



टिप्पणी



321hi03

3

पारिवार, स्वास्थ्य व सुरक्षा

प्राचीनतम व सर्व साधारण मानव संस्था 'परिवार' वह सबसे अधिक महत्वपूर्ण समूह है जिससे हम सब लोग जुड़े हैं। हममें से प्रत्येक एक परिवार में पैदा होता है, जिसमें माता-पिता, दादा-दादी, चाचा-चाची व भाई-बहन आदि होते हैं। इन सबके बीच हम स्वयं को सुरक्षित, वांछित व स्नेह सिक्त महसूस करते हैं। परिवार में हमारी देखभाल होती है व हम आर्थिक व भावनात्मक रूप से सुरक्षित रहते हैं। परिवार में हमें दूसरों से संबंध बनाना, दूसरों से व्यवहार करना, अपने बुजुर्गों का आज्ञापालन करना व उनका सम्मान करना सिखाया जाता है। परिवार हमें अपने रीति-रिवाजों व संस्कृति को सीखने में मदद करता है जो हमें पीढ़ी दर पीढ़ी मिलते चले आ रहे हैं।

इस पाठ में आप परिवार के कार्य व प्रकार के विषय में सीखेंगे, व परिवार के विभिन्न सदस्यों, विशेषकर बच्चों के स्वास्थ्य व सुरक्षा के विषय में परिवार की भूमिका के विषय में पढ़ेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप निम्नलिखित कर पायेंगे:

- 'परिवार' शब्द की परिभाषा व इसके महत्वपूर्ण कार्यों का उल्लेख;
- परिवार के प्रकार का वर्णन;
- बदलते पारिवारिक परिवेश का परिवार के सदस्यों की बदलती भूमिका तथा जिम्मेदारियों में संबंध स्थापना;
- 'स्वास्थ्य' शब्द की परिभाषा;
- पारिवारिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या;
- 'सुरक्षा' का अर्थ तथा सुरक्षित घर-परिवार बनाने के विभिन्न तरीकों का उल्लेख।

3.1 परिवार

परिवार सार्वभौमिक होते हैं और इसमें विवाहित पुरुष, महिला व उनके बच्चे शामिल होते हैं। परिवार का अर्थ है कुछ संबंधित लोगों को समूह जो एक ही घर में रहते हैं। परिवार के सदस्य, परिवार से जन्म, विवाह व गोद लिये जाने से संबंधित होते हैं। इससे परिवार की तीन विशेषताएं पता चलती हैं।

ये हैं – दम्पति को विवाह करके पति पत्नी का नैतिक दर्जा प्राप्त होता है और वे शारीरिक संबंध भी स्थापित करते हैं। दूसरा, परिवार का अर्थ है इसके सभी सदस्यों के लिये एक ही आवासीय स्थान होना। निसन्देह, ऐसा भी देखा गया है कि कभी-कभी परिवार के एक या अधिक सदस्यों को अस्थायी रूप से काम के लिये घर से दूर भी रहना पड़ सकता है। उसी प्रकार वृद्ध माँ-बाप, चाचा-ताऊ, और उनके बच्चे भी परिवार को हिस्सा होते हैं।

तीसरा, परिवार में न केवल विवाहित दम्पति होते हैं बल्कि बच्चे भी होते हैं – स्वयं के या दत्तक (गोद लिये गये)। अपने बच्चों को दम्पति जन्म देते हैं और दत्तक बच्चे दम्पति द्वारा कानूनन गोद लिये जाते हैं।

स्पष्टतया, परिवार समाज की पहली संगठित इकाई है। आइए, अब हम परिवार के कार्यों के बारे में जानें।

3.1.1 परिवार के कार्य

परिवार कई महत्वपूर्ण कार्यों का निर्वहन करता है।

- (i) यह सुरक्षा प्रदान करता है। निश्चित रूप से परिवार नवजात शिशुओं व बच्चों, किशोरों, बीमारों और बुजुर्गों की सबसे अच्छी देखभाल करता है।
- (ii) यह अपने सदस्यों को एक ऐसा भावनात्मक आधार देता है जो अन्यथा संभव नहीं। इस प्रकार की भावना बच्चों के स्वस्थ विकास के लिये अपरिहार्य है। दरअसल, परिवार एक प्राथमिक समूह है जो सदस्यों के बीच एक अंतरंगता व स्नेह के स्वतंत्र प्रदर्शन की आज्ञा देता है।
- (iii) यह अपने सदस्यों को शिक्षित करता है जो पारिवारिक परिवेश में जीवन जीना सीखते हैं। बच्चों को समाज के नियम सिखाये जाते हैं, और यह भी कि अन्य लोगों के साथ किस प्रकार मेल-जोल रखना है व बुजुर्गों के प्रति आदर व उनकी आज्ञा का पालन किस तरह से करना है आदि।
- (iv) यह आर्थिक सुरक्षा प्रदान करता है। परिवार के प्रत्येक सदस्य की आधारभूत जरूरतें जैसे भोजन, आवास व कपड़ा उपलब्ध कराया जाता है। वे घर के कार्य व जिम्मेदारियों में हाथ बँटाते हैं।
- (v) यह मनोरंजन का स्रोत भी है। परिवार प्रसन्नता का स्रोत हो सकता है जहाँ



टिप्पणी

सभी सदस्य एक दूसरे से बात-चीत कर सकते हैं, खेल सकते हैं व भिन्न-भिन्न गतिविधियाँ कर सकते हैं। ये गतिविधियाँ घरेलू कार्य से लेकर त्यौहार या फिर जन्म, सगाई व विवाह आदि की हो सकती हैं।

