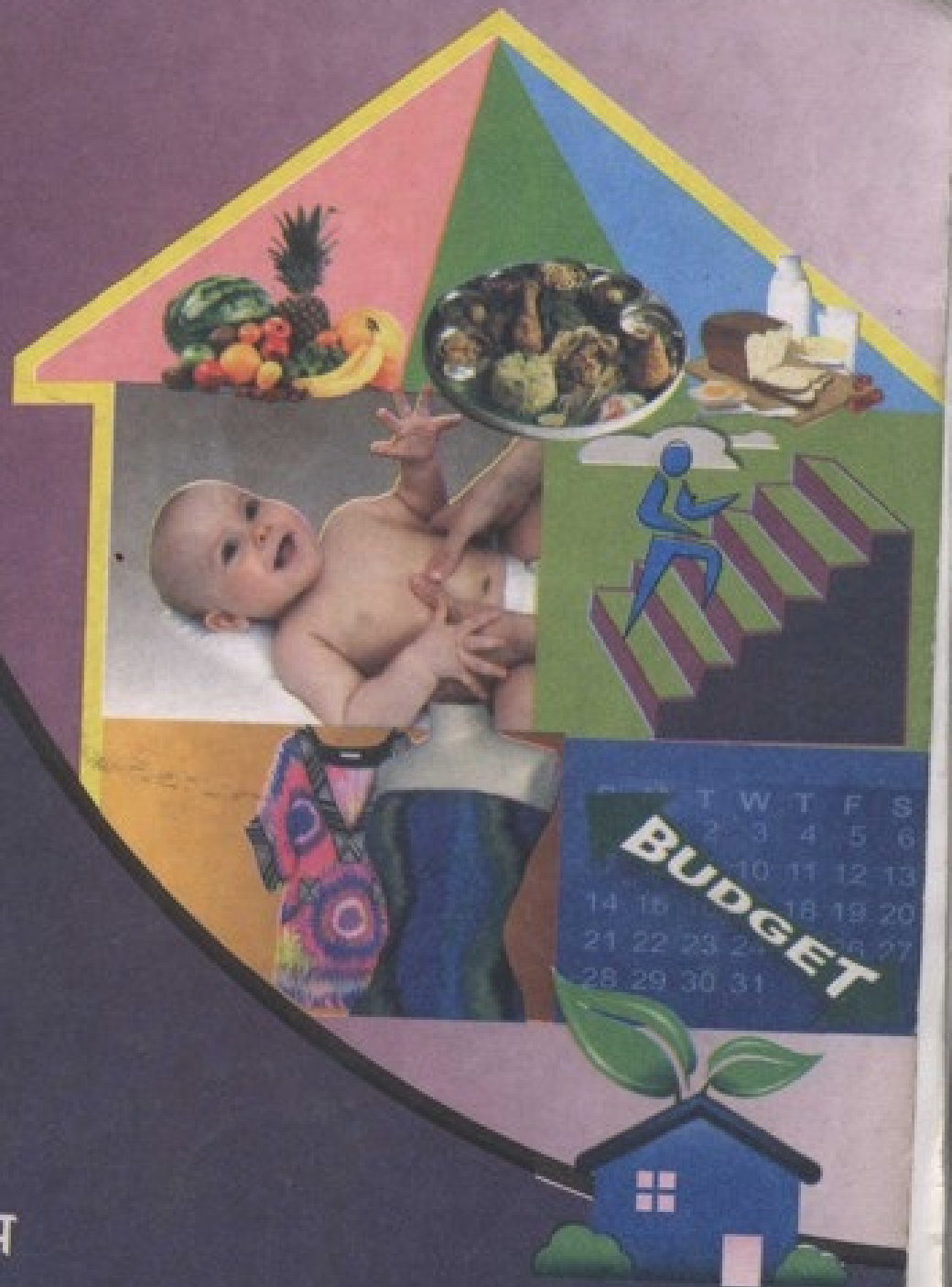


216



माध्यमिक पाठ्यक्रम
गृह विज्ञान
 (मानव पारिस्थितिकी व परिवार विज्ञान)
 पुस्तक-2



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम

216 गृह विज्ञान पुस्तक – 2

(मानव पारिस्थितिकी व परिवार विज्ञान)

पाठ्यक्रम समन्वयकर्ता

नेहा शर्मा

परियोजना समन्वयकर्ता (ए.ई.पी.)

आशिमा सिंह

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

ए 24-25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62,

नोएडा-201309 (उ. प्र.)

Website: www.nios.ac.in, Toll Free No. 18001809393

© राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

अगस्त, 2012 (40000 प्रतियाँ)

सचिव, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, ए-24-25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309 द्वारा प्रकाशित एवं मैसर्स डी. के. प्रिंटर्स, 5/37 ए, इंडस्ट्रियल एरिया, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 द्वारा मुद्रित ।

सलाहकार समिति

डॉ. सितांशु एस. जेना, अध्यक्ष, रा.मु.वि.शि.सं. नोएडा, उ.प्र.

डॉ. वेंकटेश श्रीनिवास, सहायक प्रतिनिधि, यूएनएफपीए

डॉ. कुलदीप अग्रवाल, निदेशक (शैक्षिक), रा.मु.वि.शि.सं. नोएडा, उ.प्र.

सुश्री गोपा विश्वास, संयुक्त निदेशक (शैक्षिक), रा.मु.वि.शि.सं. नोएडा, उ.प्र.

पाठ्यक्रम समिति

डॉ. कैलाश खन्ना, अध्यक्ष, रीडर (सेवानिवृत्त), शिक्षा विभाग, लेडी इर्विन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

डॉ. नीलम गुरेवाल, डीन, पंजाब कृषि विश्वविद्यालय, लुधियाना पंजाब

प्रो. दीपेश कपूर, स्कूल ऑफ कंटिन्युइंग एजुकेशन, आईजीएनओयू, मैदान गढ़ी, नई दिल्ली

श्रीमती श्वेता किनरा, पीजीटी, गृह विज्ञान स्कूल, नई दिल्ली

डॉ. रीटा सोनावत, प्रमुख, मानव संसाधन विभाग, एसएनडीटी महिला विश्वविद्यालय, चर्चगेट कैपस, मरीन लेन, मुम्बई

सुश्री माया पंडित, सीआईईटी, एनसीईआरटी, श्री अरविंदो मार्ग, नई दिल्ली

डॉ. मुक्ता सिंह, लेक्चरर, गृह विज्ञान विभाग, संस्कृति महिला महाविद्यालय,

बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी

प्रो. उमा जोशी, डीन, कॉलेज ऑफ होम साइंस, एम. एस. बड़ोदा, परिषद, नई दिल्ली

श्रीमती रीटा रघुवंशी, डीन, गृह विज्ञान, जे. बी. पंत कृषि विश्वविद्यालय,

पंतनगर, उत्तराखंड

जीवन कौशल विशेषज्ञ समूह

सुश्री आशिमा सिंह, परियोजना समन्वयकर्ता (आईपी), रा.मु.वि.शि.सं., सेक्टर 62 नोएडा, उ.प्र.
डॉ. जया, राष्ट्रीय कार्यक्रम अधिकारी, एनयूएफपीए, 55, लोधी इस्टेट, नई दिल्ली, कॉलेज ऑफ
होम साइंस, (मैटोरिंग एजेंसी), लुधियाना

भाषा संपादन

सुश्री अपर्णा खन्ना, एसोसिएट प्रोफेसर, विकास संप्रेषण तथा विस्तार विभाग
लेडी इर्विन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

श्रीमती किरण गुप्ता, पीजीटी (सेवानिवृत्त), केन्द्रीय विद्यालय संगठन

डॉ. एच. आर. मिश्रा, सहायक प्राचार्य, जेएनयू, नई दिल्ली

डॉ. सरिता आनन्द, एसोसिएट प्रोफेसर, विकास संप्रेषण तथा विस्तार विभाग
लेडी इर्विन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

श्री अंशुमान ऋषि, अध्यापक, कुलाची हंसराज मॉडल स्कूल, अशोक विहार दिल्ली

डॉ. आशा श्रीवास्तव (टीजीटी), सेंट जेवियर्स स्कूल,

सुश्री नायला इकबाल, गृह विज्ञान विशेषज्ञ, वस्त्र एवं परिधान विभाग, गृह अर्थशास्त्र संस्थान,
नई दिल्ली

डॉ. प्रेम कुमार तिवारी, असिस्टेंट प्रोफेसर, दयाल सिंह कॉलेज (दिल्ली विश्वविद्यालय), लोधी
रोड, नई दिल्ली

पाठ लेखक

डॉ. बी. सदाना, वरिष्ठ न्यूट्रीशनिस्ट, भोजन एवं पोषण विभाग, पीएयू, लुधियाना

डॉ. जे. के. गिल, एसोसिएट प्रोफेसर, परिवार संसाधन प्रबंधन विभाग, पीएयू, लुधियाना

डॉ. पी. चावला, प्रोफेसर, भोजन एवं पोषण विभाग, पीएयू, लुधियाना

श्री सूर्यनाथ सिंह, सहायक संपादक, जनसत्ता, नोएडा, उ.प्र.

सुश्री इंदु शर्मा, सेवानिवृत्त पीजीटी, मॉडर्न स्कूल, दिल्ली

डॉ. इंदरजीत कौर, एसोसिएट प्रोफेसर, क्लोथिंग एंड टेक्सटाइल डिपार्टमेंट, पीएयू, लुधियाना

डॉ. सुनीता चंदोकर, वैज्ञानिक, कॉलेज ऑफ होम साइंस, भोजन एवं पोषण विभाग बड़ौदा

सुश्री कल्पना शुक्ला, भोजन एवं पोषण, फ्रीलांसर, नोएडा, उ.प्र.

डॉ. कँवलजीत ब्रार, एसोसिएट प्रोफेसर, क्लोथिंग एंड टेक्सटाइल डिपार्टमेंट, पीएयू, लुधियाना

डॉ. वेद प्रकाश, एसोसिएट प्रोफेसर, हिंदी विभाग, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय, अलीगढ़

पाठ्यक्रम हिन्दी अनुवाद

मनमोहन कठैत, व्यावसायिक अनुवादक सह संपादक, नई दिल्ली

पाठ्यक्रम समन्वयकर्ता

सुश्री नेहा शर्मा, वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (एईपी)

ग्राफिक आर्टिस्ट

श्री पवन किचलु, इंकलूजिव ग्रोथ कंपनी, क्यू-9, हौसखास इन्क्लेव, नई दिल्ली
सुश्री प्रोमिल पांडे, फ्रीलांस ग्राफिक आर्टिस्ट, नई दिल्ली

कवर डिजाइन

श्री मुकुल गर्ग, फ्रीलांस ग्राफिक आर्टिस्ट,

मानव संसाधन विकास मंत्रालय – यूएनएफपीए प्रायोजित किशोर शिक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत
विकसित

लेजर टाईप सेटिंग – शिवम् ग्राफिक्स

अध्यक्ष का संदेश

प्रिय शिक्षार्थी,

समाज की आवश्यकताएँ, खास तौर पर विशेष समूहों की ज़रूरतें समय के साथ-साथ बदलती रहती हैं। अतएव उनकी आशाओं को पूरा करने के लिए पद्धतियों को भी बदलते रहना चाहिए। शिक्षा परिवर्तन का एक साधन है सही तरीके की शिक्षा यदि सही समय पर दी जाए, तो उससे समाज की धारणा व वैचारिक दृष्टिकोण में परिवर्तन किया जा सकता है। इससे नई चुनौतियों का सामना करने और कठिन परिस्थितियों पर विजय हासिल करने की क्षमता प्राप्त की जा सकती है। इस संदर्भ में निश्चित समय-अंतराल में पाठ्यचर्या में संशोधन करना ज़रूरी है। यदि समय-समय पर पाठ्यचर्या में परिवर्तन नहीं किया जाए तो उससे कोई भी उद्देश्य पूरा नहीं होता, क्योंकि उसके द्वारा व्यक्ति तथा समाज की ज़रूरतों और इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती।

इसी उद्देश्य के लिए देश भर के शिक्षाविदों ने आवश्यक और उपयोगी परिवर्तनों के बारे में विचार-विमर्श किया। परिणामस्वरूप राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा (एनसीएफ) तैयार की गई जिसमें प्राइमरी, प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्चतर माध्यमिक स्तर पर शैक्षिक आवश्यकताओं के तरीकों को प्रस्तुत किया गया।

इस रूपरेखा के साथ-साथ अन्य राष्ट्रीय तथा सामाजिक मुद्दों को ध्यान में रखकर हमने माध्यमिक स्तर पर सभी विषयों की पाठ्यचर्या को वर्तमान परिप्रेक्ष्य के अनुसार तथा आवश्यकता अनुरूप बनाकर संशोधित किया है। पाठ्य सामग्री निर्माण एनआईओएस के सभी कार्यक्रमों का अभिन्न और आवश्यक अंग है, जिसे मुक्त तथा दूर शिक्षा प्रणाली के माध्यम से पूरा किया जाता है। इसलिए हमने अध्ययन-सामग्री को शिक्षार्थी-अनुकूल, रुचिकर और आकर्षक बनाने पर विशेष ध्यान दिया है।

मैं उन सभी विद्वानों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने इस सामग्री को रुचिकर और उपयोगी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मुझे उम्मीद है कि आप इसे आकर्षक और अनुकूल पाएँगे।

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान की ओर से मैं आपके उज्ज्वल और सफल भविष्य की कामना करता हूँ।

(डॉ. एस. एस. जेना)

अध्यक्ष

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

निदेशक की कलम से

प्रिय शिक्षार्थी,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान का शैक्षिक विभाग हमेशा आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप नए कार्यक्रम तैयार करने की कोशिश करता है। अब हमने माध्यमिक स्तर पर सभी विषयों की पाठ्यचर्या को संशोधित किया है। हमने सीबीएसई तथा देश के अन्य बोर्डों के समान पाठ्यचर्या देने के उद्देश्य से अनेक माध्यमिक शिक्षा बोर्डों के विभिन्न विषयों की पाठ्यचर्याओं का अवलोकन किया। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान तथा प्रशिक्षण परिषद् द्वारा तैयार राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा को मुख्य रूप से ध्यान में रखा गया। व्यापक तुलनात्मक अध्ययन के उपरान्त हमने अपनी पाठ्यचर्या को और अधिक कार्यात्मक, जीवन से जुड़ी हुई तथा सहज बनाया है। जाहिर है, इसे अधिक प्रभावी और आपके लिए उपयोगी बनाने का दायित्व निभाना ज़रूरी था। हमने देश के प्रमुख शिक्षाशास्त्रियों को आमंत्रित कर उनके निर्देशन में पाठ्यचर्या को संशोधित किया है।

साथ ही, हमने पाठ्य सामग्री पर भी विशेष ध्यान दिया है। हमने पुरानी तथा निरर्थक सूचनाओं को हटाकर नई तथा उपयोगी सामग्री को जोड़ा है तथा इसे आकर्षक और प्रभावी बनाने का प्रयास किया है।

मुझे विश्वास है कि आपके हाथ में जो नई सामग्री है, वह रुचिकर और आकर्षक होगी। आपके सुझावों का स्वागत है।

आपके सुखद तथा सफल जीवन की कामना करता हूँ।

(डॉ. कुलदीप अग्रवाल)

निदेशक (शैक्षिक)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

जीवन कौशल पर दो शब्द

प्रिय शिक्षार्थी,

एनआईओएस में स्वागत है।

आपने लक्ष्य निर्धारित करने की दिशा में पहला कदम उठाया है। अक्सर किसी कार्य को शुरू करना मुश्किल होता है। आपने स्वयं पर विश्वास रखते हुए आगे बढ़ने का संकल्प लिया है। आत्म-विकास की इस यात्रा में आप महसूस करेंगे कि अपनी तथा दूसरों की समझ और अपने जीवन तथा परिवेश के बारे में अधिक जानकारी और समझदारी की ज़रूरत है। आइए, उत्साहपूर्वक इस यात्रा को शुरू करते हैं।

मुक्त शिक्षा-प्रणाली का उद्देश्य और दृष्टिकोण परिवर्तित हो रहा है। एनआईओएस ने आपके लिए जीवन-कौशल युक्त अध्ययन-सामग्री तैयार करने की पहल की है। हमारा लक्ष्य शैक्षिक क्षमता के विकास के साथ-साथ आपकी व्यक्तिगत और सामाजिक क्षमता को बढ़ाना भी है। इस सामग्री को पढ़कर आपको विषय का ज्ञान होगा और आप जीवन की चिंताओं और कठिनाइयों को दूर करने के उपाय भी जान सकेंगे। आपमें सही और गलत, अच्छे और बुरे के बीच अंतर करने का कौशल विकसित होगा, ताकि आप अपने जीवन और भविष्य के लिए सही निर्णय ले सकें। एनआईओएस का यह प्रयास है कि आपमें ऐसी क्षमता विकसित की जाए ताकि आप चुनौतियों का सामना करते हुए अवसर का लाभ उठाएं। अपने को अथवा किसी और को हानि पहुंचाए बिना परिस्थितियों के प्रति तार्किक, संवेदनशील और सकारात्मक प्रतिक्रिया कर सकें। एनआईओएस ने विषयवस्तु में जीवन-कौशल को शामिल करने की पद्धति अपनाई है। आपके लिए यह सामग्री 'मुदित रूप में शिक्षक' के समान है, जिसे परस्पर भागीदारी की प्रणाली अपनाकर जीवन के अनुभवों से जोड़ा गया है।

‘मात्र जानकारी पर्याप्त नहीं है, उसका उपयोग होना चाहिए। केवल जानना पर्याप्त नहीं है, हमें करना चाहिए। - जोहान वुल्फगैंग गोचे’

इस अध्ययन-सामग्री में पाठों के बीच अनेक क्रियाकलाप और पाठगत प्रश्न मिलेंगे। सीखने और अभ्यास के लिए इन्हें दिया गया है। इन्हें पूरा करने का प्रयास कीजिए। पाठगत प्रश्न आपके मूल्यांकन तथा समझ को बढ़ाने के लिए हैं। जीवन-कौशल ऐसी क्षमताएँ हैं, जो आपके पास हैं। ज़रूरत है उन्हें विकसित करने की। इन क्रियाकलापों को करने से जीवन-कौशलों का विकास होगा। आप इस पहल का हिस्सा बनें और इसे सफल बनाने में अहम भूमिका निभाएं।

प्रिय शिक्षार्थी, आप देश के लाखों किशोरों में से एक हैं। आप इस देश का भविष्य हैं। आप में दूसरों से श्रेष्ठ होने तथा भीड़ से अलग अपनी पहचान बनाने की क्षमता है। आप अपने आदर्श व्यक्ति की प्रशंसा क्यों करते हैं? नेतृत्व-क्षमता, संप्रेषण-कौशल, रचनात्मकता, दूसरों के साथ बेहतर विचार-विमर्श इत्यादि ऐसी क्षमताएँ हैं, जो व्यक्ति को भीड़ से अलग करती हैं। इसलिए, जब आप किसी विषय पर पूर्ण अधिकार प्राप्त करना चाहते हैं, तो उसके साथ-साथ व्यक्तित्व के अन्य पहलुओं को भी विकसित कीजिए।

मुझे विश्वास है कि ये जीवन-कौशल पाठ्य-सामग्री को समृद्ध करेंगे और आपकी दिनचर्या में सहायक होंगे। इसके समायोजन द्वारा आपमें सकारात्मक चिंतन, भावना और व्यवहार के विकास का मार्ग विस्तृत होगा।

(आशिमा सिंह)

परियोजना-समन्वयक

(किशोर शिक्षा परियोजना)

आपके साथ दो बातें

प्रिय विद्यार्थियों,

आपके द्वारा चुने गृह विज्ञान के माध्यमिक कार्यक्रम में आपका स्वागत है। गृह विज्ञान गहन व्यक्तिगत मूल्यों तथा व्यावसायिक अवसरों का विषय है। इससे आपको अपने परिवार, व्यवसाय तथा समाज में अपनी भूमिका को समझने में सहायता मिलेगी। यह पाठ्यक्रम इस उद्देश्य के साथ तैयार किया गया है कि आपके घर के प्रबंधन में शामिल विज्ञान तथा कला दोनों का स्पष्ट ज्ञान प्रदान किया जा सके। इसके अतिरिक्त, यह पाठ्यक्रम आपको व्यावसायिक उद्देश्यों से अपेक्षित कौशलों का अभ्यास करने का भी अवसर प्रदान करेगा।

जिस प्रकार एक घर अनेक घटकों से मिल कर बनता है उसी प्रकार गृह विज्ञान का विषय भी अनेक क्षेत्रों से बना है। गृह विज्ञान के ये क्षेत्र हैं – भोजन तथा पोषण, सम्प्रेषण तथा विस्तार, संसाधन प्रबंधन, वस्त्र तथा परिधान विज्ञान तथा मानव विकास। इनमें से प्रत्येक क्षेत्र न केवल जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए दिन-प्रतिदिन के जीवन में इस ज्ञान के प्रयोग का अवसर प्रदान करता है बल्कि इसमें रोजगार की व्यापक संभावनाएं विद्यमान हैं।

इस पाठ्यक्रम की स्व-अध्ययन सामग्री तीन पुस्तकों के पैक में उपलब्ध है। दिन-प्रतिदिन के जीवन में व्यवहार करने की क्षमताओं तथा कौशलों को विकसित करने के मुख्य उद्देश्य के अंतर्गत इस पाठ्यक्रम में 22 पाठों को शामिल किया गया है। प्रत्येक माड्यूल में विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित छोटी इकाइयों को शामिल किया गया है। माड्यूल-1 गृह विज्ञान के परिचय, हमारा भोजन, स्वास्थ्य तथा वस्त्र विज्ञान से संबंधित है। इस माड्यूल का सफलतापूर्वक अध्ययन करने के पश्चात आप प्रतिदिन के जीवन के संदर्भ में गृह विज्ञान के महत्व तथा बाजार में इस क्षेत्र से संबंधित उपलब्ध विभिन्न व्यवसायों के संबंध में जान पाएंगे। इस माड्यूल के अध्ययन के पश्चात आप पौष्टिक आहार की योजना बना पाएंगे तथा परिवार के लिए वस्त्रों का सही चयन तथा उनका अनुरक्षण कर पाएंगे, एक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर पाएंगे और सबसे महत्वपूर्ण आप सामाजिक मुद्दों पर प्रतिक्रिया कर पाएंगे व वातावरण के प्रति जागरूक हो पाएंगे।

माड्यूल-2 में हमारा घर, संसाधन, अभिवृद्धि तथा विकास, हमारे मूल्य तथा हमारे अधिकार व उत्तरदायित्वों से संबंधित इकाइयों को शामिल किया गया है। इस माड्यूल में आपके घर के सौंदर्यपूर्ण अभिकल्पन तथा आरामदायक जीवन के लिए सीमित पारिवारिक तथा सामाजिक संसाधनों के प्रबंधन सहित जीवन के मौलिक सिद्धांतों को शामिल किया गया है। इस माड्यूल में अभिवृद्धि तथा विकास को भी शामिल किया गया है और अच्छे अन्तःव्यक्तिगत संबंधों को बनाए रखने के लिए प्रभावपूर्ण सम्प्रेषण के अभ्यास को भी शामिल किया गया है। आपको वास्तविक जीवन परिस्थितियों में मार्गदर्शन उपलब्ध कराने के लिए नैतिकता तथा उपभोक्ता शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण विषयों को भी शामिल किया गया है।

यहाँ शिक्षण प्रणाली को रोचक बनाने के लिए पाठों में अनेक गतिविधियों को शामिल किया गया है। इससे आपको इन पाठों से सीखी गई अवधारणाओं को अनुभव तथा लागू करने का अवसर प्राप्त होगा। आपको हर पाठ में दिए गए पाठगत प्रश्नों तथा पाठांत प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। बॉक्सों में अतिरिक्त महत्वपूर्ण सूचना भी प्रदान की गई है। इन सूचनाओं से आपको पाठ के विभिन्न पहलुओं को बेहतर ढंग से समझने में सहायता मिलेगी। इन पाठों में दिए गए विभिन्न आईकनों को अवश्य पढ़ें जो आपको पाठों के अध्ययन में सहायक होंगे।

पाठ्य पुस्तक के अंत में नमूना प्रश्न पत्र शामिल किया गया है ताकि आप उसका अभ्यास कर सकें तथा नए परीक्षा प्रारूप से अवगत हो सकें। पाठ्यक्रम की विषयवस्तु विद्यार्थियों में जीवन कौशलों के निर्माण पर विशेष बल देते हुए तैयार की गई है। जीवन कौशल सर्वाधिक महत्वपूर्ण कौशल है और एक संवेदनशील तथा जागरूक नागरिक बनने के लिए प्रत्येक व्यक्ति द्वारा इन कौशलों को विकसित किए जाने की आवश्यकता है, वे नागरिक जो जीवन में महत्वपूर्ण निर्णय ले

सकें और जीवन की विभिन्न परिस्थितियों तथा अनुभवों से सफलतापूर्वक निपट सकें। इन पाठों का अध्ययन करते हुए तथा पाठगत व पाठांत प्रश्नों का उत्तर देते हुए आप अनुभव करेंगे कि आपके जीवन कौशलों में संवर्धन हो रहा है। इस पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात आप अपने आत्म विश्वास, सृजनात्मकता तथा चुनौतियों का सामना करने की क्षमता में परिवर्तन पाएँगे। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप न केवल इस पाठ्यक्रम की विषयवस्तु के अध्ययन का आनन्द लेंगे बल्कि इससे प्राप्त सम्पूर्ण ज्ञान को अपने व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन में प्रयोग करके इसके वास्तविक मूल्य को सिद्ध करेंगे। गृह विज्ञान के ज्ञान तथा कौशल को बाँटने से आपको सामाजिक विकास तथा निरन्तर सामाजिक परिवर्तन के लिए अपनी विशेषज्ञता प्रदान करने का अवसर प्राप्त होगा।

शुभकामनाएं।

नेहा शर्मा

वरिष्ठ कार्यपालक अधिकारी (एईपी)

homescience@nios.ac.in

अपने पाठ कैसे पढ़ें

बधाई आपने स्व-शिक्षार्थी बनने की चुनौती स्वीकार की है। एनआईओएस हर कदम पर आपके साथ है। आपकी पाठ्य सामग्री हिंदी क्षेत्र के विशेषज्ञों की समिति ने तैयार की है। इसे विशेष रूप से आपकी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए निर्मित किया गया है। आप स्वतंत्र रूप से स्वयं पढ़ सकें, इसके लिए इसे एक प्रारूप में ढाला गया है। निम्नलिखित संकेत आपको सामग्री का सर्वोत्तम उपयोग करने का तरीका बताएंगे। दिए गए पाठों को कैसे पढ़ना है, आइए जानें –

पाठ का शीर्षक : इसे पढ़ते ही आप अनुमान लगा सकते हैं कि पाठ में क्या दिया जा रहा है। इसे पढ़िए।

भूमिका : यह भाग आपको पूर्व जानकारी से जोड़ेगा और दिए गए पाठ की सामग्री से परिचित कराएगा। इसे ध्यानपूर्वक पढ़िए। साथ ही यह विषय की पृष्ठभूमि देगा तथा आपको पाठ पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

उद्देश्य : प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप इस पाठ के उद्देश्यों को प्राप्त करने में समर्थ हो जाएंगे। इन्हें याद कर लीजिए और जाँच लीजिए कि आपने उद्देश्यों को प्राप्त कर लिया।

बोध प्रश्न : कुछ पाठों में आपकी आरंभिक पढ़ाई की जाँच-परख के लिए कुछ वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गए हैं। इन्हें हल करने से आप अपनी जाँच करके आगे बढ़ सकते हैं।

क्रियाकलाप : पाठ में स्थान-स्थान पर कुछ क्रियाकलाप दिए जा रहे हैं जिन्हें आप सरलता से कर पाएंगे। ये आपको बेहतर ढंग से पाठ के बिंदु समझने में मदद करेंगे तथा विषय के और निकट लाएंगे। आप उन्हें स्वयं करने का प्रयत्न करें अथवा घर में बड़ों से या साथियों से चर्चा करें। ये क्रियाकलाप आपमें जीवन-कौशल विकसित करेंगे तथा व्याकरण का अभ्यास भी कराएंगे।

मूल पाठ : पाठ की संपूर्ण सामग्री को कई अंशों में विभाजित किया गया है। आप एक-एक कर इन्हें पढ़ें और समझते चलें। मूल पाठ को सही ढंग से समझने के लिए कठिन शब्दों के अर्थ भी दिए जा रहे हैं। ये वाचन के समय आपकी सहायता करेंगे। इन्हें याद कर लें। मूल पाठ को ध्यानपूर्वक पढ़ें और जहाँ जरूरत समझें, पन्ने के हाशिए में दिए गए स्थान पर टिप्पणियाँ भी लिखते चलें।

आइए समझें : इसके अंतर्गत पाठ को विस्तार में समझाया गया है। कहीं कविता को खंडों में विभाजित करके, तो कहीं गद्य को तत्वों के आधार पर। इसका उद्देश्य आपको सरल भाषा में पाठ समझाना तथा भाषा-कौशल बढ़ाना है।

प्रत्येक पाठ में किसी संकल्पना के बाद उदाहरण देकर विषय को स्पष्ट किया गया है। ये उदाहरण आपको संकल्पनाएं समझने में मददगार सिद्ध होंगे। उन्हें रुचि के साथ पढ़िए।

पाठगत प्रश्न : इसमें एक शब्द अथवा एक वाक्य में पूछे गए प्रश्न हैं तथा कुछ वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। ये प्रश्न पढ़ी हुई इकाई पर आधारित हैं, इनका उत्तर आपको देते चलना है। इसी से आपकी प्रगति की जाँच होगी। ये सवाल हल करते समय आप हाथ में पेंसिल रखिए और जल्दी-जल्दी सवालों के समाधान ढूँढ़ते चलिए और अपने उत्तरों की जाँच पाठ के अंत में दी गई उत्तरमाला से कीजिए। उत्तर ठीक न होने पर इकाई को पुनः पढ़िए।

आपने क्या सीखा : यह पूरे पाठ का संक्षिप्त रूप है। इन मुख्य बिंदुओं को याद कीजिए। यदि आप अपने अनुभव की मिलती-जुलती कुछ नई बातें जोड़ना चाहते हैं, तो उन्हें भी वहीं बढ़ा सकते हैं।

योग्यता विस्तार : प्रत्येक पाठ का यह अंश उन विद्यार्थियों के लिए है, जो पाठ से संबंधित अधिक ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं। उनके लिए हम कुछ अन्य जानकारियों और स्रोत बताते हैं। जैसे संबंधित पाठ किसने लिखा, क्यों लिखा, और उस लेखक या कवि ने क्या-क्या लिखा आदि। इसके अंतर्गत दी गई जानकारी का परीक्षा में मूल्यांकन नहीं होगा। कहीं-कहीं इसे बॉक्स में दिया गया है।

पाठांत प्रश्न : पाठ के अंत में लघु उत्तरीय तथा दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं। इन्हें आप अलग पन्नों पर लिखकर अभ्यास कीजिए। यदि आप चाहें तो अध्ययन केंद्र पर अपने शिक्षक या किसी अन्य व्यक्ति को दिखा सकते हैं और उनसे सुझाव ले सकते हैं।

उत्तरमाला : इनके माध्यम से आप बोध प्रश्नों तथा पाठगत प्रश्नों के उत्तर का मिलान कर सकते हैं।

वेबसाइट : अतिरिक्त अध्ययन के लिए वेबसाइट के संदर्भ दिए गए हैं।

पाठ्यक्रम विहंगम दृष्टि से

माड्यूल – 1 दैनिक जीवन में गृह विज्ञान

इकाई 1 : गृह विज्ञान और उसका महत्व

पाठ 1. गृह विज्ञान क्या है?

इकाई 2 : हमारा भोजन

पाठ 2. भोजन और उसके पोषक तत्व

पाठ 3. भोजन समूह

पाठ 4. भोजन पकाने की विधियाँ

पाठ 5. खाद्य परिरक्षण

इकाई 3 : हमारा स्वास्थ्य

पाठ 6. पर्यावरण

पाठ 7. स्वास्थ्य

पाठ 8. संक्रामक रोग एवं जीवनशैली रोग

इकाई 4 : हमारे वस्त्र

पाठ 9. वस्त्र की देखरेख तथा अनुरक्षण

पाठ 10. तन्तु से वस्त्र

पाठ 11. वस्त्र परिसज्जा

माड्यूल – 2 : मेरा परिवार और मैं

इकाई 5 : हमारा घर

पाठ 12. आवासन

पाठ 13. घर की सुरक्षा

इकाई 6 : हमारे संसाधन

पाठ 14. संसाधनों का परिचय

पाठ 15. समय और ऊर्जा का प्रबंधन

पाठ 16. आय का प्रबंधन

इकाई 7 : अभिवृद्धि और विकास

पाठ 17. जीवन आरंभ

पाठ 18. विकास की अवधारणा

पाठ 19. मेरा परिवार और मैं

पाठ 20. किशोरावस्था : रोमांच और चुनौतियाँ

इकाई 8 : हमारे मूल्य

पाठ 21. दैनिक जीवन में नैतिकता

इकाई 9 : हमारे अधिकार तथा उत्तरदायित्व
पाठ 22. जागो, ग्राहक जागो

विषय – सूची

माडचूळ 2 : मेरा परिवार और मैं

इकाई 5: हमारा घर

पाठ 12. आवासन

पाठ 13. घर की सुक्षा

इकाई 6 : हमारे संसाधन

पाठ 14. संसाधनों का परिचय

पाठ 15. समय और ऊर्जा का प्रबंधन

पाठ 16. आय का प्रबंधन

इकाई 7 : अभिवृद्धि और विकास

पाठ 17. जीवन आरम्भ

पाठ 18. विकास की अवधारणा

पाठ 19. मेरा परिवार और मैं

पाठ 20. किशोरावस्था : रोमांच और चुनौतियाँ

इकाई 8 : हमारे मूल्य

पाठ 21. दैनिक जीवन में नैतिकता

इकाई 9 : हमारे अधिकार तथा उत्तरदायित्व

पाठ 22. जागो, ग्राहक जागो

12 घर की देख-रेख

भोजन, आवास और कपड़े हमारी मौलिक आवश्यकताएँ हैं। इन प्राथमिक आवश्यकताओं को पूरा करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। सभी जानवर अपने बच्चों के लिए बसैरा बनाते हैं। मनुष्य अपने बसैरे को घर या मकान कहता है। घर कई प्रकार के होते हैं। आपके रिश्तेदार गाँवों में छोटे घरों में रहते हैं। राधा की एक मित्र शांति एक फ्लैट में रहती है और उसकी अन्य मित्र रजनी शहर में एक बड़े से बंगले में रहती है। एक परिवार एक मकान में रहना शुरू करता है और अपनेपन, प्यार, स्नेह तथा संयुक्त रूप से विभिन्न कार्य करते हुए वह इस मकान को घर में परिवर्तित कर देता है।

हम सभी को रहने के लिए घर की आवश्यकता होती है, किन्तु प्रश्न यह है कि उसका चयन किस प्रकार किया जाए? चयन से तात्पर्य है कि एक घर में आपको क्या विशेषताएं या विशेष गुण चाहिए। घर का चयन करते समय अनेक महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखा जाता है जैसे उसका स्थल, आस-पास का माहौल, स्वच्छता आदि। इस पाठ में आप इन प्रश्नों और ऐसे ही अनेक प्रश्नों के उत्तर जान पाएँगे।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप :

- एक घर के कार्यों का वर्णन कर पाएँगे;
- अपेक्षित गुणों विशेषताओं के लिए आप अपने घर के स्थल का मूल्यांकन कर पाएँगे।
- कुशलतापूर्वक कार्य करने के लिए अपने घर के विभिन्न क्षेत्रों की पहचान कर पाएँगे, और
- घर के अंदर तथा बाहर स्वच्छता बनाएँ रख पाएँगे।



चित्र. 12.1

12.1 घर के कार्य

सामान्य शब्दों में घर और मकान आपस में पर्याय रूप में प्रयोग किए जाते हैं किन्तु इसमें अंतर है।

मकान एक भौतिक एक मकान उस समय घर बनता है जब परिवार के निर्माण है जो ईंट, रेत, सभी सदस्य उसमें रहना शुरू कर देते हैं और सभी सीमेंट, पत्थर आदि से खुशी, प्रेम, स्नेह, स्वास्थ्य, आराम, संतोष के साथ सामाजिक तथा मनोरंजन गतिविधियों का आनन्द लेते हैं।

चित्र



चित्र 12.2



चित्र. 12.3

चित्र 12.2

12.3

अब आप समझ गए होंगे कि “घर” की अवधारणा मकान से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। एक मकान को घर में परिवर्तित करना पड़ता है। हम सभी घर के महत्व को समझते हैं। इसलिए घर के कार्यों को समझना कठिन नहीं है। एक अंग्रेजी कहावत में कहा गया है कि घर से अच्छा और कोई स्थान नहीं हो सकता है।

घर के कार्य

सुरक्षात्मक

- सुरक्षा प्रदान करता है।
- मौसम के दुष्प्रभावों से बचाता है
- आश्रय देता है
- पशुओं, डाकुओं और शत्रुओं से सुरक्षा प्रदान करता है

आर्थिक

- “पैसे” की कीमत समझाता है
- सामाजिक आर्थिक स्तर को ऊँचा उठाता है
- समाज में प्रतिष्ठा और सम्मान दिलाता है
- धन प्रदान करने वाली क्रियाओं का निष्पादन करने की क्षमता प्रदान करता है

शिक्षा संबंधी

- व्यक्तित्व का विकास एवं मूलभूत पारिवारिक मूल्यों को बढ़ाता है
- बाँटना, ध्यान रखना तथा समानुभूति आदि जीवन कौशलों को विकसित करने में सहायता करता है।

सामाजिक/धार्मिक

- परिवार के भीतर व बाहर संवाद स्थापित करता है
- अपनेपन/अपनत्व के भाव को प्रदान करता है
- एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में मूल्यों एवं परम्पराओं को हस्तांतरित करता है

घर हमें ने केवल आश्रय प्रदान करता है बल्कि सुरक्षा व अपनेपन का अहसास भी कराता है। यह परिवार के सभी सदस्यों की भौतिक तथा भावात्मक आवश्यकताओं को पूरा करता है। यह बच्चों को बुजुर्गों का आदर करना, प्रेम स्नेह, स्वास्थ्य, धर्म, अनुशासन तथा उत्तरदायित्व की मौलिक शिक्षा प्रदान करता है। यह प्रेम से रहने तथा विभिन्न समारोहों को एक साथ मनाने का स्थान है। घर के कार्यों की सूची चित्र सं. 12.4 में दर्शाई गई है।

12.2 घर के लिए स्थल का चयन

अब आप समझ गए होंगे कि हमारा घर हमारी बहुत-सी आवश्यकताओं को पूरा करता है। क्या आपको लगता है कि घर का चयन या उसका निर्माण करना आसान काम है? जी बिल्कुल भी नहीं। इसमें अत्यधिक धन की आवश्यकता होती है और घर को बार-बार बदला भी नहीं जा सकता है। घर के संबंध में निर्णय लेते समय कुछ बिंदुओं को ध्यान में रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

जिस जगह पर हम अपने घर का निर्माण करते हैं उसे “स्थल” कहते हैं। घर के चयन के समय घर का स्थल महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। क्या आप इस बात से सहमत हैं? आइए देखें कि आप किस प्रकार अपने घर के लिए उचित स्थल का चयन कर सकते हैं।

•

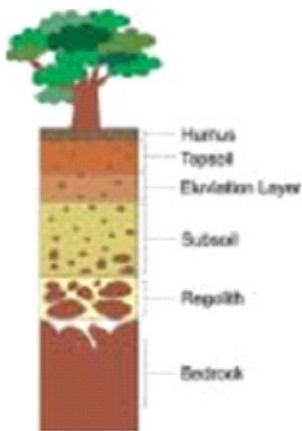


चित्र . 12.5

भौतिक विशेषताएं : स्थल का चयन करते समय एक खुले क्षेत्र में घर का चयन करना चाहिए। घर भारी यातायात के समीप होने से वायु व ध्वनि प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य तथा अन्य गतिविधियों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। निचले स्थानों पर भी घर नहीं बनाना चाहिए क्योंकि वहां बाढ़ या पानी भराव का खतरा बना रहता है। ऊँचे स्थान पर घर होने से घर का परिदृश्य बेहतर नजर आता है।

चित्र 12.5

- **मृदा :** मकान की नींव मजबूत होनी चाहिए क्योंकि उस पर पूरा मकान टिका होता है। मकान की नींव वहाँ की मृदा की प्रकृति पर निर्भर करती है। मृदा सतह से 2 से 5 फीट नीचे तक ठोस होनी चाहिए तभी मजबूत नींव पड़ सकती है।



चित्र . 12.6

•

चित्र 12.6

एक घर का निर्माण करते समय, उसे क्षेत्र की मृदा की प्रकृति पर विचार करना भी अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। पोली मिट्टी में बनाए गए घरों में आगामी वर्षों में समस्या आ सकती है और मिट्टी के खिसकने के कारण मकान एक ओर झुक भी सकता है। रेतीली या बजरीली प्रकार की मिट्टी में मकान अधिक गर्म रहते हैं। पथरीली सतह नींव के लिए अच्छी होती है किन्तु इस प्रकार की भूमि पानी को अवशोषित नहीं कर पाती है, इसलिए निकासी पाइपों को बिछाने में काफी समस्याएँ आती हैं।



चित्र.12.7

स्वच्छता संबंधी आवश्यकताएँ : आपने ऐसे खाली प्लॉट देखे होंगे जिनमें कूड़ा-कचरा भरा होता है। ऐसे प्लॉटों में मकान के निर्माण की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे प्लॉटों में बनाए गए घरों की सतह असमान होती है और उनमें हमेशा निकासी की समस्या बनी रहती है। ऐसे स्थलों को नए सिरे से मिट्टी से भर कर उसे बाहरी सड़क के स्तर तक लाया जाना चाहिए।



चित्र. 12.8

व्यावहारिक सुविधा : एक घर में रहने वाले वयस्कों को नौकरी पर जाना होता है और बच्चों को स्कूल या कॉलेज जाना होता है। अपनी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए हमें अपने घर के समीप बाजार की भी आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त यात्रा करने के लिए हमें यातायात सुविधाओं तथा रेलवे स्टेशन या बस स्टैंड की ज़रूरत पड़ती है। इसी प्रकार एक परिवार को घर के समीप अन्य व्यावहारिक सुविधाओं की भी आवश्यकता होती है जैसे डाकघर, बैंक, अस्पताल आदि। ये सुविधाएँ घर से पैदल दूरी पर ही होनी चाहिए।

चित्र 12.8

गतिविधि 12.1

1. अपेक्षित विशेषताओं की तुलना में अपने घर का मूल्यांकन करें :

अपेक्षित	आपके घर की	क्या आप इनके सुधार में सहायता कर
आवश्यकताएँ	मौजूदा विशेषताएँ (हाँ या नहीं)	सकते हैं (हाँ या नहीं) यदि हाँ, सुधार के लिए सुझाव प्रस्तुत करें।

विकसित क्षेत्र

समान
सामाजिक तथा
आर्थिक स्तर

खुले स्थान की उपलब्धता

भारी यातायात से दूर

भूमि से उठा हुआ

उचित जल आपूर्ति

बिजली

पक्की सड़क

निकासी और सीवरेज की सुविधा

बैंक से समीपता

डाकघर से समीपता

बाजार से समीपता

अस्पताल से समीपता

12.3 घर के भीतर के क्षेत्र

हमारा घर विभिन्न भागों से मिलकर बनता है। एक आदर्श घर वह है जो परिवार को सभी कार्यों के लिए स्थान उपलब्ध कराता है। इसको समझने के लिए हमें पहले एक घर में किए जाने वाले कार्यों और गतिविधियों को जान लेना चाहिए। ये कार्य हैं भोजन पकाना, भोजन करना, सोना, स्नान करना, भंडारण, मनोरंजन, पढ़ाई करना आदि। इन अनेक गतिविधियों को करने के लिए हमें पर्याप्त स्थान की आवश्यकता होती है। यद्यपि यह संभव नहीं है कि हम सभी के पास सभी कार्यों के लिए पृथक् स्थान हो। तथापि हम उपलब्ध स्थान का उचित प्रयोग करने तथा परिवार के सभी सदस्यों को आरामदायक स्थिति प्रदान करने के लिए प्रयास करते हैं। क्या आप घर के कार्यों को सुगमतापूर्वक पूरा करने के कुछ तरीकों का उल्लेख कर सकते हैं?

इस कार्य में निम्नलिखित सामान्य बिंदु आपकी सहायता करेंगे :

- सर्वप्रथम प्रत्येक कक्ष में किए जाने वाले सभी कार्यों की एक सूची बना लें।
- प्रत्येक कार्य के लिए स्थान निर्धारित कर लें।
- कार्यों को समूह में संयोजित करने का प्रयास करें जिन्हें एक ही समान स्थान पर पूरा किया जा सके। उदाहरण के लिए भोजन करने के स्थान को रसोईघर या बैठक कक्ष के साथ संयोजित किया जा सकता है या पढ़ाई के स्थान को बेड रूम के साथ जोड़ा जा सकता है।

- ध्यान रखें कि एक कमरे में अत्यधिक फर्नीचर रखकर उस कमरे को अधिक भरा-भरा न करें।
- बहु-उद्देशीय फर्नीचर का प्रयोग करें जैसे सोफा-कम बैड। रात को सोफे को खींच कर सोने के बैड में परिवर्तित किया जा सकता है। भोजन करने की मेज को पढ़ाई के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है। दो या अधिक बक्सों को मिला कर उसे सैंटी के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। इस प्रकार का बहु-उद्देशीय फर्नीचर बाजार में उपलब्ध है।
- कुछ प्रकार के फर्नीचरों का प्रयोग भंडारण इकाइयों तथा कमरे के विभाजन के लिए किया जा सकता है। उदाहरण के लिए बैठक कक्ष को दोनों ओर की शैल्फ वाली रैकों से विभाजित किया जा सकता है। बैठक की ओर खुलने वाले शैल्फों में पुस्तकें रखी जा सकती हैं जबकि भोजन कक्ष या रसोई की ओर खुलने वाले खानों में क्राँकर की सामान रखा जा सकता है। सीढ़ियों के नीचे वाले स्थान को भंडारकक्ष या शौचालय में परिवर्तित किया जा सकता है।

आइए घर में विभिन्न प्रकार के कमरों का अध्ययन करें :

बैठक या संयुक्त बैठक खाने का कमरा : इस कमरे में मेहमानों का आदर-सत्कार किया जाता है, यहाँ हम आराम से बैठ सकते हैं, पढ़ सकते हैं और मनोरंजन कर सकते हैं। यह भवन के प्रवेश द्वार के समीप होता है। कई बार छोटे घरों में इस कक्ष को भोजन कक्ष के साथ संयोजित कर दिया जाता है क्योंकि यह कमरा बड़ा होता है और इसमें पारिवारिक समारोह आसानी से किए जा सकते हैं। इस कमरे में फर्नीचर की व्यवस्था इस प्रकार की जाती है कि लोग आमने-सामने बैठ कर एक-दूसरे से आसानी से बातचीत कर सकते हैं। इस कक्ष में पढ़ने तथा अन्य प्रयोजनों के लिए अच्छी प्रकाश व्यवस्था की जरूरत होती है।



चित्र.12.9: बैठक कक्ष

चित्र 12.9

शयनकक्ष : शयनकक्ष की व्यवस्था ध्यानपूर्वक की जानी चाहिए क्योंकि हम अपने जीवन का एक तिहाई समय विश्राम में तथा सोकर बिताते हैं। इसमें निजता होनी चाहिए तथा यह कक्ष शोर आदि से मुक्त होना चाहिए। पलंग तथा अन्य फर्नीचर व सामान की उचित व्यवस्था के लिए आयताकार शयनकक्ष उत्तम होते हैं। शयनकक्ष के साथ स्नानघर या शौचालय लगा हुआ होना चाहिए। इस कक्ष में एक श्रृंगार मेज भी होनी चाहिए।



चित्र.12.10: शयनकक्ष

चित्र 12.10



चित्र.12.11: स्नानघर

स्नानघर : स्नान के स्थान, वाटर क्लोजेट (शौचगृह) तथा धुलाई का स्थल के संयोजन को स्नानघर कहते हैं। यहाँ फर्श को गैर-फिसलनभरा तथा आसानी से साफ होने वाला रखना चाहिए। स्नानघर की कम से कम एक दीवार में बाहर से उचित प्रकाश तथा वायु की व्यवस्था होनी चाहिए ताकि वहाँ घुटन न हो और हवादार हो।

चित्र 12.11

रसोईघर : आदर्श रूप में रसोईघर को पूर्व या उत्तर पूर्व दिशा में होना चाहिए ताकि प्रातःकाल में सूर्यप्रकाश प्रत्यक्ष रूप से प्राप्त हो सके। सूर्यप्रकाश में विसंक्रामक गुण होते हैं जो कीटाणुओं को नष्ट कर देते हैं। एक रसोईघर में अच्छी निकासी व्यवस्था होनी चाहिए। स्वच्छता को बनाए रखने के लिए रसोई में जाली वाले दरवाजे होने चाहिए ताकि मक्खियाँ और मच्छर वहाँ प्रवेश न कर सकें। रसोई के कामों को सुगमतापूर्वक करने के लिए दिन व रात दोनों समय पर पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था होनी चाहिए। रसोईघर की एक दीवार घर के बाहरी छोर पर होनी चाहिए ताकि वहाँ से अच्छा प्रकाश तथा स्वच्छ वायु प्राप्त हो सके। भोजन पकाने से होने वाले धुएँ को निकलने के लिए एक (एग्ज़ास्ट फैन) भी लगाया जा सकता है। रसोई में संवातन की अच्छी व्यवस्था अवश्य ही होनी चाहिए। रसोई की दीवारों का रंग हल्का होना चाहिए ताकि वह प्रकाश को फैला सके। परम्परागत भारतीय महिलाएँ फर्श पर ही कार्य करती हैं। परंतु, आजकल शहरों में खड़े होकर रसोई का काम करने का प्रचलन है।

कमरों का ध्यानपूर्वक नियोजन तथा उपर्युक्त सुझावों का ध्यान रखकर हमारा परिवार एक आरामदायक जीवन व्यतीत कर सकता है।

गतिविधि 12.2

आप दो कमरों के घर में पढ़ाई के लिए स्थान बनाना चाहते हैं। इस घर में एक कमरा मुख्य रूप से सोने के लिए प्रयोग किया जाता है और दूसरा कमरा बैठक है जहाँ मेहमानों के साथ बैठकर बातचीत की जाती है। इस कार्य के लिए अपनी

योजना प्रस्तुत करें और साथ में अपनी योजना के औचित्य भी प्रस्तुत करें। अपने उत्तरों और औचित्यों के लिए निम्नलिखित तालिका का प्रयोग करें।

कमरे/ क्षेत्र	किसी गतिविधियों के प्रयोग	अन्य सामने के लिए वाली समस्याएँ	आने पढ़ाई के कमरे के लिए आपके सुझाव

बैठक

शयनकक्ष

पाठगत प्रश्न 12.1

1. नीचे दी गई गतिविधियों के सामने कार्य के प्रकार (सुरक्षात्मक आर्थिक, सामाजिक/धार्मिक तथा शिक्षाप्रद) को लिखें :

गतिविधि	कार्य
क दिवाली मनाना	
ख मेहमानों का आदर-सत्कार करना	
ग बच्चों तथा बुजुर्गों की देखभाल करना	
घ ट्यूशन पढ़ाना	
ङ दूसरों का आदर करना सीखना और जिम्मेदार बनना	
च परिवार के साथ मिलकर भोजन करना	

2. बताएँ कि स्थल के चयन का कौन सा पहलू निम्नलिखित परिस्थितियों से संबंधित है। एक उदाहरण नीचे दिया गया है।

परिस्थिति	स्थल की विशेषता
उदाहरण खुला स्थान बच्चों को खेलने के लिए जगह उपलब्ध कराता है।	भौतिक स्वरूप
क उचित जल आपूर्ति, बिजली, सड़कों तथा जल-निकासी सुविधा वाले क्षेत्र में घर	

ख पोली मिट्टी वाली भूमि पर बने घरों की नींव कमजोर होती है ।

ग कचरे से भरे प्लॉट मकान निर्माण के लिए ठीक नहीं होते हैं ।

घ बच्चे छोटी उम्र में ही स्कूल जाना शुरू कर देते हैं ।

ङ ढलान वाली उठी हुई भूमि से जल की निकासी शीघ्र हो जाती है ।

च एक शांत क्षेत्र में घर

3. कॉलम क का कॉलम ख के साथ मिलान कीजिए । उत्तर बॉक्स में कॉलम ख से प्रतिउत्तर की सही संख्या को लिखें (i, ii आदि)

कॉलम क	कॉलम ख	उत्तर

क आदर्श घर i. मनोरंजन

ख छोटे कमरे ii. एकांतता

ग बैठक कक्ष iii. एग्जास्ट फैन/निकासी पंखा

घ स्नानघर iv. सभी कार्यों के लिए स्थान उपलब्ध कराता है

v. बहुउद्देशीय फर्नीचर

4. आप चाहते हैं कि आपका कमरा अधिक बड़ा दिखे । नीचे एक सेट में दो विकल्प दिए गए हैं । उस सेट का चयन करें जो सर्वाधिक उपयुक्त हो :

क. भारी फर्नीचर या हल्का फर्नीचर

ख. एकल प्रयोग फर्नीचर या बहु-प्रयोग फर्नीचर

ग. संयुक्त रसोई व भोजन करने का स्थान या रसोई व बैठक कक्ष

घ. हल्के रंग की दीवारें या गहरे रंग की दीवारें

12.4 घर के अंदर तथा बाहर स्वच्छता बनाए रखना

निम्नलिखित पहलुओं को ध्यान में रखते हुए अपने घर का अवलोकन करें :

क्या आपके घर में पर्याप्त सूर्यप्रकाश आता है? क्या वह पूर्णतः हवादार है? क्या आपका घर अंदर व बाहर से साफ-सुथरा रहता है? क्या आपके क्षेत्र में उचित जल-निकास तथा कचरा प्रबंधन प्रणाली विद्यमान हैं?

आइए, एक स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छता बनाए रखने हेतु महत्वपूर्ण पहलुओं की जाँच करें। ये महत्वपूर्ण पहलू हैं :

- प्रकाश
- संवातन/हवा
- सेनीटेशन/स्वच्छता

आइए, प्रत्येक पहलू की विस्तार से चर्चा करें।

12.4.1 प्रकाश

घर के विभिन्न कार्यों को करने के लिए उचित प्रकाश व्यवस्था अत्यंत आवश्यक है। यह घर की सुंदरता को भी बढ़ाता है, विशेष रूप से रात्रि के समय। प्रत्येक घर में दो प्रकार की प्रकाश व्यवस्था होती है :

1. प्राकृतिक प्रकाश : प्राकृतिक स्रोत अर्थात सूर्य से प्राप्त होने वाले प्रकाश को प्राकृतिक प्रकाश कहते हैं।
- 2.



चित्र.12.13 : प्राकृतिक प्रकाश वाला घर

कृत्रिम प्रकाश : कृत्रिम स्रोतों से प्राप्त होने वाले प्रकाश को कृत्रिम प्रकाश कहते हैं जैसे ट्यूब लाइट, बल्ब आदि से प्राप्त प्रकाश।



चित्र.12.14 : कृत्रिम प्रकाश वाला घर

चित्र 12.13 : प्राकृतिक प्रकाश वाला घर

चित्र 12.14 : कृत्रिम प्रकाश वाला घर

जब आप अपने घर के लिए प्रकाश की व्यवस्था करते हैं तो आप यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि आपके घर के अधिकतर कमरों में दिन के समय सूर्यप्रकाश प्राप्त हो सके। क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों है? इस प्रश्न का उत्तर आपके विज्ञान के पाठों में उपलब्ध है। सूर्य प्रकाश केवल रसोईघर या स्नानघर, जहाँ व्यापक स्तर पर पानी का प्रयोग किया जाता है, के लिए

आवश्यक नहीं है बल्कि इसकी जरूरत सभी कमरों में होती है। यदि इन कमरों में सूर्य का प्रकाश नहीं पहुँचेगा तो ये कमरे अंधेरे तथा घुटनभरे बने रहेंगे। ऐसे अंधेरे में मच्छर और कौकरोचों का प्रवेश आसान हो जाता है। इन कीटों के साथ घर में रहना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है। इससे संक्रमण तथा कवक रोगों की संभावना बढ़ जाती है। आपने देखा होगा कि यदि पौधों को भी किसी अंधेरे कमरे में रख दिया जाए तो वे अपनी चमक खो देते हैं, लटक जाते हैं और मुरझाने लगते हैं।

कई बार घर के प्रत्येक हिस्से में प्राकृतिक प्रकाश प्राप्त करना संभव नहीं हो पाता है। इसलिए हम कृत्रिम प्रकाश का प्रयोग करते हैं। रात्रि के समय हमें कृत्रिम प्रकाश की आवश्यकता होती है। जब घर में कृत्रिम प्रकाश की व्यवस्था करें तो इस बात का ध्यान रखें कि यह कृत्रिम प्रकाश अधिक तेज नहीं होना चाहिए तथा इसकी व्यवस्था इस प्रकार होनी चाहिए कि इसका प्रकाश कार्य करने के स्थान पर पड़े न कि कार्य करने वाले व्यक्ति की आँखों पर। प्रकाश की चमक

सीधे आँखों पर पड़ने के कारण हमारे लिए देख पाना संभव नहीं होता है। इसके कारण आपकी आँखों में दर्द हो सकता है और उनमें से पानी भी निकल सकता है। आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पढ़ाई करने के लिए उचित प्रकाश व्यवस्था होनी चाहिए अन्यथा आपकी आँखें जल्दी थक जाएँगी।

12.4.2 संवातन

आप जानते ही हैं कि घरों में दरवाजे, खिड़कियाँ/रोशनदान तथा निकासी पंखा फैन होते हैं। इनका प्रयोजन बाहर की स्वच्छ वायु को घर के अंदर लाना है तथा अंदर की अस्वच्छ हवा को बाहर निकालना है। स्वच्छ जीवन के लिए स्वच्छ वायु अत्यंत आवश्यक है। यही कारण है कि हम प्रयास करते हैं कि हमारे घरों में संवातन की उचित व्यवस्था विद्यमान हो। इसे प्राकृतिक तथा कृत्रिम माध्यमों से पूरा किया जा सकता है।

कमरों की खिड़कियों को खुला रखना चाहिए। यहाँ तक कि सर्दियों के मौसम में, अत्यधिक ठंड होने पर भी कमरे की कम से कम एक खिड़की को अवश्य ही खोल कर रखना चाहिए ताकि स्वच्छ वायु सुगमता से आपके घर में प्रवेश कर सके। कमरों की वायु का यह परिसंचरण काफी होना चाहिए ताकि कमरे के अंदर से धुँएँ, बदबू, नमी तथा भाप आदि को बाहर निकाला जा सके तथा सर्दियों के मौसम में कोल्ड ड्राफ्ट को नियंत्रित किया जा सके। एक घर में वायु का संचरण/आवागमन की व्यवस्था की जानी चाहिए और इसके लिए घर के दोनों छोरों पर खिड़कियाँ बनाई जा सकती हैं या एक कमरे में दरवाजा व खिड़की को आमने सामने बनाकर भी इस प्रयोजन को पूरा किया जा सकता है।

संवातन का अर्थ है कि घर के अंतर ताजगी बनाए रखने के लिए स्वच्छ वायु का प्रवेश घर के अंदर किया जाए तथा अंदर की बासी हवा को बाहर निकाला जाए।



चित्र 12.15

आपको यह याद रखना चाहिए कि भूमि की सतह स्तर पर वायु प्रवेश का स्थान रखने से ताजा हवा घर में आती है तथा सीलिंग के स्तर पर खुला स्थान देकर बासी या खराब हवा को बाहर निकाला जाता है।

12.4.3 स्वाच्छता

क्या आप बता सकते हैं कि हमें अपने घर तथा आस-पास के क्षेत्र को साफ-सुथरा क्यों रखना चाहिए? रोगों को फैलने से रोकने तथा अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ बनाए रखने के लिए हमें अनेक कार्य करने होते हैं और स्वच्छता बनाए रखने के लिए अनेक सुविधाओं का सृजन करना होता है। इनमें से सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं :

- साफ-सफाई बनाए रखना,
- कूड़े-कचरे को हटाना, तथा
- मल-मूत्र का उचित निष्कासन

आइए इन सभी बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा करें :

(क) साफ-सफाई बनाए रखना :

धूल-मिट्टी हमारे स्वास्थ्य की सबसे बड़ी शत्रु है क्योंकि अधिकतर रोगों का संचरण इसी के कारण होता है। साफ-सफाई ही स्वच्छता बनाए रखने का आधार है किन्तु यह कार्य अन्य किसी भी घरेलू कार्य की तुलना में सबसे बड़ा व व्यापक कार्य है। इसमें शारीरिक श्रम लगता है और घर को साफ-सुथरा रखने तथा परिवार को स्वच्छ व आरामदायक वातावरण उपलब्ध कराने में काफी समय की जरूरत होती है। घर में स्वच्छता बनाए रखने के लिए परिवार के सभी सदस्यों को प्रोत्साहित करें कि वे घर के प्रत्येक सामान को प्रयोग के पश्चात उसके निर्धारित स्थान पर ही रखें।

साफ-सफाई कई प्रकार की होती है। आपने देखा होगा कि आपके घर की साफ-सफाई प्रतिदिन की जाती है। जबकि आपके भंडारगृह की सफाई सप्ताह या महीने में एक बार की जाती है। पूरे घर की सम्पूर्ण सफाई सामान्यतः दीपावली या किसी अन्य त्यौहार से पूर्व या किसी विशेष अवसर या समारोह जैसे परिवार में किसी का विवाह या जन्मदिवस समारोह आदि के समय की जाती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि सफाई दैनिक, साप्ताहिक या मौसमी गतिविधि है।

साफ-सफाई के प्रकार

आइए, सफाई के प्रकारों तथा सफाई के दौरान की जाने वाली गतिविधियों का अध्ययन करें।

ड्राई क्लीनिंग

- फर्श पर झाड़ू व पोछा लगाना
- सतहों पर झाड़न से सफाई (डस्टिंग)
- दरियों व कालीनों की सफाई
- प्रातःकाल बिस्तर को ठीक करना
- वस्तुओं को सलीके से रखना



चित्र.12.16

चित्र 12.16

साप्ताहिक सफाई

- विभिन्न क्षेत्रों के फर्श की व्यापक रूप से सफाई जैसे बाथरूम, शौचालय तथा वॉश-बेसिन
- मकड़ी के जालों को साफ करना
- रसोईघर के खानों की सफाई करना
- दरवाजों के हैंडल/हथ्थे तथा अन्य फिटिंग की सफाई करना ।
- लकड़ी की सतहों तथा अन्य क्षेत्रों को पॉलिश करना ।
- आइनों तथा तस्वीरों की सफाई करना ।

मौसमी सफाई

- गद्दे, कुशन, तकियों, दरियों तथा कालीनों को हवा लगाने के लिए धूप में रखना ।
- परदों को धोना
- पूरा फर्नीचर हटाने के बाद कमरों की व्यापक सफाई करना ।
- भंडारगृह की सफाई करना ।
-



चित्र.12.17

लकड़ी की वस्तुओं की सफाई व पॉलिश करना व उनके मरम्मत का कार्य ।

चित्र 12.17

कमरों की सफाई के दौरान ध्यान रखे जाने वाले सामान्य बिंदु

- भारी कार्यों को साधारण बनाने में सफाई की विधियों का व्यापक ज्ञान सहायक होता है ।
- घर को साफ-सुथरा रखने का एक तरीका यह है कि बाहर तथा अंदर के प्रयोग के लिए

जूते-चप्पल अलग-अलग होने चाहिए तथा घर के दरवाजों पर फुटमेट/पायदान होने चाहिए । इससे बाहर की धूल-मिट्टी अंदर नहीं आ पाती है ।

- महीन जाली वाले दरवाजों और खिड़कियों के कारण धूल तथा कीटाणु घर में प्रवेश नहीं कर पाते हैं।
- दैनिक साफ-सफाई के दौरान सर्वप्रथम सबसे भीतरी भागों की सफाई करनी चाहिए तथा यह सफाई बाहर की ओर होनी चाहिए। सफाई का कार्य आरम्भ करने से पूर्व बिस्तरों की सफाई की जानी चाहिए। सफाई के दौरान दरवाजों और खिड़कियों को खोल लें ताकि स्वच्छ वायु घर में प्रवेश कर सके। कमरों की सफाई नरम झाड़ू से करें। दरियों और कालीनों को ब्रश से साफ करें। अंत में फर्श पर पोछा लगाना चाहिए। फर्श पर पोछा लगाने वाले पानी में फिनाइल जैसे विसंक्रामक का प्रयोग करना चाहिए।

समय और ऊर्जा की बचत करने के लिए घर तथा कार्य क्षेत्र में कार्य के सरलीकरण हेतु साफ-सफाई की उचित विधियों का नियमित रूप से प्रयोग करें।

विभिन्न प्रकार की सतहों तथा वस्तुओं की साफ सफाई

एक घर में विभिन्न प्रकार के सतहें होती हैं जैसे दीवारें, आईना, तस्वीरें, टाइल, शौचालय का फर्श आदि। इसके अतिरिक्त घर में अनेक वस्तुएँ होती हैं जिन्हें साफ किया जाता है जैसे प्लास्टिक के मग, बाल्टियाँ तथा धातु की वस्तुएँ। इन्हें साफ करने के लिए अनेक पदार्थों की आवश्यकता होती है :

सतह

अपेक्षित पदार्थ

फर्श

झाड़ू, ब्रश, साबुन, डिटर्जेंट, पानी, मिट्टी का तेल, नींबू तथा फिनाइल

सिरमिक टाइल, किचन साबुन या डिटर्जेंट, वाणिज्यिक टाइल क्लीनर, या स्नानघर की टाइलें सिरका, हल्का हाईड्रोक्लोरिक अम्ल

प्लास्टिक के मग, गुनगुने पानी में साबुन या डिटर्जेंट का घोल, बाल्टियाँ, कुर्सियाँ, नल स्क्रबर, सिरका, मिट्टी तेल तथा सोडा आदि

शीशे/आइने/खिड़कियों के अखबार का गीला पैड, सिरका तथा शीशे वाणिज्यिक ग्लास क्लीनर

धातु के नल, ताँबे के नल नींबू, सिरका, इमली, गर्म पानी व साबुन का घोल तथा नमक

लकड़ी की सतह नर्म कपड़ा, हल्के साबुन के घोल से भीगा हुआ स्पाउंज तथा सिरका

पाठगत प्रश्न 12.2

1. नीचे दिए गए बाक्स में सफाई से संबंधित गतिविधियों को अव्यवस्थित क्रम में प्रस्तुत किया गया है। प्रत्येक गतिविधि को दैनिक, साप्ताहिक या मौसमी श्रेणी के अंतर्गत रखें।

डस्टिंग, दीपावली से पूर्व सफाई, फर्श पर झाड़ू लगाना, जाले हटाना, फर्नीचर को पॉलिश करना, धातु की वस्तुओं की सफाई, बिस्तर साफ करना, पर्दों को धोना, स्नानघर की सफाई करना, शौचालयों की टाइलों की सफाई करना, भंडारगृह की सफाई करना, ब्रश से कालीनों की सफाई करना, जल निकासी की सफाई करना, पोछा लगाना, वॉश-बेसिन की सफाई करना।

दैनिक गतिविधियाँ साप्ताहिक गतिविधियाँ मौसमी गतिविधियाँ

(ख) कूड़े-कचरे को हटाना : घर का कूड़ा, झाड़ू लगाने से एकत्र धूल तथा फल व सब्जियों को छीलने से इकट्ठे अपशिष्ट पदार्थों को एक बंद या ढक्कनयुक्त कूड़ेदान में डालना चाहिए। इस कूड़े दान में पड़े अपशिष्ट पदार्थों को प्रतिदिन एक पैकेट में इकट्ठा करके गली में बने कूड़ेदान में डाल देना चाहिए। अपशिष्ट के निपटान की यह विधि अत्यंत प्रभावशाली है तथा स्वच्छता भी बनाए रखती है। घर में एकत्र अपशिष्टों में सामान्यतः दो प्रकार के अपशिष्ट पदार्थ होते हैं। रसोईघर का अपशिष्ट जैसे सब्जियों तथा फलों के छिलके आदि, जो जैव – निम्नीकृत (bio-degradable) होते हैं और घर के अन्य अपशिष्ट पदार्थ जैसे पॉलीथिन की थैलियाँ तथा प्लास्टिक की बोतलें जो गैर-जैवनिम्नीकृत होती हैं। इन दोनों प्रकार के अपशिष्ट पदार्थों को अलग अलग करके पृथक् रूप से निपटान करना चाहिए। ग्रामीण क्षेत्रों में जैवनिम्नीकृत अपशिष्टों के निपटान के लिए एक गड्ढा बनाया जाना चाहिए। इसे मिट्टी से ढकना चाहिए। कुछ समय के बाद यह अपशिष्ट खाद में परिवर्तित हो जाएगा जिसका प्रयोग रसोई के बगीचे में किया जा सकता है।

1. अपजल (गंदे पानी) का निपटान : हमारे घरों में व्यापक स्तर पर अपजल का सृजन होता है। स्नानघर, हाथों को धोने के स्थान तथा रसोईघर से अपजल या गंदा पानी निकासी पाइप के माध्यम से रसोई के बगीचे या सीड़गर्त में चला जाता है। हमें इस अपजल को घर के समीप एकत्र नहीं होने देना चाहिए। कुछ ऐसे स्थान भी हैं जहाँ निकासी प्रणाली की व्यवस्था नहीं है। सामान्यतः ग्रामीण क्षेत्रों में ऐसा ही होता है। इसलिए, अपजल के निपटान के लिए सिक्तन गर्त सर्वोत्तम उपाय है।
2. मानव मल का निपटान – स्वच्छ शौचालय : रोगों को फैलने से रोकने के लिए मानव अपशिष्ट का उचित व स्वच्छ रूप से निपटान अत्यंत आवश्यक है। अन्यथा मक्खियों के भोजन पर बैठने, दूषित जल पीने, संदूषित कच्चे फलों व सब्जियों को खाने से रोगों का संचरण हो सकता है। जब हम नंगे पाँव चलते हैं, उस समय भी कीटाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

आइए मानव मल या अपशिष्ट के सुरक्षित निपटान की कुछ विधियों का अध्ययन करें।

क. वॉटर क्लोजेट : अधिकतर बड़े शहरों में मानव मल की सफाई जल वहन प्रणाली द्वारा की जाती है। इस प्रणाली में घर के अपजल के साथ-साथ मल तथा मूत्र को भी निकासी तथा सीवरों की प्रणाली के माध्यम से जल द्वारा फ्लश किया जाता है। वॉटर क्लोजेट मानव शौच के लिए एक सेनिटरी संस्थापन है। यह एक पाईप के माध्यम से सीवर लाइन के साथ जुड़ा होता है।

मानव मल के निपटान के लिए वॉटर क्लोजेट प्रणाली सर्वाधिक स्वच्छ विधि है



चित्र.12.20: उकड़ू पैन वॉटर क्लोजेट



चित्र.12.19: ऊंची सीट वाला वॉटर क्लोजेट

चित्र 12.19 : ऊंची सीट वाला वॉटर क्लोजेट

चित्र 12.20 : उकड़ू पैन वॉटर क्लोजेट

सिक्तन गर्त

- ये उन क्षेत्रों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है जहाँ निकास प्रणाली विद्यमान नहीं है।
- ये किफायती होते हैं तथा इनका निर्माण आसानी से हो जाता है।
- एक उपयुक्त सिक्तन गर्त 2 मीटर गहरा, 1 मीटर चौड़ा तथा घरेलू अपजल के अनुरूप पर्याप्त लंबा होना चाहिए।
- इस गर्त के एक-तिहाई भाग को पत्थरों विशेष रूप से अधिक जली हुई ईंटों के $\frac{3}{4}$ आकार के टुकड़ों से भर दें। बीच के भाग को छोटे पत्थरों व कंकरों से भर दें तथा ऊपरी भाग को रेत से भर दें।
- सिक्तन गर्त को मिट्टी तथा घास से ढक देना चाहिए।
- घर का अपजल निकास पाइप के माध्यम से सिक्तन गर्त में चला जाएगा। यह अपजल धीरे-धीरे रिसते हुए गर्त में चला जाएगा।
- सिक्तन गर्त को कभी भी कुएँ के पास नहीं बनाना चाहिए। क्या आप बता सकते हैं कि ऐसा क्यों? जी हाँ, इससे कुएँ का पानी दूषित हो सकता है।

यद्यपि, यह प्रणाली तब तक कार्य नहीं करती जब तक कि इस उद्देश्य के लिए पर्याप्त पानी न हो। इसके अतिरिक्त, ऐसी स्थिति में इसका निर्माण भी मँहगा पड़ता है।

यही कारण है कि भारत के अधिकतर गाँव और अनेक शहरों में क्लोजेट तथा निकास प्रणाली विद्यमान नहीं है। ऐसी परिस्थितियों में गर्त शौचालयों या बोर शौचालयों का निर्माण किया जाना चाहिए।

ब. सेप्टिक टैंक : जैसा कि आप जानते हैं, मानव तथा अन्य अपशिष्टों के निपटान के लिए मल-निकास प्रणाली एक आदर्श समाधान है, किन्तु इसके निर्माण की लागत अत्यधिक होती है। इसके लिए अत्यधिक पानी की आवश्यकता होती है। एक अन्य विकल्प है सेप्टिक टैंक। इस प्रकार के टैंक अर्ध-शहरी क्षेत्रों में देखे जा सकते हैं जहाँ मल-निकास प्रणाली उपलब्ध नहीं है। इस विधि में मूलतः कंकरीट के टैंक या गर्त का निर्माण किया जाता है। घरेलू निकास पाइपों को इन गर्तों के साथ जोड़ दिया जाता है।

आपने सुलभ शौचालय का लोगो तो अवश्य ही देखा होगा। इन सुलभ शौचालयों का निर्माण सेप्टिक टैंक के सिद्धांत पर किया गया है।

सेप्टिक टैंक के लाभ

- स्वच्छ
- ये वॉटर क्लोजेट प्रणाली की तुलना में कम लागत के तथा निर्माण में आसान होते हैं।
- ये भूमि को या भूमि जल को प्रदूषित नहीं करते हैं।
- दुर्गंध से मुक्त।

- रखरखाव में आसान तथा कम लागत ।
- परम्परागत फ्लश शौचालयों में 13-14 लीटर पानी की तुलना में इस प्रणाली में केवल 1.5 से 2 लीटर पानी की आवश्यकता होती है ।
- गर्त को साफ करने की आवश्यकता नहीं होती है ।
- गर्त में एकत्र अपशिष्ट से अच्छी खाद बन सकती है ।
- इनमें निर्मित गैसों मिट्टी में ही मिल जाती हैं ।
- मच्छरों, कीटाणुओं तथा मक्खियों को पनपने से रोकते हैं ।

क. गर्त शौचालय : मानव शौच के लिए एक गर्त या गड्ढा तैयार किया जाता है । यह गर्त 3 मीटर से अधिक गहरा होना चाहिए । इससे मक्खियाँ नहीं होती हैं क्योंकि गर्त की इतनी गहराई में मक्खियाँ नहीं पनप पाती हैं । यहाँ मिट्टी रेतीली होनी चाहिए और इसमें मल के तरल भाग का निकास संभव होना चाहिए । अन्यथा यह गर्त बहुत जल्दी भर जाएगा । इसमें रोजाना पानी डालना चाहिए ताकि मल बहकर नीचे चला जाए और अपघटित हो जाए । यह व्यवस्था केवल कुछ दिनों के प्रयोग हेतु ही उचित है ।

यहाँ छेद के मुहाने पर कंक्रीट पर एक प्लेटफार्म या उठे हुए पैर के स्टैंड होते हैं । छेद के मुहाने को ढक्कन से बंद रखना चाहिए । इससे मक्खियाँ दुर्गंध की और आकर्षित नहीं होंगी और मल की दुर्गंध भी नहीं आएगी । यह प्रणाली अत्यधिक स्वच्छ प्रणाली नहीं है क्योंकि इससे भूमि जल के प्रदूषित होने की संभावना बनी रहती है ।

गतिविधि 12.3

1. पता लगाएँ कि आपके घर में अपशिष्ट निपटान के लिए किस विधि का प्रयोग किया जा रहा है (ढक्कन वाला कूड़ेदान या बिना ढक्कन वाला कूड़ेदान)। अब घर के भीतर तथा बाहर स्थूल अपशिष्ट के निपटान के लिए आपकी मौजूदा अपशिष्ट निपटान विधि में आ रही समस्याओं का विश्लेषण करें। अब निम्नलिखित सूचनाएँ एकत्र करें :

1. घर के भीतर

1. अपशिष्ट का एकत्रण किस प्रकार किया जाता है?
2. कूड़ेदान की सफाई कितने दिनों बाद की जाती है?
3. क्या अपशिष्ट से बदबू आती है?
4. क्या आपकी निकास नालियाँ बंद हैं?

1. घर के बाहर

1. क्या आपकी गली में अपशिष्ट या कचरे का ढेर लगा हुआ है?

1. क्या वहाँ फैले कचरे से बदबू आ रही है?
2. क्या अपशिष्ट या कचरे के पास जानवर एकत्र होते हैं?
3. क्या बाहर बनी नालियाँ बंद हैं?
4. नगरपालिका का कूड़ाघर आपके घर से कितनी दूर है?
5. क्या कूड़ेदानों की संख्या उत्पन्न कूड़े की मात्रा के लिए पर्याप्त है?
6. कूड़ेदानों को कितने दिनों बाद खाली किया जाता है?
7. क्या ये कूड़ेदान ढक्कनयुक्त हैं?

1. अपने स्थानीय मित्रों या अध्ययन केन्द्र के सहपाठियों के साथ निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करें :

घर के भीतर तथा बाहर कचरे के निपटान की प्रणाली कितनी संतोषजनक है? वर्तमान समस्याओं को निपटाने/स्थिति में सुधार करने के लिए क्या कदम उठाए जा सकते हैं?

व्यक्तिगत स्तर सामुदायिक स्तर पंचायत/नगर पालिका के स्तर पर पर पर

पाठगत प्रश्न 12.3

1. नीचे दिए गए विवरण सही हैं या गलत

क. सूर्य प्रकाश हल्के विसंक्रामक का कार्य करता है ।

ख. घर के भीतर रखे हुए पौधों को जब तीव्र प्रकाश वाले कमरे में रखा जाता है तो वे पीले पड़ जाते हैं ।

ग. अंधेरे व घुटन वाले कमरों में रहने वाले व्यक्तियों के बीमार होने के संभावना अधिक होती है ।

घ. वायु परिसंचरण से बासी हवा बाहर निकलती है और स्वच्छ वायु अंदर प्रवेश करती है ।

ङ संवातक, कमरों को प्रकाश तथा स्वच्छ वायु प्रदान करते हैं ।

2. घर के भीतर स्वस्थ वातावरण बनाए रखने के लिए प्रतिकारक संवातन महत्वपूर्ण क्यों है? घर में प्रतिकारक-संवातन बनाए रखने के तरीके सुझाएँ ।

3. सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर पर (सही) का निशान लगाएँ :

क. सीढ़-गर्त किसके निपटान के लिए स्वच्छ विधि उपलब्ध कराते हैं : _____

- i. कचरा
- ii. अपजल
- iii. मानव मल
- iv. उपयुक्त सभी

ख. सामान्यतः ग्रामीण क्षेत्रों में जल वहन प्रणाली द्वारा मानव मल-मूत्र के निपटान की प्रणाली विद्यमान नहीं होती है क्योंकि इसके लिए : _____

- i. प्रचुर मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है
- ii. इसका निर्माण बहुत महँगा होता है ।
- iii. इसके लिए निपटान की सामान्य प्रणाली की आवश्यकता होती है ।
- iv. उपयुक्त सभी

ग. संवातन की आवश्यकता होती है : _____

- i. पर्याप्त प्रकाश के लिए
- ii. स्वच्छ वायु के संरक्षण के लिए
- iii. पर्याप्त प्रकाश व स्वच्छ वायु प्राप्त करने के लिए
- iv. कोई नहीं

घ. सामुदायिक स्तर पर मानव मल-मूत्र के निपटान की आदर्श विधि है : _____

- i. वाटर क्लोजेट
- ii. गर्त लैटरीन
- iii. सेप्टिक टैंक
- iv. इनमें से कोई भी

ङ. गाँव में कचरे के निपटान की आदर्श विधि के लिए किसके निर्माण की आवश्यकता है : _____

- i. कचरा गर्त
- ii. कूड़ेदानों का स्थापन
- iii. शीटों के साईड पर कूड़े को फेंकना
- iv. कोई नहीं

आपने क्या सीखा

घर

- घर के भीतर के क्षेत्र
- स्थल का उपयुक्त चयन
- सुरक्षात्मक कार्य
- आर्थिक कार्य
- शैक्षिक कार्य
- सामाजिक/धार्मिक कार्य

वच्छता की संभाल

पाठांत प्रश्न

1. स्वच्छता बनाए रखने के लिए आपके घर द्वारा किए जाने वाले किन्हीं तीन कार्यों का उल्लेख करें।
2. एक घर का चयन करते समय ध्यान में रखे जाने वाले किन्हीं तीन महत्वपूर्ण बिंदुओं का उल्लेख करें और बताएँ कि आप इन्हें महत्वपूर्ण क्यों मानते हैं?
3. घर में प्रकाश के दो स्रोतों के नाम बताएँ और यह भी बताएँ कि ये स्रोत आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों हैं?
4. संवातन के तीन लाभ बताएँ।
5. खराब प्रकाश व्यवस्था का आपके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?
6. आपके अनुसार मानव मल-मूत्र तथा अपशिष्ट जल के निपटान की आदर्श प्रणाली कौन-सी है और क्यों?
7. काँच की खिड़कियों को साफ करने के लिए दो सफाई करने वाले कारकों के नाम बताएँ।

1. एक कमरे के मकान को कुछ बड़ा दिखाई देने के लिए आप किन दो तरीकों को अपनाएँगे।
2. एक अच्छे रसोईघर का अभिकल्प तैयार करने के लिए कोई तीन अनिवार्य नियोजन संकेत बताएँ।
3. रसोईघर में की जाने वाली किन्हीं चार गतिविधियों की सूची बताएँ।
4. नीचे दर्शाई गई स्थिति का अवलोकन करें और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

दीपावली का त्यौहार आने वाला है किन्तु आपकी माँ की तबियत ठीक नहीं है। आप त्यौहार के लिए घर की सफाई तथा सजावट के कार्य में अपनी माँ की सहायता करना चाहते हैं, इसके लिए

1. घर को साफ करने तथा सजाने के लिए की जाने वाली गतिविधियों की सूची तैयार करें।
2. इन गतिविधियों को एक क्रम में निर्धारित करें।
3. परिवार के विभिन्न सदस्यों को विशिष्ट कार्य सौंपे। ऐसा करते समय आप किन मापदंड को ध्यान में रखेंगे?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

12.1

1. क. धार्मिक

ख. आर्थिक

ग. सुरक्षात्मक

घ. आर्थिक

ङ. सामाजिक

च. सामाजिक

2. 1. आस-पड़ोस

2. मृदा की स्थिति

3. स्वच्छता संबंधी आवश्यकताएँ

4. व्यावहारिक सुविधा

5. भौतिक विशेषताएँ

6. व्यावहारिक सुविधा

3. iv - क

v - ख

I - ग

iii - घ

12.2

पाठ के संदर्भ से

1.

