मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान

भाग 2

कक्षा 11 के लिए पाठ्यपुस्तक

11147

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

© NCERT not to be republished

11147 – मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान
कक्षा 11 के लिए पाठ्यपुस्तक

ISBN 978-93-5007-297-4 (Part I)
978-93-5007-307-0 (Part II)

प्रथम संस्करण
जून 2018 ज्येष्ठ 1940

पुनर्मुद्रण
अगस्त 2021 और मार्च 2022

संशोधित संस्करण
फरवरी 2023 माघ 1944

PD 25T HK

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2018

₹ 115.00

एन.सी.ई.आर.टी. वाटरमार्क 80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

प्रकाशन प्रभाग में सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित तथा यंग प्रिंटिंग प्रेस, एस-119, साइट-II, हर्षा कम्पाउंड, मोहन नगर इंडस्ट्रियल एरिया, गाज़ियाबाद (उ.प्र.) द्वारा मुद्रित।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रसारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

एन.सी.ई.आर.टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नयी दिल्ली 110 016 फ़ोन : 011-26562708

108, 100 फ़ीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III इस्टेज
बैंगलुरु 560 085 फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट धनकल बस स्टॉप पनिहटी
कोलकाता 700 114 फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781021 फ़ोन : 0361-2674869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग	:	*अनूप कुमार राजपूत*
मुख्य उत्पादन अधिकारी	:	*अरुण चितकारा*
मुख्य व्यापार प्रबंधक	:	*विपिन दिवान*
मुख्य संपादक (प्रभारी)	:	*बिज्ञान सुतार*
संपादन सहायक	:	*ऋषिपाल सिंह*
उत्पादन सहायक	:	*ओम प्रकाश*

आवरण, सज्जा
श्वेता राव

चित्र
सीमा जबीन हुसैन

© NCERT not to be republished

आमुख

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन.सी.एफ़.)—2005 सुझाती है कि बच्चों के स्कूली जीवन को बाहर के जीवन से जोड़ा जाना चाहिए। यह सिद्धांत किताबी ज्ञान की उस विरासत के विपरीत है जिसके प्रभाववश हमारी व्यवस्था आज तक स्कूल और घर के बीच अंतराल बनाए हुए है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या पर आधारित पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तकें इस बुनियादी विचार पर अमल करने का प्रयास हैं। इस प्रयास में प्रत्येक विषय को एक मज़बूत दीवार से घेर देने और जानकारी को रटा देने की प्रवृति का विरोध शामिल है। आशा है कि ये कदम हमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986 में वर्णित बाल-केंद्रित व्यवस्था की दिशा में काफ़ी दूर तक ले जाएँगे।

इस प्रयास की सफलता अब इस बात पर निर्भर है कि स्कूलों के प्राचार्य और अध्यापक बच्चों को कल्पनाशील गतिविधियों और सवालों की मदद से सीखने और सिखाने के दौरान अपने अनुभव पर विचार करने का अवसर देते हैं। हमें यह मानना होगा कि यदि जगह, समय और आज़ादी दी जाए तो बच्चे, बड़ों द्वारा सौंपी गई सूचना-सामग्री से जुड़कर और जूझकर नए ज्ञान का सृजन करते हैं। शिक्षा के विविध साधनों व स्रोतों की अनदेखी किए जाने का प्रमुख कारण पाठ्यपुस्तक को परीक्षा का एकमात्र आधार बनाने की प्रवृति है। सर्जना और पहल को विकसित करने के लिए ज़रूरी है कि हम बच्चों को सीखने की प्रक्रिया में पूरा भागीदार मानें और बनाएँ, उन्हें ज्ञान की निर्धारित खुराक का ग्रहणकर्त्ता मानना छोड़ दें।

यह पाठ्यक्रम सीखने वाले के दृष्टिकोण से सभी क्षेत्रों में ज्ञान के पुनः निर्माण के प्रति और समकालीन भारत के गतिशील सामाजिक-आर्थिक वास्तविकताओं के प्रति समर्पित है। एन.सी.एफ.—2005 के तत्वाधान में नियुक्त जेंडर संबंधी शिक्षा मुद्दों पर राष्ट्रीय फ़ोकस समूह द्वारा गृह विज्ञान जैसे पारंपरिक रूप से परिभाषित विषयों को ज्ञान मीमांसा की दृष्टि से पुनः परिभाषित करने के लिए महिलाओं के दृष्टिकोण को शामिल करने की तात्कालिता पर बल दिया गया है। हम यह आशा करते हैं कि वर्तमान पाठ्यपुस्तक इस विषय को जेंडर संबंधी भेदभाव से मुक्त रखेगी और यह रचनात्मक अध्ययन और प्रायोगिक कार्य के लिए युवा मन तथा शिक्षकों को चुनौती देने में सक्षम होगी।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् इस पाठ्यपुस्तक की विकास समिति और इसकी मुख्य सलाहकार, नीरजा शर्मा, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय और शगुफ़ा कपाड़िया, एम.एस. विश्वविद्यालय, बड़ौदा, वडोदरा की विशेष आभारी है। हम उन संस्थानों और संगठनों के कृतज्ञ हैं जिन्होंने अपने संसाधन, सामग्री और कार्मिकों का उपयोग हमें उदारतापूर्वक करने की अनुमति दी। हम मृणाल मिरी और जे.पी. देशपांडे की अध्यक्षता में माध्यमिक एवं उच्चतर शिक्षा विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा नियुक्त राष्ट्रीय निगरानी समिति के सदस्यों के प्रति विशेष आभारी हैं, जिन्होंने अपना मूल्यवान समय और योगदान दिया। हम मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान की उप समिति के सदस्यों मरियम्मा वर्गीज़, *पूर्व उपकुलपति*, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई और एस. आनंदलक्ष्मी, *पूर्व निदेशक*, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय के योगदान के प्रति आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने इस पुस्तक की समीक्षा में अपना योगदान दिया।

© NCERT not to be republished

व्यवस्थित सुधार और अपनी पाठ्य सामग्रियों तथा अन्य सीखने के संसाधनों की गुणवत्ता में निरंतर उन्नति के प्रति समर्पित एन.सी.ई.आर.टी. इस पुस्तक के संशोधन और परिष्करण संबंधी सभी टिप्पणियों और सुझावों का स्वागत करती है।

हृषिकेश सेनापति
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान
और प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली
जुलाई, 2017

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

पाठ्यपुस्तकों में पाठ्य सामग्री का पुनर्संयोजन

कोविड-19 महामारी को देखते हुए, विद्यार्थियों के ऊपर से पाठ्य सामग्री का बोझ कम करना अनिवार्य है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020* में भी विद्यार्थियों के लिए पाठ्य सामग्री का बोझ कम करने और रचनात्मक नज़रिए से अनुभवात्मक अधिगम के अवसर प्रदान करने पर ज़ोर दिया गया है। इस पृष्ठभूमि में, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् ने सभी कक्षाओं में पाठ्यपुस्तकों को पुनर्संयोजित करने की शुरुआत की है। इस प्रक्रिया में रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा पहले से ही विकसित कक्षावार सीखने के प्रतिफलों को ध्यान में रखा गया है।

पाठ्य सामग्रियों के पुनर्संयोजन में निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा गया है —

- एक ही कक्षा में अलग-अलग विषयों के अंतर्गत समान पाठ्य सामग्री का होना;
- एक कक्षा के किसी विषय में उससे निचली कक्षा या ऊपर की कक्षा में समान पाठ्य सामग्री का होना;
- कठिनाई स्तर;
- विद्यार्थियों के लिए सहज रूप से सुलभ पाठ्य सामग्री का होना, जिसे शिक्षकों के अधिक हस्तक्षेप के बिना, वे खुद से या सहपाठियों के साथ पारस्परिक रूप से सीख सकते हों;
- वर्तमान संदर्भ में अप्रासंगिक सामग्री का होना।

वर्तमान संस्करण, ऊपर दिए गए परिवर्तनों को शामिल करते हुए तैयार किया गया पुनर्संयोजित संस्करण है।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

प्राक्कथन

मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान (एच.ई.एफ़.एस.) पाठ्यपुस्तक, एक ऐसे विषय पर आधारित है जिसे अब तक 'गृह विज्ञान' के नाम से जाना जाता है, अब इसे एन.सी.ई.आर.टी. की राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा – 2005 के सिद्धांतों को ध्यान में रख कर एक नए रूप में प्रस्तुत किया गया है। पारंपरिक रूप से गृह विज्ञान के क्षेत्र में पाँच क्षेत्र शामिल हैं, जिनके नाम हैं भोजन एवं पोषाहार, मानव विकास तथा परिवार अध्ययन, कपड़े और परिधान, संसाधन प्रबंधन और संचार तथा विस्तार। इन सभी प्रक्षेत्रों की अपनी एक विशिष्ट सामग्री और लक्ष्य है जो भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ में व्यक्ति और परिवार का अध्ययन करने में योगदान देता है। यह विषय उच्चतर शिक्षा के व्यावसायिक मार्ग और इस अनुप्रयुक्त क्षेत्र में जीवनवृत्ति के अवसरों को व्यापक विस्तार भी प्रदान करता है। इस क्षेत्र के अनेक घटक विकसित होकर विशेष क्षेत्र बन गए हैं और यहाँ तक कि इनमें अति विशेषज्ञता भी उपलब्ध है। इसमें व्यावसायिक केटरिंग से लेकर विभिन्न स्वास्थ्य और सेवा संस्थानों/एजेंसियों, शैक्षिक संगठनों, उद्योग तथा वस्त्र व्यापार घरानों, पौशाकों, खाद्य पदार्थों, खिलौनों, शिक्षण-अधिगम सामग्रियों, श्रम बचाने वाली युक्तियों, सौंदर्य (एर्गोनॉमिकली) की दृष्टि से उपयुक्त उपकरणों और कार्य स्टेशनों को शामिल किया गया है। कक्षा 11 में 'स्व और परिवार' तथा 'घर' व्यक्तिगत जीवन और सामाजिक मेलजोल की गतिशीलता को समझने के केंद्रीय बिंदु हैं। कक्षा 12 में जीवन अवधि के माध्यम से 'कार्य और जीवनवृत्तियाँ' पर बल दिया गया।

मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान के विषय बढ़े हुए मानव संसाधनों के साथ-साथ उत्पादकता और सामान्य रूप से व्यक्तियों तथा समाज के जीवन की बेहतर गुणवत्ता के साथ संबंधित हैं। नागरिक अस्वच्छकर माहौल तथा व्यक्तिगत एवं पर्यावरण संबंधी परिस्थितियों के कारण अगर शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तो उनकी उत्पादकता पर भी प्रभाव पड़ेगा, बच्चे कुपोषित होने पर ठीक तरह से सीख नहीं सकेंगे या इनके साथ दुर्व्यवहार और उपेक्षा का जोखिम होगा, यदि पारिवारिक परेशानियों या संसाधन प्रबंधन की समस्याओं से लोग दुखी हैं, या जब वे परिवार अथवा घरेलू हिंसा के कारण ठुकरा दिए जाने के शिकार हैं तो वे ठीक तरह से कार्य नहीं कर सकते। इसके विपरीत जिन लोगों का विकास सकारात्मक परिवेश में होता है, जिन्हें उचित संबंध मिलते हैं और अच्छे पोषण के साथ स्वास्थ्य, सुरक्षा और स्वच्छता की परिस्थितियाँ मिलती हैं वे उचित रूप से समायोजित होकर उत्पादक नागरिक बनते हैं।

शिक्षण और अनुसंधान में जीवनवृत्तियों की संभावना शिक्षा के सभी स्तरों पर हमेशा उपस्थित है, चाहे यह विद्यालय हो या महाविद्यालय अथवा विश्वविद्यालय। खाद्य और पोषाहार की विशेषज्ञता के व्यावसायिक व्यक्तियों के लिए अवसरों की संभाव्यता अपार है, जो सेवा क्षेत्र में डायटिशियन, स्वास्थ्य परिचर्या परामर्शदाता/खाद्य उद्योग में सलाहकार, केटरिंग और खाद्य सेवा प्रबंधन/संस्थागत प्रबंधन में नियुक्त हो सकते हैं और ये अपने शैक्षिक निवेशों और अर्जित रुचियों, कौशलों तथा दक्षताओं के प्रबलन के अनुसार सफल होते हैं। मानव विकास और परिवार के अध्ययनों में व्यावसायिक व्यक्तियों के लिए रोज़गार की संभावना बच्चों, किशोरों, महिलाओं और प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल तथा शिक्षा कार्यक्रमों के लिए सामाजिक विकास संगठनों में पदाधिकारियों

के अनेक कैडरों के रूप में, व्यावसायिकों को विभिन्न स्तरों और आयु समूहों में परामर्श व्यवस्था प्रदान करने के लिए हो सकती है। कपड़ों तथा पौशाकों के लिए प्रशिक्षण पाने वाले व्यक्तियों को वस्त्रोद्योग डिज़ाइन, वस्त्रोद्योग या फ़ैशन अथवा पौशाक उद्योग और उद्यमशीलता में भावी जीवनवृत्ति मिल सकती है।

संसाधन प्रबंधन प्रशिक्षुओं के लिए जीवनवृत्ति के विकल्प आंतरिक सजावट, प्रशासन, एर्गोनॉमिक्स से लेकर उपभोक्ता शिक्षा और सेवा के अनुसार उद्यमशीलता, आयोजन प्रबंधन, निवेश और बीमा उद्यमशीलता के क्षेत्र में मिल सकते हैं। संचार और विस्तार में विशेषज्ञता पाने वाले व्यक्ति मीडिया संबंधी क्षेत्रों में कार्य कर सकते हैं अथवा गैर-सरकारी संगठनों, निजी और सार्वजनिक क्षेत्र के संगठनों की क्षेत्र आधारित गतिविधियों में कल्याण एवं कार्यक्रम अधिकारी, प्रशासक और पर्यवेक्षक के तौर पर कार्य कर सकते हैं।

इस नयी पाठ्यपुस्तक में विषय की पारंपरिक रूपरेखा को अनेक महत्वपूर्ण तरीकों से तोड़ने का प्रयास किया गया है। इस नयी संकल्पना में विषयों के बीच की विभिन्न सीमाओं एवं दीवारों को समाप्त कर दिया गया है। ऐसा इसलिए किया गया है ताकि शिक्षार्थी घर और बाहर जीवन को एक समग्र रूप में समझ सकें। घर और समाज में प्रत्येक शिक्षार्थी के लिए आदर को सम्प्रेषित करने का एक विशेष प्रयास किया गया है ताकि विभिन्न परिस्थितियों में रहने वाले लड़कों और लड़कियों के लिए तथा साथ ही उनके लिए भी जो आश्रयहीन हैं, पाठ्यचर्या को उपयुक्त बनाया जा सके। यह भी सुनिश्चित किया गया है कि सभी अध्यायों की विषय-वस्तु में साम्यता, समानता और समावेश के महत्वपूर्ण सिद्धांतों को संबोधित किया जा सके। इसमें ग्रामीण-शहरी और जनजातीय अवस्थिति की बहुरूपता और विविधता को सम्मान दिया गया है, जेंडर के प्रति संवेदनशीलता के साथ-साथ रूपांतरकारी परंपराओं और आधुनिक प्रभावों, दोनों को महत्त्व दिया गया है और समाज के प्रति सरोकार और राष्ट्रीय प्रतीकों के प्रति गर्व को शामिल किया गया है।

प्रायोगिक कार्यों में नवाचारी और समकालीन चरित्रों को लिया गया है और ये नयी प्रौद्योगिकी तथा अनुप्रयोगों की उपयोगिता को दर्शाते हैं, जिससे लोगों के जीवन के यथार्थ के साथ जुड़ी महत्वपूर्ण संलग्नता को सुदृढ़ बनाया जाएगा। अधिक विशिष्ट रूप से कहा जाए तो इसमें क्षेत्र आधारित प्रायोगिक अधिगम्यता की ओर जानबूझ कर किया गया एक विस्थापन है। ये प्रायोगिक कार्य आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देने के लिए तैयार किए गए हैं। इस बात का सचेत प्रयास किया गया है कि रूढ़िवादी जेंडर संबंधी भूमिकाओं से दूर रहा जाए और इस प्रकार अनुभवों को लड़कों तथा लड़कियों, दोनों के लिए अधिक समावेशी और सार्थक बनाया जा सके। यह अनिवार्य है कि प्रायोगिक कार्य उपलब्ध संसाधनों को ध्यान में रखते हुए आयोजित किए जाएँ।

इस पाठ्यपुस्तक में जीवन अवधि मार्ग का उपयोग करते हुए विकास संबंधी रूपरेखा को अपनाया गया है। इसमें मानव विकास की अवस्थाओं के क्रम के संदर्भ में विभिन्न तरीके से संरचित किया गया है। पहली इकाई किशोर अवस्था से शुरू होती है, क्योंकि यह छात्र द्वारा अनुभव की जा रही विकास की अवस्था है। विकास की अपनी ही अवस्था से शुरुआत करते हुए इसमें ऐसे भौतिक, भावनात्मक, सामाजिक तथा बोधात्मक परिवर्तनों के साथ रुचि और पहचान प्रदान की जाएगी जिनसे छात्र गुज़र रहा है। जब एक बार किशोर अपने बारे में कुछ समझ विकसित कर लेता है तब दूसरी इकाई में उन विविध संदर्भों के बारे में बताया गया है जिसमें वह कार्य करता है – इनमें परिवार, विद्यालय, समुदाय और समाज शामिल हैं। संबंध, ज़रूरतें और सरोकार

प्रत्येक संदर्भ से निकलते हैं जिन्हें इस इकाई में समझाया गया है। इसके बाद अगली दो इकाइयों में क्रमशः बाल्यावस्था और वयस्कावस्था के दौरान उठने वाले परिवेश और परिवार के मुद्दों का अध्ययन किया गया है। इस मार्ग से सीखने वालों को पोषण, स्वास्थ्य तथा कल्याण, वृद्धि और विकास, शिक्षा और संचार, पौशाक और जीवन के इन दोनों चरणों के दौरान इनके प्रबंधन को समझने और विश्लेषण करने में सहायता मिलेगी और इस प्रकार वे विकास का चक्र पूरा कर सकेंगे। इस प्रकार इस पाठ्यपुस्तक में जीवन के प्रत्येक चरण के कुछ महत्वपूर्ण सरोकारों और चुनौतियों को संबोधित करने के साथ स्वयं की, परिवार की, समुदाय और समाज के जीवन की गुणवत्ता को उन्नत बनाने के पर्याप्त सुझाव और संसाधन प्रदान किए गए हैं।

उद्देश्य –

मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान (एच.ई.एफ़.एस.) पाठ्यपुस्तक छात्रों को निम्नलिखित प्रकार से समर्थ बनाने के लिए तैयार की गई है—

1. परिवार और समाज के संबंध में 'स्व' की समझ विकसित करना।
2. एक उद्यमी व्यक्तित्व तथा परिवार, समुदाय और समाज के सदस्य के रूप में अपने कर्त्तव्य एवं दायित्व को समझना।
3. विविध क्षेत्रों के अध्ययन को समन्वित करना तथा अन्य शैक्षणिक विषयों से संपर्क स्थापित करना।
4. समता एवं विविधता की रुचि एवं उससे जुड़े मुद्दों के प्रति संवेदनशीलता एवं उसका आलोचनात्मक विश्लेषण विकसित करना।
5. मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान को व्यवसायगत जीवनवृत्ति के लिए बढ़ावा देना।

© NCERT not to be republished

पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति

मुख्य सलाहकार

नीरजा शर्मा, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* मानव विकास एवं बाल अध्ययन विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

शगूफ़ा कपाड़िया, *प्रोफ़ेसर,* मानव विकास एवं परिवार अध्ययन विभाग, परिवार एवं समाज विज्ञान संकाय, एम.एस. बड़ौदा विश्वविद्यालय, वड़ोदरा, गुजरात

सदस्य

अर्चना भटनागर, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* गृह विज्ञान स्नातकोत्तर अध्ययन एवं अनुसंधान विभाग, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

अनु जैकब थॉमस, *प्रोफ़ेसर,* स्कूल ऑफ़ जेंडर एंड डेवलपमेंट स्टडीज़, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

आशा रानी सिंह, *पी.जी.टी.,* गृह विज्ञान, लक्ष्मण पब्लिक स्कूल, नयी दिल्ली

इंदु सरदाना, *टी.जी.टी.* (अवकाशप्राप्त), गृह विज्ञान, सर्वोदय कन्या विद्यालय, मालवीय नगर, नयी दिल्ली

डोरोथी जगन्नाथम, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ फूड सर्विस मैनेजमेंट एंड डाइटेटिक्स, अविनाशीलिंगम महिला विश्वविद्यालय, कोयंबटूर, तमिलनाडु

नंदिता चौधरी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ ह्यूमन डेवेलपमेंट एंड चाइल्डहुड स्टडीज़, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

पूजा गुप्ता, *असिस्टेंट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ रिसोर्स मैनेजमेंट एंड डिज़ाइन एप्लीकेशन, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

मीनाक्षी गुजराल, *असिस्टेंट प्रोफ़ेसर,* ऐमिटी स्कूल ऑफ़ बिज़नेस, ऐमिटी विश्वविद्यालय, नोएडा, उत्तर प्रदेश

मीनाक्षी मित्तल, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ रिसोर्स मैनेजमेंट एंड डिज़ाइन एप्लीकेशन, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

मोना सूरी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ फ़ैबरिक एंड ऐपरल साइंस, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

रविकला कामथ, *प्रोफ़ेसर* (अवकाश प्राप्त), डिपार्टमेंट ऑफ़ पोस्ट ग्रेजुएट स्टडीज़ एंड रिसर्च इन होम साईंस, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

रेखा शर्मा सेन, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* चाईल्ड डेवेलपमेंट फ़ैकल्टी, स्कूल ऑफ़ कॉन्टीन्यूइंग एजुकेशन, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

© NCERT not to be republished

वीना कपूर, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ फैबरिक एंड ऐपेरल साइंस, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

शशि गुगलानी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ एजुकेशन, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

शोभा ए. उदिपी, *प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ फूड एंड न्यूट्रीशन, फ़ैकल्टी ऑफ़ होम साइंस, एस. एन. डी. टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

शोभा बी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ रिसोर्स मैनेजमेंट, श्रीमति बी. एच. डी. सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ़ होम साइंस कॉलेज, बैंगलोर विश्वविद्यालय, बंगलुरु, कर्नाटक

शोभा नंदवाना, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ ह्यूमन डेवेलपमेंट एंड फ़ैमिली स्टडीज़, कॉलेज ऑफ़ होम साइंस, महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

सरिता आनंद, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ डेवेलपमेंट कम्युनीकेशन एंड एक्सटेंशन, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

सिम्मी भगत, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* डिपार्टमेंट ऑफ़ फ़ैबरिक एंड ऐपेरल साइंस, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

सुनंदा चाँदे, *प्राचार्य* (अवकाश प्राप्त), एस. वी. टी. कॉलेज ऑफ़ होम साइंस (ऑटोनॉमस), एस. एन. डी. टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

हितैषी सिंह, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* गृह विज्ञान, आर. सी. ए. महिला (पी. जी.) महाविद्यालय, मथुरा, डॉ. बी. आर. अंबेडकर विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश

सदस्य-समन्वयक

सुषमा जयरथ, *प्रोफ़ेसर* (सेवानिवृत्त), जेंडर अध्ययन विभाग, एन. सी. ई. आर. टी., नयी दिल्ली

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.) मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान (एच.ई.एफ.एस.) विषय के लिए 11वीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक के विकास में शामिल व्यक्तियों और संगठनों के मूल्यवान योगदान के प्रति अपना आभार व्यक्त करती है।

जेंडर अध्ययन विभाग कृष्ण कुमार, *निदेशक*, एन.सी.ई.आर.टी. का आभारी है, जिन्होंने पाठ्यपुस्तक के लिए निर्देशन और मार्गदर्शन प्रदान किया। हम मरियम्मा वर्गीज़, *पूर्व उपकुलपति,* एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय और एस आनंद के भी आभारी हैं जिन्होंने अपनी विशेषज्ञ समीक्षा, टिप्पणी और सुझाव देकर इस पुस्तक को सँवारा। पृष्ठ संख्या 197, 198, 201, 202, 205, 206, 209, 210 में दिए गए छाया चित्रों के लिए लेडी इरविन कॉलेज की वीना कपूर एवं सिम्मी भगत तथा पृष्ठ संख्या 63 में दिए गए छाया चित्र के लिए सुषमा जयरथ, जेंडर अध्ययन विभाग, एन.सी.ई.आर.टी. का आभार व्यक्त करता है।

हम इस पुस्तक के अनुवाद, त्रुटि संशोधन एवं पुनरीक्षण कार्य को पूर्ण कर अंतिम रूप देने के लिए सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् की तनु मलिक, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर* का आभार व्यक्त करते हैं।

हम पाठ्यक्रम विकास समिति के सदस्यों और इसकी अध्यक्षा अरविंद वाधवा, *पूर्व एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* खाद्य एवं पोषण विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय के विशेष आभारी हैं। एन.सी.ई.आर.टी. की नीरजा रश्मि, *प्रोफ़ेसर* एवं मोना यादव, *प्रोफ़ेसर* द्वारा दिए गए सहयोग के लिए हम उनके आभारी हैं।

परिषद्, गोपाल गुरु, राजनैतिक अध्ययन केंद्र, स्कूल ऑफ़ सोशल साइंसेज़, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय को उनके आलोचनात्मक टिप्पणी एवं अन्तर्दृष्टि निरीक्षण के लिए आभार प्रकट करती है।

पवन कुमार बरियार, *डी.टी.पी. ऑपरेटर*, एन.सी.ई.आर.टी., कहकशा वारसी और अनुपमा गौड़, *संपादकीय सहायक* (संविदा सेवा) का आभार प्रकट किया जाता है। पुस्तक के हिंदी अनुवाद और पुनरीक्षण कार्य में मो. नूर आलम, *कनिष्ठ परियोजना अध्येता,* महिला अध्ययन विभाग, एन.सी.ई.आर.टी. का सहयोग भी प्राप्त हुआ। पुस्तक के पुनरीक्षण के लिए के.के. शर्मा, *प्राचार्य* (सेवानिवृत्त), कॉलेज शिक्षा, अजमेर के भी आभारी हैं।

जेंडर अध्ययन विभाग की प्रमुख, संकाय सदस्यों एवं प्रशासनिक कर्मचारियों का निरंतर सहयोग एवं योगदान विशेष रूप से उल्लेखनीय है। एन.सी.ई.आर.टी. के प्रकाशन प्रभाग का प्रयास सराहनीय रहा।

© NCERT not to be republished

विषय-सूची

भाग 2

	आमुख	*iii*
	प्राक्कथन	*vii*
इकाई 3	**बाल्यावस्था**	**153**
अध्याय 8	उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास	154
अध्याय 9	पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता	179
अध्याय 10	हमारे परिधान	199
इकाई 4	**वयस्कावस्था**	**217**
अध्याय 11	वित्तीय प्रबंधन एवं योजना	218
अध्याय 12	वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव	234
	सुझावात्मक पुस्तकें	252

© NCERT not to be republished

पढ़ूँगी, बढ़ूँगी, सपनों के आसमान में
ऊँची उड़ूँगी, बस मौका चाहिए मुझे,
अपनी राह खुद चुनूँगी

© NCERT not to be republished

इकाई 3

बाल्यावस्था

इस इकाई में 'बाल्यावस्था' का वर्णन किया गया है। आप सोचते होंगे कि इस पुस्तक में पहले किशोरावस्था की चर्चा की गई है और बाद में बाल्यावस्था की—ऐसा क्यों? वस्तुतः, ऐसा इसलिए किया गया है कि पहले एक किशोर के रूप में अपने से संबंधित मुद्दों को आप बेहतर समझ लें तो बाद में बाल्यावस्था और उसके बाद वयस्क अवस्था से संबंधित मुद्दों को समझना आपके लिए सहज होगा। इस इकाई में आप बच्चों की वृद्धि और विकास, उनके स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित ज़रूरी जानकारी तथा उनकी शिक्षा एवं उनके वस्त्रों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। जैसा कि हम सभी चाहते हैं कि अक्षम बच्चे भी समाज का एक अभिन्न अंग बनें, इसलिए इन अध्यायों में उनकी ज़रूरतों तथा उनको पूरा करने के उपायों के बारे में भी महत्वपूर्ण जानकारी दी गई है।

© NCERT not to be republished

उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास

8

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी समक्ष हो सकेंगे –

- उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास की संकल्पनाओं की व्याख्या,
- वृद्धि तथा स्वास्थ्य के पारस्परिक संबंध का विश्लेषण,
- बाल्यावस्था के विभिन्न चरणों के लक्षणों की चर्चा,
- विकास के पड़ावों का वर्णन और
- बाल्यावस्था के विभिन्न क्षेत्रों में विकास की जाँच।

8.1 उत्तरजीविता का अर्थ

उत्तरजीविता शब्द के कई अर्थ हैं, पर मूल रूप से इसे हम 'जीवित बने रहने' तथा मूलभूत स्तर पर 'जीवन संबंधी अनिवार्य कार्य करते रहने' से जोड़ते हैं। जब बच्चों की उचित देखभाल की जाती है और उन्हें पर्याप्त भोजन उपलब्ध कराया जाता है तथा रोग पैदा करने वाले जीवाणुओं से उनकी सुरक्षा की जाती है तो वे जीवित रहते हैं तथा बुनियादी कार्य करने में सक्षम होते हैं। पोषक-तत्वों की कमी होने पर अथवा संक्रमणों से ग्रस्त हो जाने पर उन्हें इन 'आक्रमणों' से उबरने की आवश्यकता होती है, क्योंकि ये उनकी उत्तरजीविता के लिए एक संकट हैं। निम्न आय वाले परिवारों के बच्चों के लिए अतिरिक्त भोजन की व्यवस्था करना तथा उन्हें सही मात्रा में पर्याप्त पोषक-तत्व देना अत्यंत आवश्यक है। शैशवावस्था तथा बाल्यावस्था के जानलेवा रोगों, जैसे – तपेदिक, काली खाँसी, डिपथीरिया, पोलियो तथा टिटनेस आदि रोगों के लिए उनकी प्रतिरक्षा करना आवश्यक है। मलेरिया, न्यूमोनिया जैसे रोग भी बच्चों के जीवन के लिए खतरा हैं।

वर्ष 2019 के यूनिसेफ़ के 'की-डेमोग्राफिक इंडिकेटर-भारत' आंकडों के अनुसार 34.3 (प्रति 1000 लाइव बर्थ/जीवित पैदा हुए बच्चे) बच्चे अपने पाँचवे जन्मदिवस से पहले ही मर जाते हैं। इस प्रकार तकरीबन 824,448 (लडकियाँ 399431 और लड़के 425017) बच्चे एक वर्ष में अपने पाँच वर्ष पूरा करने से पहले ही मर गए। उनकी मृत्यु किसी ऐसे रोग या रोगों के

© NCERT not to be republished

समुच्चय से हो जाती है, जिनकी रोकथाम या उपचार सहजता से किया जा सकता था—न्यूमोनिया के लिए एंटीबायोटिक्स, अतिसार के लिए नमक तथा चीनी के सरल घोल का उपयोग किया जा सकता था। इनमें से अधिकतर मृत्यु कुपोषण व अतिसार के कारण होती है। विश्व भर में बच्चों की मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण यही रोग होते हैं। यूनिसेफ (2016) की रिपोर्ट के अनुसार भारत में पाँच वर्ष से कम आयु के 177300 बच्चों की मृत्यु 2015 में अतिसार के कारण हुई। ऐसे में उन सभी देशों जिनमें बच्चों की मृत्यु अतिसार के कारण हुई, में भारत का प्रथम स्थान है जो कि एक चिन्ता का विषय है।

बाल मृत्यु का निर्धनता के साथ घनिष्ठ संबंध है। निर्धन देशों, तथा धनवान देशों के निर्धनतम लोगों के लिए शिशु तथा बाल उत्तरजीविता में प्रगति बहुत धीमी गति से हुई है। जन स्वास्थ्य सेवा के अंतर्गत स्वच्छ जल एवं बेहतर स्वच्छ-सफाई इसकी कुंजी हैं। शिक्षा, विशेषकर लड़कियों तथा माताओं की शिक्षा, बच्चों के जीवन को भी बचाने में सहायक होगी। आय की वृद्धि सहायक हो सकती है, किंतु जब तक ज़रूरतमंद लोगों तक इन सेवाओं के पहुँचने का पुख्ता प्रबंध नहीं होगा, कुछ भी हासिल नहीं होगा।

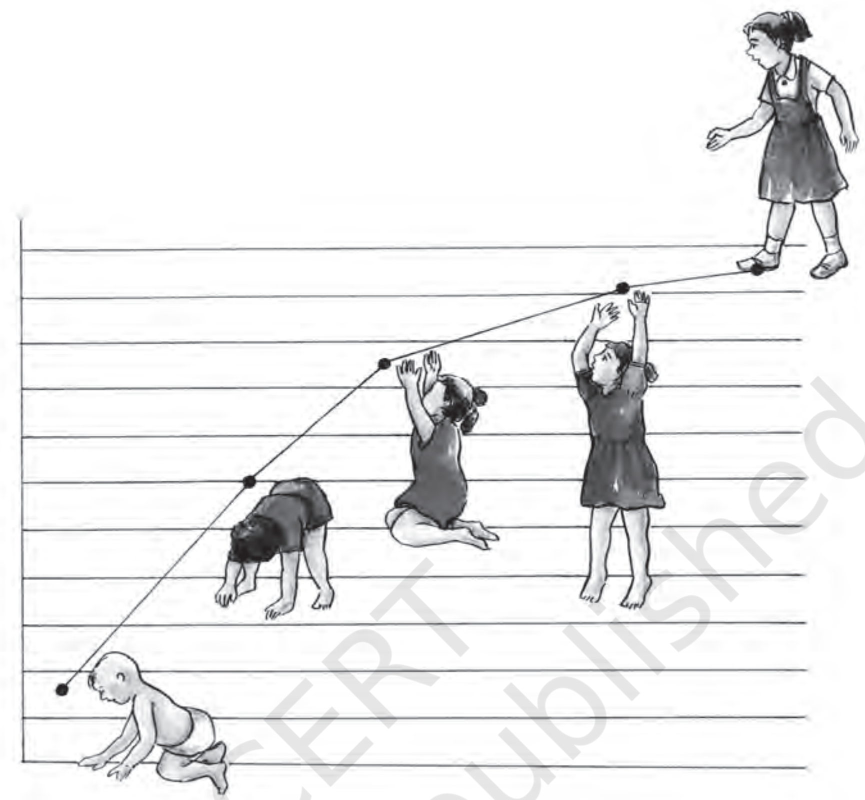
कोई बच्चा ठीक से तभी बड़ा होगा, जब उसके वातावरण में ज़रूरी साधन उपलब्ध हों। किसी तरह अपना जीवन-यापन कर रहा कोई भी बच्चा सही ढंग से अपना विकास हासिल नहीं कर पाएगा। ऐसी स्थितियों में बच्चों की वृद्धि पूर्णतया थम भी सकती है। इसे वृद्धि का रुक जाना कहते हैं। आइए, बच्चों की वृद्धि के बारे में हम और अधिक सीखने का प्रयास करें।

8.2 वृद्धि तथा विकास

इस पाठ में हम 'वृद्धि' तथा 'विकास' शब्दों का प्रयोग करते आ रहे हैं। क्या इनका अर्थ एक ही है या ये दोनों भिन्न हैं? ये थोड़ा भिन्न हैं। **वृद्धि** का संबंध आकार या परिमाण से है; अर्थात ऐसे भौतिक परिवर्तन जिन्हें मापा जा सकता है। **विकास** का संबंध गुणवत्ता से है। वज़न, लंबाई, तथा आंतरिक अंगों के आकार में बढ़ोतरी, वृद्धि है। पर वृद्धि केवल हमारे शरीर के आकार की ही नहीं होती। ऐसा होता तो एक नवजात शिशु बीस वर्ष की आयु के बाद केवल एक बड़ा शिशु ही होता। आकार में वृद्धि के साथ-साथ, अंगों के स्वरूप तथा संरचना में परिवर्तन होता है, उनके कार्य में बदलाव आता है। एक शिशु अपना सिर उठाना शुरू करता है, फिर अपने पीठ के बल उलटने लगता है, फिर बैठता है, इसके पश्चात् रेंगना, चलना और फिर भागना शुरू करता है, ये बदलाव गुणात्मक होते हैं। इन सभी गुणात्मक बदलावों में परिमाणात्मक परिवर्तन भी होता है। बच्चा जब बैठने लगता है तो क्रमानुसार वह अधिक अवधि तक बैठने लगता/लगती है। दौड़ना शुरू करता है तो क्रमानुसार अधिक तेजी से भागने लगता है।

आगे दर्शाए गए चित्र को देखें, यह आयु के संदर्भ में बच्चे का आकार निर्दिष्ट करता है। बच्चा जैसे-जैसे शैशवावस्था से विद्यालय पूर्व की उम्र तक बढ़ता है, उसकी लंबाई तथा वज़न में वृद्धि होती है। शरीर के विभिन्न अंगों — सिर, छाती, आदि में बदलाव आता है। किंतु क्या यही सब कुछ है? नहीं। हम सब जानते हैं कि शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ शरीर के अंगों का आकार निरंतर बढ़ता है, उनकी कार्यात्मक क्षमता में भी सुधार आता है। यह प्रक्रिया विद्यालय जाना प्रारंभ करने के पूर्व के वर्षों में ही नहीं रुक जाती। यह विद्यालयी वर्षों तथा संपूर्ण किशोरावस्था में भी जारी रहती है; जब तक कि वयस्क शरीर को आकार, संघटन तथा कार्यात्मकता हासिल न हो जाए।

© NCERT not to be republished



चित्र 1 – बच्चों का आयु के अनुसार आकार

वृद्धि का संबंध मुख्यतः शारीरिक परिवर्तनों से है, जबकि विकास एक साथ अनेक आयामों में होता है। शिशु की सोचने की क्षमताओं का विकास होता है, वह लोगों के साथ संबंध बनाता है, अपनी भावनाओं को समझना तथा नियंत्रित करना सीखता है, बोलने के क्रम में वाक्य संरचना का विन्यास बदलने लगता है। अर्थात्, बहुमुखी विकास होता है। **समय के साथ-साथ शारीरिक संरचनाओं, मनोवैज्ञानिक लक्षणों, व्यवहारों, सोचने के तरीकों, तथा जीवन की मांग के अनुसार स्वयं को ढालने की सुव्यवस्थित पद्धतियों के रूप में हम विकास को परिभाषित कर सकते हैं।** ये परिवर्तन विकासोन्मुख और क्रमागत होते हैं, तथा लंबी अवधि तक होते रहते हैं। 'विकासोन्मुख' का अर्थ यह है कि ये परिवर्तन बच्चों को ऐसे कौशल तथा क्षमता हासिल कराने में सहायक होते हैं जो इन्हें पूर्ववर्ती कौशलों तथा क्षमताओं की तुलना में अधिक दक्ष और परिष्कृत करती है। 'क्रमागत' से आशय है कि विकास में एक क्रम होता है। प्रत्येक विकास पूर्ववर्ती विकास

क्रियाकलाप 1

क्या आप निम्नलिखित परिवर्तनों को विकास कहेंगे?

- चलने से लेकर दौड़ने तक,
- यह निर्णय करना कि कौन-सी फिल्म देखनी है अथवा यह निर्णय करना कि किशोर के रूप में किस पेशे का चयन करना है।

  अपने उत्तरों के लिए कारण बताएँ तथा सहपाठियों के साथ इस पर चर्चा करें।

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

पर आधारित होता है, जो उससे पहले घटित नहीं हो सकता। विकास कहलाने के लिए परिवर्तन पर्याप्त रूप से दीर्घकालिक होने चाहिए। जब कोई शिशु भूख के कारण रोता है तब उसके व्यवहार में परिवर्तन होता है। किन्तु जैसे ही उसे भोजन दे दिया जाता है, वह रोना बंद कर देता/देती है। इस प्रकार, रोने का यह व्यवहार बहुत कम समय तक चलता है। इस अल्पकालिक प्रकार के परिवर्तन को विकास नहीं कहते।

8.3 विकास के क्षेत्र

आइए, अब हम विकास के क्षेत्रों को परिभाषित करें। यद्यपि हम सदैव एक समग्र व्यक्ति के रूप में जीवन व्यतीत करते हैं, लेकिन वैज्ञानिक अध्ययन के प्रयोजनार्थ हम विभिन्न आयामों को पृथक करते हैं। किसी व्यक्ति के जीवन में घटित होने वाले विभिन्न विकासों को इस प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता है — शारीरिक विकास, क्रियात्मक विकास, संवेदनात्मक विकास, संज्ञानात्मक विकास, भाषा संबंधी विकास, सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यक्तिगत विकास।

शारीरिक विकास का संबंध गर्भधारण के समय से लेकर आगे तक शरीर की संरचना तथा अनुपात में भौतिक परिवर्तनों से है।

क्रियात्मक (मोटर) विकास का संबंध शारीरिक गतिविधियों पर नियंत्रण से है, जिसके कारण शरीर के विभिन्न भागों के बीच समन्वयन बेहतर होता जाता है। शारीरिक वृद्धि से शरीर बढ़ता है, तो क्रियात्मक (मोटर) विकास में शरीर का सहज, नियंत्रित तथा प्रभावी विकास होता है। गतिविधियों पर नियंत्रण का अर्थ शरीर की पेशियों की गतिविधि पर नियंत्रण है। क्रियात्मक विकास दो प्रकार के होते हैं — स्थूल क्रियात्मक विकास, और सूक्ष्म क्रियात्मक विकास। स्थूल क्रियात्मक विकास का संबंध शरीर की बड़ी मांसपेशियों की गतिविधियों पर नियंत्रण से है; जैसे कंधे, जांघों, ऊपरी भुजा, निम्न भुजा, उदर तथा पीठ की पेशियों की गतिविधियाँ, आदि। इस नियंत्रण के परिणामस्वरूप हम बैठ सकते हैं, झुक सकते हैं, चल सकते हैं तथा अपनी पूरी भुजा को हिला सकते हैं। सूक्ष्म क्रियात्मक विकास का संबंध शरीर की छोटी पेशियों पर नियंत्रण से है; जैसे — कलाई, अंगुलियाँ या अंगूठे की पेशियाँ। इस नियंत्रण के परिणामस्वरूप, हम लिख सकते हैं, पुस्तक के पन्ने पलट सकते हैं, सिलाई तथा बुनाई कर सकते हैं।

संवेदनात्मक विकास का संबंध देखने, सुनने, सूँघने, स्पर्श करने तथा स्वाद महसूस करने की संवेदी क्षमताओं के विकास से है। हालांकि शिशु के जन्म के समय से ही उसकी संवेदनात्मक क्षमताएँ पर्याप्त रूप से विकसित होती हैं, आयु बढ़ने के साथ-साथ ये और अधिक परिष्कृत तथा विकसित होती जाती हैं। उदाहरणार्थ, कोई नवजात शिशु किसी चेहरे या वस्तु पर अपनी आँखें तभी केंद्रित करता है जब वे चेहरे आठ इंच तक की दूरी पर होते हैं। क्रमिक रूप से बच्चों की देखने की क्षमता विकसित होती जाती है, जिससे वे अपनी आँखें दूरस्थ या निकटस्थ वस्तुओं पर केंद्रित करने लगता है।

संज्ञानात्मक विकास का संबंध बच्चों के जन्म से लेकर सोचने-विचारने की क्षमताओं के प्रकट होने तक से है। जैसे-जैसे व्यक्ति की आयु बढ़ती है, उसके सोचने-विचारने के तरीकों में गुणात्मक अंतर आता जाता है। सोचने-विचारने के हमारे तरीकों में ये अंतर हमारी मानसिक संरचनाओं तथा अनुभवों को समझने में आए बदलावों के कारण आता है। इसे संज्ञानात्मक विकास

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप 2

निम्नलिखित में से प्रत्येक परिवर्तन विकास के किस क्षेत्र को दर्शाता है?