- (vi) परिवार बच्चों के समाजीकरण का कार्य भी करता है। माता-पिता बच्चों को लोगों के साथ मिल जुलकर रहने, प्रेम करने, हिस्सेदारी, जरूरत के समय मदद व जिम्मेदारी निर्वहन का पाठ भी पढ़ाते हैं। परिवार बच्चों में मनोवृत्तियों व मूल्यों का पोषण करता है और उनकी आदतों को प्रभावित करता है। परिवारों में ही परम्परागत कौशल सिखाये जाते हैं। परिवार ही अपने नन्हे सदस्यों को स्कूल में औपचारिक शिक्षा के लिये तैयार करता है।
- (vii) परिवार यौन संबंधी कार्य भी करता है जो प्रत्येक प्राणी की जैविक आवश्यकता है। आप जानते ही हैं परिवार का अर्थ विवाह है और सभी समाज विवाह के बाद स्त्री पुरुष के बीच यौन संबंधों को स्वीकृति देते हैं।
- (viii) विवाहित पुरुष व महिला के शारीरिक संबंधों के फलस्वरूप परिवार में प्रजनन का कार्य भी पूर्ण होता है। जन्म लेने वाले बच्चे समाज के भविष्य के सदस्य होते हैं।

आप अपने परिवार को देखकर बताइए कि उपरोक्त सभी कार्य पूरे हो रहे हैं या नहीं, आपका उत्तर शायद 'हाँ' ही होगा। आपने देखा होगा कि कुछ परिवार छोटे होते हैं तो कुछ बहुत बड़े होते हैं। बिल्कुल सही हैं आप। आइए, अब देखते हैं कि हमारे आस-पास कितने प्रकार के परिवार हैं।

3.2 परिवार के प्रकार

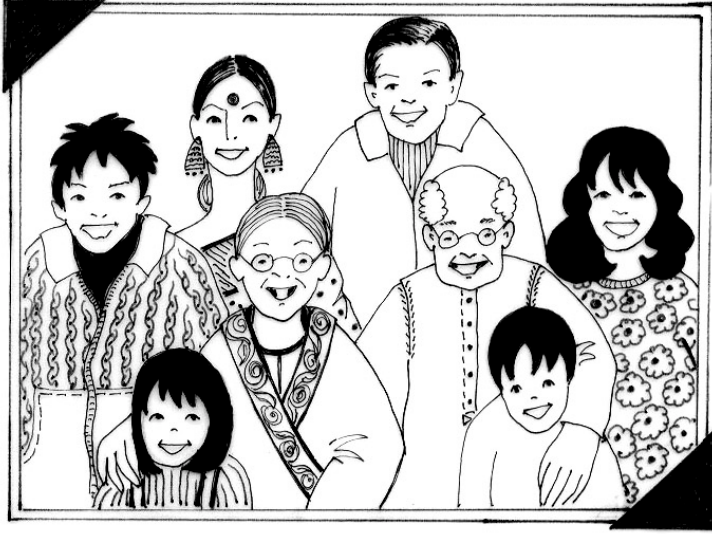
- संयुक्त परिवार
- एकल परिवार

हमारे देश में एक इकाई के रूप में परिवार का बहुत महत्त्व माना जाता है। भारतीय परिवार बहुधा स्थिर व बाल केन्द्रित होते हैं। आइए जानते हैं कि दोनों संयुक्त तथा एकल परिवारों की क्या-क्या विशेषताएं होती हैं।

संयुक्त परिवार कुछ एकल परिवारों से मिलकर बनता है और परिणामस्वरूप यह काफी बड़ा होता है। यह पति-पत्नी, उनकी अविवाहित लड़कियों, विवाहित लड़कों, उनकी पत्नियों व बच्चों से मिलकर बनता है। यह एक या दो पीढ़ियों के लोगों का समूह है, जो साथ रहते हैं।



टिप्पणी



चित्र 3.1 : संयुक्त परिवार

संयुक्त परिवार की कुछ प्रारूपिक विशेषताएं निम्न हैं—

- (i) सभी सदस्य एक ही छत के नीचे रहते हैं।
- (ii) सभी सदस्यों की सांझी रसोई होती है।
- (iii) सभी सदस्य परिवार की संपत्ति के हिस्सेदार होते हैं। संयुक्त परिवार का सबसे बड़ा पुरुष परिवार का वित्त संचालन व संपत्ति देखता है। यानि परिवार का खर्च एक ही वित्त स्रोत से चलता है।
- (iv) सभी सदस्य पारिवारिक घटनाओं, त्यौहारों व धार्मिक उत्सवों में एक साथ शामिल होते हैं।
- (v) परिवार की बेटियाँ शादी के बाद अपने पति के घर चली जाती हैं जबकि बेटे घर में ही अपनी पत्नियों व बच्चों के साथ रहते हैं।
- (vi) संयुक्त परिवार में निर्णय घर के सबसे बड़े पुरुष सदस्य द्वारा लिये जाते हैं। घर की सबसे बड़ी महिला भी निर्णय लेने का कार्य कर सकती है, परंतु अप्रत्यक्ष रूप से।

परम्परागत रूप से संयुक्त परिवार ही हमारे समाज में पाये जाते थे। अब परिवर्तन आ रहा है विशेषकर शहरी क्षेत्रों में। परंतु व्यापारिक व कृषि प्रधान घरानों में अभी भी संयुक्त परिवार की प्रथा जारी है।

संयुक्त परिवार के कई लाभ हैं—

- यह परिवार के सदस्यों को मिलनसार बनाता है। काम, विशेषकर कृषि कार्य को बांट कर किया जा सकता है।
- यह परिवार में बूढ़े, असहाय व बेरोजगारों की देखभाल करता है।



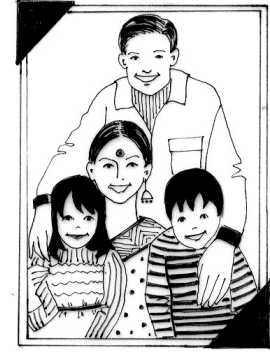
टिप्पणी

- छोटे बच्चों का लालन-पालन भली-भाँति होता है, विशेषकर जब दोनों माता-पिता काम काजी हों।
- माता या पिता की मृत्यु हो जाने पर बच्चे को संयुक्त परिवार में पूरा भावनात्मक व आर्थिक सहारा मिलता है।
- संयुक्त परिवार में आर्थिक सुरक्षा अधिक रहती है।