दैनिक गतिविधियाँ	साप्ताहिक गतिविधियाँ	मौसमी गतिविधियाँ
डस्टिंग	जाले हटाना	दीपावली से पूर्व सफाई
फर्श पर झाड़ू लगाना	धातु की वस्तुओं की सफाई	पर्दों को धोना
बिस्तर साफ करना	शौचालयों की टाइलों की सफाई	भंडारगृह की सफाई करना
स्नानघर की सफाई करना	वॉश-बेसिन की सफाई करना ।	
कमरों की साफ-सफाई करना	फर्नीचर को पॉलिश करना	
ब्रश से कालीनों की सफाई करना		
जल निकासी की सफाई करना		

12.3

1. क. सही ख. गलत ग. सही घ. सही ङ. सही

2. यह कमरे में वायु के अच्छे संचरण को सुनिश्चित करता है ।

- क्रॉस संवातन वहाँ संभव है जहाँ घर की आमने सामने की दोनों दीवारों पर खिड़कियाँ हों और दोनों खिड़कियों से वायु अबाधित रूप से प्रवाहित हो सके ।

- दरवाजे और खिड़कियों को एक दूसरे के सामने बना कर किया जा सकता है ।

3. क. ii ख. ii ग. ii घ. i ङ. i

13 घर में सुरक्षा

मुझे अपनी चाची के घर जाने के लिए रेलगाड़ी पकड़नी थी, मैं प्रातः जल्दी उठ गया ताकि सफर के लिए कुछ भोजन पैक कर सकूँ। किन्तु जल्दबाजी में चाय बनाते समय मेरा हाथ जल गया क्योंकि मैं चाय के पैन को पकड़ने के लिए जिस कपड़े का प्रयोग कर रहा था उसने आग पकड़ ली थी। मेरी उँगली में बहुत जलन हो रही थी तभी सब्जियों को काटते समय मेरी उँगली भी कट गई। किस्मत से उँगली अधिक गहरी नहीं कटी थी और बैंडेज लगाने से खून का बहना बंद हो गया था। मेरे पास समय बहुत कम था और जैसे ही हड़बड़ी मैं नहाने के लिए स्नानघर गया, अचानक वहाँ फिसल गया। गिरने से मेरे सिर व घुटनों पर चोट लगी। मेरे अँगूठे में भी बहुत दर्द हो रहा था। हड़बड़ी में ऑटोरिक्शा पकड़ने के लिए दौड़ा, पर बाद में मुझे पता चला कि मेरी गाड़ी एक घंटा देरी से चल रही है।

रेलगाड़ी में बैठने के बाद मैंने सोचा कि क्या मैं इन सभी दुर्घटनाओं से बच सकता था? क्या घर में कभी आपके साथ भी ऐसी दुर्घटनाएँ हुई हैं? क्या हम अपने घर को सुरक्षित बना कर इन दुर्घटनाओं से बच सकते हैं? आइए, इस पाठ में हम अपने घर को दुर्घटना-रोधी बनाने के तरीकों पर चर्चा करें और सीखें कि यदि ऐसी दुर्घटनाएँ हो जाती हैं तो उनसे किस प्रकार निपटा जाए।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप :

- घर में सुरक्षा सुनिश्चित किए जाने की आवश्यकता का आँकलन कर पाएँगे।
- असुरक्षित क्षेत्रों के संबंध में घर का संवेदनशील मूल्यांकन कर सकेंगे।
- परिवार के सभी सदस्यों के लिए घर को सुरक्षित बनाने के उपायों का उल्लेख कर पाएँगे।
- विशिष्ट दुर्घटनाओं की स्थिति में प्राथमिक उपचार को सुझा पाएँगे।
- बैंडेज बाँधने के महत्व को समझ पाएँगे।

13.1 घर पर सुरक्षा की आवश्यकता

हमें अपने घर को सुरक्षित बनाने की आवश्यकता क्यों होती है?

दुर्घटनाएँ मृत्यु का प्रमुख कारण होती हैं, विशेष रूप से बुजुर्गों तथा बच्चों में। 80 प्रतिशत दुर्घटनाएँ घर पर ही होती हैं। कई बार, हम घर में फिसल जाते हैं या लुढ़क जाते हैं किन्तु किसी तरह अपने आप को बचा लेते हैं। ये दुर्घटना ये बाल-बाल बचना है या दुर्घटना संभावित स्थलों पर सुरक्षित रहने की चेतावनी है, जहाँ पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, आपके घर में कोई तार या रस्सी पड़ी हो सकती है जिससे आप उलझ कर गिर सकते हैं। बताएँ कि इन सब से आप क्या समझे? जी हाँ, उस तार या रस्सी को उठा कर दीवार में बाँध दें ताकि कोई उससे उलझ कर न गिरे।



चित्र. 13.1

चित्र 13.1

क्या घरों में बच्चे के छत से गिरने की संभावना होती है? क्या इस प्रकार की दुर्घटना घातक होती है? क्या इस दुर्घटना से बचा जा सकता है? जी हाँ, इस दुर्घटना से बचा जा सकता है, छत की चारदीवारी को ऊँचा करके तथा बच्चों के ऊपर बड़ों द्वारा निगरानी रखकर इसे रोका जा सकता है। इसलिए हमें अपने घरों को दुर्घटना-रोधी बनाने की आवश्यकता होती है ताकि दुर्घटनाओं से बचा जा सके, जो घातक भी हो सकती हैं या व्यक्ति को अस्थायी या स्थायी रूप से अपंग बना सकती हैं। दुर्घटनाएँ मनुष्य के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा ज्ञानात्मक विकास को प्रभावित करती हैं। हम घर पर सुरक्षित वातावरण का निर्माण करके अधिकतर चोटों से बच सकते हैं। इसके अतिरिक्त सुरक्षित घर में रहने से दुर्घटनाओं से होने वाली चोटों का भय भी कम रहता है। अब आप समझ गए होंगे कि अपने घरों को दुर्घटना-रोधी बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण होता है।

13.2 घर में होने वाली सामान्य दुर्घटनाएँ

सामान्यतः दुर्घटनाएँ अप्रत्याशित तथा अवांछित होती हैं। घर में सुरक्षा के आधारभूत नियमों की अनदेखी के कारण क्षण भर में ही दुर्घटना हो सकती है। यहाँ तक कि घर में एक असुरक्षित स्थान भी दुर्घटना का कारण बन सकता है। अच्छी बात यह है कि अधिकतर दुर्घटनाओं से बचा जा सकता है। यह जानना अत्यंत आवश्यक है कि हमारे घरों में किस प्रकार की दुर्घटनाएँ हो सकती हैं।

गतिविधि 13.1

ऐसी पाँच परिस्थितियों के बारे में सोचिए जिनके कारण आपके घर में दुर्घटना हो सकती है :

1. आप फिसल जाते हैं क्योंकि _____
2. आप गिर जाते हैं _____
3. आप खुद को जला लेते हैं _____
4. आप स्वयं को काट लेते हैं _____
5. आपको बिजली का झटका लगता है _____
6. कोई अन्य _____

इन दुर्घटनाओं के अतिरिक्त, आप या आपके जानने वाले कोई अन्य व्यक्ति विष, मधुमक्खी के डंक, साँप के काटने, गले में कुछ अटकने या दम घुटने जैसी स्थितियों के शिकार होंगे।

आइए, अब प्रत्येक दुर्घटना के कारणों की जाँच करें।

13.2.1 गिरना : सावधानियाँ

आयूषा घर पर अकेली थी और वह लड्डू खाना चाहती थी जो रसोईघर में सबसे ऊपर वाले शैल्फ में रखे हुए थे। उसने एक मेज के ऊपर स्टूल को रखा और उसके ऊपर खड़ी हो गई। जैसे ही उसने लड्डू का डिब्बा उठाया, उसका संतुलन बिगड़ गया और वह स्टूल से नीचे गिर गई। क्या आप जानते हैं कि लगभग आधी दुर्घटनाएँ गिरने के कारण होती हैं? हम इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचने के लिए क्या कर सकते हैं? जौ हाँ, हम अपने घर की गहनता के साथ जाँच करके तथा संभावित खतरनाक स्थलों तथा व्यवहारों की पहचान करके इनसे बच सकते हैं।

गतिविधि 13.2

आप निम्नलिखित परिस्थितियों में गिरने के कारण घायल हो सकते हैं। गिरने के कारणों को जानने के लिए दोनों विकल्पों (1 तथा 2) में से किसी एक विकल्प का चयन करें। तत्पश्चात अपने घर का मूल्यांकन करें, यदि किसी प्रकार की सिफारिश नहीं की गई है तो क्या आप समझते हैं कि आपका घर पूर्णतः सुरक्षित है। प्रत्येक बिंदु के लिए एक अंक दें।

क्र. सं. घर में विकल्प 1 विकल्प 2

आपके घर की स्थिति

1. फर्श साफ है वस्तुओं से भरा हुआ है

2. खिड़की	गिरल है	गिरल नहीं हैं
3. ऊपर चढ़ने के लिए सीढ़ियाँ व्यवस्थित हैं	अव्यवस्थित हैं	
4. छत की	चारदीवारी/रेलिंग है	चारदीवारी/रेलिंग नहीं है
5. सीढ़ियों में	पर्याप्त प्रकाश है	बहुत कम प्रकाश है
6. फर्श	सूखा है	साबुनयुक्त /गीला /चिकना है ।

सुधार के लिए सिफारिशें :

.....

.....

13.2.2 कट (cuts)

चार वर्षीय बिट्टू खिलौना ट्रक से खेल रहा था। अचानक उसकी माँ ने उसके रोने की आवाज सुनी। वह दौड़ कर बिट्टू के पास आई और उसने देखा कि उसके हाथ से खून निकल रहा है। बिट्टू की हथेली में कट लग गया था। उसकी माँ ने देखा कि खिलौना ट्रक के कोने नुकीले थे।

इस दुर्घटना को किस प्रकार रोका जा सकता था?

जी हाँ, हानिकारक वस्तुओं जैसे चाकू, ग्लास तथा पैनी वस्तुओं को बच्चों की पहुँच से दूर रखकर, बच्चों के लिए खिलौने खरीदते समय सावधानी बरत कर तथा बच्चों को खेलते समय अकेला न छोड़ कर हम इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बच सकते हैं।

इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचने के लिए आइए अपने घर की वस्तुओं की जाँच करें जिनसे हमें कट लग सकता है :

- किसी फर्नीचर के नुकीले कोने
- दरार पड़े हुए या टूटे हुए काँच के ग्लास या कप
- ऊपर की ओर खड़े करके रखे गए चाकू।

- बच्चों की पहुँच तक रखे गए ब्लेड तथा कैंची ।
- बिनाटिन कटर के टिन को काटना ।

यदि इन सभी परिस्थितियों का उत्तर हाँ है तो आपको चिंता करने तथा सावधान रहने की आवश्यकता है क्योंकि आपको या आपके अपनों को शीघ्र ही कोई कट लग सकता है ।

कटने से बचने के लिए इन वस्तुओं का प्रयोग करते समय सावधानी रखनी चाहिए ।

घरों में काँच या काँच की वस्तुओं का टूटना एक सामान्य बात है । इन टूटे हुए काँच के टुकड़ों को एकत्र करना तथा सावधानीपूर्वक इनका निपटान करना चुनौती भरा कार्य है । काँच के टुकड़ों को उठाने के कुछ प्रभावपूर्ण तरीके इस प्रकार हैं :

- गीले कपड़े से पोंछना ।
- चिपकने वाली टेप या प्लास्टिसिन का प्रयोग
- गूँथा हुआ आटा ।

इनका प्रयोग करके काँच के टुकड़ों को एकत्र किया जा सकता है क्योंकि इनमें काँच का बहुत छोटा टुकड़ा भी चिपक जाता है । तत्पश्चात इन्हें अखबार में कई बार लपेटकर कूड़ेदान में फेंकना चाहिए ।

पाठगत प्रश्न 13.1

कारण बताते हुए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

1. सब्जियाँ काटते हुए कार्तिक का हाथ कट गया है । हाथ कटने के क्या संभावित कारण हो सकते हैं? तीन ऐसे कारण बताएँ ।
2. रसोई के फर्श से काँच के टूटे हुए टुकड़ों को उठाने की दो सुरक्षित विधियाँ बताएँ ।
3. खिड़की खोलने की सुरक्षित विधि क्या है, उसका हैंडल पकड़ कर खोलना या शीशे पर धक्का देकर खोलना ।
4. आपका छोटा भाई अपनी पैसिल को छीलना चाहता है । आप उसे क्या देंगे, शार्पनर या ब्लेड और क्यों?

13.2.3 जलना व द्रवदाह (Burns and Scalds)

फातिमा अपने परिवार के लिए दोपहर का भोजन पका रही थी उसे पता ही नहीं चला कि उसकी साड़ी के पल्लू ने कब आग पकड़ ली । अचानक उसकी बेटी ने देखा और अपनी माँ को बताया । फातिमा ने विवेक से काम किया और वह दौड़ी नहीं । उसने तुरन्त एक बड़ी प्लेट उठाई और आग वाले भाग के ऊपर रख दी । एक बड़ी दुर्घटना होने से बच गई ।

घरों में होने वाली आग की सामान्य दुर्घटनाओं के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :

1. किसी पर गर्म चाय गिर जाना ।
2. कुछ तलते समय गर्म तेल आपके ऊपर गिर जाना ।
3. बच्चों का माचिस से खेलते हुए जल जाना ।
4. जलते हुए स्टोव में मिट्टी-तेल को भरना ।
5. गैस स्टोव के समीप पकाने वाले तेल को रखना ।
6. जलती सिगरेट या गर्म राख को लापरवाही से कूड़े में डालना ।
7. टूटी-पुरानी तारों का प्रयोग करना जिससे शॉर्ट सर्किट हो सकता है ।
8. एक सर्किट में दो या अधिक उपकरणों का प्रयोग करना ।
9. खिड़कियों के परदों के समीप खुले लैंप या जलती हुए माचिस रखना ।
10. गैस सिलिंडरों से गैस का रिसाव होना ।

पाठगत प्रश्न 13.2

आग से बचने के तरीकों को सुझाने के लिए दिए गए संकेतों की सहायता से रिक्त स्थान भरें । आप अपने सही उत्तरों की जाँच बाद में कर सकते हैं:

1. माचिस तथा रसायनों को बच्चों की _____ रखें । (पहुँच में/पहुँच से बाहर) ।
2. सोने से पहले जलती हुए मोमबत्ती या आग को _____ दें । (बुझा/जलने) ।
3. ज्वलनशील तरल पदार्थों को _____ पात्रों में रखें । (लेबलयुक्त/बिला लेबल वाले) ।
4. दो इलैक्ट्रिक उपकरणों को _____ सर्किट में प्रयोग करें । (दो/एक) ।
5. सभी टूटी या खराब तारों व केबलों को _____ चाहिए । (बदलना/ठीक कराना) ।
6. रसोईघर में कार्य करते समय _____ कपड़े पहनने चाहिए । (ढीले/चुस्त) ।
7. रात के समय गैस सिलिंडर के नौब को _____ रखना चाहिए । (बंद/खुला) ।
8. केवल _____ उपकरण तथा गैस पाईप खरीदने चाहिए । (ब्रांडिड/आईएसआई प्रमाणित)

खाना पकाने वाली गैस का सिलिंडर (एलपीजी/तरल पेट्रोलियम गैस) लीक होने की स्थिति में आप क्या करेंगे?

जी हाँ, आप निम्नलिखित कार्य करेंगे :

- खिड़कियाँ खोल लें ।

- घर से बाहर निकल जाएँ विशेष रूप से बच्चे व बुजुर्ग ।
- ऐसी स्थिति में माचिस या किसी प्रकार की आग न जलाएँ ।
- बिजली के किसी भी स्विच को ऑन न करें । (स्विच से निकली हल्की चिंकारी आग लगाने के लिए पर्याप्त होती है)
- लीक करने वाले सिलिंडर को बाहर खुली हवा में रख दें ।
- अग्निशामक दस्ते या गैस आपूर्तिकर्ता के आपातकालीन सहायता नंबर पर फोन करें ।

आग लगने की स्थिति में क्या करें?

- रेत या पानी से आग को बुझाने का प्रयास करें । बिजली के कारण लगी आग पर पानी न डालें ।
- यदि आपके कपड़ों पर आग लग गई है तो दौड़े नहीं । दौड़ने से आग और बढ़ जाती है ।
- आपके कपड़ों पर लगी आग को बुझाने के लिए फर्श पर लुढ़कने लगे । यदि संभव हो तो अपने आप को ऊनी कंबल में लपेट कर फर्श पर रोल करें ।
- अपने चेहरे पर गीला कपड़ा बाँध लें ।
- आग लगे स्थान से निकलने के लिए रेंगते हुए बाहर निकलें । ध्यान रखें कि भूमि की सतह वायु साफ रहती है क्योंकि गर्म वायु व धुआँ ऊपर की ओर उठता है ।

गतिविधि 13.3

1. बाजार का सर्वेक्षण करें और वहाँ उपलब्ध अग्निशामक उपकरणों की विस्तृत जानकारी प्राप्त करें और चयन करें कि कौन-सा उपकरण आपकी रसोई के लिए उपयुक्त है जिसे घर का कोई भी सदस्य आसानी से प्रयोग कर सके।
2. एक अग्निशामक स्टेशन का दौरा करें और अग्निशामक कर्मचारी से सुरक्षा उपाय सीखें।

पाठगत प्रश्न 13.3

1. आपके पड़ोस में आग लग जाती है। आप स्वेच्छा से अग्निशामक कार्मिकों की सहायता के लिए आगे आते हैं। ऐसे में आप क्या प्रयोग करेंगे या क्या करेंगे? नीचे प्रकोष्ठ में दिए गए दो विकल्पों में से सही विकल्प का चयन करें :

1. बिजली से लगी आग के ऊपर (रेत या पानी) डालें।
2. आग के ऊपर (ठंडा पानी या गर्म पानी) डालें।
3. लोगों को बचाने के लिए (एक सीढ़ी या अनेक सीढ़ियों) का प्रयोग करें।
4. आग लगे भवन से बाहर आने के लिए (रेंगते हुए या दौड़ते हुए) बाहर आएँ।
5. साँस लेने के लिए (सूखे या गीले रुमाल) का प्रयोग करें।
6. सभी खिड़कियों को (खोल या बंद) कर दें।
7. पीड़ित के कपड़ों पर लगी आग को बुझाने के लिए (कंबल या चादर) का प्रयोग करें।

2. नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन करें :

क. तरल पदार्थ जिसकी लापरवाहीपूर्ण व्यवस्था के कारण आग लग सकती है?

- i. पेट्रोल
- ii. वातित पेय (Aerated)
- iii. गर्म पानी

ख. एक इलैक्ट्रिक सॉकेट में एक से अधिक उपकरणों का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि,

- i. इससे तारें अधिक गर्म हो जाती हैं।
- ii. यह देखने में अच्छी नहीं लगती हैं।
- iii. इससे तारें उलझ जाती हैं।

ग. रसाई में कार्य करते समय कौन-से कपड़े पहनना सर्वाधिक खतरनाक होता है?

- i. सूती
- ii. रेशम
- iii. नायलॉन

घ. जब घर में आग लग जाती है तो साफ वायु

- i. सीलिंग के स्तर पर रहती है।
- ii. भूमि के स्तर पर रहती है।
- iii. खिड़की के स्तर पर रहती है।

झ. यदि आपको रसोई में गैस के रिसाव की गंध आती है तो आप क्या करेंगे?

i. माचिस जलाएँगे ।

ii. लाइट का स्विच ऑन करेंगे ।

iii. खिड़कियाँ खोलेंगे ।

13.2.4 विषाक्तता (Poisoning)

रूबी पाँच वर्षीय बालिका है। वह घर में बनी लकड़ी की अलमारी के पास गई और उसने एक छोटा-सा पैकेट देखा जिसमें उसे लगा कि टॉफियाँ रखी हुई हैं। उसने पैकेट खोला। वह उसे अपने मुँह में डालते ही वाली थी कि उसकी माँ ने उसके हाथ से वह वस्तु छीन ली। वास्तव में वह टॉफियाँ नहीं बल्कि कपूर की गोलियाँ थीं। लेकिन सभी बच्चे इतने भाग्यशाली नहीं होते हैं।

विषाक्त वह पदार्थ होते हैं, जिन्हें यदि खाया जाए तो वे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं और यहाँ तक कि उससे व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

सभी रसायन जैसे घर की साफ-सफाई के पदार्थ, डिटर्जेंट, कीटनाशक, कृमिनाशक, ईंधन जैसे मिट्टी तेल, एक्सपाइरी तिथि समाप्त हो चुकी दवाइयाँ विषाक्तता का कारण बन सकती हैं।

भोज्य विषाक्तता, उस समय भी हो सकती है जब आप बासी या संदूषित भोजन, पानी तथा दूध का सेवन करते हैं। सब्जियों तथा फलों पर अधिक कीटनाशकों के छिड़काव से भी ये विषयुक्त हो जाते हैं।

आइए, देखें कि घर में विषाक्तता की स्थिति से किस प्रकार बचा जा सकता है :

1. सभी दवाइयों या बोतलों पर उनमें रखी वस्तुओं का लेबल लगाएँ।
2. सभी लेबलों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ताकि आप जान सकें कि आप किन पदार्थों का सेवन करने जा रहे हैं।
3. रसायनों को विशेष रूप से उनके मूल लेबलयुक्त पात्रों में ही रखें।
4. इन रसायनों को खाद्य पदार्थों के समीप या खाद्य पदार्थों के पात्रों में नहीं रखना चाहिए।
5. रसायनों को ताले में बंद करके तथा रसोई और बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।



चित्र. 13.2

चित्र 13.2

1. सभी प्रकार के फलों और सब्जियों का सेवन करने से पूर्व उन्हें अच्छी तरह धो लेना चाहिए।
2. सभी दवाइयों की एक्सपाइरी तिथि की जाँच कीजिए और एक्सपायर हो चुकी दवाइयों को फेंक दें।

गतिविधि 13.4

अपने घर में उन वस्तुओं का पता लगाएँ जो विषैली हो सकती हैं। उन पर लेबल लगाएँ तथा उन्हें ताले में बंद करके रखें।

पाठगत प्रश्न 13.4

नीचे दी गई गलत आदतों को पहचानें तथा उन्हें ठीक करने के लिए उपयुक्त सुझाव प्रस्तुत करें :

- वनस्पति तेल के खाली डिब्बे में मिट्टी तेल को रखना।

- दवाइयों को अलमारी में नीचे वाले शैल्फों में रखना।

- उस अलमारी को खुला रखना जिसमें कीटनाशक रखे गए हैं।

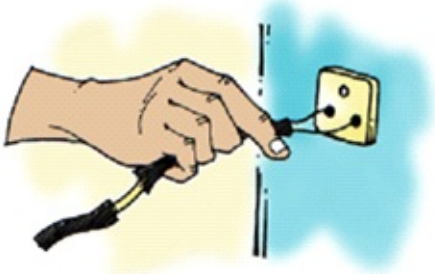
- रोहन अक्सर सड़क के कोनों पर खड़े खोमचेवालों से चीजें खाता है, जिनके बहुत कम ग्राहक हैं।

- मोहन ने अपना नाश्ता नहीं किया और उसने फल खरीद हैं ताकि ऑफिस जाते हुए रास्ते में उन्हें खा सकें।

13.2.5 काटना व डंक (Bites and Stings)

वह दिन बहुत सुहावना था और हमारे परिवार ने पिकनिक पर जाने का निर्णय लिया था। पिकनिक स्थल पर आम का बड़ा पेड़ देखकर बच्चे रूबीना और आर्शिया बहुत खुश थे और उन्होंने आम तोड़ने के लिए पेड़ पर पत्थर मारने शुरू किए। अचानक एक पत्थर मधुमक्खी के छत्ते पर लगा और मधुमक्खियों ने बच्चों को काट लिया। उन दोनों बच्चों को अस्पताल ले जाना पड़ा। मधुमक्खी तथा ततैया के डंक मारने से बहुत पीड़ा होती है और सूजन भी आ जाती है। गंभीर मामलों में पीड़ित को झटका भी लग सकता है। आप जानते ही हैं कि कुत्ते व बंदर काटने से रेबीज होता है और ऐसी स्थिति में लापरवाही नहीं करनी चाहिए। इस प्रकार साँप के काटे का यदि तत्काल उपचार न किया जाए तो इससे पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि ऐसी किसी भी स्थिति में उत्पन्न होने पर तत्काल चिकित्सक के पास जाना चाहिए।

13.2.6 विद्युतमारण तथा बिजली का झटका (Electrocution and Shocks)



चित्र. 13.3

जोसफ संगीत का आनन्द लेते हुए नाच रहा था। अचानक उसका पाँव बिजली की तार में उलझा और नंगी तार बिजली के सॉकेट से बाहर निकल गई। उसने एक बार देखा था कि उसके पिता ने किस प्रकार इसे ठीक किया था, उसी को ध्यान में रखते हुए जोसफ ने उस नंगी तार को सॉकेट में डालने का प्रयास किया और ऐसा करते ही उसे बिजली का झटका लगा। कुछ समय पश्चात उसकी माँ ने कमरे में देखा कि जोसफ बेहोश पड़ा हुआ है। माँ ने उसे उठाया और तत्काल चिकित्सक के पास ले गई। समय पर मदद मिलने से उसकी जान बच गई। बिजली की व्यवस्था यदि सही ढंग से न की जाए तो यह व्यक्ति तथा संपत्ति के लिए अत्यंत घातक हो सकती है।

चित्र 13.3

हम घर में बिजली के झटकों से किस प्रकार बच सकते हैं?

घर में बिजली का सुरक्षित उपयोग :

- एक ही सॉकेट में अधिक उपकरणों का प्रयोग न करें। इससे तारें अधिक गर्म हो जाती हैं और शॉर्ट सर्किट की संभावना बन जाती है।
- गीले हाथों से बिजली के किसी भी उपकरण को न छुएं क्योंकि पानी विद्युत का सुचालक है और इसके कारण बिजली का झटका लग सकता है।
- तारों को दरवाजों के खाँचों से नहीं निकालना चाहिए क्योंकि दरवाजे बार-बार खुलने व बंद होने के कारण तार को हानि पहुँच सकती है तथा यह लोगों के लिए खतरनाक स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं।

- कभी भी तार को खींच कर प्लग को सॉकेट से बाहर न निकालें। प्लग को पकड़ कर ही बाहर निकालें।
- पुरानी तथा खराब तारों को तत्काल बदल दें।
- सभी इलैक्ट्रिक उपकरणों में अर्थ कनेक्शन होना चाहिए। इसके लिए हमेशा थ्री पिन प्लग का प्रयोग करें। अर्थिंग का प्रयोग करके उपकरण तुलनात्मक दृष्टि से अधिक सुरक्षित हो जाता है।
- केवल आईएसआई मार्क वाले इलैक्ट्रिक उपकरणों को ही प्रयोग करें।
- बच्चों को बिजली के उपकरणों के सही प्रयोग तथा रख-रखाव का ज्ञान प्रदान करें।
- बिजली संबंधी कार्यों को योग्य बिजली कर्मी से ही कराएँ।
- बिजली संबंधी मरम्मत के कार्यों को स्वयं करने का प्रयास न करें।
- बिजली की किसी तार को किसी ऊष्मन उपकरण से क्रास न करें।
- बिजली के सॉकेटों को प्रत्यक्ष रूप से पानी के संपर्क में न आने दें ताकि विद्युतमारण की स्थिति से बचा जा सके।
- प्रयोग न होने वाले सभी सॉकेटों को सुरक्षा प्लगों या चिपकने वाली टेप से बंद कर दें।
- बिजली के उपकरणों पर कार्य करते समय रबड़ की चप्पल पहनें।
- बिजली के उपकरणों को लकड़ी के बोर्ड पर रखना चाहिए क्योंकि लकड़ी बिजली का कुचालक है।

पाठगत प्रश्न 13.5

कुछ स्थितियों को नीचे प्रस्तुत किया गया है :

प्रत्येक स्थिति का एक सही और एक गलत उत्तर दिया गया है। दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन करें।

राहुल को निम्नलिखित कारणों से बिजली झटका लगा है :

1. वह एक सॉकेट में बहुत सारे उपकरणों/एक साकेट में एक उपकरण का प्रयोग कर रहा था ।
2. उसने बिजली के हीटर को गीले/सूखे हाथों से पकड़ा था ।
3. उसने रेडियों को तार/प्लग से निकाला था ।
4. टीवी की तारें पुरानी/नई थीं ।
5. उसने 2 पिन प्लग/3 पिन प्लग का प्रयोग किया था ।
6. बिजली के उपकरणों पर कार्य करते समय रबड़ की चप्पल पहनी थी/नंगे पैर था ।
7. उपकरण को लकड़ी के फट्टे/संगमरमर की सिल्ली पर रखा गया था ।

घर में बिजली से लगने वाली आग से बचने के लिए कभी भी निम्नलिखित बातों को अनदेखा न करें :

- फ्यूज उड़ना ।
- लाईट का झिलमिलाना ।
- तार का काला हो जाना ।
- प्लास्टिक के जलने की गंध आना ।

13.2.7 दम घुटना तथा साँस लेने में कठिनाई (Suffocation and Choking)

नन्ही गिन्नी ने अपने मुँह में बटन रखा और उसकी साँस लगभग रुक सी गई । फिर एक दिन उसने एक रंगीन पॉलीथिन की थैली को टोपी की तरह पहनने की कोशिश की और उसका दम घुटने लगा । ये सभी दिन-प्रतिदिन होने वाली घटनाएँ हैं । बच्चों में दम घुटने तथा साँस लेने में कठिनाई की समस्याओं से निपटने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए :

- वयस्कों को हमेशा बच्चों पर निगरानी रखनी चाहिए ।
- उन खिलौनों को खरीदें जिनमें अलग होने वाले बहुत छोटे भाग न हों ।
- छोटे भागों वाले खिलौने छोटे बच्चों को नहीं दिए जाने चाहिए ।
- पॉलीथिन बैगों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें ।

बच्चों तथा वयस्कों में दम घुटने तथा साँस रुक जाने की समस्या का दूसरा कारण एलपीजी सिलिंडर, मोटर एक्जॉस्ट, जेनरेटर, चारकोल स्टोव, नर्म कोयले तथा लकड़ी के जलने से निकलने वाला कार्बन मोनोक्साइड है जिसकी अत्यधिक मात्रा होने से दम घुटकर किसी की मृत्यु भी हो सकती है ।

पाठगत प्रश्न 13.6

उपयुक्त शब्द की सहायता से रिक्त स्थान भरें :

1. नर्म कोयले व लकड़ी को जलाने से _____ (कार्बन मोनोक्साईड या ऑक्सीजन) उत्पन्न होती है, जिससे मृत्यु हो सकती है।
2. शिशुओं में दम घुटने की घटना का सबसे सामान्य कारण _____ (प्लास्टिक या कपड़े) की थैलियाँ हैं।
3. बच्चे _____ (छोटी या बड़ी) वस्तु को मुँह में डाल लेते हैं।
4. बच्चों पर खेलते समय _____ (निगरानी रखनी/निगरानी नहीं रखनी) चाहिए।

दुर्भाग्यवश घर में किसी प्रकार की दुर्घटना होने की स्थिति में व्यावसायिक चिकित्सा सहायता तत्काल उपलब्ध नहीं हो पाती है। ऐसी स्थिति में आपको क्या करना चाहिए? क्या आप पीड़ित व्यक्ति की स्थिति को और अधिक बिगड़ने से रोकने के लिए कुछ कर सकते हैं। जी हाँ आप बहुत कुछ कर सकते हैं।

आपका हाथ जल गया है, ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे? हाथ को पानी के अंदर डालेंगे? क्या इससे आपकी पीड़ा कुछ कम होगी? इस प्रकार के आरंभिक उपचारों को प्राथमिक उपचार (first aid) कहते हैं।

अत्यधिक रक्तस्राव को रोकना या हाथ की हड्डी टूटने की स्थिति में सामान्य झोल तैयार करना प्राथमिक उपचार के भाग हैं। एक पीड़ित की जान बचाने में प्राथमिक उपचार महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है। आइए, प्राथमिक उपचार तथा उससे संबंधित नियमों का ज्ञान प्राप्त करें।

13.3 प्राथमिक उपचार और उसके नियम

प्राथमिक उपचार वह संभावित जीवन रक्षा तकनीक है जिससे व्यावसायिक चिकित्सा उपचार पहुँचने तक पीड़ित व्यक्ति को लगी चोटों को आरंभिक उपचार प्रदान किया जाता है।

हमारे दैनिक जीवन में हम ऐसी अनेक परिस्थितियों से गुजरते हैं जहाँ प्राथमिक उपचार की आवश्यकता होती है। इसलिए हमें इस प्रकार की स्थितियों से सकारात्मक तथा क्रियात्मक रूप से निपटने के लिए उचित ज्ञान तथा कौशल प्राप्त करना चाहिए। प्राथमिक उपचार चिकित्सीय उपचार का विकल्प नहीं है। दुर्घटना की स्थिति में पीड़ित को बिना समय गंवाएँ तत्काल अस्पताल ले जाना चाहिए।

प्रथम उपचार के कुछ सामान्य नियम हैं :

- अपने घर में प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स को तत्काल प्रयोग के लिए सुलभ रखें।

- प्राथमिक उपचार समय गंवाए बिना तत्काल प्रदान करना चाहिए ।
- प्राथमिक उपचार देते समय आपको शांत तथा धैर्यपूर्ण रहना चाहिए ।
- यदि आवश्यकता हो, पीड़ित व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ ।
- पीड़ित व्यक्ति को सांत्वना दें ।
- यदि वहाँ भीड़ लग गई है तो उसे वहाँ से हटाएँ ।
- सर्वप्रथम उन चोटों का प्राथमिक उपचार करें जो घातक हो सकती हैं ।
- यदि पीड़ित व्यक्ति बेहोश हो गया है तो उसे कोई तरल पदार्थ न दें ।
- सदैव अपने पास आपातकालीन सहायता नंबर उपलब्ध रखें ।
- तत्काल चिकित्सक को फोन करके बुलाएँ ।
- आपको अपने घर से निकटवर्ती अस्पताल का सबसे छोटा रास्ता पता होना चाहिए तथा पीड़ित को उसी रास्ते अस्पताल ले जाएँ ।



चित्र. 13.4

चित्र 13.4

गतिविधि 13.5

अपने घर में एक प्राथमिक उपचार बक्सा तैयार करें ।

सुनिश्चित कर लें कि आपके प्राथमिक उपचार बक्से में निम्नलिखित वस्तुएँ अवश्य हों :

1. प्राथमिक उपचार नियमावली
2. विभिन्न आकार की पट्टियाँ और चिपकने वाली बैंडेज
3. चिपकने वाली टेप
4. क्रेप बैंडेज
5. तापमापी (थर्मामीटर)
6. टॉर्च तथा नई बैटरियाँ
7. कैंची
8. एंटीसेप्टिक लोशन/क्रीम
9. विसंक्रमित सुई

1. एल्कोहोल/एंटीसैप्टिक तरल
2. केलेड्रिल लोशन
3. पेरासिटामोल (बुखार के लिए)
4. जले पर लगाने के लिए मरहम
5. पेट के संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक
6. एंटेसिड
7. इसबघोल (पेचिश/कब्ज के लिए)
8. प्रदाहक-रोधी पीड़ाशामक गोलियाँ तथा बाम
9. अस्पतालों को दर्शाता हुआ शहर का मानचित्र

आवधिक रूप से प्राथमिक उपचार किट की जाँच करें और किसी वस्तु के कम होने या जीर्ण होने पर उनके स्थान पर नई वस्तुओं को उसमें शामिल करें।

गतिविधि 13.6

1. चिकित्सक, एंबुलेंस, अस्पताल, पुलिस स्टेशन तथा अग्निशामक स्टेशन के आपातकालीन फोन नंबरों की वर्तमान सूची तैयार करें।

इस सूची को उपयुक्त स्थान या अपने टेलीफोन के समीप सुगमता से दिखने वाले स्थान पर चिपका दें।

2. आप <http://indiairedcross.org> पर जाकर आपातकालीन स्थितियों से निपटने के संभावित तरीकों का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

पाठगत प्रश्न 13.7

आपको प्राथमिक उपचार देने वाले व्यक्ति में होने वाली किन्हीं दो वांछनीय योग्यताओं का वर्णन करें।

13.4 विशिष्ट चोटों की स्थिति में प्राथमिक उपचार

सभी प्रकार की दुर्घटनाओं से समान प्रकार से नहीं निपटा जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति घायल हो जाता है तो आप क्या करेंगे?

स्थिति आप क्या करेंगे?

हड्डी
टूटना
(फ्रेक्चर)

- पीड़ित व्यक्ति को सांत्वना दें।
- स्पलेंट (लकड़ी के फुट्टे या फट्टे, छाते, समाचार पत्र को लपेट कर) की सहायता से प्रभावित भाग को सहारा दें।
- इस स्पलेंट/झोल द्वारा टूटी हुई हड्डी पर जोड़ के नीचे तथा जोड़ के ऊपर तक सहारा दिया जाना चाहिए।
- बाहर निकली हुई हड्डी को अंदर धकेलने का प्रयास न करें।
- प्रभावित भाग को अनावश्यक रूप से हिलाएँ नहीं।
- पीड़ित व्यक्ति को सावधानीपूर्वक अस्पताल ले जाएँ।

मोच आना/
माँसपेशियों
का फटना

- प्रभावित भाग पर कम से कम एक घंटे के लिए बर्फ की थैली को लगाएँ
- प्रदाहक रोधी क्रीम लगाएँ और उस पर क्रेप बैंडेज बाँध लें।
- शरीर के प्रभावित भाग पर दबाव न डालें।
- प्रभावित भाग को अनावश्यक रूप से न हिलाएँ।
- 20 मिनट के लिए विसंक्रमित गॉज (जाली वाली पट्टी के टुकड़े) को रक्तस्राव वाले भाग पर दबा कर रखें। यदि रक्त स्राव नहीं रुकता है तो पट्टी के ऊपर बर्फ की थैली को लगाएँ।
- एंटीसेप्टिक से घाव को साफ कर लें।

रक्तस्राव

- यदि रक्त का स्राव झटके से हो रहा है तो उसे हृदय के समीपता की ओर से कस कर पट्टी बाँध लें ।
- यदि रक्त निरंतर बह रहा है तो रक्त के बहाव को कम करने के लिए उस भाग को ऊपर की ओर उठा लें तथा हृदय से परे की ओर पट्टी बाँध लें ।
- यदि कट बहुत गहरा व खुरदुरा है तो तत्काल पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ । उसे टिटनस का टीका लगाने की आवश्यकता होती है ।

बेहोशी

- पीड़ित के आसपास लगी भीड़ को हटा दें। पीड़ित व्यक्ति को स्वच्छ वायु में ले जाएँ।
- पीड़ित को भूमि पर लिटा दें।
- उसके चेहरे पर पानी के छीटें मारें।
- पीड़ित के कसे हुए कपड़ों को ढीला कर लें।
- रक्त संचरण के लिए उसके हाथों तथा पैरों को रगड़ें

जलना

- पीड़ित व्यक्ति को आग से दूर ले जाएँ।
- जले हुए भाग को नल के बहते हुए ठंडे पानी के नीचे रखें। (ऐसी स्थिति में बर्फ का प्रयोग न करें क्योंकि इससे फफोले निकल सकते हैं)
- प्रभावित भाग पर शुष्क थपकी दें और एंटीबायोटिक क्रीम (सिल्वर सल्फेडायजिन) लगाएँ।
- उसे पीने के लिए पानी दें।
- जलने की गंभीर स्थिति में पीड़ित व्यक्ति को तत्काल अस्पताल ले जाएँ।
- घरेलू उपचार (अंडा या ऐलोवेरा की छिली हुई पत्तियाँ जले हुए भाग पर लगाने से फफोले नहीं होते हैं और पीड़ा में भी कमी आती है।)

झटका लगना

- पीड़ित को आरामदायक स्थिति में लेटा दें और उसके पैरों को सिर से ऊपर के स्तर पर रखें।
- उसके कपड़ों को ढीला कर लें और उसके ऊपर कंबल या मोटा कपड़ा डाल दें ताकि शरीर में होने वाली ताप की कमी को रोका जा सके।
- पीड़ित व्यक्ति को गर्म रखने के लिए गर्म पानी की बोतलों का प्रयोग न करें।
- पीड़ित व्यक्ति को खाने या पीने के लिए कुछ न दें,

इससे पीड़ित व्यक्ति उल्टी कर सकता है या उसका दम घुट सकता है। यदि उसे प्यास लगी है तो एक साफ रुमाल को पानी भिगों कर उसे चूसने के लिए दें।

विद्युतमारण

- धारा के स्विच को ऑफ कर दें।
- प्राथमिक उपचार देने वाले व्यक्तियों को रबड़ सोल के जूते या चप्पलें पहननी चाहिए।
- पीड़ित व्यक्ति को लकड़ी की छड़ या डंडे की सहायता से धारा के स्रोत से अलग करें। विद्युत आपूर्ति को बंद करने से पूर्व पीड़ित को न छुएँ।

- अन्य किसी चोट की जाँच करें और फ्रेक्चर, जलने या झटके के लिए उपयुक्त प्राथमिक उपचार प्रदान करें।

रसायनों
द्वारा
जलना

- पीड़ित के कपड़े उतार लें और जले हुए भाग पर कम से कम 15 मिनट के लिए पानी डालते रहें।
- उसे साफ ड्रैसिंग से ढक लें और पीड़ित को तत्काल चिकित्सक के पास ले जाएँ।

कुत्ते का
काटना

- प्रभावित भाग को साबुन तथा पानी से अच्छी तरह से धो लें।
- किसी प्रकार की एंटीसेप्टिक क्रीम न लगाएँ।
- घाव को न ढकें।
- टिटनेस तथा एंटी-रेबीज का टीका लगाने के लिए अस्पताल जाएँ और सभी टीकों को नियमित रूप से लगवाएँ।
- यथाशीघ्र चिकित्सक के पास जाएँ।

डंक
लगना

- चिमटी/ट्वीजर की सहायता से डंक को निकालें।
- पीड़ा व सूजन को कम करने के लिए शीत सिकाई का प्रयोग करें।
- डंक वाले क्षेत्र के ऊपर तथा आसपास बहता हुआ ठंडा पानी डालें।
- खुजली को कम करने के लिए त्वचा को नर्म करने वाली क्रीम लगाएँ।
- तैय्या के डंक की स्थिति में सिरका तथा मधुमक्खी की स्थिति में सोडा लगाएँ।

- सूजन होने की स्थिति में चिकित्सक के पास जाएँ ।
- यदि पीड़ित व्यक्ति को किसी प्रकार की एलर्जी हो या उसे मधुमक्खियों ने गंभीर रूप से काटा हो तो उसे तत्काल अस्पताल ले जाएँ ।
- यदि बच्चे के गले में कुछ फँस जाता है तो उसे तत्काल उलटा करके (सिर नीचे और पैर ऊपर) उसकी पीठ पर थपथपाना चाहिए ।
- ऐसी स्थिति में कभी भी वस्तु को निकालने के लिए मुँह के अंदर उँगली नहीं डालती चाहिए क्योंकि ऐसे में वस्तु और अंदर जा सकती है ।
- यदि बच्चा किसी वस्तु को निगल लेता है तो उसे अत्यधिक मात्रा में केला खिलाना चाहिए ।

दम
घुटना

पाठगत प्रश्न 13.8

1. सही विकल्प का चयन करें :

क) यदि पीड़ित व्यक्ति की हड्डी टूट गई है और उसका खून भी बह रहा है तो खून बहने वाले भाग को :

- i. ऊपर उठाना चाहिए ।
- ii. ऊपर नहीं उठाना चाहिए ।
- iii. इसका उपचार पहले करना चाहिए ।
- iv. सर्वप्रथम टूटी हुई हड्डी पर स्पलिट बाँधना चाहिए ।

ख) फ्रैक्चर वाले भाग को किसके साथ बाँधा जा सकता है :

- i. लकड़ी की छड़
- ii. पत्रिका को रोल करके
- iii. स्केल
- iv. उपर्युक्त सभी

ग) मोच का उपचार करते समय ठंडा पानी डालना चाहिए ताकि :

- i. शरीर के तापमान को कम किया जा सके ।
- ii. पीड़ा व सूजन को कम किया जा सके ।
- iii. पीड़ित को शांत किया जा सके ।
- iv. उपर्युक्त सभी ।

घ) बिजली के झटके से पीड़ित व्यक्ति को किसकी आवश्यकता होती है :

- i. कंबल
- ii. गीली चादर
- iii. गर्म पानी की बोतल
- iv. पतली साड़ी

ङ) बिजली के झटके से पीड़ित व्यक्ति को नीचे लिटाकर :

- i. पैर ऊपर उठाए जाते हैं ।
- ii. सिर को ऊपर उठाया जाता है ।

iii. भूमि पर सीधा लिटाया जाता है ।

iv. साइड की ओर लिटाया जाता है ।

च) बिजली के कनेक्शन से चिपके हुए व्यक्ति को अलग करने के लिए :

i. अपने हाथों का प्रयोग करें ।

ii. आस-पास पड़ी किसी वस्तु का प्रयोग करें ।

iii. हॉकी स्टिक का प्रयोग करें ।

iv. धातु की छड़ का प्रयोग करें ।

2. प्राथमिक उपचार दिए जाने के क्रम को सुव्यवस्थित करें ।

क. बिजली के झटके के मामले में :

i. पीड़ित को बिजली की तार से अलग करें ।

ii. पीड़ित के जले हुए भागों का उपचार करें ।

iii. धारा के स्विच को ऑफ करें ।

iv. बिजली के झटके के लिए उपचार करें ।

ख. हड्डी टूटने के मामले में :

i. स्पलिट को बाँधें

ii. पीड़ित को बताएँ कि वह हिले नहीं ।

iii. पीड़ित को कुछ गर्म पदार्थ को दें ।

iv. चिकित्सक को बुलाएँ ।

महत्वपूर्ण जाँचसूची (CHECK LIST)

- क्या आपको अपना रक्त-समूह (blood group) पता है? (रक्त-समूह की जाँच के लिए रक्त की केवल 2-3 बूंदों की आवश्यकता होती है ।)
- क्या आप किसी प्रकार की एलर्जी से पीड़ित हैं?
- क्या आपको महत्वपूर्ण आपातकालीन सहायता फोन नंबर पता हैं?
- क्या आप अपने पास-पड़ोस में किसी योग्य चिकित्सक के बारे में जानते हैं?
- क्या आपको आपके चिकित्सक द्वारा दी गई दवाइयों के नाम तथा उनकी खुराक का ज्ञान है?
- क्या आप केवल चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाइयाँ ही लेते हैं?

- क्या आप चिकित्सक द्वारा दी गई दवाइयों का पूरा कोर्स करते हैं या बेहतर महसूस करने पर दवाइयों को बीच में ही रोक देते हैं?
- क्या आप अपनी चिकित्सा जाँच की सभी रिपोर्टों, एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड की फाईल बना कर रखते हैं?
- क्या आप दवाइयाँ खरीदते समय उनकी एक्सपायरी तारीख की जाँच करते हैं और क्या आप दवाइयों के केबिनेट से एक्सपायर हो चुकी दवाइयों को फेंक देते हैं?

यदि इन प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर नहीं है तो उसे सुनिश्चित करना आरंभ करें।

आपने क्या सीखा

घर में सुरक्षा की आवश्यकता

गिरना

कट तथा चोटें विषाक्तता

जलना व झुलसना

घर
दुर्घटनाएँ

पर डंक लगना व काटना

विद्युतमारण तथा बिजली का
झटका

दम घुटना व सांस
रुकना

प्राथमिक उपचार निवारण

सुरक्षा व स्वास्थ्य निर्धारण

पाठान्त प्रश्न

नन्ही शालू छत से गिर गई। उसकी दादी ने सलाह दी कि उसके पैर पर मालिश करके कोई क्रीम लगा दो। शाम तक उसका पाँव सूज गया था। उन्होंने पीड़ा कम होने के लिए कुछ घंटों का इंतजार किया किन्तु शालू की पीड़ा कम नहीं हुई। अन्ततः जब नन्हीं बच्ची की पीड़ा असहनीय हो गई तो उसे चिकित्सक के पास ले गए। चिकित्सक ने उसके पाँव का एक्स-रे लिया

और उन्हें बताया कि उसके पाँव की हड्डी टूट गई है। यदि आप शालू की बहन होते तो आप उसे प्राथमिक उपचार किस प्रकार देते? परिवार के सदस्यों द्वारा की गई गलतियों का विश्लेषण करें।

1. अपने मित्र को सूचित करें कि बिजली के झटके से किस प्रकार बचा जा सकता है।
2. अपने मित्रों को बताएँ कि (i) रक्तस्राव तथा (ii) जलने की स्थिति में प्राथमिक उपचार किस प्रकार देना चाहिए।
3. एक महिला ने गलती से गर्म तेल अपने ऊपर गिरा लिया है। आप उसकी मदद किस प्रकार करेंगे?
4. सलीम तीव्र गति से अपनी कार चला रहा था और अचानक उसकी कार नियंत्रण से बाहर हो गई और उसने एक मोटरसाइकिल सवार को टक्कर मार दी। मोटरसाइकिल सवार बेहोश हो गया। किसी को आस-पास न पाकर उसने भागने का विचार बनाया। उसने सोचा कि वह बहुत भाग्यशाली है कि वह बच गया किन्तु घर पहुँच कर उसने महसूस किया कि बेहोश व्यक्ति उसका बेटा भी हो सकता था जिसे समय पर चिकित्सा उपचार देकर बचाया जा सकता था।
 - यदि आप कार चालक होते तो आप क्या करते?
 - यदि आप वहाँ से गुजरने वाले राहगीर होते तो क्या आप पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल ले जाते या केवल तमाशबीन बनकर रह जाते?
 - यदि पीड़ित के स्थान पर आप होते तो आप क्या उम्मीद करते? सड़क पर ऐसे ही छोड़ा जाना या तत्काल अस्पताल पहुँचाया जाना?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

13.1

1. i. बोर्ड पर सब्जियाँ काटते समय अपने हाथ को सपाट रखें/उँगलियाँ मुड़ी हुई न रखें।
- ii. हाथ से काटें/चौपिंग बोर्ड का प्रयोग न करें।
- iii. चाकू पैना न हो/कम पैने चाकू का प्रयोग करें।
 1. चिपकने वाली कोई भी वस्तु काँच के महीन टुकड़ों को अपने में चिपका लेती है और टूटे हुए काँच को उठाने वाले व्यक्ति का हाथ नहीं कटता है।
 2. काँच को धक्का देकर खोलने पर वह टूट सकता है और आपका हाथ कट सकता है।
 3. शार्पनर, क्योंकि इससे उसका हाथ नहीं कटेगा अन्यथा ब्लेड का प्रयोग करने में उसका हाथ कट सकता है।

13.2

1. पहुँच से बाहर
2. बुझा
3. लेबलयुक्त
4. दो
5. बदलना

6. चुस्त

7. बंद

8. आईएसआई प्रमाणित

13.3

1.

क. बिजली से लगी आग के ऊपर रेत डालें।

ख. आग के ऊपर ठंडा पानी डालें।

ग. लोगों को बचाने के लिए अनेक सीढ़ियों का प्रयोग करें।

घ. आग लगे भवन से बाहर आने के लिए रेंगते हुए बाहर आएं।

ङ. साँस लेने के लिए (सूखे या गीले रुमाल) का प्रयोग करें।

च. सभी खिड़कियों को बंद कर दें।

छ. पीड़ित के कपड़ों पर लगी आग को बुझाने के लिए कंबल का प्रयोग करें।

2. क. i ख. i ग. iii घ. ii ङ. iii

13.4

क. मिट्टी तेल को लेबलयुक्त तथा उसके मूल डिब्बे में ही रखा जाना चाहिए अन्यथा कोई उसे वनस्पति तेल समझ कर उसका प्रयोग कर सकता है।

ख. दवाईयों को अलमारी के ऊपर वाले शैल्फ में ताला बंद करके, बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।

ग. सभी प्रकार के कीटनाशकों को रखने की जगह को हमेशा ताला बंद करके रखना चाहिए।

13.5

राहुल को निम्नलिखित कारणों से बिजली का झटका लगा है :

1. वह एक सॉकेट में बहुत सारे उपकरणों का प्रयोग कर रहा था ।
2. उसने बिजली के हीटर को गीले हाथों से पकड़ा था ।
3. उसने रेडियो की तार को खींच कर निकाला था ।
4. टीवी की तारें पुरानी थीं ।
5. उसने 2 पिन प्लग का प्रयोग किया था ।
6. बिजली के उपकरणों पर कार्य करते समय वह नंगे पैर था ।
7. उपकरण को संगमरमर की सिल्ली पर रखा गया था ।

13.6

क. कार्बन मोनोक्साईड

ख. प्लास्टिक

ग. छोटे

घ. निगरानी

13.7

क. दया/सहानुभूति ख. तत्काल

13.8

1. क. iii ख. iv ग. ii घ. i ड i च. iii

2. क. ii, iv, i, iii

ख. iii, i, ii, iv

14 संसाधनों का परिचय

आपको राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) से एक पत्र प्राप्त हुआ है कि आपकी परीक्षाएँ सितंबर के अंतिम सप्ताह में आरम्भ हो रही हैं। आपकी बहन की शादी भी सितंबर के उसी सप्ताह में होनी है। आपको अपनी बहन के विवाह की तैयारियों में परिवार की मदद करनी है जैसे विवाह के लिए भोजन की व्यवस्था, मेहमानों की निमंत्रण-पत्र देना, विवाह के स्थान का निर्धारण करना तथा अनेक अन्य कार्य करना।

विवाह के लिए कम समय में बहुत काम करना होता है। इसके अतिरिक्त आपको अपनी परीक्षाओं के लिए पढ़ाई भी करनी है। क्या ऐसी परिस्थितियों में आप अपने सभी लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं? क्या आप इन कार्यों का प्रबंधन सुव्यवस्थित रूप से कर पाएँगे? जी हाँ, आप ऐसा कर सकते हैं।

आइए देखें किस प्रकार :

- अपने कार्य को सुव्यवस्थित तथा कुशलतापूर्वक संगठित करके;
- उपलब्ध संसाधनों को श्रेष्ठतम उपयोग करके, तथा
- अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उपलब्ध साधनों का प्रयोग करके।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात आप :

- लक्ष्य, संसाधनों तथा प्रबंधन को परिभाषित कर सकेंगे।
- विभिन्न प्रकार के लक्ष्यों को पहचान पाएँगे।
- संसाधनों को मानव तथा गैर-मानव संसाधनों में वर्गीकृत कर पाएँगे।

- संसाधनों विशेष रूप से सीमित साधनों के प्रयोग के विषय में मार्ग दर्शक सुझाव दे पाएँगे ।
- दिन-प्रतिदिन के जीवन में प्रबंधन के महत्व को जान पाएँगे ।
- प्रबंधन-नियोजन, संगठन, कार्यान्वयन तथा मूल्यांकन में शामिल चरणों का वर्णन कर पाएँगे ।
- जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में प्रबंधन प्रक्रिया के प्रयोग तथा संसाधनों के कुशल प्रयोग का उल्लेख कर पाएँगे ।
- प्रबंधन धैर्य/किसी भी परिस्थिति में शांत रहने की प्रक्रिया को जान पाएँगे ।
- मूल्यांकन कर पाएँगे कि घर में उपलब्ध संसाधनों का कुशलतापूर्वक उपयोग किया जा रहा है या नहीं ।

14.1 लक्ष्य (Goals)

बॉक्स में दी गई परिस्थितियों पर विचार कीजिए :

बॉक्स शुरू

- आशा डॉक्टर बनना चाहती है ।
- राकेश अपनी परीक्षा को पास करना चाहता है ।
- पिताजी नई कार/स्कूटर/साइकिल खरीदना चाहते हैं ।
- आपका भाई परिवार के लिए एक विशेष व्यंजन बनाना चाहता है ।
- रविवार को आप अपने मित्र के घर जाना चाहते हैं ।
- आप अपने माता-पिता को पत्र लिखना चाहते हैं ।
- आप अपने घर की चारदीवारी की मरम्मत कराना चाहते हैं ।

बॉक्स खत्म

वे क्या चीजें हैं जो आशा, राकेश, पिताजी, भाई या आप प्राप्त करना चाहते हैं? ये उद्देश्य तथा ध्येय हैं जिन्हें आप प्राप्त करना चाहते हैं । इन उद्देश्यों को लक्ष्य (goal) कहते हैं ।

क्या अब आप लक्ष्य को परिभाषित कर सकते हैं? जी हाँ, लक्ष्य वह ध्येय या उद्देश्य हैं जिन्हें हम अपनी आवश्यकताओं या इच्छाओं को पूरा करने के लिए प्राप्त करना चाहते हैं ।

लक्ष्मी इंटर स्कूल प्रतियोगिता में होने वाली बोरी दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त करना चाहती है । इसने इसके लिए काफी अभ्यास भी किया है और इसके परिणामस्वरूप उसे प्रथम स्थान प्राप्त हो जाता है ।

इस प्रकार, क्या आप बता सकते हैं कि लक्ष्मी का लक्ष्य क्या था? जी हाँ, आप सही हैं । वह दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त करना चाहती थी । कुछ ऐसे लक्ष्यों के विषय में सोचिये जिन्हें आपने पूरा किया हो । क्या आपको इन लक्ष्यों को पूरा करने पर खुशी हुई है? जी हाँ, हम सभी को अपने लक्ष्य प्राप्त करने पर खुशी तथा संतोष का अनुभव होता है ।

क्या होगा यदि आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर पाते हैं? आपको दुख और असंतोष होगा ।

14.2 संसाधन (Resources)

निम्नलिखित पर विचार कीजिए :

इच्छा आपकी आवश्यकता क्या है और आप उसे प्राप्त करने के लिए क्या करेंगे

आप एक पोशाक खरीदना चाहते हैं

धन



आप एक फिल्म देखना चाहते हैं। आप वहाँ कैसे पहुँचेंगे?

पैदल चलकर या बस में।



परिवार अपने लिए एक घर बनाना चाहता है।

भूमि तथा धन



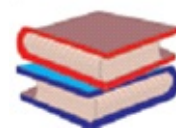
मित्र को जन्मदिन का कार्ड भेजना चाहते हैं।

डाक टिकट और लिफाफा



परीक्षा पास करना चाहते हैं।

ज्ञान तथा पुस्तकें।



वे कौन से कार्य हैं जो आप तथा आपके परिवार के सदस्य करना चाहते हैं? जी हाँ, ये लक्ष्य हैं जो वे पूरा करना चाहते हैं।

आपका परिवार इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए किसका प्रयोग करता है? आप सही हैं, वे अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए साधनों का उपयोग करते हैं जैसे धन, बस, भूमि, डाक टिकट, ज्ञान आदि। लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रयोग किए जाने वाले इन साधनों को संसाधन (resources) कहते हैं। दूसरे शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि संसाधन वे वस्तुएँ हैं जिनका प्रयोग हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए करते हैं।

गतिविधि 14.1

उन दो लक्ष्यों की सूची तैयार करें जिन्हें आप अगले पाँच वर्षों में प्राप्त करना चाहते हैं। इन लक्ष्यों की तुलना अपनी बहन या भाई के लक्ष्यों से करें जो आपसे चार वर्ष छोटे हैं।

क्र. सं. लक्ष्य

अपेक्षित संसाधन

उदाहरण दसवीं की परीक्षा पास पुस्तकें, पढ़ाई के लिए समय, ज्ञान,
करना स्टेशनरी, धन

पाठगत प्रश्न 14.1

1. लक्ष्यों तथा संसाधनों को परिभाषित करें।
2. नीचे दर्शाई गई अव्यवस्थित सूची से लक्ष्यों और संसाधनों को पहचानिए और नीचे दी गई तालिका में उन्हें लिखें :

सूची : मोबाईल फोन खरीदना, भूमि का टुकड़ा, 6000 रुपए,
कुर्सी बनाना, लकड़ी बस स्टैंड, सामुदायिक नल, रंगोली बनाना,
मैले में जाना

लक्ष्य

संसाधन

14.2.2 संसाधनों के प्रकार

गतिविधि 14.1 में आपने कुछ ऐसे संसाधनों की पहचान की है जिनकी आवश्यकता आपको पाँच वर्ष की अवधि के दौरान अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए होगी। किन्तु केवल एक वर्ष

आगे की सोचिए। आपके लक्ष्यों में परिवर्तन होंगे, वे अधिक बड़े और जटिल होने लगेंगे तथा भविष्य में उन्हें पूरा करने के लिए आपको और अधिक संसाधनों की आवश्यकता होगी। ये संसाधन धन, भूमि, समय, ऊर्जा, ज्ञान, सामग्री, सामुदायिक सुविधाएँ, कौशल तथा योग्यताएँ हो सकते हैं।

जब आप संसाधनों की सूची के विषय में ध्यानपूर्वक सोचिए, आप महसूस करेंगे कि धन, भूमि आदि जैसे संसाधनों और ज्ञान, समय तथा कौशल जैसे संसाधनों में अंतर होता है।

एक भूमि के टुकड़े या मकान की कीमत सभी के लिए समान होती है। अन्य शब्दों में कोई भी व्यक्ति समान मूल्य पर उस भूमि या मकान को खरीद सकता है। हमारे पास एक दिन में 24 घंटे होते हैं। हम इस समय को अन्य लोगों के साथ नहीं बाँट सकते हैं। आप अपने समय में से 2 घंटे अपनी बहन को देकर उसके घंटों की संख्या 26 तथा अपने घंटों की संख्या 22 नहीं कर सकते हैं।

आपकी बहन इब्राइडरी से बहुत ही सुंदर डिजाइन बनाती है। यह उसका कौशल (उसका संसाधन) है और केवल वही उसका प्रयोग कर सकती है। इसी प्रकार आपकी ऊर्जा और कार्य करने की क्षमता केवल आप का ही कौशल है। कोई अन्य व्यक्ति आपकी ऊर्जा या समय या ज्ञान का प्रयोग नहीं कर सकता है।

उपर्युक्त उदाहरण से हम कह सकते हैं कि कुछ संसाधन मनुष्य के भीतर होते हैं और उनका प्रयोग वह स्वयं ही कर सकता है कोई और नहीं। इन संसाधनों को मानव संसाधन (Human resources) कहते हैं।

क्या अब आप मानव संसाधनों की सूची बना सकते हैं? जी हाँ, ये संसाधन हैं ऊर्जा तथा कुशलता, समय तथा ज्ञान। मानव संसाधन व्यक्तियों की क्षमताएँ तथा विशेषताएँ हैं।

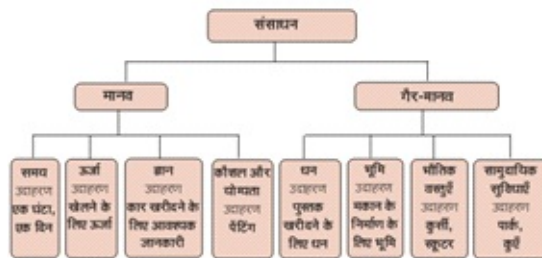
साथ ही साथ कुछ ऐसे संसाधन भी हैं जो सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध हैं। सामाजिक सुविधाएँ जैसे पार्क, अस्पताल, बाजार, पुस्तकालय, सड़कें, स्कूल आदि का प्रयोग हर वह व्यक्ति कर सकता है जो इसका उपयोग करना चाहता है। धन एक हाथ से दूसरे हाथ में जा सकता है और इसका प्रयोग आपकी बहन भी कर सकती है। भूमि की खरीद अन्य लोग भी कर सकते हैं। मेज, कुर्सी, गैस-स्टोव, कपड़े आदि वस्तुएँ कोई भी खरीद सकता है। इस प्रकार के सभी संसाधनों को गैर-मानव संसाधन कहते हैं।

आइए गैर-मानव संसाधनों की सूची तैयार करें। ये संसाधन हैं धन, भूमि, सामुदायिक सुविधाएँ, सामग्रीगत वस्तुएँ आदि।

आपकी सुविधा के लिए एक तालिका तैयार की गई है।

संसाधन

- मानव
 - समय : उदाहरण एक घंटा, एक दिन
 - ऊर्जा : उदाहरण खेलने के लिए ऊर्जा
 - ज्ञान : उदाहरण कार खरीदने के लिए आवश्यक जानकारी
 - कौशल और योग्यता : उदाहरण पेंटिंग
- गैर मानव
 - धन : उदाहरण पुस्तक खरीदने के लिए धन
 - भूमि : उदाहरण मकान निर्माण के लिए भूमि
 - भौतिक वस्तुएँ : उदाहरण कुर्सी, स्कूटर
 - सामुदायिक सुविधाएँ : उदाहरण पार्क, कुएँ



चित्र. 14.1

चित्र 14.1

इस प्रकार, अब आपको स्पष्ट हो गया होगा कि संसाधन दो प्रकार के होते हैं।



मानव संसाधन वे संसाधन हैं जो मनुष्य के गुण होते हैं और उनका प्रयोग कोई अन्य व्यक्ति नहीं कर सकता है। आप अपनी ऊर्जा, समय, ज्ञान तथा कौशल का प्रयोग स्वयं ही कर सकते हैं।



दूसरी ओर, गैर-मानव संसाधन एक व्यक्ति के भी हो सकते हैं और समाज के भी हो सकते हैं। इन्हें दूसरे लोगों के साथ बाँटा जा सकता है। सामुदायिक पार्कों का प्रयोग सभी बच्चों द्वारा खेलने के लिए किया जाता है। पैसा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के पास जा सकता है। भूमि, मेज, कुर्सी आदि कोई भी व्यक्ति खरीद सकता है।

गतिविधि 14.2

1. विभिन्न सामुदायिक संसाधनों की सूची तैयार करें जिनका प्रयोग आप तथा आपका परिवार विभिन्न गतिविधियों को करने के लिए करता है।
2. एक ऐसी सामुदायिक सुविधा का पता लगाएँ जो आपके क्षेत्र में उपलब्ध नहीं है। उपाय बताएँ जिसके द्वारा इस सुविधा को भी आपके क्षेत्र में उपलब्ध कराया जा सके।

पाठगत प्रश्न 14.2

1. मानव संसाधनों तथा गैर-मानव संसाधनों में अंतर बताएँ। प्रत्येक के दो-दो उदाहरण प्रस्तुत करें।
2. हम धन को गैर-मानव संसाधन क्यों मानते हैं?
3. साप्ताहिक रूप से अपने कपड़ों को धोने के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आवश्यक सभी संसाधनों की सूची तैयार करें।

14.2.3 संसाधनों के उपयोग के मार्गदर्शन

संसाधन सदैव ही सीमित होते हैं। हमारे पास धन की उपलब्धता भी सीमित ही होती है। हर व्यक्ति के पास एक दिन में उपलब्ध घंटों की संख्या भी 24 तक सीमित है। पृथ्वी पर भूमि की उपलब्धता भी सीमित ही है। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए हमें अपने सीमित संसाधनों के साथ ही प्रबंधन करना पड़ता है। इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि उनका उपयोग विवेकपूर्ण रूप से किया जाए। संसाधनों को कुशलतापूर्वक प्रयोग करने के कुछ मार्गदर्शन निम्नलिखित हैं :

- संसाधनों को व्यर्थ न करें।
- संसाधनों का संरक्षण करें।
- संसाधनों के प्रयोग के लिए वैकल्पिक माध्यमों का प्रयोग
- संसाधनों को लंबे समय तक बनाए रखने के तरीकों को सीखें।
- संसाधनों का संरक्षण करते समय ध्यान रखें कि आप दूसरों के लिए संसाधनों की कमी न कर रहे हों।

गतिविधि 14.3

1. पिछली गतिविधि में आपके द्वारा तैयार की गई सामुदायिक संसाधनों की सूची का अवलोकन करें और बताएँ कि उनका दुरुपयोग किस प्रकार हो सकता है तथा इस दुरुपयोग को रोकने के उपाय सुझाएँ।

पाठगत प्रश्न 14.3

1. दो उदाहरणों की सहायता से संसाधनों के विवेकपूर्ण प्रयोग के महत्व को उजागर करें।
2. संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग के लिए तीन मार्गदर्शनों की सूची तैयार करें।

14.2.4 संसाधनों का प्रयोग

हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपने संसाधनों का प्रबंधन करना पड़ता है। कई बार हमें सीमित समय में कई लक्ष्यों को पूरा करना होता है। आप अपने समय का प्रबंधन किस प्रकार करेंगे ताकि आप एक दिन में निम्नलिखित सभी कार्यों को पूरा कर सकें जैसे परीक्षा के लिए पढ़ाई, अपने मित्र से मिलना, अपनी छोटी बहन को पढ़ाना तथा परिवार के लिए रात्रि का भोजन तैयार करने में माता-पिता की सहायता करना।

अतः आपको इन सभी कार्यों को पूरा करने के लिए निम्न में से किसी उपाय का सहारा लेना पड़ेगा :

- अधिक समय का प्रयोग करें,
- अपने समय का उपयोग कुशलतापूर्वक करें, तथा
- किए जाने वाले कार्यों को कम करें।

इन तीन संभव विकल्पों में से पहले विकल्प का सहारा नहीं लिया जा सकता है। आप जानते हैं कि समय सीमित संसाधन है; आपके पास एक दिन में केवल 24 घंटे ही हैं। अब आप क्या करेंगे? क्या आप अपने काम की मात्रा को कम करेंगे? जी नहीं, ये सभी महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं जिन्हें आप पूरा करना चाहते हैं। अब आपके पास केवल एक ही विकल्प बाकी है। इस विकल्प के अनुसार आपको अपने समय का प्रबंधन इस प्रकार करना होगा जिससे कि आप अपने सभी लक्ष्यों को प्राप्त कर सकें।

यह केवल एक उदाहरण है। हम सभी को अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में अन्य संसाधनों के संबंध में भी इसी प्रकार की परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इस समस्या का एकमात्र समाधान है – संसाधनों का इष्टतम उपयोग। यह सभी संसाधनों पर लागू होता है। चूंकि संसाधन सीमित हैं, इसलिए हमें उनके उपयोग की योजना इस प्रकार बनानी होती है ताकि उनसे हमें अधिकतम लाभ प्राप्त हो सके। यह केवल उचित नियोजन से ही संभव है।



पाठगत प्रश्न 14.4

1. संसाधनों के प्रयोग की योजना बनाना महत्वपूर्ण क्यों है?

1. सुधा डॉक्टर बनना चाहती है। उसे एक अच्छे कॉलेज में प्रवेश प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी और 90 प्रतिशत अंक प्राप्त करने होंगे। उसकी माँ चाहती है कि वह पौष्टिक भोजन करे ताकि वह स्वस्थ रहे। इसके अतिरिक्त, सुधा रोज शाम को दो घंटे बेडमिंटन खेलती है और वह राज्य स्तरीय प्रतियोगिता को जीतना चाहती है। सुधा के लक्ष्य को पहचानें।
2. संसाधन क्या है?
3. चार मानव तथा गैर-मानव संसाधनों की सूची बनाएँ।
4. नीचे कुछ गतिविधियों की सूची दी गई है। इन गतिविधियों को पूरा करने के लिए आवश्यक संसाधनों (मानव तथा गैर-मानव संसाधन) को लिखें :
 1. बाजार से सब्जियाँ खरीदना
 2. कपड़े धोना
 3. टेलीग्राम भेजना
 4. भाई के गृह कार्य को पूरा कराने में मदद करना
 5. मेजपोश पर एंब्राइडरी करना।

14.3 प्रबंधन प्रक्रिया

मान लीजिए कि आपके परिवार को एक रिश्तेदार की शादी में जाना है। आपके माता व पिता को इसके लिए कार्यक्रम तैयार करना है। वे कौन कौन से काम करेंगे?

- किए जाने वाले सभी कार्यों की सूची तैयार करना।
- योजना बनाना कि कौन सा व्यक्ति क्या काम करेगा और कब करेगा।
- इस सफर के लिए धन की व्यवस्था
- दूल्हे के लिए उपहार खरीदने की योजना बनाना।
- नए कपड़े खरीदना/सिलवाना।
- इस सफर के दिनों की संख्या का निर्धारण करना।
- बस या रेलगाड़ी की टिकट खरीदना
- पिताजी तथा माताजी अपने कार्यालय में अवकाश का आवेदन करेंगे।
- समय-समय पर योजना की समीक्षा करेंगे।

यहाँ परिवार ने कुछ गतिविधियों की योजना तैयार की है। जबकि, रिश्तेदार की शादी में शामिल होना एकमात्र लक्ष्य है जिसे आपके परिवार को पूरा करना है।

हमारा लक्ष्य है कि परिवार शादी में शामिल हो और उसका आनन्द उठा सके। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए परिवार को जिन संसाधनों की आवश्यकता है वे हैं धन, समय, ऊर्जा और परिवार के सदस्य जो कि वह कार्य करेंगे जो उन्हें करने को कहा गया है।

- माता-पिता टिकटों को खरीदने के लिए धन का उपयोग करते हैं।
- माता-पिता इस दौर के बारे में सोचने तथा इसके प्रबंधन के लिए अपने समय और ज्ञान का प्रयोग करते हैं।
- आपका भाई और आप कपड़े तथा अन्य आवश्यक वस्तुओं को इकट्ठा करने व पैक करने का काम कर रहे हैं।
- आप और आपका भाई शादी में पहने जाने वाले कपड़ों को सिलाने के लिए अपने कौशल का प्रयोग कर रहे हैं।

बॉक्स प्रारंभ

प्रबंधन लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के नियंत्रित/संगठन की प्रक्रिया है।

बॉक्स समाप्त

इस प्रकार इस दौर को सफल बनाने के लिए परिवार के सभी सदस्य इन गतिविधियों के प्रबंधन का प्रयास कर रहे हैं।

क्या अब आप बता सकते हैं कि प्रबंधन क्या है?

