

माध्यमिक पाठ्यक्रम

२१६ - गृह विज्ञान

पुस्तक - २

अभ्यासक्रमाची समन्वयक  
नेहा शर्मा

अभ्यासक्रमाच्या योजनेच्या समन्वयक  
अशीमा सिंग



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान  
ए-२४-२५. इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-६२, नोएडा-२०१ ३०९ (उ.प्र.)

Website: [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in), Toll Free No. 18001809393

एनआईओएस वाटरमार्क 80 जीएसएम पेपर पर मुद्रित।

---

© राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

मुद्रण : दिसंबर, 2013 (2,000 प्रतियाँ)

सचिव, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, ए-24-25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309 द्वारा प्रकाशित एवं मैसर्स अरावली प्रिन्टर्स एण्ड पब्लिशर्स, (प्रा.) लि., डब्ल्यू-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेस-II, नई दिल्ली-110020 द्वारा मुद्रित

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीन शिक्षण संस्था सल्लागार समिती

डॉ. सितांशु स. जेना  
चेअरमन  
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

डॉ. कुलदीप अगरवाल  
निर्देशक (शैक्षणिक)  
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

श्रीमती गोपा विश्वास  
सह.संचालक (शैक्षणिक) रा.मु.शा.सं.,  
नवीन दिल्ली

अभ्यासक्रम समिती

अध्यक्ष

डॉ. कैलाश खन्ना

रीडर (सेवानिवृत्त) शिक्षण शाखा, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, नवी दिल्ली

डॉ. निलम ग्रेवाल  
प्रमुख, (Dean)  
पंजाब कृषी विद्यापीठ  
लुधीयाना, पंजाब  
श्रीमती माया पंडित  
CIET, NCERT  
श्री. अरविंदो मार्ग  
नवी दिल्ली

डॉ. रीता सोनावत  
मानविय विकास शाखेच्या मुख्य  
महिलांचे विद्यापीठ, चर्चगेट कॉम्पस  
मरीन लाईन, मुंबई  
श्रीमती रीता रघुवंशी  
प्रमुख (Dean), गृह विज्ञान  
जी. बी. पंत कृपा विद्यापीठ  
पंतनगर, उत्तराखंड

प्रा. उमा जोशी  
प्रमुख (Dean)  
एम. एस. बरोडा कॉलेज  
ऑफ होर्मसायन्स, बरोडा  
डॉ. श्वेता किनरा  
P.G.T गृहविज्ञान  
शाळा,  
नवी दिल्ली

प्रो. दीक्षा कपुर  
सतत शिक्षण शाळा  
IGNOU मदान गरिही  
नवी दिल्ली  
डॉ. मुक्ता सिंग  
व्याख्याता, गृह विज्ञान शाखा, संस्कृती,  
महिला महाविद्यालय, बनारस हिंदू  
विद्यापीठ, बनारस

आशय संपादक

प्रा. गिरीश्वर मिश्रा  
अध्यक्ष, मानशास्त्र विभाग  
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

श्री. आय. एस. अस्थाना  
निवृत्त प्राचार्य  
फरीदाबाद, हरीयाना, दिल्ली

डॉ. प्रिती कपूर  
मानसशास्त्र विभाग, दौलतराम कॉलेज,  
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. रेणू किशोर  
मानसशास्त्र विभाग, दौलतराम कॉलेज,  
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

जीवन कौशल्याचा तज्ञ गट

श्रीमती अशीमा सिंग  
योजनेच्या समन्वयक, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालय  
शिक्षण संस्था सेक्टर, ६२, नॉयडा (U.P)

डॉ. जय  
राष्ट्रीय कार्यक्रमाच्या कार्यवाह  
UNFPA, 55 लोधी इस्टेट, नवी दिल्ली

गृहविज्ञान विद्यापीठ  
पंजाब कृषी विद्यापीठ  
(मेंटोरिंग एजन्सी), लुधीयाना

भाषा संपादक

श्री अपर्णा खन्ना  
उर्प्राध्यापिका, विकास संदेशवहन व  
विस्तार शिक्षण शाखा लेडि इरविन कॉलेज  
दिल्ली विद्यापीठ दिल्ली

डॉ. सरीता आनंद  
उर्प्राध्यापिका, विकास संदेशवहन व  
विस्तार शिक्षण शाखा लेडि इरविन कॉलेज  
दिल्ली विद्यापीठ नया दिल्ली

श्रीमती नाईला इकवाल  
गृह विज्ञान तज्ञ  
वस्त्र व पोशाख शाखा  
गृह अर्थशास्त्र

पाठ लेखक

डॉ. निलम मेहेरोत्रा  
प्राध्यापिका, कुटुंब व साधनसंपत्ती शाखा  
PAU लुधियाना

डॉ. देविका ठक्कर (उर्प्राध्यापिका)  
सरदार पटेल विद्यापीठ, बरोडा

श्री. अंजु चौहान  
सेंट थॉमस स्कूल, मंदिर मार्ग, नवी दिल्ली

डॉ. मंजिरी आचार्य  
प्राध्यापिका, सरदार पटेल विद्यापीठ  
बरोडा

डॉ. रिपेन गील जस्साल (उर्प्राध्यापक)  
मानविय विकास शाखा, PAU लुधियाना

श्रीमती गर्विताधल  
(गृहविज्ञान) संस्कृती स्कूल शाळा, नवी दिल्ली

डॉ. जे. के. गील  
उर्प्राध्यापक, कुटुंब व साधनसंपत्ती  
विभाग लुधियाना

डॉ. प्रिया गुप्ता (उर्प्राध्यापिका)  
गृह अर्थशास्त्र संस्था, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

श्री. इंदु शर्मा  
सेवानिवृत्त, मॉडर्न स्कूल, दिल्ली

पाठयक्रम मराठी अनुवाद

श्रीमती सुषमा श्री. साठये (व्याख्याता)  
एस.एन.डी.टी. होमसायन्स कॉलेज, पुणे

श्रीमती मीना सु. लाळे (व्याख्याता)  
एस.एन.डी.टी. होमसायन्स कॉलेज, पुणे

श्रीमती अंजली स. जोशी  
एन.आय.ओ.एस. टयूटर

अभ्यासक्रम समन्वयक

श्रीमती नेहा शर्मा (वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी)

मि. पवन किचलुई  
इनफ्लुझीव ग्रोथ कंपनी, नवी दिल्ली

श्रीमती प्रोमिल पांडे  
ग्राफिक कलाकार, नवी दिल्ली

श्री. मुकुल गर्ग  
पृष्ठभागावरील डिझाईन

श्री. महेश शर्मा  
रेखा कलाकार  
वेंदिका एन्टरप्रायजेस  
टाईपसेट और डिझाईन, पुणे

## अध्यक्षांचा संदेश

प्रिय विद्यार्थ्यांनो

काळानुसार जशा जशा समाजाच्या साधारण गरजा आणि विशेषतः काही गटाच्या गरजा बदलत जातात, त्याचप्रमाणे महत्त्वाकांक्षाही बदलत जातात त्या पूर्ण करण्यासाठी त्याच्या पद्धती व तंत्रामध्ये त्याप्रमाणे बदल केले जातात . शिक्षण हे बदल करण्याचे उपकरण आहे . योग्य प्रकारचे शिक्षण योग्य वेळेला मिळाले तर समाजाच्या सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो; नवीन व आधुनिक आव्हानाला तोंड देण्यास आपल्या वागणुकीत बदल होतो आणि कठीण प्रसंगाना तोंड देण्यासही धैर्य मिळते . हे नियमित अभ्यासक्रम नवीन बदल केल्याने हे धाडस परिणामकारकरित्या मिळविता येते . स्थिर अभ्यासक्रमाने कुठलेही उद्देश साध्य होत नाही कारण तो वर्तमानातील व्यक्तीगत व सामाजिक गरजा व महत्त्वाकांक्षा पूर्ण करू शकत नाही .

फक्त हा हेतू साध्य करण्याकरिता पूर्ण देशातील शिक्षण तज्ञ नियमित काळाने मुद्दाम भेटतात आणि त्या बदलांची नितांत गरज व आवश्यकता आहे त्यावर विचार करतात . ह्याच चर्चा व मसलतीचे परिणाम म्हणून राष्ट्रीय अभ्यासक्रमाची मांडणी बाहेर आली, ह्यामध्ये योग्य असा / आवश्यक असलेला व शिक्षणाच्या विविध पातळीवर म्हणजेच प्राथमिक, माध्यमिक किंवा उच्च माध्यमिक पातळीवर सविस्तर प्रकारचे शिक्षण तयार झाले .

ही मांडणी आणि इतर राष्ट्रीय व सामाजिक संबंध लक्षात घेऊन आम्ही माध्यमिक पातळीवर सर्व विषयांचा प्रचलित अभ्यासक्रमात दुरुस्ती केली; व हा अभ्यासक्रम प्रचलित गरजांवर आधारित आहे . पाठ्यपुस्तक तयार करणे हा राष्ट्रीय मुक्त शिक्षण संस्थेचा महत्त्वाचा व आवश्यक कार्यक्रम आहे . आणि त्यामुळे मुक्त व दूर शिक्षण पद्धत ही देऊ केली आहे . म्हणूनच हे शैक्षणिक साहित्य वापरणाऱ्या मैत्रीपूर्ण व लवकर आत्मसात होईल अशी मनोरंजक व आकर्षक होईल याची आम्ही विशेष काळजी घेतली आहे .

हे सर्व साहित्य आकर्षक व तुमच्या गरजेप्रमाणे तयार करणाऱ्या सर्व तज्ञ व्यक्तींचे आभारी आहे . मला आशा आहे की हे साहित्य तुम्हाला आवडेल आणि तुम्ही ते आत्मसात कराल .

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालय शिक्षण संस्थेच्या वतीने आपणास शुभेच्छा देते की तुमचे भावी आयुष्य उज्वल व यशस्वी होवो .

**डॉ. एस.एस.जेना**

अध्यक्ष (एनआयओएस)

## संचालकांचा अभिप्राय

प्रिय विद्यार्थ्यांनीं,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालय शिक्षण संस्थेची विद्यालयीन शाखा तुमच्या महत्त्वाच्या गरजा व आवश्यक तत्प्रमाणे नेहमीच नवीन कार्यक्रम आरण्याचा प्रयत्न करते . माध्यमिक पातळीवरील अभ्यासक्रमातील सर्व विषयांची उजळणी आम्ही करीत आहोत . देशातील इतर शैक्षणिक मंडळाच्या बरोबरीने हा अभ्यासक्रम आणण्यासाठी आम्ही शिक्षण मंडळाचा आणि विविध राज्य माध्यमिक शिक्षण मंडळाचा सर्व विषयांसाठी सल्ला घेतला . राष्ट्रीय अभ्यासक्रम मांडणी ही राष्ट्रीय सल्लागार मंडळाचे शिक्षण संशोधन आणि प्रशिक्षण विभागाने विकसित केली आहे व ती संदर्भग्रंथ म्हणून ठेवली आहे . बहुव्यापक व तुलनात्मक अभ्यास केल्यानंतर आम्ही असा अभ्यासक्रम तयार केला आहे की जो कार्यक्रम आणि आपल्या जीवनातील विविध स्थितींशी संबंधीत व (सुलभ) साधा असेल . आपल्या देशातील प्रमुख शिक्षणतज्ञ यामध्ये गुंतलेले आहेत आणि त्यांच्या मार्गदर्शानुसार आम्ही हा अभ्यासक्रम पुन्हा तयार करून अद्ययावत केला आहे .

ह्याचवेळी आम्ही शैक्षणिक साहित्याकडेही बघितले . ह्या अभ्यासक्रमातून जुने व अप्रचलित माहिती काढून टाकली आहे आणि त्यामध्ये नवीन व समर्पक गोष्टी साहित्याचा समावेश केला आहे आणि हा अभ्यासक्रम आकर्षक व सगळ्यांना आवडेल असा तयार करण्यासाठी आम्ही प्रयत्न केला आहे .

मला आशा आहे की हे नवीन साहित्य, जे आता तुमच्या हातात आहे ते मनोरंजक आणि उत्तेजक असे वाटते . यामध्ये अधिक सुधारणा करण्यासाठी काही सूचना असतील तर त्या आनंदाने स्विकारल्या जातील .

तुमच्या सुखी व यशस्वी भविष्यासाठी माझ्या शुभेच्छा आहेत .

(डॉ. कुलदीप अगरवाल)  
संचालक (शैक्षणिक)

## आपल्याशी हितगुज

### प्रिय विद्यार्थी मित्रांहे

नुकतेच तुम्ही तुमचे ध्येय मिळविण्यासाठी पहिली पायरी घेतली आहे . पुष्कळदा सुरु कुठलीही सुरुवात करणे ही फार कठीण गोष्ट आहे . तरीही जेव्हा तुम्ही सुरुवात करता तेव्हा तुम्हाला तुमच्याबद्दलच (छान) चांगले वाटते आणि त्यात सुधारणा करून तुम्ही जितके उत्तम वुनू शकता तितके उत्तम होता . ह्या तुमच्या व्यक्तीगत वाढीसाठी, तुमच्या असे लक्षात येईल की तिथे भरपूर माहिती, ज्ञान व हुशारी मिळविण्यासारखे खूप काही आहे, त्याच बरोबर तुमच्या स्वतःबद्दल, इतरांबद्दल, जीवनाबद्दल आणि ज्या गोष्टी तुमच्या आसपास आहेत त्याबद्दल पूर्ण ज्ञान मिळते . (परिचय होतो .) तर आनंदाने ह्या शिक्षणाच्या प्रवासाला आपण सुरुवात करू या .

पूर्ण जगामधे शिक्षण पद्धतीमध्ये एकूण प्रवेशामधे आणि उद्दिष्टांच्या दृष्टीने बरेच बदल होत आहेत . तुमच्या अधिक फायद्यासाठी ने जीवनकौशल्यांचा विकास करण्याच्या दृष्टीने साहित्य अधिक संपन्न करण्याचा पुढाकार घेतला आहे . आम्ही, फक्त तुम्हाला शिक्षणाचे सामर्थ्य द्यायचे नाही तर पण तुमची व्यक्तीगत व सामाजिक पात्रतासुद्धा वाढवण्याची आमची दूरदृष्टी आहे . सर्व विषयांच्या माहितीबरोबरच तुम्हाला ताण व तणाव यांचा सुद्धा सामना करता आला पाहिजे . तुमच्यामध्ये बरोबर की चूक, चांगले की वाईट, ह्यातील फरक ओळखण्याची क्षमता असली पाहिजे आणि तसेच तुमच्या जीवनातील कारकिर्दीविषयी योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता असावी . ही संस्था तुम्हाला आव्हानात्मक स्थितीशी सामना करण्याच्या कौशल्यासाठी तयार करण्याकरिता प्रयत्न करित आहे आणि अशा संधी निर्माण करते की जेणे करून तुम्ही अशा स्थितीमध्ये तुमचे स्वतःचे व समाजाचे नुकसान न करता तर्कशुद्ध, संवेदनशील आणि सकारात्मक मार्गाने त्याला प्रतिसाद देऊ शकाल .