संयुक्त परिवार की कुछ समस्यायें भी हैं—

- कभी-कभी महिलाओं को कम सम्मान दिया जाता है।
- अक्सर सदस्यों के बीच संपत्ति को लेकर या किसी व्यापार को लेकर विवाद उठ खड़ा होता है।
- कुछ महिलाओं को घर का सारा कार्य करना पड़ता है। उनको अपना व्यक्तित्व निखारने के लिये बहुत कम समय व अवसर मिलता है।

एकल परिवार – साधारणतया यह एक छोटी इकाई है जिसमें पति-पत्नी व उनके अविवाहित बच्चे रहते हैं। कभी-कभार पति का अविवाहित भाई या बहन भी उनके साथ रह सकते हैं। तब यह एक **विस्तृत परिवार** होगा।



चित्र 3.2 : एकल परिवार

एकल परिवार में रहने के कुछ लाभ हैं—

- एकल परिवार के सदस्य साधारणतया अधिक आत्म निर्भर होते हैं और वे आत्मविश्वास से भरे हुये व किसी भी काम में पहल करने में सक्षम होते हैं।
- एकल परिवारों में बच्चों को स्वयं निर्णय लेने के लिये उत्साहित किया जाता है जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।
- सदस्यों के बीच गहरा भावनात्मक लगाव विकसित होता है। ऐसा अधिक एकान्त व आपसी मेल-मिलाप के अवसर मिलने के कारण संभव होता है जो एकल परिवारों में भली-भाँति उपलब्ध होते हैं।
- ऐसा देखा गया है कि जहाँ कोई समाज अधिक औद्योगिक व शहरी बन जाता है, वहाँ एकल परिवार होने की संभावना बढ़ जाती है। बड़े शहरों में एकल परिवारों की अधिकता का एक प्रमुख कारण आवसीय समस्या है। बड़े परिवार को रहने के लिए जगह भी ज्यादा चाहिए। यदि परिवारों को सुविधापूर्ण ढंग से रहना हो तो उनके पास एकल परिवार में रहने के अलावा और कोई चारा नहीं है।

एकल परिवारों की समस्यायें—

- एकल परिवारों में नवविवाहित दम्पति को किसी बुजुर्ग का सहारा नहीं होता। उन्हें सलाह देने के लिये कोई भी अनुभवी व्यक्ति उपलब्ध नहीं होता।

- जब माता-पिता दोनों ही काम काजी हों तो बच्चों की देखभाल के लिये कोई नहीं रहता।
- बुरे समय में परिवार को कोई आर्थिक व भावनात्मक सहारा नहीं रहता।

एकल परिवारों में सामंजस्य, मिलजुल कर काम करना व सहयोग के मूल्य मुश्किल से ही सीखने को मिलते हैं।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. सही विकल्प चुनें व अपने चुनाव का कारण भी लिखें।

(i) एक संयुक्त परिवार में धन-

- (a) पूरे परिवार का साँझा होता है
- (b) प्रत्येक छोटी इकाई के मुखिया के पास होता है
- (c) प्रत्येक छोटी इकाई की महिला मुखिया के पास होता है
- (d) पुरुष व महिला मुखिया दोनों के पास होता है

.....

.....

.....

(ii) संयुक्त परिवार में निर्णय लिये जाते हैं-

- (a) केवल पुरुष मुखिया द्वारा
- (b) केवल महिला मुखिया द्वारा
- (c) दोनों पुरुष व महिला मुखिया द्वारा
- (d) सभी सदस्यों द्वारा

.....

.....

.....

(iii) संयुक्त परिवार में संपत्ति का अधिकार होता है-

- (a) केवल पुरुष मुखिया का
- (b) केवल महिला मुखिया का
- (c) दोनों पुरुष व महिला मुखिया का
- (d) परिवार के सभी सदस्यों का





टिप्पणी

-
-
-
2. संयुक्त परिवार और एकल परिवार के बच्चों में विकसित दो-दो विशेषताएं लिखिये—
- (i) संयुक्त परिवार
- (a)
- (b)
- (ii) एकल परिवार
- (a)
- (b)

3.3 बदलता पारिवारिक परिवेश

जैसा कि हम पहले ही बता चुके हैं औद्योगीकरण से परिवारों में कई बदलाव आये हैं। परिणामस्वरूप परिवार के सदस्यों की भूमिका व जिम्मेदारियों में भी बदलाव आया है। अब तक एक परम्परावादी परिवार में बेटा ही परिवार के व्यवसाय या पेशे को संभालता था। पिता या पुरुष सदस्य ही धन कमाते थे और घर से बाहर के कार्यों के लिये जिम्मेदार होते थे। महिलाएं घर व बच्चों की देखभाल करती थीं।

आज बच्चे, लड़के या लड़कियां अधिक शिक्षित हैं और उनके पास नौकरियों के बेहतर अवसर भी हैं। उन्होंने अन्यत्र काम करने के लिये घर छोड़ दिये हैं। अक्सर वे ग्रामीण अंचलों या कस्बों से बड़े शहरों में काम के लिये जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप भी एकल परिवारों की संख्या बढ़ी है। छोटे परिवारों के कारण जीवन की आवश्यकताएं भी बदली हैं। उदाहरण के लिये उनकी राशन की जरूरतें संयुक्त परिवार की अपेक्षा कम होती हैं।

अकेले होने के कारण महिलाओं को घर व बाहर दोनों की जिम्मेदारियों का निर्वहन करना पड़ता है। पुरुषों को भी घर के कामों जैसे बच्चों की देखभाल आदि में हाथ बंटाना पड़ता है। कभी-कभी महिलाएं घर से बाहर जाकर नौकरी करती हैं व पैसा कमाने तथा घर और बच्चों की देखभाल की दोहरी जिम्मेदारी निभाती हैं। बच्चों को अधिक आत्म निर्भर बनना पड़ता है साथ ही घर की कुछ जिम्मेदारियों में भी हाथ बंटाना पड़ता है।

पारिवारिक जीवन, जो पहले पुरुष प्रधान था, जहाँ पत्नी व बच्चों के कुछ ही अधिकार थे और जो अपनी राय तक व्यक्त नहीं कर सकते थे, अब बदल रहा है। एक आधुनिक