जो आप प्राप्त करना चाहते हैं (लक्ष्य) ÷ को प्राप्त करने हेतु ÷ आपके पास जो उपलब्ध है (संसाधन) ÷ का प्रयोग करके ÷ प्रबंधन (संगठन) है

14.3.1 प्रबंधन प्रक्रिया के चरण

शादी में शामिल होने के लिए आपके माता-पिता न केवल योजनाएँ बना रहे हैं बल्कि और भी बहुत कुछ कर रहे हैं। वे संसाधनों की उपलब्धता तथा उनके समझ आने वाली समस्याओं के अनुसार कार्यों को सौंप रहे हैं तथा योजनाओं में परिवर्तन कर रहे हैं।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि प्रबंधन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए केवल बैठना तथा योजना बनाना नहीं है। प्रबंधन की प्रक्रिया यह सोचने से आरंभ होती है कि आपको क्या करना है और यह आपकी योजना है। तत्पश्चात, आपको देखना होता है कि आपको अपनी योजना को लागू करने के लिए आवश्यक जरूरी संसाधन उपलब्ध हैं या नहीं। आप यह भी निर्णय लेते हैं कि किसे क्या और कैसे करना है? अन्य शब्दों में आप गतिविधियों का संगठन करते हैं। इसके पश्चात, आप वास्तविक कार्य करते हैं, आप अपनी योजना पर कार्रवाही करते हैं या उसका कार्यान्वयन करते हैं। एक बार कार्य पूरा हो जाने के पश्चात, आप देखते हैं कि क्या सभी कार्य योजना के अनुसार चल रहे हैं, और योजना में क्या गलत हो गया है या दूसरे शब्दों में आप कार्य का मूल्यांकन करते हैं और निर्णय लेते हैं कि अगली बार क्या परिवर्तन करने हैं।

ये सभी प्रबंधन के चरण हैं इस प्रकार प्रबंधन के चार चरण निम्नलिखित हैं:

- नियोजन (Planning)
- संगठन (Organising)
- कार्यान्वयन (Implementing)
- मूल्यांकन (Evaluating)

योजना को लागू किए जाने के तरीकों व साधनों को संगठित किए जाने के पश्चात नियोजन किया जाना होता है। नियोजन किए जाने के पश्चात योजना को कार्यान्वित किया जाता है। मूल्यांकन का कार्य अंत में तथा योजना के कार्यान्वयन के दौरान किया जाता है।

आप देख सकते हैं कि जब तक आप अपने संसाधनों को संगठित नहीं करते हैं आप योजना से संबंधित गतिविधियों को आरंभ नहीं सकते हैं। जब तक आप अपनी गतिविधियों का मूल्यांकन नहीं करते हैं तब तक आपको अपनी गलतियों का पता नहीं चल पाता है और आप भविष्य में उनसे बच नहीं पाते हैं।

इस प्रकार प्रबंधन के सभी चरण एक दूसरे से संबंधित हैं और लक्ष्य की सफलतापूर्वक प्राप्ति के लिए एक दूसरे पर आश्रित हैं।

गतिविधि 14.5

1. आपके व्यक्तिगत संपर्क कार्यक्रम (पीसीपी) समूह के विद्यार्थी पिकनिक पर जाने की योजना बनाते हैं। इस कार्य के लिए पाँच विद्यार्थियों के एक दल की पिकनिक के आयोजन के लिए आपको प्रभारी बनाया गया है।

नीचे प्रबंधन प्रक्रिया के चरणों को दर्शाने वाला चित्र प्रस्तुत किया गया है। प्रत्येक प्रबंधन चरण में यथा अपेक्षित कार्यवाही तथा/या व्यक्तियों का ब्यौरा बॉक्सों में भरें।

1. नियोजन
2. आयोजन
3. कार्यान्वयन
4. मूल्यांकन

आइए इन चरणों की विस्तारपूर्वक चर्चा करें।

चरण 1 नियोजन : इस चरण में पहले से विचार किया जाता है कि हमें क्या करना है। योजना बनाने का एक साधारण तरीका यह है कि किए जाने वाले कार्यों की सूची तैयार कर लें। चूँकि कुछ कार्यों को पहले किया जाना होता है और कुछ कार्यों को बाद में, इसलिए इन्हें आवश्यकता के अनुसार क्रम में निर्धारित किया जाता है।

आपके रिश्तेदार की शादी में जाने के लिए आपके परिवार द्वारा बनाई गई योजना की जाँच कीजिए। आपके माता-पिता ने सर्वप्रथम उन कार्यों की सूची तैयार की थी जो उन्हें करने थे। इसके बाद उन्होंने उन कार्यों का चयन किया था जिन्हें अन्य दूसरे कार्यों से पहले किया जाना था। उदाहरण के लिए, आपके माता-पिता ने सर्वप्रथम बैंक जाकर पैसे निकालने और रेलगाड़ी का आरक्षण कराने की योजना बनाई थी। इसके साथ ही उन्होंने उन कार्यों का क्रम भी निर्धारित कर लिया था जो उन्हें बाद में करने थे।

इसके अतिरिक्त परिवार ने यह भी निर्णय लिया था कि यदि रेल का आरक्षण उपलब्ध नहीं होगा तो उन्हें किस वैकल्पिक तिथि को यात्रा करनी है। इसे लचीली या वैकल्पिक योजना कहते हैं।

नियोजन महत्वपूर्ण क्यों है? जी हाँ, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है ताकि आप अपनी योजना पर कार्यान्वयन आरंभ करने के पश्चात किसी भी कार्य को भूले नहीं। इस प्रकार नियोजन का अर्थ है गतिविधियों की सूची बनाना, कार्यों को करने का क्रम निर्धारित करना तथा परिस्थितियों में परिवर्तन से निपटने के लिए लचीलेपन का स्थान उपलब्ध कराना।

पाठगत प्रश्न 14.5

1. प्रबंधन प्रक्रिया के चरणों की सूची तैयार करें।
2. आपकी माँ हाल ही में विवाहित आपकी चचेरी बहन और उसके पति को खाने पर बुलाना चाहती हैं। नीचे किए जाने वाले कार्यों की सूची उपलब्ध है। इन्हें इनके व्यवस्थित रूप से किए जाने के क्रम में लगाएँ।
 1. भोजन पकाना।
 2. सब्जियाँ खरीदने के लिए बाजार जाना।
 3. भोजन सूची की योजना बनाना।
 4. घर को साफ करना।
 5. अच्छे कपड़े पहनना।
 6. विवाहित दंपति के लिए उपहार खरीदना और उसे पैक करना।
 7. चनों को भिगोने के लिए रखना।
 8. दही जमाने के लिए रखना।

चरण 2 संगठन

जब आप योजना बनाते हैं तो आप तय करते हैं कि :

- किसे क्या करना है;
- गतिविधियाँ कैसे करनी हैं ।
- गतिविधियाँ कब करनी हैं ।
- आप यह भी तय करते हैं कि आपको अपनी योजना को कार्यान्वित करने के लिए क्या चाहिए (संसाधन) ।

इसके लिए जो संसाधन चाहिए वे हैं :

- मानव संसाधन
- गैर मानव संसाधन

क्या आपको याद है कि मानव संसाधन तथा गैर-मानव संसाधन क्या हैं? आपको अवश्य ही ध्यान होगा ।

आइए, पीछे दिए गए उदाहरणों को पुनः देखें ।

जब आपके पिताजी यात्रा पर जाने के लिए योजना बना रहे थे, उन्होंने तय किया था कि वे टिकट खरीदने के लिए चपरासी को स्टेशन भजेंगे अर्थात् उन्होंने टिकट की जिम्मेदारी अपने चपरासी पर डाल दी थी । लेकिन यह जरूरी नहीं है कि दूसरे की मदद ली ही जाए । जब आप अपने परिवार के लिए खाना बनाते हैं तो आप सारा कार्य स्वयं ही करना चाहते हैं ।

इसलिए यह तय करने के बाद कि कौन क्या काम करेगा आप भोजन पकाने के लिए सभी आवश्यक वस्तुओं को एकत्रित करने की तैयारी करते हैं । ये सभी गतिविधियाँ-जिम्मेदारियाँ तय करने की, संसाधन जुटाने आदि प्रबंधन का दूसरा चरण है । दूसरों को काम बताने से पहले हमें यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि :

- वे उसे रोकने को तैयार हैं
- उनमें उसे करने की योग्यता है
- उनके पास उसे करने का समय है

क्या आप सोच सकते हैं कि यदि आप किसी को काम बताते हैं जो कि उसको करने का इच्छुक या योग्य नहीं है, तो क्या होगा? क्या होगा यदि आप एक अति व्यस्त व्यक्ति को अपने लिए कुछ करने के लिए कहें? जी हाँ, आप सही हैं, कार्य या तो होगा या नहीं होगा और यदि होगा तो सही तरीके से नहीं होगा । इससे आपकी योजना अधिक सफल नहीं हो पाएगी । इससे स्पष्ट हो जाता है कि संगठन प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण घटक है ।

संगठन का अर्थ एक योजना को कार्यान्वित करने के लिए उत्तरदायित्वों का निर्धारण करना तथा आवश्यक संसाधनों को एकत्रित तथा संयोजित करना ।

संगठन सुनिश्चित करता है कि :

- सभी कार्य पूरे हों ।
- कार्य का समान वितरण हो
- कार्य समय पर पूरा हो
- समय की बचत हो

इसका अर्थ है कि कार्य को दो या अधिक व्यक्तियों में बाँट देने से समय की बचत होती है । चूँकि एक से अधिक व्यक्ति उस काम को करते हैं, इसलिए सभी कार्य आसानी से हो जाते हैं और एक व्यक्ति पर ही अधिक बोझ नहीं आता है । अतः यह कार्य का सही वितरण है ।

गतिविधि 14.6

1. अपने क्षेत्र में स्वतंत्रता दिवस के आयोजन की योजना तैयार करें। अपने समूह के सभी सदस्यों को उनकी क्षमता तथा उनके पास उपलब्ध समय के आधार पर कार्य का वितरण करें।

चरण 3 कार्यान्वयन

चरण 1 में आपने विवाह के समारोह में शामिल होने की योजना तैयार की थी। मान लीजिये कि विवाह की योजना तैयार हो गई है और लोगों को कार्य बाँट दिए गए हैं। किन्तु इन कार्यों को वास्तव में पूरा किया जाना है। इसे कार्यान्वयन कहते हैं। कार्यान्वयन को योजना पर कार्यवाही किए जाने के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए आप एक विशेष व्यंजन को किस प्रकार बनाते और परोसते हैं। आपकी योजना को पूरा करने के लिए की जाने वाली गतिविधियाँ कार्यान्वयन के चरणों में आती हैं। कार्यान्वयन का अर्थ है पहले से नियोजित तथा संगठित कार्यों को वास्तव में किया जाना। योजना पर कार्यवाही आरंभ होने के पश्चात आपको भी योजना की प्रगति की जाँच करनी होती है। जब आप ऐसा करते हैं तो कई बार परिस्थितियों में परिवर्तन हो जाता है जिसके कारण आपको नए सिरे से निर्णय लेने होते हैं। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि आपने रेलगाड़ी से यात्रा करने का निर्णय लिया है और परिवार के सभी सदस्यों को रेल का आरक्षण प्राप्त नहीं हो पाता है तो ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे? ऐसे में आप यह निर्णय ले सकते हैं कि :

- सभी सदस्य बस से यात्रा करेंगे, या
- सभी सदस्य सड़क से यात्रा करेंगे, या
- केवल माताजी या पिताजी ही यात्रा करेंगे।

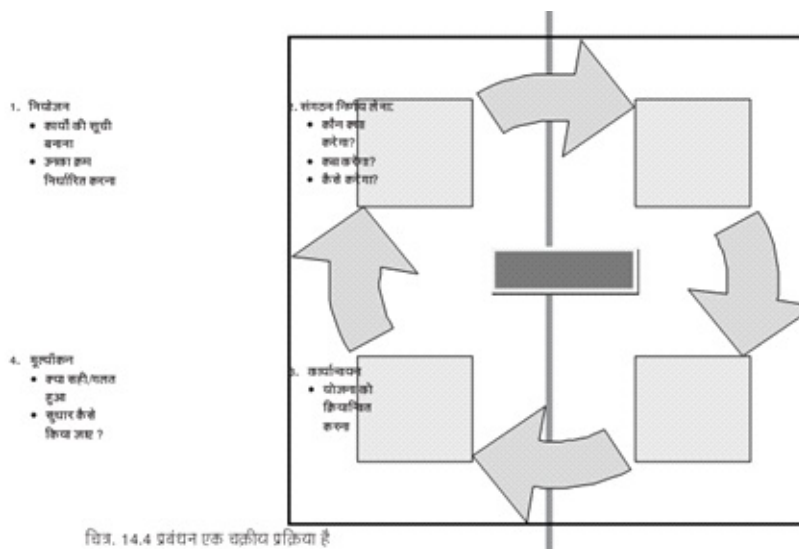
इस प्रकार एक योजना को पूरा करने या उसे कार्यान्वित करने के लिए आप अपने कार्यक्रम में आवश्यकता के अनुसार फेरबदल करते हैं।

चरण 4 मूल्यांकन

योजना का किर्यान्वयन हो जाने के पश्चात आपको प्रबंधन के चरणों की जाँच करनी होती है, यह देखना होता है कि कौन से काम सही हुए हैं और कहाँ गलतियाँ हुई हैं। मूल्यांकन से तात्पर्य है अपनी योजना के कार्यान्वयन में कमियों की जाँच करना तथा आवश्यकता अनुसार उन कमियों में सुधार करना। उदाहरण के लिए आप अपने परिवार के लिए भोजन पकाते हैं। भोजन के पक जाने के पश्चात आप उसे चखते हैं। आप यह भी आकलन करते हैं कि क्या परिवार के सभी सदस्य इसे अच्छी तरह से खा सकते हैं?

आप क्या कर रहे हैं? आप अवलोकन कर रहे हैं कि भोजन अच्छा बना है या नहीं? आप ऐसा क्यों करते हैं? ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि आप अपनी खामियों को जान सकें और उनमें सुधार कर सकें जिससे कि भविष्य में उन कमियों को दूर किया जा सके। इसीलिए मूल्यांकन का कार्य योजना की समाप्ति पर किया जाता है। यद्यपि यह सुनिश्चित करने के लिए कि प्रत्येक चरण का प्रबंधन सुव्यवस्थित रूप से किया गया है, हमें प्रत्येक चरण अर्थात् नियोजन, संगठन तथा कार्यान्वयन स्तर पर भी मूल्यांकन को सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

चूँकि आप निरंतर अपने कार्य का मूल्यांकन करते हैं, आप अपनी योजना की खामियों को जान पाते हैं और इस प्रकार आप भविष्य के लिए बेहतर योजनाएँ तैयार करने के लिए प्रशिक्षित हो जाते हैं।



चित्र 14.4 प्रबंधन एक चक्रीय प्रक्रिया है

इस प्रकार, आप जानेंगे कि प्रबंधन एक प्रक्रिया चक्र है। नियोजन के कारण ही संगठन संभव हो पाता है और संगठन से ही कार्यान्वयन जिसका आगे मूल्यांकन किया जाता है और यह मूल्यांकन हमें भविष्य के लिए बेहतर योजनाएँ तैयार करने में सहायक होता है।

पाठगत प्रश्न 14.6

1. आपका मित्र ट्यूशन/कोचिंग की कक्षा में रोज़ देर से पहुँचता है। इस समस्या से निपटने के लिए प्रबंधन प्रक्रिया के अपने ज्ञान का प्रयोग करें।

14.3.2 प्रबंधन के चरणों का पारस्परिक संबंध

जब हम किसी भवन का निर्माण करते हैं तो हमें सभी प्रकार की सामग्री, श्रम, धन तथा सरकारी अनुमतियों का संगठन करना होता है। भवन के निर्माण के लिए विशिष्ट चरणों का अनुसरण किया जाता है। इस प्रक्रिया में यदि एक भी चरण छूट जाता है तो अगले चरण का क्रियान्वयन प्रभावित होता है और यह भी हो सकता है कि अगला चरण कार्यान्वित हो ही न पाएँ। इसी प्रकार प्रबंधन के सभी चरण महत्वपूर्ण हैं। किसी भी कार्य को बिना प्रबंधन के भी पूरा किया जा सकता है किन्तु उसके परिणाम उतने अच्छे नहीं होंगे जितने कि नियोजन, संगठन, कार्यान्वयन तथा मूल्यांकन की प्रक्रिया का अनुसरण करके प्राप्त हो सकते हैं। इसलिए अपने वांछित लक्ष्यों को संतोषजनक स्तर पर पूरा करने के लिए प्रबंधन के सभी चरण अनिवार्य हैं। नियोजन का प्रत्येक चरण अन्य चरण से संबंधित है। बिना नींव वाले भवन की कल्पना कीजिए। नियोजन के पश्चात, योजना को पूरा करने वाले तरीकों व साधनों को संगठित करने की आवश्यकता होती है। संगठन का कार्य पूरा होने के पश्चात योजना को कार्यान्वित किया जाता है। मूल्यांकन का कार्य योजना के पूरा हो जाने तथा योजना के कार्यान्वयन के दौरान किया जाता है।

आप देख सकते हैं कि आप कोई भी गतिविधि नहीं कर सकते जब तक कि आप संसाधनों को संगठित नहीं करते हैं। संगठित किए बिना आप अपनी योजना को क्रियान्वित नहीं कर सकते हैं और गतिविधियों का मूल्यांकन किए बिना आपको अपनी गलतियों का पता नहीं चल सकता है ताकि उन्हें भविष्य में न होने दिया जाए।

चित्र 14.5

इसलिए, लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रबंधन के सभी चरणों का एक-दूसरे से परस्पर संबंध होता है और ये चरण एक दूसरे पर आश्रित होते हैं। प्रत्येक चरण में श्रृंखलाबद्ध रूप से निर्णय लेने होते हैं जिसके बिना इस चरण को पूरा करना संभव नहीं हो पाता है।

प्रबंधन के प्रत्येक चरण पर व्यक्ति को कार्यों के संबंध में निर्णय लेना होता है और यदि आवश्यकता हो, उनमें परिवर्तन भी करने होते हैं। इस प्रक्रिया को नीति निर्धारण (decision making) कहते हैं।

गतिविधि 14.7

1. दिए गए कार्यों को पूरा करने के लिए तीन सर्वोत्तम विकल्पों की सूची बनाएँ :

कार्य

विकल्प

परिवार के लिए कपड़ों पर होने वाले व्यय को कम करना

क.

ख.

ग.

पूरे परिवार को पिकनिक पर ले जाने के लिए स्थान के विषय में सोचना ।

क.

ख.

ग.

घर में ईंधन या बिजली की खपत को कम करना ।

क.

ख.

ग.

पाठगत प्रश्न 14.7

1. संगठन महत्वपूर्ण क्यों है?
2. आपका भाई अपनी बेटी के पहले जन्मदिन को मनाने के लिए एक पार्टी का आयोजन करना चाहता है । इस लक्ष्य को सफलतापूर्वक प्राप्त करने के लिए आवश्यक कार्यों तथा संसाधनों की सूची तैयार करें । यह पार्टी बहुत अच्छी हुई है और मेहमानों ने आपके प्रबंधन की तारीफ की है ।
 - क्या आप विश्लेषण कर सकते हैं और सुझाव दे सकते हैं कि प्रबंधन प्रक्रिया के प्रत्येक चरण में क्या सही हुआ है?
 - आपका भाई अपने मित्र को भविष्य में पार्टी के आयोजन के लिए मेहमानों की संख्या, भोजन सूची तथा भोजन की गुणवत्ता तथा मनोरंजन कार्यक्रम की दृष्टि से इसे बेहतर करने के लिए क्या सुझाव दे सकता है?

आपने क्या सीखा

आपकी सुविधा के लिए इस पाठ के मुख्य बिंदु यहाँ प्रस्तुत किए गए हैं :

- लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रयोग किए जाने वाले साधनों को संसाधन कहते हैं।
- प्रबंधन वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम उपलब्ध संसाधनों को कुशलतापूर्वक प्रयोग करके अपने लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं।
- प्रबंधन संगठन तथा नियंत्रण की वह प्रक्रिया है जिसमें हम अपने उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग करते हैं।
- प्रबंधन प्रक्रिया के चार चरण होते हैं और ये चरण एक दूसरे से संबंधित होते हैं।

पाठांत प्रश्न

1. लक्ष्यों और संसाधनों के बीच क्या संबंध है?
2. मानवीय तथा गैर-मानवीय संसाधनों के बीच अंतर को बताने के लिए कोई चार उदाहरण प्रस्तुत करें।
3. नियोजन का क्या महत्व है? आप अपने चचेरे भाई की शादी में शामिल हुए। वहाँ सब कुछ ठीक हुआ लेकिन निम्नलिखित क्षेत्रों में कुछ गड़बड़ हुई :
 - अंतिम समय तक रेलगाड़ी पक्का नहीं हो पाया।
 - वहाँ पहुँचने पर आपने पाया कि आपके परिधान की फिटिंग ठीक नहीं है।
 - दूल्हे के लिए खरीदे गए उपहारों में से एक उपहार घर में ही रह गया था।

इस पाठ में सीखे गए गुणों के आधार पर कम से कम एक उपाय बताएँ जिससे कि उपर्युक्त प्रत्येक समस्या से निपटा जा सके।

1. प्रबंधन की प्रक्रिया में मूल्यांकन के महत्व का वर्णन करें।
2. स्वस्थ वातावरण के लिए घर के आस-पास का क्षेत्र साफ-सुथरा होना चाहिए। इस प्रयोजन के लिए प्रयोग होने वाले संसाधनों की सूची तैयार करें। आप अपने घर के आस-पास के क्षेत्र को सुंदर बनाने के लिए क्या योजना बनाएँगे।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.1

1. लक्ष्य : लक्ष्य एक उद्देश्य या ध्येय है जिसे हम प्राप्त करना चाहते हैं या लक्ष्य हमारी आवश्यकता/इच्छा है जिसे हम पूरा करना चाहते हैं

संसाधन : लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रयोग किए जाने वाले साधनों को संसाधन कहते हैं या संसाधन वे साधन हैं जिनकी आवश्यकता लक्ष्यों को पूरा करने के लिए होती है।

2.

लक्ष्य	संसाधन

मोबाईल फोन खरीदना भूमि का टुकड़ा

कुर्सी बनाना	6000 रुपए

रंगोली बनाना	लकड़ी

मेले में जाना	बस स्टैंड

सामुदायिक नल

3. बुजुर्गों को यह औचित्य प्रस्तुत करें कि आपके घर के आसपास के क्षेत्र का साफसुथरा रखना व सुंदर बनाना आवश्यक क्यों हैं। उन्हें समझाने का प्रयास करें कि परिवार के सभी सदस्यों को तथा अड़ोस-पड़ोस के लोगों को बायोडिग्रेडेबल पदार्थों का पुनर्चक्रण करके खाद के रूप में प्रयोग करना चाहिए।

संसाधन – समय, ऊर्जा, सामग्री जैसे झाड़ू, बाल्टियाँ, रबड़ ट्यूब, गमले, भूमि को खोदने व समतल करने के लिए औजार, पौधे, खाद, वर्मिकल्चर के लिए आवश्यक सामग्री।

क) नियोजन – यह देखने के लिए एक योजना बनाएँ कि क्या कार्य किए जाने हैं जैसे -

1. मिट्टी को खोदना।
2. सभी प्रकार के अपतृण तथा अवांछित पौधों को निकालना व उन्हें सूखने के लिए छोड़ देना।
3. उस क्षेत्र को समतल करें।
4. कुछ चिरकालीन पौधों को घर की दीवार के साथ-साथ लगाएँ।
5. कुछ गमले वाले पौधे भी रखें।
6. घर से दूर एक कोने में वर्मिकल्चर या पत्तों की खाद बनाने के लिए एक गड्ढा बनाएँ।

ख) परिवार के सभी सदस्यों को विभिन्न कार्यों में लगाएँ।

14.2

1. मानवीय संसाधन वे संसाधन हैं जो व्यक्ति के स्वयं के संसाधन हैं और कोई दूसरा व्यक्ति इन संसाधनों को नहीं ले सकता है, उदाहरण के लिए समय, ज्ञान आदि ।

गैर मानवीय संसाधन वे संसाधन हैं जो व्यक्ति के भी हो सकते हैं और समुदाय के भी । इनका उपयोग अन्य लोग भी कर सकते हैं जैसे पार्क, धन ।

2. धन गैर-मानवीय संसाधन है क्योंकि यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के पास जा सकता है ।

14.3

1. अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए हमें अपने संसाधनों के अंतर्गत ही प्रबंधन करना होता है । अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए हम सभी के पास सीमित संसाधन होते हैं । इसलिए इन संसाधनों का उपयोग विवेकपूर्ण रूप में करना चाहिए जैसे धन सीमित है, एक दिन के कुल घंटे भी सीमित है ।

2. संसाधनों का प्रबंधन करते समय निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए :

- संसाधनों की बर्बादी न करें ।
- संसाधनों का संरक्षण करें ।
- संसाधनों के वैकल्पिक प्रयोग को समझें ।

14.4

1. चूँकि संसाधन सीमित हैं, हमें उनके उपयोग की योजना इस प्रकार बनानी चाहिए ताकि हम उनका सर्वोत्तम उपयोग कर सकें । यही कारण है कि संसाधनों के उपयोग की योजना बनाना अत्यंत महत्वपूर्ण है ।

- क्या परिवार के सभी सदस्यों द्वारा संसाधनों का कुशलतापूर्वक प्रयोग कर रहे हैं?
- फव्वारे के नीचे स्नान किया गया या स्नान के लिए भरी हुए बल्टी का प्रयोग किया गया?
- पंखे व बत्तियों को खुला छोड़ा गया था, जबकि कमरे में कोई नहीं था?
- क्या परिवार के सदस्य समीप के पार्क में पैदल गए या वहाँ स्कूटर से जाकर पैदल घूमने लगे ।

अपने परिवार के सदस्यों से अनुरोध करें कि वे अपने मित्रों, संबंधियों तथा सहकर्मियों को अपने संसाधनों को विवेकपूर्ण उपयोग करने की सलाह दें और देखें कि उनका पानी और बिजली का बिल पहले से कम आ रहा है या नहीं ।

14.5

1. नियोजन, संगठन, किरयान्वयन तथा मूल्यांकन
2. ग, छ, ज, ख, घ, च, क, ङ

14.6

नियोजन

- यूनिफार्म को तैयार करें
- गृहकार्य पूरा करें
- उठने के समय की योजना बताएँ
- बैग तैयार करें

संगठन तथा किरयान्वयन

- तैयार होना
- नाश्ता खाएँ
- स्कूल की बस पकड़ें

मूल्यांकन

- समय पर तैयार हो जाएँ
- भोजन का समय
- बस को समय पर पकड़ें

15 समय और ऊर्जा का प्रबंधन

हम एक दिन में अनेक कार्य करते हैं। कुछ गतिविधियों जैसे भोजन करना, भोजन पकाना, व्यायाम करना, सोना, स्नान करना तथा मनोरंजन आदि को हमें अपनी मुख्य कार्य संबंधी गतिविधियों के साथ करना होता है किन्तु इन सभी कार्यों को हमें 24 घंटे के उपलब्ध समय में ही पूरा करना होता है। यदि हम समय-समय पर अपनी ऊर्जा का पुनर्निर्माण नहीं करते हैं तो कार्य करने के पश्चात हम थकान महसूस करते हैं। इसका अर्थ है कि हमें अपने कार्यों को पूरा करने के लिए समय के अतिरिक्त किसी अन्य तत्व की भी आवश्यकता होती है। इस तत्व को ऊर्जा (energy) कहते हैं। यह किसी कार्य को करने की क्षमता है। इसका अर्थ है कि जिस प्रकार हमारे पास संसाधन के रूप में उपलब्ध समय सीमित है उसी प्रकार ऊर्जा की मात्रा भी सीमित है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि हमें अपने कार्यों को उपलब्ध सीमित समय तथा हमारी सीमित ऊर्जा के अंतर्गत ही पूरे करना होता है।

स्रोत के रूप में समय और ऊर्जा हम सभी को उपलब्ध हैं। ये दोनों ही संसाधन एक दूसरे से घनिष्ठ रूप से अंतर-संबंधित हैं। एक तत्व दूसरे को प्रभावित करता है। हालाँकि, हम सभी के पास उपलब्ध ऊर्जा की मात्रा भिन्न होती है किन्तु समय की उपलब्धता हम सभी के लिए समान है अर्थात् एक दिन में 24 घंटे। यदि हमें अपने कार्यों को उचित रूप से तथा समय पर पूरा करना है तो हमें अपने समय तथा ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग करना होगा। अन्य शब्दों में, हमें अपने समय तथा ऊर्जा के उचित प्रबंधन की विधि को सीखना होगा। किन्तु हम अपने कार्य का प्रबंधन किस प्रकार करते हैं? हम अपना कार्य समय पर पूरा करने के लिए अपनी ऊर्जा का प्रयोग किस प्रकार करते हैं? इस पाठ में हम इन प्रश्नों के संबंध में ज्ञान प्राप्त करेंगे। समय और ऊर्जा दोनों ही सीमित संसाधन हैं और हमें उनका उपयोग कुशलतापूर्वक करना चाहिए।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप :

- बहुमूल्य संसाधनों के रूप में समय और ऊर्जा के अर्थ एवं महत्व को जान पाएँगे।

- उपलब्ध समय का कुशल उपयोग करने के लिए समय नियोजन की भूमिका का वर्णन कर पाएँगे ।
- समय नियोजन को तैयार करने की प्रक्रिया का वर्णन कर पाएँगे ।
- समय और ऊर्जा की बचत के तरीकों को सुझा पाएँगे ।
- समय तथा ऊर्जा प्रबंधन में सामंजस्य की भूमिका को जान पाएँगे ।
- समय तथा ऊर्जा संरक्षण में कार्य सरलीकरण की अवधारणा तथा उसकी उपयोगिता को समझ पाएँगे ।
- घर पर अपने कार्यों के सरलीकरण की विधियों का मूल्यांकन कर पाएँगे ।

15.1 संसाधनों के रूप में समय और ऊर्जा

पिछले पाठ में आपने पढ़ा कि संसाधन वे तत्व हैं जो हमें अपने कार्यों को पूरा करने के लिए उपलब्ध होते हैं। संसाधन दो प्रकार के होते हैं – मानवीय संसाधन तथा गैर-मानवीय संसाधन। कुछ संसाधन जैसे समय, धन तथा ऊर्जा हमारे पास उपलब्ध होते हैं किन्तु सीमित मात्रा में और हमें इनका प्रयोग विवेकपूर्ण ढंग से तथा कुशलतापूर्वक करना चाहिए।

अपने कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए उपलब्ध संसाधनों को कुशलतापूर्वक प्रयोग करना ही उन संसाधनों का प्रबंधन कहलाता है। यदि आप अपने मित्र के घर साइकिल से जाना चाहते हैं तो इसके लिए आपके पास समय और ऊर्जा दोनों संसाधन होने चाहिए। यदि आप पैदल चलकर भी मित्र के घर जाते हैं तो भी आपको इन दोनों संसाधनों की आवश्यकता होगी। अधिकतर समय इन दोनों संसाधनों की आवश्यकता एक साथ होती है और इनका प्रबंधन भी एक साथ ही किया जाता है। यदि आप छोटे रास्ते का प्रयोग करके अपने मित्र के घर पहुँचते हैं तो इस प्रकार आप अपने समय और ऊर्जा दोनों ही संसाधनों की बचत करते हैं। इस प्रकार आप अपने समय तथा ऊर्जा का अधिक कुशलतापूर्वक प्रबंधन करते हैं। समय और ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग को समय तथा ऊर्जा का प्रबंधन कहते हैं।

15.2 समय नियोजन/कार्यक्रम :

पिछले पाठ में आपने पढ़ा है कि संसाधनों के उपयोग के नियोजन से हम उन्हें कुशलतापूर्वक तथा प्रभावपूर्ण ढंग से प्रयोग कर पाते हैं। हमें अपने कार्यों के लिए समय योजना (time plan) तैयार करनी चाहिए जिसे हम समय कार्यक्रम (time schedule) भी कह सकते हैं। इसके अंतर्गत विभिन्न कार्यों को करने के लिए समय के प्रयोग हेतु पहले से विचार किया जाता है। समय योजना एक अग्रिम योजना है कि हमें निर्धारित समय में क्या करना है?



चित्र.15.1

चित्र 15.1

आपको कल तक अपने अध्ययन केन्द्र में दो एसाइन्मेंट प्रस्तुत करने हैं। आप देखते हैं कि आपकी माँ की तबियत ठीक नहीं है और आपको उनके लिए दवाइयाँ लानी हैं, परिवार के लिए रात्रि का भोजन पकाना है और बिस्तर लगाना है। आप उपलब्ध सीमित समय में इन सभी कार्यों को किस प्रकार पूरा करेंगे? अपने पास उपलब्ध विभिन्न विकल्पों के बारे में सोचिए :

विकल्प 1 – माँ के लिए दवाइयाँ लाएँ, रात को भोजन पकाएँ, बिस्तर तैयार करें, भोजन परोसें और अगले दिन अपने अध्यापक से अनुरोध करें कि आपको प्रदत्त कार्य प्रस्तुत करने के लिए एक दिन का समय और दिया जाए।

या

विकल्प 2 – आप सभी कार्यों की एक सूची बनाएँ और उनकी प्राथमिकता निर्धारित करें। माँ के लिए दवाइयाँ लाएँ, अपना एसाइन्मेंट करें, रात को भोजन पकाएँ और इसी दौरान रात का बिस्तर भी लगा दें। भोजन परोसें और वापस जाकर अपना बचा हुआ एसाइन्मेंट पूरा करें।

इन दो विकल्पों में क्या अंतर है?

प्रथम विकल्प में आपने सभी कार्यों की सूची तैयार नहीं की और उनकी प्राथमिकता भी निर्धारित नहीं की है। दूसरे विकल्प में आपने अपने समय का उचित ढंग से नियोजन किया, आपने अपने मस्तिष्क में एक समय योजना बनाकर और सभी कार्यों को उस योजना के अनुसार पूरा किया।

विकल्प – 2 में आपने सर्वप्रथम क्या किया जिसके कारण आप अपने सभी कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा कर पाएँ? जी हाँ, आपने पूरे किए जाने वाले सभी कार्यों की एक सूची तैयार की और उन्हें उनकी प्राथमिकता के क्रम में संगठित किया।

15.2.1 समय नियोजन के चरण

1. सभी गतिविधियों की सूची तैयार करें : एक निश्चित दिन किए जाने वाले सभी कार्यों की सूची बना लें। ये कार्य हो सकते हैं – भोजन करना, सोना, स्कूल जाना, स्कूल का समय तथा गृहकार्य, खेलना, अपनी माँ के साथ खरीददारी के लिए जाना, घर के आस-पास के क्षेत्र को साफ करने में अपने पिताजी की सहायता करना, घर की साफ-सफाई करना, संगीत व नृत्य की कक्षाओं के लिए जाना आदि।

2. लचीले व गैर-लचीले कार्यों का समूह बनाना : सभी कार्यों को दो श्रेणियों में बाँट लें। वे कार्य जिन्हें करने में समय की पाबंदी न हो अर्थात् लचीले कार्य जैसे खरीददारी के लिए बाजार जाना। खरीददारी के दिन और समय को परिस्थितियों के अनुसार परिवर्तित किया जा सकता है और उन्हें अगले दिन के लिए भी टाला जा सकता है। अन्य श्रेणी के कार्य वे हैं जिनके लिए समय की पाबंदी होती है अर्थात् गैर-लचीले कार्य जैसे स्कूल जाना, संगीत या नृत्य की कक्षाओं में जाना। इन कार्यों को करने का समय निश्चित है और इनमें विलंब या परिवर्तन नहीं किया जा सकता है।

3. प्रत्येक कार्य को करने के लिए अपेक्षित समय का अनुमान लगाना : चरण 1 में तैयार की गई सूची में, प्रत्येक कार्य को करने के लिए अपेक्षित समय का आवंटन करें। स्कूल जाने के लिए 7-10 मिनट या 1 घंटे का समय लगता है। स्कूल का पूरा समय 5-6 घंटे होता है। सूची में उन सभी कार्यों को भरें जो अल्प समय में निर्धारित गतिविधियों के साथ किए जा सकते हैं।

4. संतुलन बनाना : यह सबसे कठिन कार्य है। एक तरफ आपके पास एक दिन में उपलब्ध कुल समय है और दूसरी तरफ आपके पास दिनभर की जाने वाली गतिविधियाँ हैं जिन्हें आपको पूरा करना है। प्रत्येक कार्य के लिए समय आवंटित करने के पश्चात आपको पता चलता है कि सभी कार्यों को करने के लिए अपेक्षित कुल समय की मात्रा तो 24 घंटे से अधिक है। प्रत्येक गतिविधि के लिए समय का समायोजन ही संतुलन बनाना है। कुछ कार्यों के समय को कम करके आवश्यक कुल समय को उपलब्ध कुल समय के साथ संतुलित किया जा सकता है। यह समायोजन का वह चरण है जहाँ लचीले कार्यों तथा गैर-लचीले कार्यों की सूची आपकी सहायता कर सकती है। इसके अतिरिक्त, उन कार्यों को पहले आरंभ करें जिन्हें पूरा करने में अधिक समय लगता है ताकि जब आप तैयार हों तो ये कार्य भी पूरे हो जाएँ।

पाठगत प्रश्न 15.1

1. इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कि निम्नलिखित कार्य आपके माता-पिता के लिए हैं, इन्हें लचीले तथा गैर-लचीले कार्यों में वर्गीकृत करें।

कार्य सफाई करना, पोछा लगाना, भोजन पकाना, कपड़े सिलना, स्कूल जाना, कपड़े धोना, बच्चों के टिफन तैयार करना, एक विवाह समारोह में जाना, कपड़ों को इस्त्री करना

लचीले

गैर-
लचीले

2. एक समय योजना तैयार करने के चरणों की सूची बनाएँ।

15.2.2 पहले से अपने समय के प्रयोग के लिए नियोजन करते समय निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखें :

1. एक समय अनुसूची या कार्यक्रम तैयार करें जिसका अनुसरण आप सुगमता से कर सकें।

2. एक ऐसा समय कार्यक्रम तैयार करें जो व्यावहारिक तथा लचीला हो और उसे आपातकालीन स्थितियों में आसानी से परिवर्तित किया जा सके।

3. आपातकाल के लिए वैकल्पिक कार्य-योजना को तैयार रखें ।
 4. विश्राम तथा मनोरंजन की गतिविधियों के लिए भी समय रखें ।
 5. समय के बेहतर उपयोग के लिए सामंजस्य स्थापित करें (आप इस विषय में पाठ में आगे पढ़ेंगे) ।
- यहाँ सीता के लिए एक मॉडल समय कार्यक्रम प्रस्तुत है । सीता की एक स्कूल जाने वाली बेटी और सीता मुक्त शिक्षा विद्यालय से एक पाठ्यक्रम भी कर रही है । उसके एक दिन की सभी गतिविधियों की सूची नीचे तालिका में प्रस्तुत की गई है ।
- नोट : तालिका में रेखांकित गतिविधियों को निश्चित समय पर किया जाना है क्योंकि उन्हें करने का समय निर्धारित है अर्थात् वे गैर लचीले कार्य हैं । अन्य गतिविधियों को सीता अपनी सुविधानुसार पूरा कर सकती है क्योंकि वे कार्य लचीले हैं ।

तालिका 15.1 – समय योजना का एक उदाहरण

समय	कार्य
सुबह 5.30 – 6.15	प्रातः उठना, तारोताजा होना
सुबह 6.15 – 7.00	कपड़े धोना
सुबह 7.00 – 8.15	नाश्ता तैयार करना व दोपहर के भोजन की तैयारी आरम्भ करना
सुबह 8.15 – 8.30	बच्चों को स्कूल के कपड़े पहनाना और उन्हें स्कूल भेजना
सुबह 8.30 – 9.00	आस-पास साफ-सफाई करना और लंच बॉक्स पैक करना
सुबह 9.00 – 9.30	नाश्ता करना
सुबह 9.30 – 11.00	घर की सफाई करना
सुबह 11.00 – 11.30	स्नान करना व तैयार होना
सुबह 11.30 – 11.45	विश्राम करना

दोपहर 11.45 – पढ़ाई करना
12.45

दोपहर 12.45 – बच्चों को स्कूल से लाना
1.00

दोपहर 1.00 – दोपहर का भोजन परोसना व खाना
1.45

दोपहर 1.45 – रसोई को साफ करना
2.00

दोपहर 2.00 – विश्राम करना
2.45

दोपहर 2.45 – व्यक्तिगत अभिरुचि/विश्राम
3.30

शाम 3.30 – 4.00 रात्रि का भोजन पकाने से पहले की तैयारी

शाम 4.00 – 4.15 चाय नाश्ता

शाम 4.15 – 5.15 दैनिक आवश्यकता की वस्तुओं की खरीदारी

शाम 5.15 – 6.15 बच्चों को गृहकार्य में मदद करना

शाम 6.15 – 7.30 रात्रि का भोजन पकाना

रात्रि 7.30 – 8.30 रात्रि भोजन परोसना और खाना

रात्रि 8.30 – 8.45 रसोई को साफ करना व समेटना

रात्रि 8.45 – 10.00 पढ़ाई करना

रात्रि 10.00 – 10.30 सोने की तैयारी करना

ऊपर प्रस्तुत समय योजना से आप देख सकते हैं कि दिन में कुछ निश्चित समयों पर अनेक

गतिविधियों को निर्धारित समयावधि में पूरा करना होता है। इन समयावधियों को व्यस्ततम भार अवधियाँ (peak load) कहते हैं। इन व्यस्ततम अवधियों का प्रबंधन उचित नियोजन द्वारा किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए बच्चों के स्कूल के कपड़ों को इस्त्री करने का कार्य तथा नाश्ते व दोपहर के भोजन की कुछ तैयारियाँ शाम को ही करके रखी जा सकती हैं। इससे अगले दिन की प्रातःकालीन व्यस्ततम अवधि के दौरान होने वाले दबाव या तनाव में कुछ कमी आएगी। निरंतर कार्य करने से शारीरिक तथा मानसिक थकान व तनाव में कुछ कमी आएगी। आपने यह भी देखा होगा कि दोपहर का समय विश्राम तथा अभिरुचि के कार्यों में निकलता है। इसे खाली या फुरसत का समय (leisure period) कहते हैं। शरीर को विश्राम देना तथा थकाऊ दिनचर्या की नीरसता को दूर करना अत्यंत आवश्यक है। इससे शरीर को शारीरिक तथा भावात्मक रूप से पुनःप्रेरित करने में भी सहायता मिलती है। इससे हमें अपने व्यस्ततम अवधि के कार्यों को अधिक कुशलता से करने व तनावों को कम करने में भी मदद मिलती है।

एक परिवार के प्रत्येक सदस्य की अपनी समय-योजना होती है और परिवार के सदस्यों की इन विभिन्न समय योजनाओं में टकराव की किसी भी संभावना से निपटने के लिए विभिन्न गतिविधियों के समय में समायोजन किया जा सकता है। एक परिवार का उदाहरण लीजिए जहाँ सबसे पहले बेटे को स्कूल जाना होता है और उसके बाद बेटी को कॉलेज के लिए निकलना होता है और तत्पश्चात माँ को ऑफिस जाना होता है। इस प्रकार उनके स्नान के समय को उनके जाने के समय के अनुसार समायोजित किया जा सकता है अर्थात् सबसे पहले बेटा स्नान करता है, फिर बेटी स्नान करती है और तत्पश्चात माँ स्नान करती है। पिता एक दुकानदार हैं इसलिए वे सबके बाद स्नान कर सकते हैं और इस प्रकार सभी समय पर निकल सकते हैं।

गतिविधि 15.1

तालिका 15.1 में दी गई समय योजना का प्रयोग करते हुए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

यदि आपके व्यस्ततम समय अवधि के दौरान कोई मेहमान आ जाता है तो आप अपने कार्यों का प्रबंधन किस प्रकार करेंगे।

संकेत : गतिविधियों के कार्यक्रम को पुनःनिर्धारित करें/परिवार के अन्य सदस्यों की मदद लें/ गतिविधियों में परिवर्तन करें/कार्यों का सरलीकरण करें ।

15.2.3 समय योजना तैयार करने के लाभ

जब आप एक समय योजना/कार्यक्रम की योजना बनाते हैं और उसे लागू करते हैं तो आपको पता चलता है कि यह आपके लिए कितनी उपयोगी है ।

समय नियोजन से आपके लिये निम्नलिखित बातें संभव हो पाएँगी :

- आप थकान महसूस किए बिना अपने सभी कार्यों को कुशलतापूर्वक संपन्न कर पाएँगे ।
- आपको विश्राम तथा आराम के लिए समय मिलता है ।
- आपको अपनी रुचि जैसे बाहर के खेल खेलने (क्रिकेट, फुटबाल, वॉलीबाल तथा हॉकी आदि), इंब्राइडरी करने, संगीत सुनने, नृत्य करने, टी.वी. देखने आदि के लिए समय मिलता है ।
- आप कम समय में अधिक सृजनात्मक कार्य कर पाते हैं ।
- आप अंतिम क्षण के तनावों तथा असमंजस की स्थिति से बच पाते हैं; और
- किए गए कार्य की गुणवत्ता बेहतर होती है ।

क्या होगा यदि आप मस्तिष्क या कागज में समय योजना बनाए बिना कार्य करें?

- आपके पास प्रत्येक कार्य को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय नहीं होगा ।
- आपके पास अप्रत्याशित घटनाओं जैसे अचानक किसी मेहमान के आने या परिवार के किसी सदस्य के बीमार होने की स्थिति में तत्काल चिकित्सक के पास ले जाने के लिए समय नहीं होगा ।

सभी कार्यों को पूरा करने के लिए हमें समय की बचत करनी चाहिए । आप बताएँ कि हम समय की बचत किस प्रकार कर सकते हैं?

हम निम्नलिखित उपायों से समय की बचत कर सकते हैं :

- समय योजनाएँ बनाना तथा उनका कड़ाई से अनुपालन करना ।
- समय को बर्बाद नहीं करना ।
- श्रम को बचाने वाले उपकरणों का प्रयोग करना ।
- एक ही समय पर दो या अधिक कार्यों को करना, जिसे कार्यों का सामंजस्य कहते हैं ।

सामंजस्य (Devotailing) वह क्षमता है जिसमें एक ही समय पर दो या अधिक कार्यों को किया जा सकता है ।

आइए, देखें कि हम अपने कार्यों में सामंजस्य किस प्रकार स्थापित कर सकते हैं।

आपको –

1. दाल और सब्जियाँ पकानी हैं, बर्तन धोने हैं, वॉशिंग मशीन में कपड़े धोने हैं।
2. पढ़ाई करनी है, रात्रि का भोजन पकाना है, गृहकार्य में अपनी बहन की मदद करनी है।

इन कार्यों को करने के दो तरीके हैं :

विकल्प 1 :

कार्य	अपेक्षित समय
दाल पकाना	20 मिनट
सब्जियाँ पकाना	20 मिनट
बर्तन धोना	20 मिनट
कपड़े धोना	20 मिनट
सभी कार्यों को करने के लिए अपेक्षित कुल समय	80 मिनट

विकल्प 2 :

कार्य	आवश्यक समय
वॉशिंग मशीन में पानी डालें, उसमें डिटरजेंट डालें और मशीन चलाएँ।	5 मिनट
पहले दाल को उबालने के लिए पानी को स्टोव में चढ़ाएँ।	2 मिनट
दाल को साफ करें व धो लें और पकाने के लिए पानी में डालें।	5 मिनट
सब्जियों को धोएँ और काटें तथा पकाने के लिए रखें।	10 मिनट
जब भोजन पक रहा हो और मशीन में कपड़े धुल रहे हों उस समय बर्तन धो लें।	20 मिनट

भोजन पकाने का कार्य समाप्त करें ।	5 मिनट
कपड़े धोने व सुखाने का कार्य पूरा करें ।	8 मिनट
सभी कार्यों को करने के लिए अपेक्षित कुल समय	55 मिनट

इसके अतिरिक्त बर्तन धोते समय आप संगीत या रेडियो का आनन्द ले सकते हैं । इस प्रकार अपने कार्यों में सामंजस्य या तालमेल बना कर अपना समय बचाया है ।

गतिविधि 15.2

1. उन सभी कार्यों का अवलोकन करें जो आपकी माँ एक पूरे दिन में करती हैं ।

उनके द्वारा किए गए सभी कार्यों की सूची बनाएँ । अपनी माँ को वे तरीके सुझाएँ जिनके द्वारा वह अपना समय बचा सकें और टीवी देख सके, अपनी रुचि के कार्य कर सकें

तथा विश्राम के लिए भी समय निकाल सकें। आपके सुझावों का अनुसरण करने पर उनके द्वारा बचाए गए घंटों की संख्या को रिकार्ड करें।

2. चार कार्यों की सूची बनाएँ जो आपकी माताजी एक दिन में करती हैं तथा सुझाएँ कि उन कार्यों में सामंजस्य किस प्रकार बनाया जा सकता है।

आइए, देखें कि हम उन कार्यों को करने के लिए अपनी ऊर्जा को किस प्रकार बचा सकते हैं जिन्हें अन्यथा पूरा करना संभव नहीं हो पाता है।

15.3 ऊर्जा को बचाने के तरीके

दिन के दौरान हम सभी विभिन्न प्रकार के कार्य करते हैं, जिनके लिए भिन्न-भिन्न मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

1. भारी कार्य जैसे दौड़ने, जॉगिंग करने तथा पोछा लगाने के लिए अधिक मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
2. सामान्य कार्य जैसे झाड़ू लगाने, इस्त्री करने तथा भोजन पकाने में औसत स्तर की ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
3. हल्की गतिविधियाँ जैसे पढ़ने, टीवी देखने तथा संगीत सुनने के लिए बहुत कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

गतिविधि 15.3

1. आपके घर के प्रत्येक सदस्य द्वारा किए जाने वाले भारी, सामान्य तथा हल्के कार्यों की सूची बनाएँ (नीचे दी गई तालिका में प्रत्येक प्रकार के कार्य का एक उदाहरण पहले से दिया गया है, शेष उदाहरण आप प्रस्तुत करें)

परिवार भारी

सामान्य

हल्के

पिताजी

माताजी

आप साइकिल चलाना भोजन पकाना पढ़ाई करना

पाठगत प्रश्न 15.2

1. निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत । यदि गलत हैं तो सही वाक्य लिखें :

क. समय और ऊर्जा एक-दूसरे से घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं । सही/गलत

ख. समय का उपयोग अधिक कुशलतापूर्वक किया जा सकता है यदि समय योजना तैयार न की जाए । सही/गलत

ग. जब हम दो या अधिक गतिविधियों का संयोजन करते हैं तो इसे सामंजस्य कहते हैं । सही/गलत

घ. समय योजना तैयार करते समय किए जाने वाले कार्यों की संख्या को ध्यान में रखने की आवश्यकता नहीं होती है । सही/गलत

2. कुछ गतिविधियों की सूची नीचे दी गई है । बताएँ कि इन गतिविधियों को पूरा करने के लिए भारी, सामान्य या हल्की ऊर्जा की आवश्यकता है?

1. नोट पैयार करना
2. घर में पोछा लगाना
3. दीपावली के लिए घर की सफाई
4. साइकिल चलाना
5. रेडियो सुनना
6. कहानी सुनाना

15.3.2 ऊर्जा बचाना :

अब आप विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में अंतर कर सकते हैं जिनके लिए भिन्न मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है । हम भारी कार्यों से बच नहीं सकते हैं । चूँकि हर व्यक्ति को हर प्रकार के कार्य करने होते हैं इसलिए हमें अपनी ऊर्जा को बचाने की विधियाँ सीखनी चाहिए ।

विभिन्न गतिविधियों को करते समय अपनी ऊर्जा को बचाने के कुछ तरीके इस प्रकार हैं :

1. कार्य को छोटी-छोटी गतिविधियों में विखंडित करें : एक कार्य को पूरा करने की प्रक्रिया में अनेक गतिविधियाँ करनी होती हैं जैसे कपड़ों की देख-रेख तथा रख-रखाव पाठ में आपने कपड़ों को धोने की विधि सीखी है। अब कपड़े धोने के कार्य को छोटी-छोटी गतिविधियों में विखंडित करते हैं जैसे भिन्न प्रकार के कपड़ों को अलग करना यथा सूती, रंगीन, सफेद आदि। कपड़ों को कुछ समय के लिए साबुन/डिटर्जेंट के घोल में रखना। कपड़े के गंदे भाग को रगड़ना। इसमें साबुन/डिटर्जेंट को निकालना भी शामिल है। तत्पश्चात इन्हें निचोड़ना और सुखाने के लिए तार पर डालना।



चित्र. 15.2

चित्र 15.2

1. सभी अतिरिक्त संचलनों को हटा दें और गतिविधियों का संयोजन कर लें : कई बार हम देखते हैं कि कुछ लोग इधर-उधर भागते रहते हैं किन्तु वास्तव में काम कम करते हैं। उदाहरण के लिए आपके घर में कुछ मेहमान आए हैं और आपको उन्हें पानी देना है। आप बार-बार रसोई में जाकर एक-एक करके पानी का गिलास लाते हैं तो इसमें आपका संचलन या हलचल अधिक हो जाती है।

क्या आपको नहीं लगता कि बेहतर विकल्प यह है कि एक ही समय पर ट्रे में पानी के सभी गिलासों को एकसाथ लाया जाए। आपने इस पाठ में पहले ही सामंजस्य के विषय में पढ़ा है। इससे हमें अपनी ऊर्जा बचाने में भी मदद मिलती है। यदि आपको कपड़े सुखाने के लिए छत पर जाना है और छत की सफाई के लिए भी जाना है तो दोनों कार्यों के लिए अलग-अलग न जाकर एकसाथ जाया जा सकता है। इससे छत की सीढ़ियों को दो बार चढ़ने की ऊर्जा की बचत होगी।

1. कार्यों को बेहतर क्रम से करें : कार्यों को उचित क्रम में करना चाहिए। कुछ कार्यों को अन्य कार्यों से पहले तथा कुछ कार्यों को अन्य कार्यों के बाद में करना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि फर्श पर झाड़ू लगाने से पूर्व डस्टिंग की जाती है तो झाड़ू लगाने से धूल फिर से फर्नीचर पर लग जाएगी। ऐसे में डस्टिंग दोबारा करनी पड़ेगी। छत पर कपड़े सुखाने व छत की सफाई के उदाहरण में कार्यों का सही क्रम होगा कि पहले छत पर झाड़ू लगाया जाए और तत्पश्चात कपड़ों को सुखाने के लिए डाला जाए।

गतिविधि 15.4

भोजन करने के पश्चात मेज को साफ करने का एक उदाहरण नीचे प्रस्तुत किया गया है। कार्यों के क्रम निर्धारण से संचलन को कम किया जा सकता है।

कार्य को किए जाने
के लिए उसकी
गतिविधियों का संचलन को किस प्रकार कम करें
क्रम

- वस्तुओं को एकत्र करना - एक आकार की सभी प्लेटों को एक साथ एकत्र करें और छोटी प्लेटों को बड़ी प्लेटों के ऊपर रखकर सभी प्लेटों को एक ट्रे में रख दें।

- धोने के स्थान पर एक समय में कुछ वस्तुओं को लाना - सभी चम्मचों को प्लेटों के साइड में रख दें

- शेष वस्तुओं को लाने के लिए वापस आना - अब बर्तनों से भरी ट्रे को रसोई में ले जाएँ।

- शेष वस्तुओं को रसोई में रखना - इस प्रकार आप रसोई के केवल 1 या 2 चक्कर ही लगाएँगे।

इस प्रकार आप
रसोई के कई चक्कर
लगा लेते हैं।

इन उदाहरणों के आधार पर निम्नलिखित कार्यों में अनावश्यक संचलनों को कम करने के तरीके सुझाएँ :

1. भोजन परोसना
2. भोजन पकाने के पश्चात रसोई को साफ करना व समेटना
3. बिस्तर लगाना

1. अपने कार्य में अधिक कुशल बनना : कार्यों को पूरा करने में कुशलता प्राप्त करने से कार्यों को पूरा करना आसान हो जाता है। इससे ऊर्जा की काफी बचत होती है। रंजीता साइकिल चलाना सीख रही है। उसके पिताजी साइकिल को पीछे से पकड़ कर चलते हैं ताकि उसे सहारा मिले और साइकिल का संतुलन बना रहे। उसके पिता निरंतर उसका ध्यान रखते हैं ताकि वह सुरक्षित रहे और धीरे-धीरे साइकिल चलाना सीख जाए।

2. सही मुद्रा का प्रयोग करना : अरुण छोटे हथ्थे वाले परंपरागत झाड़ू के फर्श की सफाई कर

रहा है। इसके लिए उसे झुकना पड़ रहा है और झाड़ू भी धीरे-धीरे लग रहा है जिसके कारण वह अनथक अपना कार्य कर रहा है। उसे अपना कार्य पूरा करने में अधिक ऊर्जा और समय लग रहा है क्योंकि उसने इस कार्य को करने की गलत मुद्रा का प्रयोग किया है और वह कुशलता से झाड़ू नहीं लगा रहा है। यदि वह लंबे हथ्थे वाले झाड़ू का प्रयोग करे तो वह इस कार्य को बिना

चित्र 15.3



चित्र. 15.3

झुके हुए तथा अधिक दूरी तक झाड़ू लगा सकता है जिससे उसको अपना कार्य पूरा करने में कम समय और कम ऊर्जा लगेगी। इसी प्रकार पढ़ाई करते समय आपको कुर्सी पर सीधी मुद्रा में बैठना चाहिए। लंबे समय तक गलत मुद्रा में बैठ कर पढ़ाई करने से गर्दन और पीठ में दर्द होने लगता है।

1. सही ऊँचाई पर कार्य करें और वस्तुओं को प्रयोग के स्थान के समीप रखें : फर्श पर बैठ कर आप लंबे समय तक कपड़ों पर इस्तरी नहीं कर सकते हैं। आप थक जाएँगे और आपकी पीठ दर्द करने लगेगी। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इस्तरी करने का स्थान नीचा है और इस्तरी करने, भोजन पकाने या लिखने के कार्यों को नीचे बैठ कर करना आरामदायक नहीं होता है। यदि आप किसी मेज पर रखकर इस्तरी करते हैं जिसकी ऊँचाई आपके हाथों तक होती है तो आपको अपने हाथों को अधिक नीचे नहीं करना पड़ता है और इससे आप अनावश्यक रूप से थकते नहीं हैं।

जब आपके कार्य करने की सतह आरामदायक ऊँचाई पर होती है तो आप अधिक मात्रा में अपनी ऊर्जा बचा लेते हैं और अप्रत्यक्ष रूप से समय की भी बचत होती है क्योंकि आप उस कार्य को अधिक तीव्रता से कर पाते हैं। आप अपनी पाठ्य पुस्तकों तथा कॉपियों को कहाँ रखते हैं? जी हाँ, अपनी पढ़ाई की टेबल के समीप क्योंकि इससे पढ़ाई करते समय आप उन्हें आसानी से उठा सकते हैं। यदि आप अपनी पुस्तकों को पढ़ाई की टेबल से दूर किसी अन्य कमरे या रैक में रखते हैं तो आवश्यकता पड़ने पर हर बार आपको उठकर जाना होगा, जिससे आपकी ऊर्जा और समय अधिक लगेगा। अब आप समझ गए होंगे कि हमें वस्तुओं को उनके प्रयोग के स्थान के समीप क्यों रखना चाहिए। इससे आपको उन वस्तुओं को प्राप्त करने में समय बर्बाद नहीं करना पड़ता है।

1. श्रम बचाने वाले उपकरणों का प्रयोग करें : श्रम बचाने वाले बिजली के उपकरणों का प्रयोग करने से समय और ऊर्जा दोनों की बचत होती है। उदाहरण के लिए मसालों को पीसने के लिए मिक्सर ग्राइंडर का प्रयोग करना या ब्रैड को टोस्ट करने के लिए टोस्टर का प्रयोग करना। इससे व्यापक स्तर पर ऊर्जा और समय की बचत होती है।

गतिविधि 15.5

अपने घर में उपलब्ध समय व ऊर्जा को बचाने वाले उपकरणों की सूची तैयार करें। एक कार्य को उपकरण का प्रयोग करके तथा प्रयोग किए बिना पूरा करें। नोट करें कि दोनों तरीकों में समय का कितना अंतर रहा और आपको कितनी थकावट हुई।

पाठगत प्रश्न 15.3

1. विभिन्न तरीकों की सूची बनाएँ जिनका प्रयोग करके निम्नलिखित लोग अपने कार्य के दौरान अपनी ऊर्जा बचा सकें :

1. पाँचवीं कक्षा में पढ़ने वाला बच्चा
2. किसान
3. हाऊसकीपर

2. नीचे बॉक्स में घर को साफ करने तथा व्यवस्थित रखने के लिए अपेक्षित कार्य दिए गए हैं। इन्हें दिए गए स्थान पर सही क्रम में लगाएँ।

घर की सफाई

कपड़े धोना

भरवा पराठे बनाना

डस्टिंग, फर्नीचर को कपड़ों को ब्रश करना, बेलना, गोले बनाना, शिफ्ट करना, जाले भिगोना, सुखाना, आटा गुँथना, भरने की साफ करना, पोछा निचोड़ना तथा सुखाने सामग्री तैयार करना, लगाना, झाड़ू लगाना के लिए तार में डालना तलना, सामग्री भरना

कार्य करने का सही क्रम

3. प्रत्येक विवरण के पश्चात दिए गए तीन विकल्पों में से सही विकल्प का चयन करें व उस पर सही का निशान लगाएँ :

क. समय योजना में किसके लिए पहले से योजना बनाई जाती है :

- i. धन खर्च करने हेतु
- ii. कौशलों और क्षमताओं के प्रयोग हेतु
- iii. भविष्य में किए जाने वाले कार्यों हेतु

ख. व्यक्ति किस प्रकार कार्य के दौरान अपने संचलन को कम कर सकता है ।

i. अन्य लोगों को अपना काम सौंप कर

ii. अपने कार्य को न करके ।

iii. कार्य को पूरा करने के लिए गतिविधियों को उचित क्रम में व्यवस्थित करके ।

आपने क्या सीखा

समय और ऊर्जा प्रबंधन – अपने समय और ऊर्जा का इष्टतम प्रयोग करना

समय प्रबंधन

- समय योजना
- सभी कार्यों को समय पर पूरा करें
- विश्राम के लिए समय निकालें
- अपने मनोरंजन के लिए समय निकालें

ऊर्जा प्रबंधन

कार्य सरलीकरण प्रक्रियाओं का प्रयोग करें, जैसे

- अतिरिक्त संचलन को समाप्त करें
- कार्य संबंधी कौशलों को विकसित करें
- सही मुद्रा का चयन करें
- उचित ऊँचाई पर कार्य करें
- वस्तुओं को अपनी पहुँच के करीब रखें
- तथा श्रम वाले उचित उपकरणों का प्रयोग करें

पाठांत प्रश्न

1. समय योजना तैयार करने के क्या लाभ हैं?
2. भारी, सामान्य तथा हल्के कार्यों में अंतर बताएँ? प्रत्येक के लिए एक-एक उदाहरण प्रस्तुत करें ।
3. एक कार्य की विभिन्न गतिविधियों को श्रेणीबद्ध करना महत्वपूर्ण क्यों है?
4. आप 'सामंजस्य' शब्द से क्या समझते हैं और यह समय बचाने में किस प्रकार सहायक होता है? उचित उदाहरण की सहायता से स्पष्ट करें ।
5. आपकी माँ को दो दिनों के लिए घर से बाहर जाना है । परिवार के सभी सदस्यों को उनके कार्य सौंपे गए हैं । आपको घर साफ करने का कार्य सौंपा गया है ।

इस पाठ से प्राप्त ज्ञान का लाभ उठाते हुए आप अपने समय और ऊर्जा को बचाने के लिए किस विधि का अनुसरण करेंगे जिसका अनुसरण आपकी माँ नहीं करती थीं? परिवार के अन्य सदस्यों का समय और ऊर्जा बचाने के लिए भी योजना तैयार करें।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

15.1

गतिविधि	लचीले कार्य गैर-लचीले कार्य
सफाई करना व पोछा लगाना	सही
भोजन पकाना	सही
कपड़े सिलना	सही
स्कूल जाना	सही
कपड़े धोना	सही
खरीदारी के लिए जाना	सही
पति के लिए लंचबॉक्स तैयार करना	सही
विवाह समारोह में जाना	सही
कपड़े इस्त्री करना	सही
पूजा करना	सही

15.2

1. क. सही

ख. गलत। समय का कुशलतापूर्वक उपयोग तभी किया जा सकता है जब समय कार्यक्रम तैयार किया जाए।

ग. सही

घ. गलत। समय कार्यक्रम तैयार करते समय गतिविधियों की संख्या को ध्यान में रखना अत्यंत आवश्यक है।

2. क. सामान्य

ख. भारी

ग. भारी

घ. हल्का

ङ हल्का

च. सामान्य

छ. भारी

ज. भारी

15.3

1. पाठ का संदर्भ लें।

2.

कार्य को करने का सही
क्रम

घर की सफाई

कपड़े धोना

भरवा पराठे बनाना

जाले साफ करना, कपड़े भिगोना, कपड़ों
फर्नीचर को शिफ्ट को ब्रश करना, आटा गूँथना, गोले
करना, झाड़ू लगाना, निचोड़ना, सुखाने के बनाना, बेलना, भरने की
डस्टिंग करना, पोछा लिए तार पर डालना, सामग्री तैयार करना,
लगाना सुखाना सामग्री भरना, तलना

3. क. (iv) ख. (iii) ग. (i)

16 पारिवारिक आय का प्रबंधन

भोजन, मकान तथा कपड़ा मनुष्य की आधारभूत आवश्यकताएँ हैं। हम इन आधारभूत आवश्यकताओं को किस प्रकार पूरा कर सकते हैं? जी हाँ, हमें अपने लिए भोजन, कपड़ा तथा आवास (मकान) को खरीदना होता है। किसी वस्तु को खरीदने के लिए हमें धन की आवश्यकता होती है। हमें यह धन कहाँ से प्राप्त हो सकता है?

जी हाँ, आपके माता-पिता धन कमाने के लिए काम करते हैं ताकि घर को चला सकें और परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं को पूरा कर सकें। क्या आपके माता-पिता किसी अन्य स्रोत से और अधिक धन अर्जित कर सकते हैं या क्या आप या आपके भाई-बहन पारिवारिक आय में किसी प्रकार का योगदान कर सकते हैं? जी हाँ, आप घर के कार्यों में अपने माता-पिता की मदद कर सकते हैं जैसे साफ-सफाई, झाड़ू-पोंछा, बर्तन या कपड़े धोना। आप घर में कपड़े सिल सकते हैं या बच्चों को ट्यूशन पढ़ा सकते हैं या घर के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को ठीक कर सकते हैं या दूसरों के लिए टाइपिंग का काम कर सकते हैं। इन कार्यों से अर्जित धन या बचाए गए धन से परिवार के सदस्यों की अतिरिक्त आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है।

यदि धन की व्यवस्था ध्यानपूर्वक की जाए तो हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं और कुछ धन की बचत भी कर सकते हैं। इस पाठ में हम पारिवारिक आय के प्रबंधन पर चर्चा करेंगे। आइए देखें कि हम ऐसा किस प्रकार कर सकते हैं।

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात आप :

- पारिवारिक आय को परिभाषित कर पाएँगे;
- पारिवारिक आय की सूची तैयार कर पाएँगे;

- व्यय तथा बचत को परिभाषित कर पाएँगे;
- पारिवारिक आय के प्रबंधन के उद्देश्य को जान पाएँगे;
- पारिवारिक आय के प्रबंधन की प्रक्रिया का वर्णन कर पाएँगे;
- व्यय योजना (बजट) को परिभाषित कर पाएँगे व उसके महत्व को जान पाएँगे;
- परिवार के लिए एक बजट बना पाएँगे, और
- अपने परिवार के बजट का मूल्यांकन कर पाएँगे और यथा अपेक्षित कोई परिवर्तन कर पाएँगे।

16.1 आय तथा उनके स्रोत

धन के रूप में जो कुछ भी अर्जित किया जाता है और वह परिवार में आता है तो उसे आय कहते हैं। यह आय विभिन्न स्रोतों से प्राप्त हो सकती है।

16.1.1 आय के स्रोत

नौकरी से प्राप्त होने वाला वेतन, मकान या दुकान से किराया, अंशकालीन कक्षाएँ चलाना, बैंक से प्राप्त होने वाला ब्याज, शेयरों की बिक्री तथा अन्य निवेशों से प्राप्त होने वाला धन आय हो सकती है। आय अपने कौशलों का प्रयोग करके या अपने घरेलू उत्पादों से लाभ अर्जित करके भी प्राप्त की जा सकती है।

जब आप अपने कौशलों का प्रयोग करते हैं जैसे परिवार के सदस्यों के लिए कपड़े सिलना या परिवार के खाने के लिए सब्जियों को उगाना या परिवार के सदस्यों के लिए स्वेटर बुनना, आदि तो इन कार्यों के लिए आपको धन की प्राप्ति नहीं होती है किन्तु ऐसा करने से आप अप्रत्यक्ष रूप से वह पैसा बचा लेते हैं जिसका भुगतान आपको कपड़े सिलाने, सब्जियाँ खरीदने या स्वेटर खरीदने के लिए करना पड़ता। इस प्रकार की बचत आपकी आय में वृद्धि करती है।

निःशुल्क सेवाओं जैसे चिकित्सा सुविधा, बच्चों के लिए निःशुल्क शिक्षा तथा किराया-मुक्त आवास का प्रयोग करके भी आय में बचत की जा सकती है। क्या अब आप पारिवारिक आय को परिभाषित कर सकते हैं?

पारिवारिक आय से तात्पर्य परिवार में सभी स्रोतों से आने वाली आय है जैसे परिवार के सदस्यों का वेतन, किराया, बैंक से प्राप्त होने वाला ब्याज तथा परिवार के सदस्यों द्वारा अपने कौशल का प्रयोग करके की गई बचत।

पाठगत प्रश्न 16.1

1. निम्नलिखित वाक्यों को पूरा करने के लिए सही विकल्प का चयन करें :

क. आय से तात्पर्य है :

i. धन

ii. घर

iii. फर्नीचर

iv. उपर्युक्त सभी

ख. पारिवारिक आय से तात्पर्य है :

i. एक घर में रहने वाले सभी व्यक्तियों की आय

ii. देश में उत्पादित वस्तुएँ व सेवाएँ

iii. वस्तुओं और सेवाओं के उपभोग का अधिकार

iv. उपर्युक्त सभी

गतिविधि 16.1

1. अपने माता-पिता से चर्चा करें और अपनी पारिवारिक आय के स्रोतों की सूची बनाएँ।

2. अपने परिवार के सभी सदस्यों के कौशलों की सूची तैयार करें। उन्हें सुझाव दीजिए कि वे पारिवारिक आय में योगदान देने के लिए अपने कौशलों का प्रयोग किस प्रकार कर सकते हैं। उन्हें बिक्री के लिए कुछ उत्पादों के निर्माण का सुझाव प्रस्तुत करें।

परिवार के सदस्यों द्वारा बनाए गए उत्पादों की बिक्री की योजना बनाएँ व उन्हें संगठित करें। अपने मित्र तथा परिवार के सदस्यों से अनुरोध करें कि वे नीचे दिए गए प्रश्नों के आधार पर सम्पूर्ण प्रयासों का मूल्यांकन करें और सुधार के लिए सुझाव देते हुए अपने निष्कर्ष बताएँ।

i) क्या बिक्री के लिए स्थान, तारीख व समय उपयुक्त हैं?

ii) क्या बिक्री का स्टाल व उसकी साज-सज्जा सही है या नहीं?

iii) बिक्री के उत्पाद अधिक मँहगे तो नहीं हैं?

iv) क्या इन उत्पादों का निर्माण संतोषजनक है?

v) क्या इस बिक्री में बहुत लोग आए हैं?

vi) क्या बिक्री के लाभ ने परिवार को और अधिक उत्पादों के निर्माण के लिए प्रोत्साहित किया है?

16.2 व्यय

अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए वस्तुओं की खरीद पर अपनी आय से किए गए खर्च को व्यय कहते हैं। आइए, उन सभी वस्तुओं और सेवाओं की सूची बनाएँ जिन पर परिवार अपनी

आय को व्यय करता है। आपकी सूची में अनेक वस्तुएँ व सेवाएँ हो सकती हैं, जिन्हें नीचे दर्शाया गया है।

भोजन

आवास

कपड़े

शिक्षा

परिवहन

चिकित्सा व्यय

मनोरंजन

अन्य

आइए व्यय को परिभाषित करें-

आय परिवार में धन को लाती है और व्यय परिवार से धन को बाहर भेजता है जिससे वह किसी अन्य कार्य के लिए उपलब्ध नहीं हो सकता।

गतिविधि 16.2

अपनी तत्काल आवश्यकताओं (अल्पकालीन व्ययों) तथा बाद में पूरी की जाने वाली (दीर्घकालीन व्ययों) की सूची तैयार करें ।

16.3 बचत

परिवार में आने वाली आय का एक भाग भविष्य की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अलग रख लेना चाहिए। भविष्य के लिए अलग रखे गए इस धन को “बचत” कहते हैं। और इसका प्रयोग भविष्य में किसी भी समय किसी भी उद्देश्य को पूरा करने के लिए किया जा सकता है जैसे परिवार की आवश्यकताएँ या आपातकालीन स्थितियाँ, बच्चों का विवाह, उच्च शिक्षा, बुढ़ापे के लिए सुरक्षा, स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थितियाँ या विलासिता की वस्तुएँ आदि खरीदने पर खर्च। परिवार द्वारा आवश्यकता के समय प्रयोग किए जाने के लिए अलग रखे गए धन को बचत कहते हैं।

16.4 आय के प्रबंधन की आवश्यकता

कुछ धन की बचत करने के लिए, आपका व्यय आपकी आय से कम होना चाहिए। व्ययों को

आपकी आय के अनुसार व्यवस्थित करने के लिए, आपको व्ययों के लिए योजना बनाने की आवश्यकता है। इस “आय का प्रबंधन” कहते हैं और इसका तात्पर्य है कि खर्चों को विवेकपूर्ण ढंग से व्यवस्थित करना ताकि सभी आवश्यकताओं को पूरा किया जा सके। इसके लिए आपको “व्यय योजना” तैयार करनी होगी।

“व्यय योजना” धन को खर्च करने का नियोजित दृष्टिकोण है। यह परिवार की कुल आय पर आधारित है। इससे परिवार को अपनी आय के भीतर ही जीवनयापन में सहायता मिलती है और साथ ही साथ भविष्य की आवश्यकताओं तथा आपातकालीन परिस्थितियों के लिए बचत करने में मदद मिलती है।

16.5 व्यय योजना या बजट क्या है?

वास्तव में यह परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं तथा इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्रत्येक मद हेतु आवंटित धन की सूची है। ऐसा करने के लिए आपको अपने परिवार की आय का भी ज्ञान होना चाहिए।

व्यय योजना बनाने की आवश्यकता क्यों है?

- यदि हम व्यय योजना तैयार नहीं करते हैं तो हमारा व्यय हमारी आय से अधिक हो सकता है। इस प्रकार यदि हमारा व्यय हमारी आय से अधिक होता है तो हमें अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उधार/ऋण लेना होगा।

व्यय > आय ऋण

(> अर्थात “से अधिक”)

- समस्याओं में फँसने से बचने के लिए अपनी व्यय योजना तैयार करें और अपने व्यय को अपनी आय से कम रखें ताकि आप कुछ धन बचा सकें।

व्यय < आय बचत

(< अर्थात “से कम”)

16.6 व्यय योजना कैसे बनाएँ?

अपनी व्यय योजना बनाने के लिए निम्नलिखित चरणों का अनुसरण करें –

1. उस अवधि के लिए अपने पास उपलब्ध आय तथा सुविधाओं को ध्यान में रखें, जिस अवधि के लिए व्यय योजना बनानी है।
2. उस अवधि के लिए परिवार के सदस्यों की सभी आवश्यकताओं (वस्तुएँ व सेवाएँ) की सूची बनाएं।
3. इन आवश्यकताओं की प्राथमिकता निर्धारित करें।

1. कुल आय को ध्यान में रखते हुए राशि आवंटित करें। इससे धन तथा अन्य संसाधनों के कुशल प्रयोग में सहायता मिलेगी।
2. व्यय योजना में संतुलन रखें। इससे भी कुछ धन को बचाने में सहायता मिलेगी।

दूसरा चरण है सभी आवश्यकताओं (मुख्य श्रेणी) की सूची बनाना। आवश्यकताओं के अनुसार सभी परिवारों की अपनी व्यय योजना होती है।

आपके परिवार में व्यय के मदों में निम्नलिखित वस्तुएँ हो सकती हैं :

मुख्य श्रेणी	उप श्रेणी	आवंटन (रूपए में)
भोजन	• ताजा भोजन • परिष्कृत भोजन	
घर	• किराया • रख-रखाव तथा अनुरक्षण	
कपड़े	• परिधान तथा कपड़ों की खरीद • मरम्मत तथा सिलाई • ड्राइक्लीनिंग तथा धुलाई	
शिक्षा	• पुस्तकें • फीस • स्टेशनरी • व्यावसायिक खर्च	
घर के खर्च	• ईंधन • घर का सामान • नौकरों का वेतन • व्यक्तिगत (कार)	

परिवहन

- सार्वजनिक

जन सेवाएँ

- बिजली
- टेलीफोन
- पानी
- डाक सेवा

घर का फर्नीचर

-

चिकित्सा व्यय

- वयस्क
- बच्चे

कर

- आय
- संपत्ति या घर

मनोरंजन

- वयस्क
- बच्चे

परिवार के सदस्यों के व्यक्तिगत भत्ते

- आपात स्थितियाँ

बचत

- जमा बचत
- बीमा
- निवेश

पाठगत प्रश्न 16.2

नीचे दी गई तालिका में प्रत्येक व्यय के सामने बजट शीर्ष को भरें। आपकी सुविधा के लिए प्रथम मद को पहले से ही भरा गया है।

व्यय

बजट शीर्ष

1 नल की मरम्मत

घर

2 एस्परीन की गोलियों का पत्ता खरीदना

3 बस से अपने मित्र के घर जाना

4 बाहर भोजन करना

5 टूथब्रश खरीदना

6 स्कूल के लिए पानी की बोतल खरीदना

7 घर पर टेलीफोन का कनेक्शन लगवाना

8 बिजली के बिल का भुगतान करना

16.7 प्रत्येक मद पर कितना खर्च करना है?

परिवार की अपनी आवश्यकताएँ होती हैं जो अन्य परिवारों से भिन्न होती हैं (यहाँ तक कि विद्यार्थी के रूप में पुस्तकों, कॉपियों, पेंसिल, पेन, रबड़ आदि की आपकी जरूरतें दूसरे विद्यार्थियों से भिन्न होती हैं)। एक परिवार विभिन्न मदों पर कितना खर्च करता है यह विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है।

आइए इन कारकों पर चर्चा करें

- i. आय - मूल रूप से एक परिवार में सभी स्रोतों से प्राप्त होने वाली कुल आय यह निर्णय लेने में सहायक होती है कि विभिन्न वस्तुओं पर कितना खर्च करना है। आय जितनी अधिक होगी विभिन्न वस्तुओं को खरीदने के लिए उतना ही अधिक व्यय किया जाएगा।
- ii. परिवार का आकार - परिवार के सदस्यों की संख्या जितनी अधिक होगी भोजन और कपड़ों पर उतना ही अधिक व्यय होगा। इसलिए वह परिवार मनोरंजन तथा विलासिता आदि पर अधिक खर्च नहीं कर पाएगा।
- iii. परिवार के सदस्यों की आयु - यदि परिवार में स्कूल जाने वाले बच्चे हैं तो उनकी शिक्षा, स्कूल की यूनीफॉर्म, स्टेशनरी आदि पर अधिक व्यय करना पड़ेगा।
- iv. आवास का स्थान - दिल्ली तथा मुंबई जैसे बड़े शहरों में जीवन, भोजन, आवास किराए, यात्रा व्यय तथा स्कूल की फीस की राशि छोटे शहरों और गांवों की तुलना में अधिक होती है।
- v. कौशल - यदि परिवार के कुछ सदस्यों में कुछ कौशल हैं जैसे घर के सामान की मरम्मत अर्थात् बिजली के उपकरणों को ठीक करने, लकड़ी का काम जानने आदि का कौशल है तो इन वस्तुओं की मरम्मत पर होने वाले खर्च से बचा जा सकता है।
- vi. बचत - भविष्य की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए बचत करना।

- इन आवश्यकताओं की प्राथमिकता निर्धारित करना

आपने अपने परिवार के सदस्यों की सभी आवश्यकताओं की सूची तैयार कर ली है। इन आवश्यकताओं के लिए व्यय योजना तैयार करने से पूर्व सभी आवश्यकताओं की प्राथमिकता निर्धारित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक विशिष्ट परिवार की आवश्यकताओं की प्राथमिकता सूची नीचे प्रस्तुत की गई है। आप इस बात से सहमत होंगे कि प्रत्येक परिवार की आवश्यकताएँ तथा उनकी प्राथमिकता भिन्न होती है।

गतिविधि 16.3

- अपने एक सप्ताह के सभी व्ययों की सूची तैयार करें और उनकी प्राथमिकता निर्धारित करें।

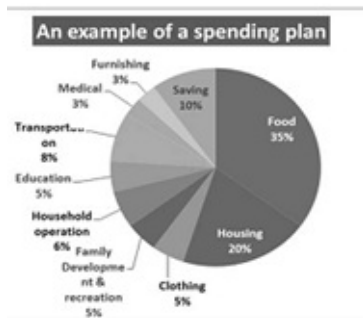
- अपने मित्र को भी ऐसा करने को कहें ।
- अपनी प्राथमिकता सूचियों में किसी प्रकार की कमी का पता लगाने के लिए अपने मित्र के साथ इसका विश्लेषण करें ।

राशियों का आवंटन

आपके पास अपने व्ययों की सूची उपलब्ध है और आपको यह भी पता है कि आपके पास कितना धन उपलब्ध है । अब आप अपनी आय के अनुसार विभिन्न शीर्षों पर धन का आवंटन करें और देखें कि आप अपनी आय में कितनी बचत कर सकते हैं ।

नीचे दी गई तालिका में व्यय के प्रतिशत तथा प्रत्येक वस्तु पर किए गए खर्च का अनुमान प्रस्तुत है ।

व्यय की मदे	राशि (रु.)
भोजन (35%)	3500
आवासन (20%)	2000
कपड़े (5%)	500
परिवार का मनोरंजन (5%)	500
घर के काम (6%)	600
शिक्षा (5%)	500
परिवहन (8%)	800
चिकित्सा व्यय (3%)	300
फर्निशिंग (3%)	300
बचत (10%)	1000
कुल	10000



A example of a spending plan

तालिका 16.1 एक परिवार के लिए विभिन्न वस्तुओं पर व्यय

यह तालिका व्यय के मुख्य शीर्षों को दर्शाती है। अपनी स्वयं की व्यय योजना तैयार करते समय आप प्रत्येक वस्तु पर किए जाने वाले व्यय को विस्तारपूर्वक पृथक रूप से प्रस्तुत कर सकते हैं।

- बचाई जाने वाली राशि

प्रत्येक परिवार, चाहे परिवार के सदस्यों की संख्या या आयु कुछ भी हो, को अपनी भावी आवश्यकताओं के लिए अपनी मासिक आय से कुछ राशि को बचाना चाहिए। यह आवश्यकता परिवार की जरूरत के अनुसार बच्चों की शिक्षा या विवाह, चिकित्सा व्यय,

भवन निर्माण, कार या रेफ्रिजरेटर खरीदना हो सकती है। एक परिवार को व्यय की तुलना में बचत पर अधिक बल देना चाहिए। मार्गदर्शन के रूप में, आपको मासिक आय लगभग 10% की बचत करनी चाहिए।

- व्यय योजना को संतुलित करना

अपनी व्यय योजना तैयार करते समय, आप अपनी आवश्यकता के अनुसार प्रत्येक वस्तु के लिए व्यय का निर्धारण कर सकते हैं। एक व्यय योजना तैयार करने की प्रक्रिया में सबसे कठिन चरण होता है योजना को संतुलित करना अर्थात् व्ययों को आय से कम रखना। अनुभव से हम इस कला में पारंगत हो जाते हैं।

ऐसा करने के दो तरीके हैं -

संतुलन करना

ऐसा करने के दो तरीके हैं -

अधिक आय अर्जित करें

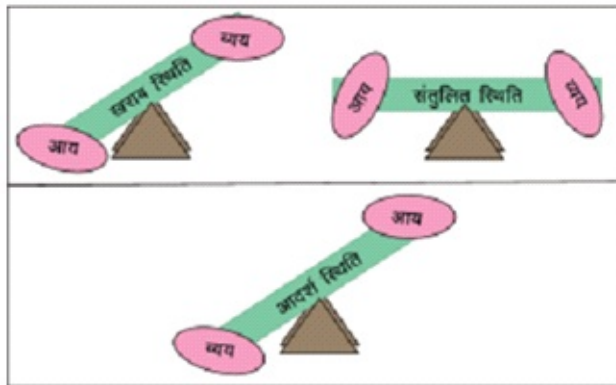
अपने व्ययों को कम करें

- भोजन को बर्बाद न करें।
- बाहर भोजन करने की आदत को कम करें।
- बिजली, पानी आदि पर होने वाले व्यय को नियंत्रित करें।
- कपड़ों को धोने तथा इस्त्री का काम घर पर ही करें।
- स्टेशनरी अर्थात् पेपर, पेंसिल आदि का मितव्ययी

प्रयोग करें।

- अपनी क्षमताओं, कौशलों तथा ज्ञान के अनुसार अनुपूरक आय के स्रोतों का पता लगाने का प्रयास करें जैसे ट्यूशन लेना, कपड़े सिलना, हैंडीक्राफ्ट की वस्तुएँ बनाना आदि।
- पार्ट टाइम कार्य करके, ओवर टाइम कार्य करके, घरेलू उत्पादन जैसे किचन-गार्डन, मुर्गीपालन, संरक्षित खाद्य पदार्थों का निर्माण करके आय में संवर्धन करना।
- जन-परिवहन व्यवस्था का प्रयोग करें।
- रिक्षा के स्थान पर साईकिल का प्रयोग करें।
- कहानी की पुस्तकें खरीदने के स्थान पर सार्वजनिक पुस्तकालय से पुस्तकें लाएँ।
- सेल/छूट देने वाली दुकानों से या सस्ती दुकानों से खरीदारी करें।
- एक बारी में ही पूरी खरीदारी करें।
- अनावश्यक खरीदारी से बचें।
- अनावश्यक वस्तुओं के लिए धन का आवंटन अंत में करें।

ये कुछ तरीके हैं जिनके द्वारा आप अनुपूरक पारिवारिक आय में सहयोग कर सकते हैं। इसलिए सर्वोत्तम बजट वह है जिसमें आय तथा व्यय का आवंटन संतुलित होता है।



चित्र.16.1

चित्र 16.1

व्यय योजना

- “आवेश में खरीददारी”से बचें अर्थात एक विशिष्ट समय पर किसी वस्तु की आवश्यकता नहीं है तो उसे न खरीदें।
- व्यय योजना से आपके परिवार के सभी सदस्यों की सभी आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद मिलती है। इसके लिए आप व्यय की सूची बनाते हैं, प्रत्येक मद के लिए धन आवंटित करते हैं और व्यय योजना के अनुसार व्यय करते हैं।

पाँच सदस्यों वाले परिवार यथा माता, पिता, दादी तथा स्कूल जाने वाले दो बच्चों के लिए व्यय योजना/बजट तैयार करें।

नौकरी से पिता की आय = रु. 16,000

नौकरी से माँ की आय = रु. 14,000

बैंक से ब्याज (बचत से) = रु. 1000

कुल आय = रु. 31,000 प्रति माह

अब आपकी व्यय योजना तैयार है और आपने इसे संतुलित भी किया है। अंतिम पहलू है कि आप अपने सभी व्ययों के रिकार्ड भी रखें।

आप अपने व्यय का रिकार्ड क्यों रखते हैं? जी हाँ इससे आपको निम्नलिखित में मदद मिलेगी :

- आप जान पाएँगे कि आपने प्रत्येक मद पर कितना व्यय किया है।
- जान पाएँगे कि पिछले महीने की तुलना में वस्तुओं पर अधिक व्यय किया गया है या कम।

- इन वस्तुओं पर व्यय न करके किसी अनावश्यक व्यय को नियंत्रित कर पाएँगे ।
- भविष्य की आवश्यकताओं की योजना बना पाएँगे ।
- धन बचा पाएँगे ।
- पुरानी कीमतों की तुलना नई कीमतों से कर पाएँगे ।
- धोखाधड़ी से बच पाएँगे ।

नीचे दर्शाई गई तालिका आपको प्रत्येक माह के व्यय का रिकार्ड रखने की विधि का ज्ञान प्रदान करेंगी ।

तालिका 16.2

व्यय का रिकार्ड

महीना वर्ष

क्र.सं.मदें	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	कुल
भोजन					
अनाज					
दालें					
सब्जियाँ					
फल					
1. दूध					
घी/तेल					
मक्खन					
मसाले					
अंडे, मीट					
अन्य					
घर					
किराया					
2. मरम्मत					
संपत्ति कर					

3. कपड़े
बिना सिले
कपड़े बने बनाए
टेल्स की सिलाई

धोबी

इस्तरी

जूते/चप्पलें/सैंडल,

जुराबें, रुमाल

अधोवस्त्र

स्कूल के कपड़े

शिक्षा

4. स्कूल की फीस

पुस्तकें, स्टेशनरी आदि

घर के विभिन्न बिल

बिजली का बिल

5. पानी का बिल

कोई अन्य

चिकित्सा व्यय

6. डॉक्टर की फीस

दवाइयाँ

परिवहन

बस का किराया

7. मेट्रो का किराया

पेट्रोल

साइकिल, कार आदि की मरम्मत/सेवा

8. बचत

9. कोई अन्य मद

16.8 अच्छे बजट की विशेषताएं

क. आय का सटीक अनुमान : अपनी आय की सटीक राशि का अनुमान लगाएँ जो व्यय के लिए उपलब्ध है। (परिवार की सकल आय और निवल आय में अंतर होता है)

व्यय का सटीक अनुमान : व्यय का अनुमान यथा संभव सटीक होना चाहिए। पिछले वर्ष के बजट या व्यय व बचत के पिछले रिकार्डों का अवलोकन करें।

1. धन का युक्तिसंगत स्तर पर स्टीक आवंटन : व्ययों पर संसाधनों का अनुमान युक्तिसंगत स्तर पर सटीक होना चाहिए; परिवार को अपनी वर्तमान आवश्यकताओं और इच्छाओं का

निर्धारण करने तथा भावी परिवर्तनों (जैसे अक्तूबर – नवंबर माह में त्यौहारों तथा अन्य अवसरों के लिए अतिरिक्त व्यय की आवश्यकता होती है) का अनुमान लगाने में सक्षम होना चाहिए।

1. लचीलापन : कुछ वस्तुओं पर पर्याप्त मार्जिन रखकर बजट को लचीला बनाया जा सकता है। आपकी आवश्यकता के अनुसार एक वस्तु पर किए जाने वाले खर्च को दूसरी वस्तु के लिए रखा जा सकता है। उदाहरण के लिए अप्रत्याशित उच्च चिकित्सा व्ययों को पूरा करने के लिए मनोरंजन के मद से कुछ धन को लिया जा सकता है।

गतिविधि 16.4

नीचे व्यय की कुछ श्रेणियाँ प्रस्तुत की गई हैं। परिवार के प्रत्येक सदस्य को पृथक रूप से इन व्ययों का प्राथमिकता निर्धारित करने को कहें तथा इनके परिणामों की तुलना करें।

मद	निम्नलिखित व्यक्तियों द्वारा वरियता प्रदान करना		
	पिता	माता	आप स्वयं बहन/ भाई

भोजन

कपड़े

शिक्षा

मनोरंजन

बिलों का
भुगतान

चिकित्सा
व्यय

पाठगत प्रश्न 16.3

1. निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत। यदि गलत हैं तो सही वाक्य लिखें।
क. विभिन्न प्रयोजनों के लिए आय को आवंटित करने की प्रक्रिया को बजट कहते हैं।
ख. परिवार के लक्ष्य बजट को प्रभावित करते हैं।

ग. बजट यह निर्धारण करने में सहायक होता है कि कौन-सी वस्तु अन्य से अधिक महत्वपूर्ण है ।

घ. बजट दीर्घकालीन लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक नहीं होता है ।

ङ. बजट आपकी वित्त व्यवस्था के प्रबंधन में सहायक होता है ।

च. बजट का मुख्य प्रयोजन आपको अपनी आय के अनुसार जीने की व्यवस्था करना है ।

छ. परिवार के सदस्यों की आय बजट को प्रभावित नहीं करती है ।

ज. बजट बनाने से धन की बचत में सहायता मिलती है ।

झ. आय के प्रमुख भाग का प्रयोग भोजन पर व्यय करने के लिए किया जाता है ।

अब आप धन के प्रबंधन के महत्व को समझ गए होंगे क्योंकि यह एक महत्वपूर्ण संसाधन है । आपके परिवार के सदस्य धन अर्जित करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं । इसे व्यर्थ नहीं करना चाहिए । आपको पॉकेट-मनी के रूप में मिलने वाली राशि का प्रबंधन करना चाहिए । धन के प्रबंधन के महत्व को समझने के लिए अपने माता-पिता की भी मदद करें और बजट बनाने में भी उनकी सहायता करें ।

आपने क्या सीखा

किराया

निःशुल्क सुविधाएं

भूमि

घर

बैंक ब्याज

कौशल

आय = बचत + व्यय

व्यय योजना - धन का आवंटन – सभी व्ययों को रिकार्ड करना

व्यय योजना – मदद करती है:

आय के भईतर व्यय करें

धन बचाएँ

आवेश खरीदारी से बचें

सभी आवश्यकताओं को पूरा करें

सभी व्ययों को रिकार्ड करना – निर्भर करता है –

परिवार की आय

परिवार का आकार

परिवार के सदस्यों की आयु

आवास का स्थान

परिवार के सदस्यों का कौशल

बचाई गई राशि

पाठांत प्रश्न

1. निम्नलिखित में से किसी एक को परिभाषित करें:

क. धन, आय

ख. प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष आय

ग. बजट

2. “परिवार के व्यय की योजना” के महत्व को दर्शाने वाले किन्हीं पाँच बिंदुओं को बताएँ ।

3. अपने मित्रों से अनुरोध करें कि वह अपने परिवार के लिए व्यय योजना तैयार करें । यदि वे ऐसा करने के लिए सहमत नहीं होते हैं तो:

- उन्हें व्यय योजना का महत्व दर्शाने वाले दो कारण बताएँ ।

- उन्हें अपनी व्यय योजनाओं को विकसित करने में सहयोग करें।
- योजना में प्रत्येक खामी को सुधारने के लिए कारण सहित सुझाव प्रस्तुत करें।

5. “व्यय योजना” को परिभाषित करें और विभिन्न मदों पर धन के आवंटन का निर्णय लेने वाले कारकों का वर्णन करें।

6. निम्नलिखित परिवारों के लिए एक सामान्य व्यय योजना बताएँ:

क. चार सदस्यों के एक परिवार जिसमें माता, पिता और दो बच्चे जिनकी आयु क्रमशः 12 वर्ष और 17 वर्ष है। वे दिल्ली में एक किराए के मकान में रहते हैं। पिता को प्रतिमाह 5000 रुपए का वेतन मिलता है।

ख. छह सदस्यों का एक परिवार जिसमें दादा, दादी, माता, पिता और स्कूल जाने वाले दो बच्चे शामिल हैं जिनकी आयु 8 वर्ष और 12 वर्ष है। यह परिवार एक गाँव में रहता है और उनका एक छोटा सा खेत है जिससे उन्हें 3000 रुपए की मासिक आय प्राप्त होती है। बच्चे गाँव के स्कूल में पढ़ते हैं जहाँ निःशुल्क शिक्षा प्रदान की जाती है।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

16.1

क. iv

ख. iv

ग. iii

16.2 (i) घर (ii) चिकित्सा-व्यय (iii) परिवहन (iv) मनोरंजन (v) घरेलू (vi) शिक्षा (vii) विलासिता (viii) भोजन

16.3

क. सही

ख. सही

ग. सही

घ. गलत

ड. सही

च. सही

छ. गलत

ज. सही

झ. वह अन्य व्यक्तियों/मित्रों के लिए चिंतित है।

17. जीवन का शुभारंभ

एक माँ को उस समय अनोखी अनुभूति का अहसास होता है जब वह अपने नन्हें से शिशु को खेलते हुए देखती है। उसके नन्हे-नन्हें कोमल से हाथ एवं पैर उसकी मासूम मुस्कान और शिशु के शरीर से आने वाली मनमोहक खुशबू उसमें मातृत्व की भावना को जागृत कर देते हैं। मैं निश्चित रूप से जानता हूँ कि आप सब इस तथ्य से अवगत होंगे कि माता-पिता की शक्ति से मिलने वाले ये शिशु कहाँ से आते हैं?