- आपस में बाँटना सीखना
- गिनती सीखना
- वर्तमान, भूत, भविष्य आदि कालों का सही प्रयोग करना
- भागने में समर्थ होना
- लम्बाई में वृद्धि होना
- अपने गुस्से पर नियंत्रण करना
- केंची का प्रयोग करना
- ध्वनि की दिशा में घूमना

कहा जाता है। उदाहरण के लिए शिशु ऐसे व्यवहार करता है जैसे उसकी आँखों से ओझल वस्तु का कोई अस्तित्व ही नहीं है। किन्तु वही शिशु डेढ़-दो वर्ष की आयु में सब समझने लगता है, चाहे वस्तु उसकी आंखों से ओझल हो या सामने।

भाषा संबंधी विकास का संबंध उन परिवर्तनों से है जो शिशु को, (जो जन्म के समय केवल रो ही सकता था) दूसरों की भाषा समझने तथा जटिल वाक्यों को बोलने में समर्थ बनाते हैं।

सामाजिक विकास का संबंध उन योग्यताओं के विकास से है जो किसी व्यक्ति को समाज की प्रत्याशाओं के अनुरूप व्यवहार करने, लोगों के साथ संबंधों का निर्माण करने तथा उन्हें कायम रखने में समर्थ बनाती हैं।

भावनात्मक विकास का संबंध भावनाओं के उभरने तथा उन्हें व्यक्त करने के, समाज स्वीकृत तौर-तरीकों को सीखने से है। **व्यक्तिगत विकास** का संबंध स्वयं से है, इसमें उसके अपने विचार का विकास शामिल है कि वह कौन है; उसके पास कौन से व्यक्तिगत गुण तथा कौशल हैं तथा अपने भविष्य के लिए उसकी क्या आकांक्षाएँ हैं।

वास्तविक अर्थों में उपर्युक्त सभी क्षेत्र एक ही व्यक्ति के भिन्न-भिन्न आयाम हैं, इनको इसी रूप में समझना भी चाहिए। क्योंकि साइकिल चलाना (एक शारीरिक आयाम) सीख रहे किसी बच्चे का एक सदृश भावनात्मक पक्ष भी होता है, डर या उत्साह का पक्ष, जिसे साइकिल चलाना सिखाते समय ध्यान में रखा जाना चाहिए।

किसी भी व्यक्ति की वृद्धि तथा विकास में **संतुलित आहार** की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जैसे-जैसे बच्चा विद्यालय जाने की आयु तक पहुँचता है, उसकी आहार-संबंधी आवश्यकताएँ बढ़ती जाती हैं। वस्तुतः 10 वर्ष की आयु से लड़कों तथा लड़कियों की आहार-संबंधी आवश्यकताओं में भिन्नताएँ आ जाती हैं।

बाल्यावस्था के वर्षों को विभिन्न चरणों में वर्गीकृत करने के विभिन्न तरीके हैं। ऐसा ही एक वर्गीकरण **बाल्यावस्था की आहार संबंधी आवश्यकताओं** के आधार पर किया गया है, जैसा कि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् (आई.सी.एम.आर.) द्वारा सुझाव दिया गया है। इस वर्गीकरण में निम्नलिखित तीन चरण शामिल हैं –

- **शैशवावस्था** – जन्म से 6 माह, तथा 6-12 माह तक
- **पूर्व विद्यालयी वर्ष** – 1-3 वर्ष तक तथा 4-6 वर्ष तक
- **विद्यालयी वर्ष** – 7-9 वर्ष तक तथा 10-12 वर्ष तक

यहाँ यह उल्लेख करना रोचक होगा कि लड़कों तथा लड़कियों की आहार संबंधी आवश्यकताएँ 9 वर्ष की आयु तक एक समान रहती हैं। 10 वर्ष की आयु पूरी कर लेने के पश्चात्, लड़कों तथा लड़कियों की आहार संबंधी आवश्यकताओं में फर्क होना शुरू हो जाता है।

आइए, अब हम **वृद्धि** तथा **स्वास्थ्य** के पारस्परिक संबंधों को समझने का प्रयास करें। हम सभी जानते हैं कि सामान्य वृद्धि स्वास्थ्य का एक अच्छा द्योतक है। किंतु सामान्य वृद्धि अपने-आप में अच्छे स्वास्थ्य के पूर्वानुमान के लिए पर्याप्त नहीं है। अपेक्षाकृत व्यापक विकास

Reprint 2025-26

not to be republished © NCERT

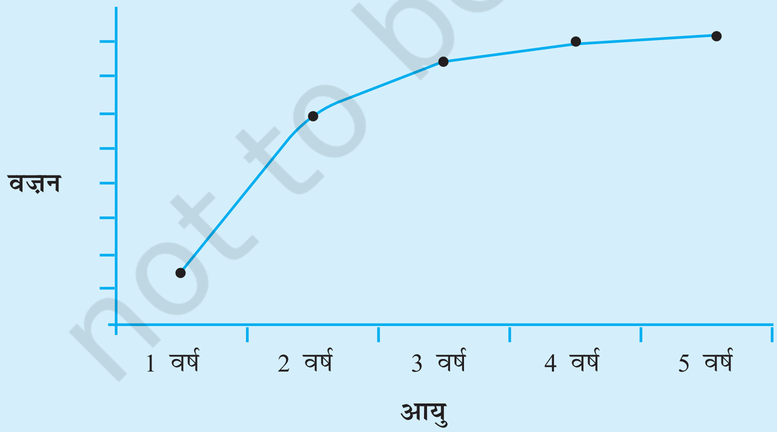
के लिए अनेक संसाधनों तथा स्थितियों की आवश्यकता होती है। जैसे घर में पर्याप्त शैक्षिक तथा भौतिक प्रेरणा। यहाँ हमारा संसाधनों तथा स्थितियों से क्या तात्पर्य है? इनमें एक प्रेरणादायक वातावरण शामिल हो सकता है जैसा कि हमने पहले उल्लेख किया है। इसमें बच्चों को पर्याप्त स्तनपान की व्यवस्था, सुरक्षित स्वच्छ स्वास्थ्यकर वातावरण (उनके स्वास्थ्य की उचित देखभाल) धूम्रपान तथा मद्यपान जैसी आदतों से माताओं का परहेज भी शामिल किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में, स्वास्थ्य के साथ जुड़ी सभी कार्यात्मक क्षमताएँ हासिल करने के लिए सामान्य वृद्धि एक अनिवार्य स्थिति है, किन्तु इसके लिए केवल वृद्धि पर्याप्त नहीं।

अनुसंधानों से प्रमाण मिले हैं कि जीवन के पहले पाँच वर्षों में सभी बच्चे बहुत समान रूप से बढ़ते हैं। इस अवस्था में जब शरीरविज्ञान संबंधी उनकी आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं और वातावरण उनके स्वास्थ्यकारी विकास के लिए प्रोत्साहन भी देता है। पर्यावरणीय 'आक्रमणों' के कारण, जैसे संक्रमणों या रोगों से ग्रस्त होने अथवा पर्याप्त मात्रा में स्वास्थ्यकर आहार न मिलने पर वृद्धि में व्यवधान या धीमापन आ जाता है। भारत में यह पाया गया है कि समृद्ध परिवारों के बच्चों की वृद्धि विकसित देशों के बच्चों के समान होती है, खासकर तब, जब उनके माता-पिता शिक्षित हों।

बच्चों की वृद्धि की मॉनीटरिंग करने के लिए वृद्धि चार्टों का विश्व भर में व्यापक प्रयोग किया जाता है। सामान्य वृद्धि वक्र ऊर्ध्वगामी दिशा में बढ़ता है। लेकिन कोई गड़बडी हो जाने पर वृद्धि वक्र में व्यवधान हो जाएगा। नीचे दर्शाए गए ग्राफ़ में वृद्धि वक्र समतल हो सकता है अथवा अधोमुखी दिशा में भी जा सकता है। निम्नलिखित स्थितियों में वृद्धि वक्र का क्या अर्थ है —

- समतल होना
- ऊपर की ओर बढ़ना
- नीचे गिरना

क्रियाकलाप 3



ऊपर दिया गया चित्र आपके समक्ष एक सामान्य वृद्धि वक्र प्रस्तुत करता है। अब निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें —

1. किसी बच्चे को गंभीर अतिसार हो जाए तो इस वृद्धि वक्र की क्या स्थिति होगी?
2. एक कुपोषित बच्चे को दो माह के लिए अच्छा भोजन दिया जाए तो वृद्धि वक्र में क्या अंतर आएगा?

वस्तुतः समतल होने का अर्थ है वृद्धि का थमना। ऊपर की ओर बढ़ना दर्शाता है कि वृद्धि हो रही है। नीचे की ओर रुझान दर्शाता है कि बच्चा स्वस्थ वृद्धि पैटर्न से पिछड़ रहा है। यदि इस बच्चे को अतिरिक्त (पोषण) दिया जाए तथा संक्रमणों का समुचित उपचार किया जाए तो फिर से वृद्धि दिखाई देने लगेगी। यह सुधारात्मक वृद्धि के महत्त्व को दर्शाता है।

8.4 विकास की अवस्थाएँ

अभी तक आपने पोषण-संबंधी आवश्यकताओं के आधार पर मानव जीवन-अवधि को वर्गीकृत करने के बारे में पढ़ा है। बाल-विकास के क्षेत्र में, जीवनावधि को विकास की उपलब्धियों के आधार पर विभिन्न अवस्थाओं में वर्गीकृत किया गया है। इस शब्द से हमारा तात्पर्य उन विशिष्ट क्षमताओं/कार्यों अथवा कौशलों से है जो अधिकांश बच्चे किसी एक विशिष्ट आयु सीमा में अर्जित कर लेते हैं। तब इन कार्यों का प्रयोग यह आकलन करने के लिए किया जाता है कि किसी विशिष्ट बच्चे का विकास उसकी आयु के अनुरूप है अथवा नहीं। इन्हें विकास के मानदंड भी कहा जाता है। विकास के प्रत्येक क्षेत्र में ऐसी उपलब्धियाँ होती हैं और जैसे-जैसे इस पाठ में आगे बढ़ेंगे तो ये स्पष्ट होती चली जाएँगी।

मानव जीवन-अवधि को पाँच अवस्थाओं में विभाजित किया जा सकता है — **शैशवावस्था** (जन्म – 2 वर्ष), **आरम्भिक बाल्यावस्था** या **पूर्व-विद्यालयी वर्ष** (2-6 वर्ष), **मध्य बाल्यावस्था वर्ष** (7-11 वर्ष), **किशोरावस्था** (11-18 वर्ष) तथा **वयस्कावस्था** (18 वर्ष तथा उससे अधिक)

इस अध्याय में आगे आप यह भी पढ़ेंगे कि इन अवस्थाओं में से प्रत्येक के दौरान विभिन्न पहलुओं या क्षेत्रों का विकास कैसे होता है? शारीरिक विकास तथा भाषा विकास क्षेत्रों के दो उदाहरण हैं। प्रत्येक क्षेत्र में विभिन्न अवस्थाओं के दौरान होने वाले विकास के बारे में हम चर्चा करेंगे। लेकिन इससे पहले आइए हम बच्चे के जन्म के पहले माह का संक्षेप में अध्ययन करें क्योंकि यह एक बहुत ही विशिष्ट अवस्था होती है।

नवजात

नवजात शब्द का प्रयोग हाल ही में जन्मे बच्चे के जीवन के प्रथम माह के संदर्भ में होता है। हमारी प्रवृत्ति नवजात बच्चों को असहाय समझने की है। हालांकि यह सत्य है कि वे पूर्णतया वयस्कों पर निर्भर होते हैं, परंतु यह भी सत्य है कि उनमें अनेक ऐसी क्षमताएँ होती हैं जो उन्हें अपने आस-पास के परिवेश के अनुरूप स्वयं को अनुकूलित करने में सहायता करती हैं। वे उससे कहीं अधिक सचेत होते हैं जितना कि हम कल्पना करते हैं।

(क) **प्रतिवर्ती क्रियाएँ** — नवजात शिशुओं में जन्म के समय ही कुछ प्रतिवर्ती क्रियाएँ होती हैं जो उन्हें उस समय तक जीवित रहने तथा उसे अनुकूलित करने में सहायता करती है जब तक कि उनकी क्रियात्मक (मोटर) क्षमताओं का विकास नहीं हो जाता। **प्रतिवर्त साधारण, अनसीखी अनुक्रियाएँ हैं जो कुछ प्रकार के उद्दीपनों के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होती हैं।** उनके लिए मस्तिष्क के उच्चतर कार्य की आवश्यकता नहीं होती—वे

© NCERT not to be republished

बिना सोच-विचार के घटित होती हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो वे स्वत: ही घटित हो जाती हैं। उदाहरणार्थ, जब कोई चीज़ आप की आँख को स्पर्श करती है तो आप आँख का संरक्षण करने के लिए स्वत: ही पलक को झपका लेते हैं—यह आंख झपकाने का प्रतिवर्त है। नवजात शिशु में अन्य प्रतिवर्त होते हैं जैसे, चूषण प्रतिवर्त जो दुग्धपान में सहायता करता है, निष्कासन रिफ्लेक्स जो मूत्र त्याग और मल त्याग में सहायता करता है।

(ख) **संवेदनात्मक क्षमताएँ —** जन्म के समय सबसे अधिक विकसित, संवेदांग दृष्टि होती है। नवजात शिशु प्रकाश तथा अंधेरे के बीच भेद कर सकता है तथा सक्रियतापूर्वक प्रकाश की खोज करता है। वे किसी गतिशील वस्तु का पीछा अपनी आँखों से कर सकते हैं। उसका सर्वोत्तम संकेन्द्रण तब होता है जब कोई वस्तु / व्यक्ति उनके चेहरे से लगभग 8 इंच की दूरी पर होती है। शिशु मानव चेहरे पर संकेन्द्रण करने के लिए पहले से तैयार रहता है।

नवजात शिशु ध्वनि के प्रति अनुक्रिया करते हैं तथा किसी भी अन्य ध्वनि की अपेक्षा वे मानव ध्वनि के प्रति सर्वाधिक अनुक्रियाशील होते हैं। वे मूल स्वादों—मीठा, खट्टा, नमकीन तथा कड़वा—के बीच अंतर कर सकते हैं। स्पर्श के प्रति भी वे अनुक्रियाशील होते हैं तथा सुगंध एवं दुर्गन्ध के बीच अपना चेहरा दुर्गंध से परे हटाकर अनुक्रिया दर्शाते हैं। नवजात शिशु दिन में लगभग 16-18 घंटे सोते हैं जब वे जागे हुए और सचेत होते हैं तो वे अपने आस-पास देखते हैं तथा जब देखभाल करने वाले उनके साथ बातचीत करते हैं तो वे इसे पसंद करते हैं।

नवजात शिशु **रोकर** अपनी आवश्यकताओं को बताने की चेष्टा करते हैं। रोना विभिन्न प्रकार का होता है जो भूख, गुस्से, दर्द, असहजता का संकेत करता है, तथा देखभाल करने वाले व्यक्ति शिशु के रोने के कारणों का पता लगाने में सामान्यत: समर्थ होते हैं।

8.5 विभिन्न चरणों में विकास

आइए, अब हम यह पढ़ें कि मानव जीवन अवधि की प्रथम चार अवस्थाओं—शैशवावस्था, आरम्भिक बाल्यावस्था, मध्य बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था के दौरान विभिन्न क्षेत्रों में विकास किस प्रकार होता है।

शारीरिक तथा क्रियात्मक विकास

(क) **कद तथा वज़न में वृद्धि —** कद तथा वज़न में सर्वाधिक नाटकीय वृद्धि जन्म से ठीक पहले होती है जब एक कोशिका वाला जीव भ्रूण में परिवर्तित हो जाता है जो 20 इंच लम्बा तथा वज़न में लगभग 2.5 से 3 कि.ग्रा. का होता है। शैशवावस्था तीव्रतम वृद्धि की अगली अवधि है। जब तक शिशु छह माह की आयु का होता है, उसका वज़न दुगुना हो गया होता है तथा जब वह एक वर्ष की आयु पर पहुँचता है तो उसका वज़न जन्म के समय के वज़न की तुलना में तीन गुना हो गया होता है। अधिकांश शिशुओं का वज़न एक वर्ष की आयु में लगभग 8 से 9 कि.ग्रा. के बीच होता है।

© NCERT not to be republished

सारणी 1 – आयु के अनुसार वज़न		
आयु सीमा	लड़कियाँ (कि.ग्रा.)	लड़के (कि.ग्रा.)
0 - 2 वर्ष	3.2 - 11.5	3.3 - 12.2
2 - 5 वर्ष	11.7 - 18.2	12.4 - 18.3
5 - 6 वर्ष	18.3 - 20.2	18.5 - 20.5
6 - 7 वर्ष	20.3 - 22.4	20.7 - 22.9
7 - 8 वर्ष	22.6 - 25.0	23.1 - 25.4
8 - 9 वर्ष	25.3 - 28.2	25.6 - 28.1
9 - 10 वर्ष	28.5 - 31.9	28.3 - 31.2

अब अपने शिक्षक की सहायता से 19 वर्ष तक के लिए सारणी तैयार करें।

सारणी 2 – आयु के अनुसार कद		
आयु सीमा	लड़कियाँ (से.मी.)	लड़के (से.मी.)
2-5 वर्ष	85.7 - 109.4	87.1 - 110.0
5-8 वर्ष	109.6 - 126.6	110.3 - 127.3
8-11 वर्ष	127.0 - 145.0	127.7 - 143.1
11-14 वर्ष	145.5 - 159.8	143.6 - 163.2
14-17 वर्ष	160.0 - 162.9	163.7 - 175.2
17-19 वर्ष	162.9 - 163.2	175.3 - 176.5

स्रोत – बाल वृद्धि संदर्भ मानक, जन्म से 5 वर्ष तक, 2006 और विश्व स्वास्थ्य संगठन वृद्धि संदर्भ आंकड़े 5-19 वर्ष, 2007 के लिए। कद और वज़न संबंधी ये मानक स्वास्थ्य और पोषण की वांछित स्थितियों में ही प्राप्त किए जा सकते हैं। उपर्युक्त मानकों का निर्धारण करने के लिए छ: देशों के बच्चों का आकलन किया गया था तथा जिन देशों से नमूने लिए गए थे, उनमें से एक देश भारत भी था।

(ख) **क्रियात्मक विकास** — स्थूल क्रियात्मक विकास (उदाहरणार्थ हाथों तथा पैरों का प्रयोग) सूक्ष्म क्रियात्मक कौशलों (उदाहरणार्थ एक हाथ में गिलास को पकड़ना) के विकास से पहले होता है। आइए हम पहले स्थूल क्रियात्मक कौशलों के विकास में उपलब्धियों का अध्ययन करें। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक उपलब्धि किसी खास महीने में न होकर कुछ आयु सीमा में प्राप्त की जाती है। इसका अर्थ यह हुआ कि बच्चों की विकास दर में अंतर होता है। इस प्रकार कोई भी व्यक्ति किसी विशेष उपलब्धि प्राप्ति के लिए किसी खास माह का निर्धारण नहीं कर सकता। यदि कोई बच्चा प्रत्याशित आयु सीमा में एक से अधिक उपलब्धि अर्जित करने में असमर्थ रहता है तो यह चिंता का विषय है। नीचे दी गई सारणी में बाल्यावस्था के प्रथम 10 वर्षों में अर्जित की जाने वाली महत्वपूर्ण क्रियात्मक उपलब्धियाँ सूचीबद्ध की गई हैं। (स्थूल क्रियात्मक विकास, सूक्ष्म क्रियात्मक विकास की पूर्ववर्ती स्थिति है।)

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

सारणी 3 — क्रियात्मक विकास उपलब्धियाँ		
क्र. सं.	आयु	उपलब्धि का स्वरूप
1.	जन्म से 3 माह तक	• सिर को उठाना और उठाए रखना
2.	नवजात	• नवजात शिशु अपने सिर को थोड़ा-सा इधर-उधर हिला सकते हैं।
3.	1 माह	• वे अपना सिर उठा सकते हैं।
4.	2 माह	• वे पेट के बल लेटे हुए अपनी छाती को ऊपर उठा सकते हैं (अधोमुख स्थिति)।
5.	3 माह	• शिशु अपना सिर उठाकर टिकाना शुरू कर देता है और यह विकास में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। यदि शिशु ऐसा 6 माह की आयु तक भी करने में असमर्थ रहता है तो यह दर्शाता है कि विकास में विलम्ब हो रहा है।
6.	4 - 6 माह	• वह पीठ से पेट के बल तथा पेट से पीठ के बल उलटा-सीधा हो सकता है।
7.	6 - 8 माह	• वह किसी बड़े व्यक्ति (वयस्क) की सहायता से अथवा सहारा देने वाली पट्टी के सहयोग से बैठ सकता है। • बिना सहायता के बैठ सकता है।
8.	8 - 9 माह	• रेंगना (घुटनों के बल चलना); यद्यपि कुछ बच्चे रेंगते/घुटनों के बल नहीं चलते तथा बैठना सीखने के पश्चात सीधे खड़ा होना सीख लेते हैं। • किसी के सहारे खड़ा होना अथवा किसी चीज़ को पकड़कर खड़े होना।
9.	10 - 11 माह	• बैठने की स्थिति से उठकर खड़ा हो सकता है, थोड़े-से समय के लिए अपने आप स्वतंत्र रूप से खड़ा हो सकता है।
10.	12 - 18 माह	• चलना (आरम्भ में बच्चे की चाल असंतुलित होती है किंतु धीरे-धीरे उसमें संतुलन आ जाता है।) • भागना(चलना सीखने के पश्चात बच्चा भागना शुरू करता है तथा प्राय: गिरता रहता है। जैसे जैसे उसका संतुलन बनता जाता है वह 2 वर्ष की आयु तक बार-बार बिना गिरे अधिक समन्वित रूप से भागने में समर्थ हो जाता है।
11.	18 - 24 माह	• किसी का हाथ पकड़कर दोनों पैर प्रत्येक सीढ़ी पर रखते हुए सीढ़ियाँ चढ़ना।
12.	2 वर्ष	• उलटा चलना, फिसल कर नीचे खिसकना, सीढ़ी पर चढ़ना। • किसी कम ऊँचाई वाले चबूतरे से दोनों पैरों के सहारे नीचे छलांग लगाना।
13.	3 वर्ष	• एक पैर पर संतुलन करना। • बड़ी गेंद को ठोकर मारना। • गेंद फेंकना तथा पकड़ना।
14.	3 - 4 वर्ष	• वह वयस्कों की भांति एक-एक पैर रख कर किसी सहारे को पकड़ कर सीढ़ी पर ऊपर की ओर चढ़ सकता है।
15.	5 वर्ष	• उछल-कूद करना तथा तिपहिया साइकिल को पैडल मार कर चलाना।
16.	6 वर्ष	• भलीभांति समन्वित ढंग से कूदना, छलांग लगाना तथा चढ़ना।
17.	7 वर्ष	• संतुलन बनाना तथा दुपहिया साइकिल को पैडल मार कर चलाना।
18.	8 - 10 वर्ष	• उसमें संतुलन, समन्वय तथा शक्ति आ जाती है जो विभिन्न खेलों तथा जिमनास्टिक्स में बच्चे को प्रतिभागिता हेतु सक्षम बनाती है।

© NCERT not to be republished

भाषा विकास

कई प्रजातियों में संप्रेषण की प्रणालियाँ होती हैं। क्या आप कुछ ऐसी प्रजातियों के बारे में सोच सकते हैं जहाँ उनके सदस्य एक-दूसरे के साथ संप्रेषण करते हैं? साथ ही उन विधियों के बारे में विचार करें जिनके द्वारा वे ऐसा करते हैं? मधुमक्खी का नृत्य अन्य मधुमक्खियों को खाद्य स्रोत तथा शत्रु की अनुमानित दिशा तथा दूरी के बारे में बताता है। पक्षी विशेष प्रकार से चहचहा कर तथा शोर मचाकर यह सूचित करते हैं कि उन्होंने किसी विशिष्ट पेड़ या झाड़ी पर कब्ज़ा कर लिया है। तब मानव भाषा में ऐसी क्या विशेषता है? क्या यह भी संचार की ही एक विधि नहीं है? मानव को छोड़कर सभी अन्य प्रजातियों की संपूर्ण संचार प्रणाली अंतर्जात है—अर्थात् संचार प्रणाली पर अनुभव का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। इसके विपरीत, हालांकि मानव शिशु को अंतर्निहित रूप से भाषा सीखने का वरदान प्राप्त है तथा वह इसे सीख सकता है, शिशु की भाषा अधिगम परिवेश द्वारा प्रभावित होती है तथा मानव अनगिनत संख्या में ''मूल'' वाक्यों का उच्चारण कर सकते हैं। ''मूल'' से हमारा तात्पर्य है ऐसे वाक्य जो नकल किए गए या अंतर्जात नहीं हैं बल्कि व्यक्ति द्वारा स्वयं उच्चरित किए गए हैं। किसी अन्य समय तथा स्थान पर मानव घटनाओं तथा वस्तुओं के बारे में भी बातचीत कर सकते हैं।

क्रियाकलाप 4

अपने पड़ोस में किसी 2 वर्षीय बच्चे को ढूँढ़ें जो अपने पिता/माता के साथ हो तथा उनसे परस्पर बातचीत करते हुए अवलोकन करें। यदि आप कर सकें तो लिखिए कि उनमें से प्रत्येक क्या बात कह रहा है? बच्चा जो बोल रहा है उस पर ध्यान केंद्रित करें तथा विश्लेषण करें कि क्या बच्चा वही दोहरा रहा है जो बड़ा व्यक्ति कह रह था या वह स्वयं अपनी ओर से सोच रहा था और ''मूल'' वाक्य बोल रहा था। यदि संभव हो, तो इससे भी अधिक छोटे बच्चे का पता लगाएँ जिसने अभी बोलना सीखा ही है तथा सुनें कि वह क्या बोलता है। क्या बच्चा 'मूल' वाक्य बोलता है अथवा क्या वह अपने से बड़ों के बोल की नकल करता है अथवा क्या वह दोनों का संयोजन है?

सभी बच्चे—चाहे वे कोई भी भाषा बोलते हों, समान अवस्थाओं में तथा क्रम में भाषा का विकास करते हैं। बच्चों द्वारा अपने जीवन के प्रथम वर्ष में जब वे शब्द बोलने में समर्थ नहीं होते, उच्चरित की जाने वाली ध्वनियाँ, बोलने से पहले की ध्वनियाँ कहलाती हैं। इनमें रोना, कूकना तथा कुलबुलाना शामिल हैं। बच्चे लगभग प्रथम वर्ष के अंत तक प्रथम शब्द सीखते हैं तथा उसके पश्चात् उनमें भाषा का तीव्रता से विकास होता है तथा किशोरावस्था तक वे भाषा को परिशुद्ध रूप से बोल सकते हैं यद्यपि शब्दावली का विकास बाद में भी संपूर्ण जीवन के दौरान होता रहता है। भाषा के संबंध में एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि पहले दिन से ही बच्चा उससे कहीं अधिक समझ सकता है जितना वह बोलता है। बच्चों में रचना (अभिव्यक्त भाषा) से पहले चीज़ों और स्थितियों के बोध (ग्रहणशील भाषा) की क्षमता पैदा होती है।

भाषा के विकास की अवस्थाएँ

(क) रोना बच्चों के संप्रेषण का पहला स्वरूप है। यह अंतर्जात या जन्मजात होता है अर्थात् बच्चे को रोना सिखाने की आवश्यकता नहीं होती। जन्म के प्रथम माह में यही एकमात्र ध्वनि है जो शिशु निकाल सकता है। शिशु का रोना वयस्कों तथा बच्चों में शारीरिक अनुक्रिया

उत्पन्न करता है जो उन्हें शिशु की तरफ ध्यान देने और उनके कष्ट को दूर करने के लिए प्रेरित करता है। बच्चे का रोना अनेक प्रकार की आवश्यकताओं को सूचित करता है। विभिन्न शारीरिक स्थितियों — भूख, पीड़ा, बीमारी में बच्चे का रोना अलग-अलग प्रकार का होता है।

दूसरे माह तक, बच्चे 'कूकू करना' शुरू कर देते हैं। यह ध्वनि भी अंतर्जात स्वर किस्म की आवाज़ होती है जैसे आह, ऊह जैसे स्वर शिशु तब निकालते हैं जब वे संतुष्ट होते हैं अथवा आनंद का अनुभव कर रहे होते हैं। जब शिशु कूकू करता है तो माता-पिता बोलकर, हँसकर अथवा उस आवाज की नकल कर के अनुक्रिया दर्शाते हैं और फिर बच्चे के पुनः कूकू करने की प्रतीक्षा करते हैं। इस प्रकार ऐसा प्रतीत होता है मानो माता-पिता बातचीत कर रहे हों। इस कूकू करने की ध्वनि में लगभग 8 माह तक उल्लेखनीय कमी आ जाती है और छः महीने का होने पर बच्चा तुतलाने लगता है।

(ख) तुतलाना व्यंजन-स्वर का एक संयोजन होता है जैसे दा, मा या पा। शिशु इस संयोजन को दोहराता है जिससे "दादादा", "मामामा" जैसे ध्वनियाँ निकलती हैं। तुतलाना मानव भाषा की तरह प्रतीत होता है। शिशु सभी मानव भाषाओं में निहित सभी ध्वनियाँ निकालने में सक्षम होता है। इस प्रकार, शिशु जर्मन या अफ्रीकी भाषाओं में प्रयुक्त ध्वनियों का उच्चारण कर सकता है चाहे उसने वे ध्वनियाँ न सुनी हों। यहाँ तक कि एक बहरा बच्चा भी, जो दूसरों की आवाज़ सुनने में समर्थ नहीं है, तुतलाता है। इन दो तथ्यों से पता चलता है कि तुतलाना अंतर्जात है। तथापि धीरे-धीरे, वे ध्वनियाँ जिन्हें बच्चा अपने परिवेश में नहीं सुनता, भूल जाता है। इससे पता चलता है कि परिवेश भाषा सीखने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

लगभग पहली वर्षगांठ के आस-पास, शिशु पहले शब्द का उच्चारण करता है। हमें कैसे पता चलता है कि बच्चे ने जो उच्चारण किया है, वह एक शब्द है? हम जानते हैं कि वह एक शब्द है क्योंकि वह उसका प्रयोग निरंतर एक ही तात्पर्य के लिए करता है। पहले शब्द संक्षिप्त होते हैं जिनमें एक या दो वर्ण ही होते हैं — पापा, मामा, टाटा-बाय आदि। 18 माह की आयु तक बच्चा लगभग दो दर्जन शब्द बोलने लगता है। किंतु इस समय तक वह सरल आदेश तथा कई और शब्द समझने लगता है। दो वर्ष की आयु तक बच्चा लगभग 250 शब्द सीख लेता है तथा उसके पश्चात् प्रत्येक वर्ष इनमें सैंकड़ों शब्द जुड़ते जाते हैं। दूसरे जन्मदिवस के आस-पास बच्चा दो शब्द वाले वाक्य बोलने के लिए शब्द जोड़ना आरम्भ कर देता है। बच्चे के शुरूआती शब्द लोगों, पशुओं तथा वस्तुओं के नाम अर्थात् संज्ञा, क्रियात्मक शब्द (बाय-बाय) तथा अभिव्यक्तात्मक शब्द (नहीं, नमस्ते) होते हैं। कई बार बच्चा उन वस्तुओं तथा कार्यों के लिए शब्द का प्रयोग करता है जिसके लिए उसके पास अभी कोई शब्द नहीं होते।

बच्चे के एक-शब्द या दो-शब्दों के उच्चारणों की एक दिलचस्प विशिष्टता यह है कि ये संक्षिप्त शब्द उन सम्पूर्ण अर्थों को अभिव्यक्त करते हैं जो पूर्ण वाक्यों में निहित होते हैं। इस प्रकार, जब बच्चा माँ को देखता है और "मम्मा" शब्द का उच्चारण करता है तो संदर्भ के आधार पर उसका अर्थ यह हो सकता है कि "मैं मम्मा के पास जाना चाहता हूँ" या "मेरी मम्मा वहाँ हैं" या ऐसा ही कोई अन्य अर्थ। इन एक या दो शब्द वाले वाक्यों को, जो संपूर्ण अर्थ अभिव्यक्त करते हैं, टेलीग्राफ़िक-भाषा कहा जाता है।

© NCERT not to be republished

दो से तीन वर्ष के बीच की आयु में बच्चा व्याकरण युक्त भाषा सीख लेता है। वाक्य बनाने की उसकी क्षमता का विस्तार होने लगता है और उसमें वे शब्द शामिल होने लगते हैं जो टेलीग्राफ़िक भाषा में विद्यमान नहीं थे जैसे – क्रियाएँ, उपपद, आर्टिकल, संयोजक, संबंधवाचक शब्द।

चार वर्ष की आयु तक बच्चे की भाषा काफ़ी सुव्यवस्थित हो जाती है। बच्चे लंबी बातचीत कर सकते हैं, प्रश्न पूछ सकते हैं तथा बारी-बारी से बातचीत कर सकते हैं। 6 वर्ष की आयु तक उनकी शब्दावली में लगभग 10,000 शब्द शामिल हो जाते हैं। बच्चे 7 से 9 वर्ष की आयु तक समझने लग जाते हैं कि शब्दों के अनेक अर्थ हो सकते हैं तथा वे ऐसे चुटकलों तथा पहेलियों का आनंद लेने लगते हैं जो भाषा पर आधरित होते हैं।

क्रियाकलाप 5

किसी दो वर्षीय बच्चे के साथ बातचीत करें। उन वाक्यों को नोट करें जो वह बोलता है। क्या वे दो शब्द वाले वाक्य थे या पूर्ण वाक्य थे? यदि वे दो शब्द वाले वाक्य थे तो आपने बच्चे द्वारा बोली गई बात का अर्थ कैसे समझा?

सामाजिक–भावात्मक विकास

(1) **आरंभिक संबंध तथा मनोभाव** – आपने देखा होगा कि शिशु तथा उनकी देखभाल करने वालों के बीच एक दूसरे के प्रति गहरा लगाव होता है। ये संबंध किस प्रकार विकसित होते हैं? यह विस्मयकारी प्रतीत होगा किंतु पहले ही दिन से शिशु ऐसे व्यवहारों का प्रदर्शन करता है जो देखभाल करने को सामाजिक तथा/भावात्मक अनुक्रिया के लिए प्रेरित करता है। साथ ही वयस्क व्यक्ति ऐसे विशिष्ट व्यवहार प्रदर्शित करते हैं जिनसे शिशु उनकी ओर आकृष्ट होता है। अत: देखभाल करने वाले तथा बच्चे, दोनों के व्यवहार इस प्रकार के होते हैं जो उन्हें एक दूसरे के साथ बातचीत करने तथा लगाव विकसित करने में सहायता करते हैं।

क्रियाकलाप 6

क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि ये व्यवहार कौन से हो सकते है? अपना उत्तर लिखें तथा नीचे 'अपनत्व की भावना का विकास' शीर्षक में दी गई चर्चा से उसका मिलान करें।

(अ) *अपनत्व की भावना का विकास* –

1. देखभाल करने वालों के साथ शिशु का काफ़ी शारीरिक संपर्क रहता है। हम बच्चों को न केवल दैनिक क्रियाकलापों के दौरान गोद में उठाना चाहते हैं बल्कि उन्हें इसलिए भी गोद में उठाते हैं कि हमें इसमें आनंद आता है। शिशुओं को शारीरिक संपर्क की अंतर्जात आवश्यकता होती है तथा जब देखभाल करने वाले बच्चे को उठाते हैं तो वे उसकी इस आवश्यकता की पूर्ति करते हैं।
2. वयस्क व्यक्ति तथा बड़े बच्चे शिशुओं से बातचीत करते समय, एक विशेष प्रकार की भाषा का प्रयोग करते हैं। इसे मदरीज़ (माता समान) कहा जाता है। इसमें बहुत

© NCERT not to be republished

छोटे वाक्य, सरल शब्द, आवाज़ के कुछ उतार-चढ़ाव तथा निरर्थक ध्वनियाँ जैसे 'टप-टप' की आवाज़ शामिल होते हैं, ऐसी भाषा शिशु को प्रसन्न करती है तथा वह कूकू कर के या तुतला कर अनुक्रिया करता है।

3. हम शिशु को देख कर मुस्कराते हैं तथा हमें मुस्कराता देखकर शिशु भी मुस्कराता, कूकू करता तथा तुतलाता है।
4. देखभाल करने वाले शिशु को निरंतर देखना पसंद करते हैं जिससे देखभाल करने वाले तथा शिशु के बीच एक संचार स्थापित हो जाता है। इस प्रकार परस्पर एक दूसरे को देखना दोनों के बीच एक कड़ी स्थापित करने में सर्वाधिक महत्वपूर्ण है तथा सामाजिक-भावात्मक परस्पर क्रियाओं के प्रथम स्वरूपों में से एक है।
5. शिशु से बातचीत करते समय देखभाल करने वाले अपने चेहरे पर कुछ हाव-भाव लाते हैं तथा यह शिशु को विभिन्न भावात्मक अभिव्यक्तियों में अंतर करना सीखने में सहायता करता है।
6. देखभाल करने वाले शिशु के साथ परस्पर क्रिया करते समय अनेक लयात्मक क्रियाएँ भी करते हैं। हम सिर को हिलाते, इधर-उधर झटकते हैं तथा उसे आगे की ओर झुकाते हैं। हमारी कुछ क्रियाएँ तथा ध्वनियाँ, जैसे – झूला झूलाना तथा हिलाना-डुलाना बच्चे को सुखद लगता है।
7. देखभाल करने वाले शिशु के साथ उसके थोड़ा-सा बड़ा होने पर सरल खेल भी खेलते हैं, उदाहरणार्थ पीक-ए-बू (लुकाछिपी) सभी संस्कृतियों में एक आम खेल है।
8. जिस प्रकार देखभाल करने वाले शिशु के साथ संचार करते हैं, शिशु भी सामाजिक संपर्क बनाने के लिए व्यवहार आरम्भ करते हैं। जब शिशु असहज होने पर चिल्लाते या रोते हैं तो माँ दौड़ी हुई आती है। जब वे अपनी स्वयं की पहल पर कूकू करते, कुलबुलाते, मुस्कराते या निहारते हैं तो ये व्यवहार देखभाल करने वालो में संरक्षणात्मक भावना सृजित करते हैं।

उपर्युक्त व्यवहार दिन में कई बार दोहराए जाते हैं जब देखभाल करने वाले शिशु को बार-बार पोषण प्रदान करते हैं, नहलाते हैं तथा बच्चे के कपड़े बदलते हैं, अथवा उसके परेशान होने पर उसे सहलाते और पुचकारते हैं। यह सब उन दोनों के बीच लगाव के एक बंधन को विकसित करता है। **चूँकि अधिकांश मामलों में, माता ही मुख्य रूप से बच्चे की देखभाल करती है, शिशु का लगाव सामान्यतः सब से पहले उसी के साथ हो जाता है।** माता के साथ यह संबंध शिशु का पहला सामाजिक रिश्ता होता है।

यदि माता के साथ शिशु की परस्पर क्रिया उत्साहपूर्ण तथा सुखद न हो तो शिशु के चिड़चिड़े तथा व्यग्र होने की संभावना हो जाती है। ऐसे मामले में हालांकि शिशु की शारीरिक आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं, किंतु वयस्क के साथ भावात्मक परस्पर क्रिया पूरी नहीं हो पाती है – शिशु समुचित लगाव का निर्माण करने में समर्थ नहीं होता। यद्यपि, मानव लचीले स्वभाव के होते हैं और यदि बाद में उनका परिवेश सुधर जाए तथा उन्हें प्यार तथा सुपोषण देने वाले संरक्षक मिल जाएँ तो वे आरंभिक सामाजिक उपेक्षाओं के अनुभवों से उबर जाते हैं।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

जीवन के प्रथम वर्ष में एक सुरक्षित लगाव का निर्माण करना एक अत्यधिक महत्वपूर्ण विकासात्मक कार्य है। लोगों में विश्वास की भावना का विकास करने के लिए किसी वयस्क के साथ सुरक्षित संबंध का विकास करना बच्चे के लिए आवश्यक है। एक सुरक्षित शिशु कम रोता है, देखभाल करने वालों के साथ अधिक सहयोग करता है, हर समय डर कर देखभाल करने वालों से नहीं चिपका रहता तथा सदैव अपने परिवेश को समझने के लिए तत्पर रहता है। पूर्व विद्यालयी वर्षों के दौरान, ऐसा सुरक्षित बच्चा भावात्मक रूप से उत्साही, सामाजिक रूप से परिपक्व, हम उम्र बच्चों में लोकप्रिय, जिज्ञासु तथा आत्मनिर्भर होता है।

हमने केवल माता के साथ शिशु के लगावपूर्ण बंधन के निर्माण की बात की है। **पिता के साथ जुड़ाव की स्थिति क्या है?** हमारे समाज में काम के पारंपरिक विभाजन के कारण, सामान्यतः ऐसा होता है कि पिता परिवार का कमाऊ सदस्य होता है तथा दिन के अधिकांश समय वह घर से बाहर रहता है जबकि माता बच्चों के साथ अधिक समय बिताती है। क्या इसका अर्थ यह है कि शिशुओं का अपने पिता के साथ लगाव नहीं होगा? उन परिवारों में स्थिति कैसी होगी जहाँ माता भी कामकाजी है तथा लंबे समय तक घर से बाहर रहती है? शोध कार्यों से यह पता चला है कि अपनत्व-बंधन के निर्माण में वयस्क द्वारा बच्चे के साथ बिताए गए समय की मात्रा सहायक नहीं होती बल्कि उन दोनों द्वारा इकट्ठा बिताए गए समय के दौरान बच्चे के प्रति वयस्क का व्यवहार और उसकी प्रतिक्रियाएँ अपनत्व-बंधन के निर्माण में सहायक होती हैं।

आपने देखा होगा कि यद्यपि पिता तथा कामकाजी माताएँ अपने बच्चों के साथ तुलनात्मक रूप से कम समय व्यतीत करते हैं। बच्चे माता/पिता के उपस्थित होने पर उनका ध्यान आकृष्ट करने का प्रयास करते हैं। अतः यह देखभाल करने वालों द्वारा बच्चे के साथ बिताए गए समय की गुणवत्ता है जो अधिकांशतः देखभाल करने वाले और बच्चे के बीच लगाव का निर्धारण करती है।

एक या दो व्यक्तियों के साथ प्रथम सशक्त बंधन के पश्चात् बच्चे परिवार में अन्य लोगों के साथ, विशेषतः अपने साथ पारस्परिक क्रिया करने वालों के साथ और संबंधों का निर्माण करते है। यदि बच्चा किसी ''डे केयर सेंटर'' में जाता है जहाँ उसकी अच्छी तरह से देखभाल होती है जिसमें सामाजिक पारस्परिक क्रिया, खेलना तथा आराम करना शामिल है, तो वह वहाँ देखभाल करने वालों के साथ सकारात्मक संबंध बना लेता है।

(आ) *बाल मनोभाव* – छोटे बच्चों द्वारा दर्शाए जाने वाले मनोभावों के संबंध में शोधकर्ताओं के बीच विवाद है क्योंकि हमें बच्चे के चेहरे के भावों तथा अंदरूनी भावनाओं के बीच एकदम सही संबंध की जानकारी नहीं है। तथापि, शिशु उन मनोभावों का अनुभव करते हैं जिन्हें हम प्रसन्नता, दु:ख, परेशानी, क्रोध या यहाँ तक कि अत्यधिक रोष कहते हैं। धीरे-धीरे, ये भाव प्रसन्नता, रुचि, उत्तेजना, दुख, अस्वीकरण तथा भय में अलग-अलग हो जाते हैं। लगभग छह माह की आयु के आस-पास बच्चा अपरिचित के प्रति भय दर्शाता है तथा उनके पास आने पर परेशान भी हो जाता है तथा रोने लगता है। ऐसा इस कारण से है कि बच्चे में अपरिचित चेहरों से एक बार डर जाने पर लोगों को पहचानने की क्षमता विकसित हो जाती है। इसे 'अजनबी को देखने पर होने वाली उत्सुकता'' कहा जाता है। परेशानी की यह भावना 8 से 12 माह की आयु के आस-पास अपनी चरम सीमा पर होती है तथा 15-18 माह की आयु में यह भावना लुप्त हो जाती है। अजनबी को देखने पर उत्सुकता उभरने के कुछ समय पश्चात् शिशु में ''बिछुड़ने की चिंता'' विकसित हो जाती

Reprint 2025-26

है अर्थात् उन देखभाल करने वालों से बिछुड़ जाने का भय जिनके साथ उसका लगाव है। वे उस समय परेशान हो जाते हैं जब माता उनकी दृष्टि से ओझल होती हैं। यह भय 12 से 18 माह की आयु के दौरान अपनी चरम सीमा पर होता है तथा लगभग 20–24 माह की आयु में दूर हो जाता है। यह उल्लेख करना महत्वपूर्ण है कि सभी बच्चे सभी स्थितियों में समान रूप से परेशान नहीं होते। उनके पूर्व अनुभव, आदतों तथा उनके आस–पास के अन्य लोगों की प्रकृति के अनुरूप इसमें भिन्नता होती है।

(2) **माता-पिता द्वारा बच्चों के लालन पालन की विधियाँ —** जब अभिभावक अपने बच्चों को पाल–पोस कर बड़ा करते हैं तो इस प्रक्रिया को बच्चे का लालन–पालन कहा जाता है। माता–पिता अपने बच्चों का लालन–पालन किस प्रकार करते हैं, इस बात का बच्चों के व्यक्तित्व पर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है। हम सब उसी प्रकार व्यवहार करना सीखते हैं जैसा हमारे समाज में उपयुक्त माना जाता है। हम यह अपने माता–पिता तथा अपने आस–पास के लोगों के द्वारा प्रत्यक्ष रूप से कहने पर अथवा अप्रत्यक्ष रूप से दूसरों को उस तरीके से व्यवहार करते हुए देखने के परिणामस्वरूप सीखते हैं। वह प्रक्रिया, जिसके द्वारा बच्चे ऐसे व्यवहार, कौशल, मान्यताएँ, धारणाएँ तथा मानक सीखते हैं जो उनकी संस्कृति में लाक्षणिक, उपयुक्त तथा वांछनीय होते हैं, समाजीकरण कहलाता है। समाजीकरण के लक्ष्य — अर्थात हम अपने बच्चे को क्या सिखाना चाहते हैं तथा उससे क्या सीखने की अपेक्षा रखते हैं, प्रत्येक संस्कृति में और यहाँ तक कि हर परिवार में भिन्न–भिन्न होते हैं।

अभिभावकों द्वारा बच्चों के प्रति दर्शाए जाने वाले उत्साह, प्यार तथा स्नेह की मात्रा में भिन्नता होती है। इस प्रकार हम ''उत्साह'' तथा ''उपेक्षा'' को निरंतरता के दो छोर मान सकते हैं तथा अधिकांश अभिभावक इस रेखा पर अलग–अलग बिंदुओं पर होंगे। माता–पिता में इस अर्थ में भी भिन्नता होती है कि वे अपने बच्चे के अनेक व्यवहारों के प्रति कितने प्रतिबंधात्मक या अनुमति देने वाले हैं। प्रतिबंधात्मक माता–पिता अपने बच्चों पर अनेक नियम थोपते हैं तथा उनकी सावधानीपूर्वक निगरानी करते हैं। जबकि अनुमति देने वाले माता–पिता केवल थोड़े से ही नियम लगाते हैं तथा अपने बच्चों को अक्सर अपने निर्णय स्वयं करने की अनुमति देते हैं। इस प्रकार ''प्रतिबंधात्मक–अनुमतिदाता'' माता–पिता द्वारा बच्चे का लालन–पालन करने का एक अन्य पहलू है।

माता–पिता द्वारा प्रयुक्त अनुशासनात्मक तकनीकों की किस्म के आधार पर भी बच्चे की लालन पालन प्रक्रियाओं का वर्गीकरण किया जा सकता है। कुछ माता–पिता अपने बच्चों को अनुशासित करने के लिए बच्चों को उनके कार्यों के परिणाम समझाते हैं तथा उनके साथ तर्क करते हैं ताकि वे उनको अनुपयुक्त कार्य करने से रोक सकें। वे अपने अनुशासन में कठोर होते हुए भी बच्चे के साथ स्नेहमय तथा कोमल व्यवहार करते हैं। इसे **स्नेहोन्मुखी अनुशासनात्मक दृष्टिकोण** कहा जाता है। दूसरी ओर, कुछ माता–पिता, अपने बच्चों को कोई कारण बताए बिना उन्हें किसी विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने से रोकने के लिए आदेश देते हैं। वे बच्चों को धमका भी सकते हैं तथा शारीरिक दंड का प्रयोग करते हैं। इसे **शक्ति उन्मुखी अनुशासनात्मक दृष्टिकोण** कहा जाता है।

सामान्यत: हम यह कह सकते हैं कि माता–पिता और देखभाल करने वाले अपने बच्चों में उन गुणों को तभी डाल सकते हैं जब वे स्वयं उन्हें अपने आचरण में अपनाएँ, बच्चे को अनुशासित

Reprint 2025-26

करने के लिए दण्ड, खासतौर से शारीरिक दण्ड का प्रयोग न करें तथा वांछनीय व्यवहार निर्दिष्ट करने के लिए स्पष्टीकरण का सहारा लें। बच्चे के लालन-पालन की यह प्रणाली बच्चे के सर्वन्तोमुखी व्यक्तित्व को आकार देने में योगदान देती है।