घर में महिला को बहुत अधिक स्वतंत्रता व सामाजिक महत्त्व प्राप्त है। बच्चों के भी अपने अधिकार हैं। उनकी रुचियां व इच्छाओं का सम्मान किया जाना चाहिये। पारिवारिक मसलों पर वे अपनी राय देने में भी सक्षम हैं। संयुक्त परिवारों में जो कार्य दादा-दादी, चाचा-चाची व भाई-बहनों के कारण विभाजित थे, वे एकल परिवारों में केवल माता-पिता पर ही केंद्रित होते हैं।

चूंकि एकल परिवार अपने बाकी के परिवार व संबंधियों से काफी दूर रहता है, अतः पड़ोसी, सहकर्मी, मित्र आदि बहुत महत्त्वपूर्ण बन जाते हैं। परिवार के सदस्यों को स्वयं को उनके अनुरूप ढालने की आवश्यकता है।



क्रियाकलाप- अपने चारों ओर देखें व अपने अड़ोस-पड़ोस के परिवारों का निरीक्षण करें कि किन्हीं दो परिवारों के सदस्य किस प्रकार कार्य कर रहे हैं। देखें कि

- परिवारों का मुखिया कौन है
- धन की व्यवस्था कौन करता है
- क्या माता-पिता दोनों कार्य करते हैं
- निर्णय कौन लेता है
- घरेलू कार्य कौन करता है
- खरीदारी कौन करता है
- बच्चों की देखभाल कौन करता है

3.4 "स्वास्थ्य" की संकल्पना

क्या आप स्वास्थ्य की परिभाषा दे सकते हैं? हाँ आप ठीक बता रहे हैं। स्वास्थ्य का अर्थ है रोगों से मुक्त रहना। लेकिन यह परिभाषा अधुरी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार – "स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से स्वस्थ होने की अवस्था है, न कि केवल शरीर में रोग की अनुपस्थिति मात्र"।

इसका अर्थ क्या है? स्वस्थ रहने का मतलब शारीरिक रूप से ठीक होना, मानसिक शांति, प्रसन्नता व चिंताओं से रहित रहना है। व्यक्ति लोगों से मेल जोल रख सके, समाज के लोगों से सम्पर्क करने में आत्मविश्वास से भरपूर हो, दूसरों की सहायता कर सके व उनकी जरूरत के समय संवेदनशील रहे, यही स्वास्थ्य है।

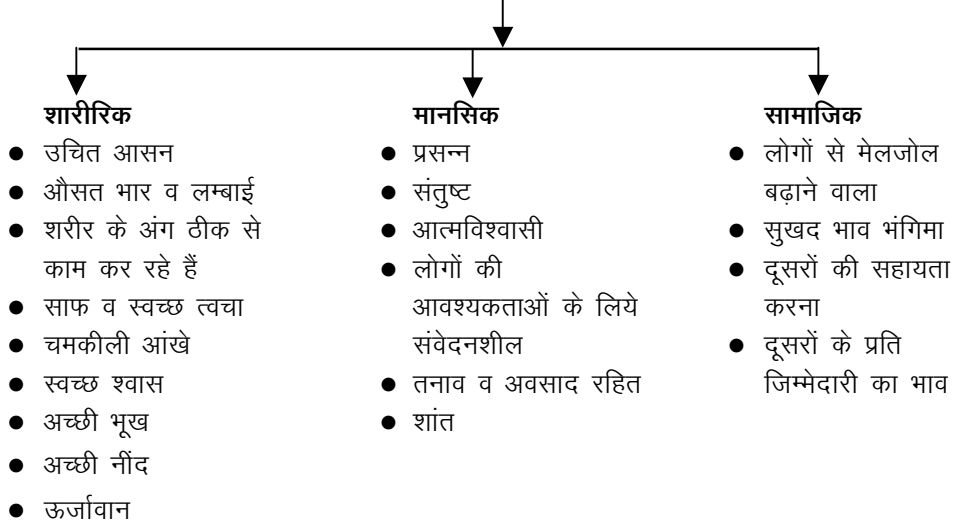
क्या अब आप अच्छे स्वास्थ्य के कुछ संकेतकों की सूची बना सकते हैं? हाँ आपने ठीक बताया। ये निम्न हैं—





टिप्पणी

अच्छा स्वास्थ्य



पाठगत प्रश्न 3.2

(1) 'स्वास्थ्य' शब्द की परिभाषा अपने शब्दों में दें।

.....

.....

(2) अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य की दस विशेषताएं बताएं।

.....

.....

(3) मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य की पांच-पांच विशेषताएं बताएं।

.....

.....

3.4.1 पारिवारिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

एक परिवार में अलग-अलग जरूरतों व आवश्यकताओं वाले लोग रहते हैं जैसे बूढ़े व जवान, महिलाएं व पुरुष।

(1) **पोषक आहार** - हमें भोजन की आवश्यकता क्यों होती है? हमें भोजन की जरूरत होती है ताकि हमें ऊर्जा प्राप्त हो, मांसपेशियां व हड्डियां बन सकें और



टिप्पणी

अपने शरीर को रोगों से बचा सकें। हमें संतुलित आहार खाना चाहिये, जिसका अर्थ है, हमारे भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज सही मात्रा में मौजूद हों। यह सही मात्रा हमारी आयु, लिंग, कार्य और स्वास्थ्य की अवस्था पर निर्भर करती है। एक बढ़ते बच्चे को अधिक प्रोटीन की, एक वयस्क को अधिक कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता होती है क्योंकि वह अधिक कार्य करता है। रोगी व्यक्ति के लिये रोग के आधार पर अलग ही भोजन की आवश्यकता होती है। मधुमेह के रोगी को मीठा नहीं दिया जाना चाहिये। भोजन सही वक्त पर किया जाना चाहिये। हमें बीच-बीच में खाने की आदत पर रोक लगानी चाहिये। बच्चों को विशेष रूप से खाने के प्रति मीन-मेख निकालने वाला नहीं होना चाहिये और फल व सब्जियाँ खानी चाहिये। उन्हें अधिक तला भुना व हैम्बर्गर व पिज्जा जैसे फास्ट फूड से बचना चाहिये। बच्चों के भोजन में चॉकलेट, मीठा व कोला जैसे पेय पदार्थ काफी कम मात्रा में होने चाहिये।