जीवन कोई जादुई प्रक्रिया नहीं है। एक परिवार में एक शिशु का जन्म महिला के शरीर में होने वाले निश्चित परिवर्तनों की प्रक्रिया के रूप में होता है। मुझे आशा है कि आपके परिवार में भी शिशु के जन्म का कोई शुभ अवसर अवश्य आया होगा। आपने इस अवधि के दौरान माता के प्रति होने वाली विशेष देख-रेख का भी अवलोकन किया होगा। आपके लिए इस प्रक्रिया को जानना व सीखना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि जल्द ही आप भी जीवन के उस स्तर पर पहुँचेंगे जहाँ आप माता-पिता बनेंगे। लड़कियाँ अपने शरीर में होने वाले इन परिवर्तनों को बेहतर ढंग से समझ सकती हैं और लड़के अपने जीवन के इस महत्वपूर्ण चरण में महिलाओं की आवश्यकता को समझेंगे व उसमें सहयोग करेंगे।

इस पाठ में आप जानेंगे कि माँ के शरीर में एक शिशु का विकास कैसे होता है और वह अपने पूर्ण विकास के पश्चात कैसे जन्म लेता है?

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपके लिए सम्भव होगा:

- गर्भावस्था के लक्षण को महिला के शरीर में होने वाले परिवर्तनों के साथ जोड़ना;
- तीन तिमाहियों में शिशु के विकास का वर्णन करना;
- शिशु के जन्म से पूर्व तथा पश्चात महिला की होने वाली विशेष देखभाल की आवश्यकता को पहचान पाना;
- शिशु के सुरक्षित प्रसव के लिए स्थानों की पहचान कर पाना;
- अपने स्वयं के परिवार के लिए नियोजन तथा परिवार की व्यवस्था कर पाना;
- अनियोजित गर्भ के सामाजिक तथा भावात्मक परिणामों का आकलन कर पाना ।

17.1 गर्भावस्था

परिवार में एक शिशु का आना अत्यंत सुखदायक होता है। किन्तु क्या आप जानते हैं कि एक शिशु की उत्पत्ति कैसे होती है? आपमें से कुछ ने विज्ञान को एक विषय के रूप में पढ़ा होगा और शायद आपमें से कुछ पहले से शिशु के जन्म की प्रक्रिया से अवगत होंगे। आपको यह ज्ञान है कि एक शिशु के जन्म के लिए पुरुष व महिला दोनों की आवश्यकता होती है। प्राकृतिक रूप से महिला अपनी कोख में अनिषेचित अंडे धारित करती है और पुरुष के शरीर में शुक्राणु होते हैं। ये अंडे तथा शुक्राणु निषेचन की प्रक्रिया के माध्यम से संयोजित होते हैं। इन निषेचित अंडे को जायगोट कहते हैं।

क्या आप जानते हैं कि जायगोट के साथ क्या होता है? यह गर्भ के साथ संयोजित होकर माँ के शरीर से पोषक तत्वों को प्राप्त करके विकसित होना आरंभ करता है। जायगोट को भ्रूण कहते हैं और जन्म के पश्चात यही शिशु का रूप धारण करता है।

अब आप एक भ्रूण को एक सुंदर से शिशु में परिवर्तित होने के विकास चरणों का अवलोकन करेंगे।



चित्र 17.1

चित्र 17.1

17.1.1 गर्भावस्था के चिह्न

निषेचन की प्रक्रिया आरंभ होने के साथ ही महिला के शरीर में अनेक परिवर्तन आरंभ हो जाते हैं अर्थात् शारीरिक परिवर्तन, हार्मोनी परिवर्तन तथा भावात्मक परिवर्तन। इनमें से कुछ परिवर्तन हैं:

- महिला का मासिक धर्म बंद हो जाता है। प्रत्येक महिला के लिए यह गर्भधारण का प्रथम संकेत होता है।
- प्रातःकाल में तबियत खराब रहती है और मितली आने लगती है, जिसके कारण उल्टी करने को मन करता है। सामान्यतः यह स्थिति प्रातःकाल के समय होती है किन्तु कुछ महिलाओं में यह समस्या पूरे दिन में अनेक बार होती है, विशेष रूप से सभी प्रकार के भोजन करने के पश्चात।
- गर्भावस्था के अंतिम चरण में पेशाब की आवृत्ति बढ़ जाती है।
- वक्षों के आकार में परिवर्तन होने लगता है और वे बढ़ जाते हैं व ज्यादा नरम हो जाते हैं। निपिल भी बड़े हो जाते हैं और निपिल के आस-पास का क्षेत्र अधिक काला व बड़ा हो जाता है।
- महिला के शरीर में होने वाले हार्मोनी परिवर्तनों के कारण:
-



चित्र 17.2

विशेष प्रकार के भोजन जैसे मीठा या मसालेदार भोजन खाने की तीव्र इच्छा विकसित हो जाती है। कुछ महिलाओं में तो कतिपय अखाद्य पदार्थों जैसे मिट्टी या चॉक या स्लेट आदि खाने की इच्छा बढ़ने लगती है। यदि उन्हें इस प्रकार के अखाद्य पदार्थों को खाने की इच्छा विकसित होती है तो उन्हें इस संबंध में डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

चित्र 17.2

कुछ महिलाओं में भोजन के प्रति और गंध वाले पदार्थ जैसे प्याज, सेब, परफ्यूम आदि के प्रति अनिच्छा विकसित होने लगती है।

बहरहाल, सभी महिलाओं में ये परिवर्तन समान स्तर पर परिलक्षित नहीं होते हैं।

आइए कुछ करें 17.1

आप अपनी माताजी से पूछ सकते हैं कि आपके या आपके भाई/बहन के जन्म के समय उनमें किन चीजों को खाने की तीव्र इच्छा होती थी या कौन-सी वस्तुएँ उन्हें बिल्कुल अच्छी नहीं लगती थीं।

क्या आप जानते हैं?



चित्र 17.3

1. क्या आप जानते हैं कि शिशु के लिंग का निर्धारण कौन से तत्व करते हैं? इसका निर्धारण माँ तथा पिता के लिंग क्रोमोसोमों के संयोजन द्वारा निर्धारित होता है। आप अपनी विज्ञान की पुस्तक पढ़ सकते हैं या इंटरनेट के माध्यम से क्रोमोसोम के संबंध में और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और यह जान सकते हैं कि किस प्रकार क्रोमोसोम की मदद से यह पता चल पाता है कि नवजात शिशु लड़का होगा या लड़की।

चित्र 17.3

2. कई बार महिलाएँ एक से अधिक शिशुओं को जन्म देती हैं। इन्हें जुड़वाँ बच्चे कहते हैं। कई बार दो से अधिक बच्चे भी जन्म ले लेते हैं। ऐसा कैसे हो जाता है? आप वेबसाइट के माध्यम से इसका पता लगा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए en.wikipedia.org/wiki/Twin में लॉग-इन करें।

17.1.2 माँ की कोख में भ्रूण का विकास

भ्रूण माता के गर्भ में नौ महीनों (280 दिनों) के लिए रहता है। इस अवधि को “प्रसवपूर्व” अवधि कहते हैं जो गर्भधारण से आरम्भ होकर शिशु के जन्म पर समाप्त होती है। क्या आपने कभी सोचा है कि कैसे एक डॉक्टर या प्रशिक्षित विशेषज्ञ गर्भवती महिला को बता देते हैं कि उनके शिशु का जन्म कब होगा? वास्तव में यह एक अत्यंत सामान्य गणना है जिसे आप भी आसानी से कर सकते हैं। यह परिकलन निम्नानुसार है:

प्रसव की संभावित तिथि = अंतिम रजोधर्म अवधि का प्रथम दिन + 9 महीने + 7 दिन

उदाहरण के लिए, एक महिला की अंतिम रजोधर्म अवधि 1 जनवरी 2008 को आरम्भ होती है तो आप उसमें 7 दिन और जोड़ेंगे अर्थात् 8 जनवरी 2008। इस तिथि में 9 महीने और जोड़िये और आपको प्रसव की अनुमानित तिथि प्राप्त हो जाएगी अर्थात् 8 अक्टूबर 2008। किन्तु आपको यह याद रखना होगा कि यह केवल संभावित तिथि है और इसमें आंशिक परिवर्तन हो सकता है।

“प्रसवपूर्व” में “प्रसव” से तात्पर्य जन्म तथा “पूर्व” से तात्पर्य जन्म से पूर्व है। इसलिए, प्रसवपूर्व विकास से तात्पर्य शिशु के जन्म लेने से पूर्व माता के शरीर के भीतर होने वाले परिवर्तनों

से है। आप गर्भावस्था के इन 9 महीनों को तीन तिमाहियों में विभाजित कर सकते हैं जिनमें व्यापक

विकास तथा तीव्रता के साथ परिवर्तन होते हैं। आइए अब हम कुछ विशिष्ट परिवर्तनों की चर्चा करें जो इस अवधि के दौरान तीव्र गति से होते हैं।

प्रथम तिमाही या प्रथम तीन महीने

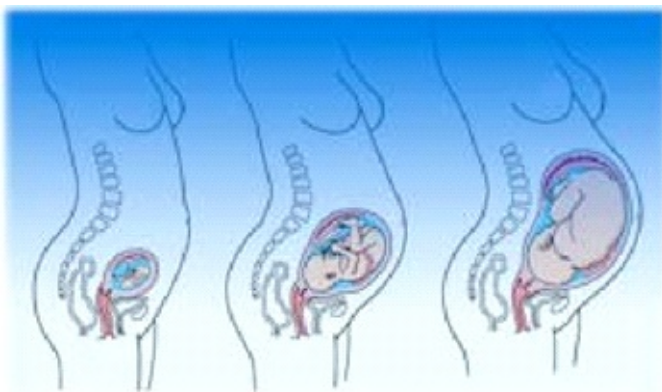
इस तिमाही का आरंभ निषेचन से होता है। निषेचित अंडा जो एकल कोशिका है, विभाजित होना आरंभ करता है। कोशिकाओं के गोले के रूप में यह गर्भाशय भित्ति से जुड़ जाता है और तत्पश्चात विकसित होकर भ्रूण को जन्म देता है। भ्रूण की जीवन सहायक प्रणाली में एम्नियोटिक सैक, प्लेसेंटा तथा अम्निका कार्ड शामिल है। ये भ्रूण को सुरक्षित रखते हैं तथा पोषित करते हैं। तीन महीनों की समाप्ति पर शिशु के महत्वपूर्ण अंग जैसे हृदय तथा फेफड़े विकसित होने लगते हैं और परिसंचरण प्रणाली कार्य करना आरंभ कर देती है। पुरुष तथा महिला जनन अंग विकसित होने लगते हैं और भ्रूण जो अब गर्भ कहलाता है, मानव रूप धारण कर लेता है (चित्र 17.2)।

दूसरी तिमाही या 3-6 महीने

इस तिमाही में गर्भ का आकार तेजी से बढ़ने लगता है और मस्तिष्क का विकास भी तीव्रता से होता है। गर्भ में अब शिशु के द्वारा होने वाली हलचल आरंभ हो जाती है जिन्हें माँ महसूस कर सकती है। यह ध्यान रहे कि छह महीने का गर्भ पूर्णतः विकसित नहीं होता और यदि समय से पूर्व प्रसव होता है तो वह गर्भ से बाहर जीवित नहीं रह सकता (चित्र 1.2)।

तीसरी तिमाही या 6-9 महीने

इस तिमाही में गर्भ के आकार में निरंतर वृद्धि होती रहती है और श्वसन प्रक्रिया तथा शरीर के तापमान में परिवर्तन आरंभ हो जाता है, शिशु अपना अँगूठा चूसने लगता है। प्रसवपूर्व विकास के आठवें महीने में भ्रूण का शरीर गर्भाशय के बाहर जीवन के लिए तैयार हो जाता है। यह अपनी माँ से रोगप्रतिकारक प्राप्त करता है ताकि शिशु जन्म के पश्चात रोगों से सुरक्षित रह सके (चित्र 17.2)।



चित्र 17.4 तीसरी तिमाही के दौरान विकास

चित्र 17.4 तीसरी तिमाही के दौरान विकास

17.1.3 भ्रूण के विकास को प्रभावित करने वाले कारक

विकसित होता हुआ भ्रूण हालाँकि गर्भाशय में सुरक्षित रहता है किन्तु यह कुछ कारकों से प्रभावित भी होता है।

1. माँ की भावात्मक स्थिति

यह माना जाता है मानसिक रूप से स्वस्थ माँ ही एक स्वस्थ शिशु को जन्म देती है। इसलिए माँ को लंबे समय तक तनाव तथा दबाव की स्थिति में नहीं रहना चाहिए। माँ की उत्तेजना, निराशा, भय या दुःख की भावनाओं से भ्रूण पर प्रभाव पड़ता है और इसके कारण जन्म के पश्चात शिशु में चिड़चिड़ेपन की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

2. माँ का आहार

माँ को पोषक आहार लेना चाहिए ताकि उसके शिशु को विकसित होने के लिए उचित आहार प्राप्त हो सके। ऐसा इसलिए क्योंकि भ्रूण के लिए आवश्यक ऑक्सीजन तथा भोजन उसे माँ के गर्भनाल से प्राप्त होता है। यदि माँ का आहार पर्याप्त नहीं है या उसमें कुछ पोषक तत्वों का अभाव है तो जन्म के समय नवजात शिशु भी कमजोर होगा। इस प्रकार का शिशु जल्द ही संक्रमणों से प्रभावित होगा और जन्म के पश्चात बीमार हो जाएगा। एक गर्भवती महिला के आहार में निम्नलिखित तत्व अनिवार्य रूप से होनी चाहिए:

- हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक कैल्शियम हेतु दूध का सेवन।
- माँसपेशियों के विकास के लिए आवश्यक प्रोटीन हेतु दालें/अंडे/माँसाहारी भोजन।
- मस्तिष्क के विकास के लिए अपेक्षित खनिजों हेतु हरी पत्तेदार सब्जियाँ तथा फल।
- ऊर्जा के लिए अपेक्षित कार्बोहाइड्रेट हेतु चावल/गेहूँ।



चित्र 17.5: गर्भवती महिला का आहार

चित्र 17.5: गर्भवती महिला का आहार

3. माँ की आयु

शिशु को जन्म देने के लिए माँ की सही आयु 20 से 35 वर्ष होती है। 20 वर्ष की आयु से पूर्व जनन प्रणाली पूर्णतः विकसित नहीं होती। ऐसी स्थिति में शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर शिशु का जन्म, माँ व शिशु के जीवन को जोखिम में डाल सकता है तथा गर्भपात का खतरा पैदा हो सकता है। दो बच्चों के बीच में न्यूनतम तीन वर्ष का अंतराल अत्यंत आवश्यक है। इस अंतराल से प्रथम शिशु के उचित विकास में सहायता मिलती है और माँ दूसरे गर्भधारण के लिए तैयार भी हो जाती है।

4. माँ द्वारा दवाईयों का सेवन

कुछ दवाईयाँ गर्भनाल से होते हुए शिशु के शरीर में प्रवेश कर सकती हैं। इसलिए एक गर्भवती महिला को किसी प्रकार की दवा लेने से पूर्व डाक्टर से सलाह ले लेनी चाहिए। गर्भवती महिला को डाक्टर की सलाह के बिना कोई दवाई नहीं लेनी चाहिए। उसे गर्भावस्था के दौरान एक्स-रे से भी बचना चाहिए क्योंकि इससे गर्भशय में भ्रूण के विकास को हानि पहुँच सकती है।

क्या आप जानते हैं?

अल्ट्रासाउंड वह तकनीक है जिसमें ध्वनि तरंगों के अति उच्च आवृत्ति का प्रयोग करके भ्रूण के विकास तथा वृद्धि की जाँच की जाती है। यह एक अत्यंत सुरक्षित प्रक्रिया है और इससे अजन्मे शिशु को किसी भी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होता। यह प्रक्रिया प्रारंभिक अवस्था में ही भ्रूण में किसी प्रकार के विकार का पता लगाने के लिए अत्यंत उपयोगी है।

5. भ्रूण को प्रभावित करने वाले रोग, कीटाणु

यदि माँ को कोई बीमारी होती है जैसे जर्मन मिजल्ल या कोई संक्रामक रोग जैसे यौन संक्रामक रोग या एड्स, तो कई बार उनके कीटाणु पतले गर्भनाल की भित्ति से होते हुए भ्रूण तक पहुँच कर उसके विकास को प्रभावित करते हैं। इसलिए गर्भावस्था के दौरान माँ को अत्यंत सावधान रहना चाहिए और संक्रामक रोगों से बचना चाहिए।



चित्र 17.6

चित्र 17.6

6. नशीले पदार्थ, शराब, धूम्रपान

सिगरेट या बीड़ी का धुआँ, शराब या नशीली दवाओं के रसायन जैसे अफीम (मार्फिन) गर्भनाल के रास्ते से भ्रूण की रक्तनलिकाओं में पहुँचते हैं और उसे भारी नुकसान पहुँचा सकते हैं ।

आइए कुछ करें 17.2

प्रसव के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के महत्व या नशीले पदार्थ/शराब/धूम्रपान के सेवन से बुरे प्रभावों से महिलाओं को अवगत कराने के लिए दो स्लोगन/संदेश लिखें। संदेश के नमूने नीचे दिए गए हैं:

“स्वस्थ माँ – स्वस्थ नवजातशिशु” या धूम्रपान भ्रूण को हानि पहुँचा सकता है – गर्भावस्था में इससे बचें।

पाठगत प्रश्न 17.1

1. उपयुक्त विकल्प से रिक्त स्थान भरें।

(i) निषेचित अंडे को _____ भी कहते हैं।

(क) ओवम

(ख) जायगोट

(ग) भ्रूण

(ii) जायगोट स्वयं ही _____ की भित्ति से चिपक जाता है।

(क) योनि

(ख) गर्भाशय

(ग) ग्रीवा

(iii) गर्भावस्था के दौरान महिला को _____

क) उत्तेजित तथा उदास होना चाहिए

ख) डॉक्टर की सलाह के बिना दवा लेनी चाहिए

ग) धूम्रपान करना चाहिए

घ) पोषक आहार का सेवन करना चाहिए

2. एक महिला के प्रसव की संभावित तिथि का परिकलन कीजिए जिसकी अंतिम रजोधर्म अवधि 15 से 19 जून, 2009 है।

3. 20 वर्ष की आयु से पूर्व एक शिशु को जन्म देने के क्या संभावित बुरे परिणाम हो सकते हैं।

4. नीचे कुछ महिलाओं के संबंध में विवरण दिए गए हैं। इनमें से कौन सी महिलाएँ गर्भवती हैं और कौन सी नहीं।

क) मैरी को परफ्यूम, दाल अथवा गंधयुक्त तत्वों से मितली आने लगती है।

ख) मीना का विवाह अक्टूबर में हुआ और नवम्बर में उसके रजोधर्म बंद हो गए।

ग) शीला को रात की अच्छी नींद के पश्चात उठने में डर लगता है क्योंकि जैसे ही वह अपने दाँतों को ब्रश करती है उसे उल्टी हो जाती है ।

घ) रानी रात को सोने से पूर्व मूत्र विसर्जन के लिए जाती है किन्तु इन दिनों उसे कई बार जाना पड़ रहा है ।

ङ) वीना को पहले की तुलना में अब बड़े ब्रा की आवश्यकता हो रही है ।

च) समीरा की माँ को चिंता हो रही है क्योंकि इन दिनों उसे बार-बार भूख लगने लगी है ।

छ) जसविंदर को प्रत्येक 28 दिनों के पश्चात रजोधर्म हो रहा है ।

17.2 गर्भवती महिला की देखरेख (प्रसव पूर्व देखरेख)

अब आप गर्भावस्था के लक्षणों से परिचित हो गए हैं और गर्भावस्था के 9 महीनों के वाले प्रमुख परिवर्तनों से अवगत हैं। गर्भवती महिला के गर्भाशय में तीव्रता से विकसित होने वाले भ्रूण के साथ उसे इस अवधि के दौरान शारीरिक तथा भावात्मक तनाव का अनुभव होता है। हालाँकि जीवनभर महिला की उचित देखभाल करना अत्यंत आवश्यक है किन्तु गर्भावस्था तथा प्रसव के दौरान उसे अत्यधिक देख-रेख की आवश्यकता होती है। इसलिए, उसे अपने आस-पास के लोगों से काफी सहयोग की आवश्यकता होती है। आपने देखा होगा कि एक गर्भवती महिला के पति, उसकी माँ, सास, परिवार की बुजुर्ग महिलाओं, परिवार के पुरुष सदस्यों तथा पड़ोसियों की आँखों में उसके लिए विशेष चिन्ता या स्नेह पैदा हो जाता है। ये सभी लोग गर्भवती महिला को क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए इसकी सलाह देते रहते हैं। इस प्रकार की सलाह स्थानीय पद्धतियों या रीति-रिवाजों पर आधारित हो सकती हैं। इसलिए, ऐसी भी सलाह पर अमल करने से पूर्व प्रशिक्षित व्यक्ति से सलाह लेना बेहतर होता है।

गर्भावस्था के दौरान परिवार को निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए:

17.2.1 चिकित्सा जाँच

पहली बार रजोधर्म न आने पर महिला यह जानने के लिए उत्सुक हो जाती है कि क्या वह गर्भवती है। इसका पता स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर डॉक्टर द्वारा एक सामान्य मूत्र परीक्षण के द्वारा किया जा सकता है।



चित्र 17.7: गर्भावस्था के समय
चिकित्सीय जाँच

सभी गर्भवती महिलाओं के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि वे उचित चिकित्सा जाँच के लिए नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाएँ। यदि उस क्षेत्र में डॉक्टर उपलब्ध नहीं है तो एक प्रशिक्षित मिड-वाइफ या किसी अन्य प्रशिक्षित स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श किया जा सकता है।

चित्र 17.7: गर्भावस्था के समय चिकित्सीय जाँच

यद्यपि गर्भवती महिला को शीघ्रतिशीघ्र समीपवर्ती स्वास्थ्य केन्द्र में या एक डॉक्टर के पास स्वयं को पंजीकृत करा लेना चाहिए। यदि आप एक गाँव में रहते हैं तो आप एक आँगनबाड़ी कार्यकर्ता से सहायता प्राप्त कर सकते हैं। वह आपको समीपवर्ती स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाएगी। डॉक्टर यह सुनिश्चित करता है कि सभी गर्भवती महिलाएँ कुछ नियमित रक्त तथा मूत्र जाँचों को कराएँ। इनमें शामिल हैं हीमोग्लोबिन (एनीमिया के लिए), रक्त समूह या रक्त शर्करा (मधुमेह के लिए), वीडिआरएल परीक्षण (यौन प्रसारित संक्रमणों के लिए) तथा एड्स। उसका वजन लिया जाता है और उसे टिटनेस का इंजेक्शन लगाया जाता है। इस प्रकार सुरक्षित मातृत्व तथा प्रसव को सुनिश्चित किया जाता है। प्रसव के प्रथम आठ महीनों में प्रत्येक माह कम से कम एक बार डॉक्टर से पास अवश्य जाएँ तथा अंतिम माह में सप्ताह में एक बार डॉक्टर के पास जाना अनिवार्य है। उसे पहली तिमाही में डॉक्टर के पास परामर्श के लिए बार-बार जाना पड़ सकता है क्योंकि इस अवधि में विभिन्न समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

17.2.2 पोषण

यह ध्यान रहे कि एक स्वस्थ माँ ही स्वस्थ शिशु को जनम देती है। स्वस्थ रहने के लिए महिला को सही भोजन का सेवन करना होगा। एक गर्भवती महिला के लिए सही भोजन क्या है? इस अवधि के दौरान पर्याप्त पोषक भोजन अर्थात् एक संतुलित आहार। आप यह जानते ही हैं कि संतुलित आहार क्या है और महिला को गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है। एक प्रशिक्षित चिकित्सक या पराचिकित्सा विशेषज्ञ से चर्चा करने पर आपको पता चलेगा कि क्यों कुछ प्रकार के भोजन इस अवधि के दौरान अच्छे होते हैं और कुछ नहीं। नियमित अंतराल पर भोजन करना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

- प्रातः तबियत खराब होने की समस्या से निपटना - गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों के दौरान मितली तथा उल्टी आना विशेष रूप से प्रातःसमय एक सामान्य समस्या है। प्रातःकाल की इस समस्या से निपटने के लिए गर्भवती महिला सुबह एक टोस्ट या बिस्कुट या पके हुए चावल खा सकती है। जिस समय मितली न आ रही हो उस समय भोजन करके अपने पोषक तत्वों की कमी को पूरा कर सकती है।
- आयरन से युक्त आहार का सेवन करके एनीमिया से बचा जा सकता है। एक गर्भवती महिला अपने भोजन में अनाज व दालों, हरी पत्तेदार सब्जियों, आर्गेन मीट जैसे गुर्दा, किडनी, स्प्लीन, अंडे, गुड़ शामिल कर सकती है जिनसे प्रचुर मात्रा में आयरन प्राप्त होता है।
- प्रसव के दौरान होने वाली एक अन्य सामान्य समस्या कब्ज की है, विशेष रूप से प्रसव के अंतिम चरण के दौरान। यह समस्या मुख्य रूप से शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा गर्भावस्था संबंधी अन्य कारणों से होती है। इस समस्या से निपटने के लिए गर्भवती महिला को प्रचुर मात्रा में फल, सलाद खाना चाहिए और भारी मात्रा में द्रव्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

- मसालेदार तथा तले हुए भोजन से बचना चाहिए क्योंकि इसके कारण गैस तथा बेचैनी की समस्या पैदा हो जाती है। दिन का अंतिम भोजन सोने से कम से कम 2-3 घंटे पूर्व करना चाहिए।

क्या आप जानते हैं?

1. कुछ महिलाओं को इस अवधि के दौरान गंभीर अम्ल शूल, पैरों के निचले भाग में सूजन, मधुमेह या हाइपरटेंशन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। कई बार इन समस्याओं के कारण प्रसव संबंधी गंभीर जटिलताएँ उत्पन्न होती हैं और कुछ स्थितियों में माँ या भ्रूण की मृत्यु भी हो जाती है। इंटरनेट की सहायता से या डॉक्टर से चर्चा करके इन समस्याओं के संबंध में और अधिक जानकारी एकत्र करें।
2. हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों तथा समुदायों में अनेक परम्पराएँ हैं जो कई बार गर्भवती महिलाओं को कुछ प्रकार के भोजनों का सेवन करने से मना करती हैं। यह कई कारणों से हो सकता है जैसे गर्भपात का भय या गर्भावस्था के दौरान अन्य जटिलताएँ या पुत्र के जन्म की इच्छा या एक गोरे शिशु के जन्म की इच्छा हो सकती है। इनमें से अनेक परम्पराएँ जिनका अनुसरण किया जाता है वे सामान्य मिथ्या या अंधविश्वास पर आधारित होती हैं। इन परम्पराओं के अंतर्गत जिन भोजनों का सेवन करने से मना किया जाता है वे विभिन्न पोषणों के अच्छे स्रोत हो सकते हैं तथा गर्भवती महिला के लिए लाभदायक हो सकते हैं जैसे अंडे, मछली, दालें, दूध तथा अन्य पदार्थ।

आइए कुछ करें 1.3

1. कम से कम दो गर्भवती महिलाओं का साक्षात्कार लीजिए और पता कीजिए कि स्वस्थ शिशु को जन्म देने के लिए उन्होंने अपने आहार में क्या परिवर्तन (यदि कोई) किए हैं। अपने अवलोकनों को रिकार्ड कीजिए।
2. अपने बुजुर्गों से चर्चा करें और भोजन की एक सूची बनाएँ जो परम्परागत दृष्टि से गर्भावस्था के दौरान लेने चाहिए। तत्पश्चात एक डॉक्टर/न्यूट्रीशियन से चर्चा करें और उपयुक्त कारणों सहित वांछित तथा अवांछित दो भागों में इन खाद्य पदार्थों को विभाजित करें।

17.2.3 वजन

भ्रूण के विकसित होने के साथ-साथ गर्भवती महिला का वजन भी बढ़ जाता है। सामान्यतः उसका वजन 8-11 कि.ग्रा. बढ़ना चाहिए। यह एक स्वस्थ शिशु के विकास को दर्शाता है। एक गर्भवती महिला किस प्रकार अनुमान लगा सकती है कि उसके भार में होने वाली वृद्धि सामान्य है या नहीं?

यदि संभव हो तो उसे डॉक्टर के पास किए जाने वाले प्रत्येक दौरे में अपने वजन को मापना चाहिए। यदि अंतिम कुछ महीनों में उसका वजन बढ़ना बंद हो जाता है या वजन में तीव्रता से वृद्धि होने लगती है तो उसे डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

17.2.4 दवाईयाँ लेना

गर्भवती महिला को किसी प्रकार की दवा का सेवन केवल डॉक्टर की चिकित्सीय सलाह पर ही करना चाहिए। जहाँ तक संभव हो दवाईयों का सेवन नहीं करना चाहिए। गर्भवती महिला को टिटनेस का टीका लगाना चाहिए ताकि नवजात शिशु को टिटनेस के खतरे से बचाया जा सके। इसकी पहली खुराक यथा संभव शीघ्र लेनी चाहिए और दूसरी खुराक एक महीने के पश्चात। डॉक्टर एनीमिया से बचने या उसके उपचार के लिए आयरन तथा फोलिक एसिड के चिकित्सीय सप्लीमेंट दे सकता है।

17.2.5 पहने जाने वाले कपड़े

इस अवधि के दौरान पहने जाने वाले कपड़े कुछ समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं, विशेष रूप से युवतियों के लिए, जो अपने बढ़े हुए पेट के कारण शर्माती हैं। इस स्थिति में ढीला कुर्ता व सलवार देखने में अच्छा और पहनने में आरामदायक होता है। एक अच्छी तरह से पहनी हुई साड़ी भी बढ़े हुए पेट को छुपाती है व दिखने में सुंदर लगती है। यह सुनिश्चित कर लें कि पहने हुए कपड़े शरीर के संचालन में किसी प्रकार का अवरोध उत्पन्न न करें।

17.2.6 व्यायाम तथा आराम

एक गर्भवती महिला को सक्रिय बने रहना चाहिए और अपनी सामान्य दिनचर्या के कार्यों को निरंतर करना चाहिए। बहरहाल, उसे भारी वस्तुएँ नहीं उठानी चाहिए व स्वयं को किसी प्रकार की चोट से बचना चाहिए। सामान्य गतिविधियाँ उसके शरीर को तंदुरुस्त व सक्रिय बनाए रखती हैं। इससे प्रसव के समय उसे सहायता मिलती है। किन्तु उसे पर्याप्त मात्रा में विश्राम भी करना चाहिए क्योंकि इस अवधि के दौरान महिला जल्दी ही थक जाती हैं। डॉक्टरों द्वारा गर्भवती महिलाओं को कम से कम 10 घंटे की नींद की सलाह दी जाती है। परिवार के सदस्यों तथा सहकर्मियों को उसका विशेष ध्यान रखना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि महिला पर्याप्त विश्राम करे व हर समय तनावमुक्त रहे। परिवार, मित्रों तथा सहकर्मियों के निरंतर सहयोग से गर्भवती महिला इस शारीरिक तथा मानसिक तनावपूर्ण अवधि को आसानी से निकाल लेती है।

यह सभी बातें अत्यंत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि प्रसव की अवधि सुगमता के साथ बिना किसी समस्या या जटिलता के गुजरनी चाहिए। इस अवधि में किसी प्रकार की जटिलता, माँ तथा शिशु के लिए घातक हो सकती है। इस अवधि के दौरान उचित देखभाल माँ के अच्छे स्वास्थ्य तथा स्वस्थ शिशु के जन्म के लिए सहायक हो सकती है।

1. एक कारण बताएँ कि एक गर्भवती महिला को निम्नलिखित कार्य क्यों करने चाहिए:

क) प्रातःकाल बिस्तर छोड़ने से पूर्व कुछ खाना;

ख) मसालेदार व तले हुए भोजन से बचना;

ग) कम मात्रा में तथा बारम्बार भोजन करना;

घ) टिटनेस का टीका लगाना;

ङ) अपनी सामान्य दिनचर्या के कार्य करना;

च) नियमित अंतरालों पर अपना वजन कराना ।

2. निम्नलिखित स्थितियों का अवलोकन करें तथा उपयुक्त उत्तर दें ।

क) आप एक बस में यात्रा कर रहे हैं और भाग्यशाली हैं कि आपको बस में सीट मिल गई क्योंकि आपकी यात्रा एक घंटे से अधिक की है । अगले स्टॉप पर एक गर्भवती महिला बस में चढ़ती है । क्या आप उसे नजरअंदाज करेंगे या उसे सीट दे देंगे? आपको लगता है कि ऐसा करना आवश्यक है । तीन कारण बताएँ कि उसे देना जरूरी क्यों है ।

ख) आपकी 21 वर्षीय विवाहित बहन घर से बाहर जाने को मना करती है व बाहर जाने में शर्माती है क्योंकि वह छह महीने से गर्भवती है । आप उसे किस प्रकार समझाएंगे कि ऐसी स्थिति में उसे शर्मने की आवश्यकता नहीं है? गर्भावस्था के दौरान आप उसे किस प्रकार के कपड़े पहनने की सलाह देंगे?

17.3 सुरक्षित प्रसव

एक महिला के जीवन में सबसे रोमांचक समय शिशु को जन्म देने का समय होता है। इस संबंध में उसके समक्ष कुछ सामान्य प्रश्न उठते हैं - क्या मैं सुरक्षित रहूँगी? क्या मेरा बच्चा सुरक्षित रहेगा? किसी प्रकार की जटिलता की स्थिति में क्या होगा?

गर्भवती महिला अपनी उत्तेजनाओं को आसानी से कम कर सकती है यदि वह पहचान ले कि सुरक्षित प्रसव कहाँ संभव है - यह अस्पताल में, प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र (पीएचसी) या पंजीकृत नर्सिंग होम में हो सकता है। इस प्रकार की सूचना पहले से प्राप्त करने से वह निर्णय ले सकती है कि प्रसव के समय उसे कहाँ जाना है और उस समय वह आवश्यकता की सभी वस्तुओं को एकत्र कर सकती है। स्वयं को एक डॉक्टर के पास पंजीकृत करके वह शिशु के जन्म के समय मिलने वाली सक्षम चिकित्सा देखभाल को सुनिश्चित कर सकती है। हालाँकि संस्थागत प्रसव हमेशा ही सुरक्षित होता है विशेष रूप से अस्पताल या नर्सिंग होम में। यदि महिला स्वयं को

किसी डॉक्टर के पास पंजीकृत कराने में सक्षम नहीं है तथा स्वास्थ्य केन्द्र दूर है तो दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि एक प्रशिक्षित मिडवाइफ या दाई को प्रसव के लिए घर पर ही बुला लें।

एक प्रशिक्षित दाई इस कार्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वह -

1. हर कार्य वैज्ञानिक दृष्टिकोण से करती है,
2. साफ-सफाई के नियमों का अनुपालन करती है,
3. जानती है कि किसी प्रकार की जटिलता की स्थिति में क्या करना है।

क्या आप जानते हैं?

साफ-सफाई के पाँच नियम:

- हाथों तथा उँगलियों को धोएँ;
- प्रसव के लिए उस स्थान को साफ करें;
- साफ चादर का प्रयोग करें;
- प्रसव के लिए उपयोग की जाने वाली सभी वस्तुएँ एंटीसेप्टिक घोल तथा साबुन से साफ करें;
- नाल को नई ब्लेड की सहायता से साफ-सुथरे ढंग से काटें तथा नए धागे से बाँधें।

आइए कुछ करें 17.4

अपने आस-पास के क्षेत्र में पाँच अस्पतालों/नर्सिंग होमों/प्राथमिक चिकित्सा केन्द्रों की पहचान करें तथा सूची बनाएँ, जहाँ प्रसव किए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, उन वस्तुओं की भी सूची बनाएँ जिनकी आवश्यकता प्रशिक्षित मिडवाइफ/दाई द्वारा घर पर ही प्रसव के दौरान पड़ सकती है।

17.4 नवजात शिशु तथा माँ की देखभाल (प्रसव पश्चात् देखभाल)

चाहे बालक हो या बालिका – शिशु सबके चेहरों पर मुस्कान ले आता है। बालक तथा बालिका दोनों को ही जन्म लेने तथा अपने माता-पिता से प्यार व स्नेह पाने का समान अधिकार है। मानव शिशु सर्वाधिक आश्रित जीव है जो अपनी देख-रेख व जीवन के लिए पूर्णतः वयस्कों पर निर्भर करता है। सभी माता-पिता स्वस्थ शिशु चाहते हैं और वे ऐसा कर भी सकते हैं यदि वे यह जानकारी प्राप्त कर लें कि अपने मूल्यवान शिशु की देख-रेख कैसे करनी है।

हमने “प्रसवपूर्व” शब्द के अर्थ को समझ लिया है। इस प्रकार “प्रसव पश्चात्” में “पश्चात्” से तात्पर्य “प्रसव के बाद की अवधि” से है। इस प्रकार प्रसव पश्चात् का अर्थ है शिशु के जन्म के बाद की अवधि। हालाँकि यह सही है कि नवजात शिशु को अत्यधिक स्नेह व देखभाल की आवश्यकता होती है किन्तु यह भी सत्य है कि हाल ही में जन्म देने वाली माँ को भी विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है।

महिला शिशु को जन्म देते समय एक तनावपूर्ण अवधि से गुजरती है और शिशु को जन्म देने के पश्चात उसके शरीर को शक्ति प्राप्त करने के लिए, समय की आवश्यकता होती है। प्रसव के पश्चात यदि वह उचित रूप से अपनी देखभाल नहीं करती है तो उसे भी संक्रमण होने की संभावना रहती है।

शिशु को जन्म के पश्चात विशेष देख-रेख की आवश्यकता होती है। नवजात शिशु लंबे समय के लिए (लगभग 16 घंटे) सोता है, समय-समय पर रोता है और उसे बार-बार दूध पिलाने की आवश्यकता होती है। शिशु को सोने व नींद से जगने के एक क्रम को विकसित करने में समय लगता है। इसलिए प्रथम कुछ महीनों के लिए माता-पिता को उसके उठने तथा सोने के समय के अनुसार चलना पड़ता है।

क्या आप जानते हैं?

कुछ स्वास्थ्य विशेषज्ञ प्रसव पश्चात अवधि को “चौथी तिमाही” भी कहते हैं। निश्चित तौर पर इस अवधि की समय सीमा तीन महीनों से अधिक होती है, “चौथी तिमाही” शब्द का प्रयोग करके शिशु के जन्म के पश्चात माँ के लिए कुछ महीने और प्रसव की अवधि को निरंतरता तथा विशेष महत्व प्रदान किया गया है।

नवजात शिशु तथा माँ की देख-रेख करते समय निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखना अत्यंत आवश्यक होता है।

17.4.1 स्वच्छता

शिशु के लिए-

(क) नवजात शिशु की साफ-सफाई: नवजात शिशु की त्वचा में परायः झुर्रियाँ होती हैं, उसकी त्वचा सफेद मक्खन जैसे तत्व या कुछ महीने बालों से आवरित होती है। उसके शरीर को गुनगुने पानी से भीगे हुए स्वच्छ कपड़े से साफ करें। उसकी त्वचा को रगड़े नहीं क्योंकि ये दोनों ही तत्व संरक्षक के रूप में कार्य करते हैं और समय के साथ अपने आप निकल जाते हैं।

(ख) नाल को काटते समय सावधानी: विकसित भ्रूण अम्बिलिका नामक नलिका द्वारा प्लेसेंटा से जुड़ा होता है। शिशु का जन्म होने पर उस नाल को काटकर प्लेसेंटा से अलग किया जाता है (आपकी नाभि वह बिन्दु है जहाँ से आपकी नाल काटी गई थी)। हाल ही में काटी गई नाल को रक्षा प्रदान करने का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तरीका यह है कि उसे शुष्क रखें। उसे शुष्क रखने के लिए उस पर हवा लगाना आवश्यक है। यदि घर साफ-सुथरा है और वहाँ मक्खियाँ नहीं हैं तो काटी गई नाल को खुला छोड़ दीजिए। यदि घर में धूल-मिट्टी या मक्खियाँ हैं तो उसे हल्के से ढक लें।

माँ के लिए- माँ को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वह जिस कमरे में रहे वह साफ-सुथरा, पर्याप्त प्रकाशयुक्त तथा सुसंवातित (हवादार) हो। उसे प्रतिदिन स्नान करना चाहिए और अपने टाँकों को गीला होने से बचाना चाहिए ताकि किसी प्रकार का संक्रमण न हो।

17.4.2 टीकाकरण

शिशु को संक्रामक रोगों से सुरक्षित रखने के लिए टीकाकरण किए जाने की आवश्यकता होती है। माँ के रूप में आपको अपने शिशु के लिए उचित टीकाकरण कार्यक्रम का पता लगाना चाहिए ताकि आप अपने बच्चे को सही समय पर सही टीका लगा सकें। यह टीकाकरण सभी सरकारी अस्पतालों तथा स्वास्थ्य केन्द्रों में निःशुल्क लगाए जाते हैं।

तालिका 17.1 : राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम

टीका	जन्म पर	आयु
	जन्म	6 सप्ताह 10 सप्ताह 14 सप्ताह 9-12 महीने
प्राथमिक टीकाकरण		
बीसीजी	सही	
पोलियो ड्रॉप	सही	सही सही सही
डीपीटी		
हेपेटाइटिस बी		सही सही सही
गलघोटू		सही
बूस्टर खुराक		
डीपीटी + पोलियो ड्रॉप	16 से 24 महीने	
डीटी	5 वर्ष	
टिटनेस (टीटी)	टॉक्साइड	10 वर्ष पर तथा पुनः 16 वर्ष की आयु पर
विटामिन ए		09, 18, 24, 30 और 36 महीनों पर
गर्भवती महिला		
टिटनेस पहली खुराक	टॉक्साइड:	गर्भावस्था के दौरान यथासंभव शीघ्र

दूसरी खुराक

पहली खुराक के एक महीने के बाद

बूस्टर

3 वर्षों के भीतर

शिशुओं के लिए राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम नीचे दर्शाया गया है। अपने परिवार में शिशु के लिए एक टीकाकरण कार्ड बनाएँ और उनमें वे तिथियाँ अंकित करें जिन पर शिशु को टीका लगाने के लिए स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना है।

पाठगत प्रश्न 17.3

1. निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत। इसके लिए कारण भी बताएँ।

- (i) नवजात शिशु की नाल को सूखने के लिए खुला छोड़ा जाना चाहिए, क्योंकि _____
- (ii) कोलोस्ट्रोम शिशु के लिए अच्छा होता है, क्योंकि _____
- (iii) शिशु को जन्म के पहले कुछ दिनों तक माँ का दूध नहीं पिलाना चाहिए, क्योंकि _____
- (iv) माँ का दूध पीने वाले शिशु अधिक स्वस्थ तथा ताकतवर होते हैं, क्योंकि _____
- (v) नर्सिंग माँ को पोषक आहार की आवश्यकता होती है, क्योंकि _____

17.4.3 पोषण

शिशु का आहार : शिशु को जन्म के पश्चात पहले घंटे से ही माँ का दूध पिलाना सर्वोत्तम होता है। माँ का दूध प्रत्येक शिशु बालक या शिशु बालिका का अधिकार है। माँ के दूध में पहले कुछ दिन कोलोस्ट्रोम नामक पीला तरल आता है। यह कोलोस्ट्रोम शिशु के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। कई बार माँ को लगता है कि यह पीला द्रव्य शिशु के लिए अच्छा नहीं है और वह शिशु को नहीं पिलाती है। इस प्रकार वह बच्चे को बहुत से एंटीबायोज़ से वंचित रखती है जो शिशु को संक्रमणों से बचाने में सहायक होते हैं। इस द्रव्य में व्यापक मात्रा में प्रोटीन भी होते हैं। पहले 6 महीनों में शिशु के लिए केवल माँ का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। बहरहाल, 4 माह के पश्चात शिशु को माँ के दूध के अतिरिक्त अन्य अनुपूरक आहार भी दिए जा सकते हैं।

माँ का दूध या बोतल का दूध : कौन बेहतर है?

व्यापक रूप से देखा जाए तो माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम है। माँ का दूध पीने वाले शिशु अधिक स्वस्थ, ताकतवर होते हैं और उनकी मृत्यु की कम संभावना रहती है। कई बार शिशुओं को विभिन्न कारणों से बोतल से भी दूध पिलाना पड़ता है अर्थात् जब माँ नौकरी पर जाती है या माँ को पर्याप्त दूध नहीं हो पाता है। ऐसी स्थिति में माताओं को स्तनपान या बोतल के दूध में से एक विकल्प का चयन करना पड़ता है।

यदि संभव हो तो ऐसी स्थिति में भी उन्हें शिशुओं को अपना ही दूध पिलाना चाहिए क्योंकि यह माँ तथा शिशुओं दोनों के लिए ही लाभदायक है। इससे होने वाले कुछ लाभ तालिका 1.2 में दर्शाए गए हैं:

तालिका 17.2 : माँ के दूध तथा बोतल के दूध के बीच तुलनात्मक विवरण

विशेषताएं	स्तनपान	बोतल का दूध
पोषक तत्व	माँ के दूध में शिशु के लिए आवश्यक पाउंडरयुक्त दूध में पर्याप्त पोषक तत्व हो भी सभी पोषक तत्व पर्याप्त अनुपात में सकते हैं। यदि ताजा दूध इस्तेमाल किया होते हैं। इस दूध को शिशु आसानी से खाता है तो शिशु को इसे पचाने में कठिनाई पचा लेते हैं।	होती है।
स्वच्छता	माँ का दूध साफ होता है और इसके बोतलों को उचित रूप से विसंक्रमित किया सेवन से शिशु में डायरिया की संभावना जाता है अन्यथा शिशु संक्रमण के कारण कम हो जाती है।	बीमार हो सकता है।
तापमान	माँ के दूध का तापमान हमेशा सही होता है। यह सीधा माँ के स्तन से शिशु के मुँह में प्रवेश करता है।	यहाँ दूध के तापमान को समायोजित किया जाता है।
संरक्षक गुण	माँ के दूध में रोग प्रतिकारक होते हैं जो शिशु को विभिन्न रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।	इस दूध में कोई संरक्षक तत्व नहीं होते हैं।
माँ तथा शिशु बीच भावात्मक जुड़ाव	के स्तनपान माँ तथा बच्चे के बीच एक विशेष संबंध स्थापित करने में सहायक होता है।	शिशु को बोतल का दूध कोई अन्य व्यक्ति भी पिला सकता है। इसलिए इससे माँ तथा बच्चे के बीच कोई विशेष जुड़ाव स्थापित नहीं होता है।

माँ के लिए

माँ को नर्सिंग के दौरान अच्छी गुणवत्ता वाला संतुलित आहार पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए ताकि वे अपने शिशु के लिए पर्याप्त मात्रा में वह गुणवत्तायुक्त दूध उत्पन्न कर सकें। नौकरी करने वाली माँ जो कार्य पर जाती है उन्हें अपने बच्चे को निरंतर अपना दूध पिलाना संभव नहीं हो पाता है। इसलिए भारत सरकार ने मातृत्व अवकाश की अवधि को 5 महीने कर दिया है। वे महिलाएँ जो ऐसे संगठनों में कार्य करती हैं जहाँ ये सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं उनके लिए यह विकल्प है कि वे अपने स्तनों से दूध निकालकर उसे साफ तथा विसंक्रमित बोतलों में एकत्र कर लें और तत्पश्चात शिशुओं का ध्यान रखने वाली व्यक्ति माँ की अनुपस्थिति में शिशु को वह दूध पिला सकता है। इससे शिशु को कम से कम माँ के दूध के पोषक तत्व तथा संरक्षक गुण प्राप्त हो पाएँगे। बहरहाल, इस प्रक्रिया के दौरान उच्च स्तर की स्वच्छता तथा देख-रेख की आवश्यकता होती है।



चित्र 1.6

चित्र 17.6

आइए कुछ करें 1.6

पता कीजिए कि क्या सरकार ने बालिका भ्रूण/शिशु के अधिकारों को संरक्षित रखने के लिए कोई विशेष कानून बनाए है ।

17.5 परिवार नियोजन

यह निर्णय लेने का अधिकार माता-पिता दोनों का ही है कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए। विवाहित दंपति को छोटे परिवार के लाभ व हानि तथा जन्म नियंत्रण की पद्धतियों के संबंध में अपने बुजुर्गों, मित्रों तथा काउंसलरों से बात करनी चाहिए। किन्तु अपने परिवार के संबंध में अंततः उनका ही निर्णय अंतिम होगा।

परिवार नियोजन के संबंध में पुरायः पत्रिकाओ, समाचार पत्रों आदि में लेख प्रकाशित होते रहते हैं और टीवी पर या सिनेमा हॉलों में डॉक्यूमेंटरी फिल्म या विज्ञापन फिल्मों के द्वारा भी इस संबंध में जागरूक किया जाता है। क्या आपने कभी सोचा है कि परिवार नियोजन से तात्पर्य आपके परिवार में दो बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर से है। परिवार का नियोजन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है ताकि माँ और बच्चे दोनों की स्वस्थ रह सकें।

आपने देखा होगा कि कुछ परिवारों में एक के बाद एक कई बच्चे हो जाते हैं और कुछ परिवार ऐसे भी हैं जिनमें केवल एक या दो ही बच्चे होते हैं। आप इन दोनों प्रकार के परिवारों में क्या अंतर देखते हैं? इतनी बार गर्भधारण के कारण माँ का स्वास्थ्य काफी प्रभावित होता है। एक शिशु के जन्म के तुरंत पश्चात दूसरे शिशु के जन्म के कारण वह पहले शिशु पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाती है। इस कारण वह अधिक चिड़चिड़ी हो जाती है व बच्चों को डाँटकर व मारकर उन पर अपना गुस्सा निकालती है। ऐसे बच्चे स्वयं को बहुत असुरक्षित व प्यार से वंचित महसूस करते हैं।



(क) अनियोजित परिवार



(ख) नियोजित परिवार

चित्र 1.7

छोटे परिवार में अपने बच्चों को सभी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए माँ के पास समय और ऊर्जा दोनों होती है और वह उनके साथ पर्याप्त समय व्यतीत करके उन्हें प्यार व सुरक्षा प्रदान करती है। छोटा परिवार अपने बच्चों की आवश्यकता जैसे शिक्षा, मनोरंजन तथा व्यावसायिक प्रशिक्षण आदि को पूरा करने के लिए अधिक धन खर्च कर सकती है।

चित्र 17.7

जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है सामान्यतः बच्चे के जन्म की संभावना परिवार में खुशी लाती है। बहरहाल, ऐसे भी कई मामले होते हैं जहाँ अवांछित गर्भधारण हो जाता है। ऐसा कई बार दंपति द्वारा असावधानी के कारण या किशोरों द्वारा अपनी आयु के आवेश में आकर यौन प्रयोगों या यौन उत्पीड़न के कारण हो जाता है। ऐसे मामलों में यह महिला का अधिकार होता है कि वह इस गर्भाधारण को जारी रखना चाहती है और बच्चे को जन्म देना चाहती है या नहीं। इसमें उसे अपने पूरे परिवार का समर्थन चाहिए होता है कि वह गर्भपात कराए या शिशु को जन्म दे। ऐसे सभी मामलों में महिला को डॉक्टर तथा काउंसलर से परामर्श अवश्य करना चाहिए।

आइए कुछ करें 17.7

“क्या कहना” फिल्म को देखें और अविवाहित माँ को अपने परिवार तथा मित्रों से मिली सहायता व समर्थन पर टिप्पणी करें।

पाठगत प्रश्न 17.4

1. शादी की तीन वर्षों की अवधि में रेणु ने तीन बच्चों को जन्म दिया जबकि आयशा ने अपनी शादी के तीन वर्षों के पश्चात भी केवल एक ही बच्चे को जन्म दिया है। उपयुक्त कारण बताते हुए स्पष्ट कीजिए कि रेणु या आयशा में से किसने सही निर्णय लिया।

2. रितु एक 15 वर्षीय अविवाहित लड़की है जो गर्भवती है। आप उनके परिवार के सदस्यों और मित्रों को इस स्थिति से निपटने के लिए क्या सलाह देंगे।

17.6 आपने क्या सीखा

जीवन का शुभारंभ

गर्भावस्था

- गर्भावस्था के लक्षण
- भ्रूण का विकास
- गर्भवती महिला की देखरेख
 - पोषण
 - वजन
 - माँ की बीमारियाँ
 - नशीली दवा शराब धूम्रपान
 - दवाइयाँ
- सुरक्षित प्रसव विकल्प
- प्रसव पश्चात शिशु व माँ की देख-रेख
 - कटे नाल का ध्यान
 - शिशु की सफाई
 - शिशु को नहलाना
 - शिशु को दूध पिलाना
- परिवार नियोजन

पाठांत प्रश्न

1. एक महिला को कैसे पता चलता है कि वह गर्भवती है?
2. आपको क्या लगता है कि जनन तंत्र की परिपक्वता से पूर्व महिला के गर्भवती होने के क्या परिणाम हो सकते हैं?
3. गर्भावस्था के पहले से तीसरी तिमाही तक भ्रूण के विकास का अवलोकन करें।
4. ऐसी चार बातों की सूची बनाएँ, जिसे सुनिश्चित करके एक महिला तथा उसका परिवार स्वस्थ तथा खुशहाल बच्चे को जन्म दे सके।
5. “चौथी तिमाही” से आप क्या समझते हैं?
6. प्रसव के पश्चात माँ तथा बच्चे के देख-रेख के दो समान कारकों का उल्लेख कीजिए। ये कारक महत्वपूर्ण क्यों हैं?

7. शिशु को जन्म से ही माँ का दूध पिलाना क्यों महत्वपूर्ण है? अपने उत्तर के तर्क में दो कारण बताइए।

8. गर्भवती महिला को विशेष देख-रेख प्रदान किए जाने के समर्थन में तथा विरोध में कम से कम दो कारण बताते हुए वर्णन कीजिए।

9. एक दंपति को अपने परिवार का नियोजन करना चाहिए, कारण दीजिए।

17.8 पाठगत प्रश्नों के उत्तर

17.1

1. (i) ख (ii) ख (iii) क (iv) घ

2. 22 मार्च, 2010

3. कुप्रभाव : प्रसव के दौरान जटिलता शारीरिक/मानसिक रूप से अशक्त शिशु का जन्म माँ तथा शिशु के जीवन को खतरा, गर्भपात।

(विद्यार्थियों को कम से कम 2 कुप्रभावों की सूची बनानी चाहिए)

4. गर्भवती हो सकती है : मैरी, मीना, शीला, रानी, विनीता, समीना, पिकी गर्भवती नहीं : जसविंदर,

17.2

1. (क) प्रातः तबियत खराब होने से बचने के लिए;

(ख) एसीडिटी तथा गैस्ट्रिक की समस्या से बचने के लिए;

(ग) हर्टबर्न/गैस्ट्रिक की समस्या/प्रातःकाल तबियत खराब होने से बचने के लिए;

(घ) प्रसव के दौरान संक्रमणों से बचने के लिए;

(ङ) तंदुरुस्त तथा चुस्त बने रहने के लिए;

(च) यह जाँच करने के लिए कि भ्रूण का उचित विकास हो रहा है।

2. (क)

(i) अचानक झटका लगने से आप गिर सकते हैं और भ्रूण को नुकसान हो सकता है, गर्भपात भी हो सकता है।

(ii) महिला को यथासंभव अधिक विश्राम की आवश्यकता होती है।

(iii) उसे आरामदायकस्थिति में रखना चाहिए।

(विद्यार्थी कोई अन्य उपयुक्त उत्तर भी दे सकते हैं किन्तु उन्हें कम से कम दो कारण अवश्य देने चाहिए)

(ख) उसे यह कहकर संतुष्ट करें कि:

- (i) यह पूर्णतः सामान्य स्थिति है और अधिकतर महिलाएँ इस स्थिति से गुजरती हैं।
- (ii) यह ना तो कोई रोग है और ना ही कुछ और। इसलिए इससे शर्म नहीं करनी चाहिए।
- (iii) वह शिशु को जन्म देने की सही आयु में है।

संस्तुत कपड़े : कुछ ढीले कुर्ते सलवार, टॉप-ट्राउजर, साड़ी पहनी जा सकती है। कपड़ों से महिला के पेट पर अवांछित दबाव नहीं पड़ना चाहिए और वह स्वच्छंद रूप से इधर-उधर घूम सके।

17.3

- (i) सही। यदि नाल ढकी रहेगी तो वह जल्दी सूखेगी नहीं और उसमें संक्रमण की संभावना बनी रहेगी।
- (ii) सही। कोलोस्ट्रम प्रतिरक्षण प्रदान करता है और यह अत्यंत पोषक भी होता है।
- (iii) गलत। शिशु के जन्म के एक घंटे के पश्चात बच्चे को माँ का स्तनपान कराना चाहिए ताकि बच्चे को कोलोस्ट्रम का लाभ प्राप्त हो सके।
- (iv) सही। माँ को दूध पोषण की दृष्टि से पर्याप्त होता है, संक्रमण से बचाता है, प्रतिरक्षण को बढ़ाता है तथा माँ और शिशु के बीच जुड़ाव का संबंध स्थापित करता है और इस प्रकार शिशु को अधिक स्वस्थ और मजबूत बनाता है।
- (v) सही। नर्सिंग माँओं को अपने शिशुओं के लिए दूध उत्पन्न करना होता है और इसलिए उन्हें अपने आहार में पोषक तत्वों की मात्रा को बढ़ाना चाहिए।

17.4

1. आयशा ने सही निर्णय लिया है।

कारण : उसने अपने परिवार को समझने और नए वातावरण के अनुसार ढलने के लिए कुछ समय लिया और तत्पश्चात ही शिशु को जन्म दिया। वह अपने शिशु को पर्याप्त समय दे पाएगी और उसकी सभी आवश्यकताओं को अच्छी तरह पूरा कर पाएगी। वह अधिक धैर्यपूर्ण रहेगी क्योंकि उसके स्वयं का स्वास्थ्य अच्छी स्थिति में होगा। यदि वह व्यावसायिक है तो अपने कार्य को भी अधिक समय दे पाएगी।

रीना ने शादी के तत्काल पश्चात गर्भधारण कर लिया था और पहले शिशु के पश्चात लगातार शीघ्र ही दो बच्चों को जन्म दिया जिसके कारण उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा। इसके अतिरिक्त, उसके बच्चों को भी पोषण प्राप्त नहीं हो पाएगा और वह उनका अच्छे से ध्यान नहीं रख पाएगी। इसके कारण उसके बच्चे

चिड़चिड़े तथा बीमार हो जाएँगे। रीना भी अपने आपको दोषी महसूस करेगी क्योंकि वह अपने सभी शिशुओं को पर्याप्त समय नहीं दे पाएगी व उनकी सभी माँगों को पूरा नहीं कर पाएगी।

2. परिवार तथा मित्रों को सलाह:

(i) परिवार, मित्रों तथा रितु को युक्तिसंगत रूप में इस स्थिति के गुण व दोषों की चर्चा करनी चाहिए और आपसी सहमति से निर्णय पर पहुँचना चाहिए।

(ii) यदि अंतिम निर्णय गर्भपात का है तो यह पूर्णतः चिकित्सीय निरीक्षण के अंतर्गत होना चाहिए। रितु को भावात्मक तथा शारीरिक सहायता उपलब्ध करानी चाहिए।

(iii) यदि गर्भ को रखा जाना है तो मित्रों तथा परिवार के सदस्यों द्वारा रितु को खुश रखा जाना चाहिए; उसे आरामदायक व सामान्य स्थिति में रखना चाहिए; उसे जीवन का सामना बहादुरी से करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए; रितु को दोषी होने का अहसास नहीं दिलाना चाहिए; उसे पौष्टिक आहार लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित चिकित्सा जाँच कराना व अपनी पढ़ाई को जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

(विद्यार्थियों द्वारा परिवार के सदस्यों/मित्रों को सलाह देने के लिए कम से कम चार बिन्दु प्रस्तुत किए जाने चाहिए)

18. विकास की अवधारणा

निमृत के माता-पिता आज उसकी नवजात छोटी बहन को घर लाए। निमृत यह देख कर बहुत उत्साहित थी हालाँकि सूफी बहुत छोटी है किन्तु वह स्वयं कुछ कामों को कर रही है जैसे साँस लेना, भोजन पचाना, अपनी आवश्यकता से अवगत कराना आदि। शीघ्र ही निमृत ने देखा कि सूफी में कई दृष्टिकोण से तीव्र गति से परिवर्तन हो रहा है। आइए, निमृत की इस यात्रा में हम भी शामिल हो जाएँ। इस पाठ में हम सूफी की अभिवृद्धि तथा विकास पर चर्चा करेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

- मानव विकास की मौलिक अवधारणाओं में अंतर कर पाएँगे;
- विकास के सिद्धांतों का वर्णन कर पाएँगे;
- विकास के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख कर पाएँगे;
- मानव विकास में आनुवांशिकता तथा वातावरण की भूमिका को पहचान पाएँगे;
- शारीरिक तथा गत्यात्मक विकास के बीच अंतर कर पाएँगे;
- बच्चों की अभिवृद्धि तथा विकास को मॉनीटर कर पाएँगे तथा यह आकलन कर पाएँगे कि बच्चा अपनी आयु के अनुसार उपलब्धियों को प्राप्त कर रहा है, और
- बच्चे के इष्टतम विकास को संवर्धित करने के लिए गतिविधियाँ सुझा पाएँगे ।

18.1 विकास की मौलिक अवधारणाएँ

निम्न हर दिन अपनी बहन को बढ़ते हुए देख बहुत उत्साहित होती थी। आइए, इन परिवर्तनों के संबंध में और अधिक ज्ञान प्राप्त करें।

18.1.1 अभिवृद्धि तथा विकास

सूफी अधिक लंबी व भारी हो रही थी। इसे अभिवृद्धि (Growth) कहते हैं। इसका अर्थ वजन, लंबाई में वृद्धि तथा शारीरिक अनुपातों में परिवर्तन से है। अभिवृद्धि केवल शारीरिक पक्ष में ही होती है। इसका संदर्भ मापात्मक परिवर्तन से है, उदाहरण के लिए यह मापना संभव है कि एक विशिष्ट समयावधि में बच्चा कितना लंबा हुआ है।

निमृत ने देखा कि पिछले कुछ हफ्तों में सूफी अधिक सतर्क तथा प्रतिक्रियात्मक हो गई है। जहाँ वह शारीरिक रूप से विकसित हो रही थी वहीं उसके व्यवहार में भी परिवर्तन आ रहा था। ये सभी विकास के संकेत हैं। अन्य शब्दों में, हम कह सकते हैं कि विकास में वह प्रक्रियाएँ शामिल हैं जो आनुवंशिक रूप से नियोजित हैं और साथ ही साथ जो वातावरण से प्रभावित होती हैं। विकास सभी पहलुओं में होता है जैसे शारीरिक, ज्ञानात्मक, भाषायी, सामाजिक, भावात्मक तथा अन्य। उदाहरण के लिए समूहों में समायोजन करने की बच्चे की संवर्धित क्षमता तथा मित्र बनाना उसके विकास के सामाजिक पहलू हैं।

शब्द “विकास” से तात्पर्य बच्चे के गुणात्मक परिवर्तनों से है जैसे व्यक्तित्व में परिवर्तन या अन्य मानसिक या भावात्मक पहलुओं में परिवर्तन। तथापि प्रायः अभिवृद्धि तथा विकास शब्दों का प्रयोग एक दूसरे के लिए किया जाता है। व्यक्ति द्वारा शारीरिक परिपक्वता (अभिवृद्धि) प्राप्त करने के पश्चात भी विकास की प्रक्रिया जारी रहती है। व्यक्ति अपने वातावरण या परिवेश के साथ संव्यवहार करते हुए निरंतर परिवर्तनशील रहता है।

अभिवृद्धि तथा विकास के बीच अंतर

(क) अभिवृद्धि प्रकृति में मापात्मक है तथा विकास गुणात्मक।

(ख) अभिवृद्धि का संबंध केवल शारीरिक पहलुओं से है; जबकि विकास का संबंध सभी पहलुओं से है जैसे शारीरिक, ज्ञानात्मक, भाषायी, भावात्मक, सामाजिक आदि।

(ग) अभिवृद्धि ऊँचाई तथा वजन तक सीमित है किन्तु विकास परिपक्वता की ओर अग्रसर सभी परिवर्तनों से संबंधित है।

(घ) अभिवृद्धि जीवन के एक निश्चित समय पर रुक जाती है जबकि विकास मृत्यु तक निरंतर जारी रहता है।

18.1.2 परिपक्वता तथा सीखना

सूफी ने 8 माह की आयु में अपनी माँ के पीछे घुटनों के बल चलना आरंभ कर दिया। परिवार के लिए यह क्षण अत्यंत खुशी का क्षण था। परिवार के सभी सदस्यों ने तालियाँ बजाई और उसे गले लगा लिया। क्या आप जानते हैं कि वह घुटनों के बल कैसे चल पाई? क्योंकि उसका शरीर ऐसा करने के लिए परिपक्व हो गया था। इसी को परिपक्वन (Maturation) कहते हैं। इसका अर्थ है कि संभावित गुण (विभिन्न गतिविधियों के लिए जैसे बैठना, खिसकना, घुटनों के बल चलना, पैरों पर चलना आदि) जन्म के समय विद्यमान होते हैं और ये आनुवंशिकता द्वारा नियंत्रित होते हैं। ये गुण उपयुक्त समय में स्वयं ही विकसित हो जाते हैं।

वातावरणीय प्रेरण तथा प्रशिक्षण द्वारा नए कौशलों को प्राप्त करने की प्रक्रिया को सीखना (learning) कहते हैं। इस प्रकार विकास को प्रयास, अभ्यास तथा प्रशिक्षण द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए परिवक्पन तथा सीखना व्यक्ति के विकास के संवर्धन के लिए एक साथ मिलकर कार्य करते हैं। ये दोनों ही अत्यंत महत्वपूर्ण हैं तथा एक दूसरे से संबंधित हैं।

18.1.3 आनुवांशिकता तथा वातावरण

सूफी की आँखें भूरी तथा बाल काले हैं। उसे यह आनुवांशिक रूप से प्राप्त हुए हैं क्योंकि उसकी माँ की आँखें भूरी तथा पिता के बाल काले हैं। जब हम “आनुवांशिक” शब्द का प्रयोग करते हैं तो उसका अर्थ है कि हमें वह बातें अपने माता-पिता या दादा-दादी/नाना-नानी से प्राप्त हुई हैं। इसी को आनुवांशिकता कहते हैं। यह मानव व्यक्तित्व के विकास के लिए आधार उपलब्ध कराता है। आनुवांशिकता वह है जिसके साथ बच्चा जन्म लेता है। यह व्यक्ति में धारित जीनों की विशिष्ट संयोजन है और इसे विभिन्न विशेषताओं जैसे ऊँचाई तथा कुछ आदतों में देखा जा सकता है।

निमृत तथा सूफी के माता-पिता उन्हें बहुत प्यार करते थे। वे हमेशा अपने बच्चों को अपनी क्षमताओं का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते थे और उनके समझ अच्छे आदर्श प्रस्तुत करते थे। वे बच्चों को पढ़ने के लिए अच्छी पुस्तकें तथा खिलौने उपलब्ध कराते थे। वातावरण में आस-पास के सभी पहलू शामिल हैं अर्थात् मानवीय तथा गैर-मानवीय पहलू जैसे माता-पिता, मित्र, स्कूल, आस-पड़ोस, कार्यस्थल तथा सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियाँ, जिसके संपर्क में व्यक्ति जन्म से ही आता है। ये कारक व्यक्ति के विकास को प्रभावित करते हैं। बच्चे की क्षमताएँ/गुण आनुवांशिकता द्वारा निर्धारित होते हैं। किन्तु व्यक्ति किस स्तर तक इन क्षमताओं को विकसित करता है यह वातावरण द्वारा प्रदान किए जाने वाले अवसरों पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, यदि बच्चे में वंशानुगत रूप से संगीत का गुण विद्यमान है तो भी उस गुण को तब तक विकसित नहीं किया जा सकता है जब तक कि संगीत के प्रशिक्षण के रूप में उसे उचित अवसर उपलब्ध न कराए जाएँ। इस प्रकार यह अत्यंत आवश्यक है कि बच्चे को अपनी क्षमताओं को विकसित करने तथा अपने गुणों को पोषित करने के लिए अवसर प्रदान किए जाने चाहिए।

पाठगत प्रश्न 18.1

अव्यवस्थित शब्दों को व्यवस्थित करें। नीचे दिए गए संकेतों की सहायता से उत्तर खोजें। एक वाक्य में अपने उत्तर के पक्ष में औचित्य सिद्ध करें।

1. किसी ने मुझे घुटने के बल चलना नहीं सिखाया, किन्तु एक दिन मैंने अपने माता-पिता को दिखा दिया कि ऐसा कर सकता हूँ। यह है –

रि प क्प व न

2. मैंने नए दोस्त बनाना सीख लिया है, यह इस शब्द से संबंधित है -

स वि का _____

3. मैंने रस्सी कूदने की कला को सीख लिया है क्योंकि मेरे माता-पिता ने मुझे ऐसा करने का अवसर प्रदान किया है -

ख ना सी _____

4. मैं लम्बा और भारी होता जा रहा हूँ और स्वयं को सेंटीमीटर और कि.ग्रा. में माप सकता हूँ -

भि अ द्धि वृ _____

सीखना

अभिवृद्धि

परिपक्वन

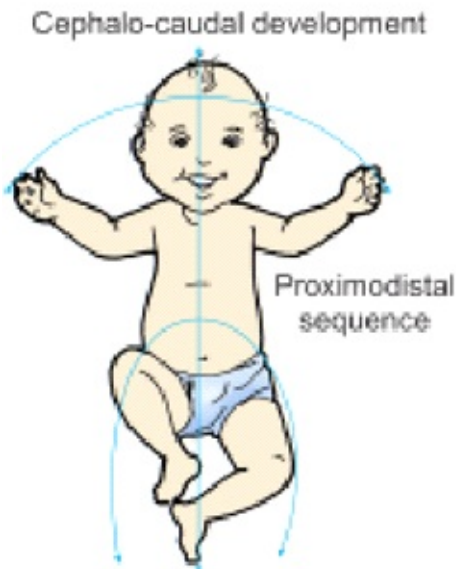
विकास

18.2 विकास के सिद्धांत

हालाँकि निमृत और सूफी का जन्म एक ही परिवार में हुआ है किन्तु दोनों एक जैसी नहीं हैं। वे एक दूसरे से भिन्न हैं। इसके बावजूद उनके विकास के सभी पहलू एक विशिष्ट पैटर्न का अनुसरण करते हैं। विकास कुछ निश्चित सिद्धांतों द्वारा नियंत्रित होता है। आइए, इस भाग में इन सिद्धांतों का अध्ययन करें। विकास के विभिन्न सिद्धांत हैं:

1. विकास में परिवर्तन : मानव कभी भी स्थिर नहीं रहता है। जन्म से लेकर मृत्यु तक मनुष्य परिवर्तनों से गुजरता है। मुख्य परिवर्तन है आकार तथा शारीरिक अनुपातों में परिवर्तन, नए मानसिक, गत्यात्मक तथा व्यवहारात्मक कौशलों को प्राप्त करना। प्रत्येक वर्ष सूफी की लंबाई तथा वजन के साथ-साथ उसकी मानसिक क्षमताओं में भी वृद्धि हुई। उदाहरण के लिए सूफी ने भाषा को सीख लिया था और उसमें सोचने तथा याद रखने की क्षमता विकसित हो रही थी।

2. विकास एक निर्धारित पैटर्न/क्रम में होता है: प्रत्येक बच्चे में विकास की दर भिन्न होती है। तथापि सभी मानवों का विकास समान पैटर्न में तथा समान क्रम या दिशा में होता है। विकास के क्रमिक पैटर्न को दो दिशाओं में देखा जा सकता है:



(i) सिर से आरंभ होकर नीचे की ओर विकास (सिफालोकॉडल क्रम): इसका अर्थ है कि शरीर में विकास सिर से पैर की ओर होता है अर्थात् व्यक्ति का विकास सिर से नीचे की ओर होता है। सूफी ने सर्वप्रथम अपने सिर पर नियंत्रण करना सीखा तब उसने अपने हाथों से वस्तुओं को पकड़ा, बैठी, घुटनों के बल चलने लगी और बाद में खड़ी होकर चलने लगी।

चित्र (i) सिफालोकॉडल क्रम (ii) प्राक्सिमोडिस्टल क्रम

(ii) केन्द्र से बाहर की ओर विकास (प्राक्सिमोडिस्टल क्रम): इसका तात्पर्य है कि विकास शरीर के मध्य भाग से आरंभ होकर चारों ओर फैलता है। इस क्रम में व्यक्ति की मेरु रज्जु पहले विकसित होती है और तत्पश्चात् शरीर का बाहरी विकास होता है। उदाहरण के लिए, बच्चों के आगे के दाँत पहले आते हैं और पीछे के दाँत बाद में आते हैं। व्यावहारिक रूप से देखें तो सूफी ने पहले अपनी बाजुओं को प्रयोग आरंभ किया उसके बाद अपने हाथों का प्रयोग और सबसे बाद में वह अपनी उँगलियों का प्रयोग कर पाई।

3. सामान्य से विशिष्टता की ओर विकास प्रक्रिया: प्रसव-पूर्व (जन्म से पहले) के सभी चरणों में शिशु की प्रतिक्रियाएं सामान्य से विशिष्ट होती हैं। सामान्य गतिविधियाँ विशिष्ट गतिविधियों में परिवर्तित हो जाती हैं। उदाहरण के लिए, जब सूफी 3 महीने की थी और उसे झुनझुना दिया जाता था तो वह उत्साहित हो जाती थी और अपने हाथों को हिलाने लगती, पैरों को चलाने लगती। 5 माह की होने पर वह झुनझुने को अपने हाथों से पकड़ने लगी। यह विशिष्ट प्रतिक्रिया है।

4. विकास सह-संबंधित है: हर प्रकार के विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावात्मक एक दूसरे से संबंधित हैं उदाहरण के लिए, वह बच्चा जो शारीरिक रूप से स्वस्थ है वह संभवतः सामाजिक तथा भावात्मक रूप से अधिक परिपक्व होगा। बच्चे का विकास एकीकृत रूप से होता है। विकास का प्रत्येक क्षेत्र दूसरे क्षेत्र पर निर्भर करता है और इस प्रकार अन्य विकास गतिविधियों को प्रभावित भी करता है। अपनी आयु के अनुसार सूफी की लंबाई और वजन उपयुक्त है। उसकी भाषा क्षमता भी सही रूप से विकसित है जिसके कारण वह हर किसी से संप्रेषण कर पाती है। सभी उसे बहुत प्यार करते हैं और उसमें सकारात्मक आत्मविश्वास है।

5. विकास पूर्वानुमेय है: चूँकि एक बच्चे के लिए विकास की दर स्थिर है, इसलिए उसकी आरंभिक आयु में ही कुछ विकास निष्कर्षों का अनुमान लगाना संभव होता है। कलाई का एक्स-रे करने पर बच्चे की आयु का अनुमान लगाया जा सकता है।

6. विकास शरीर के विभिन्न भागों के लिए विभिन्न दरों पर होता है: विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक गुणों का विकास एक निरंतर प्रक्रिया है किन्तु शरीर के सभी भाग समान दर से विकसित नहीं होते हैं। शरीर के कुछ भागों में विकास तीव्रता से हो सकता है जबकि कुछ अन्य भागों में विकास की यह गति धीमी हो सकती है। उदाहरण के लिए मनुष्य का मस्तिष्क 6 से 8 वर्ष की आयु के आस-पास पूर्ण परिपक्वता प्राप्त कर लेता है; आरंभिक किशोरावस्था में पैर, हाथ, नाक अपने अधिकतम आकार को प्राप्त कर लेते हैं जबकि हृदय, लीवर, पाचन क्रिया किशोरावस्था के दौरान विकसित होते हैं।

7. विकास स्तर दर स्तर अर्थात् क्रमागत होता है: बच्चे का विकास विभिन्न स्तरों पर होता है। प्रत्येक स्तर की अपनी कुछ विशिष्ट विशेषताएँ होती हैं। प्रत्येक व्यक्ति के लिए वृद्धि तथा विकास की दर भिन्न होती है। इसलिए विभिन्न स्तरों के लिए आयु सीमा को उपयुक्त माना जाता है। सभी बच्चे उनके लिए सुझाए गए आयु स्तरों पर या उसके आसपास विकास के इन स्तरों से गुजरते हैं। भाषा विकास धीरे-धीरे तुलाने, अस्पष्ट बोलने, एकरट ध्वनि से पूर्व वाक्य सृजन में विकसित हो जाती है।

8. बाद के विकास की तुलना में आरंभिक विकास अधिक महत्वपूर्ण है: आरंभिक शिशु अवस्था के अनुभव बच्चे के विकास को अधिक प्रभावित करते हैं। उदाहरण में पोषण, भावात्मक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अनुभव शामिल हैं।

9. विकास एक सतत् प्रक्रिया है: जन्म से लेकर मृत्यु तक व्यक्ति निरंतर परिवर्तनशील रहता है। विकास की इस गति में कोई अवरोध/व्यवधान नहीं होता है किन्तु कुछ स्तरों पर विकास तीव्र तथा कुछ स्तरों पर धीमा हो जाता है।

10. व्यक्तिगत रूप से विकास में अंतर होता है: आनुवांशिक तथा पर्यावरणिक प्रभावों के बीच संव्यवहार, व्यक्तियों के विकास पैटर्न में अंतर उत्पन्न करता है। ये अंतर व्यक्ति द्वारा धारित जीन तथा परिवेशीय परिस्थितियों जैसे भोजन, चिकित्सा सुविधा, मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों तथा शिक्षण अवसरों के कारण उत्पन्न होते हैं।

11. विकास परिपक्वता तथा सीखने का परिणाम है: आपने पहले ही यह पढ़ा है कि परिपक्वता व्यक्ति में विद्यमान संभावित विशेषताओं को विकसित करना है। उदाहरण के लिए सरकना, घुटनों के बल चलना, खड़े होकर चलना परिपक्वता के साथ होता है यह विशेषताएँ व्यक्ति में वांशिक जीन से आती हैं। सीखना विकास की वह प्रक्रिया है जो प्रयासों तथा अभ्यास से आती है। इन जानते हैं कि विकास के लिए परिपक्वता तथा सीखने का संयोजन अत्यंत महत्वपूर्ण है। परिपक्वता विकास की सीमाओं को निर्धारित करती है। इसका अर्थ है कि धारित आनुवांशिकता में सीमितता के कारण विकास एक सीमा से अधिक नहीं हो सकता है चाहे फिर उसे शिक्षा से प्रोत्साहित ही क्यों न किया जाए।

दूसरी ओर, शिक्षा के अवसरों के अभाव के कारण भी विकास सीमित हो जाता है। जब वातावरण अवसरों को सीमित कर देता है तो बच्चे अपनी क्षमताओं को पूर्णतः प्राप्त नहीं कर पाते हैं।

पाठगत प्रश्न 18.2

सही उत्तर पर चिह्न (सही) लगाएँ:

1. बच्चे जो बचपन में अपनी आयु से अधिक लंबे होते हैं वे किशोरावस्था में भी लंबे होते हैं। इस अवलोकन से विकास का कौन-सा सिद्धांत सिद्ध होता है।

- i. विकास परिपक्वता तथा सीखने का परिणाम है।
- ii. विकास का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है।
- iii. विकास की दर स्थिर रहती है।
- iv. बाद का विकास आरंभिक विकास से अधिक महत्वपूर्ण है।

2. समग्र रूप से बच्चे जिस क्रम में विकसित होते हैं वह दो रुझानों का अनुसरण करते हैं यथा

- i. सीखना तथा परिपक्वन
- ii. निरंतर तथा सह-संबंधित
- iii. वृद्धि तथा विकास
- iv. (सिफालोकॉडल) तथा (प्रोक्सिमोडिस्टल)

3. आपने उसी दिन से बोलना आरंभ नहीं कर दिया था जिस दिन आपका जन्म हुआ था, यद्यपि आपने धीरे-धीरे बोलना सीखा था। यह सिद्धांत है,

- i. विकास का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है
- ii. विकास स्तर-दर-स्तर होता है
- iii. विकास की दर स्थिर रहती है
- iv. विकास सह-संबंधित है

18.2 व्यक्तिगत अंतर के लिए अधिक महत्वपूर्ण क्या है- आनुवांशिकता या परिवेश?