क्रियाकलाप 7

अपने विस्तृत परिवार में आपको कुछ माता-पिता द्वारा अपने बच्चों के साथ पारस्परिक क्रिया करने के तरीके को देखने का अवसर प्राप्त हुआ होगा। क्या आप को इस अध्याय में पठित तथ्यों तथा जो आपने उन माता-पिता को करते देखा है, उसमें कोई संबंध नज़र आता है? अपनी टिप्पणियाँ दें। अपनी कक्षा में 4-5 बच्चों के समूह बनाएँ तथा अपने अवलोकनों की आपस में चर्चा करें।

(3) **भाई-बहनों तथा मित्रमंडली के साथ संबंध –** हमारे देश में अधिकांश परिवारों में एक से अधिक बच्चे होते हैं तथा कई बार बड़े बच्चे को छोटे बच्चे की देखभाल करनी पड़ती है। भाई-बहन काफ़ी सीमा तक एक दूसरे के विकास को प्रभावित करते हैं। क्या आप बता सकते हैं कि भाई-बहन के साथ बच्चे के संबंध किस प्रकार माता-पिता के साथ उनके संबंध से भिन्न होगा? भाई बहनों की आयु में ज़्यादा अंतर नहीं होता है। इसलिए उनके बीच संबंध माता-पिता की तुलना में अधिक समान, मैत्रीपूर्ण तथा बराबरी का होता है। भाई-बहनों के बीच सकारात्मक संबंध बच्चों को भावनात्मक समर्थन तथा प्रोत्साहन प्रदान कर सकता है। क्योंकि वे एक दूसरे के साथ खेलते हैं, उनको विशेष बातें बताते हैं तथा आपस में साझेदारी करते हैं। बड़े भाई-बहन व्यवहार का एक मानक निर्धारित करते हैं जिसका छोटे भाई/बहन अनुसरण करने का प्रयास करते हैं। तथापि, भाई-बहन के संबंधों में परस्पर विरोध, प्रधानता, प्रतिस्पर्धा, प्रतियोगिता तथा ईर्ष्या भी होती है तथा माता-पिता उनके बीच एक बंधन का सृजन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है, मित्रमंडली (समान आयुवर्ग के बच्चे) का महत्त्व उसके जीवन में बढ़ता जाता है। मित्रमंडली के साथ संबंधों तथा उनके साथ पारस्परिक क्रियाओं के बारे में एक विस्तृत चर्चा इकाई 2 क में "विद्यालय – मित्रमंडली तथा शिक्षक" नामक अध्याय में की गई थी। मित्रमंडली में कुछ घनिष्ठ और कुछ कम घनिष्ठ मित्र भी होते हैं। समकक्ष बच्चों के साथ बच्चा खेलता, लड़ता और गुप्त बातें बाँटता है, उनके साथ मित्रता बच्चे के सामाजिक तथा भावात्मक विकास में योगदान करती है।

क्रियाकलाप 8

यदि आपका कोई बहन/भाई है, तो उसके दो गुण लिखें जिन्हें आप पसंद करते हैं।

1. ________________________________
2. ________________________________

अपनी दो विशेषताएँ लिखें जो आपके भाई/बहन को पसंद हैं।

1. ________________________________
2. ________________________________

© NCERT not to be republished

संज्ञानात्मक विकास

संज्ञानात्मक विकास का संबंध बच्चों में सोचने की प्रक्रियाओं के विकास से है। ''संज्ञान'' या सोच-विचार का संबंध इस बात से है कि हम किस प्रकार अपने परिवेश को जानते हैं, हम किस प्रकार सूचना प्राप्त करते हैं तथा उसकी व्याख्या करते हैं तथा किस प्रकार परिवेश के बारे में हमारे दिमाग में तस्वीर बनती है? आइए, पहले थोड़ा-सा इस बात पर विचार करें कि सोच-विचार में शामिल विभिन्न मानसिक प्रक्रियाएँ कौन-सी हैं।

1. हम स्वाद, रंगों, आकारों, सजीव, निर्जीव वस्तुओं, खाद्य तथा अखाद्य वस्तुओं के बीच **भिन्नता/अंतर** करते हैं। इस सूची में और बहुत-सी बातें जोड़ी जा सकती हैं।
2. हम कुछ भावनाओं को कुछ अनुभवों के साथ, कुछ व्यक्तियों को एक विशिष्ट प्रकार के व्यवहार के साथ, किसी मौसम को किसी विशिष्ट माह के साथ तथा कुछ वस्तुओं को किन्हीं विशिष्ट व्यक्तियों के साथ **जोड़ते** हैं।
3. हमारे अधिकांश कार्य किसी इरादे के साथ, किसी प्रयोजन के साथ निष्पादित किए जाते हैं। हम जानते हैं कि हमारे कार्यों का कोई प्रभाव पड़ेगा, दूसरे शब्दों में हम **कारण-प्रभाव संबंधों** को समझते हैं।
4. जब आप अपने विद्यालय पहुँचने के लिए अपना मार्ग बदलते हैं क्योंकि उस मार्ग में, जो आप सामान्यतः लेते हैं, कोई अवरोध है, अथवा जब हम किसी स्थिति से निपटने का कोई वैकल्पिक तरीका सोचते हैं क्योंकि सामान्य तरीका अब सफल नहीं हैं, तो हम **समस्याओं का समाधान** करने की अपनी क्षमता दिखा रहे होते हैं।

हम **याद** रखते हैं, **अनुकरण** करते हैं, वस्तुओं के **कारण के बारे में तर्क करते हैं**, वस्तुओं, अनुभवों तथा भावनाओं के बीच **संबंधों को समझते** हैं, काल्पनिक स्थितियों के बारे में सोचते हैं तथा तर्क करते हैं तथा अमूर्त अर्थों में सोचते हैं (अर्थात ऐसे विचारों तथा संकल्पनाओं के बारे में सोचते हैं जिनका वैसे विचार या भावना के रूप में भौतिक अस्तित्व नहीं होता।)

ये सभी उपर्युक्त मानसिक प्रक्रियाएँ हमारी सोच का एक भाग हैं। संज्ञानात्मक विकास अध्ययन में जन्म से बच्चों की इन सभी और अन्य मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन होता है।

बच्चे के जन्म के समय से परिपक्वता तक संज्ञान के विकास में चरणों का अध्ययन तथा वर्णन जीन पियाज़े द्वारा किया गया है। उनके अनुसार, बच्चों की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का विकास एक सुव्यवस्थित क्रम या चरणों की शृंखला है। कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में विशिष्ट उम्र में अधिक प्रगतिशील हो सकते हैं किंतु विकासात्मक क्रम सामान्यतः भिन्न नहीं होता। पीयाज़े के अनुसार, संज्ञानात्मक विकास चार चरणों से गुज़रता है—संवेदी-क्रियात्मक, पूर्व प्रचालनात्मक, पूर्णतया प्रचालनात्मक तथा औपचारिक प्रचालनात्मक। इस अनुभाग में हम बच्चों की सोच में एक चरण से अगले चरण में होने वाले कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं और परिवर्तनों का अध्ययन करेंगे।

(क) ***संवेदी-क्रियात्मक चरण*** — विकास का यह चरण **जन्म से लेकर दो वर्ष की आयु तक** रहता है। इस अवधि के दौरान, शिशु अपनी ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से तथा अपनी क्रियात्मक क्षमताओं (अर्थात क्रियाओं) के माध्यम से परिवेश को समझने का प्रयास करते हैं—इसीलिए इसे विकास की संवेदी क्रियात्मक अवधि कहा जाता है। इस प्रकार, शिशु संसार को वस्तुओं तथा लोगों पर अपनी क्रियाओं के तथा वे उसको कैसी लगती हैं, इसके

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

आधार पर समझता है। एक शिशु बालिका खिलौने को उसी रूप में जानती है जैसा वह उसे दिखता तथा स्पर्श करने पर महसूस होता है (संवेदी सूचना) तथा यह कि वह उसे फैंक सकती है, ठोकर मार सकती है, धकेल सकती है, धक्का दे सकती है तथा पटक सकती है (क्रियात्मक क्रियाएँ)। अभी तक वह खिलौने को उसकी विशिष्टताओं के अर्थ में नहीं समझती अर्थात वह सख्त है या नर्म, लकड़ी का बना हुआ है या धातु का, छोटा है या बड़ा, हल्का है या भारी—ये वे संकल्पनाएँ हैं जिनसे शिशु अभी अनभिज्ञ होता है।

बच्चे में चूषण **प्रतिवर्त सहित** अनेक प्रतिवर्त होते हैं। **दो माह** की आयु का होने पर शिशु अपने आस-पास की वस्तुओं में रुचि प्रकट करने लगता है। तीन माह की आयु तक वह समझने लगता है कि दूसरों की क्रियाओं से क्या संकेत मिलता है—उदाहरणार्थ, बच्चा स्तनपान के समय माता द्वारा किए जाने वाले विशिष्ट संकेतों तथा क्रियाओं से समझ जाता है कि माता अब उसे स्तनपान कराएगी। इससे यह भी पता चलता है कि शिशु में स्मरण शक्ति होती है। 4-8 माह की आयु के बीच शिशु में यह समझ आ जाती है कि उसकी क्रियाओं का प्रभाव पड़ता है—उदाहरणार्थ जब वह हवा में अपनी टाँगों से मारता है तो गेंद हिलती है, जब वह कोई वस्तु गिराता है तो आवाज़ होती है। यह कारण-प्रभाव संबंधों की शुरूआत है। **8-12 माह** की आयु के बीच, शिशु **जानबूझ कर क्रियाएँ** करने लगता है। इस का अर्थ है कि वह समझता है कि किस क्रिया का क्या प्रभाव होगा तथा कौन-सी क्रिया किसी विशिष्ट स्थिति में उपयुक्त होगी।

12-18 माह की आयु के बीच, शिशु कार्य करने के विभिन्न तरीकों का प्रयास करता है (वह भिन्न परिणामों के लिए अपनी क्रियाओं को परिवर्तित करता है। इसका एक आम उदाहरण यह है कि शिशु अपने खिलौने को बार-बार फेंक कर यह देखता है कि वह खिलौना कितनी दूर जाता है अथवा उसकी ध्वनि में तब क्या परिवर्तन होता हैं जब वह उसे अलग-अलग ऊँचाइयों से फेंकता है। **18-24 माह** की आयु के बीच एक महत्वपूर्ण विकास होता है—शिशु मानसिक रूप से घटनाओं, वस्तुओं तथा लोगों को स्मरण करने लगता है—इसका अर्थ है कि वह अपने दिमाग में एक विचार, एक चित्र निरूपित करने में समर्थ हो जाता है। इसे **मानसिक निरूपण** कहते हैं।

उपर्युक्त विवरण के आधार पर क्या आप यह नहीं कहेंगे कि शिशु एक बुद्धिमान विचारवान जीव हैं।

क्रियाकलाप 9

क्या आप सोच सकते हैं कि ये व्यवहार क्या हो सकते हैं? अपने प्रत्युत्तर लिखें और आगे दी गई चर्चा से उसका मिलान करें।

(ख) ***पूर्व-प्रचालनात्मक अवधि – 2-7 वर्ष***—इस चरण तथा पूर्ववर्ती चरण के बीच महत्वपूर्ण अंतर यह है कि इस अवधि के दौरान बच्चा **प्रारंभिक संकल्पनाएँ** विकसित करना आरम्भ कर देता है। वह बनावट, स्थान, आकार, समय, दूरी, गति, संख्या, रंगों, क्षेत्र, मात्रा, भार, सजीव, निर्जीव, लंबाई, तापमान आदि के आधार पर—उस प्रत्येक वस्तु की, जिसे वह अपने परिवेश में देखता हैं, आरम्भिक संकल्पनाएं बना लेता है। एक तीन वर्षीय बच्चा सर्वप्रथम दो वस्तुओं के संबंध में **लम्बी तथा छोटी का विचार** बनाकर शुरूआत

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

करता है। लगभग **4 वर्ष की आयु** तक वह तीन वस्तुएँ दिए जाने पर सबसे लंबी, सबसे छोटी के बारे में समझ सकता है। तथापि, एक छ-वर्षीय बच्चा भी भ्रमित हो सकता है जब आप उसे पाँच छड़ियाँ देते हैं तथा उन्हें ऊँचाई के बढ़ते क्रम में व्यवस्थित करने के लिए कहते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बच्चा अनेक वस्तुओं पर एक ही बार में विचार नहीं कर सकता तथा सापेक्ष आकार के बारे में नहीं सोच सकता। बच्चों में यह सक्षमता मध्य बाल्यावस्था के वर्षों में विकसित होगी।

इसी प्रकार, **संख्या की संकल्पना** के संबंध में बच्चा एकदम से एक, दो, तीन आदि की संकल्पना विकसित नहीं करता। एक 3 वर्षीय बच्चा दस तक गिनती का उच्चारण कर सकता है किंतु यदि उसे किसी ढेर से छः पत्थर उठाने के लिए कहा जाए तो उसके द्वारा गलतियाँ किए जाने की संभावना है। संख्या की संकल्पना विकसित करने में बच्चा पहले अधिक तथा कम, एक तथा अनेक, शून्य तथा अनेक/एक, अधिक, कम, समान की संकल्पना विकसित करता है और फिर धीरे-धीरे तीन, चार, पाँच आदि की गणना सीखता है।

विद्यालय पूर्व बच्चों की विशेषताओं को हम सर्वोत्तम ढंग से तब समझ सकते हैं जब हम यह समझ लें कि शब्द 'पूर्व प्रचालनात्मक' का क्या अर्थ है। संज्ञानात्मक विकास में शब्द 'प्रचालन' का एक विशिष्ट अर्थ है। यह शब्द उन मानसिक क्रियाओं की ओर संकेत करता है जिनमें वस्तुएँ परिवर्तित या रूपांतरित होती हैं और फिर अपनी मूल स्थिति में लाई जा सकती हैं। इसका अर्थ है कि कोई भी क्रिया प्रतिवर्तनीय है। उदाहरणार्थ, जब आप मिट्टी के टुकड़े को चपटा करते हैं तो मानसिक रूप से आप उसे वापस मिट्टी की गोली में रूपांतरित कर सकते हैं तथा इस प्रकार आप यह जानते हैं कि गोली के रूप में तथा चपटे रूप में मिट्टी की मात्रा समान है। आप कहेंगे कि यह स्पष्ट ही है। किंतु यह आपको इतना स्पष्ट न था जब आप 5 वर्ष की आयु के थे। विद्यालय पूर्व बच्चे की सोच को पूर्व-प्रचालनात्मक कहा जाता है क्योंकि वह अभी किसी क्रिया को मानसिक रूप से प्रतिवर्तित नहीं कर सकता और वह स्थिति में तर्क के बजाय जो दृश्य है उससे अधिक प्रभावित होता है। आइए हम विद्यालय पूर्व आयु के बच्चे की सोच की इन विशेषताओं को समझें।

(1) **संरक्षण बनाए रखना** — इस शब्द का अर्थ यह है कि किसी पदार्थ की मात्रा समान रहती है भले ही इसका आकार परिवर्तित कर दिया जाए अथवा यदि उसे एक पात्र से दूसरे पात्र में स्थानांतरित कर दिया जाए। उदाहरण के तौर पर, समान व्यास तथा ऊँचाई के दो गिलास लें तथा उनमें एक ही स्तर तक पानी डालें। तब, बच्चे के सामने इन में से एक गिलास का पानी किसी तीसरे संकरे गिलास में डाल दें, स्वभावतः पानी का स्तर संकरे गिलास में बढ़ जाएगा। एक विद्यालय पूर्व बच्चे द्वारा यह कहने की संभावना है कि संकरे गिलास में जल अधिक है क्योंकि उसका जल स्तर उच्चतर है। इसका अर्थ है कि बच्चा अभी अपने विचार को **बनाए नहीं रख** पाता। तथापि, यह भी सत्य है कि बच्चा परिचित स्थितियों में बनाए रख सकता है किंतु अपरिचित स्थितियों में बनाए नहीं रख सकता। उदाहरणार्थ, एक 4-वर्षीय बच्चा जो जीविकोपार्जन के लिए लेमन सोडा बनाने के दैनिक व्यवसाय में अपने पिता की सहायता करता है, भ्रमित नहीं होगा कि सोडे की मात्रा बोतल से गिलास में डालने पर बढ़ जाती है क्योंकि उसे यह अनुभव बार-बार होता है। जैसे-जैसे बच्चा

Reprint 2025-26

6–7 वर्ष की आयु का होने लगता है, वह इस विचार को बनाए रखने में समर्थ हो जाता है। हम इसका अवलोकन अगले चरण में करेंगे।

(2) **क्रमांकन** – इस का अर्थ है वस्तुओं को क्रमानुसार रखने का कार्य करना। इसका एक सामान्य उदाहरण लंबी से छोटी या इसके उल्टे क्रम में विभिन्न आकारों की पाँच पेंसिलों को व्यवस्थित करना है। पूर्व विद्यालयी आयु का बच्चा तीन पेंसिल सही क्रम में रख सकता है (अर्थात उन्हें क्रमांकित कर सकता है), चौथी पेंसिल के बारे में संदेहपूर्ण होगा तथा पाँचवीं पेंसिल के संबंध में विफल रहेगा।

(3) **किसी अन्य व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य (नज़रिए) को समझना** – इस अवस्था में बच्चा स्थिति के एक ही पहलू पर ध्यान केंद्रित करता है तथा किसी अन्य व्यक्ति के नज़रिए से वस्तुओं को समझ या देख नहीं सकता। यदि आप गेंद को किसी ऐसे स्थान पर छिपाते हैं जहाँ से बच्चा उसे नहीं देख सकता किंतु वह कमरे के भिन्न स्थल पर खड़े किसी अन्य व्यक्ति को दिखाई देता है तो बच्चा यह नहीं समझ सकता कि दूसरे व्यक्ति को गेंद नज़र आ रही है। पूर्व विद्यालयी बच्चा यह मानकर चलता है कि दूसरे व्यक्ति स्थिति को उसी प्रकार देखते हैं जैसे वह देखता है तथा बच्चे की सोच की इस विशेषता को **अहम संकेन्द्रण** कहा जाता है। पुन: यह एक सामान्य अनुक्रिया है – पूर्व विद्यालयी आयु के अंत तक बच्चा स्थिति को किसी अन्य व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से समझने में समर्थ हो जाता है।

(4) **जीववाद** – इस अवस्था में सोच की एक अन्य रोचक विशिष्टता यह है कि बच्चे यह समझते हैं कि प्रत्येक वस्तु में जीवन होता है – इसे जीववाद कहते हैं। अत: जब हम उन्हें ऐसे पेड़ों तथा बादलों की कहानियाँ सुनाते हैं तो हम जो बोलते हैं, वे इसे सत्य मान लेते हैं। इन उदाहरणों के प्रयोग से यह स्पष्ट हो जाता है कि बच्चे ''अचानक ही'' सोचना आरम्भ नहीं कर देते। सोच ज्ञानेन्द्रियों और मस्तिष्क के बढ़ते तालमेल के द्वारा धीरे-धीरे मानसिक कौशलों के उद्भव की प्रक्रिया है।

(ग) ***ठोस प्रचालनात्मक अवस्था – 7–11 वर्ष*** – यह अवस्था मध्य बाल्यावस्था के चरण के समरूप है। बच्चा अब मानसिक **रूप से कार्यों को प्रतिवर्तित** कर सकता है। साथ ही, पूर्व प्रचालनात्मक बच्चा, जो एक समय में एक समस्या के केवल एक ही आयाम पर ध्यान केंद्रित कर सकता है, वहीं ठोस प्रचालनात्मक बच्चा एक ही समय में समस्या के बहुत आयामों या पहलुओं पर खुद को केंद्रित कर सकता है। इस प्रकार, बच्चा किसी भी स्थिति में अथवा किसी भी सामग्री के साथ संरक्षण या क्रमांकन कर सकता है। किसी अन्य गिलास में जल डालने के पिछले उदाहरण में अब वह तर्क कर सकता है कि चूँकि जल को चौड़े गिलास से संकरे गिलास में उड़ेला गया है और उसमें कुछ भी मिलाया नहीं गया है इसलिए मात्रा में परिवर्तन नहीं हुआ है।

इस अवस्था में बच्चे कम **अहम केंद्रित** होते हैं। वे यह देखते हैं कि विभिन्न लोग विभिन्न स्थितियों तथा विभिन्न मूल्यों के समुच्चय के कारण एक ही घटना को अलग-अलग तरीके से अवलोकित कर सकते हैं। इससे सामान्यत: भावनाओं के विकास में विशेषतया सहानुभूति तथा दया की भावनाओं के विकास में सहायता मिलती है।

इस अवधि के दौरान, बच्चा एक **स्थिर संख्या संकल्पना** का विकास करता है – वह यह समझ सकता है कि किसी विशिष्ट संख्या से कितनी मात्रा कही गई है तथा वह गिनती में गलतियाँ

Reprint 2025-26

नहीं करता। वह यह समझ सकता है कि श्रेणियों के विकास के लिए निर्धारित मानदंड के आधार पर कोई विशिष्ट वस्तु अनेक श्रेणियों से संबंधित हो सकती है। इस प्रकार फलों को बीज वाले तथा बीज रहित फलों के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। फलों के इसी समूह को सर्दियों में उगने वाले तथा गर्मियों में उगने वाले फलों के रूप में तथा साथ ही उनके स्वाद के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है। इस प्रकार, एक ही फल वर्गीकरण के प्रत्येक मानदंड के साथ भिन्न समूहों से संबंधित हो सकता है। ऐसी वर्गीकरण क्षमताओं को समझना वयस्कावस्था में तर्कशक्ति युक्ति संगतता के विकास का मार्ग प्रशस्त करता है।

क्रियाकलाप 10

जो कुछ आप ने पढ़ा है, उसके आधार पर दो बच्चों से बातचीत करें — एक पूर्व प्रचालनात्मक अवस्था वाला बच्चा तथा दूसरा ठोस प्रचालनात्मक अवस्था वाला बच्चा। उनके साथ संरक्षण तथा एक क्रमबद्धता प्रयोग करें। निष्कर्ष को लिखें।

(घ) ***औपचारिक प्रचालनों की अवस्था — 11-18 वर्ष —*** बच्चा इस चरण में 11-12 वर्ष की आयु में प्रवेश करता है। वस्तुतः इस चरण पर अब वह बच्चा नहीं रह जाता बल्कि एक किशोर बन जाता है। आप सभी औपचारिक प्रचालनों के इस महत्वपूर्ण चरण में है।

इस चरण की प्रमुख विशिष्टता यह है कि किशोर की सोच मूर्त ठोस घटनाओं, वस्तुओं तथा स्थितियों तक सीमित नहीं रह जाती है। वे विचारों के रूप में दूसरे शब्दों में अमूर्त रूप में सोच सकते हैं। बच्चे ने प्रतिवर्तित सोच-विचार करने का गुण पूर्ववर्ती चरण में अर्जित कर लिया था — अब किशोर इस योग्यता को विचारों पर भी लागू कर सकता है तथा अनेक संभावनाओं के बारे में विचार कर सकता है जो उसे आरम्भ से अंत तक किसी तर्क का अनुसरण करने तथा पुनः उस पर विचार करने की अनुमति देती हैं। किशोर कल्पना के संसार की खोज कर लेता है — अर्थात् जो नहीं है पर हो सकता है तथा इस प्रश्न पर विचार करता है "क्या होगा यदि ....?" सोच की इस विशेषता के कारण, **प्राक्काल्पनिक सोच** के कारण किशोर विस्तृत कल्पनाओं में डूब जाते हैं जिनमें संसार को बदल देने के विचार शामिल होते हैं। उनकी सोच **आदर्शवादी** तथा कल्पनालोक की होती है — वे अपने लिए तथा अन्यों के लिए आदर्शवादी विशेषताओं के बारे में विचार करते हैं। वे बेहतरी के लिए संसार को परिवर्तित करने के स्वप्न देखते हैं तथा उस धीमी गति से बेचैन रहते हैं जिस गति से वे मानते हैं कि बूढ़े लोग चल रहे हैं।

किशोरों की सोच अधिक **तर्कपूर्ण** हो जाती है, उनकी युक्तियाँ अधिक प्रणालीबद्ध हो जाती हैं तथा **समस्याओं का समाधान** वे अधिक प्रभावी ढंग से करने लगते हैं। परीक्षण तथा त्रुटि से अधिगम पर निर्भर करने की अपेक्षा वे संभावित कार्रवाई के मार्गों के बारे में विचार करते हैं, वे विचार करते हैं कि कोई घटना उस तरह घटित क्यों हो रही है जैसे वह होती है तथा प्रणालीबद्ध ढंग से समाधान ढूँढ़ते हैं। इस प्रकार की सोच को **प्राक्कल्पना निगमनात्मक तर्क** कहा जाता है।

किशोर अपने स्वयं के विचारों की जाँच करने में अधिक सक्षम हो जाते हैं तथा सोच के बारे में विचार करते हैं — इसे **अधि-सोच** कहा जाता है। इस प्रकार कुछ विशिष्ट सोचें ये हैं — "जैसा मैं करती हूँ वैसा ही मैं क्यों सोचती हूँ?" "आज मैं अपने कल की सोच पर विचार करना चाहता हूँ।" किशोर सोच की एक अन्य विशेषता यह है कि युवा लोग एक **काल्पनिक श्रोता**

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

समूह का सृजन कर लेते हैं तथा अपने बारे में एक **व्यक्तिगत चोला** ओढ़ लेते हैं। आप अवश्य इन भावनाओं से सहमत होंगे कि आप भी ऐसा ही करते हैं। काल्पनिक श्रोतागण से तात्पर्य यह है कि किशोर यह मानते हैं कि दूसरे हमेशा उन्हें ही देखते रहते हैं तथा मानते हैं कि वे उनकी प्रत्येक क्रिया तथा कार्य का अवलोकन कर रहे हैं। इससे किशोर अपनी शारीरिक उपस्थिति के बारे में अत्यंत चिंतित हो जाते हैं। व्यक्तिगत चोले में विश्वास का अर्थ है कि किशोर यह मानते हैं कि जो पीड़ा/भावना वह महसूस कर रहा है वह कोई अन्य नहीं कर रहा क्योंकि वह सभी दूसरों से भिन्न है, अद्वितीय है।

इस समय आप अपने विकास के बारे में चर्चा को स्मरण करें जिसे आपने इकाई 1 में पढ़ा था। क्या आप यह अवलोकन कर सकते हैं कि किशोरावस्था की सोचने की योग्यताओं का विवरण किस प्रकार किशोरों में अहम् तथा पहचान की भावना के निर्माण में **प्रतिबिंबित** होता है? जिस पहचान के संकट से किशोर गुज़रता है, वह औपचारिक प्रचालनों की अवधि में उसकी सोच संबंधी योग्यताओं का परिणाम है।

इस अध्याय में आपको बाल्यावस्था के दौरान बच्चों की वृद्धि तथा विकास की विशेषताओं से तथा उनकी वृद्धि में अच्छे पोषाहार के महत्त्व से अवगत कराया गया है। अगले अध्याय में इस बात पर विस्तृत चर्चा की गई है कि समुचित पोषण संबंधी दिशा-निर्देशों का अनुसरण करके बच्चों के स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य कल्याण का अनुरक्षण किस प्रकार किया जा सकता है।

प्रमुख शब्दों के अर्थ

विकास – बच्चे के जन्म के समय से लेकर विभिन्न क्षेत्रों में क्रमिक तथा सुव्यवस्थित परिवर्तन। ये परिवर्तन, गुणात्मक तथा प्रमात्रात्मक, दोनों होते हैं, जो क्रियाविधि की जटिलता को बढ़ाते हैं।

लगाव – जीवन के प्रथम वर्ष में शिशु तथा मुख्य रूप से उसकी देखभाल करने वाले वयस्क के बीच विकसित होने वाला स्नेह तथा प्यार का बंधन। अधिकांश मामलों में यह वयस्क व्यक्ति उसकी माता होती है।

बंधन – बच्चे तथा वयस्क के बीच लगावपूर्ण बंधन का विकास

बच्चे के लालन पालन के तरीके – वे तरीके तथा विधियाँ जिनका प्रयोग माता-पिता अपने बच्चों के पालन-पोषण के लिए तथा उन्हें वांछनीय एवं समुचित मूल्य तथा व्यवहार सिखाने के लिए करते हैं।

अनुमति देने वाले माता-पिता – जब माता-पिता अपने बच्चों पर बहुत कम नियम लागू करते हैं तथा बच्चों को अपने निर्णय स्वयं लेने की स्वतंत्रता प्रदान करते हैं।

प्रतिबंधात्मक माता-पिता – जब माता-पिता अनेक नियम थोपते हैं, बहुत कठोर होते हैं तथा बच्चों को अपने स्वयं के चुनाव करने के लिए बहुत कम स्वतंत्रता देते हैं।

अहम केंद्रण – यह मानना कि सभी उसके अनुरूप ही स्थिति को परिकल्पित करते हैं या यह कि प्रत्येक व्यक्ति उसके तरीके से ही सोचता है।

अमूर्त सोच – उन स्थितियों या वस्तुओं के बारे में सोचने की योग्यता जो न तो सामने विद्यमान हों और न ही उस समय विशेष में घटित हो रही हों।

अधिसोच/अधिभौतिक सोच – सोच विचार की प्रक्रिया का आत्म प्रतिबिंबन; यह विचार करना कि वह जिस तरीके से सोचता है उसका क्या कारण है; सोच विचार की प्रक्रिया के बारे में सोचना।

अंत में कुछ प्रश्न

1. वृद्धि तथा विकास के बीच अंतर बताइए। उदाहरण देते हुए विकास के विभिन्न क्षेत्रों की परिभाषा लिखिए।
2. बच्चे के जन्म के समय से लेकर उसके किशोरावस्था को पूर्ण करने तक बच्चे की स्वस्थ वृद्धि को प्रोत्साहित करने के लिए किन स्थितियों तथा संसाधनों की आवश्यकता होती है?
3. क्या आप यह कह सकते हैं कि नवजात शिशु असहाय होता है? अपने उत्तर के समर्थन में कारण बताइए।
4. जन्म से लेकर दस वर्ष की आयु तक के क्रियात्मक विकास के क्रम का वर्णन कीजिए।
5. स्पष्ट करें कि शिशु के जन्म के प्रथम वर्ष में अपनी देखभाल करने वालों के साथ लगाव किस प्रकार विकसित होता है।
6. अनुशासन निर्माण में शक्ति-उन्मुखी तथा स्नेह-उन्मुखी दृष्टिकोण के बीच अंतर बताइए। आपकी राय में, बेहतर दृष्टिकोण कौन-सा है और क्यों?

   या

   बच्चे के लालन-पालन की उन प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए जो बच्चों के सर्वतोन्मुखी विकास में योगदान देती हैं।
7. संज्ञानात्मक विकास के निम्नलिखित चरणों में से प्रत्येक की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन करें —
   - संवेदी क्रियात्मक चरण
   - पूर्व प्रचालनात्मक चरण
   - ठोस प्रचालनात्मक चरण
   - औपचारिक प्रचालन चरण

प्रायोगिक कार्य 12

उत्तरजीविता, वृद्धि और विकास

थीम — बच्चों से संबंधित कार्यक्रम या संस्था का दौरा करके उसके क्रियाकलापों को देखना।

अभ्यास — 1. बच्चों से संबंधित संस्था या कार्यक्रम का दौरा करना (सरकारी/गैर सरकारी संगठन)।
2. संस्था या कार्यक्रम के क्रियाकलापों का अवलोकन करना।
3. अपने अवलोकनों के आधार पर रिपोर्ट लिखना।

उद्देश्य — देश भर में सरकारी और गैर सरकारी संगठनों द्वारा चलाए जाने वाले बहुत से संगठन हैं, जो अपने समुदाय में बच्चों के लिए विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित करते हैं। उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं में स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण, मनोरंजन और फ़ुरसत में किए जाने वाले क्रियाकलाप शामिल हैं। प्रत्येक संगठन के कुछ विशिष्ट उद्देश्य होते हैं। संगठन अपने उद्देश्यों के आधार पर

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

बच्चों के आयु वर्ग और उन्हें प्रदान की जाने वाली सेवाओं की पहचान करता है। इस प्रयोग के द्वारा आप अपने समुदाय में कार्यरत् एक ऐसे संगठन की कार्य व्यवस्था से परिचित होंगे।

क्रियाविधि

1. दस–दस विद्यार्थियों के समूह बनाएँ और शिक्षक की सहायता से अपने समाज में बच्चों के लिए चलाए जा रहे कार्यक्रम का चयन करें या बच्चों के लिए कार्यरत् संगठन का चयन करें। शिक्षक आपको एक या दो दिन के लिए संगठन का दौरा करने के लिए अनुमति लेने में भी सहायता करेंगे ताकि आप संगठन या कार्यक्रम के क्रियाकलापों के बारे में पता लगा सकें। आपको अपने स्कूल से एक पत्र ले जाने की आवश्यकता होगी ताकि संगठन अपने क्रियाकलापों का अवलोकन करने के लिए आपको अनुमति प्रदान करे (यह भी संभव है कि पूरी कक्षा एक साथ कार्यक्रम या संस्था का दौरा करे यदि यह कार्यक्रम/संस्था बड़ी है तो)
2. संस्था का दौरा करने से पहले संगठन/कार्यक्रम के क्रियाकलापों के बारे में कुछ सूचनाएँ प्राप्त करने का प्रयास करें। इससे आपको यह ज्ञात हो सकेगा कि जब आप दौरा करेंगे तो आपको क्या अवलोकन करना है और संगठन के क्रियाकलापों के बारे में कार्यकर्ताओं से किस प्रकार के प्रश्न पूछने हैं।
3. अपने साथ एक नोट पैड ले जाएँ ताकि आप अपने दौरे के दौरान जो देखेंगे उसे संक्षेप में नोट कर सकें।
4. अपने दौरे के दौरान आपको निम्नलिखित के संबंध में सूचना एकत्रित करनी होगी –
   – कार्यक्रम/संगठन; गैर सरकारी/सरकारी संगठन का नाम
   – संगठन/कार्यक्रम के उद्देश्य/लक्ष्य
   – संस्था/कार्यक्रम द्वारा शामिल किए गए बच्चों का आयु वर्ग
   – संगठन/कार्यक्रम के क्रियाकलाप
   – संगठन के कामगार/कार्यकर्ता और उनकी भूमिकाएँ
   – संगठन के लिए धन का स्रोत

   ये सूचनाएँ संस्था के कामगारों से पूछकर प्राप्त की जा सकती हैं या संगठन में उपलब्ध विवरणिका या प्रचार लेख द्वारा एकत्रित की जा सकती हैं।

   संगठन के क्रियाकलापों के बारे सूचना एकत्रित करते समय आपको वास्तव में कुछ क्रियाकलापों को उसी रूप में देखना चाहिए जिस रूप में उन्हें संगठन/कार्यक्रम में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए यदि संगठन आरंभिक बाल्यावस्था शिक्षा सेवाएँ प्रदान करता है तो, कुछ समय यह देखने में बिताएँ कि कैसे विद्यालय पूर्व शिक्षक/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चों के साथ क्रियाकलाप कर रहे हैं। और यदि स्वास्थ्य की जाँच की जा रही है तो वहीं बैठें और देखें कि यह क्रियाकलाप कैसे किया जाता है। याद रहे, संगठन/कार्यक्रम में किए जा रहे क्रियाकलापों में हस्तक्षेप न करें।
5. अपने दौरे के बारे में लगभग चार पृष्ठों में रिपोर्ट लिखें जिसमें उन विभिन्न पहलुओं के अंतर्गत सूचना प्रदान करें जिनका उल्लेख हमने बिन्दु 4 में किया है। आपकी रिपोर्ट के अंतिम भाग का शीर्षक 'निष्कर्ष' होना चाहिए जिसमें आप संक्षेप में संगठन/कार्यक्रम और इसके क्रियाकलापों के बारे में अपनी राय देंगे।

© NCERT not to be republished

11147CH12

पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

9

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी निम्नलिखित करने के योग्य हो सकेंगे –

- विकास की विभिन्न अवस्थाओं में बच्चे की पोषण संबंधी आवश्यकताओं का वर्णन कर पाएँगे,
- बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाने के लिए सुझाव दे पाएँगे,
- बच्चों की खान-पान की आदतों पर चर्चा कर पाएँगे,
- बच्चों की स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित महत्वपूर्ण समस्याओं की पहचान करने और
- रोग प्रतिरक्षण कार्यक्रम के बारे में बताने में सक्षम हो सकेंगे।

9.1 प्रस्तावना

क्या आपको अध्याय 5 में भोजन एवं पोषण संबंधी की गई चर्चा याद है? आपने पिछले अध्याय में बच्चों की उत्तरजीविता, विकास तथा वृद्धि के बारे में भी जाना। आइए, हम संक्षेप में कुछ महत्वपूर्ण बातों पर पुनः चर्चा करें। हमारे आहार में, हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। पोषण का अर्थ 'शरीर में भोजन का कार्य' करना है। यह एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम पोषण प्राप्त करते हैं तथा वृद्धि, पुनर्निमाण एवं स्वस्थता के लिए इनका उपापचयन करते हैं। जब हम पोषण की बात करते हैं तो हमें खाद्य पदार्थों के संघटन को समझने तथा यह जानने की आवश्यकता होती है कि कौन-सा खाद्य पदार्थ कौन-कौन-सा पोषक तत्व प्रदान करता है।

आइए, अब हम बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता पर प्रकाश डालें।

बच्चों में वृद्धि निरंतर होती रहती है इसलिए उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताएँ उनकी वृद्धि-दर, शरीर के वज़न तथा उनके विकास की प्रत्येक अवस्था में प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किए गए पोषक तत्वों पर निर्भर करती हैं। चूँकि बच्चों में शारीरिक एवं मानसिक विकास काफ़ी तेज़ी से होता है इसलिए इस अवस्था में पोषण की न्यूनता के परिणामस्वरूप आजीवन क्षति एवं अक्षमताएँ उत्पन्न हो सकती हैं। दूसरी ओर पर्याप्त पोषण यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे पूर्ण क्षमताओं के साथ वृद्धि कर रहे हैं। अतः हमें उनके भोजन को संतुलित रूप में ग्रहण करने की

© NCERT not to be republished

कला को सीखने की आवश्यकता है ताकि खाद्य समूहों से प्रत्येक भोजन का लुत्फ़ उठा सकें। सामान्यतया यह माना जाता है कि बच्चे का कद एवं वज़न में होने वाली बढ़ोतरी उसके अच्छे पोषण को परिलक्षित करती है, किंतु यह प्रभावी ढंग से उनके पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने को बेहतर बनाता है। पर्याप्त पोषण निम्नलिखित में योगदान करता है –

- शरीर के अंगों के कार्य एवं प्रणाली में
- संज्ञानात्मक निष्पादन में
- रोगों से लड़ने तथा स्वास्थ्य सुधार के लिए शरीर की क्षमता में
- ऊर्जा-स्तरों की वृद्धि में
- सुखद एवं सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास में

9.2 शैशव (जन्म से 12 माह तक) के दौरान पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

तेजी से वृद्धि करने की शैशवावस्था में तथा प्रारंभिक शैशवावस्था के दौरान (जन्म से 6 माह तक) होने वाले परिवर्तन विशेष रूप से दृष्टिगत होते हैं। वास्तव में यह विदित है कि शिशुओं को उनके प्रतिकिलो शरीर वज़न से लगभग दुगुनी कैलोरी की आवश्यकता होती है जो कि भारी कार्य करने वाले व्यक्ति के लिए आवश्यक कैलोरी की मात्रा के बराबर होती है। पर्याप्त पोषण के द्वारा इस आवश्यकता की पूर्ति करना संभव है। ऊर्जा के अतिरिक्त, बच्चों को निम्नलिखित अवश्य मिलने चाहिए –

क्या आपको पता है?

शिशुओं में –
- वज़न — 6 माह में दुगुना एवं 1 वर्ष में तिगुना हो जाता है।
- कद — जन्म के समय 50-55 से.मी. तथा 1 वर्ष तक 75 सेमी. तक बढ़ जाता है।
- सिर की परिधि एवं सीने की परिधि दोनों में वृद्धि होती है।

प्रोटीन – हड्डियों एवं पेशियों की तीव्र वृद्धि के लिए
कैल्सियम – हड्डियों के तीव्र कैल्सियमीकरण के लिए
लौह तत्व – रुधिर आयतन में विस्तार एवं वृद्धि के लिए

शिशुओं की आहार संबंधी आवश्यकताएँ

शिशु अपनी ज़रूरत के अनुसार अधिक दूध अथवा कम दूध पीकर अपनी आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं। उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताएँ माँ के दूध के संघटन तथा उनको दिए जाने वाले अनुपूरक भोजन से पूरी हो जाती हैं।

माँ के दूध के संघटन के आधार पर अनुशंसित पोषक तत्वों की गणना की जाती है। सुपोषित माँ के 850 मि. ली. दूध में प्रथम 4-6 माह तक के लिए सभी पोषक तत्व होने चाहिए। यदि माँ को अच्छी खुराक दी जाती है तो शिशु भी अच्छी तरह बढ़ता और फलता-फूलता है। इसलिए माँ को प्रोटीन, कैल्सियम, तथा लौह तत्व युक्त भोजन करना चाहिए तथा कुपोषण से बचने के

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

लिए उसे पर्याप्त मात्रा में दूध, सूप, फलों का जूस तथा जल जैसे तरल पदार्थ लेने चाहिए।

सारणी 1 – शिशुओं के पोषक तत्वों की अनुशंसित दैनिक मात्रा		
आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित		
पोषक तत्व	**जन्म से 6 माह तक**	**6-12 माह तक**
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	108 कि.ग्रा. शरीर वज़न	98 कि.ग्रा. शरीर वज़न
प्रोटीन (ग्राम)	2.05 कि.ग्रा. शरीर वज़न	1.65 कि.ग्रा. शरीर वज़न
कैल्सियम (मि.ग्रा.)	500	500
विटामिन ए रेटिनॉल (माइक्रो ग्राम) अथवा बीटा कैरोटीन (माइक्रो ग्राम)	350 1200	350 1200
थायमिन (माइक्रो ग्राम)	55 / कि.ग्रा. शरीर वज़न	50 / कि.ग्रा. शरीर वज़न
नियासीन (माइक्रो ग्राम)	710 / कि.ग्रा. शरीर वज़न	650 / कि.ग्रा. शरीर वज़न
राईबोफ्लैबिन (माइक्रो ग्राम)	65 / कि.ग्रा. शरीर वज़न	60 / कि.ग्रा. शरीर वज़न
पाईरिडॉक्सिन (माइक्रो ग्राम)	0.1	0.4
ऐस्कार्बिक अम्ल (विटामिन सी) (माइक्रो ग्राम)	25	25
फॉलिक अम्ल (माइक्रो ग्राम)	25	25
विटामिन बी 12 (माइक्रो ग्राम)	0.2	0.2

* भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आई.सी.एम.आर.)