NIOS ने ह्याकरिता अशी पद्धत वापरली आहे की ज्यामुळे जीवनकौशल्ये कोणत्याही आधाराशिवाय कोणत्याही विषयाचे समाधान देऊ शकतात तुमच्यासारख्या राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांसाठी हे साहित्य आहे; हे "एक छापील शिक्षकच आहे;" हे तुमच्याच जीवनातील अनुभवाच्या आधारीत लिहिलेले आहे .

नुसते माहीत असणे पुरेसे नाही; ती माहिती उपयोगात आणली पाहिजे . नुसती इच्छा असणे पुरेसे नाही . आपण काही कारणे आवश्यक आहे . हे अभ्यासाचे साहित्य वाचताना इतर अनेक कृतीही सापडतील ज्यामध्ये पाठाच्या मधे मधे अंतर्गत प्रश्नही असतील . ते प्रश्न सोडविण्यासाठी प्रामाणिक प्रयत्न करा . ह्या कृती तुम्हाला शिकण्याची व त्याचा सराव करण्याची संधी देण्याच्या दृष्टीने काळजीपूर्वक तयार केल्या आहेत . तुमचे शिक्षण अधिक चांगले होण्यासाठी व त्याचा विस्तार करण्यासाठी हे अंतर्गत प्रश्न तुम्हाला मदत करण्याचे यंत्र आहे . जीवन कौशल्ये ही अशी क्षमता आहे की ती प्रत्येकामध्ये असतेच; पण ती क्षमता वाढविण्यासाठी दक्षतेने सतत प्रयत्न केले पाहिजेत . ह्यातील पाठाचा अभ्यास करताना काही अधिक प्रयत्न न करतासुद्धा तुमच्या जीवन कौशल्याचा विकास होतो . आता तुम्ही पुढाकार घेणारे वाटसरू आहात आणि आमचा हा प्रयत्न यशस्वी करण्यात तुम्ही महत्त्वाची भूमिका करित आहात .

आपल्यातील क्षमतेच्या सर्व गोष्टी केल्या तर, आपण स्वतःलाच चक्रीत करू .

प्रिय विद्यार्थ्यांनो, तुम्ही ह्या देशातील करोडो किशोरवयीन मुलांपैकी एक आहात . तुम्ही ह्या देशाचे भविष्य आहात . तुमच्यामध्ये अशी अंतर्गत क्षमता आहे की तुम्ही गर्दीमध्ये उभे राहाल आणि अधिक शोभून दिसाल . तुमच्या भूमिकेतील तुम्ही कशाची प्रशंसा कराल? पुढारीपणा / नेतृत्व संप्रेषण, कल्पकता, मनाची जागरूकता व लोकांशी तुमचे संबंध, ह्या सर्व क्षमतेमुळे तुम्ही सर्व गर्दीमध्ये उठून दिसता . म्हणूनच तुमच्या हातातील विषयाचा उच्च शिक्षित होण्यासाठी खूप कष्ट करा . त्याचबरोबर तुमच्या व्यक्तीमत्वाच्या इतर बाबींचाही विकास करण्याचा प्रयत्न करा .

मला आशा आहे हे कि हे जीवनकौशल्येचे संपन्न साहित्य तुम्हाला बक्षिस देणारे आणि तुमच्या दैनंदिन जीवनात मदत करणारे असे वाटेल . हे जीवन कौशल्येचे संकलन करण्याचा उद्देश म्हणजे अनुकूल व सकारात्मक विचार करणे भावना व तुमच्यातील वागणूक ही हळूहळू तुमच्या मनात भरण्याचा आहे .

अशीमा सिंग

योजना समन्वयक

(किशोर शिक्षण योजना)

asheemasingh@nios.ac.in

## आपल्याशी हितगुज

### प्रिय विद्यार्थी मित्रहो

माध्यमिक सत्रातील गृह विज्ञानाच्या अभ्यासक्रमात, जो तुम्ही निवडला आहे; त्यामध्ये तुमचे स्वागत असतो. गृहविज्ञान हा विषय अतिशय मोठा व्यक्तीगत मूल्ये असलेला आणि व्यावसायिक संधी देणारा विषय आहे. तुम्हाला तुमची कुटुंबातील, व्यवसायात आणि समाजात तुमची काय भूमिका आहे हे समजण्यास मदत करेल. हा अभ्यासक्रम शास्त्र आणि कला ह्यांचा घराच्या व्यवस्थापनात गुंतलेला असून त्याची योग्य समज देण्याच्या उद्देशाने तयार केला आहे. त्याचबरोबर हा अभ्यासक्रम व्यावसायिक हेतूसाठी आवश्यक असणारी कौशल्ये वापरण्यासाठीही संधी देतो. जसे घर हे अनेक घटकांपासून बनलेले आहे. त्याचप्रमाणे गृह विज्ञानाचे क्षेत्रही विविध भागाचे बनलेले आहे. हे क्षेत्र म्हणजे अन्न व पोषण शास्त्र (अन्न शास्त्र), दळणवळण (communication) आणि विस्तार, साधनसंपत्ती व्यवस्थापन, कापड व पोशाख शास्त्र आणि मानविय विकास ह्या प्रत्येक विषयापासून मिळणारे ज्ञान तुमचे दैनंदिन जीवन अधिक समृद्ध करण्यासच मदत करीत नाही तर ह्यापासून मोठी कारकिर्दसुद्धा करण्याची शक्यता असते.

तुमचे स्वतःचे शिक्षण साहित्य हे तीन पुढक्यामध्ये येईल तुमच्या दैनंदिन जीवनात तुमचे कौशल्य व क्षमता यांचा अधिक चांगल्या रितीने उपयोग करण्याचा मुख्य उद्देश लक्षात घेऊन २२ पाठांचा समावेश ह्या अभ्यासक्रमात केला आहे. तुमच्या फायद्यासाठी (सोयीसाठी) हा अभ्यासक्रम दोन मोड्युल आणि एक प्रॅक्टिकल पुस्तिका ह्यामध्ये विभागलेला आहे. प्रत्येक मोड्युलमध्ये विविध विषयाचे लहान अनेक प्रकरणे (unit) समाविष्ट आहेत. मोड्यूल १ मध्ये गृह विज्ञानाची ओळख, आपले अन्न आरोग्य आणि कपडे ह्याचा अभ्यास केला आहे. ह्या मोड्युलचा यशस्वीपणे अभ्यास पूर्ण केल्यानंतर गृहविज्ञान हे दैनंदिन जीवनासाठी किती महत्त्वाचे आहे हे समजू शकाल आणि उपलब्ध असलेल्या अनेक व्यावसायिक पर्यायही शोधू शकाल. तुम्ही कुटुंबाच्या पोषक आहाराचे नियोजन करू शकाल आणि तसेच कुटुंबाचे कपडे व त्याची निगा राखू शकाल; आरोग्यपूर्ण (निरोगी) आयुष्य जगू शकाल आणि सामाजिक बाबींनी योग्य प्रतिसाद देऊ शकाल आणि पर्यावरणाची काळजी घेऊ शकाल. मोड्युल २ मध्ये आपले घर, साधनसंपत्ती वाढ आणि विकास. आपले मूल्ये त्याचप्रमाणे आपले हक्क आणि जबाबदाऱ्या यांचा समावेश केला आहे. जीवनाची मूलभूत तत्वे, तुमचे घर सुंदरतेने सजविणे आणि कुटुंबाच्या साधनसंपत्तीचे व्यवस्थापन आणि आरामदायक जीवनासाठी सामाजिक साधनसंपत्तीचे व्यवस्थापन ह्या विषयांचा यात समावेश केला आहे. ह्यामध्ये वाढ व विकास हे मुद्यांचाही ओळख केली आहे आणि त्याचप्रमाणे चांगले व्यक्तीगत संबंध राखण्यासाठी परिणामकारक (दळणवळण) संबंध सुधारण्याची संधी पुरविते. (देते.) नितीशास्त्र आणि ग्राहक शिक्षण असे महत्त्वाचे मुद्देही ह्या अभ्यासक्रमात तुमच्या खऱ्या जीवनातील विविध स्थितीमध्ये मार्गदर्शन करण्यासाठी दिले आहेत.

शिकण्याची तुमच्यात आवड निर्माण करण्यासाठी पुष्कळ कृती तुम्हाला या पाठांमध्ये सापडतील. महत्त्वाच्या कल्पना तुम्ही शिकलात त्याचा प्रयोग करण्याची संधी हा अभ्यासक्रम तुम्हाला देईल. अंतर्गत प्रश्न व चाचणी परीक्षेचे सर्व प्रश्नांची उत्तरे देणे अपेक्षित आहे. चौकोनी रकान्यात (Box मध्ये) आधिक ठळक माहिती तुम्हाला दिली आहे. ह्यामुळे पाठातील विविध मुद्दे जास्त चांगल्या तऱ्हेने समजण्यास तुम्हाला मदत होईल. विविध महत्त्वाचे मुद्दे वाचण्याचा प्रयत्न करा. त्यामुळे तुम्हाला पाठातील योग्य मार्गदर्शन करण्यास मदत होईल.

सराव करण्यासाठी प्रश्न पत्रिकेचा नमुना यामध्ये समाविष्ट केला आहे, त्यामुळे तुम्हाला परीक्षेच्या नवीन स्वरूपाची सवय होईल. अभ्यासक्रमातील साहित्याचा ह्या विद्यार्थ्यांच्या जीवन कौशल्यावर भर दिला आहे. जीवनकौशल्ये हे सर्वात महत्त्वाचे कौशल्ये आहेत. ज्याची प्रत्येकाला त्यांचा विकास करण्यासाठी, संवेदनशिल होण्यासाठी आणि तज्ञ नागरिक होण्यासाठी ज्यामुळे तो हुषारीने निर्णय घेऊ शकतो व जीवनातील विविध अनुभवातून यशस्वीपणे जाऊ शकतो. ह्यासाठी प्रत्येकाला जीवन कौशल्याची गरज आहे. ह्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीला आनंदी व निरोगी आयुष्य जगण्यास आणि योग्य व्यावसायिक आयुष्य जगण्यास मदत होईल.

हे पाठ वाचताना तसोच ह्यातील अंतर्गत प्रश्न चाचणी व परीक्षेचे प्रश्न सोडविताना असे लक्षात येईल की तुमची जीवनकौशल्ये ही हळूहळू संपन्न होत आहेत. हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर तुमच्या हेही लक्षात येईल की तुमच्या आत्मविश्वासात तसेच कल्पनाशक्ती व आव्हाने स्विकारण्याच्या क्षमतेत लक्षात येण्यासारखा फरक पडला आहे. मला खात्री आहे की तुम्ही हा अभ्यासक्रम करताना फक्त आनंदच मिळवणार नाही तर त्यातील मूल्ये शोधून तुम्हाला मिळालेले ज्ञान हे तुमच्या व्यक्तीगत व व्यावसायिक जीवनात त्याचा उपयोगही कराल. गृहविज्ञानाची माहिती व कौशल्याचा उपयोग तुम्ही सामाजिक विकास करण्यासाठी योग्य सल्ला देऊन करू शकता तसेच समाजात बदल होत असतानाही तुम्ही टिकून राहू शकता.

Best of Luck

श्रीमती नेहा शर्मा

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी  
homescience@nios.ac.in

## पाठ्यपुस्तक कसे वापराल ?

अभिनंदन, तुम्ही स्वतःच शिकण्याचे आव्हान स्विकारले आहे . प्रत्येक पायरीला NIOS तुमच्या बरोबर आहे आणि तज्ञांच्या गटाच्या मदतीने हे साहित्य तुम्हाला लक्षात ठेऊन इंग्लिशमध्ये विकसित केले आहे . ह्या पुस्तकाचे स्वरूप स्वतंत्रपणे अभ्यास करण्याकरिता तयार केले आहे . ह्या पुस्तकाचे स्वरूप स्वतंत्रपणे अभ्यास करण्याकरिता तयार केले आहे . ह्यामधील दिलेल्या सूचना तुम्ही जर पाळल्यात तर ह्यामधून तुम्हाला जास्तीत जास्त चांगले ज्ञान मिळेल व ह्यामध्ये वापरलेले समर्पक व ठळक मुख्य मुद्दे तुम्हाला योग्य मार्गदर्शन करतील .

**शिर्षक :** ह्यामध्ये कशाचा समावेश केला आहे त्याची माहिती देईल ते वाचा . (त्याचे वाचन करा .)

**ओळख :** हे तुम्हाला त्या पाठाची ओळख करून देईल आणि ह्या पाठाचा आधीच्या पाठाशी काय संबंध असेल ते सांगेल .

**उद्दिष्टे :** हा पाठ वाचल्यानंतर ते तुमच्या शिकण्याचा काय परिणाम होईल याचे विधान असते . तुम्ही तो परिणाम मिळविणे अपेक्षित आहे म्हणून ते वाचा आणि तपासा की तो परिणाम तुम्ही मिळवला आहे .

**शब्दकोश :** तयार संदर्भ मिळविण्यासाठी

**नोट्स टिपण :** प्रत्येक पानावर कडेच्या समासामध्ये मोकळी जागा ठेवली आहे, त्यामध्ये तुम्ही महत्त्वाचे मुद्दे लिहून ठेवू शकता किंवा टिपण तयार करू शकता .

**आता आपण करू या :** ह्या साहित्याची कल्पना नीट समजावण्यासाठी काही विशिष्ट कृती दिल्या आहेत .

**आता आपण ऐकू या :** काही ऐकण्याच्या कृती ह्यामध्ये दिल्या आहेत . त्या तुमची ऐकण्याची क्षमता विकसित करण्यासाठी दिल्या आहेत .

**आता आपण बोलू या :** ही कृती तुमचे संभाषण कौशल्य विकसित करण्यासाठी दिली आहे . सूचना दिलेल्या सूचनेप्रमाणे प्रामाणिकपणे ह्याचा सराव करा .

**अंतर्गत प्रश्न :** खूप लहान उत्तरे असलेले, स्वतःच तपासण्यासारखे प्रश्न ह्याच्या प्रत्येक भागात विचारले आहेत, पाठाच्या शेवटी ह्या प्रश्नांची उत्तरे दिलेली आहेत . तुमची प्रगती तपासून घेण्यासाठी याची मदत होईल . ते प्रश्न तुम्ही सोडवा . यशस्वीपणे ते पूर्ण केले तर तुम्हाला ठरविता येईल की पुढच्या पाठाकडे वळायचे की पुन्हा तोच पाठ परत शिकायचा .