एक दिन निमृत ने देखा कि दो बच्चे एक जैसे दिख रहे हैं। अब उसने उन बच्चों की माँ से उनके बारे में पूछा तो उन्होंने बताया कि बच्चे “हमशक्ल जुड़वाँ” बच्चे हैं (एक जाइगोट के विभाजन से विकसित होकर दो भ्रूण बने)।

उनसे बात करके निमृत को पता चला कि हालाँकि दोनों के चेहरे मिलते जुलते हैं किन्तु उनकी क्षमताएँ तथा व्यवहार में अंतर है। माँ ने भी यह बताया कि कुछ जुड़वाँ बच्चे हूबहू एक-दूसरे के हमशक्ल होते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि वे भ्रातृक जुड़वाँ होते हैं (एक जाइगोट के विभाजन से विकसित होकर दो भ्रूण बने) भ्रातृक जुड़वाँ एक दूसरे से उतने ही समान या भिन्न हो सकते हैं जितने कि भिन्न समय पर जन्मे भाई-बहन होते हैं जैसे निमृत और सूफी।

क्या आप विकास के पैटर्न, भावात्मक संवेदनशीलता तथा अन्य विशेषताओं में व्यक्तिगत अंतरों के कारणों के विषय में सोच सकते हैं? यहाँ आता है आनुवंशिकता तथा वातावरण का अंतर संबंध जिसका अध्ययन हमारे खंड 21.1.3 में किया है।

विभिन्न प्रकार के विकासों का अध्ययन करने में आनुवंशिकता तथा वातावरण सापेक्ष योगदान को पृथक करना कठिन है। एक व्यक्ति के पालन-पोषण में विकास के कुछ पहलुओं को आनुवंशिकता द्वारा अधिक सुदृढ़ता से प्रभावित किया जा सकता है और अन्य को वातावरण द्वारा।

गतिविधि 18.1

अपनी ऐसी दो-दो शारीरिक विशेषताओं का अवलोकन करें और लिखें जो आपके माता तथा पिता से मिलती हों?

माँ:

- 1.
- 2.

पिता:

- 1.
- 2.

18.4 विकास को प्रभावित करने वाले कारक

आनुवांशिकता तथा वातावरण दोनों प्रभावपूर्ण कारक हैं जो व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। हालांकि हम व्यक्ति की आनुवांशिक संरचना (आनुवांशिकता) के संबंध में ज्यादा कुछ नहीं कर सकते हैं किन्तु व्यक्ति के विकास के प्रति इसे सकारात्मक बनाने के लिए वातावरण को नियंत्रित किया जा सकता है। विकास को प्रभावित करने वाले कुछ वातावरणिक कारक हैं: पोषण, आरंभिक प्रेरणा तथा बच्चे के पालन-पोषण की विधियाँ।

पोषण: 'हम जो हैं वह भोजन का परिणाम है' – बहुत अधिक या बहुत कम खाना – स्वस्थ या अस्वस्थ भोजन करना, ये सब हमारी शारीरिक वृद्धि तथा विकास को प्रभावित करते हैं। शारीरिक तथा मानसिक गुणों की दृष्टि से बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए उचित पोषण अनिवार्य है। बच्चे को इष्टतम वृद्धि तथा विकास के लिए नियमित आधार पर संतुलित आहार उपलब्ध कराया जाना चाहिए। पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा न किए जाने के कारण बच्चे में अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न हो सकते हैं जो न केवल उसके शारीरिक विकास को प्रभावित करते हैं बल्कि मानसिक, सामाजिक तथा भावात्मक विकास को भी प्रतिकूल रूप से प्रभावित करते हैं।

आरंभिक उत्प्रेरक: प्रेरक वातावरण बच्चे के आनुवांशिक गुणों को विकसित करने में सहायक होता है। उदाहरण के लिए शिशु के साथ बात करने तथा उसे प्री-स्कूल की कहानी पुस्तकों में चित्रों को दिखा कर उसमें शब्दों को सीखने की रुचि तथा पढ़ने की इच्छा को प्रोत्साहित किया जा सकता है। प्रेरक वातावरण अच्छे शारीरिक तथा मानसिक विकास में सहायक होता है, जबकि गैर-प्रेरक वातावरण के कारण बच्चे का विकास उसकी क्षमताओं से कम होता है। यह एक महत्वपूर्ण कारण है जिसकी वजह से बच्चा अपनी क्षमताओं को प्राप्त नहीं कर पाता है।

बच्चों के पालन-पोषण की विधियाँ: अनुज्ञात्मक माता-पिता के बच्चों में उत्तरदायित्व की भावना की कमी होती है, भावात्मक नियंत्रण खराब होता है तथा जो भी काम वे करते हैं उसमें लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाते हैं। जिन बच्चों को पालन-पोषण उदारवादी या दृढ़ चित्त माता-पिता द्वारा किया जाता है वे व्यक्तिगत तथा सामाजिक रूप से बेहतर ढंग से समायोजन कर पाते हैं।

समग्र रूप में आनुवांशिक कारक तथा वातावरणिक कारकों का संयोजन बच्चे के व्यक्तित्व का निर्धारण करता है और उनमें अंतर निर्धारित करता है।

पाठगत प्रश्न 18.3

1. बताएँ कि निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत। यदि गलत हैं तो सही विवरण प्रस्तुत करें
1. व्यक्ति के बालों का रंग वातावरण का परिणाम है। सही/गलत
2. यदि बच्चा अच्छा पोषण लेता है तथा उसका वातावरण प्रेरक है तो उसका अच्छा शारीरिक तथा मानसिक विकास होगा। सही/गलत

3. आनुवांशिक संरचना की दृष्टि से प्रत्येक बच्चा विशिष्ट है चाहे उसका पालन-पोषण किसी भी वातावरण में हुआ हो। सही/गलत

4. माता-पिता द्वारा बच्चे के पालन-पोषण की सर्वोत्तम विधि अनुज्ञात्मकता है। सही/गलत

18.5 विकास के प्रकार

हम इस अध्याय के आरंभ से ही विकास की बात कर रहे हैं। ऊपर उल्लिखित सभी उदाहरण विकास के किसी न किसी पहलू का उल्लेख करते हैं। इस भाग में हम विकास के विभिन्न प्रकारों की चर्चा करेंगे।

18.5.1 शारीरिक विकास

सूफी अब दो वर्ष की हो गई है। अब उसे सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना तथा दीवारों पर अपने क्रेयोन से रंग करना अच्छा लगता है। अब वह अन्य अनेक कार्य कर सकती है। अब आप देख चुके हैं कि सूफी की क्षमताओं में व्यापक वृद्धि हुई है। इसकी केवल लंबाई या वजन ही नहीं बढ़ रहा है बल्कि अब वह चल पाती है, उछल पाती है, चम्मच तथा अपने क्रेयोन रंगों का प्रयोग कर पाती है। शारीरिक विकास बच्चे के जीवन में सर्वाधिक अवलोकनीय परिवर्तन है। इसमें सकल गत्यात्मक कौशल जैसे चलना, उछलना, दौड़ना, पकड़ना तथा सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल जैसे पेंटिंग, ड्राइंग करना, बटन लगाना, चम्मच का प्रयोग तथा लिखना शामिल है। यह विकास मुख्य रूप से बच्चे के स्वास्थ्य तथा पोषण के स्तर पर निर्भर करता है।

18.5.2 ज्ञानात्मक विकास

सूफी अपने समवर्ती समूह (peers) को पसंद करती है तथा वह बहुत जिज्ञासु बच्ची है। वह ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपने वातावरण या परिवेश का उपयोग करती रहती है। उसे खिलौने तथा पहेलियाँ आदि और अपने वातावरण में उपलब्ध अन्य वस्तुओं से खेलना बहुत पसंद है जो उसकी ज्ञानात्मक क्षमताओं जैसे विचार करना, विवेचन, समस्या-समाधान क्षमता तथा स्मरण क्षमता में वृद्धि करता है। ज्ञानात्मक विकास इस बात पर ध्यान केन्द्रित करता है कि बच्चा किस प्रकार सीखता है और सूचना का उपयोग करता है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वे अपनी ज्ञानेन्द्रियों (देखना, सुनना, स्पर्श, सूँघना तथा स्वाद) का प्रयोग करके सूचनाओं को अपने मस्तिष्क में स्थापित करके तथा इन्हें कुशलतापूर्वक अपनी स्मरण शक्ति द्वारा पुनः प्राप्त करके अपने वातावरण को समझता है।

निमृत तथा सूफी के माता-पिता तथा अन्य परिजन इन्हें बहुत प्यार करते हैं और उनके साथ पर्याप्त समय बिताते हैं। इसलिए बच्चे स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं और अपने आस-पास के लोगों के प्रति अपनत्व की भावना दर्शाते हैं। ये बच्चों में सुदृढ़ सामाजिक विकास के सूचक हैं। इस सामाजिक व्यवहार के बीज बच्चों में शैशवावस्था में ही बोए जाते हैं। छोटे बच्चे अपने मित्रों के बीच भी अच्छा महसूस करते हैं। वह अपने समवर्ती समूह तथा अन्य के साथ संवाद करके सहभागिता, सहयोग, धैर्य जैसे सामाजिक कौशलों को विकसित करते हैं।

क्या आप उस समय के बारे में सोच सकते हैं जब आप खुश या उदास, उत्तेजित या क्रोधित महसूस करते हैं? ये विभिन्न प्रकार के भाव (आवेग) हैं। आवेग उद्दीपित या सक्रिय मानसिक स्थिति है। भावात्मक विकास अपने आवेगों को नियंत्रित तथा व्यवस्थित करने की क्षमता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि बच्चे अपनी आरंभिक बाल्यावस्था में ऐसे लोगों से घिरे रहें तथा जो भावात्मक रूप से परिपक्व तथा स्थिर होते हैं और अपने आवेगों को नियंत्रित कर पाते हैं।

क्या आप जानते हैं कि क्रोध को नियंत्रित किया जा सकता है, यदि आप:

- कुछ दूरी बनाएँ जब तक आपका क्रोध कम न हो जाए तब तक उस व्यक्ति से कुछ दूर रहें जिस पर आप क्रोधित हैं।
- कुछ भी कहने से पूर्व ध्यानपूर्वक विचार कर लें अन्यथा आप कुछ ऐसा कह जाएँगे जिसके लिए आपको बाद में पछताना पड़े।
- टाईमआउट लें। हालाँकि यह कुछ अजीब प्रतीत होता है किन्तु ऐसी स्थिति में प्रतिक्रिया करने से पूर्व 10 तक गिनती गिनें, इससे वास्तव में आपका क्रोध कम हो जाएगा।

- तनाव को कम करने के लिए मजाक करें हल्की या मनोरंजक बातें करके तनाव को कम करने में सहायता मिलती है।
- परिस्थिति का उपाय खोजें। जिस बात ने आपको परेशान किया है उस पर ध्यान केन्द्रित करने के स्थान पर क्रोध उत्पन्न करने वाले व्यक्ति के साथ मिल कर उस स्थिति का समाधान खोजने का प्रयास करें।
- विश्रांत कौशलों का अभ्यास शांत होने तथा तनावमुक्त होने के कौशलों के अभ्यास द्वारा भी उस समय क्रोध को नियंत्रित किया जा सकता है। जो आपके शरीर में विद्यमान है।
- कुछ व्यायाम करें। शारीरिक क्रिया आवेगों, विशेष रूप से जब आप उन्हें प्रकट करने वाले हों, के लिए निकासी उपलब्ध कराता है।

18.5.4 भाषात्मक विकास

अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन के लिए दूसरों के साथ संवाद अत्यंत आवश्यक है। हम संप्रेषण के विभिन्न माध्यमों द्वारा एक दूसरे के साथ संव्यवहार करते हैं जैसे लिखना, बोलना, संकेत भाषा, चेहरे के भाव, मुद्राएँ तथा अनेक कलात्मक रूप। भाषा संप्रेषण का एक महत्वपूर्ण साधन है। भाषा संप्रेषण का वह माध्यम है जिसमें विचारों, इच्छाओं तथा भावनाओं की अभिव्यक्ति के लिए शब्दों तथा चिह्नों का प्रयोग किया जाता है।

विकास के सभी घटक जिनका अध्ययन आपने खंड 18.5 में किया है अर्थात् शारीरिक, ज्ञानात्मक, सामाजिक, भावात्मक तथा भाषायी विकास को कुल रूप में समग्र विकास कहते हैं।

पाठगत प्रश्न 18.4

1. नीचे दी गई पहेली में से उपयुक्त शब्द से रिक्त स्थान भरें।

भा वों पा म रे ला च क

आ स प मा र ख ज्ञा न

वि वे क का म रा म न

स म ग्र प्र ब ल क स

म त भा षा र ल च छ

अ फ स ज्ञा ना त् म क

क शा री रि क वि का स

त प वि का स ब च् चा

र फ प स हा नु भू ति

न का व् या प क का म

म ग सा मा जि क मा र्ग

सहानुभूति

भाषा

शारीरिक (दो बार प्रयोग)

भावों

ज्ञानात्मक

समग्र

1. कहानी सुनने से बच्चे का _____ विकास होता है ।
2. पहेली के सभी भागों को सही ढंग से लगाना _____ तथा _____ विकास का भाग है ।
3. _____ दर्शाना सुदृढ़ सामाजिक विकास का सूचक है ।
4. व्यापक कुपोषण _____ विकास को प्रभावित करता है ।
5. पेड़ पर चढ़ना _____ शारीरिक विकास का भाग है ।
6. बच्चे अपनी आवश्यकताओं के संबंध में _____ के माध्यम से अपने बुजुर्गों के साथ संप्रेषण कर सकते हैं ।

गतिविधि 18.2

क) मान लीजिए कि आप निमृत्त हैं, अपनी चचेरी बहन को पत्र लिखकर बताएँ कि सूफी के विकास में कौन से पहलू आपको बहुत अच्छे लगते हैं और कौन सा एक पहलू आपको अच्छा नहीं लगता है ।

18.6 शारीरिक विकास

18.6.1 बाल्यावस्था के दौरान

इस भाग में हम शारीरिक विकास के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करेंगे।

- शरीर का आकार: बाल्यावस्था के दौरान शिशु को लंबाई तथा वजन के आधार पर मापा जाता है। जीवन के प्रथम वर्ष में शिशु के शरीर के आकार में किसी अन्य अवधि की तुलना में अधिक परिवर्तन होते हैं।

- लंबाई: एक आयु समूह के बच्चों की लंबाई में अत्यधिक अंतर हो सकता है किन्तु सभी के विकास का पैटर्न समान होता है। जन्म के समय एक औसत भारतीय शिशु का माप 21 इंच, एक वर्ष की आयु पर 28 से 30 इंच, दो वर्ष की आयु पर 32 से 34 इंच (जन्म के समय लंबाई का लगभग दोगुना) होता है। शिशु के जीवन के प्रथम वर्ष के लिए लंबाई को लेटी हुई अवस्था में इन्फैंटोमीटर नामक उपकरण द्वारा मापा जाता है (नीचे चित्र 18.6.1 में दर्शाया गया है) इस प्रकार हम कह सकते हैं कि प्रथम वर्ष हम बच्चे की लंबाई को मापते हैं न की ऊँचाई को।



इन्फैंटोमीटर



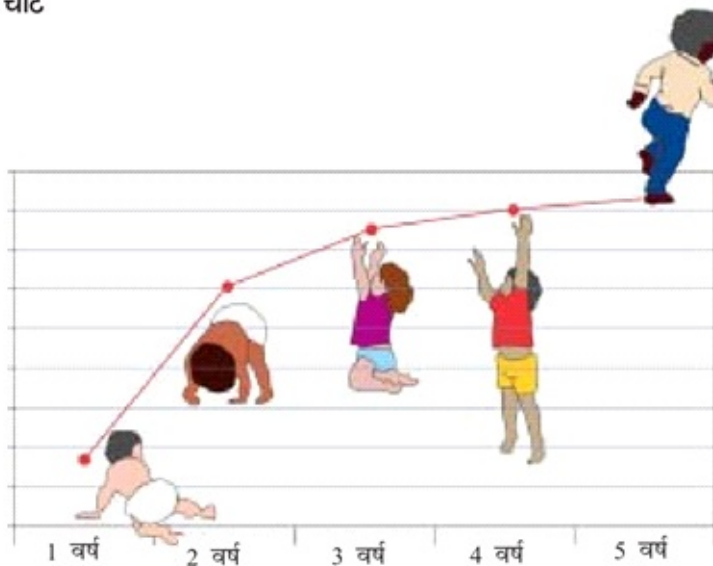
शिशु को मापने की मशीन

चित्र. 18.6.1 बच्चे की लंबाई तथा वजन को मापने के उपकरण

वजन: एक औसत भारतीय नवजात शिशु का वजन 2.5 से 3.25 कि.ग्रा. (5-8 पाउंड) होता है। क्या आप जानते हैं कि सूफी के जन्म के 3-4 दिनों के पश्चात क्या हुआ था? अचानक उसका वजन कम होने लगा और उसके माता-पिता उसे डॉक्टर के पास ले गए।

चित्र. 18.6.1 बच्चे की लंबाई तथा वजन को मापने के उपकरण

अभिवृद्धि चार्ट



चित्र अभिवृद्धि चार्ट

डॉक्टर ने उन्हें बताया कि यह एक सामान्य बात है और 7-10 दिनों में उसका वजन न केवल पुनः उसी स्थिति में पहुँच जाएगा बल्कि बढ़ने भी लगेगा। 4 माह की आयु में उसका वजन जन्म के समय के वजन से दुगुना हो गया और पहले वर्ष की समाप्ति तक उसका वजन तिगुना हो गया। दूसरे व तीसरे वर्ष उसके वजन में वार्षिक दर पर 1.25 से 2 कि.ग्रा. की वृद्धि होने लगी।

लड़कियों के लिए चार्ट

आयु वजन (किग्रा) लंबाई (सेमी)

जन्म	3.2	49.9
3 महीने	5.4	60.2
6 महीने	7.2	66.6
9 महीने	8.6	71.1
1 वर्ष	9.5	75.0
2 वर्ष	11.8	84.5
3 वर्ष	14.1	93.9
4 वर्ष	16.0	101.6
5 वर्ष	17.7	108.4
6 वर्ष	19.5	114.6

लड़कों के लिए चार्ट

आयु वजन (किग्रा) लंबाई (सेमी)

जन्म	3.3	50.5
3 महीने	6.0	61.1
6 महीने	7.8	67.8
9 महीने	9.2	72.3
1 वर्ष	10.2	76.1
2 वर्ष	12.3	85.6

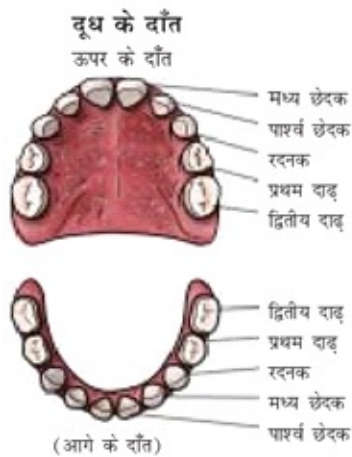
3 वर्ष	14.6	94.9
4 वर्ष	16.7	102.9
5 वर्ष	18.7	109.0
6 वर्ष	20.7	116.1

स्रोत: www.amrood.com/baby_height_weight_chart.htm

- **हड्डियों का विकास:** हड्डियों के विकास में हड्डियों के आकार में वृद्धि तथा उसकी संरचना में परिवर्तन शामिल है। अस्थिविकास (Ossification) या हड्डियों के सुदृढ़ होने की प्रक्रिया मुख्य रूप से बाल्यावस्था में होती है। शिशुओं की हड्डियों को आसानी से विकृत किया जा सकता है क्योंकि वे बहुत नरम होती हैं। उदाहरण के लिए सिर का आकार सपाट हो सकता है यदि शिशु अधिकतर समय अपनी पीठ के बल लेटा रहता है या उसकी छाती सपाट हो सकती है यदि वह पेट के बल लेटा रहता है। इस प्रकार, यह सलाह दी जाती है कि हर दो से तीन घंटों में शिशु की स्थिति को परिवर्तित किया जाना चाहिए।
- **दाँतों का विकास:** प्रसवपूर्व जीवन के तीसरे या चौथे महीने में शिशु के जबड़े में दाँत विकसित होने लगते हैं किन्तु वे तब तक नजर नहीं आते हैं जब तक कि शिशु 5 से 6 माह का नहीं हो जाता। तत्पश्चात 2 से ढाई वर्ष की आयु तक दाँत प्रति माह एक दाँत की दर से निकलना आरंभ हो जाते हैं।

आरंभिक दाँत निकलने का क्रम निम्नानुसार है:

1. मध्य कृतक (6-12 माह)
2. पश्व कृतक (9-16 माह)
3. रदनक (16-23 माह)
- 4.



प्रथम चर्वणक (13-19 माह)

द्वितीय चर्वणक (22-33 माह)

चित्र दूध के दाँत

ऊपर के दाँत

मध्य छेदक

रदनक

प्रथम दाढ़

आगे के दाँत

द्वितीय दाढ़

प्रथम दाढ़

रदनक

मध्य छेदक

पार्श्व छेदक

क्या आप जानते हैं?

- प्रत्येक मनुष्य के सामान्यतः दो जोड़ी दाँत होते हैं अर्थात् अस्थायी दाँत या दूध के दाँत और स्थायी दाँत ।
- बीस अस्थायी या दूध के दाँत होते हैं और बत्तीस स्थायी दाँत होते हैं ।
- 3 वर्ष की आयु तक बच्चे के सभी दूध के दाँत या अस्थायी दाँत आ जाते हैं ।
- 5-6 वर्ष की आयु तक अस्थायी दाँतों के स्थान पर स्थायी दाँत आने लगते हैं ।

आरंभिक बाल्यावस्था (2-6 वर्ष) में बच्चे की अभिवृद्धि उतनी तीव्र नहीं होती जितनी कि शिशु अवस्था में हुई थी। इस अवधि के दौरान बच्चा अनेक कौशलों जैसे चलना, दौड़ना, संतुलन बनाना तथा स्वयं कपड़े पहनना विकसित करने लगता है।

- लंबाई तथा वजन: अब शैशवावस्था की तुलना में सूफी की लंबाई तथा वजन में समग्र वृद्धि धीमी हो गई है। अब उसका वजन प्रति वर्ष लगभग 2 से 2.5 किग्रा तथा लंबाई 2 से 3 इंच बढ़ने की संभावना है।
- शारीरिक अनुपात: सूफी के चेहरे में परिवर्तन हो रहा है और अब वह बड़ी बच्ची दिखने लगी है। अब वह चार वर्ष की हो गई है और उसका गोलमटोल चेहरा छुपने लगा है। उसके शरीर के विभिन्न भागों में परिवर्तन भिन्न अनुपातों में हो रहा है। सिर का विकास धीमा है, हाथपैर तीव्रता से बढ़ रहे हैं और शरीर मध्यम गति से बढ़ रहा है। चेहरे के नाक-नक्श अभी छोटे हैं किन्तु ठोढ़ी अधिक विकसित तथा गर्दन बड़ी हो गई है। जब वह छह वर्ष की हो जाएगी तब उसके शरीर का अनुपात वयस्कों जैसा हो जाएगा।

- शरीर निर्माण: आरंभिक बाल्यावस्था में शरीर की संरचना में पहली बार अंतर नजर आने लगते हैं। जैसे-जैसे बच्चे के शारीरिक अनुपातों में परिवर्तन होता है, बच्चे के शरीर में इंडोमॉर्फिक, एक्टोमॉर्फिक तथा मेसोमॉर्फिक शरीर निर्माण की विशेषताएं सामने आने लगती हैं।

क्या आप जानते हैं?

शारीरिक संरचना तीन प्रकार की होती है – इंडोमॉर्फिक (गोलाकार) शरीर वाला बच्चा थुलथुला तथा मोटा होता है। अन्य बच्चों की संरचना मेसोमॉर्फिक (आयताकार) या ठोस पेशीय होती है जिनका शरीर भारी, कठोर तथा आयताकार होता है और कुछ लोगों का शरीर एक्टोमॉर्फिक (लंबाकार) संरचना का होता है जो लंबे तथा पतले होते हैं।

आरंभिक बाल्यावस्था के दौरान हड्डियों का विकास: अस्थियों का निर्माण विकास के नियमों का अनुसरण करते हुए शरीर के विभिन्न भागों में विभिन्न दरों पर होता है। आरंभिक बाल्यावस्था के बढ़ने के साथ साथ पेशियाँ बड़ी, सुदृढ़ तथा भारी होने लगती हैं जिसके कारण बच्चा पतला नजर आता है जबकि उसका वजन अधिक होता है।

गतिविधि 18.3

अपने आस-पास 2-4 वर्ष की आयु समूह के कम से कम 10 बच्चों (5 लड़के तथा 5 लड़कियों) का चयन करें। उनकी ऊँचाई तथा वजन को मापें (मापन मशीन द्वारा) और उपलब्ध वृद्धि तालिका से उनकी तुलना करें। बच्चों के विकास के पैटर्न को समझने के लिए ग्राफ का प्रयोग करें।

सही उत्तर पर चिह्न (सही) लगाएँ

1. यदि जन्म के समय सूफी की लंबाई 21 इंच है तो अपने दूसरे जन्मदिन तक उसकी लंबाई _____ होगी।

क. 32 इंच

ख. 34 इंच

ग. 42 इंच

2. प्रीति सात महीने की है उसके मुँह में _____ कृन्तक निकल जाने चाहिए।

क. मध्य

ख. पश्च

ग. प्रथम मोलर

3. दौड़ने तथा लिखने जैसे कौशल किस अवस्था के दौरान विकसित होते हैं:

क. शिशु अवस्था

ख. शैशव अवस्था

ग. आरंभिक बाल्यावस्था

4. जन्म के समय अमित का वजन 7 पाउंड था, अपने प्रथम जन्मदिन तक उसका वजन _____ हो जाएगा।

क. 18 पाउंड

ख. 14 पाउंड

ग. 21 पाउंड

5. नवीर और मनवीर 5 वर्ष के हैं। उनके शरीर में अंतर किस अवस्था में नजर आने लगेगा?

क. शैशव अवस्था

ख. आरंभिक बाल्यावस्था

ग. बाल्यावस्था

18.7 गत्यात्मक विकास (पेशीय)

18.7.1 शैशवावस्था

शब्द गत्यात्मक से तात्पर्य पेशीय संचलन से है। हम जान चुके हैं कि अब सूफी ने अपने शरीर की विभिन्न मांस-पेशियों पर अत्यधिक नियंत्रण विकसित कर लिया है। इसे गत्यात्मक विकास कहते हैं। यह शरीर तथा शरीर के भागों का स्वतः संचलन है। इसमें सकल संचलनों पर नियंत्रण तथा सूक्ष्म समन्वय शामिल है। सकल पेशीय विकास से तात्पर्य बड़ी पेशियों पर नियंत्रण से है।

शैशवावस्था में पेशीय विकास

3 माह – गर्दन टिकाना

5 माह – सहारे से बैठना

8 माह – बिना सहारे बैठना

9 माह – सहारे से खड़े होना

11 माह – घुटनों के सहारे सरकना

12 माह – सहारे के साथ चलना

13 माह – बिना सहारे के चलना

18 माह – दौड़ना

24 माह – सीढ़ियाँ चढ़ना

36 माह – साइकिल चलाना

शैशवावस्था सूक्ष्म पेशीय विकास

4 माह – हाथ में पकड़ाने पर झुनझुना पकड़ना

5 माह – किसी वस्तु को पकड़ना और उसे दोनों हाथों से थामना

7 माह – अनगढ़ तरीके से हथेलियों से चीजों को पकड़ना

9 माह – अँगूठे और तर्जनी से छोटी वस्तुओं को पकड़ना

ये पेशियाँ घुटने के बल चलने, खड़े होने, चलने, उपर चढ़ने तथा दौड़ने जैसी क्रियाओं में सहायक होती हैं। सूक्ष्म गत्यात्मक विकास में छोटी पेशियों का प्रयोग शामिल है। कप या कुर्यान रंगों को पकड़ना, पुस्तक के पृष्ठों को पलटना, बटन तथा जिप लगाना, ड्राइंग करना तथा लिखना आदि छोटी पेशियों का प्रयोग है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे न केवल पहले से विकसित गत्यात्मक कौशलों को और परिष्कृत करते हैं बल्कि नए गत्यात्मक कौशलों को भी विकसित करते हैं। शैशव अवस्था में अधिकतर नए गत्यात्मक कौशल विकसित होते हैं जैसे सहारा लेकर बैठने से बिना सहारा लेकर बैठना।

गतिविधि 18.4

निम्नलिखित बच्चे कुछ गतिविधियों को करने में सक्षम हैं। लिखें हाँ/नहीं, यदि आपको लगता है कि इन बच्चों ने सही आयु में अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर लिया है।

1. आशा 5 महीने की है और वह सहारा लेकर बैठती है ।
2. सूफी आठ महीने की है और वह घुटनों के बल चलती है ।
3. आँचल 2 वर्ष की आयु में भी चलती नहीं है ।
4. रोहन 2 वर्ष की आयु में सीढ़ियाँ चढ़ लेता है ।
5. सुरेन्द्र 4 माह की आयु में झुनझुने को पकड़ लेता है ।

18.7.2 आरंभिक बाल्यावस्था

18.7.3 स्थूल गत्यात्मक कौशलों का विकास:

प्रथम चार पाँच वर्षों के दौरान बच्चा स्थूल संचलनों पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है । इस अवस्था में अधिकतर मौलिक गत्यात्मक कौशलों जैसे दौड़ना, पकड़ना आदि को शैशव अवस्था की तुलना में अधिक सटीकता के साथ किया जाता है । पाँच वर्ष की आयु के पश्चात पेशीय समन्वय में मुख्य रूप से विकास होता है । स्कूल-पूर्व बच्चों में निम्नलिखित सकल गत्यात्मक गतिविधियों तथा कौशलों को देखा जा सकता है:

- दौड़ना: पहले दौड़ना चलने से कुछ अधिक कठिन होता है । किन्तु 5 या 6 वर्ष की आयु तक बच्चा बिना गिरे आसानी से दौड़ने लगता है ।
- उछलना: बच्चा अपने चौथे जन्मदिन तक आसानी से छलाँग लगाता है । वह लगभग 12 इंच की ऊँचाई से छलाँग लगा सकता है । पाँच वर्ष की आयु के बच्चे को अवरोधों के ऊपर से छलाँग लगाने में कोई कठिनाई नहीं होती है ।
- रस्सी कूदना तथा छल्ला घुमाना: रस्सी कूदना तथा छल्ला घुमाना उछलने के परिवर्तित रूप हैं । यदि उसे अवसर दिया जाए तो 6 वर्ष की आयु तक बच्चा अच्छी तरह से रस्सी कूदने लगता है ।
- चढ़ना: दो वर्ष की आयु से पूर्व बच्चा रेलिंग पकड़ कर या किसी व्यक्ति का हाथ पकड़ कर सीढ़ियों से ऊपर या नीचे जा सकता है । सीढ़ियाँ चढ़ने की वयस्कों की विधि जिसमें पहले एक पैर फिर दूसरे पैर का प्रयोग किया जाता है, इन विधि को बच्चा 4 वर्ष की आयु में सीख लेता है, बशर्ते बच्चे को ऐसा करने का व्यापक अवसर प्राप्त हो ।
- तिपहिया साइकिल चलाना: दो वर्ष की आयु तक, बहुत कम बच्चे तिपहिया साइकिल चला पाते हैं । 3 से 4 वर्ष की आयु के बीच बच्चे, जिन्हें ऐसा करने का अवसर प्राप्त होता है वे इस साइकिल को चला पाते हैं ।

- गेंद फेंकना तथा पकड़ना: 6 वर्ष की आयु तक बच्चे इस कौशल में निपुणता प्राप्त कर लेते हैं, हालाँकि प्रत्येक आयु में इस कौशल में व्यापक अंतर होता है। उदाहरण के लिए सर्वप्रथम बच्चा बॉल को पकड़ने के लिए पूरे शरीर का प्रयोग करता है। उसके बाद वह केवल अपने हाथों का प्रयोग करता है। बाद में वह पूर्णतः समन्वयित रूप से अपनी हथेलियों के बीच में बॉल को पकड़ लेता है।

सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों का विकास: जब बच्चे आरंभिक बाल्यावस्था में प्रवेश करते हैं, वस्तुओं के साथ काम करने तथा हाथों का प्रयोग करने की क्षमता अभी सही नहीं होती है। किन्तु जैसे-जैसे वे छोटी वस्तुओं के साथ खेलते हैं और गतिविधियाँ करते हैं उनकी छोटी पेशियाँ विकसित होने लगती हैं और सूक्ष्म मोटर कौशलों में सुधार होता है। आँखों तथा हाथों के समन्वय में सुधार से भी सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों को विकसित करने में सहायता मिलती है। आरंभिक बाल्यावस्था के वर्षों में फाड़ने, काटने, चिपकाने, क्ले या आटे के गोले से खेलने, ड्राइंग, मनकों को पिराने जैसी गतिविधियों से आँखें तथा हाथों के समन्वय तथा मोटर कौशलों को विकसित करने में काफी मदद मिलती है। नीचे कुछ कौशल दिए गए हैं जिन्हें बच्चा पाँच वर्ष की आयु तक विकसित कर लेता है:

- स्वयं-भोजन करना, कपड़े पहनना तथा तैयार होना: पाँच वर्ष की आयु तक बच्चे वयस्कों की तरह भोजन करना आरंभ कर देते हैं, पूरी तरह कपड़े पहन लेते हैं और सही ढंग से अपने बालों को कंघी कर लेते हैं।
- लेखनी: पाँच वर्ष की आयु तक बच्चा बड़े अक्षरों में अपना नाम लिख लेता है। छह वर्ष की आयु तक वह अंग्रेजी के सभी अक्षरों को लिख सकता है यदि उसे इन्हें सीखने का अवसर प्राप्त हो।

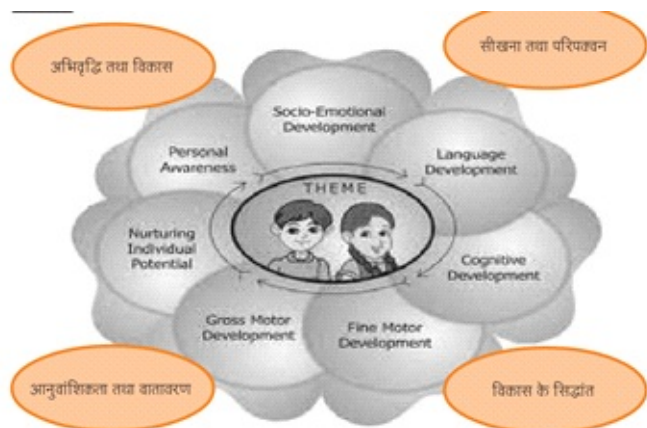
नकल करना: 2 से 5 वर्ष के बीच की आयु के अधिकतर बच्चे सामान्य ज्यामितीय चित्रों की नकल करने में सक्षम हो जाते हैं।

गतिविधि 18.5

नीचे कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं जिनमें दो से तीन वर्ष आयु के बच्चों के स्थूल तथा सूक्ष्म गत्यात्मक विकास को बढ़ाया जा सकता है। इन्हें स्थूल तथा सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों में श्रेणीबद्ध कीजिए। इन्हें उपलब्ध स्थानों पर लिखें।

दौड़ना, चम्मच से खाना, सीढ़ियाँ चढ़ना, छलाँग लगाना, ब्लाक्स लगाना, ड्राइंग तथा रंग करना, रस्सी टापना, चकरी घुमाना, रेखाएँ खींचना, फेंकना, फाड़ना व चिपकाना, बॉल को किक मारना

स्थूल गत्यात्मक विकास सूक्ष्म गत्यात्मक विकास



आपने क्या सीखा

चित्र अभिवृद्धि तथा विकास

सीखना तथा परिपक्वन

आनुवांशिकता तथा वातावरण

विकास के सिद्धांत

पाठांत प्रश्न

1. निम्नलिखित शब्दों को परिभाषित करें और इनके बीच कम से कम दो अंतर बताएँ:

i. अभिवृद्धि तथा विकास

ii. आनुवांशिकता तथा वातावरण

2. बच्चों में व्यक्तिगत अंतरों के चार कारण बताएँ ।
3. अच्छा भावात्मक विकास मैत्रीपूर्ण संबंधों को स्थापित करने में सहायक होता है । 60 शब्दों में इस विवरण का औचित्य सिद्ध करें ।
4. शारीरिक तथा मोटर विकास में अंतर स्पष्ट कीजिए ।
5. आपके मित्र की लेखनी बहुत खराब है । विकास के उस पहलू का नाम बताएँ जिसमें वह पीछे है? इसकी लेखनी में सुधार करने के लिए दो गतिविधियाँ सुझाएँ ।
6. मान लीजिए कि आपके क्षेत्र में एक बच्चे को घर में प्रेरक वातावरण प्राप्त नहीं हो रहा है । ऐसी गतिविधियाँ सुझाएँ जो उसके ज्ञानात्मक विकास के संवर्धन में सहायक हो ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

18.1

1. परिपक्वन
2. विकास
3. सीखना
4. अभिवृद्धि

18.2

1. (ii); 2. (iv); 3. (ii)

18.3

1. गलत, आनुवांशिकता का परिणाम
2. सही
3. सही
4. गलत, बच्चे के पालन-पोषण की स्वच्छंद विधि

18.4

1. भाषा
2. ज्ञानात्मक तथा शारीरिक

3. सहानुभूति

4. समग्र

5. शारीरिक

6. भावात्मक

18.5

1. (ग), 2. (क), 3. (ग), 4. (ग), 5. (ख)

19. मैं और मेरा परिवार

अनाथ रघु रेलवे स्टेशन पर भीख माँगता था। वह उन दम्पतियों को बड़े चाव से देखता था जो अपने बूढ़े माँ-बाप और बच्चों के साथ यात्रा करते थे। वह चाहता था कि उसका भी एक परिवार होता जो उसे प्यार करता और उसकी पूरी देखभाल, सहायता तथा मार्गदर्शन करता। हम सभी अपने प्रियजनों के साथ रहते हैं और उनके प्रेम और सहयोग का आनंद उठाते हैं। इस करीबी समूह को हम परिवार कहते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमें मार्गदर्शन और सहयोग की जरूरत होती है। हमारी अधिकांश आवश्यकताएँ परिवार द्वारा ही पूरी की जाती हैं। परिवार के परिवेश का हम पर बहुत असर पड़ता है जो हमारे व्यक्तित्व को आकार प्रदान करता है।

इस पाठ में आप “परिवार” शब्द का अर्थ, इसका महत्व और कार्य समझेंगे और यह समझेंगे कि हमारे परिवार के सहयोग की हमें कितनी जरूरत है तथा परिवार किस तरह कार्य करता है और हमारे जीवन को कैसे प्रभावित करता है।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपके लिए संभव होगा:

- परिवार के अर्थ तथा महत्व का वर्णन करना;
- परिवार के कार्यों का उल्लेख करना;
- परिवार के जीवन-चक्र पर चर्चा करना;
- परिवार के सदस्यों की देख-रेख में परिवार की भूमिका का वर्णन करना;
- परिवार के सदस्यों के बीच प्रभावी अंतर-व्यक्तिगत संबंधों को विकसित करने में परिवार की भूमिका का वर्णन करना;
- समाज के परम्परागत मूल्यों को परिवार के सदस्यों तक पहुँचाने में परिवार के सदस्यों की भूमिका को उजागर करना;

19.1 परिवार क्या है?

पारम्परिक रूप से परिवार की परिभाषा समाज की उस आधारभूत इकाई के रूप में की जाती है जहाँ दो या दो से अधिक व्यक्ति या तो शादी अथवा खून के रिश्ते से या गोद लेने से जुड़े होते हैं और एक छत एक रसोई और आय के एक स्रोत का उपयोग करते हैं। परन्तु आजकल परिवार की यह परिभाषा बदल गई है।

अपने आसपास देखिए। आप पाएँगे कि लोग अकेले नहीं रहते हैं। वे समूह में रहते हैं जिसे परिवार कहा जाता है। अवलोकन कीजिए कि इस समूह में कौन-कौन रहता है और वे सब क्या करते हैं। आप पाएँगे कि विभिन्न समूहों की भिन्न-भिन्न संरचना होती है। कुछ समूहों में तीन पीढ़ियों के लोग रहते हैं, उदाहरण के लिए माता-पिता, विवाहित बच्चे और उनके बच्चे। कुछ अन्य समूहों में एक विवाहित दंपति और उनके बच्चे होते हैं। वे सभी सामूहिक रूप से अपने एक ही घर में रहते हैं और उनमें से प्रत्येक को सौंपे गये दायित्वों के निर्वहन में वे एक-दूसरे का सहयोग करते हैं।

जब एक परिवार में विवाहित दंपति और उनके बच्चे, प्राकृतिक रूप से जन्मे या कानूनी रूप से गोद लिये गये बच्चे, दोनों ही स्थितियों में, एक साथ एक ही छत के नीचे रहते हैं तो उस समूह को मौलिक परिवार या एकल परिवार कहते हैं।

जब एक परिवार में विवाहित दंपति, उनके भाई-बहन और माता-पिता एक साथ रहते हैं तो उनके समूह को संयुक्त परिवार तथा विस्तारित परिवार कहते हैं। परन्तु जब परिवार में माता-पिता और दम्पति के भाई-बहन रहते हैं तो वह संयुक्त परिवार कहलाता है। चित्र संख्या 19.1 को देखिए। क्या अब आप संयुक्त और एकल परिवार में अंतर कर सकते हैं?



चित्र 19.1 परिवार के प्रकार

चित्र 19.1 परिवार के प्रकार

परिवार किसी भी प्रकार का हो, यह समूह समाज का सबसे प्रमुख संस्थान है। यह परिवार में रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में स्नेह तथा सहयोग और सहायता प्रदान करने वाला सर्वप्रथम समूह होता है जो उनके दिन-प्रतिदिन के कार्यों को करने में सहायता प्रदान करता है।

19.2 परिवार के कार्य

एक परिवार को अनेक महत्वपूर्ण कार्य करने होते हैं। क्या आप उन सभी कार्यों की एक सूची तैयार कर सकते हैं जो परिवार आपके लिए करता है? इस सूची की तुलना निम्नलिखित बातों से कीजिए:

एक परिवार अपने सभी सदस्यों को उपलब्ध कराता है:

- जीवन को किसी भी प्रकार के खतरे से सुरक्षा;
- अपने सदस्यों के बीच भावात्मक जुड़ाव के लिए अवसर;
- वित्तीय तथा भावात्मक सुरक्षा;
- शिक्षा के माध्यम से जीवन में आगे बढ़ने के लिए सुविधाएँ;
- संस्कृति तथा मूल्यों को सौंपना;
- मनोरंजन।

गतिविधि 19.1

निम्नलिखित जाँच सूची को भरें ताकि अवलोकन किया जा सके कि क्या आपका परिवार वे सभी कार्य कर रहा है जो उसे करने चाहिए:

परिवार के कार्य

सदैव पूरे कभी-कभी पूरे नहीं
किए गए पूरे किए गए
किए गए

जीवन को किसी प्रकार के खतरे से सुरक्षा

परिवार के सदस्यों में आपसी भावात्मक जुड़ाव के लिए अवसर प्रदान करता है

वित्तीय तथा भावात्मक सुरक्षा प्रदान करता है।

शिक्षा के माध्यम से जीवन में आगे बढ़ने के लिए सुविधाएं प्रदान करता है।

संस्कृति तथा मूल्यों को सौंपता है

मनोरंजन

इससे पूर्व कि हम इस बात की चर्चा करें कि उपर्युक्त कार्यों को पूरा करने के लिए परिवार किस प्रकार के प्रयास करता है, हम चाहते हैं कि आप परिवार के विभिन्न स्तरों से परिचित हो जाएँ। यह इसलिए क्योंकि प्रत्येक चरण में परिवार की आवश्यकताएँ भिन्न-भिन्न होती हैं और इस प्रकार इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उसका संघर्ष भी भिन्न-भिन्न होता है।

19.3 परिवार का जीवन चक्र

19.3.1 परिवार के जीवन चक्र का अर्थ



चित्र 19.2 परिवार जीवन चक्र

अपने परिवार के विषय में सोचें। जब आपके माता-पिता का विवाह हुआ था और उन्होंने अपना पारिवारिक जीवन शुरू किया था तब उनका पारिवारिक जीवन चक्र प्रारंभ हुआ। सबसे बड़े बच्चे के जन्म के साथ ही परिवार विस्तार के चरण में प्रवेश करता है। जब आप सब जीवन में व्यवस्थित होकर अपनी गृहस्थी सँभालेंगे तब आपके माता-पिता का परिवार संकुचन की स्थिति में होगा। ये तीनों परिवार के जीवन के तीन विभिन्न पहलू हैं।

चित्र 19.2 परिवार का जीवन चक्र

हालांकि, प्रत्येक व्यक्ति समान जीवन-चक्र से गुजरता है किन्तु हर व्यक्ति सौभाग्यशाली नहीं होता है कि वह चक्र से सुगमता से गुजर जाए। परिस्थितियाँ जैसे गंभीर बीमारी, वित्तीय संकट या प्रियजनों की मृत्यु इस जीवन चक्र में अवरोध उत्पन्न कर सकते हैं जो व्यक्ति के जीवन तथा व्यक्तित्व में स्थायी चिह्न छोड़ जाते हैं।

परिवार जीवन-चक्र की विभिन्न अवस्थाएँ निम्नानुसार हैं:

- प्रारंभिक अवस्था
 - स्वतंत्र युवा वयस्क
 - विवाह

- विस्तार की अवस्था
 - माता-पिता बनना
 - बच्चों का व्यवस्थित होना
 - संकुचन की अवस्था
 - सेवानिवृत्ति

19.3.1 परिवार के जीवन चक्र के ज्ञान का महत्व

परिवार के जीवन-चक्र के ज्ञान से जीवन के प्रत्येक स्तर पर चुनौतियों तथा आवश्यकताओं को समझने में सहायता मिलती है। यह प्रत्येक स्तर पर चुनौतियों से निपटने तथा जीवन की प्राथमिकताओं के नियोजन के लिए सही मनःस्थिति तैयार करने में सहायक होता है। यह एक स्तर से दूसरे स्तर में सुगम तथा सफल पारगमन सुनिश्चित करता है।

जीवन-चक्र का ज्ञान, परिवार में परिवेश की प्रकृति व कारणों और परिवार के सदस्यों के विकास में इसके प्रभाव को जानने में भी सहायक होता है। प्रत्येक स्तर पर चुनौतियों के पूर्व-ज्ञान के परिणामस्वरूप हमें उनसे निपटने का बेहतर अवसर प्राप्त हो जाता है। इससे एक स्वस्थ तथा खुशहाल पारिवारिक व्यवस्था का जन्म होता है।

19.3.2 परिवार जीवन-चक्र के स्तर

(i) प्रारंभिक स्तर

हम परिवार के जीवन-चक्र का आरंभ युवावस्था से करेंगे। यह जीवन का वह स्तर है जब व्यक्ति अपनी स्वयं की पहचान प्राप्त करता है और एक स्वतंत्र युवा वयस्क के रूप में उभरता है। अब वह भावात्मक, शारीरिक, सामाजिक तथा वित्तीय रूप से स्वतंत्र इकाई है। अब वह परिवार से अलग रह सकता है, अपने स्वास्थ्य तथा पोषण का स्वयं ध्यान रख सकता है, परिवार के बाहर भी दीर्घकालीन निकट संबंध स्थापित कर सकता है। यह अंतरंगता युवाओं को परिवार से अलग रहकर भी कठिन समय और दूसरी चुनौतियों का सामना करने की क्षमता प्रदान करती है। इस प्रकार के निकट संबंधों को स्थापित करने के लिए प्रतिबद्धता, संगतता, विश्वास तथा लगाव अनिवार्य तत्व है।

विवाह करके व्यक्ति सर्वाधिक घनिष्ठ संबंध की स्थापना करता है। विवाह व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है। युवती का विवाह 18 वर्ष और युवा का विवाह 21 वर्ष की आयु से पहले नहीं करना चाहिए। यह माना जाता है कि इस आयु तक युवा-वयस्क अपनी मूलभूत न्यूनतम शिक्षा प्राप्त कर लेते हैं तथा अपने जीवनयापन के लिए तैयार हो जाते हैं। परम्परागत रूप से, भारत में माता-पिता को ही बच्चों के लिए जीवन-साथी चुनने का अधिकार होता है।

किन्तु आजकल युवा वर्ग अपने जीवन-साथी के चयन में विवाह करने के समय में स्वयं भी निर्णय लेना चाहते हैं।

विवाह की तैयारियाँ अत्यन्त महत्वपूर्ण होती हैं क्योंकि विवाह की प्रक्रिया में अनेक जिम्मेदारियाँ होती हैं। विवाह के अनन्तर जब युवा युवती एक साथ रहना शुरू करते हैं तो उनके जीवन में अनेक परिवर्तन आते हैं। विवाह के बंधन में बंधने वाले दोनों युवाओं को विवाह की परम्परा का सामना करने के लिए भावात्मक, सामाजिक, शारीरिक तथा मानसिक रूप से तैयार होना होता है। उन्हें अपने जीवन में सामंजस्य स्थापित करने, सहनशक्ति विकसित करने, तनाव से निपटने तथा अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए परिवार के अनुभवी वयस्कों के काउंसलिंग/सलाह लेनी पड़ती है। वित्तीय पुनर्योजना और स्वास्थ्य संरक्षा (निरोध, गर्भाधान और यौन संबंधों से उत्पन्न इन्फेक्शन) आदि अन्य अनेक महत्वपूर्ण मुद्दों पर विचार विमर्श करना होता है।

विवाह, युवा दंपति के जीवन में अनेक नई भूमिकाएँ निर्धारित कर देता है और उन्हें सहज रूप से दोनों परिवारों में एकीकृत करता है। यही वह समय है जब नव-विवाहित दंपति एक दूसरे को समझने तथा आपसी सामंजस्य का प्रयास करते हैं। यहाँ युवती को अधिक समझौता करना पड़ता है क्योंकि वह अपने मूल निवास, अपने प्रियजनों को छोड़कर अपने पति के घर रहने आती है। वह अपने साथ कुछ व्यवहार, विश्वास तथा मूल्यों से न तो इनकार करे और न ही दूसरों पर थोपे बल्कि नए विकल्पों का सृजन करे जो बेहतर, अधिक संगत और व्यावहारिक हों।

नए घर में बिना किसी समस्या के सामंजस्य कर पाने के लिए परिवार के सदस्य उसे स्वागत व अपनेपन की अनुभूति करा सकते हैं। परिवार के एक अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार कर सकते हैं। नए घर को समझने के लिए उसे कुछ समय दे सकते हैं। उससे केवल वास्तविक उम्मीद ही रखकर तथा गैर-आलोचनात्मक दृष्टिकोण रखकर उसकी मदद कर सकते हैं।

यहाँ एक नमूना प्रस्तुत है जो आपको जाँच-सूची समझने में सहायक होगा कि परिवार में किस प्रकार स्वस्थ संबंध स्थापित हों –

स्वस्थ संबंध स्थापित करने के गुण	किन बातों से बचना चाहिए
एक-दूसरे के साथ व्यवहार-कुशलता से बात कड़वाहट के साथ बात करने से/रुखाई से बात करें।	करना
एक-दूसरे को सहयोग प्रदान करें।	दूसरों की मदद न करने से।
मिलकर कार्य करें।	अकेले कार्य करने से।
जिम्मेदारियों को मिलकर बाँटें।	जब दूसरे कार्य कर रहे हों तो विश्राम करने से।
बीमार व अशक्त परिवारजनों की सेवा करें।	दूसरों की परवाह न करने से।

अपनी योजनाओं को परिवार के बिना बताए बाहर जाने से ।
अन्य सदस्यों को भी बताएँ

दूसरों की सराहना करें । दूसरों की निंदा करने से ।

दूसरों की बात ध्यान से सुनना । केवल अपने बारे में बात करना ।

अपने हाव-भाव तथा शारीरिक आपत्तिजनक शारीरिक मुद्राओं तथा मुद्राओं के प्रति सचेत होकर नकारात्मक मुख-मुद्राओं को हटाकर

युवा दम्पति के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह अच्छे अंतर्संबंध स्थापित करने के प्रति प्रारंभिक परिवार जीवन चक्र में, संवेदनशील हों । इससे एक मजबूत और खुशहाल पारिवारिक जीवन की नींव पड़ेगी ।

पाठगत प्रश्न 19.1

1. निम्नलिखित प्रत्येक मामले में यह औचित्य देते हुए एक पंक्ति का स्पष्टीकरण दें कि किस प्रकार प्रत्येक स्थिति परिवार में अच्छे संबंध बनाने में सहायक होती है ।

1. माँ घर के कार्यों में बहू की मदद करती है ।
 2. युवा वधू स्वेच्छा से रात के भोजन की जिम्मेदारी लेती है ।
 3. एक समाजसेवक एक युवती को विवाह से पूर्व यौन शिक्षा देता है ।
 4. दामाद अपनी पत्नी के बीमार माता-पिता की देखभाल करता है ।
 5. युवा बहन अपने भाई और भाभी के बाहर जाने पर अपनी भतीजी की देखरेख करती है ।
2. विवाह के दो महत्वपूर्ण पहलुओं की सूची बनाएँ जिसके लिए आप अपनी युवा बहन को तैयार करते हैं ।

वित्तीय पुनर्नियोजन तथा स्वास्थ्य सुरक्षा (गर्भनिरोध, गर्भधारण, यौन संचरित संक्रमणों से बचना) चर्चा के कुछ अन्य क्षेत्र हैं ।

(ii) विस्तार स्तर/अवस्था

आप पहले ही पढ़ चुके हैं कि परिवार जीवन चक्र का विस्तार स्तर पहले बच्चे के जन्म के साथ ही शुरू होता है । पितृत्व का चयन इच्छा के अनुसार होना चाहिए क्योंकि इसके साथ अनेक अतिरिक्त जिम्मेदारियाँ भी आती हैं । दंपति को शारीरिक, मानसिक, भावात्मक तथा वित्तीय रूप से इन जिम्मेदारियों के लिए तैयार होना चाहिए । क्या हम इन अतिरिक्त जिम्मेदारियों के लिए तैयार हैं?

इस महत्वपूर्ण प्रश्न को स्वयं से पूछें। तत्पश्चात् उन्हें आपसी सहमति से निर्णय लेना होगा। यह उनके बीच के संबंध को और मजबूत बनाता है और उन्हें पितृत्व की चुनौती के लिए तैयार करता है। जीवन-चक्र के इस स्तर पर पति-पत्नी दोनों को व्यक्तिगत तथा साझा जिम्मेदारियों के बीच में संतुलन बनाकर परस्पर तथा परिवार के प्रति अपने कर्तव्य का निर्वाह करना चाहिए। इस अवस्था के दौरान माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। वे उनकी शारीरिक, भावात्मक, शैक्षिक और सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। यह परिवार जीवन-चक्र का सबसे चुनौतीपूर्ण समय है।

(iii) संकुचन स्तर

जीवन-चक्र की यह अवस्था तब शुरू होती है जब पहला बच्चा एक आत्मनिर्भर वयस्क रूप में घर छोड़ने के लिए तैयार होता है। यह अवस्था आखिरी संतान के घर छोड़ने या दम्पति में से किसी एक की मृत्यु पर समाप्त होती है। इस अवस्था के दौरान दम्पति अपनी नौकरियों से सेवानिवृत्त होकर कुछ रुचियों को शुरू कर, समाज सेवा में भाग लेकर और अपने पोते-पोतियों के साथ जीवन बिताकर आनंद ले सकते हैं।

गतिविधि : 19.2

आपने अपने परिवार या पड़ोस में नवजात शिशु के साथ नव-दम्पतियों को देखा होगा। उनके जीवन के निम्नलिखित पहलुओं पर दो-दो पंक्तियाँ लिखिए –

प्रमुख शब्द:

नींद,

भोजन,

सामाजिक

जीवन,

मनोरंजन

19.4 परिवार के सदस्यों की देखभाल करना

(i) गर्भावस्था के दौरान देखभाल

गर्भावस्था के दौरान परिवार को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि स्त्री को

- निरन्तर अंतरालों पर पोषक भोजन का सेवन करे ।
- पर्याप्त विश्राम तथा व्यायाम करे ।
- खुश व प्रसन्नचित रहे ।
- भ्रूण के विकास की जाँच के लिए नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाए और किसी प्रकार की जटिलता का पता लगने पर तत्काल उपचार कराए ।

माँ व पिता बनना पति व पत्नी दोनों के लिए ही उत्साहपूर्ण होने के साथ-साथ तनावपूर्ण भी होता है । नौ महीने की गर्भावस्था, शिशु को जन्म देना, तथा शिशु के देखभाल का पहला वर्ष माँ के लिए बहुत थकावटभरा होता है । आपने अपने परिवार में देखा होगा कि नवजात शिशु अनियमित समय पर जाग कर माँ को काफी थका देता है । यदि आप एकल परिवार में रहते हैं तो यह स्थिति और भी विकट हो जाती है क्योंकि यहाँ आपको सलाह देने वाला कोई नहीं होता और साथ ही बच्चे को कुछ देर के लिए ही संभाल कर आपको आराम देने वाला भी कोई नहीं होता । इसके अतिरिक्त, दंपति के जीवन में पहले से असंख्य कार्यों के अतिरिक्त यह नई भूमिका उनकी जिम्मेदारियों को और अधिक बांध देती है, जिनमें अभी उन्हें कुशलता प्राप्त करनी है । यदि दंपति में सहनशीलता नहीं है और वे एक-दूसरे के प्रति प्रतिबद्ध नहीं हैं तो उनके संबंधों में समस्या उत्पन्न हो सकती है ।

पति कुछ जिम्मेदारियों को स्वयं उठाकर पत्नी के प्रति अपनी चिंता तथा संवेदनशीलता को जाहिर कर सकता है ताकि पत्नी को कुछ अतिरिक्त समय मिल सके और वह शिशु की अच्छी देखरेख कर सके । वह शिशु की कुछ जिम्मेदारियाँ भी लेकर पत्नी को विश्राम तथा घर के कुछ कार्यों के लिए समय प्रदान कर सकता है । क्या आप कुछ ऐसे कार्य सुझा सकते हैं जिन्हें एक पति को अपनी पत्नी की सहायता करने के लिए करने चाहिए ।

जी हाँ, वह घर के छोटे-मोटे कार्यों, कपड़े धोने, बर्तनों को साफ करने, घर की साफ-सफाई के कार्य तथ ऑफिस से वापस आते समय किराने का सामान लाने जैसे कार्यों में अपनी पत्नी की सहायता कर सकता है। जब पत्नी थकी हुई हो तो पति सामान्य भोजन भी बना सकता है, बच्चे की नैपी बदल सकता है, शिशु को संभाल सकता है तथा शिशु के लिए आहार तैयार कर सकता है। क्या आप कुछ और सुझाव दे सकते हैं ताकि पति अपनी पत्नी की और अच्छी तरह मदद कर सके।

पत्नी को भी यह समझना चाहिए कि केवल उसे ही शिशु की देखभाल में कठिनाइयों का सामना नहीं करना पड़ रहा है बल्कि पति के जीवन में भी कुछ कम परिवर्तन नहीं आए हैं। उसे अपने पति को भी कुछ समय देना चाहिए तथा यथासंभव सहयोग करना चाहिए ताकि वह जीवन के इन परिवर्तनों को आसानी से पार कर सके।

(ii) नवजात शिशु की देखरेख करना

एक नवजात शिशु अपनी देखरेख तथा सुरक्षा के लिए पूरी तरह से अपने माता-पिता पर निर्भर करता है। शिशु की देखरेख में महत्वपूर्ण कार्य है – शिशु को आहार देना, प्यार करना, कपड़े पहनाना तथा नहलाना। सभी शिशुओं को माँ का दूध अवश्य पिलाना चाहिए क्योंकि यह उनका अधिकार है। माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है जो उसकी पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है। छः महीने तक के शिशु को माँ का ही दूध पिलाना चाहिए। इसके विषय में पाठ संख्या 17 जीवन का प्रारंभ में भी पढ़ चुके हैं। शिशु को कुछ जीवन-घातक रोगों से बचाने के लिए टीके भी लगाए जाने चाहिए। टीकाकरण क्रम के विषय में आप पाठ संख्या 7 स्वास्थ्य में पढ़ चुके हैं।

यदि पति और पत्नी दोनों ही नौकरी करते हैं तो उन्हें अपने शिशु की देखरेख के लिए एक सपोर्ट सिस्टम की आवश्यकता होती है ताकि उनके बाहर जाने पर उनके शिशु की सही देखरेख हो सके। यदि शिशु की सही प्रकार से देखरेख नहीं हो पाती है तो माता-पिता को चिंता होने लगती है। ऐसी स्थिति में क्या विकल्प विद्यमान हैं? मातृत्व व पितृत्व अवकाश लेने के अतिरिक्त निम्नलिखित विकल्पों पर विचार कीजिए:

- दादा-दादी या चीची, ताई शिशु की देखरेख कर सकती हैं।
- पड़ोसी/मित्र आदि एक दूसरे के शिशुओं की देखरेख करें।
- शिशुओं को डे-केयर केन्द्र/क़रैच में रखें।
- शिशु की देखरेख के लिए आया को नियुक्त करें जो आपके शिशु की देखरेख करें।

याद रखें, यदि आप डे-केयर केन्द्र/क़रैच का विकल्प चुनते हैं तो यह आपके घर या कार्य स्थल के समीप होना चाहिए और साफ-सुथरे, सुसंवातित स्थल पर होना चाहिए तथा योग्य व सक्षम व्यक्तियों द्वारा संचालित होना चाहिए। यदि आप किसी को आया के रूप में नियुक्त करते हैं तो आपको उसकी पहचान सत्यापित करानी चाहिए।

यह भी सुनिश्चित कर लें कि वह अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखते हों, व्यवस्थित रूप से शिशु की देखरेख करने में सक्षम हों तथा शिशु को प्यार व स्नेह करने वाले हों।

गतिविधि 19.3

1. एक डे-केयर केन्द्र का दौरा करें और देखें कि वहां बच्चों की देखरेख के लिए कौन सी सेवाएँ उपलब्ध कराई जा रही हैं।

2. एक क्रैच की गुणवत्ता के सूचकों की सूची तैयार कीजिए। कुछ सूचक निम्नानुसार हैं:
सूचक हाँ/नहीं

1. समीपता
2. प्रशिक्षित स्टाफ
3. स्वच्छ भोजन उपलब्ध कराना
4. प्रयोक्ता सहिष्णु शौचालय
5. खिलौने आदि उपलब्ध कराना (आयु के अनुरूप)
6. चारदीवारी
7. सड़क से दूर
8. कर्मचारियों की संख्या (शिक्षक, बच्चों का अनुपात)
9. साफ रसोई
10. फिल्टरयुक्त पानी
11. उचित प्रकाश तथा संवातन
12. डॉक्टर की उपलब्धता
13. समय का बंधन शिथिल हो
14. खेल के स्थल की उपलब्धता

(iii) छोटे बच्चों की देखभाल

कुछ ऐसे कारक हैं जिनसे छोटे बच्चों का विकास प्रभावित होता है। उन पर निम्नलिखित में विचार किया गया है।

- “हम प्रायः यह कहावत सुनते हैं कि” “जैसा पिता वैसा बेटा” वास्तव में बच्चे दो कारकों का उत्पाद होते हैं, आनुवांशिकता तथा वातावरण।

वंशानुगत (हैरेडिटी) कारक बच्चों को जन्म से ही प्राप्त होते हैं और उन्हें बदला नहीं जा सकता है। बहरहाल, वातावरण जिसमें बच्चे बड़े होते हैं, वह उन्हें उनके माता-पिता और अन्य निकट संबन्धियों से प्राप्त होता है। यह सुनिश्चित करें कि जहाँ तक संभव हो बच्चों को एक आदर्श वातावरण मिले।

(iv) वातावरण निम्नलिखित कारकों से बनता है

- प्रारम्भिक प्रेरणा : जीवन के आरंभिक वर्षों में प्रेरणा प्रदान करके इस उद्देश्य को प्राप्त किया जा सकता है। यदि माँ अपने शिशु के साथ बातें करती है तो शिशु काफी जल्द ही बोलना आरम्भ कर देता है और उसका शब्द भंडार भी विकसित होने लगता है। इसी प्रकार शिशु का ज्ञानात्मक विकास भी तब तीव्र गति से होता है जब उसे बाहर पार्क आदि में खेलने के लिए ले जाया जाता है तथा अन्य बच्चों से खेलने तथा व्यवहार करने का मौका दिया जाता है।
- खेलकूद : वातावरण बच्चों को खेल के अवसर प्रदान करता है तथा खेलकूद ही बच्चों के जीवन के सभी क्षेत्रों में अर्थात् शारीरिक, सामाजिक, भावात्मक, भाषायी और नैतिक स्तर पर समग्र विकास में सहायक होता है। दो वर्ष की आयु तक शिशु सक्रिय रूप से अकेले ही खेलना पसंद करते हैं। 3 से 5 वर्ष की आयु वाले बच्चे अनुसरण के माध्यम से खेलना पसंद करते हैं। इस प्रकार के खेल में बच्चे वयस्कों की भूमिका की नकल करते हैं तथा अपनी स्वयं की बनाई कहानियों के माध्यम से खेलते हैं। इसलिए, यह अत्यंत आवश्यक है कि बच्चों के आस-पास माता-पिता तथा अन्य वयस्क उसी प्रकार से व्यवहार करें जैसा कि वे चाहते हैं कि उनके बच्चे अपनाएँ। आपने कई बार देखा होगा कि बच्चे अपने माता-पिता की नकल करते हुए घर-घर खेलते हैं।

कुछ बड़े बच्चे बोर्ड गेम, कम्प्यूटर गेम तथा बाहर के खेल खेलना आरम्भ कर देते हैं। इस प्रकार के खेल उनमें न केवल शारीरिक, भावात्मक तथा सामाजिक सरोकार के प्रति जागरूकता उत्पन्न करते हैं बल्कि उनमें प्रतिस्पर्धा, सहयोग, चुनौतियाँ लेना, टीम भावना तथा नेतृत्व के गुणों को भी उजागर करते हैं।

क्या बच्चों का दिमाग पूरे दिन सर्जनात्मक रूप से व्यस्त रहता है? उन्हें अनिवार्य रूप से खेलने के लिए महंगे खिलौनों की आवश्यकता नहीं होती है। कम लागत के खिलौने जो स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री से बने हों, वे भी उन्हें उतने ही प्रभावी तथा रोचक लग सकते हैं।

बच्चों के खिलौने सुरक्षित, किफायती, रोचक एवं आकर्षक होने चाहिए।

- सुरक्षित
- किफायती
- मजबूत

- रोचक
- आकर्षक
- घर में अनुशासन : वातावरण का एक अन्य घटक है घर में अनुशासन। बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता है, उसे “संयम” की शिक्षा देना अत्यंत आवश्यक है जो उसे अनुशासन के माध्यम से प्राप्त होती है। अनुशासन बच्चे को एक निश्चित आचार संहिता का अनुसरण करना सिखाता है। यह उसके जीवन के आरम्भिक स्तर पर ही आरंभ हो जाता है जैसे खाने तथा शौचालय संबंधी प्रशिक्षण। अनुशासन बच्चे को यह सिखाने में सहायक होता है कि समाज में क्या स्वीकार्य है तथा क्या स्वीकार्य नहीं है। बच्चों में अच्छी आदतें डालने में माता-पिता आदर्श भूमिका निभाते हैं। माता-पिता सामान्यतः बच्चों को अनुशासित करने तथा उनसे संव्यवहार करते समय तीन पैरेंटिंग पद्धतियों में से किसी एक का चयन करते हैं। ये पद्धतियाँ हैं:
 - निरंकुश अनुशासन विधि : जहां माता-पिता के निर्देशों के अनुपालन के लिए प्रतिबंधों तथा दंड पर बल दिया जाता है। ऐसे परिवार के बच्चों में सामान्यतः आत्मविश्वास की कमी होती है, वे सामाजिक तुलना के प्रति चिंतित होते हैं और किसी प्रकार का कार्य आरम्भ करने में पीछे रहते हैं। उनका संप्रेषण कौशल भी खराब होता है और जीवन में आगे चलकर विद्रोह की प्रवृत्ति धारण कर लेते हैं।
 - लोकतांत्रिक अनुशासन विधि : बच्चों को स्वतंत्र रूप से कार्य करने की अनुमति प्रदान की जाती है किन्तु माता-पिता के नियंत्रण के भीतर। यहां बच्चे अपने विचार अभिव्यक्त कर सकते हैं तथा अपने तर्क प्रस्तुत कर सकते हैं। माता-पिता स्नेहपूर्ण होते हैं तथा अपने बच्चों से खुले रहते हैं। ऐसे परिवेश के बच्चे सामाजिक दृष्टिकोण से सुव्यवस्थित, जिम्मेदार तथा आत्म विश्वासी होते हैं।
 - अनुज्ञात्मक अनुशासन विधि : इसमें माता-पिता अपने बच्चों की गतिविधियों में बिल्कुल शामिल नहीं रहते हैं। इसके परिणामस्वरूप बच्चों में आत्मविश्वास की कमी होती है और उनमें सामाजिक कौशलों का भी अभाव रहता है। वे आसानी से दूसरों को साथ घुल-मिल नहीं पाते हैं।

पैरेंटिंग की इन विधियों की तुलना कीजिए तथा प्रत्येक स्टाइल की खूबियों तथा खामियों का उल्लेख कीजिए। आपकी परवरिश किस विधि से हुई है? जब आप माता-पिता बनेंगे तो आप अपने बच्चों की परवरिश किस विधि के अनुसार करना चाहेंगे और क्यों? चूँकि हर बच्चा अपने में अनोखा होता है। इसलिए इन्हें उसी रूप में स्वीकार करना चाहिए। परिवार का यह दायित्व है कि उनकी स्वाभाविक प्रतिभा और रुचियों को प्रोत्साहन दें। माता-पिता को अपनी इच्छाएँ बच्चों पर नहीं थोपनी चाहिए।

वांछित खूबियों को ध्यान में रखते हुए 6 माह या 2 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए घर में ही उपलब्ध सामग्री से कम लागत वाले खिलौने बनाएँ।

1. प्रत्येक विवरण के बाद दिए गए चार विकल्पों में से सही विकल्प का चयन कर (सही) चिन्हित करें:

(क) जब आप अपने बच्चों के लिए कपड़ों का चयन करते हैं तो वे कैसे होने चाहिए -

- (i) साधारण तथ नर्म
- (ii) अवशोषक
- (iii) आसानी से पहले व निकाले जाने वाले
- (iv) उपर्युक्त सभी

(ख) रोचक व आकर्षक खिलौने बच्चों के विकास में किस प्रकार सहायक होते हैं -

- (i) शारीरिक विकास
- (ii) मानसिक विकास
- (iii) सामाजिक विकास
- (iv) उपर्युक्त सभी

(ग) जब बच्चे अनुसरण खेल खेलते हैं तो यह किस प्रकार उनके विकास में सहायक होता है -

- (i) उनके भावी आदर्शों का विकास
- (ii) उनका शारीरिक विकास
- (iii) उन्हें अनुशासित करना
- (iv) उपर्युक्त सभी

(घ) लोकतांत्रिक अनुशासन बच्चों के विकास में किस प्रकार सहायक होता है -

- (i) सामाजिक परिपक्वता
- (ii) संयम
- (iii) आत्मविश्वास
- (iv) उपर्युक्त सभी

(ङ) अनुज्ञात्मक अनुशासन में बच्चों में किस गुण का विकास नहीं होता है -

- (i) सामाजिक परिपक्वता
- (ii) संयम
- (iii) आत्मविश्वास
- (iv) उपर्युक्त सभी

2. बच्चों के चार वंशानुगत गुणों की सूची बनाएँ।

3. प्रारम्भिक प्रेरणा का अर्थ बताएँ।



चित्र 19.3

(v) बड़े बच्चों तथा किशोरों की देखरेख

चित्र 19.3 स्कूल जाने वाले बच्चे

7 से 8 वर्ष की आयु वाले बच्चों को खाना खाने, नहाने तथा कपड़े पहनने आदि के लिए कुछ सहारे की जरूरत होती है। जब बच्चे स्कूल जाना शुरू कर देते हैं तो माता-पिता की भूमिका तथा जिम्मेदारियां बदल जाती हैं। बच्चे धीरे-धीरे स्वतंत्र होने लगते हैं। हालाँकि, बच्चे अपनी आवश्यकता को पूरा करना सीखने लगते हैं किन्तु उन्हें शिक्षा के स्तर पर दूसरों के सहयोग की जरूरत होती है। बच्चों को अच्छी शिक्षा प्रदान करने का उत्तरदायित्व केवल स्कूल का ही नहीं होता बल्कि माता पिता को भी बच्चों की पढ़ाई में सहायता करनी चाहिए। बच्चे को घर में पढ़ने के लिए एक उपयुक्त स्थान उपलब्ध कराना सदैव बेहतर होता है। यह ऐसा स्थान हो सकता है जहाँ वह अपना सारा सामान रख सके और व्यवस्थित ढंग से रहना सीख सके।

इस आयु में बच्चे शिक्षा के अतिरिक्त सामूहिक खेल तथा बाहर के खेल खेलना भी पसंद करते हैं। बच्चों के लिए स्कूल तथा घर में खेलने की अच्छी सुविधाएं होनी चाहिए। क्या आप बता सकते हैं कि ये खेल बच्चों के विकास में किस प्रकार सहायक होते हैं?

इस स्तर में बच्चों का विकास तेजी के साथ होता है तथा यह अति संवेदनशील आयु भी है। इस आयु में उन्हें न केवल पोषक आहार की जरूरत होती है बल्कि उन्हें भोजन करने की अच्छी आदतें भी विकसित करनी होती हैं। इन अच्छी आदतों को विकसित करने में स्कूल तथा घर दोनों सहायक होते हैं।

गतिविधि 19.5

क. अपने आसपास के किस पार्क में जाएँ और देखें कि इस आयु वर्ग के बच्चे किस प्रकार के खेल खेलते हैं? क्या आपके आस-पास इस तरह की सुविधाएं उपलब्ध हैं? आप किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?