स्तनपान

माँ का दूध नवजात शिशु के लिए प्राकृतिक उपहार है। यह उन सभी पोषक-तत्वों से युक्त होता है जो आसानी से अवशोषित हो जाते हैं विश्व स्वास्थ्य संगठन 6 माह तक विशेष रूप से स्तनपान कराने की सिफ़ारिश करता है। स्तनपान के दौरान शिशु को पानी की भी आवश्यकता नहीं पड़ती है। शिशु को जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराना चाहिए। प्रथम 2-3 दिन नवदुग्ध **(कोलॉस्ट्रम)** नाम का पीले रंग का एक तरल पदार्थ उत्पन्न होता है। शिशु को इसे अवश्य पिलाया जाना चाहिए क्योंकि यह प्रतिरक्षी तत्वों से भरपूर होता है तथा शिशु को संक्रमणों से बचाता है।

स्तनपान के लाभ

- यह शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पोषण की दृष्टि से अनुकूल होता है।
- यह अपेक्षित अनुपात एवं रूपों (उदाहरणत: — मौजूद वसा घुले रूप में होती है) में सभी पोषक-तत्वों से भरपूर होता है। इसकी प्रोटीन की कम मात्रा गुर्दों पर दबाव को कम करती है तथा विटामिन-'सी' नष्ट नहीं होता।

Reprint 2025-26

- यह माँ तथा शिशु दोनों के लिए सरल, स्वच्छ एवं सुविधाजनक आहार का तरीका है। यह दूध हर समय एवं उचित तापमान पर उपलब्ध होता है।
- इसमें प्रतिरक्षी तत्व मौजूद होने के कारण यह शिशुओं को जठरांत्र संबंधी (गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल) सीने एवं मूत्र संबंधी संक्रमण से बचाता है, उसे प्राकृतिक प्रतिरक्षा देता है तथा यह एलर्जन से मुक्त होता है।
- यह माँ को स्तन एवं अंडाशय के कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है तथा आपकी हड्डियों को कमज़ोर होने से बचाता है।
- यह माँ तथा शिशु के मध्य स्वस्थ, सुखद भावात्मक संबंध के लिए बहुत ही सहायक होता है।

शिशु जानते हैं कि कब और कितना दूध चाहिए तथा इसलिए कहा गया है ''शिशु की भूख ही उत्तम घड़ी है'', फिर भी, जब शिशु एक माह का हो जाता है तो स्तनपान के समय-अंतरालों को नियमित करने की दिशा में प्रयास किए जाने चाहिए।

कुछ कम लागत वाले पूरक भोजन
- भारतीय बहुद्देशीय आटा – कम वसा वाला मूँगफली का आटा तथा चने का आटा (75 : 25)
- खमीरीकृत भोजन – खमीरीकृत अनाज, कम वसा वाला मूंगफली का आटा तथा चने का आटा (4 : 4 : 2)
- बाल आहार – छिलका युक्त गेहूँ, मूँगफली तथा चने का आटा (7 : 2 : 2)
- विन आहार – ज्वार-बाजरा, मूंग दाल, मूंगफली तथा गुड़ (5 : 2 : 2 : 2)
- पोषक – अनाज (गेंहूँ / मक्का / चावल / ज्वार) दाल (चना/मूँग), मूँगफली तथा गुड़ (4 : 2 : 1 : 2)
- अमूथम – चावल, रागी, चने की दाल तथा तिल, मूँगफली का आटा तथा गुड़ (1.5 : 1.5 : 1.5 : 2.5 : 2.5)
- अमृथम – गेंहूँ, चना दाल, सोया तथा मूँगफली-आटा तथा चुकंदर से बनी चीनी (4 : 2 : 1 : 1 : 2)
- ये सभी खाद्य-पदार्थ स्थानीय रूप से उपलब्ध अनाजों से बनाए जाते हैं। इन सभी को दर्शाए गए संगत अनुपातों में भूना एवं मिलाया जाता है, एवं विटामिन और कैल्सियम मिलाकर अधिक स्वादिष्ट और आरक्षित किया जाता है। ये बहुत ही पौष्टिक होते हैं तथा घर पर आसानी से तैयार किए जा सकते हैं।

जन्म के समय कम वज़न वाले शिशुओं का आहार

आपको पता होगा कि कुछ शिशु जन्म के समय कम वज़न के होते हैं। जन्म के समय 2.5 कि.ग्रा. से कम वज़न वाले शिशु को जन्म के समय कम वज़न वाला शिशु माना जाता है। ऐसे शिशुओं को चूसने एवं निगलने की पर्याप्त सामर्थ्य न होने के कारण समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उनकी अवशोषण क्षमता काफ़ी कम होती है क्योंकि उनके पेट एवं आंत का आकार छोटा होता है, किन्तु उनकी कैलोरी की आवश्यकता सापेक्ष रूप से उच्च होती है। शिशुओं को माँ के दूध से सभी आवश्यक एमीनो अम्ल, कैलोरी, वसा तथा सोडियम के तत्व मिलते हैं। इससे उनकी सभी आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं। उनकी माँ के दूध का रोगाणुनिरोधी गुण उन्हें संक्रमणों से बचाता है।

इसलिए, निस्संदेह जन्म से ही कम वज़न वाले शिशुओं के लिए माँ का दूध सर्वोत्तम भोजन होता है। साथ ही साथ, उनकी सतत वृद्धि को बढ़ावा देने के लिए विटामिन, कैल्सियम, फॉस्फोरस

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

तथा लौह तत्व की आवश्यकता होती है। आहार संबंधी संपूरकों पर तभी विचार किया जाना चाहिए यदि शिशु का वज़न संतोषजनक रूप से नहीं बढ़ता है।

पूरक भोजन

पूरक भोजन माँ के दूध के साथ-साथ धीरे-धीरे अन्य खाद्य पदार्थों को भी देना शुरू करने की एक प्रक्रिया है। इस प्रकार जो खाद्य पदार्थ देने शुरू किए जाते हैं उन्हें पूरक भोजन कहा जाता है। इन्हें 6 माह की आयु से शुरू किया जा सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि पूरक भोजन की प्रक्रिया में दूध पिलाने की बोतलों या अन्य बर्तनों का इस्तेमाल करते समय अत्यधिक साफ-सफाई तथा स्वच्छता का ध्यान रखा जाए ताकि बच्चे को संक्रमण से बचाया जा सके।

पूरक आहार के प्रकार

- तरल पूरक
  - 3:1 के अनुपात में उबले पानी के साथ मिला दूध। तत्पश्चात् कुछ सप्ताह में बिना पानी वाला दूध
  - संतरे, मौसमी जैसे स्ट्रिाज फलों का रस, 4 माह पर 5 मि. ली. से शुरू करते हुए एक वर्ष तक 85 मि. ली. तक बढ़ाना
  - सूप : सब्जी, दाल, छना हुआ सूप 4-5 माह पर। लगभग एक वर्ष के बाद नमक और प्याज के साथ बिना छना सूप
- अर्द्धठोस पूरक आहार 5-6 माह तक शुरू करना
  - अच्छी तरह पकी हुई एवं मसली हुई सब्जी
  - दालें और अनाज अलग से अच्छी तरह पका हुआ अथवा मिलाया हुआ। दूध तथा चीनी मिलाई जा सकती है।
  - अंडपीतक: 7 माह तक, आधे चम्मच अंडे की पीली जर्दी से शुरू करके एक वर्ष तक एक बड़ी चम्मच अंडे की जर्दी
  - पकाई गई और मसली हुई मछली एवं मांस एक वर्ष के पूरा होने पर शुरू किया जाए।
- ठोस पूरक - 10 माह से एक वर्ष तक, जब शिशु दांत निकालता है
  - दाल, अनाज, टुकड़े किया गया मांस जिसमें अनेक चीजें मिलाकर पकाई गई हों।
  - भोजन के रूप में हाथों से पकड़कर खाया जाने वाला कच्चा सलाद एवं फल

सारणी 2 — पूरक आहार के प्रकार

शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति को सुनिश्चित करने के लिए पूरक भोजन कैलोरी से भरपूर होना चाहिए तथा उनसे प्रोटीन के रूप में कम-से-कम 10 प्रतिशत ऊर्जा प्राप्त होनी चाहिए।

पूरक आहार के लिए दिशा-निर्देश

- एक बार में केवल एक ही भोजन से शुरूआत की जानी चाहिए।
- शुरूआत में थोड़ी मात्रा में खिलाया जाना चाहिए, फिर धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।
- यदि बच्चा भोजन पसंद नहीं करता है तो उसे खाने के लिए बाध्य न करें। किसी और चीज़ को खिलाने की कोशिश करें तथा बाद में उसे वही भोजन पुन: देने का प्रयास करें।
- छोटे बच्चों को मसालेदार एवं तला हुआ भोजन नहीं दिया जाना चाहिए।
- व्यक्तिगत नापसंद को दिखाए बिना सभी प्रकार के भोजन को खाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- नये भोजन को स्वीकार्य बनाने के लिए भोजन में विविधता आवश्यक है।

क्रियाकलाप 1

आप अपने माता-पिता / दादा-दादी / चाचा-चाची से अपने क्षेत्र के पारंपरिक पूरक भोजन के बारे में पूछिए। क्या आप सोचते हैं कि ये भोजन पौष्टिक हैं? कारण देते हुए अपने उत्तर को स्पष्ट कीजिए।

प्रतिरक्षण

अच्छा स्वास्थ्य एवं स्वस्थता पूर्णतया अच्छे पोषण पर ही निर्भर नहीं है। बच्चों को विभिन्न रोगों से बचाने के लिए प्रतिरक्षण की महत्वपूर्ण भूमिका से हम सभी अवगत हैं।

आप यह जानने के इच्छुक होंगे कि प्रतिरक्षण बच्चों की विभिन्न रोगों से किस प्रकार रक्षा करता है। एक टीका जिसमें कीटाणु द्वारा निर्मित जीवाणु/विषाणु/आविष का एक निष्क्रिय रूप में होता है, बच्चे को लगाया जाता है। निष्क्रिय होने के कारण यह संक्रमण नहीं करता है किंतु श्वेत रक्त कोशिकाओं को प्रतिरक्षी तत्व पैदा करने के लिए प्रेरित करता है। तत्पश्चात् जब कीटाणु बच्चे की स्वास्थ्य प्रणाली पर प्रहार करते हैं तो ये प्रतिरक्षी तत्व इन कीटाणुओं को मार डालते हैं।

सारणी 3 – राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम

(आईसीएमआर द्वारा निर्धारित)

बच्चे की उम्र	टीका
जन्म के तुरंत बाद	बीसीजी 1
6 सप्ताह	ओपीवी 2, डीपीटी 3, हेपेटाइटिस बी
10 सप्ताह	ओपीवी, डीपीटी, हेपेटाइटिस बी
14 सप्ताह	ओपीवी, डीपीटी, हेपेटाइटिस बी
9-12 माह	खसरा

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

1. बी.सी.जी. – बैसिलस केलमिटि – ग्वेरिन (क्षय रोग प्रतिरोधी)
2. ओ.पी.वी. – ओरल पोलियो वैक्सीन
3. डी.पी.टी. – डिफ्थीरिया, परट्यूसिस तथा टिटनेस,

स्रोत – राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम, डब्ल्यू. एच. ओ. – भारत

शिशुओं एवं छोटे बच्चों में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी समस्याएँ

हमने अध्याय 19 में पढ़ा है कि कुपोषण एवं संक्रमण किस प्रकार एक दूसरे से संबंधित हैं। वास्तव में कुपोषण एक राष्ट्रीय समस्या है। यह विशेष रूप से गाँवों एवं जनजातीय क्षेत्रों में महिला निरक्षरता, निर्धनता, बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं के बारे में अज्ञानता तथा स्वास्थ्य की देखभाल हेतु अपर्याप्त सुविधा आदि जैसे अनेक कारकों का परिणाम है।

जब माँ का दूध पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं होता है तो बच्चे कुपोषण का शिकार होने लगते हैं तथा वे तब तक कुपोषित रहते हैं जब तक वे परिवार के सदस्य की तरह पूरा आहार नहीं लेते। इस अवधि के दौरान शिशुओं में अतिसार (डायरिया) की समस्या एक आम बात होती है। जिसके परिणामस्वरूप शरीर में पानी तथा इलैक्ट्रोलाइट की कमी हो जाती है और यह दशा शिशु की मृत्यु का प्रमुख कारण होती है। अनुसंधान प्रमाण इस विचार का समर्थन करते हैं कि पोषण संबंधी कारक क्षय रोग होने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, विशेष रूप से उस जनसमुदाय में जहाँ भोजन की कमी होती है। प्राइमरी हर्पीज़ सिम्प्लेक्स एक अन्य संक्रामक रोग है जो बच्चों को प्रभावित करता है, यदि वे कुपोषण से ग्रस्त हों।

यदि शिशु को विशेष रूप से स्तनपान न कराया गया हो तथा जब पूरक भोजन से शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति न हुई हो तो इस अवस्था में पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग भी हो जाते हैं। आइए, हम पोषक तत्वों की कमी से होने वाले उन महत्वपूर्ण रोगों की सूची बनाएँ जो बचपन में हो सकते हैं –

- प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (पीईएम) – इसके कारण वृद्धि मंद हो जाती है और संक्रमण होने पर अतिसार (डायरिया) तथा निर्जलीकरण की संभावना बढ़ जाती है।
- रक्त की कमी (एनीमिया) – लौह तत्व की कमी होने के कारण होता है।
- पोषणात्मक अंधापन – विटामिन ए की कमी के कारण होती है।
- हड्डी से संबंधित सूखा रोग (रिकेट्स) एवं ओस्टोपीनिया – विटामिन डी एवं कैल्सियम की कमी के कारण होते हैं।
- गलगंड (थाइरॉइड ग्रंथि का बढ़ जाना) – आयोडीन की कमी के कारण होता है।

संचारी रोगों पर पोषण के महत्वपूर्ण प्रभावों के बारे में पिछले अध्याय में प्रकाश डाला गया है। पोलियो, डिफ्थीरिया, क्षयरोग, परट्यूसिस, खसरा तथा टिटनेस जैसे 6 घातक संचारी रोग भारत जैसे विकासशील देश में मृत्युदर और रुग्णता दर को बढ़ा देते हैं। इन रोगों का अल्प आयु में होना उच्च मृत्यु दर का एक अन्य उत्तरदायी कारक है। जब संक्रमण तथा कुपोषण बच्चे में साथ-साथ हो जाते हैं तब समस्या बिगड़ जाती है। जीवन के प्रथम वर्ष में विभिन्न अवस्थाओं में कराया गया टीकाकरण बच्चों को संचारी रोगों के प्रति जीवन-पर्यंत प्रतिरक्षा (प्रतिरोधक्षमता) प्रदान करता है।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

ग्रामीण तथा जनजातीय क्षेत्रों के स्वास्थ्य केंद्रों में अपर्याप्त सुविधाएँ, जलवायु दशाएँ, कुछ स्थानीय रीति-रिवाज़ जैसे—कारक, तथा उपचार के बिना जाँचे-परखे पारंपरिक तरीके, बच्चों को संक्रामक रोगों के प्रति संवेदनशील बना देते हैं। संदूषित भोजन के खतरों, खराब पर्यावरणीय स्वच्छता और अपर्याप्त व्यक्तिगत सफाई (स्वच्छता) के कारण उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याएँ तथा संचारी रोगों को उत्पन्न करने में उनकी भूमिका के बारे में लोगों को जानकारी देने की आवश्यकता है।

अपनी प्रगति की जाँच करें

- डी.पी.टी., ओ.पी.वी. तथा बी.सी.जी. टीकों के पूरे नाम लिखिए।
- अतिसार से निर्जलीकरण कैसे होता हैं?
- शिशुओं में पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों से बचने के लिए माँ का स्वास्थ्य एवं पोषण क्यों महत्वपूर्ण है?
- पूरक आहार का वर्गीकरण कीजिए।

9.3 विद्यालय-पूर्व बच्चों (1-6 वर्ष) का पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि विद्यालय पूर्व बच्चे बहुत ऊर्जावान, चुस्त एवं उत्साही होते हैं। शैशवावस्था में होने वाली तीव्र वृद्धि अब अपेक्षाकृत धीमी हो जाती है। किंतु बच्चा काफ़ी चुस्त-दुरूस्त रहता है। उसका शारीरिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास होता रहता है।

विद्यालय-पूर्व बच्चे अभी भी अपनी खाने की आदतों में विकास कर रहे होते हैं तथा चबाने एवं निगलने का कौशल सीख रहे होते हैं। अतः यह बच्चों को पौष्टिक आहार तथा अल्पाहार खाने की सही आदत सीखाने का सबसे उत्तम समय होता है। इन दिनों सीखी गई खान-पान संबंधी अच्छी आदतें ही भविष्य में उनके भोजन व्यवहार में परिलक्षित होती हैं।

विद्यालय-पूर्व बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

विद्यालय-पूर्व बच्चों की मूलभूत पोषण आवश्यताएँ परिवार के अन्य सदस्यों की पोषण आवश्यकताओं के समान ही होती हैं। इसकी आवश्यक मात्रा उम्र, कद, उसके वज़न और स्वास्थ्य स्थिति तथा उनकी सक्रियता स्तर के अनुसार अलग-अलग होती है। विकास एवं वृद्धि में सहयोग के लिए उनमें ऊर्जा की माँग भी अधिक होती है।

सारणी 4 – विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए पोषक तत्वों की अनुशंसित मात्रा
(आई.सी.एम.आर. द्वारा निर्धारित)

पोषक तत्व	वर्षों में उम्र – 1-3 वर्ष	वर्षों में उम्र – 4-6 वर्ष
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	1240	1690
प्रोटीन (ग्राम)	22	30
वसा (ग्राम)	25	25
कैल्सियम (मि. ग्रा.)	400	400

© NCERT not to be republished

लौह तत्व (मि. ग्रा.)	12	18
विटामिन — रेटिनॉल (माइक्रो ग्रा.)	400	400
अथवा बीटा केरोटीन (माइक्रो ग्रा.)	1600	1600
थायमिन (मि. ग्रा.)	0.6	0.9
राइबोफ्लेविन (मि. ग्रा.)	0.7	1.0
नियासिन (मि. ग्रा.)	8	11
विटामिन सी (मि. ग्रा.)	40	40
पाइरिडॉक्सिन (मि. ग्रा.)	0.9	0.9
फॉलिक अम्ल (माइक्रो ग्रा.)	30	40
विटामिन बी-12 (माइक्रो ग्रा.)	0.2-1	0.2-1

यहाँ ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि आधारभूत (बेसल) क्षतियों एवं अतिरिक्त आवश्यकताओं के कारण एक बच्चे से दूसरे में पोषक तत्वों की आवश्यकताएँ थोड़ी बहुत अलग-अलग हो सकती हैं।

विद्यालय-पूर्व बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के लिए दिशा-निर्देश

हम जानते हैं कि अन्य आदतों की तरह बच्चों को जीवन के आरम्भ में ही खान-पान संबंधी अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए। उनको यह सिखाने के लिए कि ''पौष्टिक खान-पान स्वस्थ जीवन शैली का एक अंग है'' हर व्यक्ति को निम्नलिखित सुझावों का पालन करना चाहिए—

- भोजन करने का समय वह समय है जब परिवार एक साथ इकट्ठा होता है। परिवार का एक साथ बैठकर सुखद एवं आनंदमय वातावरण में भोजन करना बच्चों के लिए बहुत सहायक होता है। बच्चे परिवार के अन्य सदस्यों के खान-पान संबंधी व्यवहार का अनुकरण करते हैं।
- विविधता एक महत्वपूर्ण पहलू है तथा बच्चे की आवश्यकता के अनुरूप उसे थोड़ी मात्रा में विभिन्न तरह के भोजन को देना महत्वपूर्ण है। बच्चों को खाने के लिए प्लेट में रखी हर वस्तु को समाप्त करने की आदत सिखाई जानी चाहिए। साथ-ही-साथ उन्हें समाप्त करने के लिए पर्याप्त समय भी दें।
- भोजन तथा अल्पाहार देने के समय में नियमितता बरती जाए ताकि बच्चे को विधिवत् भूख लगे।
- बच्चे के पसंदीदा भोजन के साथ-साथ व्यंजन-सूची (मेन्यू) में नयी-नयी चीज़ें रखें। भोजन में रुचि जागृत करने के लिए सख्त, मुलायम एवं रंगीन भोज्य पदार्थों के मध्य संतुलन को बनाए रखना चाहिए।
- व्यंजन-सूची (मेन्यू) में ऐसे व्यंजन रखे जाएँ जिन्हें आसानी से खाया जा सके जैसे कि हाथ से खाए जाने वाले भोजन के रूप में छोटे-छोटे सैंडविच, चपाती रोल्स, छोटे आकार के समोसे, इडली, पूरा फल अथवा उबला हुआ अंडा।
- एक स्थान पर ही बच्चे को भोजन परोसिए न कि बच्चा जब इधर-उधर घूम रहा हो तब उसे भोजन दिया जाए। आप बच्चे के शारीरिक सुविधा के अनुसार उसके बैठने के लिए उपयुक्त स्थान चुन सकते हैं।
- इन सबसे अच्छा बच्चे को भोजन से पहले आराम करने दें। थका हुआ बच्चा भोजन में रुचि नहीं ले सकता।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

- यह सुझाव भी है कि आप बच्चे को कोई विशेष खाद्य पदार्थ खाने के लिए किसी प्रकार का लालच या दंड कभी भी न दें।

विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाना

विद्यालय-पूर्व वाले सक्रिय बच्चे की ऊर्जा की आवश्यकता बड़ी महिलाओं की तुलना में अधिक होती है। इसलिए हमें उनकी कैलोरी की खपत का पता लगाने की ज़रूरत नहीं है। किंतु विकास एवं सक्रियता के स्तर को ध्यान में रखते हुए, यदि बच्चे को पौष्टिक एवं संतुलित भोजन नहीं दिया जाता है, तो वह वयस्क अवस्था तक अपना/अपनी पूर्ण आनुवंशिक क्षमताओं को प्राप्त नहीं कर सकता है/सकती है। इससे स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है। यदि बच्चों के भोजन में प्रोटीन, विटामिन ए, तथा लौह तत्व की कमी हो तो बच्चे क्रमशः कुपोषण (पी.ई.एम.), जीरोथैलमिया (विटामिन ए की कमी) तथा रक्ताल्पता (एनीमिया) से ग्रस्त हो सकते हैं। आयोडीन युक्त नमक का सार्वभौमिक उपयोग आयोडीन की कमी से होने वाले विकारों को रोकने का सबसे सरल एवं सस्ता तरीका है।

विद्यालय-पूर्व बच्चे के आहार में तीन पहलुओं पर ज़ोर दिया जाना चाहिए—

– बच्चे के पोषणात्मक भोजन एवं खाने के अनुभव को व्यापक बनाने के लिए संरचना, स्वाद, गंध एवं रंगों में **विविधता**,

– जटिल कार्बोहाइड्रेट्स, चर्बी रहित माँस प्रोटीन तथा आवश्यक वसा के बीच **संतुलन**,

– मिठाई, आइसक्रीम, वसा से भरपूर फ़ास्ट फ़ूड तथा रिफाइन्ड आटे के उपभोग पर **संयम**

क्या तुम्हें अब अध्याय-3 में पढ़े गए पाँच खाद्य समूह याद हैं? आई.सी.एम.आर. द्वारा सुझाए गए पाँच खाद्य वर्गों से हम निर्धारित पोषक तत्वों की मात्रा के अनुसार संतुलित भोजन की योजना बना सकते हैं। दैनिक आहारों की आयोजना करते समय सभी खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थ का चयन किया जाना चाहिए। आयोजना को अधिकाधिक सुविधाजनक बनाने के लिए आई.सी.एम. आर. ने विभिन्न आयु वर्गों के लिए आहारों का सुझाव दिया है। विद्यालय-पूर्व बच्चों के संतुलित आहार में शामिल किए जाने वाले विभिन्न खाद्य समूहों की मात्रा के लिए हम नीचे सारणी 5 को देख सकते हैं।

सारणी 5 – विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए संतुलित आहार

(आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित)

क्र.सं.	खाद्य समूह	मात्रा (ग्राम)	
		1-3 वर्ष	4-6 वर्ष
1.	अनाज एवं मिलेट (ज्वार-बाजरा आदि)	120	210
2.	दालें	30	45
3.	दूध (मिली)	500	500
4.	फल तथा सब्ज़ियाँ जड़ें तथा कंद हरी पत्ती वाली सब्ज़ियाँ अन्य सब्ज़ियाँ फल	 50 50 50 100	 100 50 50 100
5.	चीनी घी/तेल	25 20	30 25

Reprint 2025-26

अब हम विद्यालय-पूर्व बच्चे के लिए तीन आहार एवं दो अल्पाहार तैयार कर सकेंगे। आपको आश्चर्य हो रहा होगा कि अल्पाहार (स्नैक्स) क्यों? इसका कारण है विद्यालय-पूर्व बच्चे के लिए तीनों आहारों को पर्याप्त मात्रा में खा पाना मुश्किल है, अत: आहारों के मध्य पौष्टिक अल्पाहार (स्नैक्स) बच्चों को आवश्यक कैलोरी एवं पोषक तत्व प्रदान करते हैं। इसके अतिरिक्त नये खाद्य-पदार्थों को शुरू करने के लिए अल्पाहार अच्छा होता है। अल्पाहार स्कूल वाले टिफ़िन में भी भेजे जा सकते हैं।

आइए हम स्थिति पर नज़र डालें तथा विश्लेषण करें कि हम विद्यालय-पूर्व बच्चे के लिए अल्पाहार (स्नैक्स) एवं आहारों की योजना किस प्रकार बना सकते हैं?

कामकाजी माँ अपर्णा का एक चार वर्ष का बेटा राघव है। उसके लिए वह जो आहार बनाती है, वह इस प्रकार है —

सुबह का नाश्ता — तीन बादाम तथा 5-6 किशमिश के साथ दूध में पकाया गया गेहूँ का दलिया और एक सेब

स्कूल टिफ़िन — इसमें मसले हुए उबले अंडे के साथ दो बड़े सैंडविच, कदूकस किया हुआ गाजर और चटनी तथा पेय के रूप में फल का जूस होता है।

दोपहर का भोजन — जिसे उसने उसके लिए तैयार करके रखा वह है पालक-चावल, दही तथा उबले हुए चने एवं टमाटर की चाट।

वह **शाम के अल्पाहार** के लिए दूध का शेक, उसकी पसंद का स्नैक तथा थोड़ी-सी मूंगफली देने की योजना बना रही थी।

रात्रि के भोजन के लिए दाल/चिकन, चपाती तथा एक पकाई गई मौसमी सब्ज़ी।

अब आप अपर्णा द्वारा अपने इस बच्चे के लिए संतुलित आहार की योजना बनाने एवं परोसने के स्तर को कैसे जाँचेंगे।

ग्रामीण बच्चों को दिए जाने वाले अल्पाहार में प्राय: *मुरूक्कु, लड्डू, उपमा, मट्ठी, चुरूटु* जैसे सामान शामिल होते हैं। चूँकि ये प्राय: पारंपरिक रूप से निर्मित होते हैं, अत: वे पौष्टिक होते हैं किंतु इनमें वसा एवं शर्करा की प्रचुरता समृद्ध होती हैं। ग्रामीण बच्चों के अत्यधिक सक्रिय होने के कारण उनकी ऊर्जा आवश्यकता बढ़ जाती है और इसलिए उनकी इन ज़रूरतों के अनुसार पर्याप्त कैलोरी देने में ये अल्पाहार (स्नैक्स) लाभदायक हो सकते हैं।

कम लागत वाले अल्पाहार (स्नैक्स) के कुछ उदाहरण

- सोयाबीन की दाल तथा सूरजमुखी के बीज को समान मात्रा में लेकर उन्हें पीसना, मिलाना एवं इस मिश्रण का खमीर उठाना।
- मीठी चिक्की (पारम्परिक मूंगफली चिक्की) भारत के ग्रामीण क्षेत्रों एवं कस्बों में काफ़ी पसंद की जाती है।
- देशी खाद्य पदार्थ जैसे-चावल, लोबिया, काले चने तथा चौलाई का आटा और गुड़ समान मात्रा

Reprint 2025-26

में मिलाकर इससे मूँगफली का तेल डालकर विभिन्न प्रकार के स्नैक्स तैयार किए जाते हैं।

– संदल, प्यासम, ढोकला तथा उपमा भी प्रसिद्ध अल्पाहार हैं।
– मौसमी एवं स्थानिक रूप से उपलब्ध सब्ज़ियो से सब्जी का सूप तैयार किया जाता है। यहाँ तक कि बची-खुची सब्ज़ियों, दालों एवं अनाजों को भी मिलाया जा सकता है।
– मसालेयुक्त भुने हुए आलू (बेक्ड)
– पास्ता (नूडल्स अथवा मैकरोनी) पनीर, तथा सब्ज़ियो के साथ।
– चावल, गेहूँ अथवा मक्का का आटा अथवा अन्य उत्पादों से निर्मित चिवड़ा में मौसमी सब्ज़ियाँ डालकर सॉस के साथ परोसा जा सकता है।

क्रियाकलाप 2

आप से एक चार वर्षीय बच्चे की एक दिन प्रात: 10 बजे से सायं 6 बजे तक देखभाल करने के लिए कहा गया है। संतुलित आहार को ध्यान में रखते हुए सुझाव दीजिए कि उसके आहार और अल्पाहार में आप क्या देंगे?

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना

प्राय: भोजन के समय विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना चुनौतियों वाला कार्य है। भोजन एवं अन्य पोषण संबंधी मुद्दों पर उनकी सहायता करते हुए तीन मुख्य पहलुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए –

प्रेक्षण – भोजन के समय बच्चे के व्यवहार एवं प्रगति पर बारीकी से निगाह रखिए। भोजन, भोजन के प्रति रुचियों और अरुचियों, एलर्जी तथा किसी विशिष्ट स्थिति से निपटने में उसकी योग्यता पर ध्यान दीजिए। उन्हें उस कौशल को विकसित करने में मदद कीजिए जिसकी उन्हें पर्याप्त पोषण प्राप्त करने एवं भोजन करने के समय का सुखद अनुभव करने की आवश्यकता है।

भोजन करने के कौशल का विकास करना – अशक्त बच्चों को भोजन करने के लिए अधिक समय की आवश्यकता की संभावना रहती है। वे प्राय: स्वयं को खिलाने के लिए संघर्ष करते हैं तथा भोजन इधर-उधर बिखेरकर बड़ी अव्यवस्था देते हैं। सीखने की प्रक्रिया के दौरान गलती करने के लिए उन्हें भी दण्डित न करें। (उन्हें प्रेरित करने और अवरोध से बचने के लिए मात्र सकारात्मक प्रतिबल पर ज़ोर दें।)

सुनिश्चित कीजिए कि बच्चा आरामदायक स्थिति से बैठा है और यदि वह स्वयं खा सकता/सकती है तो उसे आप स्वयं खाने दें। इस तरह के कौशल को विकसित करने में उनकी सहायता करें।

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है उसे जटिल संरचनाओं वाले खाद्य को स्वयं ही अच्छी तरह खाने दें। यदि आवश्यकता पड़े तो अनुकूलित उपकरणों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

बच्चे की खाद्य वरीयता, भोजन स्थल का चुनाव तथा वह खाना चाह रहा है या नहीं आदि बातों का सम्मान कीजिए। खान-पान का समय नियमित करने का प्रयास कीजिए।

विशेष आहार – कुछ बच्चों को उनकी योग्यता के आधार पर उनके आहारों एवं दैनिक आहार के समय में परिवर्तन की आवश्यकता पड़ सकती है। स्पास्टिक बच्चों को विभिन्न खाद्य

© NCERT not to be republished

संरचनाओं वाला खाद्य पदार्थ अप्रिय लग सकता है। पतले तरल पदार्थ को गाढ़ा किया जा सकता है तथा सूखे अथवा ढेलेदार भोजन को टुकड़ों मे काटा अथवा मुलायम बनाया जा सकता है ताकि इसे बच्चा आसानी से निगल सके। यदि आवश्यकता पड़े तो फ़ीडिंग ट्यूब का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कुछ अशक्त बच्चों में मोटे होने की प्रवृत्ति होती है जिससे भोजन करना कठिन हो जाता है। स्वलीनता रोग (ऑटिज़्म) वाले बच्चों में स्वाद अथवा गंध की इंद्रियाँ परिवर्तित हुई होती हैं जिसके कारण भोजन ग्रहण करने के उनके गुण पर दुष्प्रभाव पड़ता है। उनकी पसंद को ध्यान में रखते हुए अतिरिक्त वसा, सीमित तरल पदार्थ, विशेष फार्मूला अथवा अन्य आहार संबंधी परिवर्तन किए जा सकते हैं।

वे सभी खाद्य पदार्थ जिसके प्रति विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चे को एलर्जी है, उन्हें उसके आहार से तुरंत हटा दिया जाए क्योंकि इससे नुकसान हो सकता है।

प्रतिरक्षण

संचारी रोगों का सामना करने के लिए अब कुछ टीके उपलब्ध हैं। नीचे सारणी 6 को देखें तथा ध्यान दें कि विद्यालय-पूर्व बच्चों को डी.पी.टी. एवं ओ.पी.वी. की बूस्टर खुराक के अतिरिक्त एम.एम.आर. तथा टाइफॉइड के टीके लगाए जाने हैं।

सारणी 6 – विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए प्रतिरक्षण कार्यक्रम

बच्चे की उम्र	टीका
15–18 माह	एम.एम.आर. (खसरा, कनपेड़ा एवं रूबेला)
16 माह–2 वर्ष	डी.पी.टी., ओ.पी.वी. – बूस्टर खुराक
2 वर्ष	टाइफॉइड टीका
5 वर्ष	डी टी
10 वर्ष से 16 वर्ष	टिटनेस टॉक्सॉइड (टीटी)
18, 24, 30, 36 माह	विटामिन ए (ड्राप्स)

अब तक क्या सीखा

1. आपके चार वर्षीय बच्चे को कितनी किलो कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है?
2. विद्यालय-पूर्व बच्चों के आहार में आयोडीन, लौह तत्व, कैल्सियम तथा प्रोटीन का क्या महत्त्व है?
3. विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए आहारों की योजना बनाते समय किन तीन पहलुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए?
4. विद्यालय-पूर्व बच्चों के आहार में स्नैक्स क्यों महत्वपूर्ण है?
5. एम.एम.आर. टीका किस लिए लगाया जाता है?

9.4 विद्यालय जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वस्थता (7–12 वर्ष)

विद्यालय जाने वाले बच्चे शारीरिक रूप से अत्यंत ही सक्रिय होते हैं। संचारी रोगों से बच्चा अब ज़्यादा प्रभावित नहीं होता, क्योंकि इस अवस्था तक वह काफ़ी शक्तिशाली हो जाता है। आप

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

देखेंगे कि अब विकास प्रक्रिया अपेक्षाकृत धीमी हो जाती है। शरीर में धीरे-धीरे परिवर्तन होने लगता है, विशेष रूप से 9 से 10 वर्ष तथा उससे आगे के वर्षों में बालक एवं बालिकाओं के विकास के पैटर्न में भिन्नता दिखाई देती है।

विद्यालय जाने वाले (विद्यालयी) बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकता

यद्यपि यह वृद्धि की एक अव्यक्त अवधि है अर्थात वृद्धि स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर नहीं होती परंतु अब बच्चे की अनेक गतिविधियों के कारण उसकी दिनचर्या व्यस्त होती है। इसलिए उसकी ऊर्जा को बचाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। 9 वर्ष की आयु तक के बालक एवं बालिकाओं दोनों के लिए पोषण संबंधी आवश्यकताएँ समान होती हैं। उसके पश्चात् बालक एवं बालिका की कुछ पोषक तत्वों की आवश्यकताओं में अंतर आ जाता है। आपको याद होगा कि बालिकाओं के लिए ऊर्जा की आवश्यकता लगभग वही रहती है किंतु अस्थि की वृद्धि एवं मासिक स्राव की तैयारी में सहायता के लिए उन्हें प्रोटीन, लौह तत्व तथा कैल्सियम की अधिक मात्रा की आवश्यकता पड़ती है। 10–12 वर्ष के लड़कों को अधिक कैलोरी की आवश्यकता पड़ती है ताकि किशोरावस्था के दौरान उनकी वृद्धि में तेज़ी के लिए कैलोरी के पर्याप्त संचय (रिजर्व) को बनाए रखा जा सके।

सारणी 7 – विद्यालय जाने वाले बच्चों की पोषक तत्वों की अनुशंसित मात्रा (7-12 वर्ष)

(आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित)

पोषक तत्व	आयु (वर्षों में)		
	7.9	10.12	
		बालक	बालिका
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	1950	2190	1970
प्रोटीन (ग्राम)	41	54	57
वसा (ग्राम)	25	22	22
कैल्सियम (मि. ग्रा.)	400	600	600
लौह तत्व (मि. ग्रा.)	26	34	19
विटामिन ए रेटिनॉल (माइक्रो ग्राम) अथवा बी केरोटीन (माइक्रो ग्राम)	600 2400	600 2400	600 2400
थायमिन (मि. ग्रा.)	1.0	1.1	1.0
राइबोलेविन (मि. ग्रा.)	1.2	1.3	1.2
पाइरिडॉक्सिन (मि. ग्रा.)	1.6	1.6	1.6
फोलिक अम्ल (माइक्रो ग्राम)	60	70	70
ऐस्कार्बिक अम्ल (मि. ग्रा.)	40	40	40
विटामिन बी 12 (मि. ग्रा.)	0.2.1	0.2–1	0.2–1
नियासिन (मि. ग्रा.)	13	15	13

विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए आहार योजना

विद्यालय पूर्व बच्चों के लिए आहार योजना के सभी पहलुओं तथा दिशा-निर्देशों का अनुसरण करते हुए ऐसा लग सकता है कि विद्यालय जाने तक बच्चे आहार अंतर्ग्रहण का एक विशेष पैटर्न स्थापित कर लेते हैं। कुछ सीमा तक आप सही हैं किंतु विद्यालयगामी बच्चों के लिए संतुलित आहार की योजना अन्य पहलुओं से भिन्न हो सकती है। आइए हम इन पर संक्षेप में चर्चा करें–

विविधता लाना – हम जानते हैं कि कोई भी एक भोजन निर्धारित मात्रा में सभी पोषक तत्व प्रदान नहीं कर सकता जिनकी बच्चे को प्रतिदिन आवश्यकता पड़ती है। अत: विविध प्रकार

© NCERT not to be republished

के भोजन या खाद्य पदार्थ खाना सबसे अधिक तर्कसंगत पोषण संदेश है। विविधता होने से नए खाद्य-पदार्थों को स्वीकार किए जाने की संभावना भी बढ़ जाती है।

अच्छा पोषण सुनिश्चित करना – हम जानते हैं कि इस उम्र में बच्चों को अपेक्षाकृत अधिक प्रोटीन, कैल्सियम, लौह तत्व तथा आयोडीन की आवश्यकता पड़ती है। उन्हें सब्ज़ियों, फल, साबुत अनाज खाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। फल तथा सब्ज़ियाँ उनके आहारों में वृहत् पोषक तत्वों की सघनता को बेहतर करती हैं तथा साबुत अनाज हृदय रोग तथा मधुमेह जैसे रोगों के खतरों को कम करते हैं। जैसा कि पहले बताया जा चुका है, आयोडीन युक्त नमक आयोडीन की कमी से बचने का सबसे सरल रास्ता है।

संतृप्त वसा, नमक एवं चीनी का सीमित मात्रा में सेवन – आप जानते हैं कि स्कूल जाने वाले बच्चों का विकास अब धीमा हो गया है। कुल कैलोरी में से 20 प्रतिशत कैलोरी वसा के रूप में ली जानी चाहिए। वसा एवं चीनी की प्रचुरता वाले आहार मोटापे के खतरे तथा इसे संबंधित समस्याओं को बढ़ाते हैं। अधिक चीनी युक्त खाद्य-पदार्थ दांत संबंधी बीमारियों का कारण बनते हैं। सोडियम का अधिक मात्रा में सेवन रक्तदाब को बढ़ा सकता है। जिसके फलस्वरूप लकवा, गुर्दा एवं हृदय की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। क्या आप जानते हैं कि आजकल छोटे बच्चे भी प्रायः मधुमेह, तथा उच्च रक्तदाब का बार-बार शिकार हो रहे हैं।

नाश्ता अवश्य करें – नाश्ता एक विशेष आहार है। इसमें प्रोटीन एवं ऊर्जा अधिक-से-अधिक होनी चाहिए। रातभर खाली पेट रहने के उपरांत बच्चे को सुबह का नाश्ता कभी भी छोड़ने नहीं देना चाहिए। सुबह का नाश्ता न खाने से उसके शारीरिक एवं मानसिक कार्य निष्पादन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, तथा कैलोरी एवं पोषक तत्वों की क्षति शेष दिन में पूरी नहीं की जा सकती।

भोजन बनाने की योजना में बच्चों को शामिल करें – जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उन्हें उनके भोजन की योजना में शामिल किया जाना चाहिए। इससे उनकी पौष्टिक खाना खाने में रुचि बढ़ेगी। अमृता का 8 वर्ष का एक बेटा तथा एक 10 वर्ष की बेटी है। वह, उनके पसंद एवं संतुलित आहारों की योजना बनाने के लिए उनसे विचार-विमर्श करती है। वह उन्हें सामग्री खरीदने के लिए अपने साथ ले जाती है तथा उन्हें यह भी बताती है कि कच्ची भोजन सामग्री खरीदते समय क्या-क्या ध्यान में रखना चाहिए। क्या आप नहीं सोचते हैं कि वह उनके पौष्टिक भोजन परोसने के कार्य को आकर्षक बना देती है? इसके अतिरिक्त, बच्चों को उनकी उम्र के अनुरूप अपने भोजन को पकाने तथा परोसने के समुचित कार्य सिखाती है। ऐसा करने से बच्चों का उत्साह बढ़ता है और उनमें भोजन के प्रति स्वस्थ और सकारात्मक धारणाएँ विकसित होती हैं।

संतुलित भोजन की योजना बनाने के दिशा-निर्देशों का अनुपालन करने के अतिरिक्त, स्कूल जाने वाले बच्चों द्वारा खाए जाने वाले भोजन की मात्रा जो आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित है, के लिए सारणी-8 को देखिए।

© NCERT not to be republished

सारणी 8 – विद्यालयी बच्चों के लिए संतुलित आहार (आई.सी.एम.आर.)

क्र.सं.	खाद्य वर्ग	मात्रा (ग्राम)		
		7-9 वर्ष	10-12 वर्ष	
			लड़का	लड़की
1.	अनाज एवं मिलेट (ज्वार-बाज़ार इत्यादि)	270	330	270
2.	दालें एवं फलियाँ	60	60	60
3.	दुग्ध एवं उनके उत्पाद	500	500	500
4.	फल तथा सब्ज़ियाँ जड़ें एवं कंद हरे पत्ते वाली सब्ज़ियाँ अन्य सब्ज़ियाँ, फल	 100 100 100 100	 100 100 100 100	 100 100 100 100
5.	चीनी वसा(घी)	30 25	35 25	30 25

अमृता विद्यालय जाने वाले अपने बच्चों को तीन संतुलित भोजन एवं दो पौष्टिक स्नैक्स परोसने का खास खयाल रखती है। आइए, हम आज उसके द्वारा तैयार किए गए आहार सूची को देखें। आप परस्पर संदर्भ के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

- **सुबह का नाश्ता** – दूध एवं कॉर्नफ़्लेक्स, रवा उपमा तथा एक सेब अथवा कोई मौसमी फल
- **स्कूल टिफ़िन** – अपनी बेटी के लिए अंडा भरकर बनाए गए ग्रिल्ड सैंडविच किंतु बेटे के लिए पनीर भरकर बनाए गए सैंडविच (जिसे अंडे से एलर्जी है) तथा फल का रस।
- **दोपहर का भोजन** – सब्ज़ियो का पुलाव, सलाद के लिए टमाटर एवं खीरे के टुकड़े तथा छाछ।
- **शाम का अल्पाहार** – उबले हुए आलू एवं अंकुरित मूंग की चाट
- **रात्रि भोजन** – चने की दाल अथवा चिकन करी, ओकरा (भिंडी) एवं प्याज की सब्जी, रोटी तथा कच्चा सलाद।

दक्षिण के ग्रामीण क्षेत्रों में नाश्ते में उपमा (केले के साथ), पूतू (चना अथवा केले के साथ), इडली अथवा डोसा (साम्बर/नारियल की चटनी के साथ) अथवा अप्पमा, (आलू/चिकन करी के साथ) अथवा उत्तर में छाछ के साथ परांठे या आलू के साथ पूड़ी जैसे खाद्य-पदार्थ खाए जाते हैं। कटहल और सूखे मेवों की पेस्ट को चावल के आटे में भरकर भाप से पकाना या चावल के आटे को सांचों में से पतली सेवियों के रूप में निकालकर भाप से पकाना भी अल्पाहार के ही रूप हैं। मुरूक्कु एक अन्य खाद्य पदार्थ है जो बच्चों को स्नैक के रूप में परोसा जा सकता है। जनजातीय क्षेत्रों में जंगल से एकत्र किए गए भोजन जैसे सूखे मेवे, बेर तथा पेड़ों से प्राप्त अन्य फलों/फूलों पर ज़ोर दिया जाता है। दोपहर एवं रात्रि के भोजन में रोटी तथा चावल, दाल/दाल तथा एक सब्ज़ी हो सकती है।

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप 3

मान लीजिए आपकी एक 9 वर्षीया बहन तथा 11 वर्षीय भाई है, दोनों शाकाहारी हैं। सुझाव दीजिए कि आप उन्हें सुबह के नाश्ते एवं रात्रि के भोजन में क्या परोसेंगे?