(2) व्यक्तिगत स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता के चार मुख्य पहलू हैं –

- (i) स्वच्छता
- (ii) व्यायाम
- (iii) आराम व नींद
- (iv) स्वस्थ आदतें

(i) स्वच्छता

हाथ: हाथों की नियमित रूप से सफाई की जानी चाहिये। हम दिनभर में फर्नीचर, किताबें, सिक्के, नोट व जानवरों को लगातार छूते रहते हैं। इन सब में बीमारी के जीवाणु होते हैं, जो हमारे हाथों और अंगुलियों द्वारा हमारे शरीर के अन्य भागों में पहुंच जाते हैं या भोजन द्वारा हमारे मुंह में भी पहुँच जाते हैं। इन सब माध्यमों द्वारा किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचने के लिये याद रखें—

- मुंह में हाथ न डालें
- कभी भी पुस्तक के पन्नों को अंगुलियों में थूक लगाकर न पलटें व न ही नोटों को इस प्रकार गिनें
- होंठों के बीच नोट या अन्य किसी चीज को पकड़ना और भी अधिक खतरनाक है
- शौचालय जाने के बाद हाथों को हमेशा साबुन या राख से धोयें न कि मिट्टी से



टिप्पणी

- भोजन से पहले व बाद में हाथ धोने की भारतीय संस्कृति एक अच्छी आदत है जिसे भूलना नहीं चाहिये
- यद्यपि हाथ मिलाना आधुनिकता की निशानी माना जाता है परंतु यह जीवाणुओं के आदान-प्रदान का अच्छा स्रोत है

त्वचा: अपनी त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए नित्य दिन स्नान करना चाहिए क्योंकि नियमित स्नान –

- त्वचा को स्वच्छ व जीवाणु रहित बनाये रखता है
- पसीने से उत्पन्न दुर्गन्ध को दूर करता है
- त्वचा के पोरों को खुला रखता है।

अंतर्वस्त्रों को नित्य बदलें व धोयें। नाक साफ करने के लिये रूमाल/नैपकिन का प्रयोग करें।

बाल: बालों को भी नित्य प्रति कंधी करें व नियमित धुलाई करके बालों को स्वच्छ रखें। ऐसा करने से बाल स्वस्थ व जुएं व रूसी रहित हो जाते हैं। समय-समय पर बालों की तेल से मालिश अत्यधिक जरूरी है।

दाँत: दाँतों की सफाई दिन में दो बार की जानी चाहिये। एक बार प्रातः जागने के बाद व एक बार सोने से पहले, प्रत्येक बार भोजन करने के बाद मुँह की अच्छी प्रकार सफाई नितान्त आवश्यक है। इससे दाँतों के बीच फंसे अन्न के कण निकल जाते हैं। अत्यधिक मिठाइयां और चॉकलेट भी हमारे दाँतों व मसूड़ों दोनों के लिये हानिकारक हैं। यदि दाँत व मसूड़े स्वच्छ नहीं हैं तो सांस दुर्गन्ध युक्त हो जाती है।

नाक से सांस लेना: हमेशा नाक से ही सांस लें, मुँह से नहीं। आपकी नाक अंदर जाती हुई वायु में से धूल व कीटाणुओं को छान देती है और इस प्रकार आपको कई तरह की बीमारियों से भी बचाती है।

आँखें: आँखों को भी दिन में दो या तीन बार साफ किया जाना चाहिये, अन्यथा सफेद/पीली गंदगी आँखों के कोनों पर चिपक जाती है। परिवार में कभी भी एक दूसरे का तौलिया न प्रयोग करें। कभी-कभी सभी सदस्यों द्वारा एक ही सलाई से काजल लगाने पर भी आँखों में संक्रमण हो सकता है।

कान: कानों को भी स्वच्छ रखा जाना चाहिये। यदि आप अपने कानों की प्रतिदिन सफाई नहीं करते तो आप देखेंगे कि कान के अन्दर मैल जम रही है। कान के अंदर की मोम नर्म व मुलायम फरैरी द्वारा ही साफ की जानी चाहिये। अपने कानों की सफाई के लिये कभी भी नुकीली चीजों का इस्तेमाल न करें।

नाखून: प्रकृति ने अंगुलियों की दक्षता बढ़ाने के लिये उनमें नाखून बनाये हैं ताकि हम वस्तुओं को अच्छी प्रकार पकड़ सकें व प्रयोग कर सकें। हमारे नाखून हमारी



टिप्पणी

व्यक्तिगत सुंदरता की भी निशानी है। परंतु लंबे व बिना तराशे हुये नाखूनों में मैल व जीवाणु एकत्र हो जाते हैं अतः हमेशा अपने नाखूनों को स्वच्छ रखें व नियमित रूप से इन्हें काटते भी रहें।



पाठगत प्रश्न 3.3

स्वच्छ हाथों, त्वचा, बालों, आँखों, नाखूनों, नाक व कानों के दो महत्वपूर्ण संकेतकों के विषय में लिखें।

क्रम सं०	शरीर का भाग	संकेतक
1.	हाथ	
2.	त्वचा	
3.	बाल	
4.	आँखें	
5.	नाखून	
6.	नाक	
7.	कान	

(ii) व्यायाम

सभी आयु वर्गों के लिये कुछ न कुछ व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। बच्चे, किशोर और जवानों को इसकी विशेषतौर पर आवश्यकता रहती है। शारीरिक व्यायाम से रक्त संचार बढ़ता है। परिणामस्वरूप, शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग को विकास के लिये आवश्यक ऑक्सीजन प्राप्त हो जाती है।