ख. पता कीजिए कि क्या आपके अड़ोस-पड़ोस में अंदर खेले जाने वाले खेलों के लिए सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकती हैं? इन सुविधाओं को उपलब्ध कराने में आप किस प्रकार सहयोग कर सकते हैं?

किशोर



चित्र 19.4

इस स्तर पर किशोर अपनी स्वतंत्रता चाहते हैं, अपने निर्णय स्वयं लेना चाहते हैं और वे अपनी स्वयं की पहचान बनाना चाहते हैं। वे अपने स्वयं के मूल्यों की एक प्रणाली भी स्थापित करना चाहते हैं। इस प्रक्रिया में किशोर मौजूदा मूल्यों तथा व्यवहारों को भी चुनौती दे देते हैं। माता-पिता के लिए प्रायः ऐसी स्थिति से निपटना कठिन हो जाता है। यदि वे पारिवारिक मूल्यों का अनुसरण करने के लिए किशोरों पर दबाव डालते हैं तो इससे स्थिति और खराब हो जाती है और वे और अधिक आक्रामक हो जाते हैं। दूसरी ओर पूर्णतः मुक्त वातावरण या अनुज्ञात्मक दृष्टिकोण उनमें उपेक्षा तथा निराशा की भावना को जन्म देता है। उन्हें लगता है कि कोई भी उनकी परवाह नहीं करता है।

चित्र 19.4 लड़का और लड़की

माता-पिता के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि वे किशोरों को अनुशासित करते समय संतुलित दृष्टिकोण अपनाएं। उन्हें नियम तथा सीमाएं निर्धारित करनी चाहिए और परिस्थिति के अनुसार स्थिरता या लचीलापन बनाए रखना चाहिए तथा बातचीत के सभी रास्ते खुले रखने चाहिए व उन्हें भावात्मक समर्थन देना चाहिए। किशोरों पर विश्वास रखना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। माता-पिता को किशोरों की बातों तथा समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए, उन्हें उनकी समस्याओं को वैकल्पिक सुझाव या उपाय प्रस्तुत करना चाहिए, उन्हें इस तथ्य से अवगत कराना चाहिए कि उनके द्वारा लिए गए कदमों का क्या परिणाम होगा और उन्हें अपने स्वयं के निर्णय लेने का अवसर प्रदान करना चाहिए कि उनके द्वारा लिए गए कदमों का क्या परिणाम होगा और उन्हें अपने स्वयं के निर्णय लेने का अवसर प्रदान करना चाहिए। बहरहाल, अधिक संवेदनशील विषयों पर आपसी सहमति से ही मान्य निर्णय लेने चाहिए क्योंकि इससे खुशनुमा तथा अपनेपन का माहौल बना रहता है। किशोरों में विश्वास दिखाकर जनरेशन गैप को कम किया जा सकता है तथा इससे परिवार में आपसी जुड़ाव भी मजबूत होता है। आप इस विषय पर “किशोरावस्था: आकर्षण एवं चुनौतियाँ”

पाठ में और अधिक पढ़ेंगे ।

(vi) किशोरावस्था में एक महत्वपूर्ण विकासात्मक कार्य व्यवसाय के लिए तैयारी है।



चित्र: 19.5

इस स्थिति पर आने के पश्चात प्रत्येक किशोर व्यवसाय या रोजगार के प्रति उत्साहित तथा चिंतित हो जाता है। हालांकि, इस संबंध में अपने बच्चों के मार्गदर्शन के लिए माता-पिता ही उत्तरदायी होते हैं किन्तु प्रायः देखा गया है कि किशोरों को यह पता नहीं होता है कि उन्हें आगे क्या करना है।

चित्र : 19.5 इंजीनियर, स्पोर्ट गर्ल, पेन्टर, डॉक्टर

अपने कैरियर के लिए तैयारी पहले ही आरम्भ कर देनी चाहिए। जब तक किशोर स्कूल में सीनियर सेकेंडरी स्तर तक पहुंचना है उसे अपने व्यवसाय का अध्ययन के क्षेत्र का निर्धारण करना पड़ता है और उसे यह भी निर्णय लेना होता है कि उसे क्षेत्र में प्रवेश के लिए उसे क्या आवश्यक तैयारियाँ करनी होंगी। आज किशोरों के पास अपने व्यवसाय का चयन करने के लिए असंख्य विकल्प विद्यमान हैं और ऐसे अनेक स्रोत भी उपलब्ध हैं जो उन्हें यह मार्गदर्शन दे सकते हैं कि अपने इच्छित व्यवसाय तक पहुंचने के लिए किस प्रकार तैयारी की जाए। इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए “किशोरावस्था: आकर्षण एवं चुनौतियाँ” पाठ का अध्ययन करें।

(vii) बुजुर्गों की देखभाल

सेवानिवृत्त कई कारणों से लोगों के लिए संपूरक तथा खुशनुमा समय होता है।

उन्हें सम्मान के साथ उस कार्य से मुक्त कर दिया जाता है जिसे वे वर्षों से कर रहे होते हैं। समुदाय/समाज में उनकी अच्छी इज्जत होती है और वे वित्तीय रूप से भी समर्थ हो जाते हैं। उन्होंने अपने बच्चों को व्यवसाय में तथा विवाहबंधन में बाँध दिया होता है।



चित्र: 19.5: बुजुर्ग

वे अब दादा-दादी या नाना-नानी बन गये होते हैं तथा अपने नाती-पोतों के साथ आराम की जिन्दगी बसर कर सकते हैं।

चित्र 19.5 : बुजुर्ग

बहरहाल, कई बार सेवानिवृत्ति कष्टदायक भी हो सकती है यदि व्यक्ति ने अपने भावी जीवन के लिए वित्तीय व्यवस्था नहीं की है तथा अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रावधान नहीं किए हैं। आपको क्या लगता है कि ऐसे व्यक्ति का क्या होगा जिसके पास सेवानिवृत्ति के पश्चात कोई सपोर्ट सिस्टम नहीं है तथा वह वित्तीय रूप से भी सक्षम नहीं है?

उम्र बढ़ने के साथ-साथ बुढ़ापा आना एक सामान्य प्रक्रिया है और इस प्रकार यह हमारे शरीर को प्रभावित करता है व हमारी ऊर्जा तथा क्षमताओं को कम करता है। इस आयु वर्ग के लोगों में झुर्रियां, शरीर में पीड़ा आदि सामान्य बात है। चुनौती यह है कि इस बढ़ती उम्र को सामान्य प्रक्रिया के रूप में लिया जाए। उन्हें सर्तकतापूर्वक अपना ध्यान रखना चाहिए, अपने कार्य करने की गति को धीमा करना चाहिए, जिम्मेदारियों को अलग करना चाहिए, जीवन को सुगमता से लेते हुए आराम के साथ इन दिनों का आनंद लेना चाहिए। यदि कोई दिल से आपकी सहायता करना चाहता है तो उसे करने दें। उसका धन्यवाद करें और आशीर्वाद दें। वह अपने कार्य से खुश होगा और पुनः सहायता करने के लिए प्रेरित होगा।

19.5 विभिन्न महत्वपूर्ण अन्तर्संबंधों में परिवार की भूमिका

19.5.1 पारिवारिक संबंध

अपने परिवार या किसी अन्य परिवार की ओर देखें। किस प्रकार परिवार के सदस्य एक-दूसरे के साथ रहते हैं? पारिवारिक संबंधों के विषय में चर्चा या विश्लेषण करते समय इस प्रकार के प्रश्नों का अध्ययन करना महत्वपूर्ण है। पारिवारिक संबंध इस बात पर निर्भर करते हैं कि परिवार का प्रत्येक सदस्य एक-दूसरे के साथ किस प्रकार व्यवहार करता है। परिवार के प्रत्येक सदस्य की खुशहाली इन संबंधों की प्रकृति पर निर्भर करती है। आपसी भाईचारे, सौहार्दपूर्ण संबंध तथा सकारात्मक सोच जीवन को सुगम बना सकता है जबकि लड़ाई, द्वेष तथा आपसी वैमनस्य परिवार के सदस्यों के बीच नकारात्मक सोच को जन्म दे सकता है।

एक परम्परागत भारतीय संयुक्त पारिवारिक संरचना में जहाँ एक बड़ा परिवार एक साथ एक ही घर, एक ही रसोई का प्रयोग करता है तथा सामान्य संपदा तथा उत्तरदायित्वों के साथ जीवन व्यतीत करता है, वहाँ एक-दूसरे के साथ मधुर संबंधों को स्थापित करना अत्यंत महत्वपूर्ण किन्तु कठिन कार्य है।

परिवार में ऐसे लोग भी हो सकते हैं जो महत्वाकांक्षी हों, स्वकेन्द्रित हों, जलन रखते हों तथा अपनी किस्मत से संतुष्ट न हों जबकि दूसरी ओर ऐसे सदस्य भी हो सकते हैं जो अपने लिए कुछ भी करने से पूर्व दूसरों के आराम व हितों का ध्यान रखते हैं। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि परिवार में ऐसे सदस्य हों तो परिवार की क्या स्थिति होगी?

परवसन तथा औद्योगीकरण के कारण अधिक से अधिक लोग एकल परिवार की ओर बढ़ रहे हैं। वित्तीय दबाव, बेहतर शिक्षा तथा रोजगारों के अवसरों के कारण महिलाएँ भी परिवार की आय में योगदान देने के लिए नौकरियाँ करने लगी हैं। क्या आपको लगता है कि यदि पति और पत्नी दोनों काम करते हैं तो आपस में मधुर संबंध बनाए रखने के लिए दोनों को कुछ प्रयास करने चाहिए। आप पहले ही पढ़ चुके हैं कि आजकल दम्पति दोनों भूमिकाएँ गृह-निर्माता और व्यवसाय सफलतापूर्वक निभा रहे हैं।

आपसी संबंधों को सुदृढ़ बनाने वाले विभिन्न कारक हैं:

- अपने कर्तव्यों तथा उत्तरदायित्वों का सुस्पष्ट ज्ञान होना।
- परिवार के सभी सदस्यों के प्रति समानुभूति की भावना को विकसित करना।
- दूसरों की आवश्यकताओं तथा आराम के प्रति संवेदनशील होकर तथा अपनी खुशी से पहले दूसरों की खुशियों का ध्यान रखकर अच्छे अंतः संबंध स्थापित करना।
- प्रभावपूर्ण मौखिक तथा गैर-मौखिक संप्रेषण कौशलों का प्रयोग।
- दूसरों के प्रति सच्चे सरोकार तथा स्नेह को प्रदर्शित करना।
- आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद करना।
- दूसरों के मामले में हस्तक्षेप न करना।

यदि आप उपर्युक्त सूची का अवलोकन करें तो आप पाएँगे कि ऊपर दिए गए सभी कारक के कौशलों का प्रयोग ही है। यही कौशल जीवन कौशल कहलाते हैं। जीवन कौशल निश्चित रूप से जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। इन जीवन कौशलों का संवर्धन तथा प्रयोग ही सफल पारिवारिक जीवन का आधार है। इसके विपरीत विश्वास की कमी, निंदा, हस्तक्षेप, मतलबीपन, सहानुभूति की कमी तथा खराब संप्रेषण कौशल वे कारक हैं जिसके कारण द्वेष पैदा होता है और कई बार आपसी संबंध भी टूट जाते हैं।

पाठगत प्रश्न 19.3

सही का निशान लगाकर पारिवारिक संबंधों को बढ़ाने वाले कारक बताएँ:

(i) पारिवारिक संबंधों में संप्रेषण की कमी

- (ii) चीजों को उसी रूप में स्वीकार करना जैसी वे हैं
- (iii) परिवार में बच्चों की अधिक संख्या
- (iv) छोटी-छोटी बातों को जाने देने का अभ्यास
- (v) परिवार के सदस्यों में प्यार और सहयोग
- (vi) अपनी कमियाँ स्वीकारना
- (vii) माँ का घर से बाहर काम करना
- (viii) अपने को और दूसरों को क्षमा करना
- (ix) दूसरों से ज्यादा से अधिक उम्मीद करना
- (x) सकारात्मक दृष्टिकोण और मुखमुद्रा बनाए रखना

19.5.2 जीवन में मूल्य

मूल्य हमारे सामाजिक वातावरण का आधार होते हैं। ये न्यायोचित तथा समान समाज की स्थापना में सहायक होते हैं। परम्परागत रूप से, बच्चे अपने बुजुर्गों का अनुसरण करते हैं तथा उनसे मूल्य ग्रहण करते हैं जैसे बड़ों का आदर करना, ईमानदारी, सत्यनिष्ठा, विनम्रता आदि। जो मूल्य हम धारण करते हैं वे हमें अपने परिवार, मित्रों, अड़ोस-पड़ोस, मास-मीडिया आदि से प्राप्त होते हैं। अनेक मूल्य ऐसे होते हैं जो आप अपने स्वयं के परिवार के सदस्यों से सीखते हैं। पिछले कई वर्षों से मूल्य आधारित शिक्षा को महत्व नहीं दिया गया है। इसके कारण हमारे समाज में धीरे-धीरे मूल्य खत्म होते जा रहे हैं। बहरहाल, जिस प्रकार हम प्रदूषण को अपने जीवन का अंग नहीं बना सकते हैं और हमें उसके विषय में कुछ करना चाहिए ठीक उसी प्रकार हमें अपने समाज से मूल्यों को भी समाप्त नहीं होने देना चाहिए। उनके जीवन में अपनाए जाने के लिए कुछ न कुछ प्रयास करना ही चाहिए।

बच्चों को मूल्यों की शिक्षा प्रदान करना परिवार का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है। हमें अपने बच्चों के लिए अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराना होगा ताकि वे समाज में स्वीकार्य मूल्यों को सुगमता के साथ ग्रहण व आत्मसात कर सकें। उन्हें अपने घर के वातावरण में ही इन मूल्यों का निरंतर अभ्यास भी करना होगा।

माता-पिता बच्चों को मूल्यों की शिक्षा प्रत्यक्ष रूप से यह बताकर देते हैं कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए और उनके समक्ष उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। यदि माता-पिता बच्चों को यह शिक्षा देते हैं की झूठ नहीं बोलना चाहिए और स्वयं ही झूठ बोलते हैं तो क्या होगा? ऐसी स्थिति में बच्चा असमंजस में पड़ जाएगा और उसे पता नहीं चल पाएगा कि क्या सही है और क्या गलत।

इस पाठ के आरम्भ में जाएँ और परिवार के कार्यों के विषय में पढ़ें। आप उनमें भावात्मक सुरक्षा तथा आपसी बंधन पाएँगे। यह सुरक्षा तब सुनिश्चित की जा सकती है जब हम परिवार में बुजुर्गों तथा बीमार सदस्यों की देखरेख करें, जब हम लड़कियों तथा महिलाओं के प्रति संवेदनशील व्यवहार करें और जब कुछ सामुदायिक सेवा करें।

परिवार के बुजुर्ग सदस्य अर्थात् दादा-दादी जीवन के उस पड़ाव पर पहुँच चुके हैं जहाँ उनकी ऊर्जा का स्तर तथा क्षमताएँ कम होने लगी हैं। उन्हें विशेष ध्यान व देखरेख की आवश्यकता है। इसलिए, यह परिवार के सभी सदस्यों का दायित्व है कि वे उनकी देखरेख करें और जहाँ तक संभव हो सके उन्हें आरामदायक जीवन प्रदान करें। हम यह कैसे कर सकते हैं? यह बहुत ही आसान है यदि आप नीचे दी गई कुछ बातों का ध्यान रखें:

- उन्हें उन कार्यों को करने में मदद करें जिन्हें करने में वे शारीरिक रूप से सक्षम नहीं हैं।
- उन्हें आरामदायक स्थिति प्रदान करने के लिए उनके साथ समय बिताएँ।
- उनके साथ रहकर उनका मनोबल बढ़ाएँ।
- उनकी पोषण संबंधी तथा चिकित्सीय आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील रहे।
- घर के निर्णयों में उन्हें भी शामिल करें।
- उनके दृष्टिकोण तथा विचारों का आदर करें।

आज के युग में भी अनेक परिवारों में बेटियों और बहुओं को अनेक प्रतिबंधों का सामना करना पड़ता है जैसे पोषण, शिक्षा, खेलकूद, नौकरी करने, और यहाँ तक कि अपने विचारों को अभिव्यक्त करने में प्रतिबंध। जब हम अपने समाज में लड़कियों और महिलाओं के प्रति संवेदनशीलता के विकास की बात करते हैं तो वास्तव में इससे हमारा तात्पर्य सभी मनुष्यों की समानता से है। जिम्मेदार युवा सदस्यों के रूप में यह हमारा उत्तरदायित्व है कि हम अपने परिवार में किसी प्रकार का भेदभाव न होने दें। जहाँ कहीं ऐसा भेदभाव हो रहा हो हमें उसका विरोध करना चाहिए। हम ऐसा किस प्रकार कर सकते हैं?

- पोषण, शिक्षा तथा अवसरों के क्षेत्र में समानता दर्शाकर।
- घर के कार्यों में तथा पारिवारिक आय में उनके योगदान की सराहना करके तथा उनकी आवश्यकताओं का ध्यान रखकर।
- यह मानकर कि उनकी भी आवश्यकताएँ हैं और उन्हें समय पर पूरा किया जाना चाहिए।
- उनके प्रति सम्मान दर्शाकर तथा उनके साथ बराबरी का व्यवहार करके।

इस पाठ में आपने सीखा है कि परिवार का हिस्सा बनना कितना महत्वपूर्ण है। हम समझ गए हैं कि परिवार के प्रत्येक सदस्य की सर्वांगीण कुशलता में परिवार कितनी बड़ी भूमिका निभाता है, एक विशिष्ट परिवार जीवन-चक्र के तीन स्तर होते हैं- प्रारंभिक, विस्तार व संकुचन। हर अवस्था की अपनी खुशियाँ और चुनौतियाँ होती हैं।

समाज का एक उपयोगी सदस्य व स्वस्थ संबंधों की सुनिश्चितता के लिए परिवार के प्रत्येक सदस्य को अपनी भूमिका बखूबी निभानी चाहिए।

परिवार बिना किसी शर्त के अपने सदस्यों को प्यार, देखरेख और सहयोग प्रदान करता है। हमें इसकी सराहना करनी चाहिए, इसे अपना विशेषाधिकार नहीं समझना चाहिए। पारिवारिक मूल्यों को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित करने में परस्पर आदर एक लम्बी भूमिका अदा करता है। आप देखेंगे कि इन जीवन-कौशलों का प्रयोग अनेक कठिन परिस्थितियों में हमें समस्याओं से प्रभावशाली ढंग से निपटने का रास्ता सुझाता है। जीवन में आगे चलकर यह आपको शांति तथा सकारात्मक रवैया प्रदान करेगा। यह आपको परिवार तथा समाज का सकारात्मक सदस्य बनने में सहायता करेगा। यही सब कुछ है जिसे जीवन में पाने की कामना करनी चाहिए।

गतिविधि 19.6

1. अच्छे संबंध स्थापित करने के लिए आवश्यक अच्छे गुणों की जाँच सूची बनाएँ।
1. उपर्युक्त गुणों के लिए अपेक्षित कौशलों की सूची तैयार कीजिए।
2. उन कौशलों पर सही का निशान लगाइए जिन्हें आपने प्राप्त कर लिया है।
3. उन कौशलों को पहचानिए जिन्हें अभी विकसित करने की आवश्यकता है।
4. इन कौशलों को प्राप्त करने के लिए कार्य योजना तैयार करें।
2. अपने परिवार तथा पड़ोस में एक ऐसे व्यक्ति का पता लगाइए जिसके लोगों के साथ संबंध नहीं है और इसका क्या कारण है? उस व्यक्ति में परिवर्तन लाने के कुछ उपाय बताइए।

आपने क्या सीखा

एकल-परिवार-संयुक्त

परिवार- परिवार जीवन चक्र

- प्रारंभिक
- विस्तार
- संकुचन

माचा-पिता का रवैया

- आधिकारक
- प्रजातांत्रिक
- अनुज्ञात्मक

परिवार

- मूल्य शिक्षा प्रदान करने में भूमिका
- जीवन कौशल विकसित करने में भूमिका
- संबंधों की निर्मित

पाठांत प्रश्न

1. पारिवारिक जीवन चक्र क्या है?
 2. प्यार करने वाले तथा समझने वाले माता पिता किशोरों की किस प्रकार सहायता करते हैं?
 3. विभिन्न प्रकार के पेरेंटिंग स्टाइलों को उल्लेख कीजिए।
 4. परिवार के लिए अनुशासन आवश्यक क्यों है?
 5. एक नवविवाहित वधू को नए घर में सामंजस्य स्थापित करने में परिवार के सदस्य किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?
 6. विस्तारित परिवार में बढ़ते हुए बच्चों के वातावरण की तुलना एकल परिवार से कीजिए।
 7. शिशुओं, स्कूल जाने वाले बच्चों तथा किशोरों के विकास के प्रति माता पिता की भूमिका की चर्चा करें।
 8. जीवन-मूल्य क्या है तथा बच्चों में इन्हें किस प्रकार विकसित किया जा सकता है?
 9. अगर आप उमा हों तो अपने संबंधों को नेहा के साथ किस प्रकार बेहतर करेंगी?
- तीन साल पहले उमा की शादी राजन से हुई थी। वह एक बड़े शहर में एक रूढ़िवादी संयुक्त परिवार में रहती है। उसके परिवार में उसके पति के माता-पिता, एक अविवाहित देवर आकाश, एक अविवाहित बहन नेहा है। उमा के आकाश के साथ अच्छे संबंध हैं किन्तु नेहा के साथ नहीं हैं। वे लगभग एक ही उम्र की हैं।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

19.1

क.

1. बहू में सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होगा और वह अपने सास ससुर के प्रति नरम हो जाएगी।
2. इसका तात्पर्य एक दूसरे की मदद करना है तथा एक दूसरे के प्रति अच्छा महसूस करना है।
3. तैयारी तनाव को कम करने में सहायक होती है।

4. पत्नी के माता-पिता खुश होंगे तथा उनके आपसी संबंध मधुर होंगे ।
 5. भाई तथा भाभी अच्छा महसूस करेंगे तथा बहन के लिए सदा अच्छा ही करना चाहेंगे ।
- ख.

1. व्यक्तिगत जीवन में समझौते करें तथा नए सदस्य को अपनेपन का अहसास कराएँ ।
2. हर व्यक्ति को यथोचित आदर प्रदान करें ।

19.2

(क) क. (1) ख. (2) ग. (4) घ. (4) ङ (4)

(ख) आँखों को रंग, त्वचा, लम्बाई तथा शरीर की बनावट

(ग) जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में बच्चे के विकास के लिए आदर्श सुविधाएं उपलब्ध कराना ।

19.3

1. सही – किशोर अपनी स्वयं की पहचान बनाना चाहते हैं ।
2. आँखों का रंग, त्वचा, कद और शरीर निर्माण
3. जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में बच्चों को विकास की आदर्श सुविधाएं प्रदान करें ।

19.4

1. (2), (4), (5), (6), (8),

20. किशोरावस्थाः रोमांच व चुनौतियाँ

मैं एक विशिष्ट व्यक्ति हूँ! मुझे कुछ नहीं हो सकता! क्या मेरी लंबाई काफी होगी? क्या मैं इस संसार को बदल पाऊँगा? कोई भी मुझे समझता नहीं है, क्या से सभी बातें जानी पहचानी लगती हैं? किस आयु में इस प्रकार के विचार आपके मन में आए थे?

जीवन में किशोरावस्था बाल्यावस्था तथा वयस्कता के बीच की महत्वपूर्ण अवधि है जिसके दौरान व्यक्ति विभिन्न प्रकार के भावों का अनुभव करता है, कुछ बातों के संबंध में अत्यंत आत्मविश्वासी रहता है तथा कुछ के संबंध में अनिश्चित रहता है। इस समय उसके मन तथा शरीर में होने वाले परिवर्तनों के प्रति व्यवस्थित होने में उसे कुछ समय लगता है। इस प्रकार के परिवर्तन जीवन के इस चरण को अत्यंत आकर्षक बना देते हैं। इस पाठ में हम किशोरावस्था के रोमांचों तथा चुनौतियों और इससे संबंधित मुद्दों के प्रबंधन के तरीकों का अध्ययन करेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपः

- किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों तथा कुशलतापूर्वक उनसे निपटने की विधियों का वर्णन कर पाएँगे;
- किशोरावस्था के दौरान भावात्मक तथा सामाजिक परिवर्तनों का वर्णन कर पाएँगे तथा सकारात्मक आत्म-अवलोकन तथा स्वाभिमान विकसित कर पाएँगे;
- किशोरावस्था के दौरान सामाजिक परिवर्तनों का उल्लेख कर पाएँगे;
- विभिन्न परिस्थितियों के प्रति सकारात्मक तथा उत्तदायित्वपूर्ण रूप से प्रतिक्रिया करने के लिए कौशल विकसित कर पाएँगे;
- किशोरावस्था के दौरान ज्ञानात्मक विकास की विशेषताओं की जांच कर पाएँगे और अभिजात वर्ग, वयस्कों, मीडिया, सामाजिक नियमों के विभिन्न प्रभावों से कुशलतापूर्वक निपट पाएँगे;
- कैरियर के नियोजन के महत्व को पहचान पाएँगे।

20.1 किशोरावस्था की विशेषताएं

अच्छा ये बताएँ कि किशोरावस्था क्या है? किशोरावस्था बाल्यावस्था तथा वयस्कता के बीच का संक्रमण काल है। यह 10-19 वर्ष के बीच की आयु है। हालाँकि प्रत्येक व्यक्ति में परिवर्तनों का समय तथा गति भिन्न होती है किन्तु ये शारीरिक, भावात्मक, सामाजिक तथा ज्ञानात्मक परिवर्तनों द्वारा प्रदर्शित होते हैं। आपको क्या लगता है कि ये परिवर्तन क्यों होते हैं?

ये परिवर्तन शरीर में अन्तःस्रावी परिवर्तनों से आरंभ होते हैं और यह विकास प्रक्रिया की प्राकृतिक क्रिया है। आप अन्तःस्राव के संबंध में एनआईओएस के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी माध्यमिक पाठ्यक्रम के पाठ संख्या 22, नियंत्रण एवं समन्वय में विस्तार से पढ़ेंगे। ये परिवर्तन किशोरों को वयस्कता की भूमिका तथा उत्तरदायित्वों के लिए तैयार करते हैं, इसलिए इन्हें स्वीकार किया जाना चाहिए। आइए, इन परिवर्तनों के संबंध में और ज्ञान प्राप्त करें। इन परिवर्तनों को व्यापक रूप से निम्नानुसार श्रेणीबद्ध किया जा सकता है:

1. शारीरिक परिवर्तन
2. भावात्मक परिवर्तन
3. सामाजिक परिवर्तन
4. ज्ञानात्मक परिवर्तन

1. शारीरिक परिवर्तन

किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन यौवनारंभ से शुरू होता है जिसका अर्थ है यौन परिपक्वता का आरंभ। इस अवधि में शारीरिक अभिवृद्धि होती है और शरीर के आकार में परिवर्तन होने लगता है।



चित्र 20.1 (अ) : लड़कों तथा लड़कियों का शारीरिक विकास

चित्र 20.1 (अ) : लड़कों तथा लड़कियों का शारीरिक विकास

इस अवधि के दौरान लगभग 75 प्रतिशत वयस्क लंबाई तथा 50 प्रतिशत वयस्क वजन प्राप्त कर लिया जाता है। आप जानते ही हैं कि प्रत्येक व्यक्ति की संरचना एक विशिष्ट संरचना होती है जो अनेक कारकों जैसे आनुवंशिकता, वातावरण तथा पोषण से प्रभावित होती है।

किशोरावस्था के दौरान लड़के व लड़कियाँ दोनों ही शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करते हैं। किन्तु कुछ विशिष्ट परिवर्तन लड़कों में होते हैं तो कुछ विशिष्ट परिवर्तन लड़कियों में होते हैं।

तालिका 20.1: किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन

लड़कों व लड़कियों में समान लड़कों में होने लड़कियों में होने
रूप से होने वाले शारीरिक वाले विशिष्ट वाले विशिष्ट
परिवर्तन परिवर्तन परिवर्तन

लंबाई व वजन में वृद्धि
बगल के नीचे बाल आना
जघन में बाल
मुँहासे / फुन्सियाँ
जनन अंगों का विकास

कंधों का चौड़ा शरीर में घुमाव नजर
होना आना ।
आवाज में भारीपन स्तनों का विकसित
आना । होना ।
चेहरे के बालों का नितंबों का बड़ा
बढ़ना । होना ।
मांसपेशियों में प्रथम रजोधर्म
विकास

गतिविधि 20.1

याद कीजिए कि 15-16 वर्ष की आयु में आपने कौन से शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव किया था उन्हें तालिका 20.1 में चिह्नित कीजिए ।



चित्र 20.1 (ब) : लड़कों में शारीरिक विकास

चित्र 20.1 (ब) : लड़कों में शारीरिक विकास

क्या आपने देखा है कि जब लड़के 13 या अधिक आयु के हो जाते हैं तो उनके चेहरे पर बाल नजर आने लगते हैं? यह उनके जननांगों में होने वाले विकास तथा हार्मोनों में परिवर्तन के कारण होता है। लड़कों व लड़कियों, दोनों में ही जघन क्षेत्र तथा काँख के नीचे भी बाल आने लगते हैं। एक अन्य परिवर्तन जो सामान्यतः नजर आता है वह है उनकी आवाज में परिवर्तन। पता कीजिए कि इस आयु में उनकी आवाज में परिवर्तन क्यों होता है?

लड़कियों में रजोधर्म (योनारंभ) 9-16 वर्ष की आयु में आरंभ होता है और लगभग 45-55 की आयु में यह समाप्त हो जाता है। रजोधर्म 28 दिन का एक कालचक्र है जो 21-35 दिनों के दौरान हो सकता है। आइए सीखें की रजोधर्म क्या है?

रजोधर्म चक्र के दौरान एक अंडाणु परिपक्व होता है और अंडाशय में प्रवेश करता है। इसे अंडोत्सर्जन कहते हैं और यह क्रिया लगभग मध्य चक्र में होती है। अंडाणु द्वारा अंडाशय को छोड़ जाने से पूर्व, गर्भाशय अतिरिक्त रक्त तथा ऊतक से भीतरी झिल्ली का निर्माण करता है। यदि अंडाशय शुक्राणु से मिलता है तो गर्भाशय की यह झिल्ली भ्रूण (शिशु) के विकास में सहायक होती है।

किन्तु जब अंडाणु निषेचित नहीं होता है तो गर्भाशय को अतिरिक्त रक्त तथा ऊतक की आवश्यकता नहीं होती है। इसलिए गर्भाशय अपनी झिल्ली को छोड़ना आरंभ कर देता है और रजोधर्म आरंभ हो जाता है। इसमें रक्त, श्लेष्मा तथा गर्भाशय की झिल्ली के अंश शामिल होते हैं। यह रक्त योनि से प्रवाहित होता है जिसे साफ सूती कपड़े या सेनेटरी पैड की सहायता से साफ किया जाता है। यहाँ यह जानना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि यदि किसी लड़की को 16 वर्ष की आयु तक रजोधर्म चक्र आरंभ नहीं होते हैं तो उसे चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। रजोधर्म एक लड़की के गर्भवती होने की क्षमता का सूचक है।

क्या आप जानते हैं कि

- क्या एक लड़की अपने प्रथम रजोधर्म चक्र से पूर्व गर्भवती हो सकती है जब वह प्रथम रजोधर्म चक्र के पूर्व अंडे को निर्मुक्त करती है?
- क्या लड़कियों में रजोधर्म की प्रक्रिया आरंभ होने पर रजोधर्म चक्र में अनियमितता रहना एक सामान्य बात है?
- क्या यदि लड़की यौन सक्रिय है तो रजोधर्म चक्र न होना गर्भधारण को दर्शाता है?
- तनाव, बीमारी तथा अपर्याप्त पोषण के कारण भी रजोधर्म चक्र में अनियमितता हो सकती है?
- एनीमिया से बचने के लिए सभी लड़कियों को आयरन से भरपूर आहार लेना चाहिए। क्या वे लड़कियाँ जिनमें रक्त का स्राव तीव्रता से होता है या जो कुपोषण का शिकार हैं उन्हें आयरन सप्लीमेंट लेने चाहिए? आपने इस विषय के संबंध में पाठ संख्या 2, 'भोजन और पोषक तत्व' में पढ़ा है।

हालाँकि रजोधर्म एक प्राकृतिक क्रिया है, किन्तु इसके संबंध में अनेक मिथक हैं। इनमें से कुछ को तालिका 20.2 में स्पष्ट किया गया है।

तालिका 20.2 : रजोधर्म : मिथक तथा तथ्य

मिथक तथ्य

रजोधर्म के

दौरान

लड़कियों जब तक लड़कियाँ ठीक महसूस करती हैं उन्हें अपना दैनिक को कोई कार्य करते रहना चाहिए। यद्यपि चलना तथा व्यायाम उसे काम नहीं ऐंठन तथा पीड़ा से राहत प्रदान कर सकते हैं।

करना

चाहिए।

रजोधर्म यह एक प्राकृतिक क्रिया है, हालाँकि इस अवधि के दौरान एक कुछ लड़कियाँ कम ऊर्जायुक्त महसूस करती हैं। उन्हें ऐंठन, असामान्य कमरदर्द, सिरदर्द, पेटदर्द या भूख न लगने की समस्या भी स्थिति है। उत्पन्न हो जाती है।

रजोधर्म

को

विलंबित

करने या

उनमें

तीव्रता

लाने के

लिए दवा

लेनी

चाहिए।

रोजाना स्नान करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। गुनगुने पानी से रजोधर्म के स्नान करने पर माँसपेशियों को आराम मिलता है तथा पीड़ा में कमी होती है। शारीरिक स्वच्छता को बनाए रखना महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से रजोधर्म के दौरान साफ सेनेटरी नेपकिन का

करने से प्रयोग किया जाना चाहिए जिन्हें प्रत्येक छह घंटे के
ऐंठन पश्चात् बदल देना चाहिए। यदि सेनेटरी नपकीन के स्थान पर
होती है। कपड़े का प्रयोग किया जा रहा है तो इसे साबुन और पानी से
धोकर धूप में सुखाना चाहिए।

रजोधर्म के
दौरान

महिला इस बात का कोई वैज्ञानिक साक्ष्य नहीं है कि महिला को इस
को अवधि में रसोई में कार्य नहीं करना चाहिए, कुछ विशिष्ट
रसोईघर खाद्य पदार्थों जैसे अचार को स्पर्श नहीं करना या सामाजिक
में प्रवेश तथा धार्मिक समारोहों में भाग नहीं लेना चाहिए।
नहीं करना
चाहिए।

ये कुछ मिथक बातें हैं और आपने अन्य औ मिथक बातों को सुना होगा। यह आप पर निर्भर करता
है कि आप इन मिथक बातों की सत्यता की जाँच करें और इन मिथक बातों पर आँख बंद करके
विश्वास करने के स्थान पर जागरूक बनें तथा सही निर्णय लें।

(रात्रि) नोक्टर्नल उत्सर्जन निद्रा के समय लिंग से अतिरिक्त वीर्य का स्राव है। इसे रात्रिदोष
भी कहते हैं। नोक्टर्नल उत्सर्जन या रात्रिदोष की आवृत्ति व्यक्ति दर व्यक्ति भिन्न होती है।
रात्रिदोष एक प्राकृतिक क्रिया है, इसलिए लड़कों को इस संबंध में चिंता या ग्लानि नहीं करनी
चाहिए।

रात्रिदोष के संबंध में अनेक मिथ्याएँ हैं, इनमें से कुछ को नीचे तालिका 20.3 में दर्शाया गया है।

तालिका 20.3 : नोक्टर्नल उत्सर्जन : मिथक तथा तथ्य

मिथक	तथ्य
नोक्टर्नल उत्सर्जन व्यक्ति को कमजोर करता है।	इससे व्यक्ति में किसी प्रकार की यौन या शारीरिक कमजोरी नहीं होती है।
यह यौन विचारों या कल्पनाओं से संबंधित है।	यह एक प्राकृतिक क्रिया है और यह हमेशा यौन विचारों या भावों से संबंधित नहीं होती है।
सभी लड़के नोक्टर्नल उत्सर्जन का अनुभव करते हैं।	सभी लड़के नोक्टर्नल उत्सर्जन का अनुभव नहीं करते हैं।

यद्यपि, आपको यह पता होना चाहिए कि जननेंद्रिय स्वच्छता लड़कियों व लड़कों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। बताएँ कि इस स्वच्छता को बनाए रखने के लिए क्या कदम उठाने चाहिए?

- मूत्र विसर्जन के पश्चात जननेंद्रियों को साफ पानी से धोना चाहिए क्योंकि त्वचा के मुड़ने से संक्रमण हो सकता है।
- मुख्य रूप से सूती अधोवस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए।
- सामान्यतः अधोवस्त्रों को कम से कम एक दिन में बदला जाना चाहिए तथा गंदे अधोवस्त्रों को धोने के पश्चात धूप में सुखाना चाहिए।
- दाग लगे अधोवस्त्रों को तत्काल बदला जाना चाहिए।
- जघन बालों को छोटा रखकर अत्यधिक पसीने तथा उसके परिणामस्वरूप संक्रमण से बचा जा सकता है।

गतिविधि 20.2

अपनी अभिवृद्धि के दौरान आपने अपने शरीर में अनेक परिवर्तनों को अनुभव किया होगा। क्या उस समय आप इन परिवर्तनों के लिए तैयार थे? यदि हाँ, तो इन्होंने आपकी मदद किस प्रकार की? यदि नहीं, तो क्या आपको लगता है कि आपको इनके लिए तैयार रहना चाहिए था? क्यों? आपके अनुसार इसकी तैयारी के लिए आपकी मदद कौन कर सकता था?

1. शारीरिक अभिवृद्धि के दो लक्षण बताएँ जो लड़कों व लड़कियों में समान होते हैं और दो ऐसे लक्षण जो भिन्न हों।

लड़कों व लड़कियों में समान लड़कों व लड़कियों में विशिष्ट

लड़कों

लड़कियों

1.

1.

2.

2.

2. बताएँ कि निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत। अपने उत्तर के पक्ष में कारण प्रस्तुत करें:

1. बच्चों को किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के संबंध में शिक्षित नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे वे परेशान हो जाएँगे। सही/गलत
2. रजोधर्म के दौरान मालिनी को बाहर नहीं खेलना चाहिए। सही/गलत
3. सोहेल का भाई उसे इस बात से शर्मिंदगी महसूस कराता है कि रात्रिदोष उन लोगों को होता है जो यौन स्वप्न देखते हैं। सही/गलत
4. लड़कियों को आयरन प्रचुर भोजन लेना चाहिए। सही/गलत
5. लड़की प्रथम रजोधर्म से पूर्व गर्भधारण नहीं कर सकती है। सही/गलत
6. जननेंद्रिय स्वच्छता लड़कों व लड़कियों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। सही/गलत

हार्मोनल परिवर्तनों के कारण किशोरावस्था में भाव/आवेग अधिक प्रबल हो जाते हैं। अपने भावों से सकारात्मक रूप से निपटने में उनकी सहायता करने के लिए उनके भावात्मक परिवर्तनों को समझना होगा।

2. भावात्मक विकास

भावात्मक विकास से तात्पर्य अपने भावों के परबंधन तथा उन्हें सकारात्मक तथा उत्तरदायी रूप में अभिव्यक्त करने की क्षमता विकसित करना है। लगभग सभी किशोर प्रतिबंधों के प्रति विद्रोह के दौर से गुजरते हैं। गुस्से से आग-बबूला होना, मूड में तीव्र परिवर्तन इस स्तर पर सामान्य बातें हैं। किशोरों को लगता है मानो वह भावों/आवेगों के उतार-चढ़ाव के दौर से गुजर रहे हैं, एक क्षण में सकारात्मक महसूस करते हैं और दूसरे ही क्षण में वे उदास हो जाते हैं, किसी एक दिन वह परिपक्व वयस्क रूप में व्यवहार करता है तो अगले ही दिन बच्चों की तरह व्यवहार करने लगता है। हालाँकि आप जानते ही हैं कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं में विशिष्ट होता है और तनाव के प्रति प्रतिक्रिया करने का उसका माध्यम भिन्न होता है। तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति सकारात्मक तथा स्वस्थ माध्यमों से प्रतिक्रिया करने पर नकारात्मक भावों को कम करने में सहायता मिलती है। आप बताएँ कि आप अपने क्रोध को कम करने तथा तनावपूर्ण स्थिति से सकारात्मक रूप से निपटने के लिए क्या करते हैं?

- सर्वप्रथम आपको अपने क्रोध संकेतों को पहचानने तथा यह स्वीकार करने की आवश्यकता है कि आप क्रोध में हैं।
-



क्रोध को कम करने के लिए अपना ध्यान कहीं और केन्द्रित करें और कुछ सकारात्मक करने का प्रयास करें।

चित्र – Exercise or do some physical activity



चित्र 20.2

साथ के बॉक्स में दिए गए एक या दो विकल्पों का चयन करें और देखें कि आपके लिए इनमें से कौन-सा विकल्प सर्वोत्तम है।

चित्र 20.2 दो लड़के आपस में बातें करते हुए।

तथापि आपके लिए कोई और विधि काम कर सकती है। याद रखें कि यदि आप किसी स्थिति से अत्यधिक अप्रसन्न हैं और उससे निपटने में स्वयं को सक्षम नहीं पा रहे हैं तो आप अपने विश्वसनीय स्रोतों जैसे परिवार के सदस्यों या मित्रों से सहायता लेने में हिचकिचाएँ नहीं। किसी से मदद लेना कमजोरी की निशानी नहीं है। वस्तुतः, यह आपकी सुदृढता और आपके आंतरिक संसाधनों की अच्छी समझ को दर्शाता है। परिस्थिति का विश्लेषण करना, इसके कारण को समझना तथा भविष्य में ऐसी परिस्थिति से बचने के लिए कदम उठाना कुछ ऐसे उपाय हैं जो भावों तथा आवेगों के बेहतर प्रबंधन में सहायक होते हैं।

यहाँ हम रामू और उसके प्रिय मित्र राजेन्द्र का उदाहरण लेते हैं। उन दोनों के बीच एक गलतफहमी हुई जिसके कारण उनमें लड़ाई हो गई। राजेन्द्र ने सबके सामने रामू का अपमान किया। इससे रामू को बहुत बुरा लगा। निसंदेह, यह रामू के लिए तनावपूर्ण स्थिति है। इस स्थिति से निपटने के अनेक तरीके हैं। इस स्थिति में प्रतिक्रिया के तीन संभावित तरीकों को नीचे दर्शाया गया है:

प्रतिक्रिया 1: वह महसूस करे कि कोई भी मित्र विश्वसनीय नहीं है और सभी मित्रों के साथ संपर्क समाप्त कर देना चाहिए।

प्रतिक्रिया 2: वह अपने दोस्तों में राजेन्द्र की निन्दा करे।

प्रतिक्रिया 3: रामू राजेन्द्र के साथ बैठे और अपनी आपसी गलतफहमी को दूर करे।

आपके अनुसार कौन सा विकल्प सर्वाधिक उपयुक्त है? अपने उत्तर के पक्ष में कारण बताएँ।

किशोरों में व्यक्तिगत विकास के लिए सकारात्मक स्वधारणा का निर्माण अत्यंत आवश्यक है। आइए, स्वःअवधारणा तथा स्वाभिमान के अर्थ को समझने का प्रयास करें। एक व्यक्ति की पहचान विविध विशेषताओं से स्थापित होती है। किशोरों में अपनी पहचान की सुदृढ़ भावना होती है और विभिन्न विषयों में उनका स्पष्ट दृष्टिकोण होता है। व्यक्ति की पहचान का निर्माण स्वःअवधारणा तथा स्वाभिमान से होता है।

स्वःअवधारणा से तात्पर्य अपनी शक्तियों तथा कमजोरियों का अवलोकन करने की विधि है। जब आप केवल अपनी कमजोरियों को देखते हैं तो आपकी स्वःअवधारणा कम होती है और अब आप अपनी शक्तियों या गुणों को देखते हैं और उनमें सुधार करने का प्रयास करते हैं तो आपकी स्वःअवधारणा उच्च होती है।

स्वाभिमान आपकी क्षमताओं के प्रति आपका अवलोकन है। अन्य शब्दों में, यदि आपका स्वाभिमान उच्च है तो आपको अपनी क्षमताओं पर अधिक विश्वास होगा। सकारात्मक स्वःअवधारणा के परिणामस्वरूप ही उच्च स्वाभिमान होता है। जब एक किशोर अपनी क्षमताओं पर विश्वास करना आरंभ कर देता है तथा उन्हें अपनी परिसम्पत्ति के रूप में स्वीकार करता है तो उसका स्वाभिमान अधिक हो जाता है। आपको यह समझना होगा कि सफलता के लिए सकारात्मक स्वःअवधारणा प्रमुख कारक है। किशोरावस्था के दौरान सकारात्मक स्वःअवधारणा का निर्माण अत्यंत महत्वपूर्ण है। किन्तु आप स्वयं में स्वःअवधारणा तथा स्वाभिमान का विकास किस प्रकार कर पाएँगे? इसके लिए आइए निम्नलिखित गतिविधि को करें।

गतिविधि 20.3

स्वयं को बेहतर ढंग से समझने तथा सकारात्मक स्वाभिमान के विकास के लिए, स्वयं का निम्नलिखित मापदंड पर आकलन करें। इसी मापदंड पर अपने माता-पिता से भी आपका आकलन करने को कहें।

क्रम संख्या क्या आप

आपके
आपके माता-
अनुसार पिता के
अनुसार

Yes

No

Yes No

- 1 अपने मजबूत बिन्दुओं को स्वीकार कर उनकी सराहना करते हैं?
- 2 अपनी जिम्मेदारियों को स्वीकार करते हैं?
- 3 हर किसी को बदलना चाहते हैं?
- 4 स्वयं पर दया करते हैं?
- 5 आवश्यकता पड़ने पर अपने विश्वसनीय दोस्तों या प्रशिक्षित सलाहकार/काउंसलर से सलाह लेते हैं?
- 6 समझते हैं कि आपमें विद्यमान कुछ शारीरिक पहलुओं का बदला नहीं जा सकता है?
- 7 दूसरों की प्रशंसा करते हैं परन्तु क्या वास्तविक रूप से तथा ईमानदारी से उनकी प्रशंसा करते हैं?
- 8 स्वस्थ भोजन करते हैं तथा व्यायाम करते हैं?

अपने सकारात्मक गुणों की सूची तैयार करने के पश्चात आप कैसा महसूस कर रहे हैं? आपके अनुसार ऊपरलिखित बिन्दुओं में से कौन से बिन्दु सहायक हैं? अपने माता-पिता की सहायता से या उनकी सहायता के बिना अपनी कमजोरियों से निपटने के लिए एक योजना तैयार करें। अपने उत्तरों



चित्र 20.3

को निम्नलिखित कॉलमों में लिखें। इसमें से एक कॉलम आपकी सुविधा के लिए पहले से भरा गया है।

चित्र 20.3 प्रास्परिक सम्बन्ध

मेरी कमजोरियाँ कार्य योजना

मेरे अनुसार मेरे माता-
 पिता के
 अनुसार

1. मैं अपनी केवल कुछ ही मैं अपनी समस्याओं के विषय में समस्याओं के समस्याओं के दूसरों को बताऊँगा और समय पर विषय में किसी को बारे में दूसरों अपने माता-पिता से सलाह लूँगा या नहीं बताता हूँ चाहे से बात करता आवश्यकता हुई तो अपने वे मेरे नियंत्रण से हूँ वह भी विश्वसनीय मित्रों या प्रशिक्षित बाहर ही क्यों ने हो अंतिम क्षणों का उंसलर / सलाहकार से परामर्श जाएँ। मैं करूँगा।

2.

3.

4.

पाठगत प्रश्न 20.2

1. नसरीन अपने गाँव की सबसे अच्छी खिलाड़ी है और उसने जिला तथा राज्य स्तर पर अनेक पुरस्कार जीते हैं। पिछले दो वर्षों से वह जिला स्तर की एथलेटिक प्रतियोगिताओं के लिए कड़ी मेहनत कर रही है। वह बहुत परेशान है क्योंकि उसका नाम प्रतियोगियों की सूची में नहीं है और वह जानना चाहती है कि ऐसा क्यों हुआ? नीचे तीन तरीके दिए गए हैं जिनके द्वारा नसरीन यह पता लगा सकती है कि उसे जिला स्तर की एथलेटिक प्रतियोगिताओं के लिए क्यों नहीं चुना गया है?

विकल्प 1: नसरीन गाँव के सरपंच से बहस करे और पक्षपात करने के लिए उनके ऊपर दोषारोपण करे।

विकल्प 2: नसरीन स्वयं को एक कमरे के अंदर बंद कर ले और भोजन करने से इन्कार कर दे।

विकल्प 3: वह शांतिपूर्वक सरपंच के पास जाए और जिला स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए उसे न चुने जाने का कारण पूछे।

आपके अनुसार ऊपर लिखित तरीकों में से कौन सा तरीका अधिक विवेकपूर्ण विकल्प है? अपने उत्तर के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करें।

2. जब नेहा के माता-पिता ने उसे अपने मित्रों के साथ बाहर जाने से इनकार किया तो नेहा अत्यधिक क्रोधित हुई। उसने अपनी पुस्तकें फर्श पर गिरा दी, हर किसी पर चीखने लगी और भोजन करने से इंकार कर दिया।

यदि आप नेहा होते तो अपने माता-पिता को मनाने के लिए आप क्या करते? कम से कम दो सुझाव प्रस्तुत करें।

3. सुधा अपने काले रंग के कारण अत्यधिक पेशान है। उसे दूसरों से बात करना अच्छा नहीं लगता है। सुधा को पाँच तरीके बताएँ जिनसे उसे अपने सकारात्मक आत्मविश्वास के निर्माण में मदद मिले।



चित्र 20.4 शिंशे में चेहरा देखती हुई लड़की

3) सामाजिक विकास

सामाजिक विकास से तात्पर्य किशोरों का अपने परिवार, समवर्ती (peer) समूह तथा अन्यो के साथ आपसी संवाद से है। चूँकि बच्चा किशोर में परिवर्तित होता है और बाद में वयस्कता प्राप्त करता है, इसके साथ उसके सामाजिक संबंधों में भी अनेक परिवर्तन होते हैं।

मैं कौन हूँ? क्या मैं वयस्क हूँ या बच्चा हूँ? यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका उत्तर एक किशोर हमेशा जानना चाहता है। एक क्षण में उसके माता-पिता उसे कहते हैं कि अब तुम बच्चे नहीं रहे और दूसरे ही क्षण उसे कहा जाता है कि जाओ बाहर खेलों हम बड़ों को कुछ जरूरी बातें करनी हैं। इस प्रकार के वक्तव्य उन्हें अपनी पहचान के संबंध में भ्रम में डाल देते हैं अर्थात वे वयस्क हैं या बच्चे।

इस स्तर पर किशोरों में निजता की सुदृढ़ भावना विकसित हो जाती है और विभिन्न मुद्दों पर उनके अपनी दृष्टिकोण तथा भावनाएँ विकसित हो जाती हैं। स्वतंत्र बनने तथा अपने स्वयं की पहचान विकसित करने के प्रयास में वह धीरे धीरे अपने निर्णय स्वयं लेने लगते हैं। माता-पिता अपने किशोर बच्चों को युवा वयस्कों के रूप में उत्तरदायी बनाकर उन्हें अपनी पहचान बनाने तथा स्वतंत्र व्यक्तित्व स्थापित करने में सहायक होते हैं।

इस अवधि के दौरान किशोरों का अपने परिवार तथा समवर्ती वर्ग के साथ संबंधों में व्यापक परिवर्तन होते हैं। आइए इन परिवर्तनों के संबंध में और चर्चा करें।

इस अवधि के दौरान किशोरों का अपने परिवार तथा समवर्ती वर्ग के साथ संबंधों में व्यापक परिवर्तन होते हैं। आइए इन परिवर्तनों के संबंध में और चर्चा करें।

3.1 परिवार के साथ संबंध

किशोर अपने परिवार के से कुछ दूरी बनाने लगते हैं और वे अपने समवर्ती (peer) वर्ग पर सर्वाधिक विश्वास करना आरंभ कर देते हैं। वे प्रायः किसी भी बात की स्वीकृति के लिए अपने समवर्ती (peer) वर्ग की ओर देखते हैं और उनकी स्वीकृति प्राप्त करने के लिए स्वयं के व्यवहार में भी परिवर्तन कर लेते हैं।

इस अवस्था में किशोर एकान्त चाहते हैं और अपने परिवार के साथ कम समय व्यतीत करना चाहते हैं। वे अपने ऊपर किसी प्रकार के प्रतिबंध को पसंद नहीं करते हैं। माता-पिता के लिए अपने बच्चे के इस वयस्कता वाले गुणों को स्वीकार करना कठिन हो जाता है कभी बच्चे प्रश्न व कारण पूछते हैं और कई बार आँख मूंद कर उनकी बातों का पालन करने के स्थान पर उनसे तर्क करते हैं। माता-पिता को लगता है कि उनके बच्चे अब उनके विचारों का आदर नहीं करते हैं। यह जरूरी नहीं है कि ऐसा ही हो, इस संबंध की प्रकृति में परिवर्तन होता है। वस्तुतः किशोरों को अपने माता-पिता का समय तथा परामर्श की आवश्यकता इस समय सबसे अधिक होती है।



चित्र 20.4

तथापि, यहाँ माता-पिता किशोरों के आपसी संवाद, व्यवहार के लिए कुछ प्रमुख मार्गदर्शी सिद्धांतों को पुनः स्थापित करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

चित्र 20.4

आपको यह समझना चाहिए कि किशोरों के प्रति माता-पिता की भूमिका आसान नहीं होती है। इससे माता-पिता क्रोधित तथा हतोत्साहित हो जाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका बच्चा उनके नियंत्रण से बाहर जा रहा है। वे जानते हैं कि उनका बच्चा अपनी गतिविधियों के परिणामों का अनुमान नहीं लगा पा रहा है। वस्तुतः कुछ माता-पिता को इस बात की चिंता होती है कि उनका बच्चा एक जिम्मेदार व्यक्ति नहीं बन पा रहा है और उसका भविष्य कैसा होगा। इसके कारण उनके बीच असहमति तथा मतभेद उत्पन्न होने लगता है।

इसी प्रकार किशोरों का भी यह उत्तरदायित्व है कि वे अपने माता-पिता के विचारों को सुनें,

उनके सुझावों को ध्यानपूर्वक अवलोकन करें और तत्पश्चात् स्वयं को या किसी अन्य व्यक्ति का निरादर किए बिना अपने विचारों तथा भावनाओं को स्पष्ट रूप से, ईमानदारी से तथा आदरपूर्वक प्रस्तुत करें। प्रभावपूर्ण संप्रेषण पारस्परिक प्रक्रिया है, जिसमें प्रत्येक संबंधित व्यक्ति को न केवल अपने विचारों को प्रकट करने का अधिकार होता है बल्कि सम्मानजनक रूप से सुने जाने का भी अधिकार होता है।

निम्नलिखित उपाय आपके तथा आपके माता-पिता के बीच सुदृढ़ संबंध स्थापित करने में सहायक होंगे।

- आपको अपनी भावनाएँ तथा विचार अपने माता-पिता के साथ बाँटने चाहिए और सम्प्रेषण का एक मुक्त मार्ग स्थापित करना चाहिए। आपको तथा आपके माता-पिता दोनों को ही एक दूसरे के विचारों को सुनना चाहिए एक दूसरे के सुझावों पर ध्यानपूर्वक विचार करना चाहिए तथा अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट तथा आपसी सहमति से सम्मानजनक रूप में प्रस्तुत करना चाहिए।
- आपको अपने माता-पिता के प्रति भी उसी प्रकार शिष्टाचारपूर्वक व्यवहार करना चाहिए जिस प्रकार आप अपने मित्रों के माता-पिता के साथ करते हैं।

धीरे-धीरे जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं आपके माता-पिता भी आपमें हो रहे परिवर्तनों को समझने लगते हैं और स्वीकार करने लगते हैं। आपसी स्वस्थ संबंधों के लिए आपको अपने माता-पिता को समझना होगा।

निम्नलिखित गतिविधि आपको ऐसा करने में सहायक होगी।

गतिविधि 20.4

अपने माता-पिता से ऐसी तीन बातों के बारे में पूछिए जो वे अपनी किशोरावस्था में अपने मित्रों के साथ करना पसंद करते थे। अब इसकी तुलना उन बातों से करें जो आप अपने मित्रों के साथ करना चाहते हैं।

आपके माता-पिता ने अपने मित्रों के साथ अपने मित्रों के साथ
साथ क्या किया क्या करते हैं

माता

पिता

उन गतिविधियों का चयन कीजिए जो दोनों ही स्थानों पर समान हैं।

अब अपने अनुभवों को एक दूसरे के साथ बाँटें ।

आप एक किशोर के रूप में अपने माता-पिता के साथ अपने संबंधों में सुधार करने के लिए क्या कर सकते हैं? आपको यह याद रखना चाहिए कि आपके माता-पिता आपको बहुत प्यार करते हैं और आपके सर्वोत्तम हित को हमेशा ध्यान में रखते हैं । वे आपकी सुरक्षा तथा संरक्षा के प्रति चिंतित रहते हैं । तथापि यह जरूरी नहीं है कि आपके विचार भी समान वैसे ही हों जैसे आपके माता-पिता के हैं ।

पाठगत प्रश्न 20.3



चित्र 20.5

1. नेहा 13 वर्ष की है । उसे लगता है कि उसकी माँ अब उसे प्यार नहीं करती है । उसे अब अपने मित्रों के साथ बाहर नहीं जाने दिया जाता है और कई बार उसकी अपनी माँ के साथ बहस हो जाती है । दो उपाय सुझाएँ जिनके द्वारा नेहा अपनी माँ के साथ अपने संबंधों में सुधार कर सके । क्या आप दो ऐसे सुझाव भी दे सकते हैं जिनके द्वारा नेहा की माँ अपनी बेटी के साथ संबंधों को मधुर बनाने में योगदान कर सके ।

चित्र 20.5

2. किशोरों के संबंध में लोगों को भ्रम होता है कि वे अभी बच्चे हैं या वयस्क हो गए हैं । इस वाक्य को सिद्ध करने के लिए अपने व्यक्तिगत जीवन से किसी घटना का उल्लेख करें ।

3.2 समवर्ती समूह के साथ संबंध

समवर्ती को समान आयु, क्षमता, योग्यता, पृष्ठभूमि या सामाजिक स्थिति के व्यक्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जैसा कि आप जानते ही हैं किशोर अपने समवर्ती वर्ग को अत्यधिक महत्व प्रदान करता है। उनके मित्रों के विचार उसके लिए किसी और के विचारों से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। चूंकि वे सभी समान प्रकार के अनुभवों से गुजर रहे होते हैं इसलिए वे एक दूसरे को अपने समान महसूस करते हैं।

समवर्ती वर्ग का दबाव सकारात्मक भी हो सकता है और नकारात्मक भी। सकारात्मक समवर्ती संबंधों से सामाजिक विकास में तथा अच्छी छवि तथा आत्मविश्वास के निर्माण में सहायता मिलती है। ये संबंध कठिन परिस्थितियों के दौरान सुरक्षा कवच का काम करते हैं। समवर्ती वर्ग सकारात्मक आदर्श की भूमिका अदा कर सकता है और स्वस्थ व्यवहार को भी प्रोत्साहित कर सकता है।

किशोर जो अपने मित्रों तथा परिवार से स्वयं को अलग तथा परित्यक्त महसूस करते हैं या जिन पर नकारात्मक समवर्ती दबाव रहता है वे गैर-सामाजिक गतिविधियों जैसे चोरी, गलत काम, गैंग में शामिल होना, धूम्रपान, मदिरापान आदि में लिप्त हो जाते हैं।



Fig 20.6: Healthy Peer

चित्र 20.7. समवर्ती समूह संबंध

गतिविधि 20.5



चित्र 20.7: स्वस्थ अभिजात संबंध

आइए, सुजीत और मनोज का उदाहरण लें। वे कई बार अपने एनआईओएस के सहपाठी शरद पर धौंस जमाकर पैसे ऐंठते थे। जब वह मना करता तो वे उसे मारते थे। वह कभी भी किसी से इस बात को नहीं बताता। एक दिन इन दोनों ने शरद का पर्स छीना और भाग गए।

चित्र 20.7: स्वस्थ अभिजात संबंध

शरद को अपने घर पैदल ही जाना पड़ा क्योंकि उसके पास बस के किराए के पैसे भी नहीं थे। शरद के पड़ोसी आबिद ने सारी घटना को देखने के बाद शरद से कहा कि वह इस घटना की सूचना गाँव के बुजुर्गों को दे। पहले तो शरद ने इंकार किया किन्तु जब आबिद ने उसका साथ देने की बात कही तो वह मान गया।

1. इस कहानी से समवर्ती प्रभाव के एक सकारात्मक उदाहरण तथा एक नकारात्मक उदाहरण का उल्लेख करें।
2. आपको क्या लगता है कि शरद ने अभी तक परेशान करने वाले उन लड़कों की शिकायत क्यों नहीं की?
3. आबिद के हस्तक्षेप से इस स्थिति में क्या अंतर आया? इन प्रश्नों पर अपने मित्रों और परिवार

के साथ चर्चा करें और इनके उत्तर खोजने का प्रयास करें ।

स्वस्थ संबंध तथा मित्रता स्थापित करना किशोरावस्था का सबसे रोमांचक पहलू है ।

सकारात्मक समवर्ती संबंध आपसी आदर तथा सराहना पर आधारित होता है। आइए, स्वस्थ संबंधों को स्थापित करने के लिए कुछ तरीकों को सीखें।

- कुशलतापूर्वक संप्रेषण। अभ्यास करें कि अपने विचारों और भावनाओं को सामाजिक रूप से स्वीकार्य माध्यमों द्वारा किस प्रकार अभिव्यक्त किया जाए। इसमें सुनने, स्पष्ट रूप से तथा मधुर भाषा में बोलने और दूसरों के विचारों को सुनने और अपने विचारों को अभिव्यक्त करने का अभ्यास शामिल है।
- सामाजिक कौशलों को विकसित करें जैसे क्रोध प्रबंधन, ईमानदारी तथा संवेदनशीलता।
- दूसरों के प्रति सहानुभूति विकसित करें; लोगों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि आपके साथ हो।
- कौशलों का अभ्यास करके दूसरों के साथ समय बिताएँ और अच्छे संबंध स्थापित करने के लिए कार्य करें ताकि आपसी विवादों तथा असहमतियों को कुशलतापूर्वक दूर किया जा सके।
- सकारात्मक आलोचना करें। एक दूसरे के साथ समान व्यवहार करें और गलतफहमियों के स्पष्ट हो जाने के पश्चात एक दूसरे को माफ कर दें।
- उदारवादी तथा सहायक बनें। समस्या के समय अपने मित्रों को सुनने/बात करने के लिए तत्पर रहें।
- आपसी आदरपूर्ण व्यवहार बनाए रखें। याद रखें कि स्वस्थ संबंधों के बीच चालाकी के लिए कोई स्थान नहीं होता है।

पाठगत प्रश्न 20.4

उपयुक्त कारण प्रस्तुत करते हुए निम्नलिखित वाक्यों को पूरा करें:

1. उच्च जोखिम व्यवहार करना खतरनाक होता है क्योंकि _____
2. अपने माता-पिता के साथ संप्रेषण के मार्गों को खुला रखना महत्वपूर्ण होता है क्योंकि _____
3. किशोरोवस्था के दौरान मित्र बहुत महत्वपूर्ण हो जाते हैं क्योंकि _____
4. सकारात्मक समवर्ती दबाव को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए क्योंकि _____

5. माता-पिता और किशोरों के बीच टकराव हो सकता है क्योंकि _____

किशोरों द्वारा अपनी क्षमताओं को प्राप्त करने के लिए बौद्धिक कौशलों का विकास सर्वाधिक महत्वपूर्ण उपायों में से एक है। इसका अध्ययन हम ज्ञानात्मक विकास के अंतर्गत करेंगे।

4) ज्ञानात्मक विकास

ज्ञानात्मक विकास से तात्पर्य मस्तिष्क के विकास से है, जो किशोरों के लिए अधिक जटिल मानसिक कार्यों के निष्पादन को संबंध बनाता है। यह व्यक्ति की विचार प्रक्रिया के विकास से संबंधित है और यह विचार प्रक्रिया विश्व को समझने तथा उसके साथ आपसी संवाद करने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। इसका वर्णन नीचे संक्षेप में किया गया है।

अमूर्त विचारधारा: इस स्तर पर, किशोर असंभव की भी कल्पना कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब वे यह कहावत सुनते हैं कि चीता अपने शरीर के धब्बों को मिटा नहीं सकता है तो वे समझ जाते हैं कि इसका अर्थ है कि व्यक्ति अपनी मूल प्रकृति में परिवर्तन नहीं कर सकता है। इसकी इसी क्षमता के कारण वे कविता भी लिख सकते हैं और व्यंग्यों को भी समझ लेते हैं।

व्यक्तिगत आख्यान: इस स्तर पर किशोरों को लगता है कि वे विशिष्ट हैं और उनके साथ कुछ भी बुरा नहीं हो सकता है। किशोर ऊर्जापूर्ण तथा प्रकृति में सहज होते हैं और बिना भय के नए कार्यों को करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार के कार्यों में अपनी समवर्ती वर्ग तथा परिवार की सहायता करना, देश की सेवा करना आदि शामिल हो सकते हैं जिनके कारण उनमें सकारात्मक स्वःअवलोकन का सृजन होता है। नए कार्यों के लिए प्रयास करने की उनकी क्षमता का प्रयोग समाज में सकारात्मक परिवर्तनों के लिए किया जा सकता है। तथापि नशीली दवाओं का सेवन, यौन संबंध तथा ऐसी ही अनेक गतिविधियों जैसे तीव्र गति से वाहन चलाना, बिना हेलमेट पहने दुपहिया के पीछे बैठना आदि के कारण गंभीर नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

सुव्यवस्थित विचारधारा: वे सुव्यवस्थित रूप से सोच सकते हैं। यदि उन्हें निर्णय लेने को कहा जाए तो वे किसी एक विकल्प के चयन से पूर्व विभिन्न वैकल्पिक विकल्पों की सूची बना सकते हैं और प्रत्येक विकल्प के परिणामों की जाँच कर सकते हैं। उदाहरण के लिए परिवार के भ्रमण की योजना बनाते समय किशोर उपलब्ध विकल्पों की सूची बना सकते हैं तथा मौसम, परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए स्थल, जाने के सर्वोत्तम समय, गंतव्य तक पहुँचने के माध्यमों तथा भ्रमण स्थलों की जाँच कर सकते हैं और इसके आधार पर भ्रमण का निर्णय ले सकते हैं तथा योजना बना सकते हैं।

आदर्शवादिता: किशोरावस्था की एक मुख्य विशेषता आदर्शवादिता है। उनमें सही और गलत के प्रति सुदृढ़ भावना होती है। गर्व के अहसास के साथ वे स्वयं तथा अपने आस-पास के बारे में जागरूकता विकसित करते हैं। प्रायः आदर्शवादिता के कारण सकारात्मक सोच तथा क्रियाशीलता का विकास होता है। उदाहरण के लिए अनेक नवयुवक आपदा, विवाद जैसी कठिन परिस्थितियों में सहायता करते हैं।

काल्पनिक दर्शक: किशोरों को लगता है कि हर कोई उन्हें देख रहा है। उदाहरण के लिए यदि उनकी टी-शर्ट में एक छोटा-सा छिद्र है तो उन्हें लगता है कि हर कोई उस छेद को देख रहा है। वे अपने परिवेश के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।

पाठगत प्रश्न 20.5

1. किशोरों के ज्ञानात्मक विकास की किन्हीं दो विशेषताओं का उल्लेख करें।
2. किशोर प्रायः खराब सिलाई के कपड़ों को देख कर परेशान हो जाते हैं और उन्हें पहनने से इनकार कर देते हैं। उनके इस व्यवहार का कारण बताएँ।

20.2 सांस्कृतिक तथा सामाजिक नियमों का प्रभाव

सामाजिक व्यवहार नियमों तथा उम्मीदों का बंध है जिसके द्वारा समाज अपने सदस्यों के व्यवहार को नियंत्रित करता है। आप जीवन के सभी पहलुओं पर सामाजिक तथा सांस्कृतिक नियमों में होने वाले परिवर्तनों के प्रभावों को देख सकते हैं। ये नियम हमारे व्यवहार, बात करने के तरीके, हमारे पहनावे तथा व्यक्तिगत संबंधों के आचरण को प्रभावित करते हैं। यहाँ तक कि हमारी लिंगीय भूमिका जो सामाजिक नियमों द्वारा नियंत्रित होती है, में भी परिवर्तन हो रहे हैं। उदाहरण के लिए 20 वर्ष पहले महिलाएँ क्या बनना चाहती थीं और आज महिलाएँ क्या बनना चाहती हैं, इन दोनों में व्यापक अंतर है। इसी प्रकार विगत में पुरुषों की भूमिका और आज उनकी भूमिका में अंतर है। आज महिलाएँ केवल घर के कामकाज तक सीमित नहीं हैं और केवल पुरुष ही एकमात्र अर्जक सदस्य नहीं हैं। आज पुरुष और महिलाएँ दोनों ही रोजगार प्राप्त हैं और दोनों ही मिल कर घर के कामकाज भी कर रहे हैं। इस प्रकार विभिन्न आयु पर लिंग की अवधारणा विशिष्ट तथा भिन्न है।

किशोर विश्व के सामाजिक नियमों तथा संस्कृति से प्रभावित होते हैं। वे लोकप्रिय भाषा, कपड़ों, संगीत तथा नृत्य की नकल करने का प्रयास करते हैं। अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए वे अपने समवर्ती समूह में लोकप्रिय या मीडिया में फैशनेबल सभी बातों को ग्रहण करना चाहते हैं। अपनी समवर्ती समूह के साथ सहमति रखना सही है। कई बार आप किसी विशिष्ट रुझान से असहमत भी हो सकते हैं।

यहाँ कुछ सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं कि व्यक्ति को किस प्रकार अधिक स्वाग्राही होना चाहिए और बुरा महसूस किए बिना 'ना' किस प्रकार कहा जाए। अगली बार जब आप किसी विकट स्थिति में फँस जाएँ तो इसे अपनाकर देखिए:

1. सामाजिक समवर्ती समूह के दबाव में न आएँ। कभी भी यह न समझें कि यदि अन्य सभी किसी काम को कर रहे हैं तो आपको भी वह काम करना चाहिए।
2. यदि किसी बात के लिए मना करना हो तो 'मैं नहीं कर सकता' या 'मुझे नहीं करना चाहिए' के स्थान पर सीधे 'ना' शब्द का प्रयोग करें।
3. स्वयं को दोषी महसूस न करें और 'मुझे माफ कर दीजिए' का प्रयोग न करें।
4. दूसरों को आपका गलत प्रयोग करने से मना करें।
5. सुनिश्चित कर लें कि आपकी भाव मुद्राएँ आपके द्वारा कही गई बात के विपरीत न हों।
6. दूसरे व्यक्ति के साथ सीधे आँखों का सम्पर्क बनाए रखें।
7. आपके द्वारा किए गए हर कार्य के लिए दूसरों को स्पष्टीकरण प्रस्तुत न करें।
8. संबंधों में अपना आत्मसम्मान बनाए रखें।
9. दूसरों को बताएँ कि आप क्या अनुभव करते हैं।

कई बार आप ऐसी स्थिति में फँस जाते हैं जहाँ 'ना' कहना कठिन हो जाता है। ऐसी प्रत्येक स्थिति में आपको निम्नलिखित तकनीकों का प्रयोग करना चाहिए:

- उस प्रश्न या विवरण की अनदेखी करें व आगे निकल जाएँ।
- ऐसा दिखाएँ कि आपको कुछ समझ नहीं आया है।
- विषय को बदल दें।
- आग्रहपूर्वक 'ना' कहें।
- बहाना बनाएँ। उदाहरण के लिए मैं किसी और दिन आपके साथ चलूँगा।

याद रखें कि हर बार भिन्न तकनीक का प्रयोग करें। इन कौशलों का प्रयोग करने से पूर्व इनका अभ्यास करें।

20.3 किशोरों पर मीडिया का प्रभाव:

जन मीडिया जैसे टेलीविजन, समाचारपत्र, पत्र-पत्रिकाएँ, फिल्में, रेडियो, इंटरनेट आदि के किशोरों पर सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव होते हैं। मीडिया न केवल विभिन्न मुद्दों पर जागरूकता उत्पन्न करता है बल्कि टेलीविजन तथा रेडियो के विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल होने; समाचारपत्रों, पत्रिकाओं, वेबसाइटों आदि में अपने लेख प्रकाशित करने का भी अवसर प्रदान करता है। खेलकूद, सामाजिक सेवा आदि का संवर्धन करके मीडिया इन गतिविधियों में भाग लेने के लिए किशोरों को प्रोत्साहित कर सकता है।

दूसरी ओर मीडिया कई समरूपी छवियों तथा विचारधारा का संवर्धन करता है जिसका किशोरों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यौन संबंधी चित्रों, हिंसा तथा विकृत मुद्राओं में महिलाओं के वाणिज्यिक विज्ञापनों के निरंतर संपर्क में आने के कारण युवा मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

किशोर प्रायः प्रसिद्ध लोगों से काफी प्रभावित होते हैं और सितारों, व्यावसायिक खिलाड़ियों, फिल्मी कलाकारों तथा टेलीविजन के कलाकारों को अपना आदर्श मान लेते हैं और अपने स्वयं के व्यक्तित्व को पीछे छोड़ देते हैं।

कलाकार तथा मॉडल अपने आदर्श शारीरिक आकार से युवावर्ग को प्रभावित करते हैं। अधिकतर लड़कियाँ अपने आहार को नियंत्रित करने लगती हैं जिसके कारण अनेक प्रकार के भोजन विकार उत्पन्न हो जाते हैं। लड़कों में भी जुनून की हद तक वजन प्रशिक्षण की समस्या उत्पन्न हो रही है और वे अपनी मांसपेशियों को बढ़ाने तथा अधिक भार उठाने की क्षमता में वृद्धि करने के लिए दवाईयाँ तथा आहारीय पूरक ले रहे हैं। अत्यधिक वजन कम करने में शक्ति कम होती है, रोगों की प्रतिरक्षण क्षमता कम होती है, रजोधर्म चक्र में अनियमितता (लड़कियों के मामले में) आ जाती है। चिकित्सक की सलाह के बिना स्टीरॉयडो (दवाओं) के अनियमित प्रयोग से हानिकारक प्रभाव उत्पन्न हो जाते हैं।

इन्हें नियंत्रित करने के लिए हमें क्या करना चाहिए? याद रखिए कि यह पूर्णतः आप पर निर्भर करता है कि आप क्या देखना या पढ़ना चाहते हैं? बहुत जल्द ही आप वयस्क हो जाएँगे। आपके लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आप सही सूचनाओं के आधार पर विवेकपूर्ण निर्णय लें।

माता-पिता मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को निम्न प्रकार से कम कर सकते हैं:

- कल्पना तथा वास्तविकता में अंतर बता कर आपकी मदद कर सकते हैं।
- हिंसा तथा जोखिम उठाने वाले व्यवहार के परिणामों की चर्चा कर सकते हैं।
- किशोरों में समीक्षात्मक विचारधारा कौशलों को विकसित करके उनके द्वारा प्राप्त संदेशों को संशोधित तथा उनमें आयु के अनुरूप सामग्री को देखने के लिए निर्णय निर्धारण कौशलों को विकसित करना।

20.4 जीवनवृत्ति के लिए तैयारी

किशोरावस्था के बाद के चरण में वह समय आता है जब आपको अपनी जीवनवृत्ति या कैरियर का चयन करने तथा उसके लिए तैयारी करने की आवश्यकता होती है।

आपको यह पता होना चाहिए कि अच्छा रोजगार या नौकरी प्राप्त करने के लिए आपको कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ेगा। हर एक व्यक्ति ऐसा काम करना चाहता है जिससे उसे आनन्द आए और वह अच्छी जीविका भी अर्जित कर सके। प्रायः यह देखा गया है कि व्यक्ति अपने माता-पिता के व्यवसाय में ही जाता है। किन्तु यदि आपकी किसी अन्य क्षेत्र में रुचि है तो आपको उस क्षेत्र में जाना चाहिए। याद रखिए आप किसी भी क्षेत्र में जाएँ, उस क्षेत्र में आपको उत्कृष्ट करना चाहिए व उस चुने गए क्षेत्र में अग्रसर होना चाहिए।

इसके लिए आपको अतिरिक्त श्रम तथा प्रयास करने होंगे। याद रखिए कि दीर्घकाल में कड़ा परिश्रम करके अच्छे परिणाम अवश्य प्राप्त होते हैं। डॉक्टर, इंजीनियर या आर्किटेक्ट आदि सामान्य व्यवसायों के अतिरिक्त और भी अनेक विकल्प उपलब्ध हैं। अपने आस-पास उपलब्ध अन्य अवसरों का भी उपयोग कीजिए। आप निम्नलिखित संसाधनों से संगत सूचना प्राप्त कर सकते हैं:

- अनेक समाचारपत्रों में व्यावसायिक विकल्पों के लिए विशेष साप्ताहिक मैगजीन सैक्शन उपलब्ध होता है जिसमें व्यवसायों के विकल्प, उनके लिए किस प्रकार की तैयारी की जाए, संबंधित संस्थानों तथा वहाँ किस प्रकार प्रवेश प्राप्त किया जाए, इन सभी की जानकारी उपलब्ध कराई जाती है।
- इंटरनेट पर कैरियर गाइडेंस संबंधी अनेक वेबसाइट उपलब्ध है। आप कैरियर चयन के संबंध में युवा वर्ग को सहायता उपलब्ध कराने के लिए भारत सरकार द्वारा जारी वेबसाइट http://india.gov.in/citizen/career_guidance.php को देख सकते हैं।
- माता-पिता तथा विशिष्ट क्षेत्रों में कार्यरत कर्मचारी उनके कैरियर से संबंधित प्रत्यक्ष जानकारी उपलब्ध करा सकते हैं।
- इंटरनशिप तथा कार्य के दौरान प्रशिक्षण से भी आपको रोजगार संबंधी कौशलों को प्राप्त करने में सहायता मिलेगी।

पाठगत प्रश्न 20.6

1. उन शारीरिक परिवर्तनों का उल्लेख करें जो किशोर लड़कों तथा लड़कियों में समान हैं।
2. किशोरावस्था के दौरान भावात्मक तथा सामाजिक परिवर्तनों के बीच अंतर बताएँ।
3. एक उदाहरण देकर स्पष्ट करें कि सकारात्मक आत्म विश्वास बेहतर कार्यनिष्पादन में किस प्रकार सहायक होता है?
4. आपके अनुसार क्या सुव्यवस्थित विचारधारा कैरियर के चयन में सहायक है?
5. नीचे दिए गए तीन मित्रों की केस स्टडी को पढ़ें और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:
एक शादी की पार्टी में मनी और रौनी आदिल से मिले। उन्होंने आदिल को शराब पीने के लिए मना लिया। वह अपने मित्रों का विरोध नहीं करना चाहता था और अपनी मित्रता को जोखिम में नहीं डालना चाहता था। तथापि वह शराब पी कर गाड़ी नहीं चलाना चाहता था। वह असमंजस में है, क्या उसे उनके साथ शराब पी लेनी चाहिए या पार्टी को छोड़ कर घर चले जाना चाहिए?

- i. आपके अनुसार आदिल को क्या करना चाहिए?
 - ii. अपने मित्रों को समझाने के लिए आदिल को क्या करना चाहिए कि उन्हें शराब नहीं पीनी चाहिए क्योंकि उन्हें गाड़ी चला कर घर जाना है।
 - iii. आदिल के मित्र और किस तरह से पार्टी का मजा ले सकते हैं? कम से कम दो सुझाव दें।
6. आपका 9 वर्षीय भाई हिंसक फिल्म देख रहा है। उसके लिए उपयुक्त कार्यक्रम का चयन करने में आप किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?
7. अपने व्यक्तिगत अनुभव से एक ऐसी स्थिति का उदाहरण प्रस्तुत करें जहाँ आप जो करना चाहते हैं और आपसे जो करने को कहा जा रहा है, दोनों में मतभेद है। आप इस स्थिति से किस प्रकार निपटेंगे?
8. अपने मित्र को समझाएँ कि जब उसकी इच्छा के विपरीत उससे किसी काम को करने के लिए दबाव डाला जाए तो उसे किस प्रकार इंकार करना चाहिए?