विद्यालय-पूर्व बच्चे एवं विद्यालय जाने वाले बच्चों की आहार मात्रा को प्रभावित करने वाले कारक

बच्चे के भोजन की सभी योजना एवं तैयारियों के बावजूद ऐसे अवसर आते हैं कि छोटा बच्चा कुछ महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से वंचित रह जाता है। क्या आप जानते है क्यों? क्योंकि बच्चे की खान-पान की आदतें विकसित हो रही होती हैं तथा बहुत से कारक इन आदतों को प्रभावित कर रहे होते हैं। इन पर नीचे चर्चा की जा रही है–

पारिवारिक माहौल – सामान्य तौर पर, जो परिवार में बच्चों के पालन-पोषण के लिए सकारात्मक तरीकों का प्रयोग करते हैं, वे उनके समग्र-विकास को प्रोत्साहित करते हैं। सामान्यतया हम देखते हैं कि कोई परिवार अपने स्कूली बच्चों को आहार संबंधी मार्गदर्शन देते हैं, आहार के प्रति अभिरुचि बढ़ाने का प्रयास करते हैं तथा उनके आहार पैटर्नों को सुनिश्चित करते हैं। इसलिए माता-पिता को पोषण संबंधी उचित ज्ञान प्राप्त करना चाहिए तथा इसे अपने बच्चों के आहार योजना बनाने में इस्तेमाल करना चाहिए। सुखद एवं आरामदेह वातावरण में साथ-साथ खाना अच्छी भोजन की आदतों एवं पोषक तत्वों के ग्रहण करने के लिए उपयुक्त होता है।

संचार माध्यम – टी.वी. विज्ञापन और उनके लोकप्रिय फिल्मी कलाकार जो उत्पादों का समर्थन करते हैं, गहरा प्रभाव डालते हैं। अधिक खुलापन, अधिक स्वतंत्रता तथा इन सबसे ऊपर आकर्षक नारे इस उम्र के बच्चों को आकर्षित करते हैं। विज्ञापनों द्वारा दिए गए संदेशों से आकर्षित होकर वे उन्हीं भोजनों पर ज़ोर देते हैं जिनमें रेशे की कमी होती है, चीनी तथा वसा एवं सोडियम ज़्यादा मात्रा में होते हैं। इसी तरह त्योहारों के दौरान नुकसानदेह चीज़ें मिलाकर बनाए गए भोजनों का आकर्षण उन्हें भोजन के बीच अल्पाहार लेने के लिए विवश कर देता है जिनके कारण नियमित भोजन के लिए उनकी भूख कम हो जाती है। एक अनुकूल पारिवारिक पर्यावरण होने से इस मुद्दे से निपटने में मदद मिलेगी।

मित्र मंडली – जैसे ही बच्चा विद्यालय में प्रवेश करता है, तब हमउम्र मित्र समूह द्वारा स्थापित मानकों के कारण, माता-पिता के मानकों पर उसकी निर्भरता में परिवर्तन होता है। इसलिए घर पर ली जा रही भोजन मात्रा में दोस्त द्वारा खाई जाने वाली मात्रा के प्रभाव के कारण परिवर्तन हो सकता है। पोषक तत्वों के मामले में पर्याप्तता इस उम्र के बच्चों को उपलब्ध भोजन पर निर्भर नहीं करती हैं किंतु उस पर निर्भर करती है जो उसके दोस्त खाते हैं। बच्चे प्राय: दोस्तों के साथ बैठकर अच्छी तरह खाते हैं। विद्यालय के लिए दिया गया भोजन प्राय: खत्म हो जाता है। जब वे अपने मित्रों के साथ खाते हैं, तो वे नए भोजन खाने के इच्छुक होते हैं जिसे वे अन्यथा मना कर देते हैं। विद्यालय-पूर्व बच्चों में अच्छी खान-पान की आदतों की दिशा में एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए सामूहिक व्यवस्था का होना सर्वोत्तम है।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव – प्रत्येक क्षेत्र का अपना विशिष्ट भोजन एवं स्वाद होता है। प्राय: परिवार युवा बच्चों को वही भोजन परोसता है जो बड़े लोग खाते हैं। परिवार के साथ खाने से बच्चों को अपने क्षेत्र एवं अन्य क्षेत्र के भी विशिष्ट भोजन खाने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। उदाहरण के रूप में, भारत के उत्तरी भाग में बच्चे इडली तथा स्वादिष्ट डोसा जैसे दक्षिणी भोजन को खाने का लुत्फ़ उठाते हैं, जबकि दक्षिणी राज्यों में बच्चे उत्तर का परांठा एवं राजमा चावल पसंद करते हैं।

अनियमित भूख – आप देख सकते हैं कि बच्चा एक भोजन अच्छी तरह खा सकता है जबकि उसके साथ-साथ दूसरे खाद्य-पदार्थ को मना कर सकता है। इससे चिंता नहीं होनी चाहिए क्योंकि यह अस्थायी मनोदशा होती है तथा यदि प्रलोभन, दण्ड अथवा कठोर नियम लागू न किए जाएँ तो गायब हो जाती है।

स्वस्थ आदतें

अब आप समझ सकते हैं कि **अच्छा स्वास्थ्य शारीरिक एवं भावनात्मक स्वस्थता का मिश्रण है।** पोषक तत्वों के मामले में पर्याप्त भोजन के अतिरिक्त विद्यालय जाने वाले बच्चों को कुछ **स्वस्थ आदतें** विकसित करने की आवश्यकता होती है।

- **खान-पान की अच्छी आदतें विकसित करना –** इस उम्र में बच्चे कभी-कभी ज़्यादा टी.वी. देखते-देखते व एक ही जगह चिपके बैठे रहते हैं और कोई शारीरिक कार्य नहीं करते हैं। राधा के पास इस जैसी समस्या का एक समाधान है। वह बाउल भरकर फल तथा सब्जी तैयार करती है जिसमें ढेर सारे सलाद के पत्ते, कुछ सूखे मेवे/अंकुरित/उबले हुए चने/भाप द्वारा पकाई गई फलियाँ अथवा गाजर/टोफू अथवा पनीर के टुकड़े होते है तथा यह आकर्षक रूप से सजी होती है इन्हें भरपूर मात्रा में परोसती हैं। वह कहती हैं कि वह उन्हें काल्पनिक नाम देते हुए मिश्रण में अदला-बदली करती रहती हैं।
- **शारीरिक गतिविधि के लिए प्रोत्साहित करना –** स्वस्थ खान-पान एवं शारीरिक गतिविधि साथ-साथ चलती है तथा 45-60 मिनट की सीमित गतिविधि में अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। सीमित समय के लिए टेलीविज़न देखने दें और खेल को बढ़ावा दें। बच्चों को विद्यालय एवं समुदाय की पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इसके लिए माता-पिता को सक्रिय जीवन शैली एवं स्वस्थ खान-पान के तरीकों का एक आदर्श बनना होगा।
- **भोजन की सुरक्षा सुनिश्चित करना –** बच्चों को स्वच्छ स्थितियों में खाने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। भोजन को खाने के पहले वह स्वच्छ एवं सुरक्षित होना चाहिए। खाने से पहले हाथ धोने चाहिए। फल और सब्ज़ियो को भी खाने से पहले धो लेना चाहिए। मेरी पड़ोसन कांता अपने बच्चों को धोने, काटने, मिलाने, पकाने (अपनी देख-रेख में) में शामिल करती हैं। स्वच्छ माहौल में भोजन बनाना एवं खाना उनकी आदत बन गई है।
- **आहार की मात्रा पर नियंत्रण सुनिश्चित करना –** 9-12 वर्ष के बच्चे अपनी भूख के बारे में बता सकते हैं। यदि वे खाना न चाहते हों तो हमें उनको अधिक खाने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से वे पेट-भरने की अनुभूति को समझ नहीं पाएंगे। भोजन का इस्तेमाल प्यार दिखाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त, जब तक बच्चा स्वस्थ है, कोई एक नियमित भोजन छोड़ना कोई समस्या नहीं हैं। लेकिन इसे आदत नहीं बनाना चाहिए।

Reprint 2025-26

विद्यालयी बच्चों को स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी मुद्दे

प्रतिरक्षण कार्यक्रमों एवं पौष्टिक भोजन के तरीकों के अनुपालन में माता-पिता के संयुक्त प्रयास से इस समय तक बच्चा कभी-कभी होने वाले खांसी, ज़ुकाम जैसे रोगों से लड़ने के लिए काफ़ी मज़बूत हो जाता है।

आप जानते होंगे कि अब बच्चों में **मोटापा** स्वास्थ्य के लिए खतरा बनता जा रहा है। ऐसा, आहार में अत्यधिक वसा युक्त भोजन, अधिक नमक, कम रेशा एवं चीनी मिले पेय के कारण है। असक्रिय जीवन-शैली इस स्थिति को और गंभीर बना देती है। यह समस्या हमारे समाज के उच्च सामाजिक-आर्थिक वर्गों के बच्चों के मध्य अधिक है।

टाइप 2 मधुमेह तथा अतिरिक्त रक्तदाब – पहले यह रोग बच्चों में बहुत ही कम पाया जाता था किंतु आजकल यह बच्चों में बहुत अधिक हो रहा है। ऐसा बाल्यावस्था में मोटापे के बढ़ने से है।

अल्पपोषण – निम्न सामाजिक-आर्थिक समूहों के मध्य यह एक गम्भीर स्वास्थ्य संकट है। गरीब परिवारों के बच्चों को खाली पेट विद्यालय जाना पड़ता है। परिणाम यह होता है कि ये कुपोषित बच्चे विद्यालय में शिक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। बल्कि उनमें रुग्णता एवं मृत्यु का अत्यधिक जोखिम मंडराता रहता है।

हमारी सरकार द्वारा कार्यान्वित मध्याह्न भोजन योजना (MDMS) के अंतर्गत विद्यालय में पहली से आठवीं कक्षा वाले बच्चों को निःशुल्क भोजन प्रदान किया जाता है। इस योजना के अच्छे परिणाम दिखाई पड़े हैं। अध्यापक बताते हैं कि कक्षा में उनका कार्य निष्पादन एवं ध्यान लगा पाने में काफ़ी सुधार हुआ है। न केवल विद्यालय में नामांकन बढ़ा है अपितु विद्यालय छोड़ने की दर में भी कमी आई है। मध्याह्न भोजन की योजना के कारण विद्यालयी बालिकाओं की संख्या बढ़ने से शिक्षा में लिंग भेद कम हुआ है।

अपने देश में हम अल्पपोषण तथा अतिपोषण की दोहरी समस्या का सामना करते हैं। इसलिए यदि हम पौष्टिक भोजन के लाभों का प्रचार करते रहें तो भविष्य में इसका प्रभाव पड़ेगा। इसके अतिरिक्त निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच एवं उपचार प्रदान करने वाले "विद्यालय स्वास्थ्य" कार्यक्रमों से बच्चे के स्वस्थ रहने में सुधार आएगा।

बच्चों के समग्र विकास के लिए संबंधित देखभाल एवं गुणवत्ता वाली शिक्षा की ज़रूरत है। इस पर अगले अध्याय में चर्चा की जाएगी।

महत्वपूर्ण शब्द एवं उनका अर्थ

पूरक भोजन — माँ के दूध के अतिरिक्त बच्चों के आहार में अन्य खाद्य पदार्थों को शामिल करना।

कुपोषण — यह अल्पपोषण एवं अतिपोषण से संबंधित है। अल्पपोषण में पोषक तत्व की कमी से शरीर प्रभावित होता है तथा अतिपोषण में अतिरिक्त पोषक तत्वों की वजह से शरीर प्रभावित होता है।

मोटापा — शरीर में अतिरिक्त वसा का जमाव जिसके फलस्वरूप शरीर का वज़न बढ़ता है तथा वह सामान्य स्तर से अधिक हो जाता है। यह शारीरिक उपापचय तथा शारीरिक गतिविधियों पर खर्च की जा सकने वाली कैलोरी की अपेक्षा अधिक कैलोरी लेने के कारण है।

उच्च रक्तदाब — रक्तदाब का सामान्य से अधिक होना।

मधुमेह — शरीर में इंसुलिन की कमी जिसके फलस्वरूप रक्त में शर्करा एवं मूत्र में शर्करा की उपस्थिति में वृद्धि हो जाती है।

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. हमें विद्यालय जाने वाले बच्चे के आहार में संतृप्त वसा, अतिरिक्त चीनी तथा नमक की मात्रा को सीमित क्यों करना चाहिए?
2. भोजन की योजना बनाने में बच्चों को शामिल करना स्वस्थ खान-पान में किस प्रकार सहायक होता है?
3. बचपन में मोटापे में वृद्धि हो रही है। कारण बताइए?
4. "मध्याह्न भोजन योजना" से किस प्रकार बच्चों के स्वास्थ्य एवं विद्यालय के कार्य निष्पादन में वृद्धि हुई है?

■ प्रस्तावित क्रियाकलाप

(क) आप अपने पैतृक गाँव अथवा किसी अन्य गाँव में जा रहे हैं जहाँ आप पाते हैं कि बच्चे कुपोषित हैं और इसके कारण होने वाले रोगों के शिकार हैं। यदि आपको बच्चों के माता-पिता से बात करने के लिए कहा जाए तो आप किसके बारे में बात करेंगे?

(i) बच्चों की रोगों से सुरक्षा करने के लिए पर्याप्त पोषण की भूमिका?
(ii) छोटे बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना?
(iii) संचारी रोग तथा प्रतिरक्षण का महत्त्व?
(iv) विद्यालय पूर्व वर्षों के दौरान प्रतिरक्षण कार्यक्रम?

(ख) आपके पड़ोसी का दो वर्षीय बच्चा बार-बार डायरिया से पीड़ित होता है। उसको इसके बारे में बताएँ–

- शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकता
- शिशु के स्वास्थ्य एवं विकास के लिए अनन्य स्तनपान का महत्त्व।
- अल्प लागत वाले पूरक भोजन तथा स्थानीय रूप से उपलब्ध भोजन पदार्थों से उनका निर्माण

(ग) विद्यालय जाने वाले बच्चों में पौष्टिक भोजन करने की आदतें विकसित करने के लिए उपायों की सूची बनाइए एवं उनकी व्याख्या कीजिए।

(घ) पोषण संबंधी मुद्दों सहित विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सहायता करने के लिए उन पहलुओं की व्याख्या कीजिए जिन्हें आप ध्यान में रखेंगे –

(i) प्रेक्षण (निगरानी)
(ii) शारीरिक गतिविधियाँ
(iii) खाने के कौशल का विकास
(iv) विविधता
(v) विशेष आहार

(ङ) परिवार, संचार माध्यम एवं दोस्त बच्चों की भोजन की मात्रा को किस प्रकार प्रभावित करते हैं?

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

11147CH14

10

हमारे परिधान

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम हो सकेंगे –

- वस्त्रों के कार्यों और उनके चयन को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कर सकेंगे,
- बच्चों/बच्चियों की वस्त्र संबंधी सामान्य आवश्यकताओं को समझेंगे,
- विभिन्न आयु वर्ग के बच्चों की विशेषताओं और वस्त्र संबंधी आवश्यकताओं को पहचानने लगेंगे और
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की वस्त्र संबंधी आवश्यकताओं पर चर्चा कर सकेंगे।

आप जब पहली बार लोगों से मिलते हैं तब आपको सबसे अधिक क्या प्रभावित करता है? उनका पहनावा, चेहरा या फिर उनका व्यक्तित्व अथवा ये सभी। हमारी मुद्रा, चाल-ढाल, मुस्कान या चढ़ी हुई भौंहें और अन्य हाव-भाव हमारे द्वारा छोड़े जाने वाले प्रभाव में योगदान देते हैं। इन सभी पहलुओं में से पहनावा वास्तव में पहला प्रभाव डालता है। हम जानते हैं कि अच्छा रूप-रंग भी महत्वपूर्ण है। पहनावे के वास्तविक महत्व का मूल्यांकन करने के लिए यह जानना ज़रूरी है कि जो कपड़े हम पहनते हैं उनके बारे में हम क्या सोचते हैं।

10.1 वस्त्रों के कार्य और उनका चयन

आपने जो कपड़े आज पहने हैं उन पर ध्यान दें, और यह सोचकर बताएँ कि आज आपने उन्हें क्यों पहना है? हो सकता है कि मौसम के कारण आपने ये कपड़े पहनने का निश्चय किया हो या स्कूल के किसी विशेष क्रियाकलाप के कारण आपको ये कपड़े पहनने पड़े या कोई समारोह हो सकता है जिसमें आप अपने परिवार या मित्रों के साथ भाग लेने वाले हैं या कोई खास कारण नहीं भी हो सकता है।

हम सब कपड़े पहनते हैं और हमारे पहनावे विभिन्न प्रकार के होते हैं। बहुधा हम अपने कपड़ों के बारे निश्चित रहते हैं। आइए हम समझने का प्रयास करें कि हम उन कपड़ों का चयन

© NCERT not to be republished

क्यों करते हैं जिन्हें हम पहनते हैं। साथ-ही-साथ अपने कपड़ों के चयन के लिए दूसरे लोगों के कारणों के विषय में भी जानकारी प्राप्त करें। यह जानकारी प्राप्त करने का भी प्रयास करें कि दूसरे लोग किन कारणों के आधार पर अपने कपड़ों का चयन करते हैं।

शालीनता (मर्यादा)

कपड़े पहनने का संभवतः सर्वाधिक स्पष्ट कारण यह है कि हमारे समाज में प्रत्येक व्यक्ति के लिए कपड़े पहनना अनिवार्य है। हम मर्यादावश भी कपड़े पहनते हैं। आप शायद जानते हैं कि छोटे बच्चे बिना कपड़े पहने भी इधर-उधर घूमते हैं और उन्हें शर्म महसूस नहीं होती है। अपने शरीर को ढँक कर रखने की आवश्यकता के बारे में उन्हें सिखाना पड़ता है।

मर्यादा संबंधी धारणाएँ उस समाज द्वारा बनाई जाती हैं, जिसमें हम रहते हैं। जो एक समाज में शालीनता समझी जाती है संभवतः वह दूसरे समाज में मर्यादा नहीं समझी जाती हो। उदाहरण के लिए कुछ समुदायों में महिलाओं का सिर न ढकना अमर्यादा माना जाता है जबकि अन्य समुदायों में महिलाओं का अपनी टाँगे न ढँकना अश्लीलता माना जाता है।

सुरक्षा

हम पर्यावरण से अपनी सुरक्षा के लिए कपड़े पहनते हैं– मौसम की कठोर स्थितियों, धूल, मिट्टी तथा प्रदूषण से बचने के लिए पहनते हैं। हम विभिन्न मौसमों के अनुसार अपने कपड़ों में बदलाव लाते हैं। गर्मी के महीनों में हम हल्के सूती कपड़े पहनते हैं और चिलचिलाती धूप से अपनी सुरक्षा करने के लिए सिर ढकते हैं, जबकि सर्दी के मौसम में अपने बचाव के लिए कई ऊनी कपड़ों से स्वयं को ढँककर रखते हैं।

कपड़े हमें शारीरिक हानि से भी बचा सकते हैं। अग्निशमन कर्मी आग, धुएँ, तथा पानी से सुरक्षा के लिए विशेष प्रकार की पोशाक पहनते हैं, बहुत से खेलों जैसे कि फुटबॉल, हॉकी और क्रिकेट के लिए ऐसी पोशाकों की आवश्यकता होती है जो कि खिलाड़ियों की सुरक्षा के लिए विशेष रूप से तैयार किया जाता है। आपने आर्म गार्ड, लेग गार्ड्स, रिस्ट बैंड आदि देखे होंगे जिन्हें खिलाड़ी सामान्य वेशभूषा के साथ-साथ विशेष सुरक्षा के लिए पहनते हैं।

क्रियाकलाप 1

क्या आप ऐसे कपड़ों के बारे में बता सकते हैं जिनकी आवश्यकता बारिश के मौसम में होती है? इस मौसम में किस प्रकार के वस्त्र, पोशाक और सहायक वस्तुओं की आवश्यकता होगी? एक सूची बनाएँ और मित्रों के साथ चर्चा करें।

सामाजिक स्तर और प्रतिष्ठा

कपड़े प्रतिष्ठा के प्रतीक भी हो सकते हैं। यह सही है कि आप व्यक्तियों के पहनावे से लोगों की सामाजिक और आर्थिक स्थिति का पता लगा सकते हैं। आपने कुछ ऐतिहासिक फ़िल्मों में

देखा होगा कि राजा और दरबारियों के कपड़े आम जनता के कपड़ों से बिल्कुल भिन्न होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की पहचान के संदर्भ में सामाजिक स्थिति और प्रतिष्ठा की भावना और पहनावे का तरीका शामिल है जिसके द्वारा व्यक्ति के स्तर और प्रतिष्ठा का पता लगाया जा सकता है। भारत में त्योहारों और महत्वपूर्ण पारिवारिक उत्सवों में लोगों द्वारा पहने गए कपड़े उनकी सामाजिक स्थिति को परिलक्षित करते हैं।

तथापि, जैसे-जैसे उचित कीमतों पर अधिकाधिक फ़ैशनेबुल और आकर्षक कपड़े उपलब्ध हो रहे हैं, आज ज़्यादा से ज़्यादा युवा उन्हें खरीद सकते हैं। इस प्रकार से एक ही प्रकार के कपड़े (टी-शर्ट, जीन्स, सलवार-कुर्ता) सभी आयु और आर्थिक स्तरों के लोगों के लिए उपलब्ध हो जाते हैं, ये भी सामाजिक वर्गों को समान धरातल पर लाने का कार्य करते हैं, जो प्रजातांत्रिक समाज में सामाजिक समानता की दिशा में एक कदम है।

श्रृंगार

आप कपड़े क्यों पहनते हैं, इसलिए कि आप आकर्षक दिखाई दे सकें? जी हाँ, हम अच्छे कपड़े अपनी उपस्थिति को बढ़ाने के लिए पहनते हैं। शरीर को सजाना-संवारना और श्रृंगार करना पुरुषों और महिलाओं सभी की चाहत होती है और कुछ हद तक सभी समाजों में देखी जा सकती है। कान छिदवाना, नाखून पॉलिश लगाना, गोदना, चोटी और जूड़ा बाँधना अभी तक प्रयुक्त होने वाले शारीरिक सज्जा के रूप हैं। प्रत्येक प्रकार के श्रृंगार की कामना समाज द्वारा निर्धारित होती है।

बाजार में विविध प्रकार के कपड़े उपलब्ध हैं जिनमें से अधिकांश का उपयोग पहनावे और परिधान के लिए किया जाता है। पिछले एक अध्याय (अध्याय 7) में आपने कपड़े (फैब्रिक) की रचना, धागे और प्रकारों तथा उत्पादन के समय की जाने वाली परिसज्जा के बारे में भी पढ़ा। इस प्रकार आप कपड़े की विशेषताओं को उनके विभिन्न उपयोगों और देखभाल की ज़रूरतों के अनुसार संबद्ध कर सकते हैं। कपड़ों और परिधानों के प्रकार का चयन करने में न केवल कपड़े की विशेषताएँ देखी जाती हैं बल्कि कपड़े के फ़ैशन (प्रचालन) और इसकी सहायक सामग्री के ब्यौरों पर भी विचार किया जाता है। पहले कपड़े पहनने के कारणों की चर्चा करने के बाद अब हम कपड़े पहनने की आवश्यकताओं और विभिन्न आयु वर्गों के लिए वेशभूषा के चयन पर विचार करेंगे।

10.2 भारत में वस्त्रों (वेशभूषा) के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

पहनावे की आवश्यकताओं का आकलन करना और उनके चयन से संबंधित अंतिम निर्णय करना उस क्षेत्र की भौगोलिक विशेषताओं, जलवायु और मौसम संबंधी विशेषताओं पर निर्भर करता है जहाँ उनका उपयोग किया जाना है। यह आसान उपलब्धता, सांस्कृतिक प्रभावों और इससे भी अधिक पारिवारिक परंपराओं से भी प्रभावित होता है। सामान्य तौर पर वे कारक जो कपड़े के चयन को प्रभावित करते हैं उनका संक्षिप्त विवरण निम्नलिखित तरीके से किया जा सकता है —

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

आयु

जीवन की सभी अवस्थाओं पर विचार करने के लिए आयु महत्वपूर्ण कारक है। बच्चों की वेशभूषा और परिधान का चयन करते समय यह और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। चूँकि माता-पिता या परिवार के बड़े बुजुर्ग उनके कपड़ों के संबंध में निर्णय लेते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि बच्चे विशेषतया शिशु और छोटे बच्चे वयस्कों की संतुष्टि के लिए पहनाए या सजाए जाने वाले गुड्डे, गुड़िया नहीं हैं। उनका शारीरिक वृद्धि क्रियात्मक विकास, लोगों और अपने चारों ओर की चीज़ों के साथ संबंध, उनके द्वारा किए जाने वाले क्रियाकलापों इन सब पर भी सुविधा और सुरक्षा की दृष्टि से विचार किया जाता है।

जैसे-जैसे बच्चे पनपते-बढ़ते हैं अपने परिवार के बाहर के लोगों के साथ उनका संबंध और परस्पर क्रिया बढ़ती जाती है। दूसरे लोग जो पहनते हैं उन कपड़ों और दूसरे उनके कपड़ों को कैसे देखते हैं, इसके प्रति सजग होने लगते हैं। मित्र मंडली में समानुरूपता मध्य बाल्यावस्था में महत्वपूर्ण स्थान लेने लगती है और उम्र के साथ इसका महत्त्व और अधिक बढ़ता है। वेशभूषा और परिधान बढ़ते हुए बच्चे में संबंधित और स्वीकृत होने की भावना का अनुभव करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जैसे-जैसे बच्चे बढ़ते हैं उनके पहनावे का रूप बदल जाता है और लड़के और लड़कियों के पहनावे अलग-अलग हो जाते हैं। किशोरावस्था में तीव्र गति से होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के कारण पहनावे में और अंतर आ जाता है। किशोर सांस्कृतिक, सामाजिक मानदंडों और समकालीन प्रवृत्तियों से परिचित होने लगते हैं और ये उनके कपड़ों के चयन को प्रभावित करता है। वे बहुधा यह मानते हैं कि समूह में उनकी लोकप्रियता और संबंध उनके रूप-रंग पर निर्भर करते हैं और रूप-रंग 'उचित कपड़ों' के कारण ही आ सकता है।

जलवायु और मौसम

पिछले भाग में आपने पढ़ा कि पर्यावरण और मौसम से बचने के लिए कपड़े पहने जाते हैं। इसलिए बच्चों के लिए कपड़ों का चयन जलवायु के आधार पर किया जाना चाहिए। ठण्डे मौसम में या ऐसे जलवायु में पहने जाने वाले कपड़े, गर्म या शीतोष्ण मौसम में पहने जाने वाले कपड़ों से बहुत भिन्न होंगे, यहाँ तक कि भारी वर्षा वाले क्षेत्रों या अधिक आर्द्रता वाले क्षेत्रों में भी कपड़ों के प्रकार भिन्न होंगे। कुछ किस्म के कपड़े और पहनावे वर्ष में 3-4 माह के लिए ही उपयुक्त होते हैं अतः उनकी कीमत और मात्रा पर भली-भाँति विचार किया जाना चाहिए। यह बढ़ते बच्चों के मामले में और अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि अगले मौसम तक वे बड़े हो जाते हैं और ये कपड़े उन्हें छोटे हो जाएँगे।

अवसर

कपड़ों का चयन अवसर और दिन के समय पर बहुत अधिक निर्भर करता है। प्रत्येक अवसर के लिए वस्त्र संबंधी अलिखित नियम और परंपराएँ भी हैं। अधिकांश स्कूलों की वर्दी (यूनिफ़ार्म) और अपने नियम होते हैं, जहाँ आभूषण आदि पहनने की अनुमति नहीं होती। जिन स्कूलों में

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

यूनिफ़ार्म पहनना अनिवार्य नहीं है, वहाँ बहुत ही औपचारिक, बहुत दिखावटी कपड़े बच्चों के लिए अनुशासन संबंधी समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं। वे हमउम्र बच्चों के बीच परिहास का कारण बन सकते हैं या सामूहिक कार्यकलापों में सच्चे मन से भाग लेने में बाधक बन सकते हैं।

सामाजिक समारोह और पार्टियाँ ऐसे अवसर हैं जब बच्चे अपना व्यक्तित्व उजागर करने के लिए 'अच्छे' परिधान पहनना पसंद करते हैं। शादी-ब्याह जैसे पारिवारिक समारोहों में बच्चों को भी पारंपरिक मानकों का अनुसरण करना पड़ता है और वे वही कपड़े पहनते हैं जो उपयुक्त समझे जाते हैं। अधिकांश समुदायों में जीवन पथ से जुड़े धार्मिक अनुष्ठान और रीति-रिवाज हैं और वे पारंपरिक मानकों और कुछ समय के साथ परिवर्तित मानकों का पालन करते रहते हैं। वेशभूषा का चयन न केवल पहनावे की शैली में अपितु कपड़े के प्रकार, बनावट, रंग और सहवस्त्रों में भी परिलक्षित होता है। मर्यादा और सुरक्षा के अर्थ में पहनावे की अवधारणाएँ, अवसर, कार्यकलाप और दिन के समय के अनुसार भिन्न-भिन्न होती हैं। सही समय पर सही कपड़े पहनना अति महत्वपूर्ण है।

फ़ैशन

''फ़ैशन'' शब्द से अभिप्राय एक ऐसी शैली से है जिसका जनसमूह पर प्रभाव समकालीन होता है। बच्चों के टी.वी. के निरंतर संपर्क में रहने से वे भी फ़ैशन के प्रति बहुत अधिक सचेत हो जाते हैं। फ़ैशन महत्वपूर्ण व्यक्तियों, सामाजिक या राजनीतिक नेताओं, फ़िल्मी सितारों या यहाँ तक कि महत्वपूर्ण राष्ट्रीय घटनाओं से प्रेरित हो सकता है। ये फ़ैशन कपड़े के प्रकार, रंग, कपड़े के डिज़ाइन, आकृति या परिधान की सिलाई या सामान्य रूप से कहें तो उप-साधनों/सहवस्त्रों (जैसे स्कार्व्स, बैग, बैज, बेल्ट आदि) में परिलक्षित हो सकते हैं। कुछ फ़ैशन, जो ड्रेस की किसी विशेषता को बहुत अधिक उजागर करते हैं, या केवल समाज के केवल किसी वर्ग या किसी विशिष्ट क्षेत्र को प्रभावित करते हैं वे ज़्यादा समय तक प्रचलित नहीं रह पाते। फ़ैशन के ये रूप फैड्स कहलाते हैं। बच्चे और किशोर इनसे ज़्यादा प्रभावित हो सकते हैं।

आय

धन-सामर्थ्य भी कपड़ों के चयन को प्रभावित करता है। खरीदारी के दौरान यह न केवल आरंभिक कीमत में परिलक्षित होता है अपितु विभिन्न प्रयोजनों में उसका प्रयोग कितना टिकाऊ है इसे कितनी देखभाल एवं रख-रखाव की आवश्यकता होगी इन सभी में भी यह परिलक्षित होता है। परिवार में बच्चों की संख्या, उनकी आयु में अंतर और लिंग भी अंतिम चयन को प्रभावित करते हैं। उच्च-आय वर्ग वाले परिवारों में प्राय: वेशभूषा (परिधानों) की बहुत ज़्यादा वैरायटी होती है विशेषतया विशिष्ट अवसरों पर उनके पास पहनने के लिए अलग-अलग प्रकार की कई पोशाकें होती हैं। मध्यम या निम्न आय वाले परिवारों में बड़े बच्चों के कपड़ों को पुन: प्रयोग में लाया जाता है अर्थात् उन्हीं के कपड़े पुन: छोटे बच्चों द्वारा पहने जाते हैं जिससे कपड़ों पर व्यय में किफ़ायत होती है।

स्कूली बच्चों के लिए स्कूल की वर्दी (यूनिफार्म) क्यों निर्धारित की जाती है, इसका एक कारण छात्रों के बीच सामाजिक-आर्थिक अंतरों को कम करना है।

Reprint 2025-26

10.3 बच्चों की वस्त्र संबंधी मूल आवश्यकताओं को समझना

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वे उन हमउम्र और/या वयस्कों के साथ तादात्म्य स्थापित करना चाहते हैं जो उन्हें अच्छे लगते हैं जिन्हें वे पसंद करते हैं। ऐसा करने का एक तरीका उन्हीं की तरह कपड़े पहनना है। यह उनके लिए भावात्मक अनुभव होता है। बच्चों के कपड़े उनकी विभिन्न गतिविधियों के अनुकूल होने चाहिए, ये उनके खेल में बाधक नहीं होने चाहिए, अर्थात् ऐसे कपड़े पहनाए जाने चाहिए जिनमें वे खेलते समय सुविधाजनक महसूस करें। क्योंकि उनके शारीरिक विकास के लिए यह अनिवार्य है। बच्चों की शैशवावस्था से किशोरावस्था तक वस्त्र संबंधी आवश्यकताओं की चर्चा नीचे विस्तार से की गई है।

आराम और सुविधा

बच्चों के कपड़े उनके लिए आरामदायक होने चाहिए। उन्हें लोट-पोट होने, घुटनों के बल चलने, पालथी मारने, ऊपर चढ़ने, भागने आदि क्रियाएँ करने के लिए ऐसे पहनावे की आवश्यकता होती है जो इन क्रियाओं में बाधा न डाले। उन्हें खेलते समय कपड़े गंदे होने का डर नहीं होना चाहिए। चुस्त कपड़े नहीं पहनाए जाने चाहिए क्योंकि वे क्रियाकलाप और स्वाभाविक रक्त प्रवाह में रुकावट डालते हैं। इसी प्रकार कपड़ो में प्रयुक्त इलास्टिक भी इतनी कसी हुई नहीं होनी चाहिए जिससे कि दर्द होने लगे।

भारी और बड़े कपड़ों को संभालना कठिन होता है और बच्चों को इनसे परेशानी होती है। हल्के कपड़ों का चयन करें जो एक्रिलिक और नायलॉन धागे से बने होते हैं, विशेषकर सर्दी के परिधान के लिए, ताकि बच्चे को कपड़े की गर्माहट मिलती रहे। बच्चे बहुधा झुकते और इधर-उधर मुड़ते रहते हैं अतः आरामदायक शारीरिक चेष्टा के लिए कपड़ों का पर्याप्त ढीला होना अनिवार्य है। कमर के नीचे ढीले कपड़ों की तुलना में कंधों से ढीले कपड़े अधिक आरामदायक होते हैं। गला पर्याप्त चौड़ा होना चाहिए ताकि गले में कोई खिंचाव न हो। इसी प्रकार सिरों पर बैंड लगी आस्तीन आरामदायक नहीं होती है क्योंकि ये मुक्त रूप से शरीर को हिलाने-डुलाने में अड़चन डालती है।

हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कपड़े मुलायम और नमी-पसीना सोखने वाले हों, जो बच्चे की कोमल त्वचा के लिए उपयुक्त हों। लड़कियों के फ्रॉक के लिए महीन मलमल कॉलर और छोटे लड़कों के लिए अधिक माड़ लगी कमीज़ें पहनने में आरामदायक नहीं होती हैं। बहुत बड़े कपड़े भी बहुत छोटे कपड़ों की तरह ही आरामदायक नहीं होते हैं। इससे बचने के लिए, शरीर के सही फ़िटिंग वाले परिधान चुनें परंतु उनमें बच्चे की वृद्धि का ध्यान रखते हुए पर्याप्त गुंजाइश होनी चाहिए। आस्तीन के संबंध में रैगलिन आस्तीनें, फिट आस्तीन की तुलना में अधिक आरामदायक होती हैं तथा वृद्धि के लिए समुचित होती हैं।

Reprint 2025-26

सुरक्षा

बच्चों के कपड़ों के संबंध में आराम और सुरक्षा दोनों पहलुओं को समान रूप से ध्यान में रखना ज़रूरी है। जो कपड़े बहुत ही बड़े होते हैं वे आरामदायक नहीं होते और असुरक्षित भी हो सकते हैं। खाना पकाने वाले क्षेत्र (रसोईघर) में ढीले कपड़े (उपयुक्त आकार के) आसानी से आग पकड़ सकते हैं। लटके हुए दुपट्टे/कमरबंद/गुलुबंद और झालर आदि तिपहिया साइकिल या घूमती वस्तु में फँस सकते हैं। चूँकि वाहन चलाने वालों को गहरे और भूरे रंगों की तुलना में चटक रंग सरलता से दिखाई दे जाते हैं अत: बच्चों के कपड़ों के लिए ऐसे ही रंगों का उपयोग करना उपयुक्त है। ढीले बटन और झालर ऐसे शिशुओं और बच्चों (एक-डेढ़ साल के बच्चे) के लिए असुरक्षित होते हैं जो हर चीज़ को अपने मुँह में डालते रहते हैं।

स्व-सहायता

खुद ही कपड़े पहनना और उन्हें उतारना बच्चों में आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता की भावना प्रदान करता है। बहुत से आकर्षक कपड़े बच्चे स्वयं पहन और उतार नहीं पाते हैं। स्मरण रहे ऐसे कपड़े स्वयं कपड़े पहनने वाले बच्चे में निराशा की भावना ला सकते हैं।

स्व-सहायता की अति अनिवार्य विशेषता परिधान का खुला भाग है। यह पर्याप्त बड़ा होना चाहिए ताकि बच्चा आसानी से परिधान पहन और उतार सके। सामने से खुले कपड़ों को पहनाना और उतारना आसान होता है। बटन इतने बड़े होने चाहिए कि बच्चा उन्हें हाथ से पकड़ सके। परिधान के अगले और पिछले हिस्से में कोई ऐसी पहचान होनी चाहिए ताकि बच्चा इसे आसानी से पहचानना सीख जाए। छोटे टिच बटन, हुक, लूप और कमर पर या गले में लगे बो-टाई और धागे के लूप्स के साथ छोटे बटन परिधान को स्वयं पहनने/उतारने में बाधा डालते हैं।

दिखावट

बच्चों के अपने कपड़ों के बारे में अपने खुद के विचार होते हैं और उन्हें अपनी पसंद व्यक्त करने की अनुमति मिलनी चाहिए। छोटी उम्र में कपड़ों का चयन करना उनमें उपयुक्त कपड़े चुनने की क्षमता विकसित करने में सहायता करेगा। बाहर आने-जाने के लिए चटकीले और चमकीले रंग के परिधान से खेल के मैदान या गली में बच्चे को पहचानने में आसानी होगी। लाइनों में वांछनीय विशेषताएँ उजागर होनी चाहिए और अवांछित विशेषताओं का छद्मावरण होना चाहिए। कपड़े की डिज़ाइन बच्चों की छोटी लंबाई के अनुरूप होनी चाहिए। बड़े-बड़े प्रिंट और डिज़ाइन छोटे बच्चों के अनुरूप नहीं होते। साधारणत: छोटे-छोटे चैक, घटिया और हलके-फुलके तथा छोटे-छोटे सुंदर प्रिंट सर्वोत्तम होते हैं। यद्यपि बड़े डिज़ाइन रुचिकर हो सकते हैं, परंतु इनमें अक्सर बच्चों का व्यक्तित्व छुप जाता है।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

वृद्धि के लिए गुंजाइश

बच्चों की शारीरिक वृद्धि और विकास को ध्यान में रखते हुए कपड़ों में वृद्धि के लिए गुंजाइश होनी चाहिए विशेषकर लंबाई बढ़ने के लिए। हालाँकि बहुत बड़े कपड़े खरीदने की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि वे न तो आरामदायक होते हैं और न ही सुरक्षित होते हैं। इतना फिट कपड़े चुनना होगा जिनमें लंबाई बढ़ने का प्रावधान हो। ऐसे कपड़े चुनें जो सिकुड़ते न हों। पैंटों के निचले किनारे पर अतिरिक्त कपड़ा लगा होना चाहिए ताकि लंबाई बढने पर पैंट को लंबा किया जा सके। स्कर्टों पर छोटा या बड़ा करने वाली पट्टियाँ होनी चाहिए। रेगलिन आस्तीन सेट इन आस्तीनों की तुलना में बेहतर रहती है। कंधे पर प्लेटें और चुन्नटें होने से चौड़ाई बढ़ने पर ढीला करने की गुंजाइश रहती है।

सरल देखभाल

बच्चे उन कपड़ों से ज़्यादा आराम महसूस करते हैं जिनके गंदे होने की चिंता नहीं होती। यहाँ तक कि माताएँ भी ऐसे कपड़ों को ज़्यादा पसंद करती हैं, जिनके देख-रेख की अधिक आवश्यकता नहीं पड़ती, जिन्हें आसानी से धोया जा सकता है और इस्त्री करने की जरूरत नहीं होती या बहुत कम होती है। दुहरी सिलाई अनिवार्य है क्योंकि यह सीधी सिलाई की तुलना में अधिक समय तक चलती है। घुटने, जेब के कोने और कोहनियों जैसे खिंचने वाले हिस्सों को अतिरिक्त मजबूत बनाया जा सकता है।

वस्त्र

मुलायम अच्छी तरह बुने हुए कपड़े जिनकी देख-रेख करना सरल होता है, त्वचा के लिए आरामदायक होते हैं, जो सिकुड़ते नहीं हैं या तुरंत गंदे भी नहीं होते, बच्चों के पहनावे के लिए बेहतर कपड़े हैं। ड्राइक्लीन कराए जाने वाले कपड़ों का प्रयोग न करें। प्रिन्टेड कपड़े, मोटे सूती और बुनावट वाले कपड़े में कम सिलवटें पड़ती है और वे गंदे भी कम होते हैं। सूती कपड़ा व्यापक रूप से प्रयुक्त होने वाला कपड़ा है, यह धोने में आसान है और पहनने में आरामदायक होता है। ऊनी कपड़े गर्म होते हैं किंतु इनको विशेष देख-रेख की आवश्यकता होती है यह बच्चों की मुलायम त्वचा पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं अतः त्वचा पर यह प्रत्यक्ष नहीं पहनाए जाने चाहिए। पोलीएस्टर, नायलोन और एक्रिलिक कपड़े आसानी से पहने जाते हैं और उनकी देख-रेख आसानी से हो जाती है। शुद्ध पोलीएस्टर की तुलना में सूती और पोलीएस्टर का मिश्रण बच्चे के लिए अधिक आरामदायक होता है क्योंकि इसमें पानी-पसीना सोखने की क्षमता (अवशोषी) अधिक होती है।

क्रियाकलाप 2

विभिन्न आयु वर्ग के बच्चों का अवलोकन करें और यह नोट करें कि 2 वर्ष, 5 वर्ष, 8 वर्ष, 11 वर्ष और 16 वर्ष की उम्र में वे किस प्रकार के कपड़े पहनते हैं।

© NCERT not to be republished

10.4 बाल्यावस्था की विभिन्न अवस्थाओं में परिधान संबंधी आवश्यकताएँ

हमने पिछले भाग में बच्चों की पहनावे संबंधी सामान्य आवश्यकताओं के बारे में जानकारी प्राप्त की। बाल्यावस्था की प्रत्येक अवस्था की अपनी-अपनी खास विशेषताएँ होती हैं और कपड़ों का चयन करते समय उनको ध्यान में रखना आवश्यक है।

शैशवकाल (जन्म से छह माह)

प्रारंभिक महीनों के दौरान अति महत्वपूर्ण कारक हैं – ऊष्णता, आराम और स्वच्छता। इस आयु में शिशु मूल रूप से केवल अनुभव करते हैं, सोते हैं और मल, मूत्र का त्याग करते हैं। अतः कपड़े आरामदायक होने चाहिए। ऐसे कपड़े सिले जाएँ या चुने जाएँ जो सामने की ओर से नीचे तक खुले हों या गला बड़ा खुला हो जिससे कि सिर के ऊपर से कपड़े को न पहनाना पड़े। धागे विशेषकर गले के चारों ओर खींचने वाले धागों से बचें चूँकि ये उलझ सकते हैं। बांधने के लिए प्रयुक्त किए जाने वाले हुक-बरत आदि इस तरह लगाए जाएँ ताकि उन तक आसानी से पहुँचा जा सके और वे इस प्रकार के हों कि वे किसी प्रकार से शिशु को चोट न पहुचाएँ। ऐसी सलाह दी जाती है कि कमीज़ें और डायपर्स (लंगोट) जैसे परिधान ज़्यादा होने चाहिए क्योंकि इन्हें बार-बार बदलना पड़ता है।

शारीरिक रूप से इस उम्र में शिशु की त्वचा बहुत नाजुक होती है और संवेदनशील होती है इसलिए बहुत मुलायम, हल्के एवं पहनने एवं उतारने में सरल कपड़ों की ज़रूरत होती है। बिलकुल ही शरीर में फिट आने वाले कपड़े शिशु के लिए उपयुक्त नहीं होते चूँकि इससे त्वचा पर खरोंच पड़ सकती है। यहाँ तक कि सर्दी के लिए शुद्ध ऊनी कपड़े भी त्वचा को नुकसान पहुँचाएँगे, अतः शिशु के ऊनी कपड़ों में ऊनी और सूती का मिश्रण जिसे फलालेन कहते हैं या सिल्क बेहतर रहेगा। शिशु इस उम्र में बहुत तेजी से बढ़ते हैं अतः यह सलाह दी जाती है कि बिलकुल पूरे माप के ही बहुत अधिक कपड़े न खरीदे जाएँ।

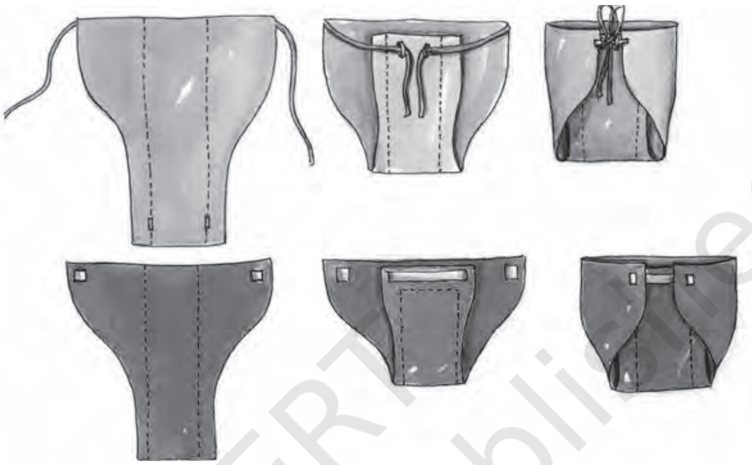
शिशुओं के लिए डायपर्स (लंगोट) प्राथमिक और अति अनिवार्य होते हैं। ये मुलायम, अवशोषी, आसानी से धोए जा सकने वाले और जल्दी सूखने वाले होने चाहिए। घर पर ही सूती

चित्र 1 – शिशुओं की पोशाकें

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

डायपर्स बनाना बहुत ही आम बात है। यदि इस काम के लिए पुराने सूती कपड़ों का उपयोग किया जाए तो उन्हें अच्छी तरह रोगाणुरहित और विसंक्रमित करना ज़रूरी है। बहुत से परिवार घर पर बने डायपर्स की जगह बाजार में उपलब्ध 'गॉज' से बने और 'बर्डस' आई डायपर्स का प्रयोग करते हैं। पहले से तैयार (Pre-shaped) डायपर्स भी उपलब्ध होते हैं परंतु यह निश्चित करना चाहिए कि वह शिशु के लिए उपयुक्त साइज़ का हो।



चित्र 2 – पहले से तैयार विभिन्न आकृतियों वाले (Pre-shaped) डायपर

अधिकांश स्थानों पर बनियान पहनी जाती है; मौसम और भौगोलिक स्थिति के आधार पर सूती/ऊनी बनियान का चयन किया जाना चाहिए। गर्म जलवायु के लिए सूती बनियान और सर्दी के लिए मुलायम सूती-ऊनी मिश्रण वाली बनियान ठीक रहती है। सामान्यतः कमीज़ें और डायपर्स शिशुओं के मुख्य परिधान हैं। विभिन्न शैली में बनी सूती कमीज़ें जो आसानी से पहनी जा सकती हैं, अधिक पसंद की जाती हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में यह देखा गया है कि शिशु ऐसे कपड़े पहनते हैं, जो सादे होते हैं और प्रयुक्त सामग्रियों से घर पर बनाए जाते हैं।

घुटनों के बल चलने वाली आयु (छह माह से एक वर्ष)

यह ऐसी आयु है जिसमें बच्चा आत्मनिर्भर होने के लक्षण दिखाता है। बच्चे को खड़े होने के लिए फर्नीचर का सहारा लेना, वस्तुओं तक पहुँचने का प्रयास करना, अपने-आप बैठना या खड़ा होना आदि क्रियाएँ करते देखना अच्छा लगता है। आप देखेंगे कि इन सभी क्रियाकलापों में सुरक्षित और आरामदायक कपड़ों की आवश्यकता होगी।

इस आयु वर्ग में बच्चों के लिए ऐसा परिधान होता है जिसमें वे आसानी से घूम-फिर सकें। इस प्रकार के कपड़े की मूल आवश्यकताएँ हैं — ढीले और बाधा-मुक्त परिधान। ढीले फिट होने वाले कपड़े, बुने हुए और तिरछी काट वाले परिधान बहुत उपयुक्त होते हैं क्योंकि वे खिंचते हैं और उनमें बढ़ने की गुंजाइश होती है। चूँकि यह शारीरिक मुद्रा विकसित होने की अवस्था

© NCERT not to be republished

चित्र 3 – घुटनों के बल चलने वाली आयु के बच्चों के लिए आरामदायक कपड़े

होती है, अतः उचित पोशाकों के चयन की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए। बहुत अधिक भारी पोशाक शारीरिक गति में बाधक हो सकती है। कसकर बुने हुए या बुनकर बनाए गए कपड़ों की अपेक्षा हल्के परिधान ज़्यादा उचित रहते हैं। यह खेल के दौरान सुविधाजनक होने के साथ-साथ हवा रोकने के लिए विशेषकर सर्दी में अपेक्षाकृत गर्म होगा। बच्चों को बहुत अधिक कपड़े न पहनाएँ। परिधान ऐसे कपड़ों से बनाया जाना चाहिए जो मुलायम, चिकना हो और आसानी से गंदा नहीं होता हो। उनकी देख-रेख करना अर्थात् धोना और इस्त्री करना सरल होना चाहिए। कुछ कपड़े जैसे हल्के-फुल्के एवं लहरिया धारीदार बुने हुए (पट्टीदार सामग्री) उत्कृष्ट होते हैं। उन्हें इस्त्री करने की आवश्यकता नहीं होती है। कुछ सूती और रेयान सिकुड़ते नहीं हैं क्योंकि वे विशेष प्रक्रिया से परिष्कृत किए जाते हैं। चूँकि बच्चे अपना अधिकांश समय खेल में बिताते हैं, उनके कपड़ों को गंदा हो जाने के कारण बार-बार बदलने की आवश्यकता होती है। अतः यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि परिधान में खुले भाग सुविधाजनक हों। जिससे उतारना और पहनाना आसान हो जाए।

इस आयु के लिए सर्वाधिक उपयुक्त रोम्पर्स और सन सूट्स परिधान हैं जो बुने हुए होते हैं या बुनाई वाली सामग्री से बनाए जाते हैं।

चित्र 4 – घुटनों के बल चलने वाली आयु में उपयुक्त डिज़ाइन वाले परिधान

© NCERT not to be republished

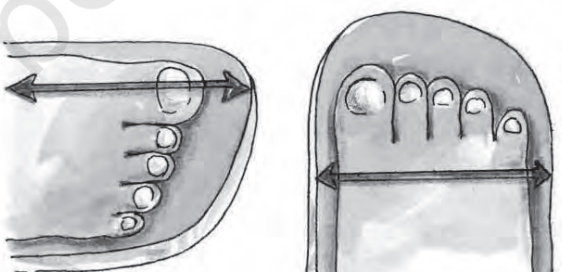
Reprint 2025-26

इन परिधानों का चयन करते समय इनके आकार और ढीलेपन जैसी विशेषताओं पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है ताकि परिधान बच्चे की गतिविधि में बाधा न पहुँचाएँ। सरकने की अवस्था के दौरान यदि सर्दी से बचाने की आवश्यकता हो तो मुलायम तली (sole) वाले जूते पहनाए जाएँ। जब शौचालय आदि से संबंधित प्रशिक्षण शुरू होता है तब बहुधा प्रशिक्षण पैंट्स पहनाई जाती हैं। ये ऐसे कपड़े होते हैं जो कूल्हे पर अच्छी तरह आराम से फिट होते हैं।