**आता आपण व्याकरण शिकूया :** भाषा शिकण्याचा प्रमुख व महत्त्वाचा भाग म्हणजे व्याकरण हे आवश्यक ती माहिती देतानाच तुमची क्षमता वाढविण्यास ही उपयोगी ठरते .

**आता आपण लिहू या :** तुमचे लिखाणाचे कौशल्य अधिक उत्कृष्ट होण्यास हे लिहिणे महत्त्वाचे आहे . प्रत्येक पाठाच्या प्रत्येक मुद्यामुळे (प्रश्नोत्तरामुळे) लिहिण्याची संधी तुम्हाला मिळते . परिणामकारक व सर्वबाजूने लिहिण्याचे कौशल्य साधण्यासाठी लिखाणाच्या कृतीचा सराव करा .

**तुम्ही काय शिकलात? :** ह्यामध्ये पाठातील सर्व महत्त्वाच्या मुद्द्यांचा सारांश दिला असतो . ह्याची उजळणी करण्यास आणि सारांश तयार करण्यास मदत होईल . तुम्ही त्यामध्ये तुमचे स्वतःचे मुद्दे घातले तर त्याचे स्वागतच होईल .

**चाचणी परीक्षेचे प्रश्न :** हे दिर्घ व लघु प्रकारचे प्रश्न असून ते तुम्हाला पाठातील प्रकरण समजून घेण्यास व त्याचा सराव करण्याची संधी देते .

**तुम्हाला माहित आहे काय? :** ह्या चौकोनी रकान्यात ठळकपणे या विषयाची अतिरिक्त माहिती दिलेली असते . हे चौकोनी रकाने फार महत्त्वाचे असून त्याकडे विशेष लक्ष द्यावे . ते तुमचे मूल्यांकन करण्यासाठी नसून तुमचे सामान्य ज्ञान वाढविण्यासाठी उपयुक्त आहेत .

**उत्तरे :** तुम्ही तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे किती बरोबर लिहिली आहेत हे माहित करण्यासाठी ह्या उत्तरांचा उपयोग होतो .

**वेब साईट :** ह्या वेबसाईटमुळे तुमच्या शिक्षणात वाढ करण्यास मदत होते . आवश्यक ती माहिती त्या पाठाच्या विषयात समाविष्ट केली असते, आणि तुम्ही आणखी जास्त माहिती मिळविण्यासाठी याचा संदर्भ घेऊ शकता .





# अभ्यासघटक १

<b>भाग १ :</b>	<b>दैनंदिन जीवनातील गृहविज्ञान</b>	<b>युनिट ३ :</b>	<b>आपले आरोग्य</b>
पाठ १ :	गृहविज्ञान व त्याचे महत्त्व	पाठ ६ :	वातावरण
<b>युनिट २ :</b>	<b>आपले अन्न</b>	पाठ ७ :	आरोग्य
पाठ २ :	अन्न व आहारशास्त्र	पाठ ८ :	संसर्गजन्य आणि जीवनशैलीमुळे होणारे रोग
पाठ ३ :	अन्न गट	<b>युनिट ४ :</b>	<b>आपले कपडे</b>
पाठ ४ :	अन्न शिजविण्याच्या पद्धती	पाठ ९ :	कपड्याची काळजी व निगा
पाठ ५ :	अन्न सुरक्षित ठेवणे (preservation)	पाठ १० :	धाग्यापासून कपड्यापर्यंत
		पाठ ११ :	कपड्याची सफाई करणे

## २

<b>भाग २ :</b>	<b>माझे कुटुंब आणि मी</b>	<b>युनिट ७ :</b>	<b>वाढ व विकास</b>
<b>युनिट ५ :</b>	<b>आमचे घर</b>	पाठ १७ :	जीवनाची सुरवात
पाठ १२ :	घर बांधणी	पाठ १८ :	विकासाची संकल्पना
पाठ १३ :	घरातील सुरक्षितता	पाठ १९ :	माझे कुटुंब आणि मी
<b>युनिट ६ :</b>	<b>आपली साधनसंपत्ती</b>	पाठ २० :	किशोरावस्था : सौंदर्य आणि आव्हाने
पाठ १४ :	साधनसंपत्तीची ओळख	<b>युनिट ८ :</b>	<b>आपली मूल्ये</b>
पाठ १५ :	समय व ऊर्जा यांचे व्यवस्थापन करणे	पाठ २१ :	दैनंदिन जीवनातील नितीशास्त्र
पाठ १६ :	उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे .	पाठ २२ :	आपले हक्क व जबाबदाऱ्या
		पाठ २२ :	ग्राहक! सावध हो, सावध होतो

## अनुक्रमणिका

भाग २	:	माझे कुटुंब आणि मी	
युनिट ५	:	आमचे घर	
पाठ १२	:	घर बांधणी	१
पाठ १३	:	घरातील सुरक्षितता	२२
युनिट ६	:	आपली साधनसंपत्ती	
पाठ १४	:	साधनसंपत्तीची ओळख	४५
पाठ १५	:	समय व ऊर्जा यांचे व्यवस्थापन करणे	६५
पाठ १६	:	उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे .	८१
युनिट ७	:	वाढ व विकास	
पाठ १७	:	जीवनाची सुरवात	९८
पाठ १८	:	विकासाची संकल्पना	१४३
पाठ १९	:	माझे कुटुंब आणि मी	
पाठ २०	:	किशोरावस्था : सौंदर्य आणि आव्हाने	१६४
युनिट ८	:	आपली मूल्ये	
पाठ २१	:	दैनंदिन जीवनातील नितीशास्त्र	१८९
पाठ २२	:	ग्राहक! सावध हो, सावध होतो	२०७



१२

## गृह योजना

अन्न वस्त्र व निवारा ह्या आपल्या मुलभूत गरजा आहेत. ह्या गरजांची पूर्तता करणे अतिशय आवश्यक आहे. आपल्या प्राथमिक गरजा म्हणजे अन्न वस्त्र व निवारा ह्या आहेत. सर्व प्रकारचे प्राणि आपल्या पिल्लांकरिता घर तयार करतात. मनुष्य प्राणि आपल्या निवारयाला 'घर' असे म्हणतो. घराचे पुष्कळ प्रकार आहेत. तुमचे नातेवाईक कदाचित खेडयामधील एखाद्या लहान घरात रहात असतील राधाची मैत्रीण शांती ही सदनिकेत रहाते तर दुसरी मैत्रीण रजनी ही मोठ्या शहरातील बंगल्यामध्ये रहाते. कुटूंब हे "घरात" रहाण्यास सुरुवात करतात आणि त्या घराचे रूपांतर आपापसात देवाण घेवाण करून एकमेकांवर प्रेम करून आणि सर्व मिळून निरनिराळे घरातील कार्ये करून स्वतःचे घरात करतात.



आकृती १२.१

आपल्या सर्वानाच रहाण्यासाठी घराची आवश्यकता असते पण त्याची निवड करताना अनेक प्रश्न उदभवतात. ही निवड म्हणजे घराचे स्वरूप व त्याचे काही विशिष्ट गुणधर्म. घराची निवड करताना त्याचे ठिकाण सभोवतालचा परिसर आणि स्वच्छतेची सोय ह्याचा विचार करणे अतिशय आवश्यक आहे. ह्या सर्व व इतर अनेक प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला ह्या पाठात सापडतील.



### उद्दिष्टे :

ह्या पाठाचा अभ्यास केल्यानंतर तुम्हाला खालील गोष्टी शक्य होतील.



- ❖ घरात कोणती कामे केली जातात ह्याचे वर्णन करता येईल.
- ❖ आवश्यक गोष्टींसाठी तुमच्या घराचे स्वरूप व त्याचे ठिकाण ह्याचे मुल्यमापन करता येते.
- ❖ घरातील सर्व कार्ये करण्यासाठी योग्य असलेल्या विविध जागा ओळखणे.
- ❖ घराच्या आतील भागातील व बाहेरील भाग आरोग्यपूर्ण ठेवणे.

### घराचे कार्य :

साधारणपणे "रहाण्याचे ठिकाण" आणि "घर" हे शब्द अंतर्गत बदलांमुळे असतात. पण त्यांच्यात पुष्कळ फरक आहे.

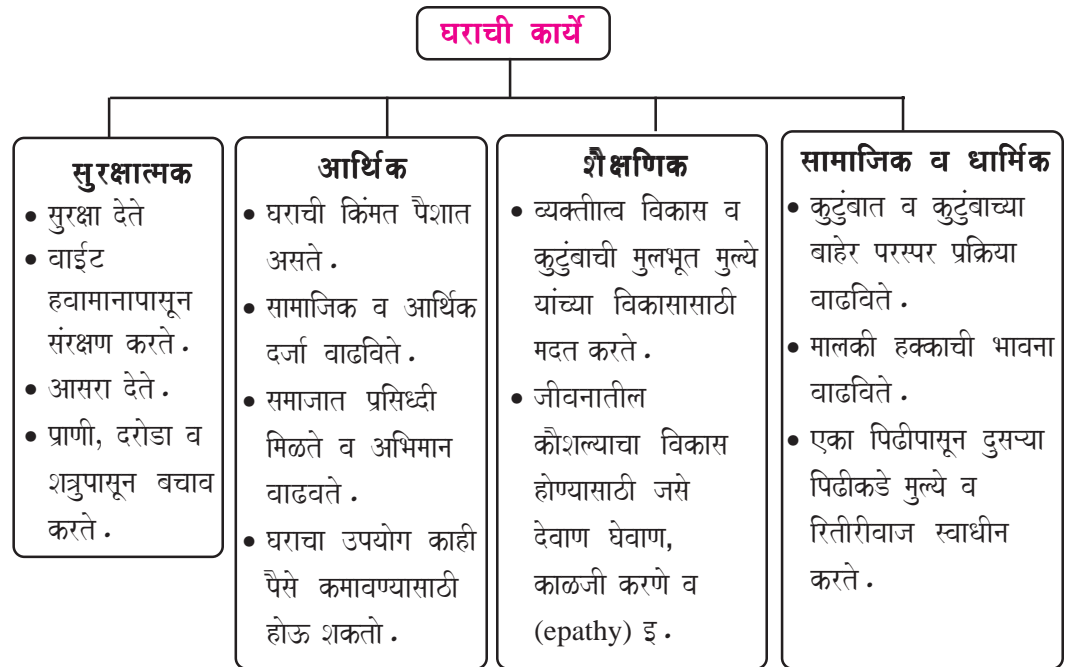


टिपा

रहाण्याचे ठिकाण	घर
<p>रहाण्याचे ठिकाण हे विटा, दगड, रेती व सीमेंट ह्याने बनलेले असते.</p>  <p>आकृती १२.२</p>	<p>हेच रहाण्याचे ठिकाण पण जेव्हा कुटुंब तेथे एकत्र रहाण्यास सुरुवात करतात आणि सर्व सुख, प्रेम व आपुलकी, सुलभता, आराम, सामाजिक आणि मनोरंजनाचे कार्यक्रम याचा आनंद घेतात तेव्हा त्या रहाण्याच्या ठिकाणाचे घरात रूपांतर होते.</p>  <p>आकृती १२.३</p>

आता तुम्हाला समजले असेल की घर हे रहाण्याच्या ठिकाणापेक्षा खूपच जास्त महत्त्वाचे आहे. आपल्या सर्वांना घराचे महत्व माहित आहे. म्हणच अशी आहे. "East or West home is the best." त्यामुळे घराचे कार्य समजणे फार कठीण नसते.

घर आपल्याला फक्त निवाराच देत नाही तर ते आपल्याला सुरक्षा आणि मालकीचा हक्क ही देते. तसेच ते कुटुंबातील सर्वांच्या शारीरिक व भावनिक गरजा पुरविते. घरातील लहान मुलांना मोठ्या व्यक्तींचा आदर करणे, इतरांवर प्रेम करणे व आपुलकी दाखविणे, आरोग्य, धर्म, शिस्त आणि जबाबदारी ह्या सर्व मुल्यांचे शिक्षण हे घर देते. घर हे प्रेम करण्यासाठी आणि सर्व मिळून सण साजरे करण्यासाठी असते. आकृती क्रमांक १२.४ हे घरातील कार्याची यादी दर्शविते.



आकृती १२.४



### १२.२ घराच्या ठिकाणाची निवड

आता तुम्हाला समजले असेल की घर हे आपल्या सर्व गरजा पुरविते. घराची निवड व घर बांधणे हे सोपे काम आहे असे तुम्हाला वाटते का? मुळीच नाही ह्याला बराच पैसा लागतो व घर नेहमी नेहमी बदलता येत नाही. काही महत्त्वाच्या बाबी लक्षात घेतल्या तर बरोबर निर्णय घेता येईल.

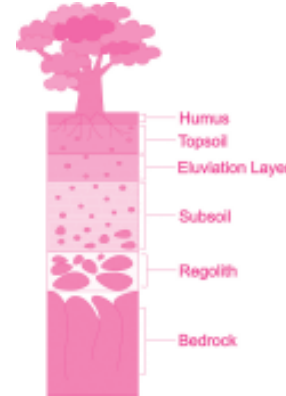
ज्या ठिकाणी आपण घर बांधतो त्याला त्याचे 'स्थान' (Site) असे म्हणतात. तुमच्या घराचे स्थान हे घराची निवड करताना मुख्य भूमिका बजावते. हे तुम्हाला पटते का? आता तुमच्या घराच्या योग्य स्थानाची निवड कशी करावी हे पाहू या.

- ❖ **शेजार :** ज्या ठिकाणी तुम्ही घर बांधणार आहात तेथील वातावरण व शेजार कसा आहे ह्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. सर्व दृष्टीने विकसीत झालेल्या भागामध्ये घर असावे. त्या जागेला विकसीत झालेला भाग म्हणतात जेव्हा तेथे वीज, रस्ते आणि सांडपाणी वाहून जाण्याची सोय असते. पोस्टऑफिस, बँक, शाळा व बाजार अशा साधारण सुविधा घराजवळ उपलब्ध असाव्या.



आकृती १२.५

- ❖ **भौतिक स्वरूप :** घराच्या स्थानाची करताना घरासाठी मोकळ्या जागेची निवड करा. जड व सततच्या वाहतुकीच्या जवळ नसावे. हवा व ध्वनी यांच्या प्रदुषणामुळे आरोग्यावर व रोजच्या कार्य पद्धतीवर परिणाम होऊ शकतो. जमिनीच्याही खालच्या पातळीवर घर बांधणे टाळावे कारण तेथे पुर येण्याची व पाणी साठण्याचा धोका निर्माण होऊ शकतो. थोड्या उंच भागावर घर असल्यास घरातून चांगला देखावा दिसतो.