9. ऐसे स्रोतों की सूची तैयार कीजिए जिनसे आपको अपने कैरियर के संबंध में सूचना प्राप्त हो सकती है।

आपने क्या सीखा

चित्र किशोरावस्था का रोमांच तथा चुनौतियाँ
किशोरावस्था को रोमांच तथा चुनौतियाँ

- शारीरिक विकास परिवर्तनों का प्रबंधन
- सामाजिक विकास स्वस्थ संबंधों का निर्माण
- सांस्कृतिक नियमों का प्रभाव
- सही कैरियर का चयन
- मीडिया का प्रभाव
- भावात्मक विकास आत्म विश्वास का निर्माण
- ज्ञानात्मक विकास

20.1

1. सामान्य संकेत – लंबाई तथा वजन में वृद्धि, काँख के नीचे तथा जघन क्षेत्र में बाल, जननेंद्रियों में वृद्धि

लड़के – रात्रिदोष नेक्चूरल उत्सर्जन, पेशीय विकास में वृद्धि तथा चेहरे पर बाल । (कोई दो) ।

लड़कियाँ – वक्षों में वृद्धि, प्रथम रजोधर्म, नितंबों के आकार में वृद्धि – उन्हें इसके लिए पहले से तैयार रहना चाहिए ताकि उन्हें अचानक झटका न लगे और वे आगामी परिवर्तनों के लिए तैयार हो सकें ।

2. ii) गलत – वह अपनी सभी सामान्य गतिविधियों को जारी रख सकती है ।

iii) गलत – यह अन्यथा भी हो सकता है क्योंकि अतिरिक्त वीर्य नींद के दौरान बाहर निकल आता है ।

iv) सही – लड़कियों को आयरन प्रचुर भोजन करना चाहिए ।

v) गलत – वह प्रथम रजोधर्म से पूर्व गर्भधारण कर सकती है क्योंकि रजोधर्म चक्र आरंभ होने से कुछ सप्ताह पूर्व अंडाणु का सृजन हो जाता है ।

vi) सही – जननेंद्रिय स्वच्छता लड़कों व लड़कियों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है ।

20.2

1. विकल्प 3 सर्वोत्तम विकल्प है । कारण – व्यक्ति को क्रोध प्रकट करने के स्थान पर उसके कारण का पता करना चाहिए क्योंकि क्रोध से समस्या का समाधान नहीं होगा । शायद गलती से उसका नाम सूची से रह गया हो या वह आयु सीमा के मापदंड को पूरा न करती हो ।

2. उसको अनुमति न दिए जाने का कारण पूछें । उनके दृष्टिकोण को जानने का प्रयास करें । मुझे अपनी पुस्तकें नहीं फेंकनी चाहिए, अपना भोजन खाना चाहिए था तथा विनम्रता से बात करनी चाहिए थी ।

3. i. समझें कि आपमें कुछ शारीरिक पहलुओं में परिवर्तन नहीं हो सकता है ।

ii. अपने मजबूत बिन्दुओं का विश्लेषण करने तथा अपनी शक्तियों की सराहना करने के लिए कुछ समय लगाएँ ।

iii. स्वयं पर दया न करें ।

- iv. स्वस्थ भोजन तथा व्यायाम करें।
- v. विश्वसनीय मित्रों तथा प्रशिक्षित काउंसलर की सलाह लें।

20.3

1. नेहा की भूमिका

- i. अपने माता-पिता पर विश्वास करें।
- ii. उनके दृष्टिकोण को समझें।
- iii. उनका आदर करें तथा उनसे शिष्टाचारपूर्वक बात करें।
- iv. माता-पिता के साथ घर के काम करें।

उसकी माँ की भूमिका-

- i. उसे पारिवारिक चर्चाओं तथा घर के कार्यों में शामिल करें।
- ii. उसके साथ समस्याओं को बाँटें
- iii. उसे समझें
- iv. विभिन्न मुद्दों पर खुल कर बोलें
- v. उसे परामर्श दें

2. ऐसी कोई घटना जब आपके माता-पिता एक क्षण में आपको बच्चा कहें और दूसरे ही क्षण आपसे उम्मीद करें कि आप वयस्कों की तरह व्यवहार करें।

20.4

उपयुक्त कारणों सहित निम्नलिखित वाक्यों को पूरा करें:

- i. एसटीडी, एचआईवी, जेल जाना, कोई अन्य
- ii. माता-पिता और बच्चों के बीच गलतफहमी से बच्चे
- iii. वे समान चरण से गुजरते हैं और एक दूसरे को समझते हैं।
- iv. यह स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करती है/उनके अहंभाव को बढ़ती है
- v. वे उन्मुक्त रूप से बात नहीं कर पाते हैं/एक दूसरे का आदर नहीं कर पाते हैं।

20.5

- 1. i. व्यक्तिगत विचारधारा – सोचते हैं कि वे विशिष्ट हैं।
- ii. काल्पनिक दर्शक – उन्हें लगता है कि हर कोई उन्हें देख रहा है।

iii. अमूर्त दृष्टिकोण – वे असंभव की भी कल्पना कर लेते हैं, जो कि सत्य नहीं है ।

iv. सुव्यवस्थित – किसी भी काम की योजना बनाने से पूर्व उससे संबंधित सभी तथ्यों को ध्यान में रखते हैं ।

2. बेचैन – व्यक्तिगत विचारधारा के कारण क्योंकि उनको लगता है कि उनके साथ कुछ भी गलत नहीं हो सकता है । खराब कपड़ों को पहनने से इंकार कर देते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि हर कोई उन्हें देख रहा है ।

20.6

1. शराब न पिएँ और अपने मित्र को मनाने की कोशिश करें कि शराब न पिएँ क्योंकि उन्हें गाड़ी चला कर घर जाना है ।

2. i. आपके साथ टीवी देखे ।

ii. जीवन के तथ्यों के संबंध में चर्चा करें ।

iii. सतर्क रहे ।

iv. आपकी गतिविधियों में व्यक्तिगत रुचि ले ।

3. कोई उदाहरण – मैं नीची कमर वाली जींस/स्कर्ट पहनना चाहती हूँ, किन्तु मेरी माँ मुझे ऐसे कपड़े नहीं पहनने देती, वह चाहती है कि मैं सलवार कुर्ता पहनूँ ।

4. अपने मित्र को बताएँ कि निश्चयात्मक किस प्रकार बनें

i. सामाजिक समवर्ती वर्ग के दबाव में न आएँ ।

ii. स्वयं को दोषी महसूस न करें ।

iii. दूसरों को अपना गलत फायदा न उठाने दें ।

iv. दृढ़ बने रहें ।

v. संबंधों में अपना आत्मसम्मान बनाए रखें ।

5. कोई भी उत्तर जिसमें आप अपनी भावी योजनाओं का वर्णन कर सकें ।

21. दैनिक जीवन में नैतिकता



चित्र 21.1

एक सुन्दर मनोहर सुबह के समय गर्म चाय की प्याली के साथ-साथ एक समाचारपत्र भी मिल जाए तो उससे बेहतर कुछ नहीं है? किन्तु इन समाचारपत्रों में हम क्या पढ़ते हैं, लालसा, भ्रष्टाचार, भेदभाव, डकैती, या और ऐसे ही अनेक विषयों पर खबरें पढ़ते हैं। इनको पढ़कर हमें अपनी सुरक्षा और संरक्षा की चिन्ता होने लगती है। भारत को हमेशा ही उच्च आचरण तथा नैतिक मूल्यों वाला देश माना गया है। क्या हमारा समाज, देश तथा स्वयं हम में होने वाला परिवर्तन हमारी इस विचारधारा में परिवर्तन कर रहा है? क्या हम उच्च मूल्यों की अपनी व्यवस्था को खो रहे हैं या मात्र वह चरण है जिससे हमारा देश गुजर रहा है।

चित्र 21.1

हम सभी ने समान मूल्यों का ग्रहण किया है, इसके बावजूद हम में से कुछ ऐसे हैं जो सफलता के फटाफट रूप में अन्याय तथा अनैतिकता के मार्ग पर चल रहे हैं। क्या सदा ही नैतिक रूप से सही होना महत्वपूर्ण है?

आइए, इस पाठ में इन प्रश्नों और ऐसे ही अनेक प्रश्नों के उत्तर जानने का प्रयास करें।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आप:

- मूल्य तथा नैतिकता शब्दों के अर्थ का वर्णन कर पाएँगे;
- प्रतिदिन के जीवन में मूल्य तथा नैतिकता की आवश्यकता को जान पाएँगे;

- अधिकारों और उत्तरदायित्वों, दोनों का ही आदर करने के महत्व को जान पाएँगे;
- श्रम की गरिमा को पहचान पाएँगे तथा उसका महत्व जान पाएँगे;
- सहिष्णुता, सहानुभूति तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने की कला को सीख पाएँगे; और
- व्यक्तिगत आचार-संहिता को विकसित कर पाएँगे जो आपके अधिकारों और कर्तव्यों के बीच संतुलन स्थापित कर सके ।

21.1 मूल्य तथा नैतिकता

आसिफ एक शहर में टैक्सी ड्राइवर था। एक दिन एक यात्री का ब्रीफकेस उसकी गाड़ी में रह गया। आसिफ जब दोपहर का भोजन करने अपने घर जा रहा था तो उसकी नजर उस पड़ी। उसे समझ नहीं आ रहा था कि उसे क्या करना चाहिए?

उसने इस ब्रीफकेस को खोलने का विचार बनाया ताकि उस व्यक्ति का नाम व पता मिल सके। जब उसने ब्रीफकेस खोला तो वह उसके अंदर देख कर दंग रह गया क्योंकि उसमें अनेक मूल्यवान दस्तावेज तथा नकद पड़ा हुआ था। उसमें उसे एक कार्ड मिला जिसमें ब्रीफकेस स्वामी का नाम व पता लिखा था। वह तुरन्त उस पते पर गया और उसने वह ब्रीफकेस वापस कर दिया। उसका स्वामी यह देखकर बहुत खुश हुआ और उसने आसिफ को उसकी ईमानदारी के लिए पुरस्कार भी दिया।



चित्र. 21.2

चित्र. 21.2 ब्रीफकेस

यह एक बहुत अच्छा गुण है जो बहुत कम दिखाई देता है। वह उस बैग से रोकड़ निकाल कर उस बैग को फेंक सकता था किन्तु उसने ऐसा नहीं किया। उसके विवेक ने उसे ऐसा नहीं करने दिया और उसने सही निर्णय लिया। ईमानदारी वह मूल्य है जो आसिफ के पास है। आप यह सोच रहे होंगे कि मूल्य क्या होते हैं? ये कहाँ से आते हैं? क्या मूल्य नैतिकता से भिन्न होते हैं और ऐसे ही अनेक सवाल आपके मन में घूम रहे होंगे।

अब आप जान चुके हैं कि आसिफ एक ईमानदार टैक्सी ड्राइवर है। ईमानदार होने के साथ-साथ वह विश्वसनीय तथा जिम्मेदार भी है। वह अब इस बात के लिए जाना जाता है कि अपने यात्रियों के साथ बेईमानी नहीं करता। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि मूल्य वह अवधारणा है जिसे एक व्यक्ति धारण करता है जो अत्यंत महत्वपूर्ण है और चेतना के विकास में सहायक होता है। आपकी चेतना आपकी आंतरिक पुलिस है। यह पुलिसवाला आपको आपके मूल्यों के आधार पर आपकी क्रिया के चयन में सहायक होता है। सुरेश आसिफ का मित्र है और उसके मूल्य भिन्न प्रकार के हैं।

वह प्रायः अनैतिक रूप से व्यवहार करता है और यात्रियों के साथ बेईमानी करता है। वह अपने यात्रियों को लंबे मार्ग से ले जाता है या अपने मीटर की रीडिंग में गड़बड़ी करता है ताकि उनसे अधिक पैसे वसूल सके। वह कई बार आसिफ से उसकी ईमानदारी को लेकर बहस करता है। आसिफ ने सुरेश को कई बार समझाया है कि व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन में सच्चाई के मार्ग पर चलना चाहिए। हर कार्यस्थल तथा व्यवसाय के कुछ नैतिक मूल्य होते हैं जिनका सदैव ही अनुसरण करना चाहिए। इस प्रकार हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि जिन मूल्यों को हम धारण करते हैं उन्हीं के आधार पर हम अपने कार्य स्थल के नैतिक मूल्यों को समझ सकते हैं।

मूल्य वे विचार तथा अवधारणाएँ हैं जिन्हें हम विशेष गुणों के रूप में धारण करते हैं और इन्हें हम बचपन से ही सीखते हैं। इन मूल्यों को हम अपने माता-पिता तथा अपने आस-पास के वातावरण से ग्रहण करते हैं। उदाहरण के लिए दूसरों की देखभाल करना एक मूल्य है। जबकि नैतिकता हमारे मूल्यों की जाँच करता है, यह वे तरीके हैं जिनका व्यवहार हम विभिन्न स्थितियों में करते हैं।

गतिविधि 21.1

जैसे-जैसे हम इस पाठ का अध्ययन करेंगे, वैसे-वैसे हम कुछ मूल्यों का अवलोकन कर पाएँगे। निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर पूर्ण निष्ठा के साथ हाँ या ना में दें।

1. दूसरों की वस्तुओं का वापस करने में मुझे बुरा लगता है। हाँ/नहीं
2. मित्र के बैग से पैसे निकालने से मेरी जेब भर जाती है। हाँ/नहीं
3. दीर्घ काल में ईमानदारी का फल अच्छा होता है। हाँ/नहीं
4. यदि मुझे कुछ अधिकार प्राप्त हैं तो मेरे कुछ उत्तरदायित्व भी हैं। हाँ/नहीं
5. मेरे मूल्य मुझे सही निर्णय लेने में सहायक होते हैं। हाँ/नहीं
6. अपने काम स्वयं करने में मुझे संतोष प्राप्त होता है। हाँ/नहीं
7. हर मुद्दे पर बुजुर्गों की सलाह मुझे अच्छी नहीं लगती है। हाँ/नहीं
8. जब दूसरे लोग परेशान होते हैं तो मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता है। हाँ/नहीं

जीवन के मूल्य

सौहार्दपूर्ण वातावरण को बनाए रखने के लिए हम में से हरेक के लिए निर्धारित मूल्यों को ग्रहण करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इनमें से कुछ मूल्य हैं:

- ईमानदारी व निष्ठा
- कार्य के प्रति आदर
- समयपालन, नियमितता तथा अनुशासन
- दूसरों के प्रति शिष्टाचार तथा नम्रता
- संसाधनों को विवेकपूर्ण प्रयोग
- पहल करना
- कार्यों को पूरा करने में कुशलता

कार्यस्थल पर मूल्य

कार्यस्थल पर सौहार्दपूर्ण वातावरण को बनाए रखने के लिए हम में से हरेक के लिए निर्धारित मूल्यों को ग्रहण करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इनमें से कुछ मूल्य हैं:

- संगठन के प्रति ईमानदारी व निष्ठा
- सौंपे गए कार्य के प्रति आदर
- समयपालन, नियमितता तथा अनुशासन
- संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग
- सहकर्मियों के साथ शिष्टाचार तथा नम्रता
- कार्यों को पूरा करने में कुशलता
- नए कार्यों को करने में आगे रहना।

आप इस सूची को और बढ़ा सकते हैं:

क्या आपको नहीं लगता है कि जो विकल्प हम अपने दिन-प्रति-दिन के जीवन में चुनते हैं वे व्यक्तिगत नैतिकता पर आधारित होते हैं? हमारे सभी निर्णयों में हमारे मूल्य ही निर्धारित कारक होते हैं। यह हमारी क्रियाओं तथा व्यवहार के लिए आधार उत्पन्न करते हैं। आइए, समझने का प्रयास करें कि एक न्यायोचित तथा शांतिपूर्ण समाज के लिए नैतिकता कितनी महत्वपूर्ण है।

21.2 नैतिकता की आवश्यकता तथा महत्व

आप रोजाना समाचार पत्रों में अनेक प्रकार की खबरें पढ़ते हैं जैसे भ्रष्टाचार, घूसखोरी, खाद्य मिलावट, अपहरण हिंसा तथा हत्या आदि। हमारे समाज को यह क्या हो रहा है? लोग अपनी चेतना को मार कर पैसे के पीछे क्यों भाग रहे हैं? हमारे समाज में मूल्य धीरे-धीरे समाप्त होते जा रहे हैं। कुछ लोग अनैतिक माध्यमों से संपत्ति का संचय तथा ताकत प्राप्त कर रहे हैं। अपने समाज में हम ऐसा क्यों होने दे रहे हैं? हम अपने समाज के इस पतन को रोकने के लिए मिल कर प्रयास कर सकते हैं। इसके लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि हम में से हर एक व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में मूल्यों का अनुसरण करे। यदि इन मूल्यों का अनुसरण न किया जाए तो हमारे समाज का क्या होगा? आप ऐसे ही अनेक प्रश्नों के बारे में विचार कर सकते हैं:

- जीवन की हानि तथा जन संपत्ति को क्षति;
- परिवारों का विखंडन
- कानून और व्यवस्था की कमी
- अपराध तथा भ्रष्टाचार
- मदिरापान तथा नशीले पदार्थों का सेवन
- महिलाओं बच्चों तथा समाज के अन्य संवेदनशील सदस्यों के साथ दुर्व्यवहार
- संसाधनों का अनुचित प्रयोग तथा बर्बादी ।

यदि समाज के सभी सदस्य मूल्यों तथा नैतिकता का अनुसरण नहीं करेंगे तो समाज में पूर्ण रूप से असंतुलन तथा अव्यवस्था की स्थिति उत्पन्न हो जाएगी । चारों ओर अपराध तथा अनाचार फैल जाएगा और जीवन कठिन हो जाएगा । इसलिए, यह हमारा दायित्व है कि हम व्यक्तिगत रूप से नैतिकता का अनुपालन करें ।

21.3 व्यक्त्ति के अधिकार तथा उत्तरदायित्व

अंकिता दसवीं कक्षा की विद्यार्थी है। वह चिड़चिड़ी है तथा उसमें बड़ों के लिए आदर नहीं है। वह कभी भी किसी काम में अपनी माँ की सहायता नहीं करती है और अपने पिताजी की बातों को नहीं सुनती है। बल्कि वह हर छोटी-बड़ी बात पर उनसे बहस करती है। वह अपने पड़ोसियों के साथ भी अशिष्ट रूप से व्यवहार करती है। उसके माता-पिता चाहते हैं कि वह जम्मेदारी के साथ काम करे तथा समझदार बच्चों की तरह व्यवहार करे।

हम सभी एक परिवार में रहते हैं, जो व्यक्तिगत रूप से हमारा पोषण करता है। इस परिवार में हम अपनी क्षमताओं को विकसित करते हैं, एक दूसरे को स्नेह देते हैं और प्राप्त करते हैं पारिवारिक जीवन व्यक्ति को स्वस्थ संबंध स्थापित करने तथा उन्हें बनाए रखने का अवसर प्रदान करता है। परिवार में व्यक्ति महत्वपूर्ण सामाजिक कौशल जैसे दूसरों की देखरेख करना, वस्तुओं को दूसरों के साथ बाँटना, सहिष्णुता तथा सहानुभूति को भी सीखता है।

एक दिन अंकिता के परिवार ने निर्णय लिया कि वह उसे उसकी गलती का अहसास दिलाएँगे। जब एक दिन अंकिता देर से सोकर उठी और स्कूल जाने के लिए जल्दीबाजी करने लगी। तब वह अपनी चीजों के लिए दूसरों पर चीखने लगी लेकिन किसी ने उसकी बात नहीं सुनी। वह किसी तरह तैयार हुई और स्कूल देर से पहुँची। देर से आने पर उसे स्कूल में डाँट पड़ी।

जब अंकिता दोपहर में घर वापस आई तो, उसकी माँ ने उससे पूछा कि सुबह के अनुभव के बारे में उसे कैसा लगा। अंकिता को महसूस हुआ कि यदि वह इसी प्रकार से अशिष्ट, अनादरपूर्ण तथा असहयोग रूप से व्यवहार करेगी तो दूसरे भी उसके साथ इसी प्रकार व्यवहार करेंगे। क्या आपने भी कभी अंकिता की तरह व्यवहार किया है? आपको कैसा लगता यदि आपके परिवार के सदस्यों ने भी आपके साथ इसी प्रकार व्यवहार किया होता?

अंकिता ने अपनी गलती को महसूस किया और अपनी माँ से वादा किया कि भविष्य में वह जिम्मेदारी के साथ कार्य करेगी। अब अंकिता अपनी दादी के हर छोटे-मोटे कामों में मदद करती है। उसने अपनी दादी को मासिक जाँचों के लिए चिकित्सालय ले जाने की जिम्मेदारी ली है। उसने सब्जी वालों के बच्चों को पढ़ाना शुरू कर दिया है। इसलिए, हम समझ गए हैं कि एक परिवार में तथा एक समुदाय में सदस्य के रूप में हर व्यक्ति के कुछ अधिकार होते हैं और कुछ कर्तव्य। जब अधिकार और कर्तव्य एक साथ चलते हैं तभी समाज में चारों ओर शान्ति और सामंजस्य का वातावरण बना रहता है।

उत्तरदायित्व तथा अधिकार एक साथ चलते हैं और मैत्रीपूर्ण वातावरण के निर्माण में सहायक होते हैं।

21.4 दूसरों की देख-रेख तथा आदर करना

स्वयं की जाँच करने तथा यह देखने के लिए कि क्या आप कभी दूसरों का निरादर करते हैं, निम्नलिखित छह प्रश्नों के उत्तर दें। इसके लिए कोई अंक प्रणाली नहीं है। आप स्वयं ही अपने संबंध में निर्णय लेंगे।

1. जब आप कमरे में प्रवेश करते हैं तो क्या आप हर एक व्यक्ति को प्रणाम करते हैं।
2. जब आप अपने मित्र के घर जाते हैं तो वहाँ से वापस आते समय क्या आप बुजुर्गों को प्रणाम करके आते हैं।
3. जब आपके मित्र आपके घर आते हैं तो क्या आप उन्हें अपने परिवार के दूसरे सदस्यों से मिलाते हैं?
4. जब आप बुजुर्गों से बात करते हैं तो क्या आप अपनी आवाज ऊँची रखते हैं?
5. क्या आप अपनी माँ को बताए बिना बाहर जाने की योजना बनाते हैं या परिवार के अन्य सदस्यों के बारे में सोचे बिना अपना पसंदीदा कार्यक्रम देखने के लिए टीवी का चैनल बदल देते हैं?
6. क्या आप महत्वपूर्ण दिनों में परिवार से दूर रहते हैं?

याद रखें कि यह सभी निरादर के चिह्न हैं?

अंकिता ने अपने चचेरे भाई को यह प्रश्न करते हुए सुना, जो कि कुछ वर्ष पूर्व तक वह भी पूछा करती थी कि, मैं किसी का सम्मान केवल इस लिए क्यों करूँ वह मुझसे बड़ा है? लेकिन अंकिता के पास अब इस प्रश्न का उत्तर है। इसका साधारण-सा उत्तर है कि व्यक्ति को सभी के प्रति आदरपूर्ण व्यवहार करना चाहिए, चाहे वह आपसे बड़ा हो या छोटा।

सम्मान: दूसरों से सम्मान प्राप्त करने के लिए आपको भी दूसरों का सम्मान करना होगा

सम्मान दूसरों के प्रति प्रेम या आदर की अभिव्यक्ति का एक माध्यम है। यदि हम चाहते हैं कि

दूसरे लोग हमारा सम्मान करें तो यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हमें भी उनका सम्मान करना चाहिए। इसका यह अर्थ नहीं है कि हमें दूसरों की बात को स्वीकार कर लेना चाहिए। कई बार ऐसा होता है कि हम दूसरों की बातों या दृष्टिकोणों से सहमत नहीं होते हैं। यहाँ यह समझना आवश्यक है कि चाहे आप किसी के विचारों से असहमत हैं किन्तु इस असहमति की अभिव्यक्ति नम्रतापूर्वक की जानी चाहिए। प्रायः युवा वर्ग अपने बुजुर्गों से असहमत होते हैं और इसी प्रकार के मतभेद मानव समाज में परिवर्तनों को जन्म देते हैं। तथापि, हमें यह सदैव याद रखना चाहिए कि अपने विचारों की अभिव्यक्ति करना हमारा अधिकार है किन्तु इस अभिव्यक्ति को आदरपूर्ण प्रस्तुत करना हमारा कर्तव्य है।

हालाँकि बड़ों का आदर करना महत्वपूर्ण है, किन्तु यदि आपको लगे कि वे आपके साथ सही व्यवहार नहीं कर रहे हैं या आपके आदर का अवांछित लाभ उठा रहे हैं तो अपने व्यवहार को विश्वसनीय बुजुर्गों तक सीमित रखें।

पाठगत प्रश्न 21.1

1. नैतिकता तथा मूल्य शब्दों को परिभाषित करें?
2. कुछ महत्वपूर्ण शिष्टाचार निम्नलिखित हैं। कॉलम 'क' को कॉलम 'ख' से मिलाएँ:

क

ख

1. जब दो लोग बात कर रहे हों	दूसरों से बात करें
2. जब अपने माता-पिता से बात करें	पहले सोचें
3. जिसे समूह में सभी के द्वारा समझा जा सके। बीच में न टोकें	
4. जब स्वयं के संबंध में बात कर रहे हों	कभी न बोलें
5. जब आप समूह में बैठे हों	आदर करें।
6. दूसरों के लिए बुरा	उस भाषा में बात करें
7. आप बोलें	दयालु रहें।
8. खुसफुस न करें	खुश रहें
	सफलतापूर्वक

3. क्रास वर्ड के उत्तर बताएँ:

अ (4)

बे (2)

(1) क्रो

(3) स्

(3) स

(1) न

(5) ग

आ (4)

(5) क्ष

(2) उ

नीचे की ओर (down)

1. जब आपको क्रोध आता है तो उस समय की भावना _____
2. ईमानदारी का विपरीत है _____
3. शीला _____ है, वह किसी के साथ अपनी भावनाओं को अभिव्यक्ति नहीं करना चाहती है।
4. हमें सदैव ही अपने बुजुर्गों के प्रति अभिव्यक्त करना चाहिए _____
5. हमें _____ भाषा का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

सामने (Across):

1. व्यक्ति की भाषा में _____ दर्शाता है कि व्यक्ति में शिष्टाचार है।
2. महात्मा गाँधी एक _____ हृदय के व्यक्ति थे।
3. दूसरों से सम्मान प्राप्त करने के लिए आपको दूसरों का _____ करना होगा।
4. हम _____ विद्यालय में सीखते हैं।
5. यदि आपने कुछ गलत किया है तो इसे माँगें _____

21.5 श्रम की गरिमा



चित्र: 21.3

राजन एक फल बेचने वाला है और सत्तर वर्षीय कृष्णा फुटपाथ पर काम करने वाला एक मोची है जो राजन की दुकान के साथ ही बैठता है। अपने कार्य पर गौरव करते हुए कृष्णा राजन से कहता है कि वह मेरे काम में कोई कमी निकाल के दिखा दे। यदि राजन उसके काम में कोई गलती निकाल देता था तो वह पूरे जोश से उस काम को दोबारा करता और फिर उसकी जाँच के लिए राजन को दिखाता। एक बार राजन ने उससे पूछा कि जब उसके घर में तीन कमाने वाले सदस्य हैं तो उसे काम करने की क्या आवश्यकता है? कृष्णा ने उत्तर दिया कि वह गरिमापूर्ण तरीके से अपनी आजीविका अर्जित करना चाहता है।

चित्र: 21.3 जूता बनाते हुए मोची का चित्र और फल बेचते हुए विक्रेता का चित्र

हर प्रकार का कार्य मानवीय या बौद्धिक श्रम कहलाता है। श्रम की गरिमा (Dignity of Labour) से तात्पर्य है कि सभी कार्यों को समान रूप से आदर दिया जाना चाहिए तथा कोई भी व्यवसाय दूसरे से उत्कृष्ट नहीं है। दुर्भाग्यवश हम बौद्धिक कार्यों के साथ मूल्य को जोड़ने लगते हैं। हम यह भूल जाते हैं कि आदर कार्य के प्रकार में नहीं बल्कि इस बात पर है कि कार्य किस प्रकार किया जा रहा है। ईमानदारी से अपना कार्य करने वाले जमादार का काम उस उच्च स्तरीय अधिकारी से अधिक सम्मानजनक है जो अपने काम की अनदेखी करता है तथा गलत माध्यमों से धन अर्जित करता है। विश्व के सभी धर्म श्रम की गरिमा की बात करते हैं। पैगम्बर की वह कहानी श्रम की गरिमा को स्पष्ट रूप से उजागर करती है कि जिसमें एक आदमी सहायता के लिए उनके पास आया था। पैगम्बर ने उस आदमी का बचा हुआ सामान, एक कंबल तथा चमड़े का एक बैग केवल दो दीनार में बेचा। उसने वह पैसा उस आदमी को दिया और कहा कि वह इससे एक कुल्हाड़ी खरीद ले, लकड़ी काटे और उसे बेचे तथा पंद्रह दिन के बाद वापस अपने पास आने का कहा। पंद्रह दिनों के पश्चात जब उस आदमी ने अपनी मेहनत से कमाए 20 दीनार दिखाए तो पैगम्बर ने कहा : तुम्हारे लिए यह काम भीख मांगने से बेहतर है। इसी प्रकार सिखों के प्रथम गुरु, गुरुनानक देव ने भी श्रम की गरिमा का उल्लेख किया है और श्रम की गरिमा से संबंधित उनकी पहली प्रचलित कहानी सैदनुर गाँव के एक अमीर जमींदार मलिक बाबू और उसी गाँव के एक गरीब बड़ई भाई लालू की है। कहानीकार कहता है कि उन्होंने मलिक बाबू के विविध व्यंजनों से भरपूर भोजन को छोड़ कर भाई लालू के घर सूखी रोटी खाई थी क्योंकि वह सूखी रोटी कड़ी मेहनत तथा ईमानदारी के साथ अर्जित की गई थी।

इसलिए, श्रम की गरिमा से तात्पर्य है कि व्यक्ति को सभी कार्यों को समान सम्मान देना चाहिए और किसी कार्य को दूसरे कार्य से अधिक श्रेष्ठ नहीं समझना चाहिए। दूसरों पर आश्रित रहने के

स्थान पर स्वयं जीविका अर्जित करना बेहतर है वो भी ईमानदार माध्यमों से ।

प्रायः हम अपने प्रियजनों के महत्व को नहीं समझते हैं। हम परिवार के विभिन्न सदस्यों द्वारा खुशहाल परिवार के संचालन तथा उनके द्वारा किए जाने वाले घरेलू कार्यों के मूल्य को समझ नहीं पाते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि आपके माता-पिता तथा भाई-बहन आपके लिए क्या कुछ करते हैं? आइए, एक गतिविधि करें और देखें कि परिवार के सदस्य एक दूसरे के लिए क्या करते हैं और क्या हम उसी रूप में प्रतिक्रिया करते हैं:

वे आपके लिए क्या करते हैं? आप उनके लिए क्या करते हैं?

क्या आप पाँच पंक्तियाँ लिख सकते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं जब आपके परिवार के सदस्य आपके लिए कुछ करते हैं?

21.6 धैर्य, सहानुभूति तथा सकारात्मक मनोवृत्ति

आप ऐसे लोगों को जानते होंगे जो अपने तकनीकी कौशलों में उत्कृष्ट हैं किन्तु अपने दल के सदस्यों या कर्मचारियों के साथ काम करने में कठिनाई अनुभव करते हैं। इस प्रकार के लोग परिस्थितियों से निपटने तथा दैनिक जीवन की समस्याओं का सकारात्मक तथा ठोस उपाय करने में कठिनाई महसूस करते हैं। यद्यपि उनमें कुछ महत्वपूर्ण कौशलों का अभाव होता है जैसे प्रभावपूर्ण संप्रेषण, समस्या का समाधान खोजना, तनाव तथा मनोभावों से निपटना, अच्छे अंतर व्यक्तिगत संबंधों को बनाए रखना या दल के सदस्यों तथा कर्मचारियों के प्रति सहानुभूति रखना।

ये सभी और इसी प्रकार के अनेक कौशलों को ही जीवन कौशल कहते हैं।

जीवन कौशल अनुकूल तथा सकारात्मक व्यवहार की वे क्षमताएँ हैं जो व्यक्तियों को प्रतिदिन के जीवन की समस्याओं और चुनौतियों से कुशलतापूर्वक निपटने के लिए सक्षम बनाती हैं।

अनुकूलन से तात्पर्य व्यक्ति का लचीलापन है जिसके कारण वह विभिन्न परिस्थितियों में स्वयं को समायोजित कर लेता है। सकारात्मक व्यवहार से तात्पर्य है कि व्यक्ति अग्रसर होने वाला व्यक्ति है और कठिन परिस्थितियों में भी समस्याओं को खोजने के लिए आशा की किरण तथा अवसरों को खोज पाता है।

एक किसान के पास कुछ पिल्ले थे जिन्हें वह बेचना चाहता था। इसलिए उसने एक विज्ञापन जारी किया। एक छोटा बच्चा उन पिल्लों में से एक को खरीदना चाहता था। वे पिल्ले बहुत मंहगे थे और उस बच्चे के पास उतने पैसे नहीं थे कि वह उसे खरीद सके। उस बच्चे ने अपनी जेब में हाथ डालकर 10 रुपए निकाले और किसान को देते हुए कहा कि क्या मैं एक बार इस पिल्ले को देख सकता हूँ। किसान इस पर सहमत हो गया। बच्चा उन्हें देख कर बहुत खुश हुआ। अचानक उसने देखा कि एक पिल्ला लडखड़ाते हुए चल रहा है। तभी उस बच्चे ने कहा कि मुझे वह चाहिए। किसान ने उसे बताया कि वह पिल्ला कभी दौड़ नहीं पाएगा उसके साथ खेल नहीं पाएगा क्योंकि वह लंगड़ाता है। बच्चा कुछ देर के लिए रुका और फिर उसने उसी पिल्ले को खरीदने की जिद की। ऐसा इसलिए क्योंकि जो चल या खेल नहीं पाते हैं उनके कम दोस्त होते हैं और वह बच्चा चाहता था कि वह पिल्ला अकेला न पड़ जाए। किसान उस बच्चे की दयालु भावना को देख कर इतना प्रभावित हुआ कि उसने वह पिल्ला उस बच्चे को मुफ्त दे दिया।

यह संसार ऐसे लोगों से भरा हुआ है जिन्हें समझने के लिए किसी की आवश्यकता होती है। कितना अच्छा होगा यदि हम अपने आस-पास के लोगों के प्रति सहानुभूति करना आरंभ कर दें। तदनुभूति या सहानुभूति में उन भावनाओं को पहचानने तथा आपस में बाँटने की क्षमता है जो दूसरों के द्वारा अनुभव की जाती है। सहिष्णुता एक अन्य कौशल है जो हमें समाज में शांतिपूर्ण रूप से रहने में सहायक होता है। सहिष्णुता अपने स्वयं के विकल्पों तथा प्रक्रियाओं से भिन्न को स्वीकार करने की क्षमता है। हम उन लोगों के बारे में आसानी से बता सकते हैं जो अपने व्यवहार में असहिष्णु हैं और दूसरों के लिए व्यापक स्तर पर समस्याएँ उत्पन्न करते हैं। एक समाज में रहने के लिए हमें आपसी मतभेदों के प्रति सहिष्णुता की आवश्यकता होती है। तथापि इसका यह अर्थ नहीं है कि हमें अन्याय तथा भ्रष्टाचार के प्रति उदासीन हो जाना चाहिए या अपने आस-पास की बुराइयों को स्वीकार कर लेना चाहिए। यद्यपि गलत बातों के प्रति सहिष्णुता एक बड़ी बुराई है।

अच्छे जीवन के लिए सहानुभूति तथा सहिष्णुता के अतिरिक्त एक अन्य गुण की आवश्यकता होती है अर्थात् सकारात्मक दृष्टिकोण। सकारात्मक दृष्टिकोण के परिणामस्वरूप ही हमारी जीवन में सकारात्मक गतिविधियाँ होती हैं। एक बार एक बुजुर्ग और दुर्बल महिला एक रेस्ट्रॉ में गए और वहाँ के मालिक ने बड़े प्रेम तथा आत्मीयता के साथ उनका स्वागत किया। वहाँ बैठे दूसरे ग्राहक ने यह देख कर मालिक से पूछा कि वह बुजुर्ग महिला कौन हैं? रेस्ट्रॉ के मालिक ने बताया कि स्कूल के दिनों में उसकी कक्षा सबसे शैतान कक्षा थी। श्रीमती गिल, हमारी कक्षा की नई विज्ञान अध्यापिका थीं। उसकी कक्षा ने अध्यापिका को परेशान करने के लिए हर संभव प्रयास किया। लेकिन उस अध्यापिका ने कभी भी किसी पर गुस्सा नहीं किया, चाहे बच्चे कितनी ही शैतानी क्यों न करते। माह के अंत में अध्यापिका अपने हाथों में कुछ कागज लेकर कक्षा में आई। हर कोई डर रहा था कि अब उनकी परीक्षा का परिणाम बहुत बुरा होगा। किन्तु नहीं, यह उनके लिए चौकाने वाला था। अध्यापिका ने एक-एक करके सभी बच्चों को बुलाया। प्रत्येक कागज में उस विद्यार्थी का कम से कम एक गुण लिखा हुआ था। इससे पहले किसी भी अध्यापक ने ऐसा नहीं किया था। उसके बाद श्रीमती गिल ने हर महीने बच्चों के गुणों और अच्छे कार्यों पर बल देना शुरू कर दिया। रेस्ट्रॉ के मालिक ने बताया कि वह कक्षा का सबसे शैतान बालक था और वह किसी भी बच्चे को किसी भी क्षेत्र में अपने से आगे नहीं देखा सकता था। किन्तु तर्कवितर्क में उसकी हिम्मत तथा सुदृढ़ता पर टिप्पणी करते हुए अध्यापिका ने उसे अपने शक्तियों को सकारात्मक दिशा में प्रयोग करने का अवसर प्रदान किया। इस प्रकार श्रीमती गिल ने कुछ बिगड़े हुए बच्चों को महान व्यक्तियों में परिवर्तित किया क्योंकि अब वे बच्चे स्वयं पर विश्वास करने लगे थे। इन विद्यार्थियों ने अपने सपने पूरे किए। लड़ाई, शराब तथा नशे में अपना जीवन बर्बाद करने की बजाय उन्होंने जीवन के प्रति स्वयं में सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास किया।

सकारात्मक दृष्टिकोण हमें दिन-प्रति-दिन के जीवन से निपटने में सहायक होता है। यह आशावादी विचारधारा का सृजन करता है और हमें नकारात्मक सोच व चिंताओं से बचाता है। यह आपसी स्वस्थ संबंधों को विकसित करने तथा उन्हें बनाए रखने में भी सहायक होता है।

सहानुभूति, सहिष्णुता तथा सकारात्मक दृष्टिकोण हमारे आस-पास विशेष देखरेख वाले लोगों की आवश्यकताओं को समझने के लिए भी जरूरी है। ये लोग शारीरिक तथा मानसिक रूप से अक्षम हो सकते हैं या बधिर या नेत्रहीन हो सकते हैं। यहाँ तक कि वरिष्ठ नागरिकों को भी स्नेह तथा देखभाल की आवश्यकता होती है। विचार करें क्या आप किसी प्रकार उनकी सहायता कर सकते हैं तथा/या उनके साथ कार्य कर सकते हैं।

पाठगत प्रश्न 21.2

1. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दें।

1. क्या आपको लगता है कि केवल पिल्लों को देखने मात्र के लिए किसान द्वारा बच्चे से 10 रुपए लेना सही था?

2. आपके अनुसार बच्चे को कैसा महसूस हुआ होगा जब उसे यह पता चला कि उस पिल्ले का पैर खराब है?

3. क्या आपको लगता है कि यह बच्चे का साहस था कि उसने पीड़ित पिल्ले का चयन किया?

2. बताएँ कि आप निम्नलिखित विवरणों से सहमत हैं या नहीं। अपने उत्तर के पक्ष में कारण प्रस्तुत करें।

1. हम तभी दूसरों की देखरेख कर पाएँगे जब हम स्वयं सुखी तथा संतुष्ट होंगे। सहमत/असहमत

2. केवल असहिष्णुता तथा उत्तेजना ही हमें वह सब दिला सकती है जो हमें चाहिए। सहमत/असहमत

3. शिक्षा तथा सही पालन-पोषण मूल्यों का संवर्धन करते हैं। सहमत/असहमत

4. गरीब परिवार के बच्चों में मूल्य नहीं हो सकते हैं। सहमत/असहमत

5. शांतिपूर्ण जीवन व्यतीत करने के लिए सहिष्णुता तथा सहानुभूति दर्शाना प्रमुख कारक हैं। सहमत/असहमत

गतिविधि 21.2

अपने आसपास विशेष आवश्यकता वाले लोगों को पहचानें। उनकी सीमाओं तथा चुनौतियों का अवलोकन करें। उनमें से किसी एक से पूछें कि आप उनकी दिन-प्रति-दिन की गतिविधियों में किसी प्रकार से मदद कर सकते हैं। विशेष आवश्यकताओं वाले लोगों के साथ अपनी समझ के आधार पर एक नाटक तैयार कीजिए। इस नाटक को अपने आस-पास के क्षेत्र में कीजिए और इस विषय पर जागरूकता उत्पन्न करने के लिए लोगों के साथ चर्चा कीजिए।

पाठगत प्रश्न 21.3

1. नीचे प्रस्तुत तालिका में निम्नलिखित वाक्यों के लिए एक शब्द बताएँ। शब्द सीधी रेखा, खड़ी रेखा या उल्टी दिशा में हो सकता है।
क. विचार तथा विश्वास जो हम रखते हैं।
ख. हमें यह न केवल बुजुर्गों को बल्कि अपने से छोटों को भी देना चाहिए।
ग. जिस प्रकार हम कठिन परिस्थितियों में व्यवहार करते हैं जो हमारे मूल्यों की परीक्षा लेता है।
घ. दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होना।
ङ. उन भावनाओं को समझने पहचानने तथा भागीदारी की क्षमता जो दूसरों के द्वारा अनुभव की जाती है।

कार स च तामीकु री

कू झाम् तू मू गु प् त

मौ ली मा फी ल् कि षा जा

प्रेमी न ब य र स नू

म झा जा प र वा ह खा

स हा नु भू ति अ न पि

म् ब सा यं श हा शी नु

मी छ् जि री ण न ल ट

ना नी मि ता र्थ जू ता री

अ र्ण व प्रि शे आव ग

21.7 आपकी व्यक्तिगत आचार संहिता

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात, आइए देखें कि आपके सोचने के तरीके में कुछ परिवर्तन हुआ है। कुछ ऐसे प्रश्नों के उत्तर दीजिए जिनका अध्ययन आपने इस पाठ में किया और इसकी तुलना अपनी पुरानी विचारधारा से करें व उन्हें लिख लें। सत्यनिष्ठा के साथ उत्तर दें कि निम्नलिखित परिस्थितियों में आप कैसा महसूस करते हैं:

1. दूसरों की चीजों को वापस करना मुझे अच्छा नहीं लगता है। हाँ/नहीं
2. अपने मित्र के बैग से पैसे निकालना। हाँ/नहीं
3. अंत में ईमानदारी का फल मीठा होता है। हाँ/नहीं
4. यदि मेरे कुछ अधिकार हैं तो उत्तरदायित्व भी हैं। हाँ/नहीं
5. मेरे मूल्य मुझे सही निर्णय लेने में सहायक होते हैं। हाँ/नहीं
6. अपने कार्य स्वयं करने से मुझे संतोष प्राप्त होता है। हाँ/नहीं
7. जब मेरे बुजुर्ग मुझे हर विषय पर सलाह देते हैं तो मुझे अच्छा नहीं लगता है। हाँ/नहीं
8. दूसरे लोग जब कठिनाई में होते हैं तो मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। हाँ/नहीं

जो आपने सीखा है उसके आधार पर अपने लिए व्यक्तिगत आचार संहिता तैयार करें। आवधिक रूप से इस बात की जाँच करें कि क्या आप अपनी योजना का अनुसरण कर रहे हैं। महीने तक इस प्रक्रिया का अनुसरण करने के पश्चात आकलन करें कि क्या जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण सकारात्मक हुआ है।

आपने क्या सीखा

मूल्य - परिभाषा, आवश्यकता तथा महत्व

नैतिकता - परिभाषा, आवश्यकता तथा महत्व

दैनिक जीवन में आपकी नैतिकता - परिवार तथा समाज के सदस्य के रूप में व्यक्ति के अधिकार तथा कर्तव्य - बुजुर्गों की देखरेख करने तथा आदर करने का महत्व - जीवन में श्रम की गरिमा, सहिष्णुता, सहानुभूति तथा सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास

यह आपके विकास में सहायता कर सकता है

आपकी अपनी आचार संहिता

पाठांत प्रश्न

1. अपने दैनिक जीवन के उदाहरणों की सहायता से मूल्य तथा नैतिकता शब्दों को परिभाषित करें।
2. जहाँ अधिकार होते हैं वहाँ उत्तरदायित्व भी होते हैं टिप्पणी करें।
3. आपको ऐसा क्यों लगता है कि हमारे दैनिक जीवन में नैतिकता की आवश्यकता है।
4. उन सभी मूल्यों की सूची तैयार करें जिनका अध्ययन आपने इस पाठ में किया है।
5. कार्यस्थल की नैतिकता कर्मचारियों के लिए किस प्रकार लाभकारी है?
6. हम अपने बुजुर्गों के प्रति आदर किस प्रकार प्रदर्शित कर सकते हैं?

7. सभी कार्यों को समान महत्व/आदर देना महत्वपूर्ण क्यों है?
8. हमें अपने आस-पास होने वाली हर घटना के प्रति सहिष्णु नहीं होना चाहिए, चर्चा करें।
9. हमारा सकारात्मक दृष्टिकोण हमें अपने दैनिक जीवन में किस प्रकार सहायक होता है?
10. यह पाठ किस प्रकार आपकी अपनी व्यक्तिगत आचार-संहिता को विकसित करने में सहायक हुआ है?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

21.1

1. मूल्य वे विचार तथा धारणाएँ हैं जो हम विशेष रूप धारित करते हैं और जो हम अपने माता-पिता तथा आस-पास के वातावरण से प्राप्त करते हैं। एक कठिन परिस्थिति में हम वास्तव में जिस प्रकार व्यवहार करते हैं, वे हमारे मूल्य हैं।

2.

1. ज

2. छ

3. क

4. च

5. ख

6. ग

7. घ

8. ङ

(4) अनु शा स न

बे (2)

(1) करो ई (3) स्

ध (3) सम् मा न वा

(1) न म्र ता नी (5) गर्थी

(4) आ ल

द त (5) क्षमा

(2) उ दा र

4. विद्यार्थी अपने स्वयं के अनुभवों को लिख सकते हैं।

21.2

1. विद्यार्थी को अपने स्वयं के अनुभवों से उत्तर देने होंगे।

2. 1. असहमत। दूसरों की चिंता करना एक मूल्य है जो मूड या परिस्थिति पर निर्भर नहीं करता है।

2. अहसमत। उत्तेजना के कारण नकारात्मक परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

3. सहमत। मूल्यों को विकसित करने में शिक्षा तथा अच्छी परवरिश की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

4. असहमत। मूल्य इस पर आधारित होते हैं कि हम किसे सही या गलत समझते हैं, इसका हमारे धन से कोई संबंध नहीं है।

5. सहमत। सहिष्णु व्यक्ति शायद ही किसी से लड़ता हो, जिसके कारण शांतिपूर्ण वातावरण में निर्माण में सहायता मिलती है।

21.3

कार स च तामी कु री

कू झाम् तू मू गु प् त

मौ ली मा फी ल् कि षा जा

प्रेमी न ब य र स नू

म झाजाप र वाह खा
स हा नु भू तिअ न पि
म् ब सायं श हा शीनु
मीछ जिरी ण न ल ट
ना नी मि ता र्थ जू ता री
अ ण व पिरशे आव ग

22. जागो, ग्राहक जागो

80% प्रतिशत तक सेल, एक के साथ एक फ्री, जल्दी कीजिए ऑफर सीमित अवधि तक, पहले सौ ग्राहकों के लिए विशेष छूट, एक रेफ्रिजरेटर के साथ एक टीवी फ्री। आप कितनी बार इस प्रकार के विज्ञापनों के प्रति आकर्षित हुए हैं? या आपको निराशा हुई, जब आप ऐसे विज्ञापनों के कारण फँसे हों? आपमें से अनेक व्यक्ति ऐसे होंगे जो दुकानदारों तथा विनिर्माताओं के ऐसे विज्ञापनों के कारण ठगे गए होंगे तथा दुकानदारों ने इसका दोष आप पर ही डालते हुए कहा होगा कि विज्ञापन के निर्देशों को ठीक ढंग से नहीं पढ़ा होगा।

ऐसे मामलों में आप क्या करेंगे? क्या ऐसे में कोई आपकी मदद कर सकता है? जी, हाँ। यहाँ एक ऐसी एजेंसी विद्यमान है जो न केवल आपकी शिकायतों को धैर्यपूर्वक सुनती है बल्कि आपकी खराब वस्तु या सेवा के एवज में क्षतिपूर्ति प्राप्त करने में सहायता भी प्रदान करती है। यह दोषियों को दंड भी देती है किन्तु इसके लिए आपको एक जिम्मेदार उपभोक्ता बनना पड़ेगा, उदासीनता की प्रवृत्ति को छोड़ना होगा और अपने अधिकारों का उपयोग करना होगा। इस पाठ में आप सीखेंगे कि एक स्मार्ट उपभोक्ता कैसे बनें।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

- उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986 के अंतर्गत स्वयं को उपभोक्ता के रूप में परिभाषित कर पाएँगे;
- आप दिन-प्रतिदिन के जीवन में एक उपभोक्ता के रूप में अपने समक्ष आने वाली समस्याओं के प्रति जागरूक हो पाएँगे;
- ग्राहक के रूप में अपने समक्ष आने वाली समस्याओं का समालोचनात्मक विश्लेषण कर पाएँगे व उसका उपयुक्त समाधान खोज पाएँगे;

- उपभोक्ता शिक्षा की भूमिका के महत्व को समझेंगे और अपने फायदे के लिए उपभोक्ता सहायक तत्वों का प्रभावपूर्ण रूप से उपयोग कर पाएँगे;
- उपभोक्ता के रूप में अपने अधिकारों और कर्तव्यों को पहचान सकेंगे तथा उनका प्रयोग कर पायेंगे, और
- आवश्यकता पढ़ने पर उपयुक्त फोरम में अपनी शिकायत दर्ज कर सकेंगे ।

22.1 उपभोक्ता कौन है?

हर व्यक्ति उपभोक्ता है। गुड्डी अपने परिवार के लिए सब्जियाँ खरीदती है। वह अपनी नौकरानी को उसकी सेवाओं जैसे घर की साफ-सफाई तथा कपड़े धोना आदि के लिए भुगतान करती है। वह बिजली और पानी का बिल जमा कराती है। जितनी बार वह किसी खरीदी गई वस्तु या की गई सेवा या प्राप्त की गई सेवा के लिए भुगतान करती है, उतनी बार वह उपभोक्ता होती है। जैसा कि हमने पहले कहा है, हम सभी ग्राहक हैं क्योंकि हम सभी बाजार से वस्तुएँ खरीदते हैं तथा दूसरों द्वारा प्रदान की गई सेवाओं का उपभोग करते हैं।



चित्र 22.1

चित्र 22.1 ग्राहक

उपभोक्ता वह व्यक्ति है जो अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए वस्तुओं या सेवाओं को खरीदता या प्रयोग करता है।

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 (सीपीए) उपभोक्ताओं को स्पष्ट रूप से दो श्रेणियों में विभाजित करता है:

- (1) “जो वस्तुओं को खरीदता या प्रयोग करता है।
- (2) “जो व्यक्तिगत प्रयोग के लिए किसी सेवा को किराए पर लेता है या उसका प्रयोग करता है।

आइए कुछ करें 22.1

ऐसे चार उत्पादों या सेवाओं की सूची बनाइए जिनके लिए आपने ग्राहक के रूप में भुगतान किया है या उन्हें प्रयोग किया है। कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं:

क्र. सं. उत्पाद सेवा

1. कमीज टेलर
2. छाता बिजली
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

उपभोक्ता के रूप में कई बार आपके समक्ष अनेक समस्याएँ आई होंगी। आइए इनमें से कुछ समस्याओं पर चर्चा करें। अपने अनुभवों के आधार पर यदि आप चाहें तो कुछ और समस्याएँ प्रस्तुत कर सकते हैं।

22.2 उपभोक्ता के रूप में आपके सामने आने वाली समस्याएँ

1. मूल्य में भिन्नता

प्रायः आपने देखा होगा कि दुकानदार आपसे वस्तु पर मुद्रित मूल्य से अधिक वसूलते हैं। यह मुद्रित मूल्य अधिकतम खुदरा मूल्य (एमआरपी) है और इसका अर्थ है कि दुकानदार आपसे इस राशि से अधिक मूल्य नहीं वसूल सकता।

जब दुकानदार से पूछा जाता है कि वे एमआरपी से अधिक मूल्य क्यों वसूल रहे हैं तो उनका उत्तर होता है कि उन्हें सिनेमाघर या प्रदर्शनी आदि में भारी किराया देना पड़ता है या अतिरिक्त स्थानीय करों के कारण अधिक मूल्य वसूला जा रहा है। आपको इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि एमआरपी या मुद्रित मूल्य में सभी प्रकार के कर पहले से शामिल होते हैं।

इसी प्रकार सेवा के मामले में भी एक इलैक्ट्रीशियन एक ही कार्य के लिए दूसरे इलैक्ट्रीशियन की तुलना में अधिक पैसा माँगता है और इसका औचित्य देता है कि वह अपने कार्य की गारंटी दे रहा है।

आप यह कैसे सुनिश्चित करेंगे कि आप अच्छी गुणवत्ता वाली सेवाओं के लिए भुगतान कर हैं?

- यदि संभव हो तो अच्छी गुणवत्ता वाली सेवाएँ उपलब्ध कराने वाले व्यक्तियों का पता करें।
- सुनिश्चित करें कि अच्छी गुणवत्ता वाले पुर्जों या भागों का ही प्रयोग किया गया है।
- व्यक्तिगत रूप से कार्य का निरीक्षण करें।

कुछ और अन्य तरीकों के विषय में सोचें जिससे आप अच्छी सेवा सुनिश्चित कर सकते हैं।

क्या आप जानते हैं कि आप ऐसे लोगों के विरुद्ध न्यायालय में मामला दायर कर सकते हैं और उन्हें भारी जुर्माना भी देना पड़ सकता है। हाल ही में एक सिनेमा हॉल के मालिक को 7000/- रुपए का जुर्माना देना पड़ा क्योंकि वह 10/- रुपए की मुद्रित कोल्ड ड्रिंक को 50/- रुपए में बेच रहा था।

उपभोक्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

विभिन्न ब्रांड के उत्पादों के मूल्यों की जानकारी विभिन्न दुकानों से प्राप्त करें। आप एकत्र आंकड़ों को निम्नलिखित तालिका में समायोजित करके उत्पादों के मूल्यों गुणवत्ता तथा मानक चिह्न जैसे एफपीओ, आईएसआई, एगमार्क आदि का तुलनात्मक विश्लेषण कर सकते हैं।

मानक चिह्न उत्पादों को दिए जाने वाले वे चिह्न हैं जो प्रयुक्त सामग्री, विनिर्माण की पद्धति, लेबलिंग, पैकिंग, बिक्री तथा कार्य निष्पादन की दृष्टि से विभिन्न मानकों को पूरा करने के लिए प्रदान किए जाते हैं।

उत्पाद	ब्रांड नाम/कम्पनी	मूल्य	मात्रा	मानक चिह्न	दुकान
आटा	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
हल्दी पाउडर	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				

अपने सर्वेक्षण के पश्चात् आप यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि कौन-सा दुकानदार बेहतर मूल्य पर अच्छी गुणवत्ता वाली वस्तुएँ उपलब्ध करा रहा है। अब आप निर्णय ले सकते हैं कि आपको घर के लिए किराने का सामान किस दुकान से खरीदना है।

किन्तु अपनी आवश्यकताओं का निर्धारण करने के पश्चात् समान पद्धति का प्रयोग करते हुए समय-समय पर अपनी इस जानकारी को अद्यतन करें। बड़ी मात्रा में सामान खरीदने पर आप दुकानदार से मूल्य के लिए मोलभाव भी कर सकते हैं। दुकानदार भी प्रायः अपने नियमित उपभोक्ताओं के लिए मूल्य कुछ कम रखते हैं। हमेशा याद रखें कि एमआरपी से अधिक मूल्य का भुगतान न करें। यदि फिर भी कोई दुकानदार आपसे एमआरपी से अधिक मूल्य वसूलता है तो उससे रसीद लें और शिकायत दर्ज करें।

2. मानकीकृत वस्तुओं की कमी

बाजार में कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं की भरमार है। क्या आपने कभी सोचा है कि दुकानदार इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं को बेहतर क्यों बताते हैं और इनकी गारंटी देने को भी तैयार रहते हैं क्योंकि उन्हें इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं पर मानक वस्तुओं की तुलना में अधिक कमीशन प्राप्त होता है।

एक उपभोक्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

एक वस्तु के कम से कम 6 ब्रांडों का सर्वेक्षण करें जिनमें से 3 मानक चिह्न वाले हों और 3 ऐसे हों जिनमें मानक चिह्न न हों।

इन वस्तुओं की तुलना करें और उनकी कीमत, क्षमता, मानक चिह्न, उपयोग की सरलता, बिक्री पश्चात सेवा, बिजली की खपत, वारंटी/गारंटी के आधार पर इनका ब्यौरा निम्नलिखित तालिका में लिखें और उस वस्तु का चयन करें जिससे आपको सर्वाधिक लाभ प्राप्त हो रहे है:

वस्तु मूल्य	उपयोग सरलता	की मानक चिह्न	बिक्री पश्चात सेवा	बिजली खपत	की वारंटी/गारंटी

मानक गुणवत्ता तथा कम गुणवत्ता वाले उत्पादों के बीच के अंतर की जाँच करें। उदाहरण के लिए आप स्वयं से पूछें कि क्या एक विद्युत उपकरण को खरीदना उपयोगी होगा जो खरीद के समय तो सस्ता है किन्तु

- बिजली की अधिक खपत करता हो;
- बिक्री के पश्चात सेवा उपलब्ध न कराए;
- उसे साफ करना व प्रयोग करना कठिन हो;
- उसमें बिजली के झटके लगते हों।

इन प्रश्नों का उत्तर देते हुए सही विकल्प का चयन करें।

3. नकल

आपने कई बार देखा होगा कि कई वस्तुओं की पैकेजिंग प्रसिद्ध ब्रांडों की पैकेजिंग की नकल होती है। प्रायः ब्रांड के नाम से मिलते-जुलते नामों का प्रयोग किया जाता है ताकि उपभोक्ता को बेवकूफ बनाया जा सके। उदाहरण के लिए दूधपेस्ट के एक प्रसिद्ध ब्रांड “कोलगेट” की नकल करके “कॉलेज” दूधपेस्ट बाजार में लाना जिसमें उसके बाहर के कवर के रंग तथा डिजाइन हूबहू होते हैं। इसी प्रकार ऊन के एक प्रसिद्ध ब्रांड “लाल-इमली” ब्रांड की हूबहू नकल करके उसके नाम को “लाली-मली” रखकर बाजार में बेचना। यहाँ आपको लगता है कि शायद पैकेजिंग के मुद्रण में कोई त्रुटि है जबकि वास्तव में ऐसा नहीं होता।

आपको क्या लगता है कि विनिर्माता इस प्रकार की पद्धतियों का अनुसरण क्यों करते हैं? जी हाँ आप बिल्कुल सही हैं, उन्हें अपने उत्पाद के लिए विज्ञापनों पर खर्च नहीं करना पड़ता। वे प्रायः प्रसिद्ध ब्रांडों की नकल करके अपने ब्रांड को भी प्रसिद्ध कर देते हैं क्योंकि वे जानते हैं कि अधिकतर उपभोक्ता वस्तु की पैकेजिंग को सरसरी नजर से देखकर वस्तु खरीदता है और उस पर मुद्रित शब्दों को पढ़ना जरूरी नहीं समझता।



चित्र 22.2 नकली मानक चिह्न

कई विनिर्माता तो सुविख्यात वस्तुओं या ब्रांडों के मानकीकृत चिह्न या लोगों की भी नकल कर लेते हैं। असली तथा नकल किए गए लोगों के नमूने नीचे उपलब्ध कराए गए हैं। क्या आप बता सकते हैं कि इनमें से कौन-से असली हैं और कौन-से नकली। अन्य महत्वपूर्ण और असली मानक चिह्नों को तालिका 22.2 में दर्शाया गया है। क्या आप जानते हैं कि लोगो तथा पैकेजिंग की नकल करना एक गंभीर अपराध है तथा कानून के अंतर्गत दंडनीय है?

चित्र 22.2 नकली मानक चिह्न

उपभोक्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

आप ऐसे पैकेज युक्त वस्तुओं को एकत्र करें जिनके पैकिंग चिह्न प्रसिद्ध ब्रांडों तथा मानकीकृत चिह्न वाले उत्पादों की नकल हों या उनमें नकली मानकीकृत चिह्न हों। दोनों ही प्रकार के उत्पादों नकली तथा असली का प्रयोग करें और दोनों की गुणवत्ता की जांच करें। उनके गुणों के आधार पर उन्हें निम्नलिखित तालिका में रेटिंग प्रदान करें और एक सचेत निर्णय लें।

वस्तु स्वाद रंग/रूप गुणवत्ता मूल्य

4. मिलावट

मिलावट का अर्थ है कि एक वस्तु में जान-बूझकर या अनजाने में निकृष्ट तत्वों को शामिल करना या उसके महत्वपूर्ण तत्वों को निकाल लेना ताकि उसकी मात्रा को बढ़ाया जा सके। लाभ में वृद्धि के लिए ऐसा किया जाता है। आपने देखा होगा कि आपको जो दूध सप्लाय किया जाता है उसमें अधिक क्रीम नहीं निकलती। यहाँ तक कि चावल तथा दालों में भी कंकड़ होते हैं। दालों को कृत्रिम रंगों से पॉलिश किया जाता है ताकि वे सुंदर और ताजा नजर आए। हाल ही में सोने की वस्तुओं में इरिडियम तथा रेथेनियम नामक धातु से मिलावट की जाती है। क्या आपने भी अपने भोजन में मिलावट के अंश देखे हैं? यदि हाँ तो उनकी सूची बनाएँ:

- 1)
- 2)
- 3)

आइए कुछ करें 22.2

आप अपने खाद्य पदार्थों की शुद्धता की जाँच करने के लिए घर में ही नमूना परीक्षण कर सकते हैं। अपने परीक्षण के अवलोकनों की जाँच पाठ के अंत में दिए गए परिणामों से करें।

तालिका 22.1 मिलावट परीक्षण

खाद्य पदार्थ	मिलावटी तत्व	परीक्षण	परिणाम/निष्कर्ष
दूध	पानी	(i) दूध को एक जग में 10 मिनट के लिए रखें और तत्पश्चात उसे दूसरे जग में डालें। (ii) दूध की एक बूंद एक प्लेट में डालें और उसे टेढ़ा करें।	
काली मिर्च	पपीते के बीच	काली मिर्च की कुछ मात्रा को पानी के आधे-ग्लास में डालें	
चाय पत्तियाँ	की रंगयुक्त खराब चाय की पत्तियाँ	चाय के नमूने को ब्लॉटिंग पेपर पर रखें। उसके ऊपर पानी का हल्का छिड़काव करें	
धानिया पाऊंडर	लीद	इसे पानी में डालें	
मसाले		पानी का एक जग लें। पानी की सतह पर मसाले की कुछ मात्रा छिड़कें।	

चाय, आयरन फिलिंग नमूने के ऊपर चुम्बक को फेरें ।
सिमोलीन

अधिक परीक्षण के लिए बेवसाइट: <http://pfa.delhigovt.nic.in>

उपभोक्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

- रंग, स्वाद, रूप तथा गंध में किसी प्रकार के परिवर्तन के प्रति सचेत रहें।
- लेबलों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- असली मानक चिह्नों की जाँच करें।
- विख्यात ब्रांडों का ही समान खरीदें।
- पैकड तथा सीलयुक्त खाद्य पदार्थ ही खरीदें।
- साबुत अनाज तथा मसाले खरीदें तथा उन्हें घर पर पीसें।
- गुणवत्ता और कीमत में समझौता न करें।
- समय-समय पर अपने खाद्य पदार्थों जैसे दूध, मसाले, चीनी तथा तेल आदि की जाँच घर पर ही करें।
- संदेहास्पद खाद्य सामग्री के नमूनों की जाँच पीएफए (खाद्य पदार्थ मिलावट निवारण) प्रयोगशालाओं में करवाएँ।
- यदि नमूने ठीक नहीं हैं तो उसे ब्रांड/दुकान को बदल दें।
- इसकी सूचना संबंधित प्राधिकारियों को दें।

5. अनुपलब्धता, कालाबाजारी, जमाखोरी

प्रत्येक वर्ष वार्षिक बजट से पूर्व दुकानदार संभावनाओं के आधार पर कई वस्तुओं की कीमतों में वृद्धि कर देते हैं और अधिक लाभ अर्जित करने के उद्देश्य से वस्तुओं की जमाखोरी शुरू कर देते हैं। यह विशेष रूप से गैस एजेंसियों के मामले में सही है। जब घरेलू गैस की कीमतों में वृद्धि होने के संभावना होती है तो ये एजेंसियां उपभोक्ताओं को गैस की आपूर्ति रोक देती हैं। किन्तु जब उन्हें पता होता है कि गैस सिलेन्डरों की कीमतें कम होने वाली हैं तो अगला सिलेन्डर 15 दिनों के पश्चात ही उपलब्ध कराए जाने का उनका नियम लागू नहीं होता और तत्काल ही गैस सिलेन्डर की आपूर्ति कर देते हैं।



चित्र 22.3

चित्र 22.3 किफायती दुकान

बहुत से लोग अपना मासिक राशन सरकार द्वारा प्रचालित राशन की दुकानों से किफायती दरों पर लेते हैं। त्योहार के दिनों में बहुत-सी दुकानों में किराने का सामान खत्म हो जाता है, विशेष रूप से चीनी और मिट्टी का तेल। क्या आपको पता है कि ऐसा कैसे होता है? प्रायः राशन की दुकान के लालची मालिक राशन के सामान को खुले बाजार में (मिठाई की दुकानों को) बेचकर अच्छा लाभ कमाते हैं।

ऐसे मामलों में उपभोक्ताओं को काफी दिक्कत व असुविधा का सामना करना पड़ता है।

उपभोक्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

यदि संभव हो तो ऐसे मामलों में आप

- उस वस्तु के अन्य ब्रांडों को खरीदें।
- वैकल्पिक वस्तु का प्रयोग करें जैसे चीनी के स्थान पर गुड़।
- संबंधित प्राधिकारियों को इसकी रिपोर्ट करें।

6. दोषपूर्ण वजन तथा माप

क्या आप उन वजनों या मापक मशीनों की जाँच करते हैं जिनका प्रयोग आपके द्वारा खरीदी गई वस्तु के लिए किया गया है? क्या कभी आपने दूध या मिट्टी का तेल मापने वाले उपकरण की जाँच की है? प्रायः वजन के बट्टों के नीचे छेद या डेंट होता है और ये वजन आपके द्वारा किए गए भुगतान से कम या सामान तोलते हैं। कई बार उपयुक्त वजनों के स्थान पर पत्थरों का प्रयोग

किया जाता है या तराजू के नीचे चुम्बक लगा दिया जाता है ताकि उपभोक्ता को कम सामान दिया जा सके ।

उपभोक्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

दूध वाले से खुला दूध लेते समय हर प्रकार से सतर्क रहें क्योंकि वह आपसे बेईमानी कर सकता है। जाँच करें कि



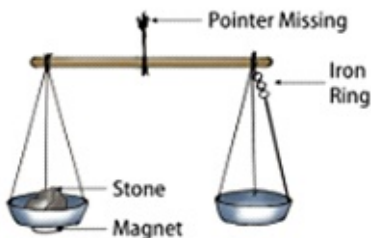
चित्र 22.3 (अ)

चित्र 22.3 (अ) दूध मापने का पात्र और मापन पात्र पर लगा चिह्न (Stamp of the inspector)

- क्या दूध मापन पात्र के ऊपर तक भरा हुआ है?
- क्या वह उस पात्र को पूरा खाली करने के पश्चात् ही पुनः अपनी डोलची से दूध निकाल रहा है?
- क्या मापन पात्र का तला दोषपूर्ण तो नहीं है?
- क्या उसमें निरीक्षक की मुहर और तारीख अंकित है?

सब्जियाँ खरीदते समय सब्जी खरीदने से मना करें यदि -

- दुकानदार वजन के बट्टों के स्थान पर पत्थरों का प्रयोग कर रहा हो।
- यदि तराजू के एक सिरे पर लोहे की रिंग लगी हुई हो।
- यदि तराजू की प्लेटों के तले पर चुम्बक लगा हुआ हो।
- यदि वह बासी या सड़ी हुई सब्जी दे रहा हो।
- यदि तराजू का संकेतक बीच से गायब है।
-



चित्र 22.3 (ब)

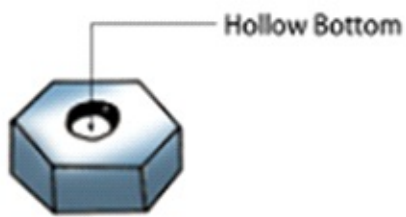
यदि तराजू को टेढ़े स्थान पर रखा गया हो।

चित्र 22.3 (ब) तराजू के अंग

Pointer missing

Iron Ring

Stone



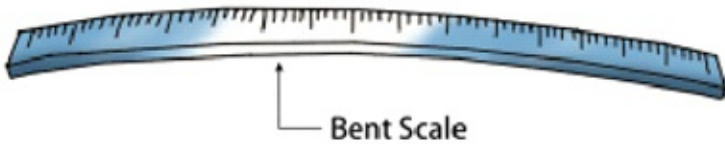
चित्र 22.3 (स)

Magnet

चित्र 22.3 (स) बट्टा (बट्टें का खोखला तल)

कपड़ा खरीदते समय : कपड़ा खरीदने से मना करें यदि -

- दुकानदार कपड़े को टेबल पर मापे ।
- यदि मापक छड़ टेढ़ी हो ।
- यदि दुकानदार कपड़ा मापते समय उसे खींचकर मापे ।



चित्र 22.3 (छ)

चित्र 22.3 (छ) Bent Scale

आइए कुछ करें 22.3

एक सब्जी की दुकान में जाएँ। युक्तिसंगत रूप में उससे अनुरोध करें कि वह अपने वजनो पर लगी मुहर को दिखाएँ (आप उससे कह सकते हैं कि यह उसकी परियोजना का अंग है)।

उस दुकानदार से नम्रता से अनुरोध करें कि अपनी सब्जियों को तराजू के उस भाग में रखें जहाँ वह सामान्यतः वजन रखता है और वजन को उस भाग पर रखें जहाँ वह सामान्यतः सब्जियाँ रखता है।

ऐसे में दुकानदार की क्या प्रतिक्रिया होगी?

- क्या वह आसानी से मान जाएगा।
- क्या वह मना कर देगा?
- यदि वह मना कर देता है तो क्या आपको लगता है कि वह ईमानदार दुकानदार है? क्या आप ऐसे दुकानदार से सब्जियाँ खरीदना पसंद करेंगे?

7. भ्रामक सूचना या सूचना का अभाव

अधिकतर वस्तुओं के विज्ञापन भ्रामक तथा अतियोक्तिपूर्ण होते हैं। वस्तुएँ उतनी प्रभावपूर्ण नहीं होती हैं जितना कि विज्ञापनों में दावा किया जाता है।

उपभोक्ताओं को उन वस्तुओं के बारे में विस्तृत सूचना प्राप्त करने में भी समस्या होती है जिसे वे खरीदना चाहते हैं। दुकानदार भी उत्पादों के पैम्पलेट देने से मना कर देते हैं और उनका तर्क होता है कि वे वस्तु के बॉक्स के अंदर सीलबंद हैं। प्रायः लेबल पर मुद्रित सूचना बहुत छोटी या अस्पष्ट होती है या स्थानीय भाषा में होती है जिसे अधिकतर लोग समझ नहीं पाते हैं।

कई बार आपने देखा होगा कि वस्तुओं के साथ मुफ्त उपहार भी दिए जाते हैं। उदाहरण के लिए एक विशिष्ट ब्रांड की चाय के साथ एक प्लास्टिक का जार मुफ्त या खाना पकाने के तेल के साथ एक स्टील की कटोरी मुफ्त। किन्तु क्या ये उपहार वास्तव में मुफ्त होते हैं? क्या वस्तु की कीमत में इनकी कीमत भी शामिल होती है या इस उपहार की कीमत को वसूलने के लिए वस्तु की कीमत को बढ़ा दिया जाता है? अधिकतर स्थिति में दूसरा मामला ही होता है क्योंकि सेल्समैन का मुख्य उद्देश्य लाभ अर्जित करना है न कि ग्राहक को मुफ्त उपहार प्रदान करना।

इसी प्रकार त्योहारों के दिनों में तथा किसी मौसम के समाप्त होने पर वस्तुओं पर भारी छूट प्रदान की जाती है। आप हर कहीं 'सेल' के बैनर देखते हैं। इस प्रकार की सेल में प्रायः दोषपूर्ण वस्तुएँ ही बिक्री के लिए उपलब्ध कराई जाती हैं और इस प्रकार ग्राहकों से धोखा किया जाता है। यहाँ अधिकतर मामलों में वास्तविक मूल्य को ही घटा हुआ मूल्य बताया जाता है और उनके लेबल पर बढ़ा हुआ मूल्य चिपका दिया जाता है। ऐसी स्थिति से निपटने के लिए आप ग्राहक के रूप में सही विकल्प का प्रयोग कर सकते हैं।

आइए कुछ करें 22.4

अतिशयोक्तिपूर्ण विज्ञापनों के लिए:

विभिन्न डिटरजेंट पाउडरों के दो या अधिक नमूनों की जाँच करें। एक टीवी में दिखाया गया नया उत्पाद हो और दूसरा सामान्यतः प्रयोग किया जाने वाला उत्पाद। निष्कर्ष निकालें कि क्या गया उत्पाद उतना ही प्रभावपूर्ण है जितना कि दावा किया गया है। आप इसमें से किसका प्रयोग करना चाहेंगे और क्यों?

सेल के दौरान:

सेल के दौरान धोखाधड़ी की संभावना को कम करने के लिए सेल से पूर्व तथा सेल के पश्चात् वस्तु की गुणवत्ता मूल्य तथा वजनों का पता लगाएँ। कोशिश करें कि आप सेल के इन आकर्षक विज्ञापनों में न बह जाएँ।

8. सेवाओं संबंधी समस्याएँ

जैसे कि पहले चर्चा की गई है अधिकतर उपभोक्ता उत्पादों से संबंधित समस्याओं से अवगत होते हैं। बहरहाल उपभोक्ताओं द्वारा सेवाओं से संबंधित समस्याओं को इतना महत्व नहीं दिया जाता है, हालांकि वे सेवा प्रदाताओं द्वारा भी धोखे के शिकार हो जाते हैं।

क्या आप जानते हैं कि कई बार गैस एजेंसियाँ किफायती घरेलू गैस सिलेन्डरों के कोटे से वाणिज्यिक गैस सिलेन्डरों को भरती हैं, जिसके कारण घरेलू गैस की आपूर्ति में कमी आ जाती है?

सेवा प्रदाता/वित्तीय संस्थान जैसे बैंक आदि कई बार ग्राहकों से बदतमीजी से बात करते हैं, उनकी सहायता करने से मना कर देते हैं या उनके प्रश्नों के उत्तर नहीं देते। कई बार वे ग्राहकों की सहमति के बिना उपलब्ध कराई जा रही सेवाओं पर सेवा कर भी वसूलते हैं। आपने उपभोक्ताओं की यह शिकायत सुनी होगी कि बैंक ने उनके खाते से पैसा निकाल लिया या हस्तांतरित कर लिया है। इसी प्रकार मकानों के बिल्डर या स्कूल प्राधिकारी सिक्योरिटी डिपॉजिट के रूप में बड़ी राशियाँ वसूलते हैं जिस पर वे ब्याज नहीं देते। कई बार आपने देखा होगा कि कार्य के घंटों के दौरान रेलवे टिकट काउंटर्स पर कोई कर्मचारी उपलब्ध नहीं होता।

इसी प्रकार अन्य सेवाएँ जैसे डाक, विद्युत, टेलीफोन, जलापूर्ति, स्वास्थ्य आदि में भी वांछित सेवाएँ प्राप्त नहीं हो पाती हैं। शिकायतों की अनदेखी की जाती है या तब तक काम नहीं किया जाता जब तक उनके कर्मचारियों को रिश्वत के रूप में पैसा न दिया जाए।

एक उपभोक्ता के रूप में आप क्या करेंगे?

1. याद कीजिए, सामान खरीदते समय बाजार में आपको किन समस्याओं का सामना करना पड़ा है। अपनी समस्याओं की सूची बनाएँ और उनकी तुलना इस पाठ में दी गई समस्याओं से करें? बताएँ कि आपने इन समस्याओं से निपटने के लिए क्या कार्रवाई की?
2. अपने पाँच मित्रों या पड़ोसियों से यह पता करने का प्रयास करें कि क्या उन्हें भी दुकानदार तथा उसी सेवा प्रदाता के साथ समान समस्याओं का सामना करना पड़ा है। पता कीजिए कि उन्होंने इन समस्याओं से निपटने के लिए क्या किया?
3. यदि आपको या आपके पड़ोसी को सामान लेते समय दुकानदार से समस्या का करना पड़ा है तो आप दोनों मिलकर इस समस्या से किस प्रकार निपटेंगे?

पाठगत प्रश्न 22.1

1. पाठ को ध्यानपूर्वक पढ़ें। निम्नलिखित के लिए पाठ में प्रयोग किए गए "एक शब्द" का पता लगाएँ:

क. व्यक्ति जो वस्तुएँ खरीदता है तथा सेवाओं के लिए भुगतान करता है

ख. वस्तु जिसे हम बाजार से खरीदते हैं

ग. इलैक्ट्रिक स्विच की मरम्मत जिसके लिए उपभोक्ता भुगतान करता है

घ. डुप्लीकेट वस्तु के लिए प्रयोग होने वाला शब्द

ङ. खाद्य पदार्थ की मात्रा तथा गुणवत्ता को कम करने के लिए किसी चीज की मिलावट या उसे कम करना

च. वस्तु की कमी के दौरान उसे वास्तविक मूल्य से अधिक मूल्य पर बेचना

छ. विनिर्माता अपने उत्पाद के विषय में उपभोक्ता को जानकारी उपलब्ध कराता है

ज. इसके अभाव में उपभोक्ता को अच्छी गुणवत्ता वाली वस्तुओं के चयन में समस्या होती है

झ. दुकानदार आपसे इस मूल्य से अधिक कीमत नहीं वसूल सकता

2. आपने सेवाओं के क्षेत्र में निम्नलिखित समस्याओं का सामना किया होगा। इन समस्याओं से निपटने के लिए सुझाव प्रस्तुत कीजिए।

(क) आपकी प्रेस मरम्मत कराने के एक सप्ताह के पश्चात ही खराब हो गई है।

(ख) जो गैस सिलेन्डर आपको प्राप्त हुआ है वह निर्धारित वजन से कम है।

22.3 उपभोक्ता शिक्षा की भूमिका

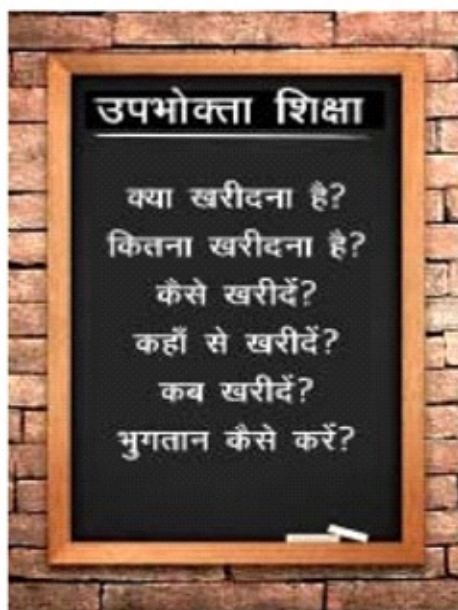
क्या आप ऐसे तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जो आपको इन समस्याओं से निपटने में सहायता प्रदान करें। आप स्वयं को एक समझदार ग्राहक किस प्रकार बना सकते हैं? उचित शिक्षा के माध्यम से उपभोक्ता जागरूकता उत्पन्न की जा सकती है।



चित्र 22.4

चित्र 22.4

उपभोक्ता शिक्षा के अंतर्गत उपभोक्ताओं को इस बात की जानकारी दी जाती है कि क्या, कब, कैसे और कहाँ से खरीदारी करनी है और उसका भुगतान कैसे करना है? इस संबंध में निम्नलिखित तालिका में विवेकपूर्ण खरीददारी के सुझावों पर चर्चा की गई है।



चित्र 22.5

चित्र 22.5 उपभोक्ता शिक्षा

तालिका 22.2 : विवेकपूर्ण खरीदारी के सुझाव

स्वयं से पूछें	सुझाव
क्या मुझे इसकी आवश्यकता है?	
यदि आपका उत्तर ना है तो –	
क्या खरीदना है?	क्या मैं इसे इसलिए खरीद रहा हूँ क्योंकि मेरे मित्रों के पास है? या इसलिए कि इसका विज्ञापन टेलीविजन में दिखाया गया है। इसे न खरीदें।
	यदि आपका उत्तर हाँ है तो -

खरीद –

कितना
खरीदना
है?

मुझे कितना खरीदना है?

- आपकी आवश्यकता के अनुसार
- खराब न होने वाले पदार्थ – भारी मात्रा में
- कुछ देर में खराब होने वाले पदार्थ – एक सप्ताह के लिए पर्याप्त मात्रा में
- शीघ्र खराब होने वाले पदार्थ – कम मात्रा में

यदि मुझे अधिक मात्रा में खरीदना है?

- थोक बाजार से खरीदें

कैसे
खरीदें?

वस्तु खरीदते समय मुझे किन बातों की जाँच करनी चाहिए?

- बाजार का सर्वेक्षण
- निम्नलिखित के लिए लेबल को पढ़ें-
- विनिर्माण की तिथि
- एक्सपायरी डेट
- उसमें प्रयुक्त तत्व
- प्रयोग संबंधी निर्देश
- मानकीकृत चिह्न – वस्तुओं को सीलबंद डिब्बों, पैकेटों तथा बैगों में ही खरीदें।

कहाँ
खरीदें?