टोडलर अवस्था (1-2 वर्ष की आयु)

यदि आप इस आयु वर्ग में कुछ बच्चों को देखेंगे तो पाएँगे कि वे बहुत सक्रिय हैं। उन्हें घर के अंदर तथा बाहर खेलने के लिए स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है। वे अधिकांश कार्य अपने-आप करना चाहते हैं। अब चूँकि वे चलना शुरू करते हैं तो जो भी चीज़ देखते हैं वहाँ अपने-आप पहुँचना चाहते हैं। इस अवस्था में जूते, मोज़े या चप्पल पहनावे के अनिवार्य अंग बन जाते हैं। छोटे बच्चे के लिए जूते और मोज़े का पाँव में सही फिट होना पाँव के आराम और विकास के लिए अनिवार्य है। चलने की आरंभिक अवस्था में पहनावे से संबंधित ध्यान रखी जाने वाली मुख्य बात जूतों का चयन है। जब बच्चा चलना शुरू करता है तो लचीले तली वाले ऐसे जूते जिसके खुरदरे सोल की मोटाई 1/8 इंच हो, पहनाए जाते हैं। ये बिना एड़ी के या छोटी एड़ी के हो सकते हैं और पंजे वाला भाग भरा और फूला होना चाहिए।

जूतों का चुनाव और पैर में उसकी फ़िटिंग पर पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए क्योंकि बच्चे के पाँव की मुलायम उँगलियों को गलत फ़िटिंग से या खराब आकृति के जूतों से नुकसान पहुँच सकता है। इसकी लंबाई, चौड़ाई पंजे की जगह की ऊँचाई और एड़ी की फ़िटिंग पर विशेष रूप से ध्यान दिया जाना चाहिए।



चित्र 5 – जूते की सही फ़िटिंग

सही फ़िटिंग वाला जूता वही है जो बच्चे के पैर में सही फ़िट हो। जो जूते सही फ़िट होते हैं वे संतुलन बनाने, चढ़ने और दौड़ने के दौरान शारीरिक कौशलों का सही निर्माण करने में सहायता करते हैं। चूँकि बच्चे के पैर जल्दी बड़े हो जाते हैं अतः जूतों को बार-बार बदलने की आवश्यकता होती है ताकि पाँव के विकास पर प्रतिकूल या हानिप्रद प्रभाव न पड़े।

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

टोडलर्स (1–2 वर्ष के बच्चे) के लिए झबले सबसे उपयुक्त परिधान हैं। यह उस संधि वाले भाग में थोड़ा बड़ा होना चाहिए ताकि डायपर्स ठीक से लगाया जा सके। जब बच्चे 2 वर्ष के हो जाते हैं वे अपने-आप कपड़े पहनना चाहते हैं तब स्व-सहायता विशेषताओं वाले परिधान का चयन करना महत्वपूर्ण हो जाता है, जिनकी सूची पहले ही दी गई है।

क्रियाकलाप 3

1–2 वर्ष की आयु वर्ग के चार बच्चों, दो लड़कियाँ और दो लड़कों के वज़न और ऊँचाई का माप लेकर उसी के अनुसार उनका माप चार्ट बनाएँ।

विद्यालय-पूर्व आयु (2–6 वर्ष)

अन्य आयु वर्गों की तरह ही पूर्व विद्यालयी बच्चों के लिए कपड़ों के चयन में स्वास्थ्य, आराम और सुविधा महत्वपूर्ण पहलू हैं। इन बच्चों के लिए कपड़ों का चयन उपयुक्त रूप से किया जाना चाहिए क्योंकि वे बहुत अधिक खेलते हैं। अत: परिधान मज़बूत होना चाहिए जो टूटफूट को झेल सके। कपड़ों को हल्की सामग्री से निर्मित होना चाहिए जिसे पहले से ही सिकुड़ाया गया हो और देखभाल करना आसान हो। पूर्व विद्यालयी बच्चों के लिए सूती कपड़ा अति उपयुक्त कपड़ा है। यह स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा होता है, यह जल अवशोषी होता है और इसे धोना सरल है।

पूर्व विद्यालयी बच्चों के बने-बनाए (रेडिमेड) परिधानों का डिज़ाइन ऐसा हो जिनकी देखभाल सरलता से की जा सके। कभी-कभी परिधान में झालर आदि लगी होती है जिससे परिधान को धोना और इस्त्री करना कठिन हो जाता है। यह ऐसा होना चाहिए कि यह कई बार धोने और पहनने

चित्र 6 – विद्यालय-पूर्व आयु के बच्चों के लिए परिधान

Reprint 2025-26

पर भी ज्यों का त्यों रहे। यह निश्चित कर लें कि हुक/बटन आदि और झालरें ठीक से सिली हों, सजावटी सामग्री को इस्त्री कराना आसान हो और सीवन सपाट और अच्छी तरह बनाए गए हों।

इस उम्र के बच्चे तेज़ी से बढ़ते हैं अत: केवल इतने ही परिधान बनाए या खरीदे जाते हैं जिनका उपयोग सभी अवसरों और प्रयोजनों के लिए किया जा सकता है। महँगा कपड़े खरीदते समय शारीरिक वृद्धि संबंधी विशेषताओं का ध्यान रखें जिनकी पिछले भाग में चर्चा की गई है। इससे परिधान को अपेक्षाकृत अधिक समयावधि तक पहनना संभव हो सकेगा।

विद्यालय-पूर्व बालकों की परिधानों के रंग और फ़ैशन के बारे में एक निश्चित पसंद हो सकती है। वे अपने पहनावे में रुचि दिखाना शुरू कर देते हैं। बच्चों के कपड़ों के चयन में उनके व्यक्तित्व की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कुछ लड़कियाँ स्त्रियोचित शैली पसंद करती हैं और झालर वाली फ्रॉक पहनना चाहती हैं। लड़कियों की तरह पूर्व विद्यालयी आयु के लड़के पहनावे पर अधिक ध्यान नहीं देते हैं परंतु वे दूसरे लड़कों की तरह कपड़े पहनना चाहते हैं और अरामदेह कपड़े पसंद करते हैं। यह देखा गया है कि इस उम्र में लड़कियों को लड़कों की तरह पैंट्स/जीन्स/शॉर्ट पहनने की इजाज़त दी जाती है परंतु लड़कों को लड़कियों वाले कपड़े नहीं पहनाए जाते।

प्रत्येक बच्चे के व्यक्तित्व का कपड़ों द्वारा सम्मान किया जाना चाहिए चाहे वे जुड़वाँ ही क्यों न हों। एक समान दिखने वाले जुड़वाँ बच्चों को एक जैसे कपड़े नहीं पहनाने चाहिए जब तक उनकी यह अपनी इच्छा न हो। यह महत्वपूर्ण है कि पूर्व विद्यालयी आयु के बच्चे के कपड़े खरीदते समय उन्हें अपनी पसंद व्यक्त करने का अवसर दिया जाए।

बच्चे और माँ दोनों के लिए अपनी सहायता अपने-आप करना महत्वपूर्ण होता है। ये विशेषताएँ बच्चे को अधिक स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बनने में सहायता करती हैं। पूर्व विद्यालयी आयु के बच्चों के परिधानों में जो विशेषताएँ अपेक्षित हैं, वे यह हैं कि पूरा एक ही परिधान हो, जिसके अगले हिस्से का खुला भाग काफ़ी बड़ा/लम्बा हो जो आसानी से खोला जा सके, उसमें बड़े बटन हों, बड़ा और आरामदायक गला हो जिसमें कॉलर न हो और बगल (कंधे) बड़े हों।

संक्षेप में, विद्यालय-पूर्व आयु के बच्चों के लिए कपड़े पहनने में आरामदायक, रख-रखाव में आसान, प्रयोग में टिकाऊ हों जो बढ़ने की आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त हों, डिजाइन और रंग आकर्षक हों और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देते हों।

प्रारंभिक स्कूली वर्ष (5-11 वर्ष)

जैसा कि आपने पिछले भाग में पढ़ा यह मध्य बाल्यावस्था की अवस्था है। इसमें शारीरिक सक्रियता बहुत ज़्यादा होती है और लड़के एवं लड़कियाँ दोनों खेल-कूद में रुचि रखते हैं। उनके सामाजिक और भावात्मक विकास में परिधान अब महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

वे अपनी मित्रमंडली से स्वीकार्यता प्राप्त करने के लिए कुछ विशिष्ट कपड़ों के प्रति पसंद और नापसंद विकसित कर लेते हैं और माता-पिता को इस विकासात्मक परिवर्तन को समझना चाहिए। यदि बच्चे का कपड़ा उसकी मित्रमंडली के कपड़ों से बहुत अलग दिखाई देगा तो संवेदनशील बच्चा अपमान का अनुभव करेगा और उसमें विश्वास की कमी होगी।

इस उम्र में भी आरामदायक परिधान अनिवार्य है। अब लड़के बहुत सक्रिय हो जाते हैं और खुरदरे कपड़े पहनना पसंद करते हैं जो उनके उद्यम और उलट-पुलट के खेल में भी खराब न

not to be republished © NCERT

चित्र 7 – 5-8 वर्ष के बालकों के लिए खेल-कूद योग्य एवं आरामदायक कपड़े

हों। लड़कियाँ 'लड़कों' जैसे कपड़े पसंद करती हैं या स्त्रियोचित कपड़े पहनना चाहती हैं।

अधिकांश बच्चे जो कपड़े पहनना चाहते हैं उनका चयन स्वयं कर सकते हैं और माता-पिता द्वारा सुझाव दिए जाने पर नाराज़ हो जाते हैं।

स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए परिधान का चयन करते समय फ़िटिंग एक महत्वपूर्ण पहलू है। खराब फ़िटिंग वाले कपड़ों को बच्चे पसंद नहीं करते हैं। तथापि, कुछ बच्चे फ़ैशन के आधार पर कपड़ों का चयन कर सकते हैं भले ही वह आरामदायक न हो।

चित्र 8 – प्राथमिक विद्यालय वर्ग के लिए आरामदायक परिधान

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

अपनी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए बच्चों को ऐसे कपड़ों की आवश्यकता होगी जो आसानी से पसीना सोख सकें। अत्यंत उपयुक्त कपड़े हैं – सूती, वॉइल आदि। सुरक्षा, सरलता से देख-रेख, वृद्धि के लिए गुंजाइश और कद-काठी के लिए उपयुक्तता जैसे कारक भी विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए छोटे बच्चों की तरह ही महत्वपूर्ण हैं जैसी कि पिछले भाग में चर्चा की जा चुकी है।

किशोर (11-19 वर्ष)

किशोरावस्था के दौरान वृद्धि तेज़ी से होती है और शरीर के भिन्न अंग अलग-अलग अनुपातों में विकसित होते हैं। प्रारंभिक किशोरावस्था में किसी एक अवधि में कम परिधान खरीदने का सुझाव दिया जाता है क्योंकि बच्चा बहुत तेज़ी से बढ़ता है और कपड़े छोटे हो जाते हैं।

किशोरों के लिए कपड़ों में जो चीज़ अत्यंत महत्वपूर्ण हैं वे हैं फ़िटिंग और फ़ैशन। वे कपड़े की गुणवत्ता नहीं देखेंगे और न ही इसकी बनावट पर ध्यान देंगे।

किशोर न केवल नए फ़ैशनेबल कपड़े पहनते हैं, वे नए फ़ैशन का सृजन भी करते हैं। वे फ़ैशन और सनक (धुन) का अंधाधुंध अनुसरण करते हैं। वे अपने पहनावे में बड़ी राशि खर्च करना चाहते हैं। हमउम्र साथियों की तरह कपड़े पहनना या पहनावे में अपने आदर्श व्यक्ति की नकल करना अपनी पहचान बनाने की भावना के लिए उनके संघर्ष का लक्षण है।

चित्र 9 – किशोरों के लिए वस्त्रों के डिज़ाइन

खेलकूद या कसरत के लिए तैयार होते समय ऐसे कपड़े और जूते पहनने चाहिए जो आरामदायक हों और खिंचाव, छाले, मोच या पैर और टखने में सूजन जैसी समस्याओं को रोक सकें। कपड़ों को धोना आसान हो, क्योंकि स्वच्छता से त्वचा को परेशानी और फोड़े-फुंसी से बचा सकते हैं। परिधान का डिज़ाइन और कपड़ा पसीना सोखने में सक्षम हो और गति में बाधक न बने।

10.5 विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कपड़े

आप अब सहमत होंगे कि सुरक्षा के अलावा परिधान बच्चे में स्वायत्तता और सक्षमता की भावना का भी विकास करने का अवसर प्रदान करता है। यह सामाजिक माहौल में दूसरों पर व्यक्ति के

© NCERT not to be republished

निजी प्रभावों को अभिव्यक्त करता है। कभी-कभी अक्षम बच्चों की शारीरिक गतिविधि सीमित होती है परंतु उनके पास सीखने और वृद्धि करने की सभी क्षमताएँ होती हैं।

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कपड़े पहनने और उतारने का कार्य बहुत महत्वपूर्ण होता है। अक्षमता के स्वरूप के आधार पर कुछ बच्चे स्वतंत्र रूप से स्वयं कपड़े पहनने में समर्थ होते हैं। यह उन्हें भावात्मक संतुष्टि देता है और सम्मान की भावना प्रदान करता है। परंतु बच्चा यदि बहुत गंभीर रूप से अक्षम हो या असंयमी हो तो देखभाल करने वाला उसकी सहायता करता है, तब इस प्रक्रिया में बहुत समय लगता है और यह थकानपूर्ण होता है।

बच्चों के लिए परिधान का चयन अक्षमता के प्रकार और उसे संबंधित कठिनाइयों के अनुसार किया जाना चाहिए। चूँकि **आराम** प्राथमिक मानदंड है, गर्मी के लिए सूती कपड़ा अधिकांश लोगों की पसंद है और मखमली कोर्डूरॉय और सूती-ऊनी मिश्रण सर्दी के लिए। चुना गया परिधान मजबूत होना चाहिए ताकि यह बच्चे के चिकित्सा संबंधी उपकरण या व्हील चेयर उपयोग करने पर भी फट न सके। केलिपर्स और ब्रेसेज़ के लिए परिधान में विशिष्ट क्षेत्र में **दोहरी सिलाई** होनी चाहिए। खुला भाग आसानी से खोलने लायक और बाँधने में सरल हो। अतः वेलक्रोज़ और कीचेन के साथ ज़िपर्स लगाना अच्छा है। यह सब जानते हैं कि परिधान धोने में आसान होने चाहिए। कपड़े का पहनना और उतारना सरल हो और गला बड़ा हो। कमर की बैल्ट इलास्टिक वाली हो और खुली जेबें सामने की तरफ हों तो अच्छा रहेगा।

कपड़ों में **सौंदर्यबोध** देखना बहुत महत्वपूर्ण है। उन्हें किसी भी बच्चे के लिए ही बने कपड़े जैसा दिखना चाहिए जो अच्छी तरह सिला हुआ परंतु पहनने में सरल होना चाहिए। उनका रंग और प्रिंट लुभावना हो ताकि पहनने वाला अच्छा अनुभव करे। तथापि, उत्कृष्ट परिधान वह है जो पहनने वाले और देखभाल करने वाले की व्यक्तिगत आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए बनाया गया हो।

समग्र रूप से यह अध्याय हमें जानकारी देता है कि बच्चे क्या पहनते हैं अर्थात उनके परिधान की उनके व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका है। कपड़े न केवल देखने में अच्छे और पहनने में आरामदायक हों अपितु पारिस्थितिकी और सामाजिक सांस्कृतिक रूप से भी उपयुक्त होने चाहिए।

बाल्यावस्था पर इकाई का यह अंतिम भाग है। पहली दो इकाइयों में किशोरावस्था का अध्ययन करने के बाद अब हम अगले भाग से वयस्कावस्था (प्रौढ़ावस्था) के बारे में चौथी इकाई में पढ़ेंगे।

मुख्य शब्द

परिधान, कपड़े, फ़ैशन, वस्त्र संबंधी आवश्यकताएँ, बाल्यावस्था की अवस्थाएँ, विशेष सहायता वाले बच्चे।

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. आप कपड़े क्यों पहनते हैं? इसके कोई तीन कारण बताइए।
2. बच्चों के लिए कपड़ों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं?
3. बच्चों के परिधान की किन्हीं चार आवश्यकताओं की चर्चा कीजिए।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

4. बच्चों के परिधान-संबंधी आवश्यकताएँ उम्र के साथ क्यों बदलती हैं? शैशवावस्था, पूर्व विद्यालयी आयु और प्राथमिक विद्यालय वर्षों में बच्चों के परिधान की विशेषताओं पर चर्चा कीजिए।
5. विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के कपड़ों की क्या विशेषताएँ होनी चाहिए?

■ प्रायोगिक कार्य 15

हमारा परिधान

थीम – विभिन्न अवसरों पर पहने जाने वाले कपड़े

अभ्यास – 1. विभिन्न व्यवसायों (पेशों), धार्मिक अनुष्ठानों के लिए प्रयुक्त विभिन्न प्रकार के परिधानों का रिकॉर्ड बनाएँ।

2. उनके उपयोग के महत्त्व का पता लगाएँ।

विभिन्न पेशों, धार्मिक अनुष्ठानों के लिए कपड़े पहनने के प्रचलनों के महत्त्व को समझने में छात्रों की सहायता करना।

क्रियाविधि –

(क) पेशे के संबंध में –

- इनमें से किसी पेशे में कार्यरत् व्यक्ति को देखना और उनसे बातचीत करना–औषधि, रक्षा, सरकारी विभाग, निर्माण या अन्य कोई विभाग।
- उनके द्वारा पहने जाने वाले कपड़े के प्रकार, रंग और परिधान की सूची बनाएँ।

(ख) अनुष्ठानों के संबंध में–

- इनमें से किसी घटना के संबंध में लोगों को देखें और बातचीत करें–विवाह, बच्चे का जन्म, मृत्यु और दीक्षा समारोहों जैसे मुन्डन और नामकरण आदि।
- उनके द्वारा पहने जाने वाले कपड़ों के प्रकार, परिधान, रंग और डिज़ाइन की सूची बनाएँ।

(ग) एक व्यापक रिपोर्ट तैयार करें जिसमें कपड़ा, रंग, डिज़ाइन और बुनावट के संदर्भ में परिधान की उपयुक्तता संबंधी चर्चा और सुझाव प्रस्तुत किए गए हों।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

इकाई 4

वयस्कावस्था

वयस्कावस्था के आते ही, किशोर ऐसे कई चरणों से गुज़रता है जिसे ''वास्तविक संसार'' कहा जा सकता है। वह उच्च शिक्षा ग्रहण करेगा/करेगी, अनेक कार्य भी करेगा, तमाम सामाजिक बंधनों में भी बंध जाएगा और फिर अपना परिवार बनाने में व्यस्त हो जाएगा। अतः व्यक्ति की ज़िम्मेदारियाँ कई गुना बढ़ जाती हैं। इस इकाई में आप उन मुख्य कारकों को जानेंगे जो वयस्क जीवन की गुणवत्ता के निर्धारण में भूमिका निभाते हैं, जैसे :- वित्तीय नियोजन और प्रबंधन, वस्त्रों और परिधानों का रख-रखाव जिनका व्यक्ति स्वयं अपने लिए और साथ ही घर में भी प्रयोग करता है।

© NCERT not to be republished

वित्तीय प्रबंधन एवं योजना

11

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम हो सकेंगे–

- वित्तीय प्रबंधन का अर्थ एवं संकल्पना को समझेंगे,
- विभिन्न प्रकार की आय को जानेंगे,
- पारिवारिक बजट बनाने में सम्मिलित चरणों की व्याख्या कर पाएँगे,
- बचत एवं निवेशों के अर्थ का वर्णन कर सके और
- सुदृढ़ निवेश के सिद्धांतों पर चर्चा कर सकेंगे।

11.1 प्रस्तावना

(i) **वित्तीय प्रबंधन** का परिवार के संदर्भ में सामान्य अर्थ वित्त के प्रबंधन से है। परिवार को उपलब्ध सभी प्रकार की आय वित्त के अंतर्गत आती है जिनमें वेतन, मज़दूरी, किराया, ब्याज, लाभांश, बोनस, सेवानिवृत्ति लाभ तथा अन्य प्रकार की सभी आर्थिक प्राप्तियाँ शामिल हैं। इन सभी प्रकार की आय का उपयोग करने की योजना बनाना, नियंत्रण तथा मूल्यांकन वित्त प्रबंधन कहलाता है। इसका उद्देश्य परिवार को उपलब्ध स्रोतों से अधिकतम संतोष प्रदान करना है।

जीवन की गुणवत्ता जिसे वित्तीय संसाधनों के बदले प्राप्त किया जा सकता है, केवल इस बात पर निर्भर नहीं करती है कि कितनी आय उपलब्ध है, अपितु आय की नियमितता तथा स्थिरता पर यह महत्वपूर्ण रूप से निर्भर करती है। इसलिए, स्रोत के रूप में धन के प्रबंधन का कौशल सीखना महत्वपूर्ण है। यह अध्याय पारिवारिक आय के प्रकार, आय का प्रबंधन तथा पारिवारिक बजट बनाने के सम्मिलित चरणों से संबंधित है।

(ii) **वित्तीय नियोजन** वित्तीय प्रबंधन का एक घटक है। बजट शब्द का इस्तेमाल प्राय: वित्तीय प्रबंधन के नियोजन चरण के लिए किया जाता है। जब परिवारों द्वारा बजट बनाया जाता है तो वे यह सुनिश्चित करते हैं कि पारिवारिक आय का उपयोग उस तरीके से किया जाए

© NCERT not to be republished

जिससे परिवार के सदस्यों की वर्तमान सभी आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके तथा परिवार के दीर्घकालिक लक्ष्यों का भी ध्यान रखा जा सके। इस प्रकार परिवार अपने संसाधनों का इष्टतम उपयोग करके अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर लेते हैं। इसके अतिरिक्त वित्तीय नियोजन गैर ज़रूरी मदों पर किए जाने वाले खर्च को कम करता है। इस प्रकार परिवार अपनी आय का एक भाग भावी उपयोग के लिए बचा लेते हैं। तथापि, यह तभी संभव है जब परिवार अपनी वित्तीय योजनाओं को मॉनीटर करता हो तथा समय-समय पर योजनाओं का मूल्यांकन करता हो। वित्तीय नियोजन की सफलता के लिए पारिवारिक सदस्यों की प्रतिबद्धता बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि इसी प्रतिबद्धता के फलस्वरूप हमें परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

प्रबंधन से अभिप्राय है जो आप पाना चाहते हैं (लक्ष्य एवं उद्देश्य) उसे प्राप्त करने के लिए जो आपके पास है (संसाधन) उसका उपयोग करना। पारिवारिक संसाधन ऐसे संसाधन हैं जो समय विशेष में व्यक्ति अथवा परिवार को उपलब्ध होते हैं और जो उनके पारिवारिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करते हैं। पारिवारिक संसाधनों में मानव संसाधन जैसे ज्ञान, कौशल, स्वास्थ्य, समय और ऊर्जा सामग्री संसाधन जैसे आवास, धन, तथा निवेश तथा सामुदायिक संसाधन जैसे पुस्तकालय, पार्क, सामुदायिक केंद्र, अस्पताल आदि शामिल हैं। संसाधनों के अधिकतम उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए उनका उचित प्रबंधन ज़रूरी है।

सामाजिक इकाई होने के नाते परिवार एक उपभोग (खपत) इकाई है तथा इसका उद्देश्य इसके सदस्यों के हित के लिए परिवार के वित्त का प्रबंधन करना है। धन एक महत्वपूर्ण पारिवारिक संसाधन है। पर्याप्त धन के अभाव में परिवार एक सुखद और सुविधापूर्ण जीवन व्यतीत नहीं कर सकता है। मौजूदा आवश्यकताओं की पूर्ति तथा भावी लक्ष्यों को कारगर ढंग से प्राप्त करने के लिए धन प्रबंधन एक पांडित्यपूर्ण कौशल है। आइए, हम पारिवारिक आय के आशय को समझें।

11.2 पारिवारिक आय

पारिवारिक आय का तात्पर्य सभी प्रकार की आय तथा एक निश्चित अवधि में सभी पारिवारिक सदस्यों की सभी स्रोतों से प्राप्त आय के कुल योग से है। यह वार्षिक, मासिक, साप्ताहिक अथवा दैनिक आय हो सकती है। हालाँकि सरकारी उद्देश्यों के लिए इसे वित्त वर्ष की वार्षिक आय माना जाता है और यह वित्त वर्ष 1 अप्रैल से 31 मार्च तक होता है।

क्रियाकलाप 1

अपनी कक्षा में "संचार प्रौद्योगिकी - एक अभिशाप या एक वरदान विषय पर एक समूह चर्चा में भाग लें।

आय निम्नलिखित रूपों में हो सकती है –

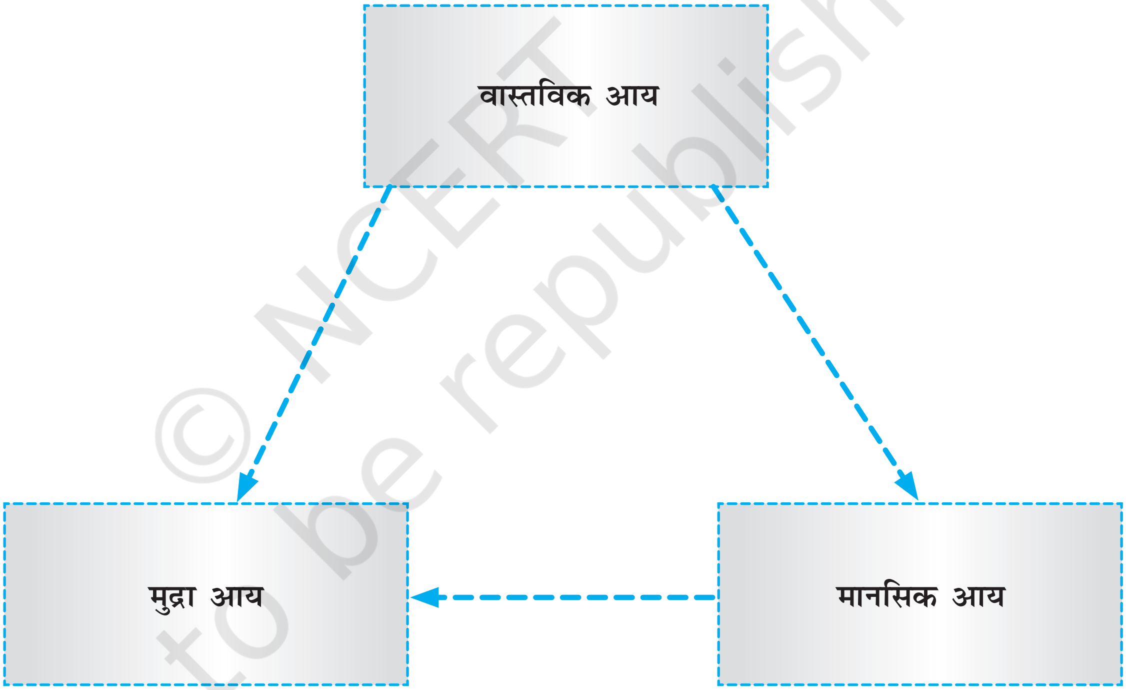
- मज़दूरी
- वेतन
- कारोबार से लाभ
- कमीशन
- संपत्तियों से आने वाला किराया

© NCERT not to be republished

- नकद ऋणों पर ब्याज
- लाभांश
- पेंशन
- उपहार
- रॉयल्टी (स्वामित्व)
- बख्शीश एवं दान
- बोनस
- सब्सिडी, (आर्थिक सहायता), चैरिटी आदि।

पारिवारिक आय के प्रकार

पारिवारिक आय तीन प्रकार की होती है।



इससे पहले कि हम विभिन्न प्रकार की पारिवारिक आय के बारे में विस्तार से जानें, हमें समझना चाहिए कि धन क्या है और इसके क्या कार्य हैं।

दाम कराए काम अर्थात वह धन जिससे हम अपने काम करा सकें। धन के दो महत्वपूर्ण कार्य हैं –

- विनिमय के माध्यम के रूप में कार्य करना तथा
- मूल्य माप

इस प्रकार धन "ऐसी चीज़ है जो सामान्यतया वस्तुओं के बदले में स्वीकार्य होती है तथा जिसके संदर्भ में अन्य वस्तुओं का मूल्य निर्धारित किया जाता है।"

धन का महत्त्व

- धन विनिमय के माध्यम के रूप में कार्य करता है तथा विनिमय में होने वाले खर्च को समाप्त करता है।

Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप 2

अपने परिवार को प्रति माह उपलब्ध होने वाले धन आय के सभी स्रोतों की पहचान कीजिए।

- धन मूल्य का मानक अर्थात सामान्य मूल्य वर्ग के रूप में कार्य करता है अर्थात जिसके संदर्भ में अन्य वस्तुओं का मूल्य अभिव्यक्त किया जाता है।
- यह आस्थगित अदायगियों के मानक के रूप में कार्य करता है जिससे बचत और निवेश को बढ़ावा मिलता है जो पूँजी निर्माण का आधार है तथा इसलिए यह बेहतर जीवन स्तर के लिए ज़रूरी है।
- धन का संग्रह लंबे समय के लिए होता है जिससे उत्पादन में निवेश के लिए संचयन तथा परिवार के लिए बेहतर जीवन स्तर को बढ़ावा मिलता है।

(क) **धन आय** रुपयों तथा पैसे के रूप में क्रय शक्ति है जो एक निश्चित अवधि में पारिवारिक कोष में जाती है। यह परिवार को मज़दूरी, वेतन, बोनस, कमीशन, किराया, लाभांश, ब्याज, सेवानिवृत्ति आय, रॉयल्टियाँ और परिवार के किसी सदस्य को भत्ते के रूप में प्राप्त होती है। धन आय दैनिक जीवन के लिए वस्तुओं तथा आवश्यक सेवाओं में परिवर्तित (खर्च) होती है तथा उसका एक भाग अक्सर भविष्य में इस्तेमाल के लिए अथवा निवेश उद्देश्यों हेतु बचत के लिए किया जाता है।

विभिन्न परिवारों में धन आय की आवृत्ति और प्रवाह की प्रणाली अलग-अलग होती है। उदाहरण के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में कृषि मुख्य पेशा है। किसान की आय नियमित नहीं होती है किंतु जब वह अपनी फसल बेचता है तो वह धन अर्जित करता है। वर्ष में दो फसल– रबी और खरीफ होती है। इसके विपरीत नौकरीपेशा व्यक्ति की आय नियमित होगी।

(ख) **वास्तविक आय** की परिभाषा अर्थशास्त्रियों द्वारा एक निश्चित अवधि के भीतर मानवीय ज़रूरतों एवं आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उपलब्ध वस्तुओं एवं सेवाओं के प्रवाह के रूप में की गई है।

इस परिभाषा में तीन महत्वपूर्ण बातें हैं, जो इस प्रकार हैं–

- वास्तविक आय वस्तुओं एवं सेवाओं का प्रवाह है, यह स्थिर नहीं होती।
- इसमें ऐसी वस्तुएँ एवं सेवाएँ शामिल हैं जो धन से उपलब्ध हो भी सकती हैं या नहीं भी। उदाहरण के लिए अपने खेत के उत्पाद, घरेलू सेवाएँ।
- इसमें समय सम्मिलित है – यह एक माह अथवा एक वर्ष हो सकता है।

वास्तविक आय दो प्रकार की होती है – प्रत्यक्ष आय तथा अप्रत्यक्ष आय।

1. प्रत्यक्ष आय – इसमें धन का उपयोग किए बिना परिवार के सदस्यों को उपलब्ध वस्तुएँ तथा सेवाएँ शामिल हैं। उदाहरण के लिए परिवार के सदस्यों, विशेषकर महिलाओं द्वारा प्रदान की गई सेवाएँ जैसे भोजन पकाना, कपड़े धुलना, सिलाई करना, घरेलू बागवानी आदि। एक घर जिसके लिए पूर्णतया भुगतान किया जाता है तथा सामुदायिक सेवाएँ जैसे उद्यान, सड़कें, पुस्तकालय भी प्रत्यक्ष आय के अंतर्गत आते हैं।
2. अप्रत्यक्ष आय – इसमें वे वस्तुएँ तथा सेवाएँ शामिल हैं जो विनिमय (सामान्यतया धन) के कुछ साधनों के उपरांत ही प्राप्त हो पाती हैं। उदाहरण के लिए अच्छी किस्म की सब्ज़ी खरीदने के लिए धन का इस्तेमाल क्योंकि इसके चयन में व्यक्ति की योग्यता एवं कौशल निहित होता है।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

(ग) **मानसिक आय** वह संतोष है जो सेवाओं तथा माल के स्वामित्व एवं उपयोग के फलस्वरूप प्राप्त होता है। इसे वास्तविक आय से प्राप्त संतोष के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है। मानसिक आय को रुपये या राशि में बता पाना कठिन है। यह गुप्त आय का एक रूप है। यह अगोचर एवं वस्तुपरक होती है तथा जीवन की गुणवत्ता के संदर्भ में बहुत आवश्यक है।

11.3 आय प्रबंधन

आय प्रबंधन को सभी प्रकार की आय के इस्तेमाल के नियोजन नियंत्रण तथा मूल्यांकन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। इसका उद्देश्य उपलब्ध स्रोत से पूर्ण संतुष्टि प्राप्त करना है।

आय समान होने के बावजूद किन्ही दो परिवारों की आवश्यकताएँ एवं इच्छाएँ समान नहीं होंगी। अतः प्रत्येक परिवार को अपने लक्ष्यों, ज़रूरतों और इच्छाओं को ध्यान में रखकर व्यय की योजना बनानी चाहिए। कारगर आय प्रबंधन के लिए यह आवश्यक है कि परिवार अपने सभी उपलब्ध स्रोतों को पहचाने तथा उनका विश्लेषण करे।

क्रियाकलाप 3

अपने परिवार की प्रत्यक्ष आय के विभिन्न स्रोतों का पता लगाइए।

11.4 बजट

धन के उपयोग के लिए बजट, नियोजन का एक आम तरीका है। बजट भावी व्यय की एक योजना है। यह प्रबंधकीय प्रक्रिया का प्रथम चरण है जैसा कि धन पर लागू होता है। इसकी सफलता निम्नलिखित बातों पर निर्भर करती है–

- इसके यथार्थवादी एवं लचीले होने पर
- जिस समूह के लिए यह तैयार की जाती है, उसके लिए उपयुक्त होने पर
- नियंत्रण एवं मूल्यांकन के चरण की गुणवत्ता पर

पारिवारिक बजट एक माह अथवा वर्ष के लिए परिवार की आय एवं व्यय का ब्यौरा प्रस्तुत करता है। इसमें उस अवधि के दौरान आय के सभी स्रोतों तथा विभिन्न शीर्षकों के अंतर्गत व्यय की सभी मदों जैसे भोजन, वस्त्र, आवास, मनोरंजन, यात्रा, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा औषधि एवं बचत, का उल्लेख भी किया जाता है।

बजट निर्माण के चरण

बजट बनाने के मुख्यतया पाँच चरण हैं जो निम्नलिखित हैं –

(i) प्रस्तावित बजट योजना के दौरान परिवार के सदस्यों के लिए **आवश्यक वस्तुओं एवं सेवाओं की सूची** तैयार करें। संबंधित वस्तुओं तथा सेवाओं को समूह में वर्गीकृत करें। निम्नलिखित समूह सहायक हो सकते हैं –

© NCERT not to be republished

- भोजन तथा संबंधित लागत
- आवास
- घरेलू कार्य – ईंधन, उपयोगी वस्तुएँ
- शिक्षा
- परिवहन
- वस्त्र
- आय कर
- चिकित्सा
- व्यक्तिगत भत्ते
- विविध–मनोरंजन, घर की साज–सज्जा
- भविष्य के लिए प्रावधान – बचत, सेवानिवृत्ति।

(ii) प्रत्येक वर्गीकरण एवं समग्र रूप से बजट का योग करते हुए वांछित **मदों की लागत** का पूर्व आकलन करके अनुमान लगाएँ। अनुमान लगाते समय सामान्य बाज़ार प्रवृत्तियों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। उदाहरण के लिए यदि कीमतों में वृद्धि हो रही है, तो ऐसी वृद्धि को ध्यान में रखकर पर्याप्त गुंजाइश रखी जानी चाहिए।

(iii) **कुल संभावित आय का अनुमान** कीजिए। आय को दो शीर्षकों – सुनिश्चित एवं संभावित, के अंतर्गत रखते हुए तैयार करना सहायक है। बजट द्वारा सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि सुनिश्चित आय द्वारा आवश्यकताओं को ध्यान में रखा जाए और 'अच्छी किंतु आवश्यक नहीं' मदों को संभावित आय से प्राप्त किया जा सकता है।

(iv) **संभावित आय तथा व्यय के बीच संतुलन** रखें। कभी-कभी व्यय आय से अधिक होता है। उसे संतुलित करने के दो तरीके हैं। एक आय में वृद्धि के द्वारा (उदाहरण के लिए, अतिरिक्त कार्य करके) अथवा व्यय में कटौती द्वारा (बाहर जाना कम करना अथवा उत्सवों पर व्यय कम करके)।

(v) यह सुनिश्चित करने के लिए **योजनाओं की जाँच** करें कि उनके सफल होने के लिए तर्कसंगत समय है। निम्नलिखित कारकों के मद्देनज़र योजनाओं की जाँच की जाती है –

- परिवार की आवश्यकताओं की पूर्ति हो गई है।
- आपातकाल के लिए बजट में प्रावधान होने चाहिए। आपातकालीन अवधि के लिए अलग से एक संयुक्त निधि रखी जानी चाहिए।
- समाशोधन की सुनिश्चितता हो। समाशोधन, जैसे कि बिल या ऋण के देय होने पर उनका भुगतान कर देना।
- राष्ट्रीय तथा विश्वव्यापी दशाओं पर विचार किया जाए। (उदाहरण के लिए वैश्विक आर्थिक मंदी)
- परिवार के दीर्घकालिक लक्ष्यों की पहचान की जाए।

Reprint 2025-26

पारिवारिक बजट की योजना बनाने के लाभ

- नियोजन से परिवार अपनी आय के इस्तेमाल की समीक्षा कर सकता है।
- विभिन्न श्रेणियों के लिए आवंटित राशि का कुल आय के संदर्भ में अध्ययन किया जा सकता है।
- बजट से परिवार उन लक्ष्यों को पहले प्राप्त करने के लिए अपनी आय का इस्तेमाल कर सकते हैं जिन्हें वे अत्यंत महत्वपूर्ण मानते हैं। बार-बार बिना योजना के खर्च करने से धन की बर्बादी होती है।
- परिवार के सदस्यों के विचलित होने की संभावना कम होती है, क्योंकि वे तर्कसंगत निर्णय ले सकते हैं जो परिवार के दीर्घकालीन लक्ष्यों को दर्शाते हैं।

11.5 धन प्रबंधन में नियंत्रण

नियोजन के उपरांत धन प्रबंधन में नियंत्रण दूसरा कदम है। सामान्यतया वित्त प्रबंधन में नियंत्रण दो प्रकार का होता है – यह देखने के लिए जाँच करना कि योजना कितने अच्छे ढंग से आगे बढ़ रही है तथा जहाँ कहीं आवश्यक हो, उसका समायोजन करना।

जाँच करना महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें यह पता चलता है कि योजना कैसे आगे बढ़ रही है तथा समायोजन की कहाँ आवश्यकता है। जाँच दो तरह की हो सकती है –

(i) मानसिक एवं यांत्रिकीय जाँच – मानसिक जाँच प्रायः आवंटनों को इकाइयों में विभाजित करके की जाती है जो वास्तविक व्यय से संबंधित हो सकती है। उदाहरण के लिए किसी विद्यार्थी को 1000 रुपए की राशि बहुत बड़ी लग सकती है, किंतु जब वह महसूस करता है कि उसे एक बार में एक जोड़ी जूते, उत्सव के लिए एक नयी पोशाक तथा कुछ पुस्तकें खरीदनी हैं, तो यह साफ़ है कि उसे उपलब्ध कुल राशि के आधार पर बड़ी सावधानी से चयन करना चाहिए और कीमत को भी ध्यान में रखना चाहिए। इस प्रकार, मानसिक रूप से सोच-विचार करके व्यक्ति उन मदों के बारे में जान सकता है जिसके लिए एक विशेष धन राशि की आवश्यकता पड़ेगी।

यांत्रिकीय जाँच ऐसी जाँच है जिसमें किसी विशेष मद के लिए इस्तेमाल की जाने वाली नकद धनराशि को अलग से निकाल लेते हैं। उदाहरण के लिए, कई गृहिणियों ने एक अलग पर्स बनाया होता है जिसमें माह में भोजन पर खर्च की जाने वाली राशि रखी जाती है। भोजन संबंधी सभी व्यय इस लिफ़ाफ़े की राशि से किए जाते हैं। धन के अचानक समाप्त हो जाने से पता चलता है कि धन कितनी तेज़ी से खर्च हो रहा है।

(ii) अभिलेख एवं खाते – अभिलेखों एवं खातों में व्यय किए जाने के उपरांत धन का वितरण दर्शाया जाता है। ऐसे अभिलेख आकस्मिक हो सकते हैं जैसे प्रतिदिन का लिखित खाता अथवा प्राप्त बिलों को रखना अथवा वे औपचारिक एवं विस्तृत खाते भी हो सकते हैं। परिवार के लिए अभिलेख का उद्देश्य धन के वितरण को दर्शाना है जिसे व्यय किया गया है तथा विशेष समूह के लिए आवंटित मदों की राशि के साथ खर्च की गई राशि की तुलना करना है।

क्रियाकलाप 4

आपका परिवार जिन तरीकों से व्यय के खातों को रखता है उन तरीकों का पता लगाइए

© NCERT not to be republished

- मासिक व्यय की तुलना खर्च योजना से की जा सकती है। इससे ज्ञात होता है कि अतिरिक्त व्यय से बचने के लिए समायोजन कहाँ किए जाने चाहिए।
- इससे उन श्रेणियों अथवा उप श्रेणियों की पहचान करने में मदद मिलती है जहाँ व्यय बहुत ज़्यादा है अथवा बहुत ही कम है इससे हम बेहतर भावी बजट तैयार कर सकते हैं।
- रिकॉर्ड रखने/बनाने के कुछ तरीकों के लिए बिल तथा रसीद रखने की आवश्यकता पड़ती है। इस प्रकार अदायगी (भुगतान) का प्रमाण हमारे पास होता है उत्पाद अथवा सेवा खराब होने पर उसके विषय में शिकायत दर्ज कराई जा सकती है।

एकल पत्रक विधि रिकॉर्ड रखने की एक सरल लचीली विधि है। व्यय के रिकॉर्ड एकल पत्रक में रखे जाते हैं। (देखें चित्र 1)

योजना को सही दिशा में रखने के लिए योजना का **समायोजन** करना बहुत महत्वपूर्ण है। परिवार के बाहरी कारकों जैसे–आपातकाल, परिवार का बिना योजना के खरीदारी अथवा अपर्याप्त जाँच प्रक्रिया जिससे योजना तथा इसके निष्पादन का सही अंतर पता न चल सके, के कारण यदि मूल योजना खराब हो तो समायोजन की आवश्यकता होती है।

धन प्रबंधन में **मूल्यांकन** अंतिम कदम है। व्ययों से प्राप्त संतुष्टि बजट की सफलता को निर्धारित करने के महत्वपूर्ण साधनों में से एक है। विशिष्ट लक्ष्यों के मद्देनज़र मूल्यांकन किया जाता है, जैसे–व्यय किए गए धन का उचित मूल्य प्राप्त करना, जब बिल देय हों तो उनको चुकता करने की सामर्थ्य, भविष्य के लिए व्यवस्था तथा परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार।

व्यय के रिकॉर्ड (अभिलेख) एकल, दोहरे अथवा बहुपत्रकों में रखे जा सकते हैं। यह विधि सरल एवं लचीली है। यह पत्रक दरवाजे अथवा कैबिनेट के पीछे लगाए जा सकते हैं जिसके साथ एक पेंसिल भी लगाना सुविधाजनक होता है। यद्यपि दोहरी एवं बहुपत्रक विधियाँ एकल पत्रक की तुलना में अधिक उपयुक्त हो सकती हैं, फिर भी एकल पत्रक अच्छी तरह निर्मित किया जाए इसमें आवश्यक आँकड़े शामिल किए जा सकते हैं। निम्नलिखित उदाहरण पर विचार कीजिए–

अक्तूबर 2008 के लिए एकल पत्रक विधि

श्रेणी	**आवंटित राशि**	**व्यय की गई राशि**	**योग**
व्यय की गई राशि			
1. भोजन			
खाद्य वस्तुएँ			
दूध			
फल/सब्ज़ी			
मांस/मुर्गी			
खाना(रेस्तरां आदि में)			
2. आवास			
किराया			
मरम्मत			
ऋण			

© NCERT not to be republished

3. वस्त्र	
बच्चों के कपड़े	
वयस्कों के कपड़े	
स्कूल की वर्दी (यूनिफ़ॉर्म)	
4. शिक्षा	
फ़ीस	
कापियाँ	
पुस्तकें	
5. चिकित्सा	
6. कोई अन्य	

चित्र 1 – एकल पत्रक विधि

पारिवरिक आय तथा योजना, नियंत्रण तथा मूल्यांकन द्वारा इसके प्रबंधन के बारे में जानने के बाद हमें इस बात का पूरा अंदाज़ा है कि अपने संसाधनों का अनुकूलतम उपयोग करने के लिए हमें क्या करना चाहिए। अब अगला चरण होगा **बचत और निवेश के बारे में सीखना ताकि हम भविष्य में उनका बेहतर उपयोग कर सकें** ।

11.6 बचत

बचत का तात्पर्य है भविष्य में इस्तेमाल अथवा अधिक उत्पादन के लिए अपने धन अथवा अन्य संसाधन के एक भाग को अलग रखना। परिवार की भावी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए बचत महत्वपूर्ण है। किसी अर्थव्यवस्था के अस्तित्व एवं विकास के लिए भी बचत महत्वपूर्ण है क्योंकि बचत में पूँजी निर्माण एवं संचयन होता है। ऐसा तब होता है जब कारोबार शुरू करके अथवा बैंकों और वित्तीय संस्थाओं में धन जमा करके बचत का उपयोग उत्पादक रूप में किया जाता है, जिसे सार्वजनिक बचत के लिए एकत्रित किया जाता है तथा उत्पादन के प्रयोजनार्थ उसका इस्तेमाल किया जाता है।