आकृती १२.६

- ❖ **माती :** तुमचे घर उभे रहाण्याकरिता त्याचा पाया भक्कम असावा. पाया हा मातीच्या प्रकारावर अवलंबून असतो. माती ही खाली २ ते ५ फुटापर्यंत घट्ट असावी.

घराचे बांधकाम करताना त्या प्रदेशातील भागातील माती कोणत्या प्रकारची आहे हे विचारात घेणे आवश्यक आहे. भुसभुशीत जमीनीमुळे काही वर्षानंतर घराला धोका निर्माण होऊ शकतो. मातीच्या सरकण्यामुळे घर कलंडू शकते.

रेताळ व खडे असलेल्या जमिनीमुळे घर उष्ण होते. खडकाळ व कठीण जमीन ही घराचा पाया उभारण्यासाठी चांगली असते पण ती जमीन पाणी शोषून घेत नाही आणि त्यामध्ये सांडपाण्याचे पाईप घालणे कठीण जाते.



आकृती १२.७

- ❖ **आरोग्य विषयक गरजा :** तुम्ही रीकाम्या जमिनी कचऱ्याने भरलेल्या बघीतल्या



असतील . अशा प्रकारची जमिन ही घर बांधण्याकरिता योग्य नाही . अशा ठिकाणी माती ही सपाट नसते व त्यावर घर बांधले असता सांडपाणी नीट वाहून जात नाही . घर बांधण्याची जागा ही ताज्या व ताठर मातीने भरलेली असावी व ती वाहेरील रस्त्याच्या पातळीवरोबर सपाट केलेली असावी .



**आकृती १२.८**

- ❖ **व्यवहारीकदृष्ट्या सोईस्कर :** घरात रहाणाऱ्या मोठ्या व्यक्तीला कार्यालयात व लहान मुलांना शाळा किंवा कॉलेजमधे जावे लागते . आपल्या रोजच्या गरजा भागविण्यासाठी बाजाराची गरज असते . प्रवास करण्यासाठी वाहतुकीची साधने जसे रेल्वे स्टेशन किंवा बसस्टॅंडची गरज असते . त्याचप्रमाणे पोस्टऑफिस, बँक व रुग्णालय जवळ असावे . ह्या सर्व सोयी घरापासून पायी जाण्याच्या आसाव्यात .



**कृती १२.१ :**

१. खालील दिलेल्या घराच्या आवश्यकतेनुसार तुमच्या स्वतःच्या घराचे मुल्यांकन करा .

आवश्यकता गरजा	तुमच्या घराचे सध्या असलेले स्वरूप	तुम्ही त्यात सुधारणा करू शकता? (हो किंवा नाही) हो असल्यास सुधारणा करण्यासाठी सूचना द्या .
विकसित प्रदेश		
सामाजिक व आर्थिक दर्जाशी जुळणारे मोकळी जागा असावी .		
जड वाहतुकीपासून दूर असावे .		
जमीन उंच असावी .		
पाणी पुरवठा व्यवस्थित असावा .		
विज असावी .		
पक्के रस्ते असावेत .		
सांडपाणी व मैला वाहून जाण्याची सोय असावी .		
बँक जवळ असावी .		
पोस्टऑफिस जवळ असावे .		
बाजार जवळ असावा .		
दवाखाने जवळ असावेत .		



### १२.३ घरातील क्षेत्र

आपल्या घराचे विविध भाग असतात. जे घर घरातील व्यक्तींची सर्व कार्ये करण्यास जागा उपलब्ध करते ते आदर्श असते. हे सर्व समजण्यासाठी प्रथम आपण सर्वप्रथम घरात होणाऱ्या विविध कामाची माहिती करून घेणे गरजेचे आहे. ती कामे म्हणजे अन्न शिजविणे, खाणे (जेवणे), झोपणे, आंघोळ करणे, साठवण करणे, मनोरंजन करणे व अभ्यास करणे इ. ही विविध कामे करण्यासाठी आपल्याला पुरेशा जागेची गरज असते. जरी हे आपल्या सर्वांना शक्य नसेल तरी घरात उपलब्ध असलेल्या जागेचा असा उपयोग करावा की जेणे करून ते घर सर्व कामे करण्यास योग्य व घरातील सर्व व्यक्तींना आरामदायक वाटेल. आपल्या घरातील सर्व कामे सुरळीत होण्यासाठी तुम्ही कोणत्या मार्गाचा विचार कराल? आपण घर कार्यात्मक व आरामदायक होण्यासाठी मार्ग शोधू या.

### खालील काही साधारण मुद्दे तुम्हाला मदत करतील.

- ❖ सर्वप्रथम प्रत्येक खोलीत होणाऱ्या सर्व कामांची यादी तयार करा.
- ❖ प्रत्येक कृतीसाठी जागा तयार करा.
- ❖ काही कामे अशी जोडा की जे सामान्य जागेमध्ये करू शकाल. उदा. जेवणाची जागा ही स्वयंपाक घराशी किंवा दिवाणखान्याशी जोडा किंवा झोपण्याची खोली ही अभ्यासिकेशी जोडा.
- ❖ खोलीमध्ये फर्निचरची जास्त गर्दी करू नये.
- ❖ एकाच फर्निचरचा दोन कामांसाठी उपयोग करा. जसे सोफा कम बेड. रात्रीच्या वेळी सोफासेट ओढून त्याचा पलंगासारखा झोपण्यासाठी उपयोग करू शकतो. तसेच डायनिंग टेबलचा उपयोग अभ्यास करण्यासाठी करू शकतो. दोन किंवा जास्त खोके जोडून त्याचा सोफा करू शकतो. असे एकापेक्षा जास्त कामासाठी उपयोगी असलेले फर्निचर बाजारात उपलब्ध असते.
- ❖ फर्निचरचे काही भाग साठण्याकरिता व तसेच खोलीचे विभाजन करण्यास उपयोगी ठरतात. उदा. दिवाणखान्याची विभागणी पडदा किंवा सामान ठेवण्याची कपाटे (फळ्या) करून करता येते. दिवाणखान्याच्या भागातील कपाटात पुस्तके ठेवावी व काचेची जेवणाची भांडी ही जेवणाच्या खोलीच्या भागातील कपाटात ठेवावी.
- ❖ पलंगाच्या खालच्या भागात पेटी तयार करून तसेच टेबल व स्टुलचे डॉवर हे वस्तू ठेवण्यासाठी वापरावे.
- ❖ जिन्याच्या खालची जागा ही सामान ठेवण्याचे कोठार किंवा स्नानगृह म्हणून वापरावी.

आता आपण घरातील विविध खोल्यांचे प्रकार बघू या.

दिवाणखाना किंवा दिवाणखाना व जेवणाची जोडलेली खोली

ही जागा पाहुण्यांचे आदरातिथ्य करण्यासाठी, आराम, वाचन आणि मनोरंजन करण्यासाठी असते. ही जागा घराच्या



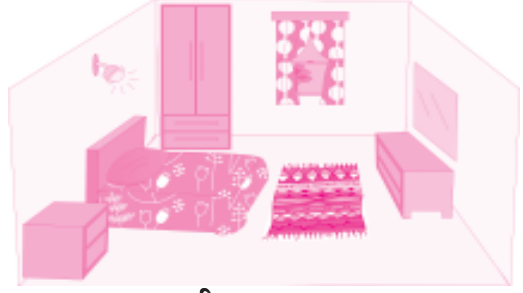
आकृती १२.९



प्रवेशदाराजवळ असावी. बरेचदा काही लहान घरांमध्ये दिवाणखाना हा जेवणाच्या खोलीशी जोडलेला असतो. त्यामुळे दिवाणखाना प्रशस्त होतो व इतर कौटुंबिक समारंभासाठी त्याचा उपयोग होतो. फर्निचरची मांडणी अशी असावी की लोक एकमेकांशी आरामात बोलू शकतील. वाचनासाठी व इतर बारीक कामासाठी प्रकाश योजना चांगली असावी.

### शयनगृह किंवा झोपण्याची खोली

झोपण्याच्या खोलीची जागा ही काळजीपूर्वक निवडावी कारण आपण आपल्या आयुष्यातील १/३ भाग हा झोपण्यासाठी व आराम करण्यासाठी घालवतो. तेथे एकांत असावा व ध्वनीप्रदुषण नसावे. झोपण्याची खोली ही समचतुष्कोणी किंवा चौकोनी असावी. म्हणजे त्यात पलंग, इतर फर्निचर व साठवणीची कपाटे हे सोईस्करपणे ठेवता येते. शक्यतोवर शयनगृह हे स्वच्छताग्रहाशी जोडलेले असावे. त्यामध्ये ड्रेसिंग टेबल असावे.



आकृती १२.१० अ

### स्नानगृह स्वच्छता गृह

स्वच्छता गृहामध्ये स्नानाची जागा, पाण्याची वेगळी जागा व कपडे धुण्याची जागा सलग्न असावी. तेथील परशी ही निसरडी नसावी व स्वच्छ करण्यास सोपी असावी. स्वच्छता गृहाची कमीत कमी एक भिंत बाहेरील बाजूकडे असावी. म्हणजे पुरेसा प्रकाश येईल. व हवा आत येऊन ओली जागा कोरडी राहिल तसेच योग्य व खेळती हवा राहिल.



आकृती १२.११ अ न्हाणीघर

### स्वयंपाक घर

मुख्यतः स्वयंपाकघर हे पूर्वेकडे किंवा आग्नेय दिशेकडे असावे म्हणजे सकाळच्या वेळी थेट सूर्यप्रकाश मिळेल. सूर्यप्रकाशामुळे किटकांचा नाश होतो. स्वयंपाक घराला योग्य अशी सांडपाणी वाहून जाण्याची सोय असावी. स्वच्छता ठेवण्यासाठी व माशा व डास यांना घरात येण्यापासून रोखण्यासाठी दारांना व खिडक्यांना तारेच्या जाळ्या बसवाव्या. सर्व काम व्यवस्थित होण्यासाठी सकाळच्या वेळी व रात्रीच्या वेळी योग्य प्रकाश असावा. स्वयंपाकघराची एक भिंत घराच्या बाहेरील बाजूस असावी म्हणजे योग्य प्रकाश मिळेल व हवा खेळती राहिल. धूर बाहेर काढण्यासाठी एक्झॉस्ट फॅनचा वापर करावा. मुख्यतः सर्व बाजूंनी हवा खेळती असावी. स्वयंपाक करण्याच्या ओट्याच्या वरील बाजूस व खालील भागाला साठवणीसाठी योग्य सोय करावी म्हणजे सर्व कामे सुरळीत होतील. स्वयंपाकघराच्या भिंतींना हलके व फिके रंग असावेत म्हणजे प्रकाश जास्तीत जास्त परावर्तित होईल. पूर्वीच्या काळी भारतीय बायका जमिनीवर बसून कामे करित पण आजकाल शहरामध्ये उभे राहून कामे करण्याच्या स्वयंपाक घराला जास्त पसंती दिली जाते.



आकृती १२.१२ बैठे स्वयंपाकघर





कृती १२.२ :

खोल्यांचे योग्य तऱ्हेने नियोजन करण्याकरीता खालील मुद्दे लक्षात ठेवावे . म्हणजे कुटुंबातील सर्व व्यक्तींना आरामदायी घराचा आनंद घेता येईल .

खोली / क्षेत्र	इतर कामाकरिता उपयोग	प्रश्न निर्माण होतात	अभ्यासिकेसाठी तुमच्या सूचना
दिवाणखाना			
शयनगृह/झोपण्याची खोली			



पाठातील प्रश्न १.१

१. खाली दिलेल्या कार्यक्रमासाठी कार्याचे प्रकार लिहा . (संरक्षक, आर्थिक, सामाजिक / धार्मिक आणि शैक्षणिक)

	कार्यक्रम	कार्य
अ)	दिवाळीचा सण साजरा करणे	
ब)	भाडे देणारा पाहुणा ठेवणे	
क)	लहान मुले व वृद्ध लोकांची काळजी घेणे	
ड)	शिकवण्या घेणे	
इ)	इतरांचा आदर करण्यास आणि जबाबदारीने वागण्यास शिकणे	
फ)	कुटुंबाबरोबर एकत्र जेवण करणे	

२. खाली दिलेल्या परिस्थितीनुसार जागेची निवड करताना कोणत्या दृष्टीने विचार कराल . खाली एक उदाहरण दिले आहे .

परिस्थिती	जागेचे स्वरूप
उदा . मुलांना खेळण्यासाठी मोकळी जागा उपलब्ध करून देणे	भौतिक स्वरूप
अ) ज्या जागेमध्ये योग्य पाणी पुरवठा, विज, रस्ते आणि सांडपाणी वाहून जाण्याची सोय आहे अशा ठिकाणी घर असावे .	



ब) भुसभुशीत माती असलेल्या जमिनीवर घर बांधल्यास त्याचा पाया निकामी असतो .
क) जो प्लॉट कचऱ्याने भरलेला आहे ती जागा इमारत बांधण्यासाठी आरोग्यपूर्ण नाही
ड) लहान मुलाला शाळेत जाण्यासाठी फार लवकर निघावे लागते .
इ) उंचावर असलेली आणि उतार असलेल्या मातीवरून पाणी लवकर वाहून जाते .
फ) शांत भागातील घर

३ . अ आणि ब रकान्याच्या योग्य जोड्या लावा . ब रकान्यातील प्रत्युत्तर योग्य क्रमांकाने लिहा . (१, २ इ .) उत्तर लिहिण्याच्या रकान्यात त्याची योग्य जोडी लिहा .

	रकाना अ		रकाना ब	उत्तर
अ)	आदर्श घर	१)	मनोरंजन	
ब)	लहान खोल्या	२)	एकांत	
क)	दिवाणखाना	३)	एक्झॉस्ट पंगवा	
ड)	न्हाणी घर	४)	सर्व कामांकरीता जागा उपलब्ध करते .	
		५)	एकापेक्षा जास्त कामासाठी उपयोगात येणारे फर्निचर	

४ . तुमची खोली तुम्हाला प्रशस्त करायची आहे . खाली एका भागात दोन पर्याय दिलेले आहेत . सर्वात जास्त योग्य असलेला वय जास्त योग्य असलेला पर्याय लिनवडा .

अ) जड फर्निचर किंवा हलके फर्निचर

ब) एका कामासाठी वापरायचे फर्निचर किंवा एकापेक्षा जास्त कामासाठी वापरण्याचे फर्निचर

क) स्वयंपाकघर व जेवणासाठी खोली जोडणे किंवा स्वयंपाकघर व दिवाणखाना जोडणे .