से किस दुकान से खरीदना चाहिए?
यदि वस्तु में कोई खराबी है तो क्या करें?

एक लाइसेंसयुक्त या सहकारी दुकान से ही खरीदारी करें।
केवल उसी दुकानदार से सामान खरीदें जो खराब वस्तु को बदलता हो।

क्या यह खरीदने के लिए सही समय है?

जब दुकान में कम भीड़ हो तब खरीदारी करें।

कब खरीदें?

मुझे फल तथा सब्जियों की आवश्यकता है?

मौसमी फल व सब्जियों को ही खरीदें।
इलैक्ट्रानिक्स या ऊनी सामान ऑफ सीजन में
मुझे सस्ता इलैक्ट्रॉनिक या ऊनी खरीदें।
सामान खरीदना है।

1. कॉलम क को कॉलम ख से मिलाएँ

कॉलम क

कॉलम ख

1. ग्राहक को खरीदारी केवल (क) दुकानों में कम भीड़-भाड़ हो ।
2. खरीद की मात्रा (ख) उपभोक्ता संरक्षण कानूनों का ज्ञान होना चाहिए ।
3. खरीदारी का सर्वोत्तम समय (ग) लाइसेंसयुक्त दुकानों/सहकारी स्टोरों से समय होता है जब करनी चाहिए ।
4. ग्राहक को चाहिए । (घ) परिवार की आवश्यकता के अनुसार होनी
5. वस्तुओं की खरीद का भुगतान हो । (ङ) दुकानदारों द्वारा वास्तविक छूट दी जा रही

(च) चेक द्वारा किया जा सकता है ।

22.4 आपकी सहायता के लिए उपभोक्ता सहायक

उत्पादों के संबंध में जानकारी प्राप्त करने के लिए विवेकपूर्ण खरीदार सुझावों के अतिरिक्त, अपने मित्रों, परिवार के सदस्यों या दुकानदारों से ही सहायता प्राप्त कर सकते हैं ।

इसके अतिरिक्त पत्रिकाओं में या टेलीविजन पर विज्ञापन, लीफलेट, उत्पादों के लेबल, पैकेज आदि भी आपको वस्तु के संबंध में आवश्यक जानकारी उपलब्ध कराते हैं । वे सभी वस्तुएँ जो आपको उत्पाद के संबंध में सूचना उपलब्ध कराते हैं उन्हें “उपभोक्ता सहायक” कहते हैं ।

उपभोक्ता सहायक लिखित या वर्णित कोई भी चीज हो सकती है जो उपभोक्ताओं को उस वस्तु के चयन के संबंध में सहायता व मार्गदर्शन उपलब्ध कराती है जिसे वह खरीदना चाहता है ।

उपभोक्ताओं को उपलब्ध सामान्य उपभोक्ता सहायक हैं लेबल, लीफलेट, पैकेज, विज्ञापन, मानकीकृत चिह्न, लेजिस्लेशन, उपभोक्ता संघ तथा सहकारिताएँ ।

(i) लेबल

लेबल वस्तु के ऊपर खुदी हुई या मुद्रित जानकारी है । लेबल में निम्नलिखित सूचनाएँ उपलब्ध होती हैं:

(i) उत्पाद का नाम

(ii) ट्रेड तथा ब्रांड का नाम

1. विनिर्माता का नाम
2. आधार तत्व
3. उत्पाद का उद्देश्य/प्रयोग
4. उत्पाद के प्रयोग के लिए निर्देश
5. उत्पाद के प्रयोग के समय ध्यान रखें जाने वाली चेतावनियाँ व सावधानियाँ
6. खुराक (दवाइयों तथा टॉनिकों के मामले में)
7. गारंटी अवधि
8. मानकीकृत चिह्न
9. उत्पाद का मूल्य (एमआरपी)
10. निवल भार
11. लॉट/बैच संख्या
12. विनिर्माण की तिथि
13. उत्पाद की समाप्ति तिथि

उपभोक्ता के रूप में आपके लिए लेबलों का महत्व?

- आधार तत्वों की सूची को पढ़ें- आपको इनमें से किसी तत्व से एलर्जी हो सकती है या इसमें पशु स्रोत हो सकते हैं।
- मानक चिह्न की जांच करें – क्या यह असली है?
- दरों और निवल मूल्य की जांच करें और तत्पश्चात् निर्णय लें कि वह पैक किफायती है
- किसी प्रकार की शिकायत के लिए वस्तु की खेप संख्या के संदर्भ के साथ विनिर्माता से संपर्क करें।
- उस वस्तु को न खरीदें जिसकी समाप्ति तिथि समीप हो।
- उत्पादों में दिए निर्देश के अनुसार वस्तु का भंडारण व प्रयोग करें।

आइए कुछ करें 22.5

1. किसी एक लेबल की जाँच करें और देखें कि क्या वह पूरी जानकारी उपलब्ध कराता है। इसी के आधार पर वस्तु का चयन करें। अच्छी कंपनी अपने उत्पाद के लेबलों पर पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराती हैं।

2. एक बिस्किट तथा तेल और अचार के उत्पाद के लिए लेबल तैयार करें।

ii) लीफलेट :

लीफलेट आपको उत्पाद की मौजूदगी की सूचना उपलब्ध कराता है। इनमें उपस्कर, उपकरणों के संस्थापन तथा अनुरक्षण की लागत का ब्यौरा भी उपलब्ध होता है।

iii) पैकेज

आप जिन वस्तुओं को खरीदते हैं उनमें से अधिकतर वस्तुएँ पैकेजयुक्त या डिब्बाबंद होती हैं। ये पैकेज वस्तु को अनेक प्रकार से सुरक्षा प्रदान करती है जिसका ब्यौरा इस प्रकार है:

(क) यह वस्तु को किसी प्रकार की क्षति (दवाईयाँ) से या खराब (दूध) होने से बचाती है।

(ख) यह वस्तु को टूटफूट (काँच के ग्लास) से बचाती है।

(ग) इसमें मिलावट (घी) नहीं हो सकती।

(घ) इससे वस्तु की मात्रा को कम नहीं किया जा सकता।

(ङ) इससे वस्तु के परिवहन व भंडारण में मदद मिलती है (आटा आदि)।

इनके अतिरिक्त, विनिर्माता वस्तुओं के पैकेजों पर आकर्षक चित्र आदि बनाते हैं ताकि उपभोक्ताओं को आकर्षित किया जा सके।

आपको यह जाँच करनी चाहिए कि पैकिंग सामग्री सुरक्षित है या नहीं कहीं यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित तो नहीं करेगी।

(iv) विज्ञापन

विनिर्माता अपने उत्पादों के संवर्धन के लिए विज्ञापनों का प्रयोग करते हैं। इसके अतिरिक्त ये विज्ञापन बाजार में उपलब्ध वस्तुओं की जानकारी भी देते हैं। ये वस्तुओं के प्रयोग तथा उनकी विशेषताओं के बारे में भी बताते हैं। आपको आँख मूँदकर इन विज्ञापनों पर विश्वास नहीं करना चाहिए।

(v) मानकीकृत चिह्न

ये चिह्न उत्पादों की गुणवत्ता को सुनिश्चित करते हैं और दर्शाते हैं कि इन उत्पादों का उत्पादन मानकीकरण एजेंसियों द्वारा निर्धारित मापदंडों के आधार पर किया गया है। ये विनिर्माताओं को बाजार में बेहतर प्रतिस्पर्धा उपलब्ध कराते हैं और उन्हें अपने उत्पादों की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए भी प्रोत्साहित करते हैं। निम्नलिखित उत्पादों के लिए विशिष्ट चिह्नों का प्रयोग किया जाता है (तालिका 22.2)।

मानकीकृत
चिह्न उत्पादों की गुणवत्ता

आईएसआई इलैक्ट्रिकल सामान, रसायन, खिलौने, प्रेशर कुकर,
मार्क बिस्किट, कॉफी आदि ।

एफपीओ संरक्षित खाद्य पदार्थ जैसे डिब्बाबंद फल तथा सब्जियाँ,
जूस, सॉस, अचार आदि ।

एगमार्क कृषि तथा पशु संबंधी उत्पाद जैसे मसाले, दालें, आटा,
अनाज, अंडे, तेल, मक्खन आदि ।

वुलमार्क ऊन तथा ऊनी कपड़े ।

हॉलमार्क सोने के आभूषण

इकोमार्क पुननिर्माण योग्य, बायोडिग्रेडेबल तथा पर्यावरण सहिष्णु
उत्पाद जैसे परिरक्षक, डिटरजेंट, प्लास्टिक, पेंट आदि ।

आइए कुछ करें 22.6

1. बाजार का सर्वेक्षण करके उन उत्पादों का पता लगाएँ जिनमें असली मानकीकृत चिह्न हो और उन्हें उपर्युक्त तालिका में शामिल करें ।
2. उत्पादों तथा सेवाओं की श्रेणी में आईएसओ 9000 प्रमाणित कंपनी के किसी विज्ञापन को देखें ।

आईएसओ 9000 वैश्विक रूप से लागू मानक है और उन उत्पादों को प्रदान किया जाता है जो गुणवत्ता आवश्यकताओं तथा उपभोक्ता संतोष में संवर्धन की क्षमता का आश्वासन प्रदान करते हैं।

(vi) कानून

उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा करने के लिए सरकार द्वारा अनेक कानून बनाए गए हैं। उदाहरण के लिए:

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 (सीपीए), जिसे अब उपभोक्ता संरक्षक संशोधन अधिनियम, 2002 कहा जाता है।

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के अंतर्गत सभी वस्तुएँ और सेवाएँ शामिल हैं। जिला, राज्य तथा राष्ट्रीय स्तर पर उपभोक्ता अदालतों की स्थापना की गई है। आप मामूली शुल्क का भुगतान करके उत्पाद के मूल्य के संबंध में इन अदालतों में शिकायत कर सकते हैं। इस संबंध में ब्यौरा तालिका 4.4 में उपलब्ध कराया गया है।

(vii) उपभोक्ता संगठन:

उपभोक्ता संगठन कई रूपों में हमारी सहायता करते हैं अर्थात्:

- जानकारी उपलब्ध कराना।
- उपभोक्ताओं के कल्याण के लिए कार्य करना।
- उपभोक्ता संबंधी नीतियों के निर्धारण के लिए सरकार का मार्गदर्शन करना।
- विभिन्न विषयों पर उपभोक्ताओं को शिक्षा प्रदान करना।
- उपभोक्ता-विरोधी गतिविधियों के विरुद्ध प्रदर्शन करना।
- उपभोक्ताओं से शिकायतें प्राप्त करके उन्हें उपभोक्ता अदालतों में भेजना।

अंतरराष्ट्रीय उपभोक्ता अधिकार संरक्षण परिषद् (आईसीआरपीसी) एक पंजीकृत गैर-सरकारी संस्थान (एनजीओ) है जो भारत की उपभोक्ता अदालतों में उपभोक्ताओं की शिकायतों को दायर करने के लिए पीड़ित व्यक्तियों को सहायता व मार्गदर्शन उपलब्ध कराती है।

आइए कुछ करें 4.7

आपके क्षेत्र में उपभोक्ता संगठन हो सकता है। वहाँ जाएँ और उनकी कार्यप्रणाली का अवलोकन करें। वे किस प्रकार कार्य करते हैं? वे किस प्रकार आपकी सहायता कर सकते हैं?

22.5 उपभोक्ता के रूप में आपके अधिकार

क्या आप जानते हैं कि उपभोक्ता के रूप में आपको अनेक अधिकार प्राप्त हैं?

उपभोक्ता अधिकारों का ज्ञान आपको सेल्समैन तथा विनिर्माताओं द्वारा अपनाए जा रहे विभिन्न अनाचारों से लड़ने में सक्षम बनाता है।

ये अधिकार क्या हैं? आइए इनका पता करें।

1. सुरक्षा का अधिकार : एक उपभोक्ता को सुरक्षित सामान की माँग करने तथा सभी हानिकारक उत्पादों जैसे मिलावटी खाद्य पदार्थ या असुरक्षित इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से सुरक्षित रहने का अधिकार है।

उदाहरण के लिए यदि आपके अवन में बिजली का झटका लगता है या आपका कुकर फट जाता है तो सुरक्षा के अधिकार के अंतर्गत आप विनिर्माता के विरुद्ध शिकायत दायर कर सकते हैं।

सरकार आपके सुरक्षा के अधिकार की रक्षा करती है –

- यह सुनिश्चित करके के विनिर्माता असुरक्षित, अनुपयुक्त, दोषपूर्ण या खराब गुणवत्ता वाले सामान की आपूर्ति न करे।

2. चयन का अधिकार : एक उपभोक्ता को अच्छी गुणवत्ता वाले विभिन्न उत्पादों में से एक उत्पाद के चयन का अधिकार है। उदाहरण के लिए एक दुकानदार केवल एक ही ब्रांड का दूधपेस्ट नहीं बेच सकता है। आप एक उत्पाद के विभिन्न विकल्पों की माँग कर सकते हैं।

सरकार आपके चयन के अधिकार की रक्षा करती है–

- उत्पादों के संबंध में सामुदायिक तथा उपभोक्ता शिक्षा के लिए प्रक्रिया स्थापित करके।

3. सूचित किए जाने का अधिकार : एक उपभोक्ता को वस्तु के संबंध में विभिन्न सूचनाएँ जैसे उसकी गुणवत्ता, शुद्धता, सक्षमता, आधार तत्वों, मूल्य आदि की जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। इस प्रकार यदि दुकानदार उत्पाद खरीदे जाने से पूर्व आपको उसकी बुकलेट देने से मना करता है तो आप उसके विरुद्ध मामला दायर कर सकते हैं।



चित्र 22.7 सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है

सरकार आपके सूचना के अधिकार की रक्षा करती है –

- टॉक्सिक उत्पादों के विज्ञापन के साथ चेतावनी जारी करके।

चित्र 22.7 सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है

- भ्रामक पैकेजिंग को प्रतिबंधित करके ।
- यह सुनिश्चित करके कि पैकेज में उसका मूल्य तथा मूल तत्व स्पष्ट रूप से इंगित हों ।

4. अभिवेदन का अधिकार



चित्र 22.8 उपभोक्ता अधिकार

सुने जाने का अधिकार तथा यह आश्वासन दिए जाने का अधिकार कि उपयुक्त फोरमों पर उपभोक्ताओं के हितों पर विधिवत विचार किया जाएगा ।

चित्र 22.8 उपभोक्ता अधिकार

सरकार आपके अभिवेदन के अधिकार की रक्षा करती है

- उपभोक्ताओं से संबंधित कानूनों तथा नीतियों को प्रकाशित करके ताकि उपभोक्ता उन पर टिप्पणियाँ दे सकें ।
- उपभोक्ताओं से प्राप्त टिप्पणियों की संग्रहित करना तथा उन्हें उपयुक्त प्राधिकरणों के समक्ष प्रस्तुत करना ।
- उपभोक्ताओं को कानूनी तथा वित्तीय सहायता प्रदान करके उन्हें अपने अधिकारों के प्रयोग में सहयोग देना ।

5) सुने जाने का अधिकार : यदि उपभोक्ता के साथ धोखा हुआ है तो उसे अदालत में अपनी शिकायत को अभिव्यक्त करने का अधिकार है । इसका तात्पर्य है कि आपको किसी प्रकार के अनाचार के विरुद्ध उपयुक्त फोरम पर अभ्यावेदन प्रस्तुत करने का अधिकार है । इस पर अध्याय में आगे विस्तार से चर्चा की जाएगी ।

6) क्षतिपूर्ति प्राप्त करने का अधिकार : अनुचित व्यावसायिक पद्धतियों तथा प्रतिबंधक व्यावसायिक पद्धतियों या उपभोक्ताओं के अनैतिक शोषण के विरुद्ध क्षतिपूर्ति का अधिकार । उदाहरण के लिए यदि एक दुकानदार आपको एक मीटर से कम कपड़ा देने से इनकार करता है तो यह प्रतिबंधक व्यावसायिक पद्धति है और आप उस दुकानदार के विरुद्ध मामला दायर कर सकते हैं ।

सरकार आपके क्षतिपूर्ति के अधिकार की रक्षा करता है -

- यह सुनिश्चित करती है कि उपभोक्ता अपने विवादों को निपटाने में समान भूमिका अदा करें।
- यदि वह असुरक्षित वस्तु या दोषपूर्ण सेवा के कारण क्षतिग्रस्त हो गया हो तो उपभोक्ताओं को क्षतिपूर्ति का अधिकार देकर।

7) उपभोक्ता शिक्षा का अधिकार : उपभोक्ता को समाज में उपभोक्ताओं की कमजोरियों के प्रति जागरूकता हेतु शिक्षा का अधिकार है। इसका तात्पर्य है कि आपको विवेकपूर्ण तथा बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय के लिए आवश्यक ज्ञान तथा क्षमताएँ ग्रहण करनी चाहिए।

सरकार आपके उपभोक्ता शिक्षा के अधिकार की रक्षा करती है -

- यह सुनिश्चित करके कि उपभोक्ता कानून उस भाषा में उपलब्ध हों जिन्हें आसानी से समझ सकें और उपभोक्ता जागरूकता की मॉनीटरिंग करके।

(8) मौलिक आवश्यकताओं का अधिकार

मूलभूत वस्तुओं तथा सेवाओं का अधिकार आपके सम्मानजनक जीवन को सुनिश्चित करता है। इसमें पर्याप्त भोजन, कपड़े, स्वास्थ्य सुविधाएँ, पेय जल तथा आवास सुविधा, शिक्षा, ऊर्जा तथा परिवहन शामिल हैं।

सरकार आपके मौलिक आवश्यकताओं के अधिकार की रक्षा करती है-

- निम्न आय वाले परिवारों के लिए किफायती दरों पर राशन उपलब्ध कराना।
- स्वास्थ्य सुविधाएँ।

- सुरक्षित पेय जल ।
-



चित्र 22.9(क) राशन की दुकान

निम्न लागत के मकान

निःशुल्क मौलिक तथा प्राथमिक शिक्षा



चित्र 22.9(ख) निम्न लागत की
आवास योजना

चित्र 22.9 (क) राशन की दुकान

चित्र 22.9 (ख) निम्न लागत की आवास योजना



चित्र 22.10 (ख) पेय जल व्यवस्था

चित्र 22.10 (क) स्वास्थ्य सेवा

चित्र 22.10 (ख) पेय जल व्यवस्था

(9) स्वस्थ पर्यावरण का अधिकार

यह अधिकार व्यावहारिक पर्यावरण को सुनिश्चित कराता है जो जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाता है। यह पर्यावरणिक क्षति के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करता है। यह भावी नस्ल के लिए पर्यावरण को संरक्षित रखने तथा उसमें सुधार लाने की बात करता है। आपको पता ही होगा कि सभी वाहनों को प्रत्येक तीन महीने में प्रदूषण मुक्त प्रमाणपत्र प्राप्त करना पड़ता है। पर्यावरण को स्वस्थ बनाए रखने का उत्तरदायित्व हम सभी का है। हमारे सहयोग के बिना सरकार भी स्वस्थ पर्यावरण सुनिश्चित नहीं कर सकती है।

शिकायत दर्ज करने की प्रक्रिया

आप एक वस्तु खरीदते हैं और आप उससे खुश नहीं हैं तो याद रखें कोई आपकी मदद नहीं करेगा। जबतक आप स्वयं अपनी मदद नहीं करना चाहेंगे। परिस्थिति से समझौता करने की बजाय कुछ कारवाई करें और निम्नलिखित निर्देशों के अनुसार शिकायत दर्ज करें:

तालिका सं. 22.4 शिकायत दर्ज करने की प्रक्रिया

कौन
शिकायत
दर्ज कर कोई भी व्यक्ति (आप) शिकायत दर्ज कर सकता है।
सकता
है?

कब दर्ज करें? सभी शिकायतें खरीद की तारीख से 2 वर्ष के भीतर दर्ज की जाएंगी।

जिला स्तर पर : 20 लाख तक की वस्तु के लिए जिला स्तर पर शिकायत दर्ज की जा सकती है।

शिकायत
कहाँ दर्ज करनी है? राज्य स्तर पर : 20 लाख से 1 करोड़ तक की वस्तुओं के लिए राज्य स्तर पर शिकायत दर्ज की जा सकती है।

राष्ट्रीय स्तर पर : 1 करोड़ से अधिक मूल्य की वस्तुओं के लिए राष्ट्रीय स्तर पर शिकायत दर्ज की जा सकती है।

इसका
शुल्क
कितना
है? नाममात्र शुल्क
(जिला स्तर पर 100-500 रु.) (राज्य स्तर पर 200-400 रु.) (राष्ट्रीय स्तर पर 5000 रु.)

कैसे
आरम्भ
करें? विक्रेता से संपर्क करें। विक्रेता से की गई बातचीत का रिकार्ड रखें। किस तारीख तथा किस समय चर्चा की गई? किस कार्रवाई का आश्वासन दिया गया? यदि आप समस्या का समाधान नहीं कर सकते हैं तो रजिस्टर्ड डाक द्वारा विनिर्माता को पत्र भेजें (पत्र का प्रारूप अगले पृष्ठ पर है) यदि इससे भी कुछ नहीं होता है तो उपयुक्त फोरम पर शिकायत दर्ज करें।

दूसरे पक्ष को 15 दिन के भीतर शिकायत को निपटाने के लिए रजिस्टर्ड डाक द्वारा एक नोटिस भेजें।

शिकायत
कैसे दर्ज करनी है? निर्धारित फार्म को भरें – जिसमें अपना व दूसरे पक्ष का नाम, पता, शिकायत का विवरण लिखें।

शिकायत से संबंधित तथ्यों को बताएँ—विवाद कब और कहाँ उत्पन्न हुआ।

अदालत के शुल्क के साथ बिल को संलग्न करें। वांछित क्षतिपूर्ति का विवरण दें। इस आशय का अधिकृत प्रमाणपत्र/शपथपत्र प्रस्तुत करें कि दिए गए तथ्य सत्य हैं।

शिकायत
कहाँ दी जानी है? उपभोक्ता अदालत के प्राप्तकर्ता क्लर्क को शिकायत तथा अदालती शुल्क जमा कराएँ जो आपको प्रारम्भिक सुनवाई की तिथि तथा शिकायत संदर्भ संख्या देगा।

अगली
कार्रवाही क्या? अदालत दूसरे पक्ष को 30 दिनों के भीतर उत्तर देने के लिए नोटिस भेजेगा और उन्हें सुनवाई पर आने को कहेगा।

क्या? नोट: दोनों ही पक्षों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे सुनवाई के लिए अपने प्रतिनिधि अवश्य भेजें।

मामले का
निपटान कब होगा? सभी मामलों का निपटान शिकायत प्राप्त होने की तिथि से 90 दिनों के भीतर किया जाएगा (यदि मामला परीक्षण से संबंधित है तो इसके लिए 5 महीने)। उदाहरण के लिए यदि बीजों से संबंधित मामला है तो उन्हें उगाया जाएगा और तत्पश्चात उनकी जाँच की जाएगी।

किस
प्रकार की राहत
उपलब्ध है? वस्तु से सभी खामियों को दूर करना, वस्तुओं को बदलकर देना, भुगतान किए गए मूल्य की धनवापसी, किसी प्रकार की चोट/हानि के लिए क्षतिपूर्ति।

विनिर्माता को शिकायत भेजते समय आप निम्नलिखित प्रारूप का प्रयोग कर सकते हैं:

दूसरे पक्ष का नाम व पता

(कंपनी का नाम व पता)

तारीख:

प्रिय (संपर्क किए जाने वाले व्यक्ति का नाम):

मैंने (दिनांक) को (उत्पाद का नाम, क्रम संख्या या मॉडल संख्या या दी गई सेवा) खरीदा (या मरम्मत कराई)। मैंने इस उत्पाद को (स्थल, दिनांक तथा लेन-देन के अन्य महत्वपूर्ण ब्यौरे) खरीदा है।

किन्तु यह उत्पाद (या सेवा) सही ढंग से कार्य नहीं कर रहा है (सेवा उपयुक्त नहीं है) क्योंकि (इसका कारण बताएँ)।

इसलिए, इस समस्या के समाधान हेतु मैं अनुरोध करता हूँ कि (उपयुक्त कार्रवाई जो आप चाहते हैं) की जाए। यहाँ मेरे रिकार्डों (पावती, गारंटी/वारंटी, कैसिल चेक/संविदा, मॉडल तथा सीरीज संख्या तथा कोई अन्य दस्तावेज की प्रतियाँ) की प्रतियाँ (मूल की फोटो प्रतियाँ) संलग्न हैं।

मैं आशा करता हूँ कि आप शीघ्र ही मुझे उत्तर देंगे और मेरी समस्या का समाधान करेंगे तथा मैं (निर्धारित समय सीमा) तक प्रतीक्षा करने के बाद कानून सहायता प्राप्त करूँगा। कृपया मुझे निम्नलिखित पते या टेलीफोन नं. पर संकल्प करें।

भवदीय

आपका नाम

पता

टेलीफोन नं.

यदि फिर भी कुछ समाधान नहीं निकलता है तो आप अपनी शिकायत का सार बिना दस्तावेजी संलग्नकों के consumerhelp@mtnl.net.in पर भेजें ।

पाठगत प्रश्न 22.3

1. स्वयं को एक सतर्क उपभोक्ता के रूप में दर्शाने के लिए निम्नलिखित प्रश्नावली के उत्तर दें ।

(क) यदि रेलगाड़ी में एक विक्रेता किसी वस्तु के लिए आपसे एमआरपी से 5/- रुपए अधिक लेता है तो आप:

- i. उसे 5/- रुपए दे देंगे;
- ii. खरीदने से इंकार करेंगे;
- iii. संबंधित प्राधिकारियों से उसकी शिकायत करेंगे;
- iv. उससे मोलभाव करेंगे ।

(ख) यदि एक दुकानदार आपके द्वारा किसी उपकरण को खरीदे जाने से पूर्व उसका पेम्प्लेट देने से इंकार करता है तो आप :

- i. उत्पाद को खरीदेंगे तथा तत्पश्चात् उसका पेम्प्लेट पढ़ेंगे;
- ii. दूसरी दुकान से खरीदेंगे जहाँ पेम्प्लेट उपलब्ध कराया जाए;
- iii. उपकरण को खरीदने से मना करेंगे;
- iv. दुकानदार से बहस करेंगे ।

(ग) जब आप 34.50 रुपए की दवाईयाँ खरीदते हैं तो आप

- i. उसका बिल माँगेंगे और उसे संभाल कर रखेंगे;
- ii. बिल लेते हैं और उसे घर पर रखते हैं;
- iii. सोचते हैं कि इतनी छोटी राशि के लिए बिल क्या लेना;
- iv. उसे बिल देने को कहते हैं;

(घ) यदि बाजार में प्याज 50/- रुपए प्रति किलोग्राम पर उपलब्ध हैं तो आप:

- i. उनको भारी मात्रा में खरीदकर एकत्र करेंगे;
- ii. प्याज के विकल्प को देखेंगे;

- iii. कम मात्रा में खरीद कर सरकार को बढ़ती हुई कीमतों के लिए दोषी बताएँगे;
 - iv. अपने सभी संसाधनों का प्रयोग करके व्यक्तिगत उपयोग के लिए प्याज को खरीदेंगे।
- (ड) 10 लाख से ऊपर के मूल्य की वस्तुओं के लिए शिकायत दर्ज करने के लिए आप:

- i. जिला अदालत में जाएँगे;
- ii. राज्य उपभोक्ता अदालत में जाएँगे;
- iii. राष्ट्रीय उपभोक्ता अदालत में जाएँगे;
- iv. उच्च न्यायालय में जाएँगे।

(छ) यदि मूल्य में अंतर होता है तो आप:

- i. कभी जान नहीं पाएँगे क्योंकि आप मूल्यों की तुलना नहीं करते;
- ii. उसी दुकान से खरीदेंगे क्योंकि दुकानदार आपको जानता है;
- iii. बाजार का सर्वेक्षण करेंगे और सबसे कम मूल्य पर देने वाली दुकान से खरीदेंगे चाहे दुकान दूर ही क्यों न हो;
- iv. खरीदने से पहले बिक्री पश्चात सेवा, गुणवत्ता, गारंटी, मूल्य तथा मानकीकृत चिह्न के लिए वस्तु के गुण-दोषों को देखेंगे।

(ज) मिलावटी हल्दी पाउडर खरीदने से बचने के लिए आप:

- i. एगमार्क वाले हल्दी पाउडर को ही खरीदेंगे;
- ii. प्रसिद्ध ब्रांड के हल्दी पाउडर को खरीदेंगे;
- iii. सीलबंद पैकेट खरीदेंगे;
- iv. खड़े मसाले खरीदकर उन्हें घर पर पिसवाएँगे।

2. निम्नलिखित स्थिति का अध्ययन करें और उसका निवारण खोजने का प्रयास करें।

क. राहुल एक 20 वर्षीय लड़का है। वह एक साइकिल खरीदना चाहता है। वह एक समीपवर्ती साइकिल की दुकान में जाता है जिसमें केवल एक ब्रांड की ही साइकिलें उपलब्ध हैं। वह दुकानदार को पैसा देता है और उसका बिल नहीं लेता क्योंकि उसे बिल लेने पर करों का भुगतान करना पड़ता। यदि आप राहुल होते तो आप क्या कदम उठाते?

ख. नया प्रेशर कुकर फटने के कारण सीता को चोट लग गई। यदि आप सीता होते तो आप अपने किन अधिकारों का प्रयोग करते? इस परिप्रेक्ष्य में आपके क्या उत्तरदायित्व हैं?

आइए कुछ करें 22.8

1. राहुल ने 20000/- रुपए में कूल कंपनी का एक रेफ्रिजरेटर खरीदा और वह खराब निकला। अब दुकानदार उसकी शिकायत को नहीं सुन रहा है। यदि आप राहुल होते तो इसके विरुद्ध शिकायत दर्ज करने के लिए क्या कदम उठाते, विस्तार से बताएँ?

2. दिए गए फॉर्मेट के अनुसार दूसरे पक्ष को एक पत्र लिखें तथा शिकायत दर्ज करने के चरणों का विस्तार से उल्लेख करें:

(i) आप कहाँ जाएँगे?

(ii) आप कितने शुल्क का भुगतान करेंगे?

(iii) आप शिकायत कैसे दायर करेंगे?

3. उपभोक्ता संबंधी सहायता व मार्गदर्शन के लिए आपके क्षेत्र में जिला उपभोक्ता फोरमों के पते एकत्र करें।

आपने क्या सीखा

उपभोक्ताओं का उत्तरदायित्व

- उपभोक्ता सहायक उपकरण
 - लेबल
 - पैकेज
 - विज्ञापन
 - कानून
 - उपभोक्ता
 - सुरक्षा का अधिकार
 - जानकारी रखें
 - चयन
 - अभिवेदन
 - आपको सुना जाए
 - क्षतिपूर्ति माँगे
 - उपभोक्ता शिक्षा
 - मौलिक आवश्यकताएँ
 - उपभोक्ता की समस्याएँ
 - जमाखोरी
 - दोषपूर्ण वजन तथा माप
 - मूल्य में अंतर

- गुणवत्ता की कमी
- नकल
- मिलावट
- भ्रामक जानकारी

पाठांत प्रश्न

1. निम्नलिखित को अपने शब्दों में परिभाषित कीजिए:

क) उपभोक्ता

ख) उपभोक्ता सहायक उपकरण

2. (क) एक उपभोक्ता के रूप में निम्नलिखित श्रेणियों में आपके समक्ष आई किन्हीं समस्याओं का संक्षेप में उल्लेख कीजिए:

1. उत्पाद
2. सेवाएँ

(ख) इन समस्याओं से निपटने के लिए कोई चार उपाए सुझाएँ।

3. सभी को उपभोक्ता शिक्षा प्रदान किए जाने के चार कारण बताएँ।

4. आप एक कूलर खरीदना चाहते हैं। इस संबंध में आपके उत्तरदायित्व क्या हैं?

5. मानकीकृत चिह्नों वाले उत्पादों को खरीदना महत्वपूर्ण क्यों है?

6. कोई चार तरीके बताएँ जिनसे विक्रेता तथा विनिर्माता आपको धोखा दे सकते हैं।

7. आपने अपने ब्लाउज के लिए एक मीटर कपड़े का भुगतान किया है। किन्तु टेलर बताता है कि वह कपड़ा 20 से.मी. कम है। दुकानदार ने आपको किस प्रकार धोखा दिया होगा?

8. मिलावटी सामान की खरीद से बचने के लिए आप क्या सुरक्षा उपाय अपनाएँगे?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

आइए कुछ करें तालिका 22.1

गतिविधि 22.2 के लिए इस तालिका का संदर्भ लें और निष्कर्ष निकालें कि क्या आपके नमूने शुद्ध हैं या मिलावटी।

खाद्य पदार्थ	मिलावटी तत्व	परीक्षण	परिणाम/निष्कर्ष
दूध	पानी	1. दूध को एक जग में 10 मिनट के लिए रखें और तत्पश्चात उसे दूसरे जग में डालें 2. दूध की एक बूँद एक प्लेट में डालें और उसे टेड़ा करें।	1. यदि पहले जग में वलय बनती हैं तो दूध शुद्ध है अन्यथा दूध में मिलावट की गई है। 2. यदि प्लेट में दूध का कोई निशान नहीं रहता है तो इसका तात्पर्य है कि दूध में पानी मिलाया गया है।
काली मिर्च	पपीते बीज	की काली मिर्च की कुछ मात्रा को पपीते के बीज ऊपर तैरेंगे और काली पानी के आधे ग्लास में डालें।	मिर्च नीचे बैठ जाएगी।
हींग	गोंद	नमूने में पानी मिलाएँ व अच्छी तरह से हिलाएँ	यदि पानी दूध जैसा सफेद हो जाए तो वह शुद्ध है अन्यथा नहीं
चाय की पत्तियाँ	रंगयुक्त खराब चाय की पत्तियाँ	चाय के नमूने को ब्लॉटिंग पेपर पर रखें। उसके ऊपर पानी का हल्का छिड़काव करें।	यदि ब्लॉटिंग पेपर पर कोई रंग छूट जाता है तो चाय की पत्ती मिलावटी है।
धानिया पाऊंडर	लीद	इसे पानी में डालें।	लीद पानी के ऊपर तैरने लगेगी और उसमें से बदबू आने लगेगी।
मसाले		इसे पानी में डालें।	
		पानी का एक जग लें। पानी की सतह पर मसाले की कुछ मात्रा छिड़कें।	रंग पानी में मिल जाएगा।
चाय, सिमोलीन	आयरन फिलिंग	नमूने के ऊपर चुम्बक को फेरें।	चुम्बक आयरन फिलिंग को अपनी ओर खींच लेगा।

22.1

1. (क) उपभोक्ता

1. वस्तुएँ
2. सेवा
3. डुप्लीकेट/नकली/नकल
4. मिलावट

1. जमाखोरी/कालाबाजारी
2. विज्ञापन
3. मानकीकृत चिह्न
4. एमआरपी

2. (क) (i) दुकानदार को बताएँ

(ii) विनिर्माता को लिखें

(iii) यदि आपको कोई उत्तर प्राप्त नहीं होता है तो संबंधित प्राधिकारियों से शिकायत करें।

(iv) कोई फर्क नहीं पड़ता/दूसरा खरीद लें।

(i) – (iii) संतोषजनक, (iv) असंतोषजनक

(ख)

1. उसका वजन अवश्य तौल लें
2. एजेंसी में फोन करके उसे बदलवा लें
3. उसे अगली बार बताएँगे
4. कुछ न करें/कोई फर्क नहीं पड़ता।

(i) – (ii) संतोषजनक, (iii) सुधार की आवश्यकता (iv) असंतोषजनक

22.2

(i) ग (ii) घ (iii) क (vi) ख (v) च

22.3

1.

(क) (iii)

(ख) (ii)

(ग) (i)

(घ) (ii)

(ङ) (i)

(च) (iv)

(छ) (iv)

2. (क)

1. बाजार का सर्वेक्षण करता।
2. कम से कम 3-4 ब्रांड की साइकिलों के मूल्यों की तुलना करता।
3. यह देखना कि साइकिल अच्छी कंपनी की हो।
4. कर का भुगतान करके खरीदी गई साइकिल की रसीद लेता।

(ख)

1. सुरक्षा
2. अभिवेदन,
3. उपभोक्ता शिक्षा,
4. क्षतिपूर्ति की माँग का अधिकार

उत्तरदायित्व

1. बिल लेना व उसे सुरक्षित रखना
2. अनुदेशों को पढ़ना व उसका अनुसरण करना
3. मानक उत्पादों को खरीदना
4. प्राधिकारियों से शिकायत
5. कोई अन्य (कोई चार) ($1/2$ गुणा 8 = 4)

नमूना प्रश्न पत्र

विषय गृह विज्ञान (216)

माध्यमिक पाठ्यक्रम

इस प्रश्न पत्र में 18 प्रश्न तथा 10 मुद्रित पृष्ठ हैं

रोल नं. : _____ कोड संख्या _____

परीक्षा का दिन तथा तिथि _____

निरीक्षक के हस्ताक्षर : 1. _____

2. _____

सामान्य अनुदेशः

1. प्रश्नपत्र के प्रथम पृष्ठ पर अपना रोल नं. लिखें ।
2. कृपया प्रश्न पत्र की जाँच कर लें कि उसमें कुल पृष्ठों तथा कुल प्रश्नों की संख्या उतनी ही है जितनी कि उस प्रश्न पत्र के प्रथम पृष्ठ के शीर्ष में दर्शाए गए हैं ।
3. उत्तर पुस्तिका में किसी प्रकार का पहचान चिह्न बनाना या विनिर्दिष्ट स्थान के अतिरिक्त कहीं और रोल नं. लिखने से आप इस परीक्षा के लिए अयोग्य घोषित किए जा सकते हैं ।
4. अपनी उत्तर पुस्तिका में अपने प्रश्न पत्र की कोड संख्या लिखें ।
5. सभी उत्तर आपको उपलब्ध कराई गई उत्तर पुस्तिका में ही लिखे जाएँगे ।
6. बहु विकल्प प्रश्नों की स्थिति में, दिए गए विकल्पों में से केवल एक ही विकल्प का चयन करें और उसे उत्तर पुस्तिका में (क), (ख), (ग), या (घ) के रूप में अंकित करें । उत्तर देने के लिए वाक्य या शब्द न लिखें ।
7. ऐसे प्रश्नों में जहाँ रिक्त स्थान की पूर्ति की जानी है, वहाँ उत्तर पुस्तिका में ही सही उत्तर दिया जाना है ।

अधिकतम अंक – 85 समय – 2.30 घंटे

नोट सभी प्रश्नों को करना अनिवार्य है।

1. शरीर की ऊर्जा संबंधी आवश्यकता को पूरा करने वाला भोजन है: 1

(क) फल और सब्जियाँ

(ख) अनाज तेल तथा वसा

(ग) मीट, पोल्ट्री तथा दालें

(घ) दूध तथा दूध उत्पाद

2. स्कूल यूनिफार्म के लिए कपड़े का चयन करते समय हमें उस कपड़े के संबंध में सुनिश्चित करना चाहिए: 1

(क) पक्का रंग

(ख) वस्त्र विक्रेता

(ग) स्टार्च

(घ) जलरोध (वाटरप्रूफ)

3. हल्के वजन तथा महीन कपड़े के लिए आपको चाहिए: 1

(क) एकल रेशा धागा

(ख) प्लाई वाला धागा

(ग) कॉर्ड धागा

(घ) कोई भी धागा

4. घर के सामाजिक समारोह निम्नलिखित प्रयोजनों में सहायक होते हैं: 1

(क) सामाजिक आर्थिक स्थिति में वृद्धि

(ख) समाज में सम्मान उत्पन्न करना

(ग) मूलभूत पारिवारिक मूल्यों का विकास

(घ) अपनत्व की भावना विकसित करना

5. गतिविधियों के बेहतर ढंग से निष्पादन के लिए इनमें में क्या आवश्यक है 1

(क) समय योजना तैयार करना

(ख) ऊर्जा बचाना

(ग) समय बचाना

(घ) ऊर्जा और समय बचाना

6. ज्ञानात्मक विकास का तात्पर्य किसके विकास से है: 1

(क) मस्तिष्क

(ख) हृदय

(ग) सहयोग

(घ) संव्यवहार

7. एक वर्ष की आयु पर बच्चे की औसत लंबाई है: 1

(क) 71 सेंमी

(ख) 75 सेंमी

(ग) 84 सेंमी

(घ) 94 सेंमी

8. लड़कों व लड़कियों की लंबाई में औसत अंतर कितना होता है: 1

(क) 0.5 सेंमी

(ख) 1.0 सेंमी

(ग) 1.5 सेंमी

(घ) 2 सेंमी

9. आप विज्ञान विषय में अच्छे हैं। आपके मातापिता चाहते हैं कि आप वरिष्ठ माध्यमिक स्तर पर विज्ञान विषय का चयन करें ताकि आप एमबीबीएस करके डॉक्टर बन सकें। आपको विज्ञान विषय का चयन करने में कोई संकोच नहीं है, किन्तु आप डॉक्टर नहीं बनना चाहते हैं। आप गृह विज्ञान लेकर इस क्षेत्र में अपना कैरियर बनाना चाहते हैं। आप अपने माता-पिता के समक्ष कौन-से चार तर्क प्रस्तुत करेंगे कि आप डॉक्टर नहीं बनना चाहते हैं और अपना कैरियर गृह विज्ञान के क्षेत्र में बनाना चाहते हैं। 2

10. ऐसे चार तरीके बताएँ जिनके माध्यम से दालें दैनिक आहार की पौष्टिकता में वृद्धि कर सकें। 2

11. प्रतिदिन अत्यधिक पानी पीने के चार कारण बताएँ । 2

12. सिम्मी ने चार साल पहले अपने बागीचे में आम के दो पेड़ लगाए थे । इस साल आम की अच्छी फसल होने की संभावना है । सिम्मी के पड़ोसी उसकी अच्छी किस्मत को देख कर जलते हैं । सिम्मी को एक ऐसा सुझाव दीजिए जिससे कि वह अपनी फसल का लाभदायक उपयोग कर सके और अपने पड़ोसियों को भी खुश रख सके । 2

13. आपने अपने क्षेत्र में सामुदायिक स्वास्थ्य दिवस मनाने का निर्णय किया है । इसके लिए एक महत्वपूर्ण गतिविधि का चयन करें और अपने चयन का औचित्य सिद्ध करें । 2

14. रागिनी अपनी सलवार के लिए सूती कपड़ा खरीदना चाहती है । दुकानदार ने उसे एक सस्ता चमकीला कपड़ा और एक अधिक महंगा मर्सराइस्ट कपड़ा दिखाया । रागिनी ने मर्सराइस्ट सूती कपड़े का चयन किया । उसके चयन का औचित्य सिद्ध करें । 2

15. आप लंबे समय से एक घर में रह रहे हैं जिसमें प्राकृतिक रूप से धूप नहीं आती है । यदि आप इस संबंध में उपयुक्त उपाय नहीं करते हैं तो इसके कारण आप किन दो समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं? इस संबंध में कोई एक आवश्यक उपाय बताएँ । 2

16. वाटर क्लोजेट तथा गर्त लेटरीन में दो समानताएँ बताएँ । 2

17. खाली या विश्राम समय की समय योजना व्यस्त समय की समय योजना से किस प्रकार भिन्न होती है । 2

18. अपने मित्र को चार सुझाव दीजिए जिनके द्वारा वह रसोईघर में कार्य करते समय ऊर्जा की बचत कर सकते हैं । 2

19. आप पहली बार गर्भवती बनी महिला को भोजन में सहायता कर रहे हैं । उस महिला को इस समय अच्छा भोजन करने के चार कारणों का तर्क प्रस्तुत करें । 2

20. अपनी बहन को चार विशेषताएँ बताएँ जिनका ध्यान रखकर उसे पहली बार अपने नवजात शिशु को देखना चाहिए । 2

21. लीजा इस बात से चिंतित है कि उसकी पांच वर्षीय बेटी दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए हर समय कहानियाँ बनाती रहती है । इससे कई बार उसके लिए शर्मिंदगी की स्थिति उत्पन्न हो जाती है क्योंकि दूसरों को लगता है कि बच्चा झूठ बोल रहा है । ऐसी स्थिति में लीजा को क्या करना चाहिए और क्यों? 2

22. सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए दो महत्वपूर्ण गुणों की सूची बनाएँ और एक वाक्य में स्पष्ट करें कि यह किस प्रकार सहायक होगा? 2

23. चौदह वर्षीय टिकू को खिलौना कारें बहुत पसंद हैं । उसने कुछ कारें एकत्र कर ली हैं और उसे अपने कार संग्रह पर गर्व है । उसे परिवार के सदस्यों तथा मित्रों को अपनी इन कारों को दिखाना बहुत अच्छा लगता है । उसके 10 वर्षीय चचेरे भाई बंटी की नजर इन कारों पर है और उसे प्रायः इन्हें लेने की इच्छा भी करता है । वह हमेशा एक कार को अपनी जेब में रखने का प्रयास करता किन्तु अंतिम क्षण में ऐसा नहीं कर पाता । यदि यह स्थिति जारी रही तो क्या बंटी बेईमान बन जाएगा? ऐसी परिस्थितियों में क्या किए जाने की आवश्यकता है? 2

24. संक्रामक रोगों के फैलने के तीन माध्यमों का वर्णन करें । 3

25. अपने पेय जल को संदूषित होने से बचाने के तीन तरीके बताएँ । 3

26. एक प्रथम उपचारक के रूप में हड्डी की स्थिति में प्राथमिक उपचार प्रदान किए जाने की प्रक्रिया की जाँच करें। 3

घायल व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में बैठा दें

हड्डी को सीधा करें

पट्टी की सहायता से स्पलिट बॉन्डें

प्लास्टर लगाएँ

उसे उपचार के लिए अस्पताल ले जाएँ

27. चार सदस्यों वाले एक परिवार, जिसमें दो वयस्क तथा दो प्राइमरी स्कूल के बच्चे हैं, ने दिल्ली से एक छोटे शहर में शिफ्ट किया है। इससे उनकी व्यय योजना पर क्या प्रभाव पड़ेगा? व्यय के तीन महत्वपूर्ण क्षेत्रों को इंगित करें जो सकारात्मक रूप से प्रभाव डाल सकते हैं और अपने उत्तर के पक्ष में उपयुक्त कारण प्रस्तुत करें।

28. विकास के तीनों सिद्धांतों के लिए एक-एक उदाहरण प्रस्तुत करें।

29. इमरती देवी अपनी बेटे नन्दू को बहुत प्यार करती है जो कि 10 वर्ष का है। वह नन्दू को हर आहार में घर के बने शुद्ध घी के परांठे और मक्खन खिलाकर अपना प्यार जताती है और नन्दू को यह बहुत अच्छा लगता है। माँ को लगता है कि इस प्रकार का भोजन ही उसके स्वास्थ्य तथा विकास के लिए आवश्यक है। नन्दू का वजन इतना अधिक हो गया है कि वह स्कूल में किसी खेल में भाग नहीं ले पाता है। उसकी ऊर्जा का स्तर काफी निम्न है। जल्दी ही उसकी साँस चढ़ जाती है और वह थक जाता है। स्कूल के अध्यापकों ने उसकी माँ को उसके आहार में परिवर्तन करने को कहा है किन्तु वह सुनने को तैयार नहीं है। उसे लगता है कि अध्यापक बेवजह प्रतिक्रिया कर रहे हैं। संतुलित आहार के विषय में आपने जो कुछ पढ़ा उसके आधार पर ऊपर लिखित समस्या पर टिप्पणी करें और चार सुझाव प्रस्तुत करें कि नन्दू के आहार में किस प्रकार से सुधार किया जा सकता है।

30. आपकी बहन अपने परिवार को भरपूर आहार उपलब्ध कराने के लिए बाजार की खाद्य सामग्री की खरीद पर अत्यधिक खर्च कर रही है। उसे चार सुझाव दें जिनके द्वारा वह अतिरिक्त खर्च किए बिना अपने परिवार को पौष्टिकता से भरपूर आहार उपलब्ध करा सके। प्रत्येक मामले के लाभों का उल्लेख करें। 4

31. चार ऐसे तरीकों की पहचान कीजिए जिनसे घर के भीतर वायु प्रदूषण होता है और चार ऐसे तरीके बताएँ जिनसे घर के बाहर वायु प्रदूषण होता है। इनसे बचने के उपाय भी सुझाएँ। 4

32. नीता ने एक समारोह के लिए अपनी महंगी नई सिल्क की साड़ी केवल आधे घंटे के लिए पहनी। वह घर आई और उसने अपनी साड़ी बदली, उसे तह लगाया और हेंगर में टाँगकर अलमारी में रख दिया। जब सर्दियों खत्म हो गईं तो उसने अपनी साड़ी को अगली सर्दियों तक लंबे समय के लिए संभाल कर रखने से पूर्व ड्राई क्लीन कराने का विचार बनाया। उसकी इस गतिविधि पर टिप्पणी करते हुए आवश्यक स्पष्टीकरण प्रस्तुत करें। क्या इस गतिविधि को किसी वैकल्पिक रूप से किया जा सकता था? यह विकल्प कितना प्रभावी होता और क्यों? 4

33. कपड़े धोते समय उन्हें रगड़ने के चार तरीकों का उल्लेख करें तथा बताएँ कि धोए जाने वाले कपड़ों के कितने उपयुक्त हैं? 4

34. प्रबंधन की प्रक्रिया में मूल्यांकन की भूमिका का वर्णन कीजिए। 4

35. तेरह वर्षीय रश्मि उदास व हतोत्साहित रहती है क्योंकि उसके दोस्तों ने उसके घर आना बंद कर दिया उसे भी उनके घर नहीं जाने दिया जाता है। उसके मित्रों को उसके घर आना अच्छा नहीं लगता है क्योंकि जब वे उसके घर आते थे तो रश्मि की माँ भी उसके कमरे में आकर बैठ जाती थी और उनके जाने तक वहीं बैठी रहती थी। उदास या हतोत्साहित रहने की बजाय रश्मि को इस स्थिति से सकारात्मक रूप से निपटने के लिए क्या करना चाहिए? 4

36. जैसिका एक टोस्टर खरीदना चाहती है। उसने अपने घर के समीप वाली एक दुकान में टोस्टर देखा किफायती और देखने में सुंदर है। उसकी बहन रोमिका उसे खरीदने की इच्छुक नहीं है। उसे लगता है टोस्टर ठीक नहीं है और उन्हें खरीद से पूर्व बाजार का अनुसंधान करना चाहिए। दो कारणों सहित अपने उत्तर का औचित्य सिद्ध कीजिए कि इन दोनों में से कौन सही है और क्यों।

अंक योजना

माध्यमिक गृह विज्ञान

अधिकतम अंक – 85

समय 2.30 घंटे

नोट: सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

प्रश्न संख्या	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का कुल वितरण	अंक
1.	ख	1	1
2.	क	1	1
3.	क	1	1
4.	घ	1	1
5.	ख	1	1
6.	क	1	1
7.	ख	1	1
8.	ख	1	1
- विज्ञान विषय के विपरीत गृह विज्ञान मुझे न केवल रोजगार के लिए तैयार करेगा बल्कि घर की व्यवस्था के लिए भी तैयार करेगा।			
9.	- गृह विज्ञान के क्षेत्र में रोजगार के व्यापक अवसर विद्यमान हैं। - वह मुझे रोजगार तथा स्वयं का उद्यम स्थापित करने का भी अवसर प्रदान करेगा।	$\frac{1}{2}$ गुणा 4 = 2	2

दालें निम्नलिखित रूपों में हमारे आहार में सहायक होती हैं (कोई चार)

- (i) दालें शाकाहारी आहार में प्रोटीन के मुख्य स्रोत हैं ।
- (ii) यह विटामिन बी, कैल्शियम तथा आयरन के मुख्य स्रोत हैं ।
10. (iii) दालों के साथ संयोजित करने पर प्रोटीन की गुणवत्ता बेहतर हो जाती है । $\frac{1}{2}$ गुणा $\frac{4}{2} = 2$
- (iv) हमारे आहार में विविधता लाती हैं
- (v) विटामिन तथा खनिजों की मात्रा में वृद्धि करने के लिए इन्हें अंकुरित किया जा सकता है ।
- (कोई अन्य)

प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन करने के कारण हैं: (कोई चार)

- (i) यह सभी शारीरिक द्रव्यों का संयोजन है ।
- (ii) यह भोजन के पाचन में सहायक है । $\frac{1}{2}$ गुणा $\frac{4}{2} = 2$
11. (iii) यह शरीर के विभिन्न भागों को पोषक तत्व प्रदान करता है ।
- (iv) यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायक होता है । $\frac{1}{2}$ गुणा $\frac{4}{2} = 2$
- (v) यह शारीरिक अपशिष्टों को बाहर निकालने में सहायक होता है ।
- (कोई अन्य)

- वह आम की चटनी/आचार या अन्य विक्रेय वस्तु बना कर बेच सकती है । ऐसा करते समय वह फसल की प्रोसेसिंग तथा उत्पाद के विपणन में अपने पड़ोसियों की सहायता ले सकती है और अपने लाभ को उनके साथ बाँट सकती है । इससे पड़ोसी भी खुश रहेगे । वह आम के पेड़ के पौधे तैयार करके अपने पड़ोसियों को दे सकती है जो इसे अपने बगीचे में लगा सकते हैं । इससे आपके क्षेत्र में आम के उद्योग को और बल मिलेगा । $\frac{1}{2}$ गुणा $\frac{4}{2} = 2$

(कोई अन्य)

- सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम लोगों को यह याद दिलाने/सूचित करने का कार्यक्रम है कि साफ-सफाई बनाए रखने, रोगों को निवारण/उपचार के लिए समय पर कार्रवाई करने, सही आहार लेने आदि से रोगों को रोका जा सकता है। चयनित गतिविधि इस प्रकार हो सकती है : कचरे का निपटान करना, स्वच्छ पेय जल, साफ-सुथरे भोजन
13. कौ खरीदना, तैयार करना तथा भंडारण, आसपास के क्षेत्र को साफ रखना, बच्चों को, वयस्कों को टीकाकरण, कोई अन्य। उदाहरण के लिए चुनी गई गतिविधि कचरे का उचित निपटान है तो इससे मक्खियों, चूहे आदि को पनपने से रोका जा सकता है और आसपास के क्षेत्र में दुर्गंध की समस्या भी नहीं रहेगी। 1+1=2 2

(कोई अन्य)

- स्कोरिंग (चमकीला) सूती कपड़े की मूल परिसज्जा है जिससे कि उसमें लगी धूल आदि को निकाला जा सके और कपड़े को अधिक अवशोषक बनाया जा सके।
14. मर्सिनाइजेशन सूती कपड़े की विशेष परिसज्जा है। यह कपड़े को अधिक अवशोषक, मजबूत तथा चमकदार बनाती है। इस प्रकार यह कपड़ा वस्त्र बनाने के लिए अधिक उपयुक्त है। 1+1=2 2

प्राकृतिक सूर्य प्रकाश (धूप) प्राप्त न होने के कारण होने वाली समस्याएँ हैं:

- थकी/गहरी आँखें
- विटामिन डी की कमी/रिकेट
- इससे टी.बी. की समस्या भी हो सकती है।

15. (कोई दो)

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$$

कार्रवाई:

निश्चित रूप से बाहर जाएँ और प्रतिदिन दिन में कुछ समय के लिए सूर्यप्रकाश में रहें।

घर के भीतर यह सुनिश्चित करें कि कृत्रिम प्रकाश तथा सही प्रकार का हो ताकि आपकी आँखें स्वस्थ रहें।

(कोई अन्य)

वाटर क्लोजेट तथा गर्त लेटरीन (कोई दो)

- दोनों ही में छिद्र के चारों ओर कंक्रीट का प्लेटफार्म होता है।
- 16. • दोनों ही में फ्लश के लिए पानी की आवश्यकता होती है। 1+1 = 2 2
- दोनों ही में मक्खियों को आकर्षित करने वाला कोई पदार्थ शेष नहीं रहता है।

(कोई अन्य)

- व्यस्ततम भार समय से तात्पर्य है कि प्रत्येक सूचीगत कार्य महत्वपूर्ण है और उन्हें लंबित नहीं किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि एक बच्चे को किसी निश्चित समय पर स्कूल के लिए निकलना है तो उसे उसी समय पर निकलना होगा। स्कूल के लिए निकलने से पूर्व उसे स्नान करना है, धुले व इस्त्री की हुई
17. यूनिफार्म पहननी है, अपना नाश्ता करना है, दोपहर का भोजन रखना है तथा 1 गुणा 2 = 2 2
- सभी आवश्यक वस्तुओं के साथ अपना स्कूल बैग लेना है। विश्राम समय वास्तव में आराम करने के लिए होता है और इसलिए इस पर यदि कुछ कम समय या अतिरिक्त समय लगाया जाए तो कोई अन्तर नहीं होता है। विशेष रूप से जब आप दिनभर के कार्य के पश्चात अधिक थके नहीं हैं।

(कोई चार)

- सभी अतिरिक्त संचलन (कार्यों) को समाप्त करें।
- गतिविधियों को संयोजित करें।
- 18. • कार्यों को पूरा करने के लिए सही क्रम का अनुसरण करें। 1/2 गुणा 4 = 2 2
- क्या वह अपने कार्य को जानती है?
- श्रम को बचाने वाले उपकरणों का प्रयोग करें

(कोई अन्य)

(कोई चार)

- स्वयं तथा विकसित हो रहे भ्रूण को सभी आवश्यकता पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए संतुलित आहार लें ।
- आहार की छोटी मात्राओं किन्तु बारम्बार लें ताकि आप एक ही समय अत्यधिक भोजन न कर पाएँ और अपच की समस्या उत्पन्न न हो ।
- 19 • कब्ज से बचने के लिए प्रचुर मात्रा में फलों और सब्जियों का सेवन करें । $\frac{1}{2}$ गुणा 4 = 2 2
- तले हुए भोजन का सेवन न करें क्योंकि इसको पचाना कठिन होता है ।
- अत्यधिक मसालों का प्रयोग न करें ।

(कोई अन्य)

झुर्रियों वाली त्वचा

पनीर जैसी सफेद कवरिंग

20. चेहरे तथा शरीर पर हल्के बाल
नाभि पर नाभिवत् काँड

$\frac{1}{2}$ गुणा 4 = 2 2

लीसा को चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकि:

इस स्तर पर बच्चे काल्पनिक खेल खेलते हैं और प्रायः वयस्कों की भूमिका अदा करते हैं । सामान्यतः उनकी यह आदत बाद में ठीक हो जाती है ।

21. बच्चे का यह व्यवहार यह भी दर्शाता है कि बच्चा माता-पिता का ध्यान आकर्षित करना चाहता है । $1+1=2$ 2

कहानियाँ बनाना बच्चे की सृजनात्मकता को दर्शाता है जिसे आगे चलकर सृजनात्मक लेखन में विकसित किया जा सकता है ।

(कोई दो)

सहिष्णुता अन्य लोगों को उसी रूप में स्वीकार करने की क्षमता जैसे वे हैं और उनके गलती करने पर उन्हें माफ करने में सहायता मिलती है।

सहानुभूति: वह महसूस करने की क्षमता जो दूसरा व्यक्ति महसूस कर रहा हो।

इससे हमें दूसरों को क्षमा करने में सहायता मिलती है।

22. क्षमा करना: दूसरों की गलती पर उन्हें माफ करने की क्षमता, इससे हमें अपने 1+1=2 2
दिल को बड़ा रखने में मदद मिलती है।

यह कुछ महत्वपूर्ण गुण हैं जो अन्नतः सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास में सहायक होते हैं।

(कोई अन्य)

हाँ, इस प्रकार बंटी बेईमान बन जाएगा। एक बार ऐसे कार्य में सफल होने से बच्चे को ऐसा बार बार करने की हिम्मत मिल जाती है। तत्पश्चात् यह आदत बन जाती है। इसलिए यह अत्यंत आवश्यक है कि बच्चा दूसरों की वस्तुओं के

23. प्रति आकर्षित न हो और उसे यह स्पष्ट रूप से बता दिया जाए कि वह वस्तु 1+1=2 2
किसी और की है और यदि वह उसे प्रयोग करना चाहता है तो उसे अनुमति लेनी चाहिए। उस वस्तु को प्रयोग किए जाने के पश्चात् धन्यवाद सहित उसे वापस किया जाना चाहिए।

संक्रामक रोग सम्पर्क, वायु, भोजन तथा पानी से फैलते हैं।

- संक्षेप में, जब हम ऐसे रोग से संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाते हैं तो उस रोग के कीटाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं या जब संक्रमित व्यक्ति का सामान प्रयोग करते हैं जैसे उसका रुमाल, खिलौने या अन्य वस्तुएँ।
- वायु से फैलने का अर्थ है कि संक्रमित व्यक्ति द्वारा कीटाणुओं का वायु 24. में प्रवाहित किया जाना है, उदाहरण के लिए संक्रमित व्यक्ति द्वारा 1गुणा3=3 3
खाँसने या छींकने से रोग के कीटाणु वायु में प्रवाहित हो जाते हैं और स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।
- गंदे बर्तनों में पानी को एकत्र करने से भी पानी संदूषित हो जाता है या गंदे स्रोतों से पानी लेने या गंदे स्थान से कीटाणुओं को लाने वाली मक्खियों के पानी के संपर्क में आने के कारण भी पानी संदूषित होता है।

(कोई छह)

निम्नलिखित बातों को सुनिश्चित करें:

- (i) पानी के स्रोत सीवेज से प्रदूषित न हों।
- (ii) जल के स्रोतों के आस-पास कोई औद्योगिक अपशिष्ट न डाला जाए।
- (iii) जल के स्रोतों में पशुओं को नहलाया न जाए।

25. (iv) जल के स्रोतों में या उनके आस-पास कपड़ों को न धोया जाए ।

$\frac{1}{2}$ गुणा 6 = 3 3

(v) पीने तथा भोजन पकाने के पानी को साफ स्रोतों से एकत्र करना चाहिए तथा साफ बोतलों/बर्तनों में भर कर साफ-सुथरे स्थान पर रखा जाना चाहिए ।

(vi) पानी को गंदे हाथों या बर्तन से संदूषित नहीं किया जाना चाहिए ।

(vii) पानी का नल कंक्रीट के प्लेटफार्म पर होना चाहिए और इस स्थल को हमेशा साफ-सुथरा रखना चाहिए ।

(viii) कोई अन्य

घायल व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में बैठा दें

हड्डी को सीधा करें

पट्टी की सहायता से स्पलिट बांधें

प्लास्टर लगाएँ

26. उसे उपचार के लिए अस्पताल ले जाएँ

$1.5 + 1.5 = 3$ 3

प्रभावित हड्डी को ठीक करने या प्लास्टर लगाने का प्रयास न करें । यह डॉक्टर का काम है । डॉक्टर पहले जाँच करेगा कि यह सामान्य या जटिल फ्रैक्चर है और उसी के अनुसार पीड़ित व्यक्ति का उपचार करेगा । हड्डी का टूटना अत्यंत पीड़ादायक होता है और उसे बार बार ठीक करने का प्रयास करना पीड़ित व्यक्ति के लिए अत्यंत पीड़ादायक हो जाती है ।

(कोई तीन)

- सस्ते ताजा खाद्य पदार्थ क्योंकि आपको ज्यादातर स्थानीय रूप से उगाई गई वस्तुएँ ही प्राप्त होती हैं। निश्चित रूप से यह कम महंगी होती है।
27. • सस्ता परिवहन या व्यक्ति को स्कूल या ऑफिस या दोनों स्थानों के लिए 1 गुणा 3 = 3 3
परिवहन की आवश्यकता नहीं भी हो सकती।
- छोटे शहरों या ख श्रेणी के शहरों के कारण सस्ते घर।
 - छोटे शहर के कारण सस्ता श्रम।

(कोई अन्य)

विकास परिपक्वता तथा सीखने का परिणाम है। बच्चा तब तक अपने पैरों पर नहीं चल सकता है जब तक पिंडली और पीछे की पेशियाँ पूर्णतः विकसित नहीं हो जाती हैं और शिशु के भार को पूर्णतः स्वतंत्र रूप से उठा नहीं पाती हैं।

- विकास सह संबंधित है: सभी प्रकार के विकास, जैसे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक एक दूसरे से अंतर संबंधित हैं। शारीरिक रूप से स्वस्थ बच्चे में सामाजिक तथा भावात्मक स्थिरता अधिक होती है। 1 गुणा 3 = 3 3
28. विकास एक निश्चित प्रारूप का अनुसरण करता है: सभी मनुष्यों का विकास समान तरीके में होता है तथा समान क्रम/दिशा में होता है। उदाहरण के लिए विकास सिर से पैर की ओर तथा केन्द्र से बाहर की ओर अर्थात् मेरु रज्जु का विकास पहले होता है।

संतुलित आहार से तात्पर्य भोजन में सभी पाँच भोजन समूहों से खाद्य पदार्थों को शामिल करना है:

- अनाज
29. • दालें व फलियाँ 2+2=4 4
- दूध तथा दूध के उत्पाद
 - फल तथा सब्जियाँ
 - वसा तथा शर्करा

केवल इसी प्रकार का भोजन हमें वे सभी तत्व उपलब्ध करा सकता है जिसकी आवश्यकता हमारे शरीर को होती है। जब नन्दू अपने भोजन में अत्यधिक मक्खन तथा परांटों का सेवन करता है तो उसके आहार में मुख्य रूप से ऊर्जा ही होती है। चूंकि वह किसी प्रकार का व्यायाम नहीं करता है, इसलिए यह अतिरिक्त ऊर्जा उसके शरीर में वसा के रूप में एकत्र हो जाती है। उसे अन्य खाद्य पदार्थ पसंद नहीं हैं, इसलिए वह अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को प्राप्त नहीं करता है जिनका सेवन उसे अपने दैनिक आहार में करना चाहिए। अन्य शब्दों में, अंततः इसका प्रभाव स्वास्थ्य पर बुरा पड़ेगा। नन्दू की स्थिति में भी यही हुआ है। नन्दू का वजन बढ़ रहा है क्योंकि वह शरीर की आवश्यकता से अधिक ऊर्जा प्राप्त कर रहा है और शरीर के लिए आवश्यक अन्य पोषक तत्वों को प्राप्त नहीं कर रहा है।

(कोई दो)

- नन्दू को हर समय पराठा तथा मक्खन खाना बंद करना होगा और उसे संतुलित आहार आरंभ करना होगा। संतुलित आहार उसे उसके शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध कराएगा और उसके शरीर को अतिरिक्त कैलोरीज की आपूर्ति को बंद करेगा जो उसके शरीर के वजन को बढ़ा रहे हैं।
- परांटों में हरी सब्जियाँ, दालें तथा पनीर आदि मिला कर उसे और अधिक पौष्टिक बनाया जा सकता है तथा मक्खन के स्थान पर दही के साथ लिया जा सकता है। इस प्रकार का आहार नन्दू द्वारा लिए जा रहे आहार से अधिक भिन्न नहीं है इसके बावजूद यह आहार आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध करा रहा है तथा उतनी ऊर्जा उपलब्ध करा रहा है जितनी आवश्यकता शरीर को है।
- उसे दूध पीना चाहिए तथा दूध से बने उत्पादों का सेवन करना चाहिए।
- उसे व्यायाम आरंभ करना चाहिए तथा पार्क में खेलने जाना चाहिए। व्यायाम से उसे उस ऊर्जा को प्रयोग करने में सहायता मिलेगी जो उसे परांटे खाकर मिलती है। इस आयु में प्रायः बच्चे फिल्मी सितारों तथा क्रिकेट के खिलाड़ियों के दीवाने होते हैं। वे शाहरुख खान या रणबीर कपूर या धोनी या राहुल द्रविड़ की तरह बनना चाहते हैं।

नन्दू को अपने पसंदीदा ऐसे ही किसी हीरो के जैसे शरीर बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, जिसके लिए उसे संतुलित आहार का सेवन करना होगा।

(कोई अन्य)

(कोई चार)

सुझाव निम्नलिखित हैं:

(i) बसा विलेय विटामिन वाले भोजन को पकाते समय बर्तन को ढक्कन से ढक कर रखें और निम्न स्तर पर तापमान को बनाए रखें। इससे बसा विलेय विटामिनों के संरक्षण में सहायता मिलेगी।

(ii) जल विलेय विटामिन वाली सब्जियों को पानी में भिगो कर मत रखें और पानी को फेंक न दें। इससे जल विलेय विटामिन की हानि को रोका जा सकता है।

30. (iii) मिश्रित भोजन में एक भोजन की तुलना में अनेक भोजनों के गुण शामिल होते हैं अर्थात् दालों तथा अनाज का मिश्रण, दालों व सब्जियों का मिश्रण, 1 गुणा 4=4 4 अनाज तथा सब्जियों का मिश्रण आदि।

(iv) विटामिन बी तथा सी की मात्रा में वृद्धि करने के लिए दालों व अनाज को अंकुरित करें। इन अंकुरित दालों व अनाज को कच्चे सलाद या पकाए गए स्नैक्स के रूप में प्रयोग करें।

(v) कुछ खाद्य पदार्थों को पकाने से पूर्व उसका खमीर निकाला जा सकता है। इससे विटामिन बी की मात्रा में वृद्धि की जा सकती है और भोजन की सुपाच्यता में भी सुधार होता है।

(कोई अन्य)

(कोई चार)

31. घर के भीतर: घर के भीतर बंद दरवाजों में भोजन पकाना, लकड़ी या कोयले जलाना। एक छोटे कमरे में बहुत सारे लोगों का होना या पर्याप्त संवातन न होने के कारण घर के भीतर वायु प्रदूषण हो सकता है। इसके अतिरिक्त यदि आप अपने घर से ही कोई उद्योग चला रहे हैं तो इससे भी वायु प्रदूषण होता है 1/2 गुणा 6=4 4

घर के बाहर: खुली निकासियाँ जिनकी नियमित रूप से सफाई नहीं की जाती है, कचरा जिसका उचित निपटान नहीं किया जाता है और वह सड़ने लगता है, कचरे को जलाना या बगीचे का अपशिष्ट, आसपास के क्षेत्र में फैक्टरी होना, कोई अन्य ।

सुझाव: घर की खिड़कियाँ व दरवाजे खुले रखें, अपनी निकासियों की सफाई करें, सड़े हुए कचरे का उचित निपटान करें और कूड़े को अव्यवस्थित रूप से न फेंकें, बगीचे के कचरे को न जलाएं आदि ।

- भारी सिल्क की साड़ी को यदि बार-बार ड्राइक्लीन किया जाता है तो उसकी चमक और नया सा स्वरूप कम होने लगता है । इसलिए इन्हें तभी ड्राइक्लीन करना चाहिए जब आवश्यकता हो । इन्हें सही रूप से तह लगाना व संभाल कर रखना महत्वपूर्ण है । नीता को अपनी साड़ी की जाँच करनी चाहिए कि कहीं उसमें कोई दाग या धूल आदि तो नहीं है और यदि है तो उसे साड़ी ड्राइक्लीन करा लेनी चाहिए क्योंकि दाग या धूल से उसकी साड़ी को हानि हो सकती है । यदि से अपनी साड़ी नई जैसे बनाए रखनी है तो उसे इन दागों को हटाना चाहिए और लम्बे समय के लिए संभाल कर रखने से पूर्व ड्राइक्लीन करना चाहिए ।

कपड़े पर घर्षण लगाने के चार तरीके हैं:

- कपड़े के मिट्टी लगे भाग को साबुन के घोल में दोनों हाथों से तीव्रता से रगड़ने से । बड़े वस्त्र के किसी छोटे भाग को साफ करने के लिए यह विधि उपयुक्त है ।
- कपड़े के गंदे भाग को साबुन के घोल में मसलना व निचोड़ना । यह नाजुक कपड़ों के लिए उपयुक्त विधि है जैसे सिल्क, लेस, ऊनी आदि ।
- गंदे कपड़े पर साबुन लगाने के बाद थप्पी से उसे पीटना । यह विधि बड़े कपड़ों के लिए उपयुक्त है जैसे चादर, बेडशीट ।
- गंदे भाग पर साबुन लगाकर उसे रगड़ने वाले ब्रश से रगड़ कर साफ करना ।

- मूल्यांकन से तात्पर्य यह जाँच करना है कि क्या कार्य सही प्रकार से पूरा हुआ है और यदि उसमें किसी प्रकार के परिवर्तन की आवश्यकता है तो उसे करना । अन्य शब्दों में, मूल्यांकन यह जानने में मदद मिलती है कि क्या निष्पादित कार्य में सब कुछ ठीक है या उसमें किसी प्रकार के सुधार की आवश्यकता है ।

इस प्रकार प्रबंधन के प्रत्येक स्तर के पश्चात मूल्यांकन आवश्यक है । उदाहरण के लिए, योजना बनाने के पश्चात आप यह जानना चाहते हैं कि क्या अपने योजना बनाते हुए सभी आवश्यक बातों को ध्यान में रखा है; अपने कार्य का नियोजन पूरा करने के पश्चात आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि किसी अन्य कार्य को पूरा किए जाने की आवश्यकता तो नहीं है; अपनी योजना को क्रियान्वित करने के पश्चात आप ये सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपने कोई महत्वपूर्ण कार्य तो नहीं छोड़ दिया है । प्रत्येक स्तर पर मूल्यांकन का यह लाभ है कि आपको यह ज्ञात हो जाता है कि उस प्रक्रिया में कोई कमी तो नहीं

रह गई है। आप समय रहते उनका पता लगा सकते हैं। कार्य के अंत में मूल्यांकन करने का अर्थ है कि आपने प्रबंधन प्रक्रिया की सफलताओं और विफलताओं का पता लगा लिया है।

उदास व शिथिल महसूस करना वह स्थिति है जब व्यक्ति स्वयं को असहाय महसूस करता है और स्वयं को किस्मत के सहारे छोड़ देता है।

- रश्मि को अपने ऊपर पूर्ण विश्वास होना चाहिए; विशेष रूप से उस समय जब वह कुछ भी गलत नहीं कर रही है।
- समान आयु वर्ग के लोगों के साथ संव्यवहार करना प्राकृतिक तथा वांछनीय है।

- 35
- यदि उसे लगता है कि उसकी माँ उस पर विश्वास नहीं करती है तो उसे अपने मित्रों व उनके विशेष गुणों या उपलब्धियों के विषय में अपनी माँ के साथ बातें करके माँ में विश्वास विकसित करना चाहिए।
 - माता-पिता से बातें करके एक दूसरे के प्रति विश्वास विकसित किया जा सकता है

कोई अन्य तर्क/निवारण

- 36.
- संभवतः दूसरी दुकान में टोस्टर अच्छी गुणवत्ता का नहीं है। ध्यान रखें कि बिजली के उपकरण यदि अच्छी कंपनी द्वारा निर्मित नहीं है तो वे प्रयोग में खतरनाक हो सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि ये उत्पाद परीक्षित नहीं होते हैं और इन्हें गुणवत्ता प्रमाणपत्र प्राप्त नहीं होता है।

ऐसी वस्तुओं में सुचारू प्रचालन की गारंटी नहीं होती है और दुकानदार किसी प्रकार की खराबी को ठीक करने की जिम्मेदारी नहीं लेगा या उस वस्तु के खराब होने पर उसे ठीक करने के लिए पैसे लेगा। रोनिका ने उस वस्तु को न खरीद कर सही निर्णय लिया। उसे इस विषय में अनुसंधान करना चाहिए और पता लगाना चाहिए कि सही वस्तु कहाँ से मिलेगी। इसके लिए वह कुछ प्रतिष्ठित/अच्छी गुणवत्ता वाली दुकानों में जाकर पता कर सकती है जो अच्छी गुणवत्ता वाली वस्तुओं को बेचने तथा अच्छी बिक्री के पश्चात सेवा के लिए प्रसिद्ध हों। वह संबंधित सूचना प्राप्त करने के लिए उक्त वस्तु का निर्माण करने वाली कंपनियों से भी सीधे संपर्क कर सकती है। इन सभी से उसे यह निर्णय लेने में सहायता मिलेगी कि क्या खरीदना है और कहाँ से खरीदना है।

प्रश्न पत्र डिजाइन

विषय : गृह विज्ञान

माध्यमिक पाठ्यक्रम

अधिकतम अंक : 85

समय : 2.30 घंटे

1. उद्देश्यों द्वारा महत्व

क्रम संख्या उद्देश्य अंक कुल अंकों का प्रतिशत

1. ज्ञान 20 23.5 %

2. समझ 45 53 %

3. प्रयोग 20 23.4 %

कुल 100 100 %

2. प्रश्नों के स्वरूप का महत्व

प्रश्नों का स्वरूप अंक मर्दों की संख्या

बहु विकल्प प्रश्न 8 08

लघु उत्तरीय प्रश्न 130 15

लघु उत्तरीय प्रश्न 215 05

दीर्घ उत्तरीय 32 04

कुल 85 32

3. विषयवस्तु को महत्व

माडचूल 1 दैनिक जीवन में गृह विज्ञान अंक

इकाई 1 गृह विज्ञान और उसका महत्व 2

इकाई 2 हमारा भोजन 15

इकाई 3	हमारा स्वास्थ्य	12
इकाई 4	हमारे वस्त्र	12
माडचूल 2	मेरा परिवार और मैं	
इकाई 5	हमारा घर	8
इकाई 6	हमारे संसाधन	12
इकाई 7	अभिवृद्धि और विकास	16
इकाई 8	हमारे मूल्य	4
इकाई 9	हमारे अधिकार और कर्तव्य	4
	कुल	85

नोट: यह ध्यान रखें कि वर्ष 2012 की परीक्षाओं से गृह विज्ञान के प्रश्न पत्र में प्रश्नों के प्रारूप में कुछ परिवर्तन किए जा रहे हैं। जहाँ कहीं संभव होगा प्रश्नों में जीवन कौशलों (निर्णय लेना, समालोचनात्मक विचारधारा, समस्या निवारण, तनाव या आवेगों से निपटना, अन्तर व्यक्तिगत संबंध, स्व:जागरूकता, सहानुभूति आदि) को शामिल किया जाएगा।

इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करता है कि विद्यार्थी वास्तविक जीवन परिस्थितियों से किसी प्रकार बेहतर ढंग से निपट सकते हैं। यह सुनिश्चित किया जाएगा कि प्रश्न पत्र में विविध प्रकार के जीवन कौशलों को शामिल किया जाए। जीवन कौशलों को शामिल किए गए प्रश्नों के कुछ नमूने यहाँ उपलब्ध कराए गए हैं।

जीवन कौशलों के परीक्षण हेतु नमूना प्रश्न

पाठ आधारित प्रश्न

उदाहरण 1

अंक: 1

परीक्षित जीवन कौशल: समालोचनात्मक विचारधारा

प्रश्न का प्रकार : बहु विकल्प प्रश्न

विषय : इकाई 1 : गृह विज्ञान और इसका महत्व

प्रश्न: पुदीने की चटनी बनाने के निम्नलिखित चार चरण हैं:

1. सामग्री को साफ करें
2. सभी सामग्रियों को मिश्रित करें
3. ग्राइंडर का प्रयोग करें
4. पुदीना चटनी को सजाएँ

इनमें से कौन सा चरण विज्ञान का उदाहरण है?

अंक प्रणाली

उत्तर : ग

अंक 1

उदाहरण 2

अंक: 2

परीक्षित जीवन कौशल : समालोचनात्मक विचारधारा, स्व जागरूकता, सहानुभूति

प्रश्न का प्रकार : लघु प्रश्न 1

विषय : इकाई 8 – आपके अधिकार तथा उत्तरदायित्व

प्रश्न: जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए दो गुणों की सूची बनाएँ जिन्हें आपके अनुसार आपकी प्रकृति का भाग होना चाहिए। प्रत्येक गुण के संबंध में एक-एक पंक्ति लिखें। (कोई दो)

अंक प्रणाली

उत्तर: कोई दो गुण (सहिष्णुता, सहानुभूति तथा सकारात्मक दृष्टिकोण) अंक 2 (1+1)

उदाहरण 3

अंक: 3

परीक्षित जीवन कौशल : निर्णय लेना, समालोचनात्मक विचारधारा, तनाव से निपटना, स्व जागरूकता

प्रश्न का प्रकार: लघु प्रश्न 1

विषय: इकाई 6 – हमारे संसाधन

प्रश्न: आपकी वार्षिक परीक्षाएं एक माह पश्चात हैं। आप अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए पूरा ध्यान अपनी पढ़ाई पर केन्द्रित करना चाहते हैं। अपनी नेमी गतिविधियों को ध्यान में रखते हुए,

आपके एक दिन की विस्तृत समय योजना तैयार करें। अपनी समय योजना में सर्वाधिक व्यवस्तता समय तथा आराम के समय को भी शामिल करें।

उत्तर: विस्तृत समय योजना अंक: 2

व्यस्ततम समय तथा विश्राम समय को पहचानें अंक 1 ($1/2 + 1/2$)

उदाहरण 4

अंक 4

परीक्षित जीवन कौशल : निर्णय लेना, समालोचनात्मक विचारधारा, समस्या निवारण

प्रश्न का प्रकार: दीर्घ उत्तरीय

विषय: इकाई 2 – हमारा भोजन

प्रश्न: संतुलित आहार क्या है? निम्नलिखित सदस्यों को ध्यान में रखते हुए एक निम्न आय वर्ग के परिवार के लिए भोजन योजना तैयार करते समय ध्यान में रखे जाने वाले तीन कारकों का उल्लेख करें:

- वृद्ध दादीजी
- पिता, जो रिक्शा चलाते हैं
- गर्भवती महिला
- उनकी तीन वर्षीय बेटी

अंक प्रणाली

उत्तर : संतुलित आहार की परिभाषा अंक: 2

भोजन योजना को प्रभावित करने वाले कारक (कोई तीन: आयु, लिंग, मौसमी उपलब्धता, मौसम, व्यवसाय, मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ, आर्थिक कारक) अंक : 3 ($1+1+1$)

समाप्त