व्यायाम कई प्रकार के होते हैं जैसे –

- तेज सैर करना या पैदल चलना, दौड़ना, एरोबिक्स व योग इत्यादि।
- कबड्डी, खो-खो, फुटबॉल, हॉकी और इसी प्रकार के अन्य तेज रफ्तार वाले खेल।
- कुश्ती, दंड बैठक, जुडो व कराटे इत्यादि।



चित्र 3.3 व्यायाम

बुजुर्ग व्यक्तियों को चुस्त बने रहने के लिये हल्की चहलकदमी और योगासन आदि बहुत अच्छे व्यायाम हैं।



टिप्पणी



चित्र 3.4 उचित आसन

(iii) आसन

शरीर का उचित आसन अच्छे प्रभावशाली व्यक्तित्व के लिये बहुत महत्वपूर्ण है। आप जानते ही हैं कि आसन का अर्थ है, व्यक्ति किस प्रकार से उठता, बैठता, चलता व कार्य करता है। आप को भी अपनी पीठ सीधी करके व कंधे तान कर उठना-बैठना तथा चलना चाहिये।

(iv) आराम व नींद

दिनभर आपको काफी काम करने पड़ते हैं। फलस्वरूप आपकी मांसपेशियां थक जाती हैं। इसी प्रकार आपका मस्तिष्क भी थक जाता है क्योंकि आप पढ़ते लिखते व अन्य कई मानसिक गतिविधियों में भी लिप्त रहते हैं। कुछ समय का विश्राम व रात की नींद आपको अगले दिन के लिये पुनः तरोताजा कर देती है। नींद से न केवल थके हुये मस्तिष्क को बल्कि थकी हुई मांसपेशियों को भी आराम मिलता है।



चित्र 3.5 आसन आवश्यक है

कितना सोना चाहिये?

- बहुत छोटे बच्चे लगभग पूरा दिन ही सोते रहते हैं
- वयस्कों के लिये 6-7 घंटे की नींद पर्याप्त है

जिस कमरे में आप सोते हैं, उसे खूब हवादार होना चाहिये। इस कमरे को शोर से दूर होना आवश्यक है।

(v) स्वस्थ आदतें

आपको स्वयं में स्वस्थ आदतों को विकास करना चाहिये। इन आदतों में से कुछ प्रमुख हैं:

- भोजन नियत समय पर करें
- नियमित समय पर सोयें
- प्रतिदिन शौच के लिये जायें, हो सके तो प्रातः काल में
- किसी भी प्रकार के मादक पदार्थों के प्रलोभन में न आयें। इसी प्रकार पान, तम्बाकू व पान मसाला भी न खायें और शराब से भी दूर रहें
- सार्वजनिक स्थानों व सड़कों पर थूकें नहीं व मलमूत्र का त्याग न करें। सार्वजनिक शौचालयों को भी बिना गंदा किये हुये प्रयोग करें।



टिप्पणी

3.4.2 स्वच्छता – अपने आसपास की

स्वच्छता का अर्थ है अपने आसपास के स्थानों को गंदा होने से बचायें। ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपके वातावरण को गंदा करती हैं?

(i) हमारे घर की गंदगी

- रसोईघर का कचरा – फलों व सब्जियों के छिलके
- कभी-कभी फेंका गया बासी भोजन
- बरतनों की धोवन
- स्नानगृह की निकासी का पानी
- मानव मलमूत्र, सुविधा होने पर यह साधारणतया सीवरलाइन में जाता है या गड्ढेदार सूखे शौचालयों में डाल दिया जाता है।
- जान बूझ कर मारे गये चूहे या तिलचट्टों के रूप में
- कुछ रद्दी कागज, रद्दी पैकिंग के थैले या टिन
- यदि बगीचा है तो पौधों का कचरा

(ii) सड़कों व गलियों का कचरा

- सड़क के किनारे के वृक्षों की पत्तियाँ या चिड़ियों की बीट
- जानवरों का मलमूत्र। गाय, भैंस व गली के कुत्तों का मलमूत्र। कभी-कभार लोग अपने पालतू कुत्तों को सार्वजनिक स्थलों पर मलमूत्र करने छोड़ देते हैं।
- कभी-कभार मृत पशुओं जैसे बिल्ली, कुत्ते या मवेशी आदि को खुले स्थान पर फेंक दिया जाता है
- जानबूझकर फेंके गये घरेलू कूड़ा

(iii) स्कूल के अंदर का कचरा

घर के कचरे की सभी चीजें यहाँ तक कि रसोईघर का कचरा भी स्कूल के कचरे में आता है, जब स्कूल में कैंटीन या अन्य प्रकार की कोई जलपान गृह की व्यवस्था हो।

आपके आसपास गंदगी हो तो क्या होता है?

यदि आपके आसपास की जगह गंदी हो और उसमें सड़ी गली वस्तुएं बिखरी हों, नालियां बंद हो, गंदा पानी आसपास के गड्ढों में भरा हो, तो दुर्गन्ध आती है और ऐसे स्थान देखने में भी गंदे लगते हैं। इसके अतिरिक्त इन स्थानों में कीड़े मकौड़े व बीमारी पैदा करने वाले जीवाणु पनपते हैं। ऐसे स्थानों में रहने वाले लोग बहुधा हैजा, पीलिया, मलेरिया व तपैदिक आदि रोगों के शिकार बन जाते हैं।



टिप्पणी

3.4.3 मौसम और कपड़े - मौसम के अनुसार कपड़े पहनना भी अच्छे स्वास्थ्य के लिये महत्वपूर्ण है। आप जानते ही हैं कपड़े आपको अत्याधिक सर्दी व गर्मी से बचाते हैं। इसके अतिरिक्त कपड़ों को स्वच्छ होना चाहिये अन्यथा आपको त्वचा संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। गर्मियों में सूती कपड़े पहनें। सूती कपड़े त्वचा को आराम पहुँचाते हैं क्योंकि ये पसीने को सोखकर जल्दी ही सूख जाते हैं और शरीर को सूखा व ठंडा रखते हैं। ऊनी वस्त्र आपको गर्म रखते हैं और सर्दियों में आपको सर्दी से बचाते हैं।