ड) भिंतीवरील हलके रंग किंवा भिंतीवरील गडद रंग

**१२.४ घराच्या आतील व बाहेरील भागातील आरोग्य सांभाळणे**

तुमच्या घराचे खालील दृष्टीने निरीक्षण करा .



त्याला योग्य सुर्यप्रकाश मिळतो का? घरात चांगली खेळती हवा आहे का? ते आतील भागी व त्या भोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवला आहे का? त्या जागेला योग्य सांडपाणी वाहून जाण्याची सोय, गटारे व कचरा निर्मूलनाची योग्य पद्धत आहे का?

आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी कोणत्या बाजू महत्त्वाच्या आहेत त्याचे परीक्षण करू या. तीन बाजूंची विशेष काळजी घेण्याची गरज असते. ते म्हणजे

- ❖ प्रकाश
- ❖ खेळती हवा
- ❖ आरोग्य रक्षण, स्वच्छता

प्रत्येकाची सविस्तर चर्चा करू या.

### १२.४.१ प्रकाश

घरातील विविध कामे करण्यासाठी योग्य प्रकाश असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे विशेषतः संध्याकाळच्या वेळी घराच्या सौंदर्यामध्ये वाढ होते. प्रत्येक घराला दोन प्रकारची प्रकाश योजना असते.

१. **नैसर्गिक प्रकाश** : हा प्रकाश नैसर्गिक स्रोतापासून मिळतो जसे सूर्य

२. **कृत्रिम प्रकाश** : प्रकाश जो आपल्याला कृत्रिम स्रोतापासून मिळतो जसे ट्युब लाईट, बल्ब इ.



जेव्हा तुम्ही तुमच्या घराची प्रकाशयोजना तपासता तेव्हा तुमच्या घरातील सर्व खोल्यांना दिवसा योग्य सूर्य प्रकाश मिळणे आवश्यक आहे. का ते तुम्ही सांगू शकता? ह्या प्रश्नाचे उत्तर तुमच्या शास्त्राच्या पाठात आहे. सूर्य प्रकाश हा सर्वच खोल्यांना आवश्यक आहे, पण विशेषतः स्वयंपाकघर व न्हाणीघर जेथे पाण्याचा वापर जास्त व वारंवार असतो तेथे सूर्य प्रकाश असणे आवश्यक आहे. जर तेथे सूर्यप्रकाश पोहोचला नाही तर ती जागा अंधारी व दमट राहिल. अशा ठिकाणी ड्रास व झुरळे होण्यास मदत होते. अशा घरामध्ये रहाणे आरोग्यपूर्ण नाही. अशा स्थितीमध्ये संसर्गजन्य रोग व बुरशी येणारे रोग होऊ शकतात. तुमच्या लक्षात आले असेल की अंधाच्या खोलीत झाडेसुद्धा निस्तेज होतात, गळून जातात आणि कोमेजतात.



घरातील प्रत्येक कोपऱ्यात सूर्यप्रकाश असणे शक्य होत नाही. तेव्हा कृत्रीम प्रकाशाचा उपयोग करतात. संध्याकाळच्या वेळी आपल्याला कृत्रीम प्रकाशाची गरज असते. कृत्रीम प्रकाशाचा उपयोग करताना, तो फार तीव्र नसावा, तसेच कामे करण्याच्या जागेवर पडावा पण डोक्यावर पडू नये याची दक्षता घ्यावी. प्रकाशाची लकाकी थेट तुमच्या डोक्यावर पडली तर तुम्हाला पहाणे कठीण होईल. तुमचे डोळे दुखून त्यातून पाणी गळण्याची शक्यता असते. अभ्यास करताना योग्य प्रकाशयोजना करण्याची तुम्ही काळजी घ्यावी अन्यथा तुमचे डोळे लवकरच थकतील.

### १२.४.२ घरातील खेळती हवा (वायुविजन)

तुम्हाला माहित आहे की घराला दारे, खिडक्या, व्हेंटिलेटर्स व एक्झॉस्ट फॅन असतात. हे सर्व बाहेरील शुद्ध हवा आत येण्यासाठी व आतील अशुद्ध हवा बाहेर टाकण्यासाठी तयार केलेले असतात. आरोग्य सुरक्षित रहाण्यासाठी ताजी शुद्ध हवा आवश्यक आहे. ह्याच कारणास्तव आपल्या घरात पुरेशी खेळती हवा आहे किंवा नाही याची खात्री करून घ्यावी. नैसर्गिक किंवा कृत्रीम मार्गाने घरात खेळती हवा राहू शकते.

खेळती हवा असणे म्हणजे घरात शुद्ध हवा आत येऊन आतील अशुद्ध हवा बाहेर फेकणे त्यामुळे घरातील अंतर्गत भाग हा ताजा व टवटवीत होतो.

घराच्या खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात. हिवाळच्या दिवसातसुद्धा जेव्हा फार थंडी असते. तेव्हा सुद्धा निदान एक तरी खिडकी उघडी ठेवावी म्हणजे घरात मोकळी शुद्ध हवा खेळती राहिल. घरातील खोल्यांमधील हवेचे अभिसरण असे असावे की ज्यामुळे धूर, दुर्गंधी, दमट हवा, बाहेर जाईल आणि हिवाळ्यात थंड हवा येण्यास मज्जाव होईल.

घरातील आडवा वायुसंचार (Cross-ventilation) हा योग्य आहे व तो, खोलीतील दोन खिडक्या दोन भिन्न बाजूला ठेऊन किंवा दार आणि खिडकी हे एकामेकांपासून विरुद्ध बाजूला ठेऊन साधता येते.



आकृती १२.१५



घरातील फरशीच्या पातळीपासून शुद्ध हवा आत येण्यास मदत होते आणि छताच्या जवळ असलेल्या उघड्या ग्विडकीतून अशुद्ध व शिली हवा बाहेर जाण्यास मदत होते हे तुम्ही लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे .

### १२.४.३ स्वच्छता आरोग्य रक्षण

आपले घर व त्याच्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवणे का आवश्यक आहे हे तुम्ही सांगू शकाल? आजूबाजूचा परिसर स्वच्छ असेल तर किटक आपल्यापासून दूर रहातात . किटकापासून होणाऱ्या रोगाचा प्रसार रोखण्यासाठी आपला सभोवतालचा भाग स्वच्छ ठेवण्यासाठी पुष्कळ कृती केल्या जातात; तसेच आरोग्यपूर्ण स्वच्छता रोखण्यासाठी पुष्कळ सोयी केल्या जातात . काही महत्त्वाच्या कृती खालीलप्रमाणे आहेत .

- ❖ स्वच्छता राखणे
- ❖ कचरा वेळच्या वेळी फेकणे
- ❖ मैला व सांडपाणी याचा योग्य विनियोग करणे

प्रत्येक मुद्यावर सविस्तर चर्चा करू या .

#### अ) स्वच्छता राखणे :

धूळ ही आपल्या आरोग्याचा मुख्य शत्रू आहे . बऱ्याच रोगांचा प्रसार धुळीमुळे होतो . आरोग्य नीट राखण्यासाठी स्वच्छता राखणे हे मूलभूत कर्तव्य असले तरी ते इतर कामापेक्षा जास्त कठीण घरकाम आहे . ह्याच्याकरिता शारीरिक कष्ट व बराच वेळ खर्च करावा लागतो; तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींना स्वच्छता राखण्यासाठी त्यांच्या सर्व वस्तू जागच्याजागी ठेवण्यास सांगा

स्वच्छता ही पुष्कळ प्रकारची असते . तुमच्या लक्षात आले असेल की तुमचे घर रोज स्वच्छ केले जाते . साठवणीची जागा ही फक्त आठवड्यातून किंवा महिन्यातून एकदाच केली जाते . संपूर्ण घर आतून बाहेरून फक्त दिवाळीच्या वेळेस किंवा कुठला महत्त्वाचा सण असल्यास किंवा कुटुंबात लग्न असल्यास किंवा बाळाचा जन्म झाल्यावर आनंद साजरा करण्याच्या वेळी केले जाते . तर आपण म्हणू शकतो की स्वच्छता करणे म्हणजे दररोज, आठवड्यात एकदा किंवा हंगामी करण्याची महत्त्वाची कृती आहे .

#### स्वच्छता करण्याचे प्रकार :

तर आपण स्वच्छता करण्याचे प्रकार व त्याच्या अंतर्गत येणाऱ्या कृतींचा शोध घेऊ या .

#### दररोज करण्यात येणारी स्वच्छता

- ❖ फरशी झाडणे व पुसणे
- ❖ सर्व वस्तूंच्या व घराच्या पृष्ठभागावरील धूळ झटकणे



आकृती १२.१६



- ❖ गालीचे व ब्लँकेट यांची स्वच्छता करणे .
- ❖ सकाळच्या वेळी आंथरुणे स्वच्छ करणे .
- ❖ खोलीतील प्रत्येक वस्तूची स्वच्छता करणे

### आठवड्यातून एकदा करण्यात येणारी स्वच्छता

- ❖ घरातील विविध पृष्ठभाग व विशिष्ट भाग जसे न्हाणीगर, स्वच्छतागृह व तोंड धुण्याचे बेसीन यांची संपूर्ण स्वच्छता करावी .
- ❖ घरातील जाळे काढणे .
- ❖ स्वयंपाकघरातील सर्व कपाटे व फळ्या स्वच्छ करणे .
- ❖ दाराचे हँडल्स व इतर कड्यांची स्वच्छता करणे .
- ❖ लाकडी दारे, खिडक्या व इतर लाकडी पृष्ठभाग यांना पॉलीश करणे .
- ❖ घरातील आरसे व फोटोफ्रेम्स व चित्रे यांची स्वच्छता करणे .



आकृती १२ . १७

### हंगामी स्वच्छता

- ❖ गाद्या, उशा, ब्लँकेट्स, चादरी व गालीचे यांना सूर्यप्रकाशात ठेवून मोकळ्या हवेत ठेवावे .
- ❖ पडदे धुणे .
- ❖ खोलीतील सर्व फर्निचर बाहेर काढून खोलीची संपूर्ण आतून बाहेरून स्वच्छता करणे .
- ❖ साठवणीच्या खोलीची पूर्ण स्वच्छता करणे .
- ❖ लाकडी वस्तूंना पॉलीश करणे आणि आवश्यकता असल्यास काही वस्तूंची दुरुस्ती करणे .

### खोलीची स्वच्छता करताना काही मुद्यांचा विचार करावा .

- ❖ स्वच्छता करण्याच्या पद्धतीची संपूर्ण माहिती असावी . म्हणजे जड काम सुद्धा सुलभतेने करण्यास मदत होते .
- ❖ बाहेरील धूळ घरात येण्यापासून रोखण्यासाठी डोअर मॅटचा वापर करावा आणि घरात वापरण्यासाठी विशिष्ट सपातांचा वापर करावा . त्यामुळे घरात धूळ येत नाही .
- ❖ दारे व खिडक्यांना बारीक तारेच्या जाळ्या बसविल्यास धूळ व किटक आत येत नाहीत .
- ❖ रोजची स्वच्छता करताना, प्रथम घराच्या आतील भागापासून सुरुवात करावी व नंतर बाहेरील भाग स्वच्छ करण्यास जावे . स्वच्छता सुरु करण्यापूर्वी सर्व पलंग व अंथरुने व्यवस्थित लावावी .



सर्व दारे व खिडक्या उघडाव्या म्हणजे बाहेरील शुद्ध हवा आत येईल . योग्य झाडणीने सर्व खोल्या झाडाव्या . घर झाडत असतानाच फर्नीचरवरची धूळ झटकावी . गालीचे व ब्लँकेट ब्रशने स्वच्छ करावे . सर्वात शेवटी फरशी पुसावी . फरशी पुसताना त्याच्या पाण्यात फिनाईल सारखे रोगजंतूनाशक औषध टाकावे .

नियमित स्वच्छता करताना अशा पद्धतीचा वापर करा म्हणजे हे घरकाम सुलभ होईल व वेळ व ऊर्जा यांची बचत होईल याची खात्री करून घ्या .

### विविध पृष्ठभाग व इतर साहित्य यांची स्वच्छता करणे .

भिंती, आरसे, भिंतीवर लावलेली चित्रे, फरश्या, टाईल्स, न्हाणीघरातील फारशा हे घरातील पृष्ठभाग असतात . तसेच प्लॅस्टीक मग, बादल्या आणि धातूच्या वस्तू ह्याही बऱ्याच वस्तू असतात ज्यांची स्वच्छता करावी लागते . ह्या वस्तू स्वच्छ करण्यासाठी वेगवेगळ्या साहित्याची आवश्यकता असते .

विविध पृष्ठभाग	स्वच्छता करण्यासाठी लागणाऱ्या वस्तू
फरशी	झाडू, ब्रश, सावण किंवा डिटर्जंट, पाणी, रॉकेल, विंबू, पाणी आणि फिनाईल . सिरॅमिक टाईल्स व स्वयंपाक घर व न्हाणीघरातील टाईल्स सावण किंवा डिटर्जंट, विशिष्ट टाईल्स साफ करण्याचे सावण, व्हीनेगर, सौम्य हायड्रोक्लोरिक ॲसिड
प्लॅस्टीकचे मग, बादल्या, नळ व खुर्च्या	कोमट पाण्यातील सावणाचे किंवा डिटर्जंटचे द्रावण, घासणी, व्हीनेगर, रॉकेल (उग्र सावणाचा वापर टाळावा) आणि सोडा .
काचेचे सामान /आरसा, खिडक्यांची काच	ओल्या वर्तमानपत्राचा बोळा, व्हीनेगर आणि वाजारात मिळणारे काय साफ करण्याचे सावण
धातूचे नळ किंवा ब्रासचे नळ	लिंबू, व्हीनेगर, चिंच, मिठ टाकून केलेले सावणाचे गरम पाणी
लाकडी पृष्ठभाग	मऊ कापड, सौम्य सावणाच्या द्रावणात व व्हीनेगरमध्ये बुडवलेला स्पंज



### पाठातील प्रश्न १२.२

खाली दिलेल्या चौकोनात स्वच्छतेच्या वेगवेगळ्या कृती दिलेल्या आहेत . त्या दररोज, आठवड्यातून एकदा व हंगामी स्वच्छता करण्याच्या रकान्यात कोणत्या वर्गातील आहेत ते लिहा .



धुळ झटकणे, दिवाळीपूर्वी स्वच्छता करणे, फरशी झाडणे, जाळे काढणे, फर्निचरला पॉलीश करणे, धातूच्या वस्तूंची साफसफाई करणे, पलंग व अंथरुणे तयार करणे, पडदे धुणे, न्हाणीघराची स्वच्छता करणे, स्वच्छतागृहातील फरशी धुणे, साठवणीची जागा साफ करणे, ब्रशने गालीचे साफ करणे, खोल्या नीट लावून घेणे, सांडपाणी नेणारी नाली साफ करणे, फरशी पुसणे व बेसीनची सफाई करणे .