बचत, परिवार की बचत करने की क्षमता तथा बचत करने की इच्छा पर निर्भर करती है। बचत करने की योग्यता प्रति व्यक्ति आय पर निर्भर करती है। उच्च आय वाले परिवारों में अपनी मूलभूत बचत की ज़्यादा संभावना होती है। कम आय वाले परिवार अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति के उपरांत कम बचत कर पाते हैं। कम आय वाले परिवार की बचत करने की इच्छा, परिवार के दीर्घकालीन लक्ष्यों पर तथा भविष्य का ध्यान रखते हुए वर्तमान में कुछ विलासिताओं का त्याग कैसे कर सकते हैं, इस बात पर निर्भर करती है।

धन बचाना आसान नहीं है। इसमें परिवार के सदस्यों की ओर से अनुशासन, नियोजन, सहयोग तथा परिश्रम की आवश्यकता होती है। किंतु परिवार की सुरक्षा एवं खुशी के लिए धन की बचत बहुत ज़रूरी है। बचत के लिए बचत करना निरर्थक है। बचत तभी सार्थक है जब इसका लक्ष्य परिवार के सभी सदस्यों द्वारा सुनियोजित एवं समझा जाए तथा धन के भावी प्रयोग के लिए बुद्धिमता पूर्ण ढंग से निवेश किया जाए।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

11.7 निवेश

निवेश का तात्पर्य है अधिक उत्पादन के लिए धन का उपयोग करना। यदि बचत राशि को साड़ियों के नीचे अथवा घड़े में छिपा कर रखा जाए तब इसका कोई फायदा निवेश में नहीं होगा। बचत को आर्थिक मायने में इस तरह उपयोग में लाना चाहिए जिसके फलस्वरूप निवेश लाभकारी हो। निवेश दो प्रकार की परिसंपत्तियों के रूप में हो सकता है, भौतिक परिसंपत्ति तथा वित्तीय परिसंपत्ति।

बचत को यदि बैंक खातों, डाक घरों अथवा वित्तीय साख समिति, संस्थाओं, शेयरों तथा प्रतिभूतियों में बीमा पॉलिसियों आदि में लगाया जाए तो इसके फलस्वरूप **वित्तीय परिसंपत्तियों** का निर्माण होगा। वे परिवार को वित्तीय सुरक्षा प्रदान करती हैं तथा आर्थिक संदर्भ में उत्पादक होती हैं। **भौतिक परिसंपत्तियों** में बचत का आशय भूमि, संपत्ति, घर, सोना, घर-गृहस्थी के सामान आदि के क्रय के लिए बचत का इस्तेमाल करना है। इस प्रकार का निवेश आर्थिक मायने में उत्पादक नहीं होता है तथा इसके फलस्वरूप पूँजी निर्माण नहीं होता है। तथापि, इसका प्राय: दीर्घकालिक लाभ होता है।

क्रियाकलाप 5

बचत एवं निवेश के विभिन्न साधनों का पता लगाइए जिनका इस्तेमाल आपका परिवार कर रहा है।

11.8 विवेकपूर्ण निवेशों में अंतर्निहित सिद्धांत

परिवार बचत का संचयन करते-करते पूरा जीवन व्यतीत कर देते हैं। इन बचतों का निवेश बुद्धिमत्तापूर्वक किया जाना चाहिए ताकि परिवार को इसकी अच्छी वापसी प्राप्त हो सके तथा यह सुनिश्चित हो सके कि धन सुरक्षित है और आवश्यकता पड़ने पर वह उनको उपलब्ध हो सकेगा। आइए अब हम विवेकपूर्ण निवेश के प्रमुख सिद्धांतों पर चर्चा करें।

(i) **मूल धन राशि की सुरक्षा** – मूल धन पर यदि लाभांश या ब्याज अर्जित करना है तो इसका सुरक्षित होना ज़रूरी है। सुरक्षित निवेश के लिए मूलधन सबसे महत्वपूर्ण कारक है। निम्नलिखित के द्वारा धन की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सकती है।

- राष्ट्रीय बचत प्रमाणपत्र, लोक भविष्य निधि (PPF), किसान विकास पत्र, बैंकों में सावधि जमा जैसे सरकारी एवं निजी दोनों क्षेत्रों में प्रतिभूतियों में धन लगाकर
- विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों की कंपनियों में निवेश करके
- विभिन्न कंपनियों में शेयरों एवं बंध पत्रों में धन का निवेश करके
- प्रतिभूतियों के मुद्दों की बाज़ार-प्रवृत्तियों का अध्ययन करके
- क्रय की गई प्रतिभूतियों की किस्म में अंतर करना – कृषि भूमि, भू-संपदा (रियल स्टेट) स्टॉक्स, बंधपत्र, सावधि जमा आदि
- व्यवसाय चक्र के मौजूदा चरण को समझना।

(ii) **प्रतिलाभ की तर्कसंगत दर** – सामान्य तौर पर किसी निवेश पर प्रतिलाभ की दर जितनी अधिक होगी जोखिम उतना अधिक होगा, अर्थात मूलधन की सुरक्षा एवं उस पर मिलने वाले लाभ की दर विलोमानुपाती रूप से संबंधित है। कुछ लोगों के विचार से, विशेषकर उन लोगों के विचार से जो आय के प्रमुख स्रोत के रूप में निवेशों पर निर्भर हैं उच्च

Reprint 2025-26

एवं अस्थिर आय की अपेक्षा आय की नियमितता ज़्यादा महत्त्व रखती है। इसका निर्धारण प्रतिभूतियों के चयन द्वारा किया जाता है। अतः धन को निवेश करने से पहले व्यक्ति को विभिन्न योजनाओं एवं विकल्पों के अंतर्गत ब्याज की दर तथा संबंधित खतरे की तुलना करनी चाहिए।

(iii) **तरलता** – यह मूल्य के साथ समझौता किए बिना प्रतिभूतियों को नकदी में परिवर्तित करने की योग्यता है। कोई निवेश जितना अधिक तरल होगा उसकी कीमत उतनी अधिक होगी, अथवा दूसरे शब्दों में, निवेशक को मिलने वाली आय उतनी कम होगी। इसलिए आय तथा तरलता में संतुलन होना ही चाहिए।

(iv) **वैश्विक स्थितियों के प्रभाव की मान्यता** – कारोबार प्रवृत्ति में परिवर्तन अपेक्षित आवश्यक सुरक्षा, इसके प्रदान करने की सुगमता तथा इसे प्रदान करने के लिए चुने गए तरीके दोनों को प्रभावित करेगा। दीर्घकालीन कारोबार प्रवृत्तियों पर विचार करके परिवार को संपूर्ण अर्थव्यवस्था पर अपनी बचत के प्रभाव को स्वीकार करना चाहिए। चक्र में विभिन्न चरणों पर कारोबार उद्यम में निवेश करने की इच्छा अथवा अनिच्छा चक्र की चरम सीमा को कम करने में प्रभावी होगी।

(v) **सुलभ पहुँच तथा सुविधा** – पारिवारिक निधि के लिए निवेश का चयन करते समय व्यक्ति को इसकी सफलता के लिए अपेक्षित जानकारी पर विचार करना चाहिए। परिवार ऐसे निवेश का चयन कर सकता है जिसमें उसे हानि हो सकती है क्योंकि वे सुरक्षा के प्रबंधन अथवा अधिप्राप्त संपत्ति में निहित समस्या का पता पहले नहीं लगा पाए।

(vi) **आवश्यक वस्तुओं में निवेश** – जिस तारीख को निवेश परिपक्व होता है वह तिथि उस परिवार के लिए महत्वपूर्ण होती है। इससे ज्ञात भावी ज़रूरतों के लिए निधियाँ उपलब्ध रखने की योजना बनाई जाती है। अतएव, धन का निवेश करते समय परिवार को लंबी अवधि वाली प्रतिभूतियाँ खरीदनी चाहिए ताकि वे सुविचारित आवश्यकता अथवा आवश्यकताओं के समय परिपक्व हो सकें उदाहरण के लिए, बच्चे की उच्च शिक्षा के लिए।

(vii) **कर कुशलता** – निवेश उन योजनाओं में किया जाना चाहिए जिसके परिणामस्वरूप कर में बचत होती है। करों की बचत के लिए आयकर अधिनियम में उपलब्ध अनेक उपबंधों का इस्तेमाल किया जा सकता है। बीमा पॉलिसियों, कर्मचारी भविष्य निधि, पीपीएफ आदि में निवेश विशिष्ट सीमा सहित कर में छूट का प्रावधान देता है।

(viii) **निवेश उपरांत सेवा** – निवेश का चयन करते समय ग्राहक देखभाल अथवा ग्राहक सेवा निर्णायक कारक होना चाहिए। अच्छी ग्राहक सेवा में प्रतिभूतियों का आसान नकदीकरण, अच्छा संचार नेटवर्क, ब्याज अथवा लाभांश वारंटों का समय से प्रेषण, निवेश अवधि के पूरा होने के उपरांत देय राशि का समय पर वितरण, पॉलिसियों, ब्याज दर आदि में परिवर्तनों के बारे में ग्राहक को अवगत कराते रहना शामिल है। ग्राहक हितैषी कंपनी ज़रूरत पड़ने पर निवेशक को आवश्यक समर्थन एवं संरक्षण प्रदान करती है।

(ix) **समयावधि** – लॉक इन अवधि (वह अवधि जिसमें धन को एक निश्चित अवधि के बाद ही निकाला जा सकता है) एक महत्वपूर्ण पहलू है जिस पर किसी निवेश पर निर्णय लेने के पहले विचार किया जाना चाहिए। निवेश की अवधि जितनी लंबी होगी, वापसी की राशि उतनी अधिक होगी। उदाहरण के लिए अधिकतम सावधि योजनाओं में अल्पावधि

जमा की तुलना में दीर्घकालीन जमाओं के लिए ब्याज की दर अधिक होती है। इस प्रकार निवेश को अधिक समय तक प्रतीक्षा अवधि वाली उच्च आय अथवा अपने परिवार की आवश्यकता एवं अपेक्षा के आधार पर अल्प 'लॉक इन' के लिए सापेक्षतया कम आय के मध्य चयन करना चाहिए।

(x) **क्षमता** – व्यक्ति को अपनी क्षमता से अधिक निवेश नहीं करना चाहिए ताकि निवेश अनावश्यक कठिनाइयों से मुक्त रह सके। वर्तमान आवश्यकताओं का भावी आवश्यकताओं एवं सुरक्षा के साथ संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

11.9 बचत एवं निवेश के अवसर

भारतीय ग्राहक को उपलब्ध बचत एवं निवेश विकल्पों की सूची नीचे दी गई है –

- डाक घर
- बैंक
- यूनिट ट्रस्ट ऑफ़ इंडिया
- राष्ट्रीय बचत योजना
- राष्ट्रीय बचत पत्र
- शेयर एवं ऋण पत्र
- बंधपत्र
- म्युचुअल निधि
- भविष्य निधि
- लोक भविष्य निधि
- चिट फ़ंड
- जीवन बीमा एवं चिकित्सा बीमा
- पेंशन योजना
- स्वर्ण, घर और ज़मीन

क्रियाकलाप 6

अपने पड़ोस के बैंक में जाइए तथा ग्राहकों को उपलब्ध विभिन्न सुविधाओं, निवेश तथा बचत विकल्पों के बारे में पूछिए।

11.10 साख (क्रेडिट)

इस तथ्य के बावजूद कि परिवार धन की बचत एवं उसका निवेश करते हैं, कभी-कभी उन्हें अपनी आवश्यकताओं एवं दायित्वों के निर्वहन के लिए क्रेडिट (साख, उधार) का प्रयोग करना पड़ता है। अर्थात् परिवार माल तथा सेवाएँ प्राप्त करने के लिए क्रेडिट का इस्तेमाल करते हैं जिसकी आरंभिक कीमत तुरंत दे पाना मुश्किल होता है। ''क्रेडिट'' शब्द लैटिन भाषा के शब्द 'क्रेडो' से बना है जिसका अर्थ है – मैं विश्वास करता हूँ। क्रेडिट का आशय वर्तमान में धन तथा माल अथवा सेवा प्राप्त करना और भविष्य में उनके लिए भुगतान करना है। वास्तव में यह एक स्थगित भुगतान की प्रक्रिया है, इसका एक विशेषाधिकार यह है कि इसके लिए हमें कभी-कभी काफी उच्च दर पर भुगतान करना पड़ता है। किसी निश्चित समय पर क्रेडिट का इस्तेमाल क्रय शक्ति में वृद्धि करता है तथा इस प्रकार उपलब्ध नकदी की अपेक्षा अधिक माल और सेवाओं के प्रावधान

© NCERT not to be republished

को संभव बनाता है। परिवारों को क्रेडिट के स्वभाव एवं प्रचालन को समझना चाहिए क्योंकि उधार ली गई राशि तथा इसके इस्तेमाल के लिए ब्याज का पुनर्भुगतान अंततः करना ही होगा।

क्रेडिट की आवश्यकता

परिवार अपनी आवश्यकताओं अथवा दायित्वों के निर्वहन के लिए क्रेडिट का उपयोग करते हैं। ज़रूरत वास्तविक अथवा काल्पनिक हो सकती है। यदि क्रय करने के पहले वस्तु की आरंभिक लागत इतनी अधिक हो कि बचत न की जा सके, तो परिवार वस्तु को तत्काल लेने के लिए रुपये उधार लेते हैं, जैसे–ज़मीन के लिए। माल की लागत लंबे समय के लिए होती है तथा परिवार को भुगतान की अवधि के दौरान माल का उपयोग करने का लाभ मिल सकता है। उधार लेने का एक अन्य कारण परिवार के किसी सदस्य की बीमारी या आपात संकट से परिवार को निपटना होता है। परिवार बच्चों के विवाह अथवा सदस्य के निधन के दौरान धार्मिक रस्मों–रिवाजों का निष्पादन करने जैसी बाध्यताओं को पूरा करने के लिए भी ऋण लेते हैं। एक स्वसमर्थ अथवा आत्मनिर्भर परिवार संकटकाल में हमेशा क्रेडिट का इस्तेमाल कर सकता है तथा ऐसा वे विश्वास के साथ करते हैं।

कोई सेठ ऋण तभी देता है जब उसे विश्वास हो जाता है कि उधार लेने वाला उधार लिए हुए ऋण को वापस कर देगा। उधार देने वाला कोई बैंक अथवा वित्तीय संस्था हो सकती है। व्यक्तियों तथा परिवारों को क्रेडिट देने का उनका निर्णय 4C द्वारा नियंत्रित होता है जिनका उल्लेख नीचे किया जा रहा है–

क्रेडिट के 4C

चरित्र (Character) का आशय सहमति के अनुसार ऋण को अदा करने की इच्छा तथा निर्धारण से है, भले ही इसकी कीमत ज़्यादा हो तथा उधार लेने वाले के पूर्वानुमान की अपेक्षा असुविधाजनक हो।

क्षमता (Capacity) का आशय उन दायित्वों को पूरा करने की योग्यता है जब इनका समय आ गया हो। सामान्यतया, क्षमता आय पर निर्भर करती है। यह समझना ज़रूरी है कि ऋण को अदा करने के लिए परिवार की क्षमता कुल आय पर उतना निर्भर नहीं करती जितना कि आवश्यक व्यय के अतिरिक्त उपलब्ध गुंजाइश पर। ऋण को अदा करने के लिए परिवार की क्षमता का निर्धारण परिवार द्वारा प्राप्त आय तथा व्यय के बीच अंतर द्वारा किया जाता है।

पूँजी (Capital) का आशय निवल संपत्ति से है। परिवार की पूँजी का निर्धारण जो आपका अपना है और जो देनदारी है इन दोनों के बीच के अंतर द्वारा किया जाता है। इस पूँजी का अस्तित्व उधार देने वाले के लिए सुरक्षा की गुंजाइश प्रदान करता है। क्योंकि यदि परिवार की आय ऋण देने के लिए पर्याप्त नहीं है तब यह अपनी निवेश की गई पूँजी ले सकता है।

संपार्श्विक (Collateral) में पूँजी की विशिष्ट इकाइयाँ शामिल हैं जो दिए गए ऋण के लिए सुरक्षा के रूप में गिरवी रखी जाती हैं। सामान्यतया ये यूनिटें इस शर्त पर उधार देने वाले के पास रखी जाती हैं कि यदि कर्जदार शर्त के अनुरूप ऋण की अदायगी नहीं कर पाता है तो साहूकार गिरवी रखे गए संपार्श्विक पूँजी की बिक्री से स्वयं प्रतिपूर्ति कर सकता है।

वाणिज्यिक बैंक, सहकारी बैंक तथा कृषि बैंक, क्रेडिट संघ आदि क्रेडिट (ऋण) लेने के मुख्य स्रोत हैं। कोई भी व्यक्ति स्व–सहायता समूहों, जिसका वह सदस्य है, से भी क्रेडिट ले

Reprint 2025-26

सकता है। इस स्व सहायता समूह के सदस्य प्रतिमाह कुछ धन देते हैं तथा एक संग्रह निधि का निर्माण करते हैं। इससे ज़रूरतमंद सदस्य को उसकी जरूरत तथा पुनर्भुगतान क्षमता के आधार पर क्रेडिट दिया जाता है। इन समूहों के सदस्य एक दूसरे को जानते हैं तथा इसलिए किसी समर्थक (संपार्श्विक) की ज़रूरत नहीं पड़ती तथा ब्याज दर भी मामूली होती है।

क्रेडिट कार्ड का उपयोग करने से पहले परिवार को माल अथवा सेवा की प्राप्ति से संतोष पर ही विचार नहीं करना चाहिए, अपितु ऋण के पुनर्भुगतान द्वारा पारिवारिक बजट में जो भावी समायोजन करने पड़ेंगे उन पर भी विचार किया जाना चाहिए। क्रेडिट के प्रबंधन में यह निर्धारण करना शामिल है कि क्रेडिट का इस्तेमाल कब किया जाए तथा इसका प्रयोग कब सीमा से ज़्यादा हो गया है। क्रेडिट एक उपयोगी संसाधन है अगर इसकी संभाव्यता एवं लागत को समझते हुए इस पर नियंत्रण रखा जाए।

यदि बेतरतीब ढंग से इसका इस्तेमाल किया जाता है तब क्रेडिट परिवार के लिए मुसीबत बन सकता है। क्रेडिट के प्रयोग से बचना तथा न्यूनतम कीमत पर क्रेडिट लेना ज़्यादातर परिवारों का प्रथम लक्ष्य होना चाहिए।

आइए, इस समझ के साथ हम इस अध्याय को समाप्त करें कि अध्याय में उल्लिखित कुछ उपायों को अपना कर धन और अन्य वित्तीय संसाधनों को कई गुना बढ़ाया जा सकता है तथा इसका अधिकतम उपयोग किया जा सकता है। परिवार के वयस्क सदस्यों के नाते ज़्यादातर लोगों को कई बातों का ध्यान रखना पड़ता है। दैनिक जीवन का ऐसा ही एक क्षेत्र है घर के कपड़ों एवं वस्त्रों की देखभाल करना। वास्तव में कोई भी व्यक्ति बचपन से ही अपने कपड़ों की देखभाल करना सीख सकता है। आइए, अगले अध्याय में इस बारे में जानकारी हासिल करें।

मुख्य शब्द

वित्तीय प्रबंधन, वित्तीय नियोजन, धन आय, वास्तविक आय, मानसिक आय, पारिवारिक बजट, बचत, निवेश क्रेडिट (साख)

■ अंत में कुछ और अभ्यास

1. बताइए कि निम्नलिखित कथन ''सत्य'' हैं अथवा ''असत्य''
   (i) बजट धन प्रबंधन के अंतर्गत प्रथम चरण है। (सत्य/असत्य) __________
   (ii) धन वस्तुओं के आदान-प्रदान के माध्यम के रूप में कार्य करता है। (सत्य/असत्य) __________
   (iii) कारोबार तथा उपहार से प्राप्त लाभ आय के रूप हैं। (सत्य/असत्य)__________
   (iv) व्यक्ति को पहले लागत का आकलन करना चाहिए तत्पश्चात बजट बनाते समय आवश्यक वस्तुओं एवं सेवाओं की सूची बनानी चाहिए। (सत्य/असत्य) __________
   (v) आर्थिक संदर्भ में भौतिक परिसंपत्तियों में बचतें उत्पादक होती हैं।(सत्य/असत्य) __________

© NCERT not to be republished

(vi) कारोबार चक्र में प्रवृत्ति, सुरक्षा के सिद्धांत के अंतर्गत एक महत्वपूर्ण विचार है। (सत्य/असत्य) __________

(vii) किसी निवेश पर विचार करने एवं निर्णय लेते समय समयावधि का ध्यान नहीं रखा जाना चाहिए। (सत्य/असत्य) __________

(viii) क्रेडिट के चार सी चरित्र, क्षमता, पूँजी एवं संपाश्र्विक हैं। (सत्य/असत्य) __________

(ix) उद्यम की प्रकृति महत्वपूर्ण सुरक्षा विचार नहीं है। (सत्य/असत्य) __________

अंत में कुछ और प्रश्न

(i) 'वित्त प्रबंधन' से आप क्या समझते हैं?

(ii) विभिन्न प्रकार की आय पर चर्चा करें।

(iii) बजट बनाने में सम्मिलित चरणों की चर्चा करें।

(iv) वे कौन से नियंत्रण हैं जिसका उपयोग धन प्रबंधन में किया जा सकता है?

(v) विवेकपूर्ण निवेशों के अंतर्निहित सिद्धांतों पर चर्चा करें।

प्रयोग 16

वित्तीय प्रबंधन एवं योजना

आपके विद्यालय में आयोजित किसी उत्सव के लिए एक बजट की योजना बनाइए। प्रत्येक शीर्षक के अंतर्गत एक उदाहरण दिया गया है।

विद्यार्थियों की संख्या – 30

अध्यापकों की संख्या – 5

क्र.सं.	मद		(₹)	
1.	**स्थान व्यवस्था**			
	सज्जा			
	क)	फूल	100.00	
	ख)			
	ग)			
	घ)			
	ङ)			
		उपयोग		
2.	**भोजन**			
	क)	मिठाई (प्रसाद)	200.00	
	ख)			
	ग)			
	घ)			
		उपयोग		

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

3.	**लेखन सामग्री**			
	क)	रंगीन कागज़	200.00	
	ख)			
	ग)			
	घ)			
		उपयोग		
4.	**विविध**			
	क)	परिवहन		
	ख)	पोशाक		
	ग)	उपहार		
	घ)			
	ङ)			
	च)			
		उपयोग		
		कुलयोग		

टिप्पणी – जो लागू न हो उसे काट दें।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

11147CH17

वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव

12

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम हों सकेंगे –

- विभिन्न प्रकार के कपड़ों की देखभाल तथा रखरखाव के विभिन्न पहलुओं को समझ सकेंगे,
- विभिन्न प्रकार के दाग-धब्बे हटाने की प्रक्रिया की जानकारी,
- धुलाई की प्रक्रिया की पहचान,
- धुलाई में पानी, साबुन तथा डिटर्जेंट की भूमिका का वर्णन, और
- कपड़ों की विशिष्टताओं के अनुसार उनके प्रयोग तथा देखभाल का वर्णन कर सकेंगे।

12.1 परिचय

आपने पिछले कुछ अध्यायों में हमारे आस-पास के कपड़ों के महत्त्व के बारे में जाना है। ये मनुष्य को तथा उसके आस-पास के परिवेश को बाह्य वातावरण से सुरक्षित एवं संरक्षित करते हैं। कपड़े के उत्पादों अर्थात वस्त्रों, फ़र्निशिंग (सजावट) या, घर के भीतर किसी अन्य रूप में प्रयोग में लाए जाने वाले कपड़ों की देखभाल तथा रखरखाव अत्यंत आवश्यक और महत्वपूर्ण है। किसी भी उत्पाद या सामग्री (कपड़े) का अंतिम रूप से चयन तथा खरीदारी उसके रंग-रूप, बुनावट की किस्म और उपयोगिता पर अधिकांशत: निर्भर होती है। अत: यह अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है कि कपड़े के उपयोग किए जाने की संभावित अवधि के लिए ये विशेषताएँ उस में कायम रहें। इस प्रकार, कपड़ों की देखभाल तथा रखरखाव में निम्नलिखित बातें शामिल हैं –

- कपड़े को बाहरी क्षति से मुक्त रखना
- उसके रंगरूप को कायम रखना
  - – उसके रंग को नुकसान पहुँचाए बिना दाग-धब्बों तथा धूल-मिट्टी को दूर करना
  - – इसकी चमक तथा बुनावट की विशेषताओं जैसे कोमलता, कड़ापन या मज़बूती को बनाए रखना या पुन: कायम करना

© NCERT not to be republished

– इसे सिलवटों से मुक्त रखना तथा इसकी तह बनाए रखना अथवा यथा आवश्यकतानुसार सिलवटों को हटाना और तह बनाना।

12.2 मरम्मत

मरम्मत एक सामान्य शब्द है जिसका प्रयोग हम कपड़े को उसके सामान्य प्रयोग के दौरान अथवा आकस्मिक क्षति से मुक्त रखने के प्रयास में करते हैं। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं –

– कटे, फटे, छेद हुए कपड़ों की मरम्मत करना
– बटनों/बंधनों, रिबन, लेस या आकर्षक बंधनों को पुनः लगाना
– सिलाई तथा तुरपाई को पुनः करना, यदि वे खुल गई हों।

जैसे ही ये क्षतियाँ उत्पन्न होती हैं इनकी देखभाल उसी समय करना सर्वोत्तम है। यह नितांत आवश्यक है कि धुलाई करने से पूर्व ही यह मरम्मत कर ली जाए क्योंकि धुलाई की रगड़ से कपड़े को और अधिक क्षति पहुँच सकती है।

12.3 धुलाई

कपड़ों की दैनिक देखभाल में सामान्यतः साफ़ रखने के लिए उन्हें धोना तथा सिलवट रहित दिखाई देने के लिए इस्तरी करना शामिल है। कई प्रकार के कपड़ों को अकस्मात् लगे दाग हटाने, मटमैला या पीला पड़ने से बचाने के लिए, जैसे कि बार-बार कपड़े के धुलने के कारण हो जाता है, तथा उसमें कड़ापन या चरचरापन लाने के लिए अक्सर विशेष उपचार की आवश्यकता होती है। धुलाई में यह समस्त बातें शामिल हैं–दाग-धब्बे हटाना, धुलाई के लिए कपड़ों को तैयार करना, धुलाई द्वारा कपड़ों से गंदगी हटाना, सुंदर दिखने के लिए अंतिम रूप देना (नील लगाना तथा स्टार्च लगाना) तथा अंततः आकर्षक रूप देने के लिए उन पर इस्तरी करना ताकि उन्हें प्रयोग में लाने के लिए तैयार करके रखा जा सके।

दाग-धब्बे हटाना

दाग-धब्बा एक ऐसा अवांछित चिह्न है या फिर रंग का लगना है जो किसी कपड़े पर बाहरी पदार्थ के संपर्क में आने से लग जाता है जिसे सामान्य धुलाई प्रक्रिया द्वारा हटाया नहीं जा सकता तथा जिसके लिए विशेष उपचार किया जाना आवश्यक होता है।

धब्बे को हटाने के लिए सही प्रक्रिया का प्रयोग करने के उद्देश्य से दाग-धब्बे की पहले पहचान की जानी आवश्यक है। यह पहचान रंग, गंध तथा स्पर्श के आधार पर की जा सकती है। दाग-धब्बों को निम्नलिखित रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है –

(i) **वनस्पति के दाग धब्बे** – चाय, काफी, फल तथा सब्ज़ियाँ। ये धब्बे अम्लीय होते हैं तथा इन्हें क्षारीय माध्यम से ही हटाया जा सकता है।

(ii) **जंतुजन्य धब्बे** – रक्त, दूध, मांस, अंडा इत्यादि। ये धब्बे प्रोटीनी होते हैं तथा इन्हें केवल ठंडे पानी में डिटर्जेंट का प्रयोग करके हटाया जा सकता है।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

(iii) **तैलीय धब्बे –** तेल, घी, मक्खन इत्यादि। इन्हें ग्रीज़ घोलकों तथा अवशोषकों के प्रयोग द्वारा हटाया जाता है।

(iv) **खनिज धब्बे –** स्याही, जंग, कोयला, तारकोल, दवाई इत्यादि। इन धब्बों को पहले अम्लीय माध्यम में धोना चाहिए और फिर क्षारीय माध्यम में।

(v) **रंग छूटना –** धोने आदि के दौरान दूसरे कपड़ों से लगा रंग। कपड़े की कोटि पर निर्भर करते हुए, इन धब्बों को तनु अम्ल द्वारा या तनु क्षार द्वारा छुड़ाया जा सकता है।

दाग–धब्बे हटाना – सामान्य विचार

- दाग–धब्बे को तभी हटाना सर्वोत्तम है जब वह ताज़ा–ताज़ा लगा हो।
- दाग–धब्बे को पहचानें तथा उसे हटाने की सही क्रियाविधि का प्रयोग करें।
- अज्ञात दाग–धब्बों के लिए पहले सरल प्रक्रिया का प्रयोग करें और फिर जटिल प्रक्रिया की ओर बढ़ें।
- एक ही बार किसी तीव्र कर्मक का प्रयोग करने की अपेक्षा मृदु अभिकर्मक का बार–बार प्रयोग बेहतर है।
- कपड़ों में से सभी रासायनिक अवशिष्टों को हटाने के लिए दाग–धब्बे हटाने के पश्चात सभी कपड़ों को साबुन के घोल से धोएँ।
- कपड़ों को धूप में सुखाएँ क्योंकि धूप प्राकृतिक विरंजक के रूप में कार्य करती है।
- नाजुक कपड़ों के लिए पहले रसायनों का प्रयोग कपड़े के छोटे से भाग पर करें, यदि कपड़े को क्षति पहुँचती है तो उनका प्रयोग न करें।

(i) **दाग-धब्बे हटाने की तकनीकें**

(क) खुरचना – जमे हुए सतही दाग-धब्बों को भोथरे चाकू का प्रयोग करके हल्के से खुरचा जा सकता है।

(ख) डुबोना – दाग–धब्बे वाले कपड़ों को किसी अभिकर्मक में डुबोया जाता है तथा फिर उसे रगड़ा जाता है।

(ग) स्पंज से साफ़ करना – कपड़े के दाग–धब्बे वाले भाग को एक समतल सतह पर रखा जाता है। दाग–धब्बों वाले भाग पर स्पंज से अभिकर्मक लगाया जाता है तथा उसे नीचे रखे ब्लॉटिंग पेपर द्वारा सोख लिया जाता है।

(घ) ड्रॉपर विधि – दाग–धब्बे लगे कपड़े को एक कटोरे पर फैला दिया जाता है। उस पर ड्रॉपर से अभिकर्मक डाला जाता है।

(ii) **दाग-धब्बे हटाने के साधन/दाग-धब्बे हटाने के लिए अभिकर्मक –** दाग–धब्बे हटाने के लिए प्रयुक्त विभिन्न अभिकर्मकों का प्रयोग द्रव रूप में तथा सांद्र रूप में, जैसा बताया गया हो, किया जाना चाहिए। इन अभिकर्मकों को निम्नलिखित रूप से वर्गीकृत किया जा सकता है –

(क) ग्रीज़ (चिकनाई) सॉल्वेंट (घोल) – तारपीन, मिट्टी का तेल, श्वेत पेट्रोल, मेथीलेटिड स्प्रिट, एसिटोन, कार्बन टेट्राक्लोराइड

(ख) ग्रीज़ (चिकनाई) अवशोषक – भूसा, कुम्हार की मिट्टी (फुलर अर्थ), टेलकम पाउडर, स्टार्च, फेंच चॉक

(ग) पायसीकारक – साबुन, डिटर्जेंट

(घ) अम्लीय अभिकर्मक – एसेटिक एसिड (सिरका), ऑक्सेलिक एसिड, नींबू, टमाटर, खट्टा दूध, दही

Reprint 2025-26

(ङ) क्षारीय अभिकर्मक – अमोनिया, बोरेक्स, बेकिंग सोडा

(च) विरंजक अभिकर्मक –

- ऑक्सीकारी विरंजक – धूप, सोडियम हाइपोक्लोराइट (जैवल पानी), सोडियम परवोरेट, हाइड्रोजन परऑक्साइड।
- अपचयनकारी विरंजक – सोडियम हाइड्रोसल्फ़ाइट, सोडियम बाइसल्फ़ेट, सोडियम थायोसल्फ़ेट।

तालिका 1 – सामान्य दाग-धब्बे तथा सूती कपड़े से उन्हें हटाने की विधि

दाग धब्बा	हटाने की विधि
टासंजक टेप	• बर्फ से कड़ा करें, खुरच कर उखाड़ लें, कोई भी साबुन युक्त घोल का प्रयोग कर धो दें।
रक्त	• ताज़ा दाग-धब्बा — ठंडे पानी से धो दें। • पुराना दाग धब्बा — नमक के घोल में भिगो दें, रगड़ें और धो दें।
बॉल प्वाइंट पेन	• नीचे ब्लॉटिंग कागज़ रखें तथा मेथिलेटिड स्प्रिट के साथ स्पंज से साफ़ करें।
मोमबत्ती की मोम	• तत्काल ठंडे पानी में भिगो दें, खुरचें, सफ़ेद सिरके में डुबोएँ, ठंडे पानी से खंगाल लें और निचोड़ दें।
च्यूइंग गम	• बर्फ लगाएँ, खुरचें, ठंडे पानी में भिगो दें, साबुन के किसी घोल के साथ स्पंज से साफ़ करें।
चॉकलेट	• ठंडे पानी हाइपोक्लोराइट विरंजक (जैवल जल) में भिगो दें।
करी (हल्दी तथा तेल)	• साबुन तथा पानी से धोएँ, धूप में विरंजित करें।
	• ताज़े दाग-धब्बे के नीचे ब्लॉटिंग पेपर रखें तथा उसे इस्तरी कर दें। फिर साबुन और पानी से धो लें। • पुराने धब्बों को जावेल के पानी में भिगो कर हटाया जा सकता है।
अंडा	• ठंडे पानी से धोएँ, साबुन तथा गुनगुने पानी से धोएँ।
फल तथा सब्ज़ियाँ	• ताज़े धब्बे पर स्टार्च का पेस्ट लगाएँ। फिर रगड़ें और धो दें। • इसे हटाने के लिए बोरिक, नमक तथा गर्म पानी का प्रयोग करें।
ग्रीज़ (चिकनाई)	• ग्रीज़ (चिकनाई) के विलायक — पेट्रोल, स्प्रिट या केरोसिन तेल में डुबोएँ या स्पंज करें, गर्म पानी तथा साबुन से धो दें। • स्टार्च का पेस्ट लगाएँ और छाया में सुखाएँ। ऐसा 2-3 बार करने पर धब्बा छूट जाएगा। • जावेल के पानी में भिगो दें तथा साबुन और पानी से धोएँ।
स्याही	• ताज़े धब्बे को साबुन और पानी से हटाया जा सकता है। • नींबू का रस, दही या खट्टा दूध और नमक लगाएँ और फिर उन्हें सुखा दें। • जावेल के पानी से भी धब्बे को हटाया जा सकता है। • पोटेशियम परमेंगनेट के घोल में रगड़ें और फिर ऑक्सेलिक अम्ल में डुबो दें।
आइसक्रीम	• चिकनाई के विलायक में स्पंज से साफ़ करें, साबुन वाले गर्म पानी से धो दें।
लिपिस्टिक	• मेथीलेटिड स्पिरिट में भिगो दें, साबुन और पानी से धोएँ। • ग्लिसरीन रगड़ें, साबुन से धो दें।
दवाइयाँ	• मेथिल अल्कोहल में डुबोएँ अथवा ऑक्सेलिक एसिड के हल्के घोल में डुबोएँ। गर्म पानी से धो दें।
मिल्ड्यू (ओस के दाग)	हाइपोक्लोराइट ब्लीच द्वारा स्पंज से साफ़ करें।

Reprint 2025-26

दूध या क्रीम	• किसी विलायक से स्पंज द्वारा साफ़ करें। ठंडे पानी से धो दें।
पेंट या पॉलिश	• केरोसिन तथा/अथवा तारपीन के तेल से रगड़ें। • सोडियम थायोसल्फ़ेट के साथ ब्लीच करें।
जंग	• ऑक्सेलिक एसिड में भिगो दें तथा रगड़ें। • स्याही के दाग की भांति उपचार करें।
जलने का दाग	• हाइड्रोजन परऑक्साइड के साथ स्पंज से साफ़ करें। यदि कपड़े को नुकसान पहुँचा है तो दाग दूर नहीं होगा।

टिप्पणी –

(क) ये विधियाँ सफ़ेद सूती कपड़ों से दाग धब्बे हटाने के लिए हैं। अन्य कपड़ों पर या रंगीन वस्त्रों पर इनका प्रयोग करते समय उपयुक्त सावधानी बरती जानी चाहिए।

(ख) दाग-धब्बे हटाना धुलाई करने का प्रारंभिक चरण है। इसके पश्चात कपड़ों को धोना या ड्राइक्लीन किया जाना चाहिए तथा उनमें से प्रयुक्त किए गए रसायन के समस्त अवशेष हटा दिए जाने चाहिए।

गंदगी हटाना – सफ़ाई की प्रक्रिया

गंदगी, कपड़े के ताने-बाने के बीच फंसी चिकनाई, कालिख तथा धूल के लिए प्रयुक्त किया गया शब्द है। गंदगी दो प्रकार की होती है- एक तो वह जो कपड़े की ऊपरी सतह पर लगी होती है तथा आसानी से हटाई जा सकती है तथा दूसरी जो पसीने तथा चिकनाई के द्वारा उस पर जमी होती है। ऊपर लगी गंदगी को केवल ब्रश से या झाड़ कर हटाया जा सकता है अथवा उसे पानी में खंगाल कर दूर किया जा सकता है। जमी हुई चिकनाई खंगालने की प्रक्रिया में थोड़ी कम हो सकती है किंतु उसे हटाने के लिए अभिकर्मकों की आवश्यकता होती है जो गंदगी को हटाने के लिए चिकनाई को कम करेंगे। चिकनाई को हटाने की तीन मुख्य विधियाँ है – विलायकों, अवशोषकों या पायसीकारकों का प्रयोग। जब सफ़ाई विलायकों या अवशोषकों द्वारा की जाती है तो उसे **ड्राइक्लीनिंग** कहते हैं। सामान्य सफ़ाई-धुलाई साबुन तथा डिटर्जेंटों की सहायता से पानी में की जाती है जिससे चिकनाई अति सूक्ष्म कणों में टूट जाती है और छूटने लगती है। तब इसे पानी में खंगाल दिया जाता है।

(i) **पानी** धुलाई के कार्य के लिए प्रयुक्त किया जाने वाला सर्वाधिक महत्वपूर्ण अभिकर्मक है। कपड़े और पानी के बीच एक प्रकार का जुड़ाव होता है। डुबोने के दौरान पानी कपड़े में प्रविष्ट हो जाता है तथा उसे गीला कर देता है। **पेडेसिस** या जल कणों का संचलन कपड़े में चिकनाई रहित गंदगी को हटाने में सहायक होता है। हाथ द्वारा या मशीन में संचलन द्वारा केवल पानी में धोने से कुछ गंदगी तथा मिट्टी के कण हट जाते हैं। पानी के तापमान में वृद्धि से जलकणों की हलचल तथा भेदन शक्ति बढ़ जाती है। यदि गंदगी चिकनाई युक्त हो तो यह और भी लाभप्रद होता है। किंतु केवल पानी उस गंदगी को दूर नहीं कर सकता जो पानी में घुलनशील नहीं है। इसमें गंदगी को निलंबित रखने का सामर्थ्य भी नहीं है जिसके परिणामस्वरूप हटी हुई गंदगी पुन: कपड़े पर जम जाती है। बार-बार धोने के पश्चात् कपड़े के मटमैले हो जाने का मुख्य कारण गंदगी का पुन: कपड़े पर जम जाना है।

(ii) **साबुन तथा डिटर्जेंट** धुलाई के कार्य में प्रयुक्त होने वाले सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथा आवश्यक सफ़ाई अभिकर्मक हैं। साबुन प्राकृतिक तेलों या वसा एवं क्षार से बनाया जाता

Reprint 2025-26

है। यदि क्षार का अधिक प्रयोग किया जाए तो कपड़े पर साबुन का प्रयोग करते समय वह निकल जाता है। संश्लिष्ट डिटर्जेंटों को रसायनों से बनाया जाता है। साबुन तथा डिटर्जेंट दोनों को पाउडर, फ्लेक, बार (चक्की) तथा तरल स्वरूपों में बेचा जाता है। प्रयुक्त किए जाने वाले साबुन या डिटर्जेंट की किस्म, कपड़े की किस्म, रंग तथा कपड़े पर जमी गंदगी की किस्म पर निर्भर करती है।

साबुन तथा डिटर्जेंट दोनों में एक जैसी महत्वपूर्ण रासायनिक विशिष्टता पाई जाती है – वे सतह पर क्रिया करने वाले अभिकर्मक होते हैं और सरफेक्टेंट कहलाते हैं। दूसरे शब्दों में, अभिकर्मक पानी के पृष्ठ तनाव को कम कर देते हैं। इस प्रभाव के कम होने से पानी कपड़ों को अधिक सहजता से डुबो लेता है तथा धब्बों और गंदगी को अधिक तेज़ी से दूर करता है। धुलाई डिटर्जेंटों के सरफेक्टेंट तथा अन्य तत्व भी धुलाई के पानी में हटाई गई मिट्टी/गंदगी को निलम्बित रखने का कार्य भी करते हैं जिससे वह पुनः साफ़ कपड़ों पर नहीं जमती। इससे कपड़ों के मटमैलेपन को रोका जा सकता है।

साबुन तथा डिटर्जेंटों में कुछ अंतर होते हैं। साबुन में अनेक ऐसे गुण होते हैं जिनके कारण वे डिटर्जेंट की अपेक्षा अधिक पसंद किए जाते हैं। जैसा पहले उल्लेख किया गया है, ये प्राकृतिक उत्पाद हैं तथा त्वचा एवं पर्यावरण के लिए कम हानिकारक हैं। साबुन जैवअपघटनीय होते हैं तथा हमारी नदियों तथा झरनों को प्रदूषित नहीं करते। दूसरी ओर, साबुन कठोर जल में प्रभावी नहीं होते जिसके परिणामस्वरूप अपव्यय होता है। साबुन की एक और कमी यह है कि यह संश्लिष्ट डिटर्जेंट की तुलना में कम सक्षम होता है तथा कुछ समय बाद इसकी साफ़ करने की क्षमता समाप्त हो जाती है। डिटर्जेंट का एक अतिरिक्त लाभ यह है कि उन्हें सफ़ाई के प्रत्येक कार्य के लिए तथा विभिन्न प्रकार की मशीनों में प्रयोग हेतु विशिष्ट रूप से अनुकूलित किया जा सकता है।

(iii) **धुलाई की विधियाँ** – साबुन या डिटर्जेंट से एक बार गंदगी युक्त चिकनाई के छोटे-छोटे कणों में टूट जाने के पश्चात इसे खंगाल दिए जाने तक डुबाए रखना पड़ता है। वस्त्र के कुछ हिस्सों पर ऐसी गंदगी लगी होती है जो उसके साथ चिपकी होती है। धुलाई के लिए प्रयुक्त विधियाँ इन दो कार्यों में सहायता करती हैं – वस्त्र के साथ चिपकी गंदगी को अलग करना तथा उसे निलंबित रखना। चयनित विधि रेशे के अंश, धागे की किस्म तथा वस्त्र निर्माण एवं धुलाई की जाने वाली वस्तु के आकार तथा भार पर निर्भर करती है। धुलाई की विधियों को निम्नलिखित रूप से वर्गीकृत किया गया है –

- घिसकर रगड़ना
- मलना तथा निचोड़ना
- चूषण-पंप
- मशीनों द्वारा धुलाई

आइए अब हम इन विधियों पर विस्तार से चर्चा करें –

(क) **रगड़ना** – यह धुलाई की सर्वाधिक प्रचलित विधि है। सफ़ाई की यह विधि मज़बूत सूती वस्त्रों के लिए उपयुक्त है। रगड़ वस्त्र के एक भाग को वस्त्र के दूसरे भाग के साथ हाथ से रगड़-रगड़ कर उत्पन्न किया जा सकता है। वैकल्पिक रूप से हाथ की हथेली पर या किसी स्क्रबिंग बोर्ड पर वस्त्र के गंदे भागों को रखकर ब्रश से रगड़ा जाता है। रगड़ना

धुलाई का एक उदाहरण है। रेशम तथा ऊन जैसे नाज़ुक कपड़ों पर तथा पाइल छल्लेदार वस्त्र अथवा कढ़ाई किए गए वस्त्रों की सतहों पर रगड़ाई नहीं की जाती।

(ख) **मलना तथा निचोड़ना –** जैसा कि नाम से ही पता चलता है, इस विधि में कपड़े को साबुन के घोल में हाथों से धीरे-धीरे मलना तथा मसलना शामिल है। चूँकि इस विधि में बहुत कम ज़ोर लगाया जाता है, अतः यह कपड़े के तंतुओं, रंग या बुनाई को हानि नहीं पहुँचाती। इस प्रकार, ऊन, रेशम, रेयॉन तथा रंगदार वस्त्रों जैसे नाज़ुक कपड़ों को साफ़ करने के लिए इस विधि का सहजता से प्रयोग किया जा सकता है। अत्यधिक गंदे कपड़ों के लिए यह विधि प्रभावपूर्ण नहीं होगी।

(ग) **चूषण-पंप द्वारा धुलाई –** इस विधि का प्रयोग तौलिए जैसे कपड़ों के लिए किया जाता है जिन पर ब्रश का प्रयोग नहीं किया जाता तथा जब वस्त्र इतना बड़ा या भारी हो कि उस पर मलने तथा दबाने की तकनीक का प्रयोग नहीं किया जा सकता। कपड़े को एक टब में साबुन के घोल में डाला जाता है तथा चूषण-पंप को बार-बार दबाया तथा उठाया जाता है। दबाने के कारण उत्पन्न हुआ निर्वात गंदगी के कणों को ढीला कर देता है।

(घ) **मशीन से धुलाई –** धुलाई मशीन मेहनत को बचाने वाली युक्ति है जो विशेष रूप से बड़ी संस्थाओं, जैसे- अस्पतालों तथा होटलों के लिए उपयोगी है। आजकल बाज़ार में विभिन्न कंपनियों की विविध धुलाई मशीनें उपलब्ध हैं। प्रत्येक मशीन में धुलाई की तकनीक एक ही है। वह है गंदगी को निकालने के लिए वस्त्रों को मसलना। इन मशीनों में धुलाई के लिए, दबाव या तो मशीन में टब के घूमने से उत्पन्न किया जाता है या मशीन के साथ जुड़ी केंद्रीय छड़ के दोलन से उत्पन्न होता है। धुलाई का समय वस्त्र की किस्म तथा गंदगी की मात्रा के अनुसार, भिन्न होता है। धुलाई मशीनें हस्तचालित, अर्द्ध स्वचालित तथा पूर्णतया स्वचालित होती हैं।