चित्र 3.6



पाठगत प्रश्न 3.4

प्रत्येक के लिये दो-दो कारणों का उल्लेख करें।

- | | | |
|---------------------------|---------|---------|
| (i) नियमित व्यायाम | 1. | 2. |
| (ii) उचित आसन | 1. | 2. |
| (iii) स्वस्थ आदतें | 1. | 2. |
| (iv) मौसम के अनुसार कपड़े | 1. | 2. |

3.5 सुरक्षा की संकल्पना

सुरक्षा का अर्थ जीवन की सुरक्षा से है। सुरक्षा शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक हो सकती है।

आप जानते हैं कि शारीरिक सुरक्षा शरीर व उसकी प्रक्रियाओं की सुरक्षा है। इसका स्वास्थ्य से सीधा संबंध है। जब आपके आस-पास की वायु प्रदूषित हो या आपके पीने का पानी या भोजन संक्रमित हो तब आप बीमार पड़ सकते हैं। यदि फर्श अत्यंत चिकना हो या छत पर मुँडेर न हो तब आप गिर कर घायल हो सकते हैं। बिजली के तार, उपकरण व स्विच, नुकीले औजार या रसोईघर में आग, टूटी कांच की खिड़कियाँ आदि जिनके सम्पर्क में आप आते हैं या जिन्हें आप प्रयोग करते हैं, वे आपको घायल कर सकते हैं। अपने शरीर की रक्षा के लिये आपको सुनिश्चित करना होगा कि आपका घर/स्कूल रहने व काम करने के लिये सुरक्षित स्थान है और आप स्वयं भी सुरक्षा के इन नियमों का पालन करते हैं। केवल यही नहीं, बल्कि अन्य लोगों को भी आपको सुरक्षा के नियमों का पालन करने को कहना चाहिये।

मनोवैज्ञानिक सुरक्षा का तात्पर्य है कि आप अपने आस-पास के लोगों के विषय में कैसा महसूस करते हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका लालन पालन किस प्रकार हुआ है।



टिप्पणी

माता-पिता अपने बच्चों की देखभाल बड़े प्रेम से करते हैं। वे बच्चों को परिवार, संबंधों, रीतिरिवाजों व समाज के नियमों के विषय में बताकर बच्चों का सामाजीकरण करते हैं। वे बच्चों में नीतियों और मूल्यों का समावेश भी करते हैं ताकि बच्चे स्वयं को अनुशासित करके दूसरों के साथ भी सौहार्द्रपूर्ण ढंग से रह सकें। जब बच्चे ऐसे वातावरण में रहते हैं तो वे भावनात्मक रूप से दृढ़, संतुष्ट और सामाजिक रूप से दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करने में समर्थ हो जाते हैं। वे सबका सम्मान करते हैं और वे स्वयं के विषय में भी सकारात्मक सोच रखते हैं। वे किसी भी संभावित घटना का सामना करने को तैयार रहते हैं, चाहे वह सफलता हो या असफलता। यदि वे असफल होते हैं तो वे जानते हैं कि उनके परिवार वाले उनका साथ अवश्य देंगे।

आजकल कई शहरों में एकल परिवारों में दोनों माता-पिता कामकाजी हैं। इन घरों के बच्चे स्कूल से आकर घर को खाली पाते हैं और तीन-चार घंटे तक स्वयं ही अपनी देखभाल करते हैं। ऐसे समय पर बड़ों और बच्चों के बीच सम्पर्क महत्वपूर्ण है और यह सम्पर्क टेलीफोन या किसी अच्छे पड़ोसी के माध्यम से हो सकता है। अन्यथा बच्चे बिगड़ सकते हैं और भटक भी सकते हैं।

जब माता-पिता घर पर हों, चाहे वे कामकाजी हों या गैर कामकाजी, वे बच्चों के साथ काफी समय बिताएं, यह आवश्यक है। इस बीच वह बच्चों से दिनभर की बातें सुन सकते हैं, वे देख सकते हैं कि उन्होंने अपना गृहकार्य किया या फिर उन्हें अगले दिन के लिये या किसी परीक्षा आदि के लिये तैयारी की आवश्यकता तो नहीं। माता-पिता बच्चों को अपने दिलचस्प अनुभव व घटनाओं के विषय में भी बता सकते हैं। यह पूरा प्रयोग माता-पिता व बच्चों को नजदीक लाने के लिये है, व बच्चों को यह बताने के लिये कि माता-पिता बच्चों का ख्याल करते हैं। वे उन्हें प्यार भी करते हैं और यह भी कि जरूरत के समय वे अपने बच्चों के साथ हैं। यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि यह सब मानसिक रूप से सुरक्षित बच्चों को बनाने के लिये माता पिता का निवेश है।

3.6 बाल शोषण से सुरक्षा

बाल शोषण, शारीरिक, यौनजनित या मानसिक हो सकता है। यह चाहे किसी भी रूप में क्यों न हो, वर्जित है और बच्चे की सुरक्षा के लिये घातक है। शारीरिक प्रताड़ना में वयस्कों द्वारा बच्चों को पीटा जाता है और कमरे में बन्द करके उसे सजा दी जाती है, या फिर किसी एक विशेष मुद्रा में लम्बी अवधि तब बिठा दिया जाता है। यौन शोषण का अर्थ है बच्चों को वर्जित यौन व्यवहार में लिप्त करना। मानसिक शोषण में बच्चों को मानसिक प्रताड़ना दी जाती है। उसको कहा जाता है कि तुम किसी काम के नहीं हो। भावनात्मक चोट पहुँचाकर या सामाजिक रूप से बच्चे का बहिष्कार करके भी मानसिक आघात पहुँचाने का प्रयास किया जाता है। अतः इन सब से बच्चों की सुरक्षा की जानी चाहिये।



टिप्पणी

3.7 धूम्रपान, मदिरा व मादक पदार्थों से सुरक्षा

धूम्रपान, मदिरापान व मादक पदार्थों का सेवन साधारणतया मित्रों के दबाव के कारण या खेल-खेल में किया जाता है। परंतु बच्चे शीघ्र ही उसके आदी हो जाते हैं और फिर उनकी वापसी का कोई रास्ता नहीं रहता।