स्वच्छता करण्याच्या दररोजच्या कृती	आठवड्यातून एकदा स्वच्छता करण्याच्या कृती	महिन्यातून एकदा स्वच्छता करण्याच्या कृती

### ब) कचरा फेकणे

घरातील कचरा झाडल्यानंतर मिळालेला कचरा, स्वयंपाक घरातील फळे व भाज्या यांच्या साली ह्या झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या बादलीत टाकाव्या . ही कचऱ्याची बादली रोजच्या रोज पिशवीत रिकामी करावी व ही कचऱ्याची पिशवी रस्त्यावरील सार्वजनिक कचराकुंडीत टाकावी . कचरा फेकण्याची ही पद्धत फारच परिणामकारक आणि स्वच्छ आहे . घरातील कचरा हा दोन प्रकारचा असतो . स्वयंपाकघरातील फळे व भाज्यांची साले हा कचरा नाश पावणारा असतो पण घरातील इतर कचरा पॉलीथीन पिशव्या, प्लॅस्टीकच्या बाटल्या ह्या नाश पावत नाहीत . त्यामुळे हे वेगळे करून नाश करावेत . ग्रामी भागात हा नाश पावणारा कचरा फेकण्यासाठी खड्डा खणतात हा खड्डा मातीने झाकलेला असतो . काही दिवसांनी ह्या कचऱ्याचे रूपांतर खतामध्ये होते व ते आपल्या घरगुती वागेसाठी अयुक्त असते .



आकृती १२ .१८

### क) सांडपाण्याचा निचरा करणे (सांडपाणी वाहून नेणे)

आपल्या घरातून साधारणपणे बरेच वापरलेले पाणी जमा होते . न्हाणीघरातील वापरलेले पाणी व भांडी धुण्याचे पाणी आणि स्वयंपाकघरातील पाणी हे सांडपाण्याच्या पाईपमधून स्वयंपाकघराच्या बाहेर वागेमध्ये सोडावे किंवा पाणी शोषून घेणाऱ्या खड्यामध्ये सोडावे . असे पाणी आपल्या घराजवळ साचून राहू नये





याची काळजी घ्यावी. काही स्थानिक वसाहतीमध्ये असे पाणी वाहून नेण्याची सोय नसते. ग्रामीण भागात सुद्धा अशी सोय नसते. त्यामुळे असे पाणी शोषून घेणारा खड्डा हा उत्तम पर्याय आहे.

### ड) मानवी मैला वाहून नेणे ' स्वच्छता गृह

रोगाचा प्रसार थांबविण्यासाठी मानवी मैला योग्य पद्धतीने वाहून नेणे आवश्यक आहे. सर्व लोकांना योग्य पद्धतीचे स्वच्छतागृह वापरणे महत्त्वाचे आहे. नाहीतर अन्नावर माशा वसल्यामुळे पिण्याचे दूषित पाणी, नासकी कच्ची फळे व भाज्या खाण्यामुळे रोगाचा प्रसार होतो. आपण अनवाणी पायी चालल्यामुळे सुद्धा जंतू आपल्या शरीरात प्रवेश करू शकतात.

आता आपण मानवी मैला वाहून नेण्याचे काही मार्ग पाहू या.

### अ) पाणी असलेले स्वच्छता गृह (संडास)

मोट्या शहरांमधून मानवी मैला हा पाण्याबरोबर वाहून नेला जातो. घरगुती वापराच्या पाण्याबरोबरच मानवी मैला व मूत्र हे फ्लशच्या सहाय्याने पाईपने गटारातून वाहून नेतात. वॉटर क्लोसेट हे मानवी मैला जमा करून वाहून नेण्यासाठी वसवलेले असते. हे गटाराला पाईप मधून जोडलेले असते.



आकृती १२.१९



आकृती १२.२०

वॉटर क्लोसेट ही मानवी मैला वाहून नेण्याची सर्वात जास्त स्वच्छ पद्धत आहे.

### पाणी शोषून घेण्याचा खड्डा

- ❖ ज्या ठिकाणी नाल्या व गटारे नाहीत अशा ठिकाणी असा खड्डा असणे महत्त्वाचे आहे.
- ❖ ते स्वस्त असून बांधण्यास सोपे असतात.
- ❖ योग्य असा हा खड्डा साधारण २ मीटर खोल, १ मीटर रुंद आणि लांब असावा म्हणजे घरातील वापरलेले पाणी योग्य रीतीने वाहून जाईल. खड्ड्याची लांबी साधारणपणे २ ते ३ मीटर असावी.



- ❖ एक त्रितीयांश खड्डा हा खरबरीत दगडांनी भरावा किंवा जळलेल्या ३/४ आकाराच्या विटा असतील तर जास्त योग्य. मधला भाग हा लहान दगडांनी किंवा खड्ड्यांनी भरावा आणि सर्वात वरील भाग रेती किंवा वाळू याने भरावा.
- ❖ हा खड्डा माती व गवत याने झाकावा.
- ❖ पाईपच्या सहाय्याने घरातील वापरलेले पाणी ह्या पाणी शोषणाच्या खड्ड्यात सोडावे. ते पाणी गाळल्यावर खड्ड्यात जमा होते व कालांतराने ते पाणी शोषले जाईल.
- ❖ विहिरीजवळ ह्या प्रकारचा खड्डा बांधू नये. का? त्याचा विचार करू शकता? हो कारण विहिरीतील पाणी दूषित होण्याची शक्यता असते.

जर तेथे भरपूर पाणी नसेल तर ही पद्धत योग्य तऱ्हेने कार्य करू शकणार नाही. तसेच हे बांधणे बरेच महाग आहे. म्हणूनच बऱ्याच खेड्यांमध्ये व लहान गावांमध्ये वॉटर क्लोसेट आणि गटारे नसतात. अशा वेळी खड्डा असलेले संडास किंवा भोक असलेले संडास बांधू शकतात.

### ब) सेप्टिक टँक

तुम्हाला माहितच आहे की गटारातून मानवी व इतर मला वाहून नेण्याची पद्धत ही आदर्श आहे, पण हे बांधण्यासाठी खूप खर्च येतो. त्याला भरपूर पाण्याची आवश्यकता असते. सेप्टिक टँक, हवा हा आणखी एक पर्याय आहे हे सेप्टिक टँक अशा उपनगरात किंवा वनस्पतीमध्ये दिसून येतात. जेथे गटारे व नाल्या बांधलेल्या नाहीत. ह्या पद्धतीमध्ये मुलतः सीमेंट व काँक्रीटचा तलाव किंवा खड्डा बांधतात. घरातील सांडपाणी वाहून नेणारे पाईप ह्याला जोडलेले असतात.

तुम्ही सुलभ शौचालय हे सूचक चिन्ह बघितले असेल. ही स्वच्छतागृहे ह्याच सेप्टिक टँकच्या तत्वावर बांधली असता.

### सेप्टिक टँकचे फायदे

- ❖ आरोग्यपूर्ण-
- ❖ वॉटर क्लोसेट पद्धतीपेक्षा स्वस्त व बांधण्यास सुलभ
- ❖ पृष्ठभागावरील व जमिनीतील पाणी दुषीत करत नाही.
- ❖ दुर्गंधीमुक्त
- ❖ ह्याची निगा राखणे सुलभ व स्वस्त असते.
- ❖ फ्लशची सोय असलेल्या लोकप्रिय संडासाला १३ ते १८ लीटर पाणी लागते तर ह्याला फक्त १.५ ते २ लीटर पाणी फ्लश करण्यासाठी लागते.
- ❖ खड्डा स्वच्छ करण्याची गरज नाही.

- ❖ खड्यातील गाळ व चिखल हे उत्तम खत होऊ शकते.
- ❖ वायु हे मातीमध्ये विसर्जित होतात.
- ❖ डास, किटके व माशा होत नाहीत.

### क) खड्याचा संडास

मानवी मैला गोळा करण्यासाठी खड्डा खणतात हा खड्डा इ. मीटरपेक्षा जास्त खोल असावा. त्यामुळे माशा त्यावर बसत नाहीत. कारण एवढ्या खोलवर जाऊन माशा कधीच नसतात. ह्यावरील माती ही रेंताळ असावी. की ज्यामुळे मैल्यामधील द्रवाचा भाग हा वाहून जाईल. नाहीतर हा खड्डा लवकरच भरेल. त्यावर रोज भरपूर पाणी टाकावे म्हणजे घाण खाली वाहून जाईल व त्याचा निचरा होईल. ही तात्पुरती काही दिवसांसाठी लागणारी मैला विसर्जनाची आदर्श पद्धत आहे.

येथे भोकाच्या तोंडाजवळ पक्का प्लॅटफॉर्म बांधावा व थोडे उंचावलेले, पाय ठेवण्यासाठी स्टँड बांधावे या भोकाच्या तोंडावर झाकण ठेवावे त्यातील दुर्गंधीमुळे त्यावर माशा बसणार नाहीत व दुर्गंधीही पसरणार नाही; तरी पण ही पद्धत फारशी आरोग्यपूर्व नाही, कारण ह्यामुळे जमिनीतील पाणी दुषित होते.



### कृती १२.३ :

१. तुमच्या घरातील तुमचे कुटुंब वापरत असलेली कचरा वाहून नेण्याची पद्धत ओळखा. (झाकण असलेली वादली किंवा झाकण नसलेली वादली) सध्या असलेल्या घरात व घराबाहेर कचरा फेकण्याच्या पद्धतीचे परीक्षण करा आता खालील माहिती गोळा करा.

अ) घराच्या आतील भागात

१. कचरा कसा गोळा कराल?
२. कितीवेळा कचऱ्याची वादली स्वच्छ करता?
३. कचऱ्यापासून दुर्गंधी असते का?
४. गटारे तुंबली आहेत का?

ब) घराच्या बाहेरील भागात.

१. रस्त्यावर कचऱ्याचा ढीग आहे का?
२. तेथे कचऱ्याची दुर्गंधी पसरली आहे का?
३. कचऱ्याच्या ढीगाभोवती प्राणी गोळा झाले आहे का?
४. गटारे तुंबली आहेत का?
५. तुमच्या घरातून किती दूर नगरपालीकेच्या कचरा कुंड्या आहेत?





टिपा

६. कचरा गोळा करण्यासाठी पुरेशा कचरा कुंड्या आहेत का?
७. किती वेळाने कचऱ्याच्या कुंड्या रिकाम्या केल्या जाता?
८. कचऱ्याच्या कुंड्या झाकलेल्या असतात का?

२. तुमच्या अभ्यासिकेतील किंवा वसाहतीतील मित्रांशी खालील विषयावर चर्चा करा .

घराच्या आतील भागातील व बाहेरील कचरा फेकण्याची पद्धत समाधानकारक आहे का? जर योग्य नसेल तर कशा रितीने ती करू शकतो, काही प्रश्न असेल तर कसा सोडवू शकतो / आताच्या पद्धतीमध्ये काी सुधारणा करू शकतो?

व्यक्तीगत पातळी	सामाजिक पातळी	पंचायत / चउऊ पातळी



पाठातील प्रश्न १.३

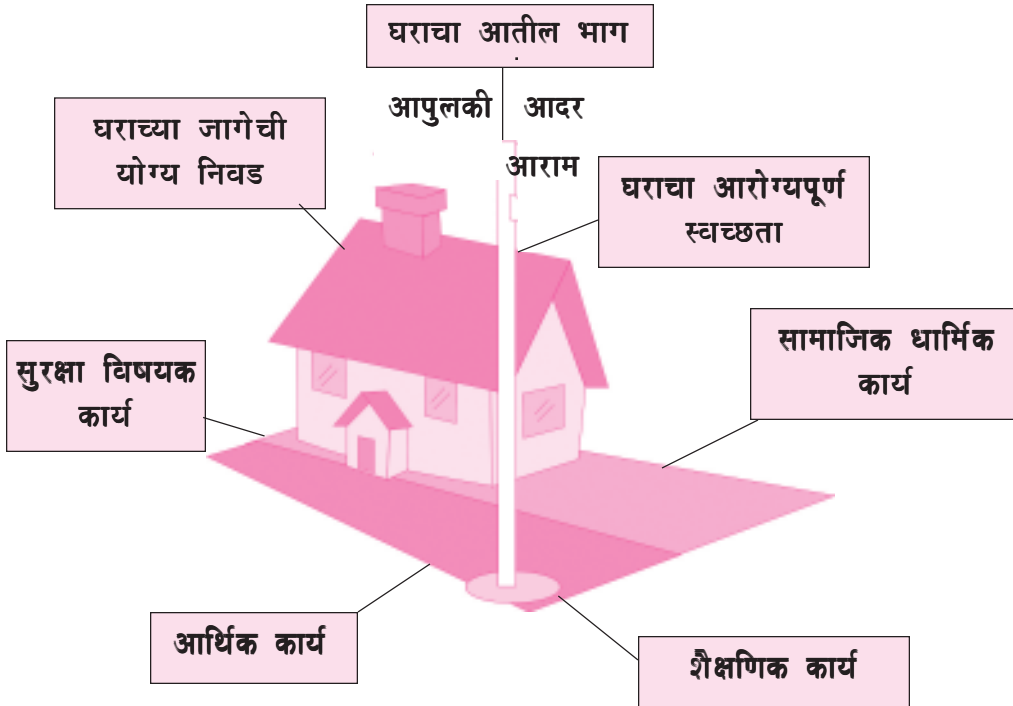
१) खालील विचाने खरे किंवा खोटे ते सांगा .

- अ) सूर्यप्रकाश हा सौम्य रोगजंतुनाशक आहे .
- ब) घरातील कुंडीतील झाडे तीव्र प्रकाशाच्या खोलीत ठेवली असता पिवळी पडतात .
- क) अंधाऱ्या व घाणेरड्या खोलीत रहाणारे लोक सारखे आजारी पडतात .
- ड) घरात खेळती हवा असेल तर त्यामुळे घरातील दुर्षीत हवा बाहेर जाऊन ताजी शुद्ध हवा आत आणते .
- इ) वायुसंचाराच्या योजनेमुळे खोल्यांमध्ये पुरेसा प्रकाश व हवा यांचा पुरवठा होतो .
- २) घरातील वातावरण निरोगी ठेवण्यासाठी एकमेकाविरुद्धचा वायुसंचार का महत्त्वाचा आहे? तुमच्या घराला खात्रीलायक वायुसंचार होण्यासाठी योग्य सूचना द्या .
- ३) **योग्य उत्तराला (()) अशी खूण करा .**
  - अ) पाणी शोषून घेणारे खड्डे ही ..... वाहून नेण्याची योग्य पद्धत आहे .
    - १) कचरा
    - २) सांडपाणी
    - ३) मानवी मैला
    - ४) वरी सर्व
  - ब) पाण्याबरोबर मानवी मैला वाहून नेण्याची पद्धत ही ग्रामीण भागात दिसून येत नाही कारण .....