अंतिम रूप देना

धुलाई के पश्चात् कपड़े को साफ़ पानी में खंगालना अत्यधिक आवश्यक है जब तक कि इसमें से साबुन या डिटर्जेंट पूरी तरह निकल नहीं जाता। अकसर अंतिम बार खंगालने की प्रक्रिया में कुछ अन्य अभिकर्मक भी पानी में मिलाए जाते हैं जो वस्त्र की चमक को बहाल करने में सहायक होते हैं। कपड़े को अधिक कड़ा तथा चरचरा बनाने के लिए भी कपड़े पर कुछ अन्य अभिकर्मक प्रयुक्त किए जाते हैं।

(i) **नील तथा चमक पैदा करने वाले पदार्थ –** आपने देखा होगा कि बार बार प्रयोग किए जाने पर तथा धुलाई के साथ सफ़ेद सूती कपड़ों की सफ़ेदी समाप्त होने लगती है तथा वे पीले पड़ने लगते हैं। संश्लेषित या विनिर्मित वस्त्रों या उनके मिश्रण वाले वस्त्रों के मामले में यह रंग खराब होकर मटमैला-सा हो जाता है।

पीलेपन को दूर करने के लिए तथा सफ़ेदी को वापस लाने के लिए नील का प्रयोग करने की सिफ़ारिश की जाती है। इससे मटमैलेपन का उपचार नहीं हो सकता। नील बाज़ार में अल्ट्रामेरीन नील (अत्यधिक बारीक पाउडर वर्णक के रूप में) के रूप में तथा तरल रासायनिक रंजक के रूप में उपलब्ध है। अंतिम बार खंगालते समय नील की सही मात्रा

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

का प्रयोग किया जाना चाहिए। पाउडर वाले नील को पानी की थोड़ी-सी मात्रा मिलाकर पेस्ट बना लिया जाता है तथा फिर उसे और अधिक पानी में मिला दिया जाता है। इस घोल का प्रयोग तत्काल किया जाता है–क्योंकि रखे रहने से यह पाउडर तल पर जम जाता है तथा इसके परिणामस्वरूप कपड़े पर धब्बे पड़ सकते हैं। तरल नील का प्रयोग करना अपेक्षाकृत सहज है तथा इससे अधिक एकसार प्रभाव पड़ता है। इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि नील का प्रयोग वस्त्र पर पूर्णतया गीली स्थिति में (किंतु टपकती हुई नहीं) किया जाए जो निचोड़ने की सलवटों से मुक्त हो। वस्त्र को कुछ समय के लिए नील के घोल में घुमाएँ, अधिक नमी को निकाल दें तथा उसे सूखने डाल दें।

चमक पैदा करने वाले अभिकर्मक या फ्लूरोसेंट चमक पैदा करने वाले अभिकर्मक वे सम्मिश्रण होते है जिनमें निम्न ग्रेड वाले या कमज़ोर रंजक प्रयुक्त होते हैं और जिनमें फ्लूरोसेंस की विशिष्टता निहित होती है। ये सम्मिश्रण कम तरंग दैर्ध्य (वेव लेंथ) पर प्रकाश को समाहित कर सकते हैं तथा अधिक तरंगदैर्ध्य पर पुनः निस्रावित करते हैं। किसी वस्त्र पर फ्लूरोसेंट चमक लाने वाले अभिकर्मक का प्रयोग करने से उसमें गहन चमकदार सफ़ेदी आ जाती है जो पीलेपन तथा मटमैलेपन, दोनों को दूर कर देती है। इनका प्रयोग रंगीन प्रिंटेड वस्त्रों पर भी किया जा सकता है। चमक लाने वाले अभिकर्मकों को कई बार श्वेतकर्ता भी कहा जाता है। किंतु ये रंग को खराब नहीं करते तथा इसलिए इन्हें विरंजक नहीं समझा जाना चाहिए।

(ii) **स्टार्च तथा कड़ा करने वाले अभिकर्मक –** बार-बार धुलाई से वस्त्र के ताने-बाने को नुकसान पहुँचता है जिससे इसकी चमक तथा चटक भी कम हो जाती है। वस्त्र को कड़ा तथा चिकना एवं चमकीला बनाने की सर्वाधिक आम तकनीक स्टार्च लगाना तथा कड़ा करने वाले अभिकर्मकों का प्रयोग करना है। इस फिनिश से न केवल कपड़े के रूप-रंग तथा बुनावट में सुधार आता है बल्कि वस्त्र पर सीधी गंदगी के संपर्क से भी बचाव होता है। स्टार्च लगाने से बाद की धुलाई भी सहज हो जाती है क्योंकि गंदगी वस्त्र के बजाय स्टार्च के साथ चिपकती है। कड़ा करने वाले अभिकर्मक प्रकृति से मुख्यतः पशुओं या पौधों से प्राप्त होते हैं। कड़ा करने वाले सर्वाधिक सामान्य अभिकर्मक हैं–स्टार्च, बबूल का गोंद, बोरेक्स तथा जिलेटिन।

(क) **स्टार्च** गेहूँ (मैदा), चावल, अरारोट, टेपियोका (कसावा) इत्यादि से प्राप्त होते हैं। ये बाज़ार में पाउडर के रूप में उपलब्ध होते हैं तथा प्रयोग से पूर्व इन्हें पकाना पड़ता है। स्टार्च का गाढ़ापन स्टार्च किए जाने वाले वस्त्र की मोटाई पर निर्भर करता है। कड़ा करने वाले अभिकर्मक के रूप में इसका प्रयोग केवल सूती या लिनन के कपड़ों पर किया जाता है। मोटे सूती कपड़ों पर हल्का स्टार्च लगाने की आवश्यकता होती है जबकि पतले वस्त्रों पर अधिक स्टार्च लगाया जाना आवश्यक होता है। बाज़ार में उपलब्ध व्यापारिक रूप से तैयार किए गए स्टार्च का प्रयोग करना सहज है तथा उन्हें तैयार करने के लिए सामान्यतः गर्म पानी की आवश्यकता नहीं होती।

(ख) **बबूल का गोंद या अरेबिक गोंद –** बबूल के पौधे से प्राप्त प्राकृतिक गोंद है जो दानेदार गाँठों में उपलब्ध होती है। कड़ा करने का घोल बनाने के लिए इसे रात भर पानी में भिगो दिया जाता है और फिर उसे एक गाँठ रहित घोल बनाने के लिए छान

Reprint 2025-26

लिया जाता है। इससे केवल हल्का कड़ापन ही आता है जो चरचरेपन के स्वरूप में अधिक होता है। इसका प्रयोग रेशमी वस्त्रों, अत्यधिक महीन सूती वस्त्रों, रेयान तथा रेशमी एवं सूती मिश्रित वस्त्रों के लिए किया जाता है।

(ग) **जिलेटिन** – इसे बनाना तथा प्रयोग में लाना सहज है किंतु अन्य गृह निर्मित स्टार्चों की तुलना में यह महंगी होती है।

(घ) **बोरेक्स** – यह वस्तुतः स्टार्च नहीं है किंतु स्टार्च के घोल में इसकी एक छोटी-सी मात्रा मिला देने से कड़ाई की प्रक्रिया में सुधार आता है। जब स्टार्च लगाने के पश्चात् वस्त्र पर इस्तरी की जाती है तो बोरेक्स पिघल जाता है तथा वस्त्र की सतह पर एक पतली-सी परत बन जाती है। यह जलरोधी स्वरूप का होता है तथा इस प्रकार इसके प्रयोग से नम जलवायु में भी कपड़े में कड़ापन बना रहता है।

कड़ा करने वाले अभिकर्मक का प्रयोग वस्त्र में रेशे के अंश पर तथा वस्त्र के विशिष्ट प्रयोग पर आधारित होता है। व्यक्तिगत वस्त्रों के लिए यह प्रयोक्ता की पसंद पर भी निर्भर है। स्टार्च का घोल लगाते समय सावधानी बरती जानी चाहिए कि स्टार्च को सही मात्रा में लिया जाए तथा कपड़ा पूर्णतया गीला हो (किंतु पानी न टपक रहा हो)। कपड़े को अच्छी प्रकार घोल में मला जाता है, पानी की अतिरिक्त मात्रा को दबाकर निकाल दिया जाता है और फिर उसे सुखाया जाता है। गहरे रंग के सूती वस्त्रों पर स्टार्च लगाते समय नील या चाय के घोल की एक छोटी-सी मात्रा को स्टार्च के घोल में मिलाया जा सकता है ताकि कपड़े पर सफ़ेद धब्बे न पड़ें।

(ङ) **सुखाना** – कपड़ों को धोने, उन पर नील तथा स्टार्च लगाने के पश्चात् उन्हें इस्तरी करने या रखने से पूर्व सुखाया जाना आवश्यक है। सुखाने का सर्वाधिक उपयुक्त तरीका कपड़ों को उल्टा करके बाहर धूप में सुखाना है। धूप में न केवल कपड़े जल्दी सूखते हैं बल्कि यह एक एंटीसेप्टिक का काम भी करती है तथा श्वेत कपड़ों के लिए विरंजक अभिकर्मक का काम भी करती है, रेशम तथा ऊन के वस्त्रों जैसे नाजुक कपड़ों को बहुत अधिक समय तक धूप में लटकाया नहीं जा सकता क्योंकि तेज़ धूप से इन वस्त्रों को क्षति पहुँचती है। संश्लेषित वस्त्रों की धूप में अधिक देर रहने से मज़बूती कम हो जाती है, ये कपड़े पीले भी पड़ जाते हैं और इनकी सफ़ेदी फिर वापस नहीं आती। अतः इन वस्त्रों को घर के भीतर सुखाना ही बेहतर है।

इस्तरी करना

अपने वस्त्रों को धोने के बाद आपने देखा होगा कि उन पर सलवटें तथा अवांछित तहें बन जाती हैं। इस्तरी करने से इन सलवटों तथा तहों को दूर करने में तथा इच्छानुसार तह बनाने में सहायता मिलती है। अच्छी तरह से इस्तरी करने के लिए तीन चीज़ों की आवश्यकता होती है – तापमान, नमी तथा दवाब।

इस्तरी का तापमान उच्च हो सकता है। कोयले की इस्तरी या वैद्युत (बिजली की) इस्तरी का प्रयोग किया जा सकता है। यद्यपि कोयले की इस्तरी सस्ती होती है, पर इसमें कुछ कमियाँ भी होती हैं। ताप को उत्पन्न करने के लिए प्रयुक्त किए जाने वाले कोयले से इस्तरी किए जाने वाले

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

कपड़े पर दाग लग सकता है तथा सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इस प्रकार की इस्तरी में तापमान को नियंत्रित नहीं किया जा सकता। विभिन्न रेशा समूहों की विभिन्न तापीय विशेषताएँ होती हैं। इसके कारण उन पर उनके विशिष्ट तापमानों के अनुसार इस्तरी किया जाना आवश्यक है। ऐसा बिजली की इस्तरी का प्रयोग करके किया जा सकता है जिसमें तापमान को नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए, यदि बिजली की समस्या न हो तो स्वचालित वैद्युत इस्तरी सर्वोत्तम विकल्प है।

अच्छी इस्तरी करने के लिए दूसरी आवश्यकता नमी है। वस्त्रों को धोने के बाद पूरी तरह सूखने से पहले ही यदि इस्तरी किया जाए तो उनमें नमी स्वत: ही मौजूद होती है। अगर वस्त्र अच्छी तरह सूख चुके हैं तो उन पर पानी का छिड़काव करके तौलिए में लपेट कर रख सकते हैं ताकि पानी पूरे कपड़े में समान रूप से फैल जाए। स्प्रे करने वाली बोतल से भी पानी छिड़का जा सकता है।

अच्छी इस्तरी करने के लिए तीसरी आवश्यकता दबाव की है। इसकी व्यवस्था हस्तचालित रूप से इस्तरी किए जाने वाले वस्त्र पर इस्तरी को चला कर की जाती है। सामान्यत: इस्तरी कपड़ों की लंबाई की दिशा में चलाई जाती है ऐसे हिस्से जो इस्तरी चलाने से खिंच सकते हैं या आकार में ढीले पड़ सकते हैं, उदाहरण के लिए लेस पर, इस्तरी नहीं की जानी चाहिए, इन्हें दबाया जाना चाहिए। दबाने का अर्थ है, गर्म इस्तरी को कपड़े पर एक स्थान पर रखना और फिर उसे उठाकर कपड़े पर दूसरे स्थान पर रखना। तह, तुरपाई किए गए मोड़, जेब, प्लैकेट तथा चुन्नटों को सेट करने के लिए भी दबाने की विधि का प्रयोग किया जा सकता है।

इस्तरी करने के लिए प्रयुक्त की जाने वाली मेज अच्छी प्रकार की गद्देदार किंतु ठोस होनी चाहिए। इसकी ऊपरी सतह समतल होनी चाहिए तथा इसका आकार तथा ऊँचाई ऐसी होनी चाहिए कि वह इस्तरी करने वाले के लिए आरामदायक हो। आजकल गद्देदार इस्तरी करने वाले बोर्ड बाज़ार में उपलब्ध हैं। यदि ये उपलब्ध न हों, तो किसी भी समतल सतह पर किसी मोटे कपड़े की तीन-चार तह करके उसका प्रयोग इस्तरी करने के लिए किया जा सकता है।

इस्तरी करने के पश्चात्, कपड़ों को या तो विशिष्ट प्रकार से तह करके रखा जाता है अथवा उन्हें हैंगरों में टाँग दिया जाता है, जैसा भी स्थान उपलब्ध हो। यह आवश्यक है कि जब प्रयोग में लाने के लिए कपड़ों की आवश्यकता हो, तो वे तैयार अवस्था में उपलब्ध हों।

ड्राइ-क्लीनिंग

ड्राइ-क्लीनिंग को एक जल-रहित तरल माध्यम में वस्त्रों की सफाई करने के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। शुष्क तथा आर्द्र घोलकों के बीच महत्वपूर्ण अंतर यह है कि रेशों द्वारा जल सोख लिया जाता है जिससे कपड़ा सिकुड़ जाता है, उस पर सिलवटें पड़ जाती है तथा उसका रंग निकल जाता है। परंतु वाष्पशील (शुष्क) विलायकों से रेशे फूलते नहीं हैं। अत: ड्राइ-क्लीनिंग नाज़ुक वस्त्रों को साफ़ करने के लिए एक सुरक्षित विधि है। ड्राई-क्लिनिंग के लिए, सर्वाधिक सामान्य रूप से प्रयुक्त विलायक हैं- परक्लोरो-एथीलीन, पेट्रोलियम विलायक या फ्लोरो कार्बन विलायक।

ड्राई-क्लीनिंग सामान्यत: औद्योगिक स्थापनाओं में की जाती है, घरेलू स्तर पर नहीं। वस्त्रादि क्लीनर के पास ले जाए जाते हैं तथा उन पर पहचान के लिए एक टैग लगाया जाता है जिसमें विशेष अनुदेश लिखे होते हैं। वस्त्रादि का पहले निरीक्षण किया जाता है तथा उसकी स्पॉट बोर्ड

© NCERT not to be republished

पर सफ़ाई की जाती है। क्योंकि विलायक का प्रयोग किया जाता है, अतः जल में घुलनशील दाग–धब्बों तथा अन्य कठिनाई से हटाए जा सकने वाले दागों की सफ़ाई स्पॉट बोर्ड पर की जानी आवश्यक है। जो ग्राहक ड्राइक्लीनर को कपड़ों के दाग धब्बे दिखा देते हैं, वे सफ़ाई के कार्य को अपेक्षाकृत सरल बना देते हैं और अंततः ड्राइ–क्लीनिंग भी अधिक संतोषजनक होती है।

कई ड्राइक्लीनर अतिरिक्त प्रबंध करने का प्रावधान रखते हैं, जैसे बटन बदलना, वस्त्रों में छोटी–मोटी मरम्मत करना, आकार को बदलना, जलरोधन करना तथा अन्य फिनिशिंग जैसे स्थायी क्रीज़, कीड़ा रोधन तथा फर एवं चमड़े की सफ़ाई। कुछ ड्राइक्लीनर फ़ेदर के तकियों, कंबलों, रज़ाइयों तथा कारपेटों की सफाई तथा स्वच्छता भी करते हैं, तथा पर्दों आदि को साफ़ और प्रेस भी करते हैं।

12.4 वस्त्र उत्पादों का भंडारण

हमारे देश में मौसम पूरे वर्ष एक समान नहीं रहता(अतः हमारे पास सभी तापमानों के अनुरूप वस्त्र होते हैं। विशिष्ट मौसम संबंधी स्थितियों के लिए विशिष्ट कपड़ों की आवश्यकता के कारण यह आवश्यक हो जाता है कि उन वस्त्रों को संभाल कर रख दिया जाए जिनकी आवश्यकता उस खास समय पर नहीं है। कपड़े कैसे भी हों, उन्हें पैक करके संभाल कर रखने से पूर्व यह आवश्यक है कि वे साफ़ तथा सूखे हों। ऊनी कपड़ों को रखने से पहले उन्हें भलीभांति ब्रश करना और ड्राइक्लीन कराना आवश्यक है उसमें से सभी दाग–धब्बे हटा दिए गए हों तथा सभी फटे हुए स्थानों की मरम्मत की गई हो। जेबों को अंदर से बाहर उल्टा किया जाना चाहिए, ट्राउज़र तथा बाजू को भी उल्टा किया जाना चाहिए, उनकी जाँच की जानी चाहिए तथा उनमें से समस्त धूल, गंदगी इत्यादि झाड़ दी जानी चाहिए। सभी वस्त्रों को झाड़ना, ब्रश किया जाना, धोना, प्रेस करना तथा तह लगाया जाना आवश्यक है। अलमारियों या ट्रंकों में उन्हें खुला–खुला पैक करें। अत्यधिक कस कर पैक किए गए वस्त्रों में उनकी तह पर स्थायी सलवटें पड़ सकती हैं। कपड़े रखने के लिए चुनी गई शेल्फ़, बक्से या अल्मारियाँ साफ़, सूखी तथा कीटमुक्त होनी चाहिए, उनमें धूल तथा गंदगी नहीं होनी चाहिए। यह आवश्यक है कि पैकिंग अत्यंत कम नमी वाले वातावरण में की जाए। विभिन्न प्रकार के कपड़ों के लिए भंडारण के समय भिन्न प्रकार की देखभाल की आवश्यकता होती है क्योंकि प्रत्येक प्रकार के वस्त्र अलग–अलग सूक्ष्म जीवाणुओं से क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

12.5 वस्त्र की देखभाल को प्रभावित करने वाले कारक

कपड़ों का चयन, प्रयोग तथा देखभाल कई कारकों पर निर्भर करता है। उत्पाद के लिए कुछ विचारणीय महत्वपूर्ण कारक हैं–कपड़े में रेशे का अंश, धागे की संरचना, रंग अनुप्रयोग, कपड़े का अंतिम रूप आदि। प्रत्येक प्रकार के कपड़े की अपनी विशिष्ट विशेषताएँ होती हैं, इसलिए इनके लिए विशिष्ट देखभाल की आवश्यकता होती है।

जिन रेशों से वस्त्र निर्मित होते हैं, वे उनकी देखभाल संबंधी आवश्यकताओं को प्रभावित करते हैं, जैसा कि सारणी 2 में दर्शाया गया है–

Reprint 2025-26

सारणी 2 – रेशों की विशेषताएँ जो कपड़ों की देखभाल तथा रखरखाव को प्रभावित करती हैं		
रेशा	**विशेषताएँ**	**देखभाल संबंधी आवश्यकताएँ**
सूत तथा लिनन	मज़बूत रेशे, गीले होने पर अधिक मज़बूत, कठोर घर्षण का सामना कर सकते हैं।	
	क्षार प्रतिरोधी, सशक्त डिटर्जेंटों का प्रयोग कर आसानी से धोए जा सकते हैं।	
	उच्च तापमान को सह सकते हैं, आवश्यकता पड़ने पर उबाले भी जा सकते हैं।	
	जैव विलायक तथा विरंजक प्रतिरोधी, अम्लीय पदार्थ वस्त्र को कमज़ोर बना सकते हैं।	प्रयुक्त किए गए अम्लीय अभिकर्मक खंगाल कर प्रभावहीन किए जाने चाहिए।
	शीघ्र सलवटें पड़ जाती है, सलवटें हटाने के लिए इन पर उचित ढंग से इस्तरी करना पड़ता है।	इन पर इस्तरी करते समय ये नम होने चाहिए अन्यथा इन पर जलने के दाग पड़ सकते हैं।
	इन पर फंफूदी तथा फंगस लग सकती है।	पूर्णतया सूखे होने चाहिए तथा कम नमी वाले वातावरण में इनका भंडारण किया जाना चाहिए।
	यदि इनमें अधिक स्टार्च लगाई जाए तो इनमें सिलवर फिश नामक कीड़ा लग सकता है।	यदि इन्हें लंबी अवधि के लिए संभाल कर रखा जाना है तो इन्हें स्टार्च रहित किया जाना आवश्यक है।
ऊन	कमज़ोर रेशे, तथा गीला होने पर और भी कमज़ोर हो जाते हैं।	धुलाई के दौरान हल्के हाथों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
	क्षारीय पदार्थों से जल्दी क्षतिग्रस्त हो जाते हैं।	प्रबल डिटर्जेंटों या साबुनों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए।
	ड्राइक्लीनिंग विलायकों तथा दाग-धब्बे हटाने वाले अभिकर्मकों का कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता।	विरंजक का प्रयोग सावधानीपूर्वक किया जाना आवश्यक है।
	जब ऊनी वस्त्रों पर यांत्रिक प्रक्रिया का प्रयोग किया जाता है, जैसे-धुलाई के दौरान हिलाते-डुलाते हैं तो उनमें सिकुड़ने की प्रवृत्ति होती है।	कम-से-कम हिलाते हुए ठंडे पानी में धोने की सलाह दी जाती है।
	ऊन से बुनी गई वस्तुओं का आकार धुलाई के दौरान फेल कर बिगड़ सकता है।	धुलाई से पहले वस्त्र की रूपरेखा बनाई जाती है तथा धुलाई के बाद वस्त्र को उसी रूपरेखा पर फैला दिया जाता है।
	इसमें अच्छी लोच क्षमता है तथा इसमें सलवटें नहीं पड़ती, इस्तरी करना आवश्यक नहीं।	कपड़े पर सीधी इस्तरी नहीं की जानी चाहिए, यदि आवश्यक हो तो स्टीम प्रेस कराएँ।
	ऊनी प्रोटीन के कारण कीटों द्वारा क्षति के प्रति विशेष रूप प्रवण हैं जैसे कपड़े के कीड़े तथा कारपेट बीटल।	भंडारण के दौरान संघटक रसायनों का आवर्ती छिड़काव करके क्षति से बचा जा सकता है। कीड़ा लगने से रोकथाम के लिए नेफ्थिलीन की गोलियाँ प्रभावपूर्ण होती हैं।
रेशम	मज़बूत रेशा, किंतु गीले होने के दौरान यह कमज़ोर हो जाते हैं। रेशम की धुलाई में सावधानी बरतना आवश्यक है।	धुलाई के समय केवल हल्की रगड़ का प्रयोग करें।
	प्रबल क्षारों से नुकसान पहुँचता है, अंतिम धुलाई में जैव अम्लों का प्रयोग किया जाता है।	धुलाई के लिए हल्के डिटर्जेंट का प्रयोग किया जाना चाहिए।

Reprint 2025-26

	ड्राइ-क्लीनिंग विलायक तथा तत्क्षण धब्बा हटाने वाले अभिकर्मक रेशम को क्षति नहीं पहुँचाते	विरंजक का प्रयोग सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए ।
	धोने पर फैलता या सिकुड़ता नहीं, इसमें सिकुड़न से बचाव की क्षमता मध्यम है जिसके कारण प्रयोग के दौरान इसमें सिलवटें पड़ जाती हैं।	इसे इस्तरी किया जाना आवश्यक है।
	कपड़े पर पानी का छिड़काव करे बगैर उच्च तापमान पर इस्तरी करने से जल्दी जल जाता है।	यह पूर्णतया नम होना चाहिए तथा इस पर निम्न तापमान पर इस्तरी की जानी चाहिए।
	पसीने से भी कपड़े को हानि पहुँचती है।	रखने से पहले ड्राइक्लीन किया जाना तथा अच्छी प्रकार हवा लगवाना आवश्यक है।
	अधिक समय तक धूप में रखने से रेशम कमज़ोर हो जाता है।	धूप में नहीं सुखाया जाना चाहिए।
	फंफूदी तथा बैक्टीरिया के आक्रमण का प्रतिरोध कर लेता है किंतु कारपेट बीटल इसे खा लेते हैं।	यदि गंदे हों तो अंदर नहीं रखना चाहिए।
रेयान	अधिकांश रेयान सापेक्षिक रूप से कमज़ोर होते हैं तथा उनकी मज़बूती गीला होने पर और भी कम हो जाती है।	धुलाई के दौरान सावधानी बरतना अपेक्षित है।
	रासायनिक रूप से सूत के समान किंतु प्रबल क्षार इसे हानि पहुँचा सकते हैं।	हल्के साबुन तथा डिटर्जेंट का प्रयोग करना सुरक्षित है।
	यह ड्राइ-क्लीनिंग विलायकों तथा दाग-धब्बे हटाने वाले अभिकर्मकों को सह सकते हैं।	
	धोने पर रेयान सिकुड़ जाते हैं।	धुलाई के दौरान सावधानी बरती जानी अपेक्षित है।
	रेयान से बने वस्त्रों में सलवटें शीघ्र पड़ जाती हैं तथा वे सहजता से फैल भी जाते हैं क्योंकि उनकी लोच एवं लोच के पुनः स्थिति में आने की क्षमता कम होती है।	इसे इस्तरी करना सरल है।
	फंफूदी तथा सिल्वर फिश, रेयान को हानि पहुँचाते हैं, इसे सड़ाने-गलाने वाले जीवाणु भी नुकसान पहुँचा सकते हैं।	इन्हें पूर्णतया स्वच्छ तथा शुष्क स्थिति में भंडारित किया जाना चाहिए।
नायलॉन	काफ़ी मज़बूत, गीला होने पर भी काफी मज़बूत रहता है।	इसके लिए किसी विशेष देखभाल की आवश्यकता नहीं है।
	क्षार इसे प्रभावित नहीं करते किंतु अम्लों से रेशे नष्ट हो सकते हैं।	यदि अम्लीय अभिकर्मक प्रयुक्त किए जाते हैं तो इन्हें अच्छी प्रकार खंगाला जाना चाहिए।
	ड्राइ-क्लीनिंग विलायक, दाग धब्बे हटाने वाले अभिकर्मक, डिटर्जेंट तथा विरंजक का प्रयोग करना सुरक्षित होता है।	
	ये अन्य गंदी वस्तुओं की गंदगी को ग्रहण कर सकते हैं।	इन्हें अलग से धोया जाना चाहिए
	ये जल को अवशोषित नहीं करते और इसलिए जल्दी सूख जाते हैं।	
	धूप नायलॉन को हानि पहुँचाती है तथा ज़्यादा समय तक धूप में रखने से इनकी मज़बूती में स्पष्ट रूप से कमी आ जाती है।	खिड़की के पर्दों के लिए यह उपयुक्त नहीं है।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

	नायलॉन अधिकांश कीटों तथा सूक्ष्म जीवाणुओं के आक्रमण का अत्यधिक प्रतिरोधी है।	
पोलिएस्टर	गीला होने पर पोलिएस्टर की मज़बूती कम नहीं होती (इसे आसानी से धोया जा सकता है)।	
	इसमें अच्छा इलास्टिक, पुनःसुधार तथा लोच क्षमता होती है।	इसे गर्म इस्तरी की आवश्यकता नहीं है।
	इसकी सतह पर छोटी-छोटी रेशेनुमा गोलियाँ बन जाती हैं जिन्हें हटाया नहीं जा सकता।	
	पोलिएस्टर की नमी सोखने की क्षमता बहुत कम होती है अर्थात् यह सहजता से पानी नहीं सोखता।	गर्म जलवायु में आरामदायक नहीं है।
	यदि इस कपड़े पर तेल टपक जाए या गिर जाए तो उसका दाग इससे छूटता नहीं।	तैलीय दागों के प्रति सावधानी बरतनी चाहिए।
	यह सूक्ष्म जीवाणु तथा कीट प्रतिरोधी हैं।	
एक्रेलिक	इसकी मज़बूती सूती वस्त्रों के समान है।	बिना किसी विशेष देखभाल के इसे आसानी से धोया जा सकता है।
	अच्छी इलास्टिक, पुनः बहाली सहित यह अधिक खिंच सकता है, अतः इसमें जल्दी सलवटें नहीं पड़ती।	
	एक्रेलिक में नमी बहुत कम ठहरती है तथा वस्त्र जल्दी सूख जाते हैं।	
	अधिकांश क्षार तथा अम्लों का यह अच्छा प्रतिरोधी हैं तथा अधिकांश ड्राइक्लीनिंग विलायक इसके रेशों को हानि नहीं पहुँचाते।	
	इन रेशों में धूप, सभी प्रकार के साबुन, संश्लिष्ट डिटर्जेंट तथा विरंजक के प्रति उत्कृष्ट प्रतिरोध क्षमता है। कीड़े इसे हानि नहीं पहुँचाते।	
	यह आग को जल्दी पकड़ लेता है तथा अन्य संश्लिष्ट रेशों के विपरीत अधिक समय तक पिघलता तथा जलता रहता है।	सावधानी बरती जानी आवश्यक है। बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है।

धागे की संरचना

धागे की संरचना (धागे की किस्म तथा मोड़) रखरखाव को प्रभावित कर सकती है। उदाहरणार्थ, अधिक मुड़े हुए धागे सिकुड़ जाएँगे अथवा नये तथा जटिल धागे उलझ या खुल सकते हैं। मिश्रित धागे होने का अर्थ है कि दोनों रेशों की देखभाल की जानी आवश्यक है। यदि सूत के साथ पोलिएस्टर को मिश्रित किया गया है तो आप अधिक गर्म जल का प्रयोग नहीं कर सकते क्योंकि वह सिकुड़ जाएगा तथापि उसमें अधिक सलवटें नहीं पड़ेंगी तथा इसलिए उसे इस्तरी करना आसान होगा।

not to be republished © NCERT

Reprint 2025-26

वस्त्र निर्माण

वस्त्र निर्माण का रखरखाव के साथ घनिष्ठ संबंध है। सादा महीन बुने हुए वस्त्रों का रखरखाव करना सरल है। फैंसी बुनाइयाँ – साटिन, पाइल तथा लंबे फ्लोट वाले वस्त्र धुलाई के दौरान उलझ सकते हैं। बुने हुए वस्त्रों का आकार बिगड़ जाता है तथा उनकी पुन: ब्लॉकिंग (आकार देना) किया जाना आवश्यक हो सकता है। शियर फेब्रिक, लेस तथा जालियों के साथ-साथ फेल्ट तथा बिना बुनाई वाले वस्त्रों के प्रति सावधानी बरतना आवश्यक है।

रंग तथा अंतिम रूप

रंग भी देखभाल का एक महत्वपूर्ण पहलू है। रंगे हुए तथा प्रिंटेड वस्त्रों का सफ़ाई के दौरान रंग निकल सकता है तथा उनके रंग का दाग अन्य वस्त्रों पर लग सकता है। प्रयोग किए जाने से पूर्व वस्त्र के रंग का परीक्षण कर लिया जाना चाहिए तथा इसके प्रयोग के दौरान उचित देखभाल की जानी आवश्यक है।

अनेक अंतिम उपचार वस्त्रों की रंगत को बदल सकते हैं जिससे वे वस्त्र बेहतर हो सकते हैं या समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। कुछ फिनिश को प्रत्येक धुलाई के पश्चात् फिर से किया जाना आवश्यक है।

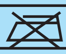
इस प्रकार हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि सभी वस्त्र उत्पादों के लिए ध्यान में रखे जाने वाले महत्वपूर्ण कारक हैं – रेशे का अंश, तंतु संरचना, वस्त्र निर्माण, रंग अनुप्रयोग तथा फिनिशिंग। ये सब मिलकर रूप-रंग, आराम, टिकाऊपन तथा रखरखाव संबंधी आवश्यकताओं का निर्धारण करते हैं। रूप-रंग, आराम, टिकाऊपन तथा रखरखाव का महत्त्व सापेक्ष है। यह हमारा उत्तरदायित्व बन जाता है कि हम वस्त्र की विशेषताओं का उसके अंतिम उपयोग के संदर्भ में मूल्यांकन करें और फिर उसकी देखभाल तथा प्रयोग के बारे में निर्णय लें।

12.6 देखभाल संबंधी लेबल

देखभाल संबंधी लेबल एक स्थायी लेबल या टैग होता है जिसमें नियमित देखभाल, जानकारी तथा अनुदेश दिए जाते हैं। इसे वस्त्र के साथ इस प्रकार जोड़ा गया होता है कि वह उत्पाद से अलग नहीं होता तथा वस्त्र के उपयोग में आने की अवधि के दौरान पढ़ने योग्य रहता है।

देखभाल संबंधी लेबलों पर धुलाई अनुदेश	
धुलाई अनुदेश	**अर्थ**
89°F या 29°C (29°C)	ठंडे जल का प्रयोग करें या मशीन का तापमान ठंडे पर सेट करें।
90°– 110°F या 32°– 43°C (43°C)	गुनगुने पानी का प्रयोग करें या मशीन के तापमान को हल्के गर्म पर सेट करें।
150°F या 60°C (60°C)	गर्म पानी का प्रयोग करें या मशीन का तापमान गर्म पर सेट करें।

© NCERT not to be republished

धुलाई चक्र	
नाजुक चक्र	दोलन का समय कम रखें तथा दोलन की गति धीमी रखें
अलग से धोएँ	एक समान रंगों को ही इकट्ठे धोएँ
उलट कर धोएँ	धोने से पहले वस्त्र को उल्टा कर लें
गुनगुना रिंस	खंगालने के लिए गुनगुने जल का प्रयोग करें
ठंडा रिंस	खंगालने के लिए ठंडे जल का प्रयोग करें
स्पिन न करें	स्पिनर में वस्त्र को न डालें
निचोड़ें नहीं	वस्त्र को मरोड़ें नहीं
हाथ से धुलाई	हाथ से मलने तथा दबाने की विधि से धोएं
मशीन की धुलाई	मशीन में धुलाई की जा सकती है
सुखाना	
टम्बल ड्राई	फ्रंट लोडिंग मशीन में सुखाया जा सकता है (कपड़े दक्षिण दिशा में स्पिन होते हैं)
ड्रिप ड्राई	थोड़े समय के लिए बिना पानी निचोड़े सुखाएँ (सिंथेटिक वस्त्रों के लिए प्रयुक्त)
लाइन ड्राई	
ड्राई फ्लैट	समतल सतह पर सुखाएँ (ऊनी वस्त्रों के लिए प्रयुक्त)
छाया में सुखाएँ	धूप में न सुखाएँ (रंगदार कपड़ों के लिए)
दबाकर प्रेस करना तथा इस्तरी करना	
	इस्तरी का तापमान 210°C (गर्म) पर सेट करें
	इस्तरी का तापमान 160°C (सामान्य) पर सेट करें
	इस्तरी का तापमान 120°C (निम्न) पर सेट करें
	इस्तरी न करें
विरंजक	क्लोरीन ब्लीच
	ब्लीच न करें
ड्राईक्लीन	
Ⓐ	सभी विलायकों का प्रयोग कर सकते हैं
Ⓟ	केवल श्वेत स्पिरिट या क्लोरो ईथीलीन से ड्राईक्लीन करें
ⓟ	ड्राइक्लीन करते समय विशेष सावधानी बरतें क्योंकि वे ड्राइक्लीन के प्रति संवेदनशील हैं
Ⓢ	केवल श्वेत स्पिरिट का प्रयोग करें
	ड्राइक्लीन न करें

आगे आने वाले अंतिम अध्यायों में हमने संप्रेषण के महत्त्व का पुनः उल्लेख किया है – वैसे ही जैसे आपने इस बारे में देखभाल लेबलों पर पढ़ा। अगले अध्याय में हमें उन विभिन्न कारणों की जानकारी दी गई है कि क्यों विभिन्न लोग संप्रेषणों को भिन्न-भिन्न तरीके से ग्रहण करते हैं।

© NCERT not to be republished

मुख्य शब्द

मरम्मत, धुलाई, दाग-धब्बे हटाना, पानी, साबुन तथा डिटर्जेंट, ड्राईक्लीनिंग, रगड़ना, सक्शन, मलना तथा निचोड़ना, नील तथा स्टार्च, देखभाल के लेबल।

अंत में कुछ प्रश्न

1. वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव के विभिन्न पहलू कौन से हैं?
2. 'दाग' शब्द को परिभाषित कीजिए विभिन्न प्रकार के धब्बे कौन-कौन से हैं और इन्हें हटाने के लिए कौन-सी विभिन्न प्रकार की तकनीकों का प्रयोग किया जा सकता है?
3. वस्त्रों से अज्ञात दागों को हटाने के लिए किए जा सकने वाले तरीके लिखें।
4. गंदगी क्या है? पानी, साबुन तथा डिटर्जेंट किस प्रकार मिल कर वस्त्रों से गंदगी को दूर करते हैं?
5. धुलाई के पश्चात फिनिशिंग से वस्त्रों की चमक तथा बुनावट की विशेषताओं में किस प्रकार सुधार आता है?
6. ड्राई-क्लीनिंग क्या है? किस प्रकार के वस्त्रों के लिए ड्राई-क्लीनिंग की सिफ़ारिश की जाती है?

प्रयोग 17

वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव

थीम – वस्त्रों के पक्के रंग

अभ्यास – धुलाई के लिए रंग के पक्के होने का विश्लेषण

प्रयोग का प्रयोजन – इस प्रकार की जानकारी उपभोक्ता को रंगीन वस्त्र धोते समय की जाने वाली देखभाल का समझदारी से चयन करने में सहायता करेगी।

क्रियाविधि

- रंगीन वस्त्र तथा सफ़ेद सूती वस्त्र के 2" × 4" के चार-चार नमूने लें।
- रंगीन नमूने को श्वेत नमूनों के साथ जोड़कर (4" × 4") के चार नमूने (एबीसीडी) तैयार करें।
- (ए) को नियंत्रण नमूने के रूप में रखें तथा बी.सी.डी नमूनों को पहले से ही गुनगुने पानी (40 डिग्री से.) में तैयार किए गए 0.5 प्रतिशत साबुन के घोल में डालें, हल्के से रगड़ें।
- पाँच मिनट के पश्चात खंगाल कर सुखा लें।
- इस प्रक्रिया को नमूने सी और डी पर दोहराएँ, धोएँ, खंगालें और सुखाएँ।
- नमूने डी के साथ यही प्रक्रिया दोहराएँ और प्रेक्षण को लिखें।

© NCERT not to be republished

प्रेक्षण

नमूने	परीक्षण नमूनों के रंग में परिवर्तन	संलग्न सफ़ेद कपड़े पर दाग लगना
क	कंट्रोल नमूना	
ख		
ग		
घ		

4–5 विद्यार्थियों का समूह बनाएँ तथा अन्य वस्त्रों के प्रेक्षणों की भी तुलना करें।

प्रयोग 17

वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव

थीम – वस्त्रों तथा परिधानों पर लगे लेबलों का अध्ययन

अभ्यास – वस्त्रों तथा परिधानों के लेबलों पर दी गई जानकारी का विश्लेषण करना।

उद्देश्य – वस्त्रों से बने परिधानों तथा अन्य उत्पादों का रंग रूप, देखभाल तथा उनका टिकाउपन उपभोक्ताओं के लिए एक चिंता का विषय है। यह जानकारी उन पर लगे लेबलों अथवा हाथ से टाँके गए लेबल के माध्यम से उपलब्ध कराई जाती है। वस्त्र अथवा लंबाई–चौड़ाई के बारे में जानकारी एक सिरे पर या किनारों के नियमित अंतरालों पर छपी होती है। ये लेबल उपभोक्ता को उनके उत्पादों की गुणों की जानकारी देने तथा समुचित तरीके से उनकी देखभाल करने में सहायता करते हैं ताकि दावा की गई वे विशेषताएँ पर्याप्त समय तक बनी रहें।

क्रियाविधि – तैयार परिधानों पर लगे लेबलों तथा लंबाई–चौड़ाई के बारे में लगी छापों के 5–5 नमूने इकट्ठे करें।

- धुलाई, इस्तरी, भंडारण, इत्यादि के बारे में उनकी स्पष्टता, रेशों के प्रकारों, आमाप तथा देखभाल अनुदेशों के संदर्भ में परिधानों पर लगे लेबलों का विश्लेषण करें।
- इसी प्रकार रेशे के प्रकारों, धागे तथा वस्त्र के विवरण तथा प्रयुक्त परिष्करण के बारे में छापों का भी विश्लेषण करें।

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

सुझावात्मक पुस्तकें

कुमार, के.जे. 2008. *मास कम्युनिकेशन इन इंडिया.* जायको पब्लिशिंग हाउस, मुंबई.

गुप्ता, सी.बी. 2004. *मैनेजमेंट कंसेप्ट्स एंड प्रैक्टिसिस.* पाँचवा संस्करण. सुल्तान चंद एंड संस, नयी दिल्ली.

घोष, जी.के. और शुक्ला घोष. 1983. *इंडियन टेक्सटाइल्स.* रिनहार्ट एंड विन्सटन, न्यू यॉर्क.

चट्टोपाध्याय, के. 1986. *हैंडीक्राफ़्ट ऑफ़ इंडिया.* इंडियन काउंसिल फ़ॉर कल्चरल रिलेशंस, नयी दिल्ली.

चिस्ती, आर.के. और आर. जैन. 2000. *हैंडीक्राफ़्टिड इंडियन टेक्सटाइल्स.* रोली बुक्स, नयी दिल्ली.

जोशी, एस.ए. 1992. *न्यूट्रीशंस एंड डायटेटिक्स.* टाटा मैक्ग्रो हिल, नयी दिल्ली.

जोसफ़, एम.एल. 1986. *इंट्रोडक्टरी टेक्सटाइल्स साइंस.* रिनहार्ट एंड विन्सटन, न्यू यॉर्क.

डी'. सोज़ा, एन. 1998. *फ़ेबरिक केयर.* न्यू एज इंटरनेशनल प्रा. लि., नयी दिल्ली.

डैमहॉर्स्ट, एम.एल. के.ए. मिलर और एस.ओ. मिशलमैन. 2001. द *मीनिंग्स ऑफ़ ड्रेस.* फ़ेयरचाइल्ड पब्लिकेशंस, न्यू यॉर्क.

पंकाजाम, जी. 2001. *एकटेंशन थर्ड डायमेंशन ऑफ़ एजुकेशन.* ज्ञान पब्लिशिंग हाउस, नयी दिल्ली.

पांडे, आई.एम. 2007. *फ़ाइनेंशियल मैनेजमेंट.* नौवाँ संस्करण. विकास पब्लिशिंग हाउस, नयी दिल्ली.

मंगल, एस.के. 2004. *एडवांसड एजुकेशनल साइकोलोजी.* प्रेंटिस हॉल, नयी दिल्ली.

महान, के.एल. और एस.एस. एसकोट. 2008. *क्रोज़स फ़ूड एंड न्यूट्रीशन थेरेपी.* बारहवाँ संस्करण. एल्ज़ेवियर सांइस, बोसटोन.

मिश्रा, जी. और ए.के. दलाल (संपादक). 2001. *न्यू डायरेक्शंस इन इंडियन साइकोलोजी–सोशल साइकोलोजी.* वॉल्यूम 1. सेज, नयी दिल्ली.

मुदाम्बी, एस.आर. और एम.वी. राजगोपाल. 2001. *फ़ंडामेंटल्स ऑफ़ फ़ूड्स एंड न्यूट्रीशन.* न्यू ऐज इंटरनेशनल प्रा.लि., नयी दिल्ली.

यादव, जे.एस. और पी. माथुर. 1998. *इश्यूज़ इन द कम्युनिटी, द बेसिक कंसेप्ट्स.* वॉल्यूम 1. कनिष्का पब्लिकेशन, नयी दिल्ली.

यूनिसेफ (2019). इंडिया-की डेमोग्राफिक इंडिकेटर्स. रिट्रीव्ड फ्रॉम https://data.unicef.org/country/ind/#child-mortality.

यूनिसेफ (2016). वन इज टू मेनी. एंडिंग चाइल्ड डेथस फ्रॉम निमोनिया और डायरिया. यूनिसेफ, यू.एस.ए.

राव राजा, एस.टी. 2000. *प्लानिंग ऑफ़ रेज़ीडेंशियल बिल्डिंग्स.* स्टैंडर्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, नयी दिल्ली.

वाधवा, ए. और एस. शर्मा. 2008. *न्यूट्रीशन इन द कम्युनिटी.* एलाइट पब्लिकेशन, नयी दिल्ली.

विद्यासागर, पी.वी. 1998. *हैंडबुक ऑफ़ टेक्सटाइल्स.* मित्तल पब्लिकेशन, नयी दिल्ली.

शर्मा, डी. 2003. चाइल्डहुड, फ़ैमली एंड सोशिओ-कल्चरल चेंज इन इंडिया-रिइंटरप्रीटिंग द इनर वर्ल्ड. ओ.यू.पी. नयी दिल्ली.

शर्मा, एन. 2009. *अंडरस्टेंडिंग एडोल्सेंस.* नेशनल बुक ट्रस्ट. नयी दिल्ली.

हारनोल्ड, के.एच. 2001. *असेंशियल्स ऑफ़ मैनेजमेंट.* टाटा मैक्ग्रो हिल, नयी दिल्ली.

सरस्वती, टी.एस. 1999. *कल्चर, सोशियालाइज़ेशन एंड ह्यूमन डेवलपमेंट.* सेज, नयी दिल्ली.

सोहनी, एच.के और एम. मित्तल. 2007. *फ़ैमली फ़ाइनेंस एंड कंज़्यूमर स्टडीज़.* एलाइट पब्लिशिंग हाउस, नयी दिल्ली.

स्टर्म, एम.एम. और ई.एच. ग्रिज़र. 1962. *गाइड टू मॉडर्न क्लोथिंग.* मैक्ग्रो हिल, न्यू यॉर्क.

श्रीवास्तव, ए.के. 1998. *चाइल्ड डेवलपमेंट-एन इंडियन पर्सपेक्टिव.* एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली.

Reprint 2025-26

टिप्पणी

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

© NCERT
not to be republished