जब कोई धूम्रपान करता है तो वह कार्बनमोनोऑक्साइड और निकोटीन सांस से भीतर लेता है और ये दोनों ही श्वासेन्द्रिय तंत्र के लिए हानिकारक हैं। इससे मुख और फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। मदिरापान से धमनियाँ कठोर हो सकती हैं जिससे दिल का दौरा पड़ सकता है।

यदि चिकित्सक के निर्देशानुसार औषधियाँ ली जायें तब वे लाभदायक होती हैं। जैसे ही उपचार खत्म हो जाये, इनका सेवन रोक दिया जाना चाहिये। परंतु कोकीन व मॉर्फिन आदि मादक पदार्थों का लगातार प्रयोग, व्यसन बन जाता है जो आगे चलकर खतरनाक हो सकता है।

मदिरापान, धूम्रपान, औषधियों की आदत हो छुड़ाना अत्यंत कठिन है परंतु इसके लिये यदि कठिन प्रयास किये जायें और प्रियजनों का साथ व सहारा हो तो यह संभव है।

3.8 घर और सुरक्षा

कई बार लोगों के साथ घर के अंदर ही दुर्घटनाएं घट जाती हैं। लोग गिरकर या जलकर स्वयं को घायल कर लेते हैं। बच्चे कई बार घर पर रखे हुए किसी विषाक्त पदार्थ को पी लेते हैं, जैसे कीटनाशक, अम्ल आदि।

सबसे अधिक गंभीर खतरा तो आग से होता है। किसी कमरे में खराब हीटर आदि के कारण आग लग सकती है। कई बार सिगरेट से भी भीषण आग लग जाती है। बिजली के खराब तारों के कारण भी कई बार आग लग जाती है, इससे झटका भी लग सकता है।



क्रियाकलाप

- (1) निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए अपने घर पर सुरक्षा पर एक नोट लिखिये—
 - (i) रसोई घर
 - चूल्हा कितना सुरक्षित है
 - उपकरणों की स्थिति व प्रयोग में सुरक्षा
 - तेज औजार — उनकी स्थिति व प्रयोग में सुरक्षा
 - फर्श
 - (ii) स्नानागार
 - फर्श — गिरने से सुरक्षा के लिये
 - कोई भी ऐसी फिटिंग जो रास्ते में आकर आपके चोट पहुँचाए

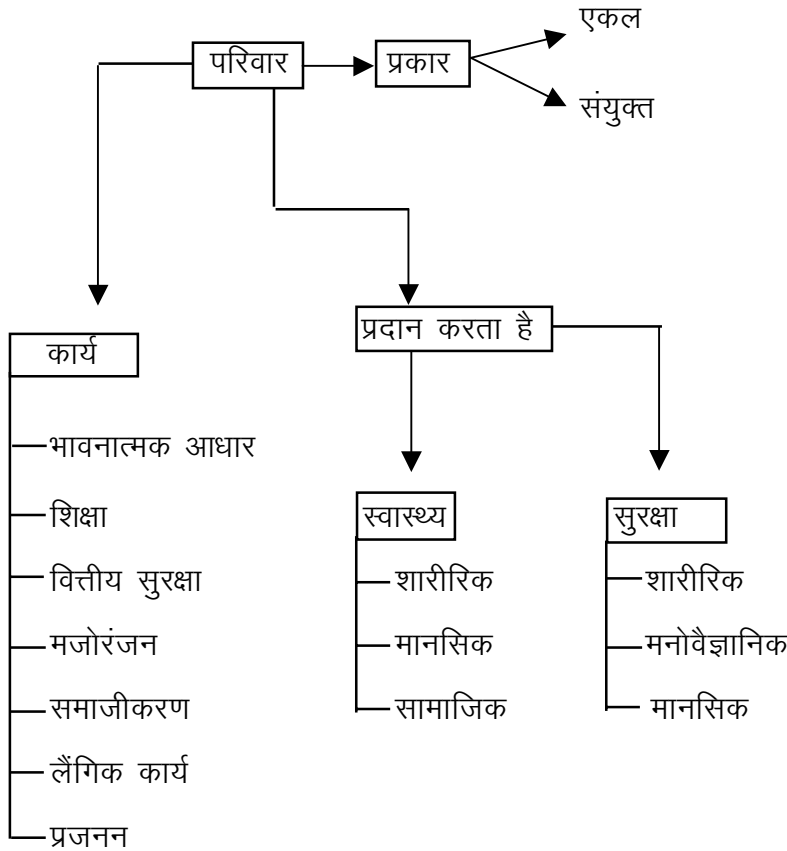


(iii) खिड़कियाँ और शीशे

- क्या इन्हें आसानी से खोला या बंद किया जा सकता है
- कोई भी टूटा काँच जो आपको चोट पहुँचा सकता है



आपने क्या सीखा



पाठांत प्रश्न

1. 'सुरक्षा' शब्द की परिभाषा दीजिये। इसके दो प्रकार बताइये।
2. अपने परिवार में निम्न का सावधानीपूर्वक निरीक्षण कीजिए और परिवार की मानसिक सुरक्षा बढ़ाने में इनके योगदान पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।
 - (i) परिवार के सदस्य
 - (ii) कामकाजी सदस्य

टिप्पणी



टिप्पणी

- (iii) पारिवारिक सदस्यों के बीच अंतरंगता
- (iv) पारिवारिक सदस्यों के बीच कार्य विभाजन
- (v) कोई भी हाल की घटना जिसमें किसी एक सदस्य ने दूसरे के लिये कुछ किया हो



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

- 3.1 1) (i) (a), (ii) (a), (iii) (d)
- 2) (i) (a) भागीदारी (b) सबसे भावनात्मक संबंध
(ii) (a) स्वतन्त्रता (b) स्वयं निर्णय लेना
- 3.2 1, 2, 3, – पाठ पढ़ें
- 3.3 पाठ पढ़ें
- 3.4 पाठ पढ़ें

अधिक जानकारी के लिये देखें

<http://www.bccf.bc.ca/learn/wl-workfam.html>