- १) भरपूर पाण्याची आवश्यकता असते .  
 २) बांधणे फार महाग आहे .  
 ३) सार्वजनिक कचरा नाश करण्याच्या पद्धतीची आवश्यकता असते .  
 ४) वरील सर्व
- क) वायुसंचाराचा उद्देश म्हणजे . . . . .  
 १) भरपूर प्रकाश देणे . २) घरात शुद्ध हवा खेळती ठेवणे .  
 ३) घरात भरपूर प्रकाश व हवा आणणे . ४) वरील काहीही नाही .
- ड) सामाजिक पातळीवरील मानवी मैला वाहून नेण्याची आदर्श पद्धत म्हणजे . . . . .  
 १) वॉटर क्लोसेट २) खड्डा असलेला संडास  
 ३) सेप्टिक टँक ४) यातील कोणतेही
- इ) खेड्यामधील कचरा फेकण्याची आदर्श पद्धत ही बांधलेली असते .  
 १) कचऱ्याचा खड्डा २) कचराकुंडी ठेवण्याची जागा  
 ३) रस्त्याच्या कडेला कचरा फेकणे ४) वरील काहीही नाही .



तुम्ही काय शिकलात?





टिपा



सहामही सराव

१. तुमच्या घराची कोणतीही तीन कार्ये सांगा .
२. घरासाठी जागेची निवड करताना कोणतेही चार महत्त्वाचे मुद्दे विचारात घ्या व हे मुद्दे का महत्त्वाचे आहेत ते सांगा?
३. घरातील प्रकाशाचे दोन स्रोत सांगा आणि ते का महत्त्वाचे आहेत ते सांगा .
४. वायुसंचाराचे कोणतेही तीन फायदे सांगा .
५. अपुऱ्या प्रकाशाचा तुमच्या आरोग्यावर काय परिणाम होईल?
६. मानवी मैला व सांडपाणी वाहून नेण्यासाठी कोणती आदर्श पद्धती सूचवाल आणि का?
७. खिडकीच्या काचा स्वच्छ करण्यासाठी कोणते साफ करण्याचे साहित्य वापराल?
८. तुमचे एका खोलीचे घर प्रशस्त दिसण्यासाठी कोणते दोन मार्ग सुचवाल?
९. योग्य स्वयंपाकघराचे नियोजन करताना कोणत्या तीन आवश्यक सूचना घाल ते लिहा .
१०. स्वयंपाकघरात करणाऱ्या कोणत्याही चार कृतींची यादी करा .
११. खालील दिलेल्या स्थितीचा विचार करा व खालील प्रश्नाची उत्तरे लिहा .

दिवाळीचा सण जवळ आला आहे आणि तुमच्या आईची प्रकृती बरी नाही . तुम्हाला तुमच्या आईला घराची स्वच्छता करण्यासाठी व घराची सजावट करण्यासाठी मदत करायची आहे .

- अ) घराची स्वच्छता व सजावट करण्यासाठी कोणत्या कामाची गरज आहे त्याची यादी करा .
- ब) ह्या कामाचा योग्य क्रम लावा .
- क) कुटुंबातील वेगवेगळ्या व्यक्तींना विशिष्ट कामे नेमून घ्या . हे करताना तुम्ही कोणते निकष लक्षात ठेवाल?



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१२.१

१. अ) धार्मिक                      ब) आर्थिक                      क) सुरक्षात्मक                      ड) आर्थिक  
इ) सामाजिक                      फ) सामाजिक
२. अ) शेजार                      ब) मातीची स्थिती                      क) स्वच्छतेची आवश्यकता  
ड) साध्य करणाऱ्या सोयी                      इ) भौतिक स्वरूप

फ) साध्य करणाऱ्या सोयी

३. ६' अ ५' ब १' क १' ड

४. पुस्तकात बघा

१२.२

रोजची कामे	आठवड्यात होणारी कामे	तीन महिन्यात एकदा होणारी कामे
धूळ झटकणे	जाळे काढणे	दिवाळीसाठी घर स्वच्छ करणे
झाडणे	धातूच्या वस्तू साफ करणे	पडदे धुणे
अंथरण तयार करणे	स्वच्छता गृहाच्या फरशा साफ करणे	साठवणीची जागा साफ करणे.
न्हणीघर स्वच्छ करणे	बेसीन स्वच्छ करणे.	
खोल्या व्यवस्थित लावणे.	फर्निचरला पॉलीश करणे.	
नाल्या धुणे		

१२.३

१. अ) खरे ब) खोटे क) खरे ड) खरे इ) खरे

२. त्यामुळे खोलीत चांगली खेळती हवा रहाते.

३. एकमेकांविरुद्धच्या वायुसंचार शक्य आहे जेव्हा खोलीच्या दोन बाजूच्या खिडक्या उघड्या असतात आणि त्या दोन्ही उघड्या खिडक्यातून वारा वाहतो.

४. समोरासमोरील दार व खिडकी असल्यामुळे वायुसंचार होतो.

५. अ) १ ब) २ क) २ ड) १ इ) १





## घरातील सुरक्षितता

मी सकाळी लवकर उठलो कारण मला काकूच्या घरी जाण्यासाठी गाडी पकडायची आहे, त्यासाठी मी खाण्यासाठी डबा घेतला, चहा कारताना माझा हात भाजला कारण स्टोव्हवरून भांडे उतरवताना माझ्या कपड्याला आग लागली. भाजी चिरताना माझे बोट कापल्यामुळे मी अजूनही विव्ळत आहे. बोट फार खोल न कापल्यामुळे वॅडएडची पट्टी लावल्यावर रक्त येणे थांबले. मला बाहेर जाण्यासाठी फारच कमी वेळ राहिला होता, घाईत मी न्हाणीघरात स्नान करण्यासाठी गेलो असताना घसरून पडलो.

पडल्यामुळे माझ्या डोक्याला व गुडघ्याला सुव्वापत झालेली असताना, दुखण्यामुळे माझे हृदय धडधडत होते. ह्याच परिस्थितीत धडपडत मी स्टेशनवर जाण्यासाठी रिक्षा पकडली. पण गाडीला एक तास उशीर असल्याचे कळल्यामुळे मी निर्धास्त झालो.

गाडीत बसल्यानंतर मी विचार करत होतो की येताना जे अपघात झाले ते मी टाळू शकलो असतो का? तुमचे सुद्धा तुमच्यात घरात असे अपघात होतात का? आपण आपले घर सुरक्षित करून हे अपघात चुकवू शकतो का? ह्या पाठाचा अभ्यास करून आणि अपघात टाळण्यासाठी काय करता येईल याचा मार्ग शोधू या तसेच जर घरात अपघात झालाच तर त्याला सामोरे कसे जायचे हे शिकू या.



### उद्दिष्टे :

ह्या पाठाच्या अभ्यासानंतर आपण खालील गोष्टी करू शकतो.

- ❖ घरामध्ये सुरक्षितता असण्याची गरज आहे याची खात्री करणे.
- ❖ घरातील असुरक्षित भागाचे विचारपूर्वक मुल्यांकन करा.
- ❖ तुमच्या घरातील सर्व कुटुंबीयांना सुरक्षिततेचे उपाय सांगा व तुमचे घर सुरक्षित करा.
- ❖ अपघात झाल्यानंतर वॅडेज बांधण्याचे महत्त्व ओळखा.

### १३.१ घरासाठी असलेली सुरक्षिततेची गरज

आपले घर सुरक्षित ठेवण्याची काय गरज आहे? अपघात साधारणपणे लहान मुले व वयस्कर लोक यांचेच होतात. ८०% अपघात घरातच होतात. पुष्कळ वेळा आपला घसरल्यामुळे अपघात होता होता आपण





वाचतो; ज्या ठिकाणी अपघात होण्याची शक्यता असते तेथे जास्त लक्ष देण्याची गरज असते. उदा. घरामध्ये वायर सुटून जमिनीवर आलेली असते. त्यात पाय अडखळू शकतो. अशावेळी तुम्ही काय कराल? तर टेपच्या सहाय्याने ती वायर भिंतीला चिकटवा. म्हणजे कुणीही त्यावरून अडखळून पडणार नाही.

पतंग उडवणारा मुलगा गच्चीवरून पडण्याची शक्यता आहे का? अपघातात त्याचा मृत्यू होऊ शकतो का? हा अपघात आपण टाळू शकतो का? हो गच्चीला योग्य कठडा बांधून व प्रौढ व्यक्तीने देखरेख केली तर अपघात होणार नाही. आपले घर अपघातापासून मुक्त होण्याची गरज आहे; ज्यामुळे मृत्यू होऊ शकतो किंवा व्यक्ती तात्पुरता किंवा कायम स्वरूपी अपंग होऊ शकतो. अपघातामुळे त्या व्यक्तीच्या मनावर, सामाजिक व बौद्धिक विकासावर परिणाम होतो.

घरात सुरक्षितता असली तर आपण अशा बऱ्याच दुःखापती होण्यापासून बचाव करू शकतो. ह्याचबरोबर सुरक्षित घरात रहात असताना अपघात होण्याची भीती कमी होते.

आत तरी तुम्हाला आपले घर अपघात मुक्त असणे किती महत्त्वाचे आहे त्याची जाणीव झाली का?



आकृती : १३.१

### १३.२ घरात नेहमी होणारे अपघात

अपघात हे अचानक होतात व ते जाणूनबुजून होत नाहीत. घरातील मुलभूत सुरक्षिततेबाबतच निष्काळजीपणा केला तर एका सेकंदात ते घर अपघाताचे कारण बनू शकते. आपल्या घरातील एक असुरक्षित जागासुद्धा अपघात होण्यास पुरेशी आहे. चांगली बातमी अशी आहे की घरात होणारे जास्तीत जास्त अपघात आपण टाळू शकतो. आपल्या घरात कोणत्या प्रकारचे अपघात होऊ शकतात. हे जाणून घेणे आवश्यक आहे.



#### कृती १३.१ :

घरातील कोणत्याही पाच परिस्थिती आथवा ज्यामुळे अपघात होऊ शकतो.

१. तुम्ही घसरता कारण \_\_\_\_\_
२. तुम्ही पडता \_\_\_\_\_
३. तुमच्या चुकीमुळे तुम्हाला भाजते. \_\_\_\_\_
४. तुमच्याकडे तुम्हाला कापते \_\_\_\_\_



५. तुम्हाला विजेचा झटका वसतो. \_\_\_\_\_

६. इतर अपघात \_\_\_\_\_

ह्या अपघातांव्यतिरिक्त तुम्ही किंवा तुम्हाला माहित असलेल्या व्यक्तीला विषवाधा, मधमाशीचा (नांगी) दंश, सर्पदंश व गुदमरणे अशा अपघाताचा बळी ठरू शकते.

आता आपण ह्या प्रत्येकाच्या कारणाची परीक्षा करू या.

### १३.२ पडणे - तुमचे पाय बघा!!

आयुषी घरात एकटीच आहे आणि तिला स्वयंपाकघरातील सर्वात वरच्या फळीवर ठेवलेला लाडू खायचा आहे. तिने टेबलावर स्टूल ठेवला व त्यावर उभी राहिली. जसा तिने लाडूचा डबा धरला, तसा तिचा तोल जाऊन ती खाली पडली. तुम्हाला माहित आहे का की घरातले जवळजवळ अर्धेअधिक अपघात हे पडल्यामुळे होतात? हे अपघात टाळण्यासाठी आपण काय करू शकतो? हो, आपल्या घराचे व जेथे जागेचे परीक्षण केल्याने आणि तसेच घरातील व्यक्तीच्या वागण्यामुळेसुद्धा अपघात होऊ शकतात.



#### कृती १३.२ :

तुम्ही खाली दिलेल्या पस्थितीमुळे पडू शकता. खाली दिलेल्या २ पर्यायांपैकी एक पर्याय निवडून खाली पडण्याचे कारण शोधू शकता नंतर तुमच्या घराचे परीक्षण करा व तुम्ही विचार करा की तुमचे घर सुरक्षित आहे किंवा नाही, जर नसेल तर त्यात सुधारणा करण्यासाठी सूचना द्या. प्रत्येक मुद्याला एक गुण द्या.

अ. क्र.	प्रसंग / घटना	पर्याय क्र. १	पर्याय क्र. २	तुमच्या घराचा दर्जा
१	फरशी ही	स्वच्छ	अनेक वस्तू पसरलेल्या	
२	खिडकी	जाळी असलेली	जाळी नसलेली	
३	चढण्यासाठी शिडीचा वापर	स्थिर	झोकांडी खाणे	
४	गच्ची ला	कटाडा आहे.	कटाडा नाही	
५	जीना हा	प्रकाशित आहे	मंद प्रकाश आहे.	
६	फरशी ही	कोरडी आहे.	सावण लावलेली ओली निसरडी आहे.	



## सुधारणा करण्यासाठी सूचना

---

---

---

---

---

### १३.२.२ कापणे

चार वर्षाचा विडू हा खेळण्यातील ट्रकशी खेळत होता. अचानक त्याच्या आईला रडण्याचा आवाज आला. तिने धावत जाऊन बघितल्यावर तिला त्याच्या हातातून रक्त येताना दिसले. विडूच्या तळहाताला कापले होते. त्याच्या आईच्या लक्षात आले की त्या खेळण्याच्या कडा धारदार होत्या.

### हा अपघात आपण कसा टाळू शकतो?

हो, धोकादायक वस्तू जसे सुच्या व काचेचे पेले हे लहान मुलांपासून दूर ठेवावे. तसेच खेळण्याची निवड ही काळजीपूर्वक करावी. तसेच मुलांना प्रौढ व्यक्तींच्या देखरेखीशिवाय ठेवणे टाळावे.

### कापण्याचे अपघात टाळण्याकरिता तुमच्या घराचे परीक्षण करू या.

- ❖ फर्निचरचे धारदार कोपरे
- ❖ तडा गेलेले व फुटलेले काचेचे पेले व कप
- ❖ सुरी ठेवताना त्याचे टोक वरच्या भागाला असणे.
- ❖ ब्लेड व कात्र्या मुलांच्या हाती लागतील असे ठेवणे.
- ❖ टीनचा डबा टीनकटरशिवाय कापणे.

जर वरील परीस्थितीचे उत्तर हो असे असेल तर तुम्ही काळजी घेतली पाहिजे. किंवा तुमचा हात लवकरच कापेल याची सूचना मिळते.

कापण्यापासून अपघात टाळण्याकरिता तुम्ही लक्ष दिले पाहिजे.

फुटके काचेचे पेले आपल्या घरात नेहमीच असतात. काचेचे तुकडे गोळा करून फेकणे हे एक आव्हानच आहे. तुटलेले काचेचे तुकडे गोळा करण्याच्या काही परीणाम कारक पद्धती खालील प्रमाणे

- ❖ ओला कपडा
- ❖ चिकटवण्याची टेप किंवा प्लास्टीन
- ❖ कणकेचा गोळा



सर्व काचेचे तुकडे वरील पदार्थांच्या पृष्ठाभागावर ते चिकटतात व ते गोळा करून फेकणे सुलभ होते. कचऱ्याच्या वादलीत टाकण्यापूर्वी काचेचे तुके गोळा करून वर्तमानपत्राच्या बऱ्याच घड्यांमध्ये गोळा करावे.



### पाठातील प्रश्न १३.१

कारणे देऊन खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

१. भाज्या चिरताना कार्तिकचा हात कापला. ह्याचे काय कारण असू शकते? ३ कारणे लिहा.
२. स्वयंपाक घराच्या फरशीवर पडलेले काचेचे तुकडे गोळा करण्याच्या दोन सुरक्षित पद्धती सुचवा.
३. खिडक्या उघडण्याची कोणती पद्धत सुरक्षित आहे; त्या हँडलने उघडणे की त्याच्या काचांना ढकलून खिडकी उघडणे?
४. तुमच्या लहान भावाला पेन्सीलला टोक करायचे आहे. तुम्ही त्याला टोक करण्यासाठी काय द्याल? शार्पनर की ब्लेड? का?

### १३.२.३ भाजणे आणि पोळणे

फातिमा ही आपल्या कुटुंबाकरीता जेवण बनवत असताना तिच्या साडीच्या पदराच्या टोकाला आग लागली हे तिला कळलेसुद्धा नाही. जेव्हा तिच्या मुलीने हे लक्षात आणून दिले तेव्हा तिला ते कळले. पण फातिमा हुषार असल्यामुळे ती बाहेर धावत गेली नाही. तिने पटकन एक मोठी वादली घेतली व साडीवर पाणी टाकून आग विझविली. त्यामुळे एक मोठे संकट टळले.

घरामध्ये आगीमुळे होणाऱ्या काही अपघातांची उदाहरणे खाली दिली आहेत.

१. गरम चहा कोणाच्या अंगावर सांडणे
२. तळताना गरम तेल उडणे.
३. गॅसच्या शेगडीवरून भांडी उचलताना भांडे धरण्याच्या कापडाला आग लागते.
४. काड्याच्या पेटीशी लहान मुल खेळते.
५. स्टोव्ह पेटता असताना त्यात रॉकेल भरणे.
६. तळणाचे तेल गॅसच्या शेगडीजवळ ठेवणे.
७. जलत्या सिगरेटी व त्याची राख निष्काळजीपणे बाहेरील उकीरड्यावर फेकणे.
८. चटकन पेट घेणारे ज्वालाग्राही द्रव जसे आम्ल किंवा रसायने ह्याची निष्काळजीपणे केलेली साठवण
९. उघड्या झालेल्या विजेच्या तारांमुळे शॉर्ट सर्किट होऊन किंवा ते अतीगरम होऊन आग लागू शकते.



१०. एकाच सॉकेटमध्ये दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त उपकरणे लावणे .
११. उघडे कंदिल किंवा जळणारी मेणवत्ती खिडकीच्या पडद्याजवळ ठेवणे .
१२. स्वयंपाकाच्या गॅसचे सिलेंडर गळणे .



पाठातील प्रश्न १३.२

कंसातील दिलेल्या योग्य शब्दाने रिकाम्या जागा भरा व आग विझविण्यासाठी सूचना द्या . बरोबर उत्तर तुम्ही नंतर तपासू शकता .

१. आगपेटी व रसायने लहान मुलांपासून . . . . . (जवळ / बाहेर) ठेवा .
२. झोपण्यापूर्वी जळत असलेली मेणवत्ती किंवा जळत असलेली आग . . . . . (विगवा / चालू द्या)
३. ज्वालाग्राही द्रवपदार्थ हे . . . . . (लेबल असलेल्या / लेबल नसलेल्या) बाटलीत साठवा .
४. दोन विजेची उपकरणे . . . . . (एक / दोन) सॉकेटमध्ये लावा .
५. सर्व उघड्या पडलेल्या विजेच्या तारा . . . . . (बदलाव्या / दुरुस्त कराव्या)
६. स्वयंपाकघरात . . . . . (सिल / योग्य आकाराचे) कपडे घाला .
७. गॅस सिलेंडरचे बटन रात्रीच्या वेळी . . . . . (बंद करावे / उघडे ठेवावे)
८. विजेची उपकरणे आणि गॅसची नळी ही (नावाजलेल्या कंपनीची / ISI चे प्रमाणपत्र मिळालेली) च फक्त विकत घ्यावी .

**जर तुमच्या गॅस सिलेंडरमधून गळती होत असेल तर तुम्ही काय कराल? (LPG. Liquefied Petroleum Gas)**

हो तुम्ही

- ❖ सर्व खिडक्या उघडा .
- ❖ घरातून सर्व लोक बाहेर पडा, विशेषतः लहान मुले व वयस्कर लोक
- ❖ कोणतीही काडेपेटी पेटवू नका किंवा दिवे लावू नका . कोणत्याही प्रकारचा जाळ करू नका .
- ❖ कोणतेही विजेचे बटन सुरू करू नका . (एक लहान विजेच्या स्पार्कमुळे मोठी आग लागण्याची शक्यता असते .)
- ❖ गळत असलेले सिलेंडर घरातून बाहेर काढून मोकळ्या हवेत ठेवा .



- ❖ अग्निशामक दलाला बोलवा किंवा गॅस सिलेंडरच्या पुरवठा करणाऱ्या संस्थेला तातडीने फोन करून मदत मागा .

### आग लागलेली असताना तुम्ही काय कराल?

- ❖ आगीवर वाळू किंवा पाणी ओता . विजेमुळे पण आग लागली असेल तर त्यावर पाणी टाकू नका .
- ❖ तुमच्या कपड्यांने पेट घेतला असता कधीही धावू नका . त्यामुळे आग वाढण्याचा धोका असतो .
- ❖ तुमच्या कपड्यांना आग लागली असता, जमनीवर लोळा . जस्त चांगला उपाय म्हणून लोकराचे ब्लॅंकेट अंगाभोवती गुंडाळून नंतर फरशीवर लोळा .
- ❖ तुमच्या चेहऱ्याभोवती ओले कापड गुंडाळा .
- ❖ आगीपासून सुटका करण्यासाठी फरशीवरून रांगत जा . कारण हे लक्षात असू द्या की जमिनीच्या पातळीवरील हवा ही स्वच्छ असते तर धूर व गरम हवा ही वरच्या पातळीवर असते .



### कृती १३.३ :

- बाजारातून जाऊन आग विझविणाऱ्या वस्तूची सविस्तर माहिती मिळवून त्याचे परिक्षण करा आणि तुमच्या स्वयंपाकघरात सुलभतेने वसेल आणि तुमच्यापैकी कोणीही त्याचा योग्य उपयोग करू शकेल अशी आग विझवण्याची वस्तू निवडा .
- अग्नीशामक दलाला भेट द्या व आग विझविणाऱ्या कर्मचाऱ्यांकडून सुरक्षिततेच्या योग्य टिपा घ्या .



### पाठातील प्रश्न १३.३

- तुमच्या शेजारच्या घरात आग लागली आहे . तुम्ही आग विझविणाऱ्या लोकांना आग विझविण्यासाठी पुढाकार घेतला आहे . तुम्ही कशाचा उपयोग कराल किंवा काय कराल? खाली कंसात दिलेल्या दोन पर्यायांपैकी योग्य पर्यायाची निवड करा .
  - विजेमुळे लागलेल्या आगीवर (वाळू / पाणी) फेका .
  - आगीवर (थंड पाणी / गरम पाणी) फेका .
  - आग लागलेल्या ठिकाणापासून लोकांची सुटका करताना (एक शिडी / एकापेक्षा जास्त शिड्या) वापराल .
  - इमारतीमधून बाहेर येताना (जमिनीवरून रांगत या / बाहेर धावत या)
  - श्वास घेताना (ओल्या / कोरड्या रुमालाचा) वापर करा .

- फ) सर्व खिडक्या (उघडा / बंद करा)  
ग) व्यक्तीच्या कपड्यांना लागलेली आग विझविण्यासाठी (ब्लॅकेट / चादर) याचा उपयोग करा.

**२. खाली दिलेल्या पर्यायांमधून योग्य उत्तराची निवड करा.**

- अ) कोणता द्रवपदार्थ निष्कालीपणे हाताळण्यामुळे आगीसाठी कारणीभूत होतो?  
१) पेट्रोल  
२) हवा भरलेले पेय, सोडा असलेले पेय  
३) गरम पाणी
- ब) एका विजेच्या सॉकेटमध्ये एकापो जास्त विजेची उपकरणे लावू नयेत कारण  
१) त्यामुळे विजेच्या तारा गरम होतात.  
२) ते चांगले दिसत नाही.  
३) विजेच्या तारांचे जाळे तयार होते.
- क) स्वयंपाकघरात कोणत्या प्रकारचे कपडे घालणे हा जास्त धोकादायक आहे?  
१) सुती कपडे  
२) रेशमी कपडे  
३) नायलॉनचे कपडे
- ड) जेव्हा घरात आग लागते तेव्हा, शुद्ध हवा ही असते.  
१) छताच्या पातळीवर  
२) जमिनीच्या पातळीवर  
३) खिडकीच्या पातळीवर
- इ) तुमच्या स्वयंपाकघरातून गॅस सिलेंडरच्या गळतीमुळे वास आल्यावर तुम्ही काय कराल?  
१) काड्यांची पेटीची काडी उजळणे  
२) दिवे लावणे  
३) खिडक्या उघडणे

**१३.२.४ विषबाधा**

रुबी जवळपास पाच वर्षे वयाची होती. ती कपाटाजवळ गेली व तिला एका छोट्यापॉकेटमध्ये चॉकलेटसारख्या गोळ्या दिसल्या. तिने ते पॉकेट उघडले. ती त्या गोळ्या तोंडात घालणार तेवढ्यात तिच्या आईने ते पाकीट तिच्या हातातून हिसकावून घेतले. ते पाकीट डांबराच्या गोळ्यांचे होते. पण सर्वच मुले अशी भाग्यवान नसतात.





विष हा असा पदार्थ आहे की तो शरीरात गेल्यास धोकादायक असतो आणि त्यामुळे मृत्यूही होऊ शकतो . सर्व रसायने जसे घरगुती स्वच्छ करण्याच्या वस्तू, साबण, किटकनाशक, जंतुनाशके आणि इंधनासारखे पदार्थ म्हणजे रॉकेल व खराब झालेली औषधे ह्यामुळे विषबाधा होऊ शकते .

शिले व नासके अन्नपदार्थ खाणे किंवा दुपित पाणी व दूध पिण्यामुळेसुद्धा विषबाधा होऊ शकते . फळे व भाज्या यावर जास्त प्रमाणात जंतुनाशकांची फवारणी केल्यास ती फळे व भाज्या विषारी होऊ शकतात .

आता आपण घरामध्ये विषबाधा होऊ नये म्हणून काय करता येईल याचे परीक्षण करू या .

- १ . सर्व औषधे व त्याच्या वाटल्यांवर लेबल लावू या .
- २ . औषधे घेण्यापूर्वी सर्व लेबले काळजीपूर्वक वाचा .
- ३ . सर्व रसायने, त्याच्या नावाचे लेबल असलेल्या वाटलीत ठेवावीत .
- ४ . सर्व रसायने ही अन्न पदार्थांबरोबर आणि अन्न ठेवण्याच्या डबा किंवा वाटलीमध्ये ठेऊ नये .
- ५ . सर्व रसायने कुलूपात, स्वयंपाक घरापासून दूर व लहान मुलांच्या हाती लागू नये अशी ठेवावीत .
- ६ . खाण्यापूर्वी सर्व फळे व भाज्या व्यवस्थित धुवावे .
- ७ . औषधावरील मुदतीची तारीख बघा व मुदत संपलेली औषधे नष्ट करून टाका .



आकृती १३.२



कृती १३.४ :

तुमच्या घरातील विषारी वस्तू शोधून काढा . त्यावर योग्य लेबल लावून त्यांना कुलूपात ठेवा .





पाठातील प्रश्न १३.४

खाली दिलेल्या चुकीच्या सवयी ओळखा आणि त्या सुधारण्यासाठी योग्य सूचना द्या .

- अ) रॉकेल हे खाण्याच्या तेलाच्या बरणीत भरणे .  
 \_\_\_\_\_
- ब) औषधे ही कपाटाच्या सर्वात खालच्या फळीवर ठेवणे .  
 \_\_\_\_\_
- क) ज्या कपाटात किटकनाशके ठेवली आहेत ते उघडे ठेवणे .  
 \_\_\_\_\_

१३.२.५ चावणे आणि नांगी मारणे

तो एक अतिशय प्रसन्न दिवस होता आणि आमच्या सर्व कुटुंबाने सहलीला जाण्याचा निर्णय घेतला . कुटुंबातील मुले रुबीना आणि आशीया ह्या आंब्याच्या झाडाला बघून खूप खूप झाल्या आणि त्यांनी आंब्यावर दगड फेकणे सुरु केले . अचानकपणे त्यांचा एक दगड मधमाशांच्या पोळ्याला लागला व मधमाशांच्या मोहोळ त्यातून येऊन दोर्घांनाही सर्व मधमाशांनी अशा नांगी मारल्या की त्या दोर्घांनाही रुग्णालयात भरती करावे लागले . मधमाशांच्या व गांधीलमार्शींच्या नांगीमुळे अतिशय वेदना होऊन सुजही येते . खूपच जास्त ह्या माशा चावल्या तर त्या रुग्णाला झटका वसू शकतो . कुत्रा व माकडाच्या चावण्यामुळे रेबीज होऊ शकते हे तुम्ही लक्षात ठेवले पाहिजे, त्याचप्रमाणे जर तुम्ही ताबडतोब उपाययोजना केली नाहीतर सर्पदंशामुळे मृत्यू होऊ शकतो . त्यामुळे लवकरात लवकर डॉक्टरला दाखविणे हितकारक आहे .

१३.२.६ विद्युत प्रवाहाने ठार मरणे आणि झटका बसणे

जोसेफ संगीतावर नाचण्याचा आनंद घेत होता . अपघाताने त्याचा पाय विजेच्या तारेला लागला आणि त्यामुळे इतर वायर उघडी पडून सॉकेटमधून बाहेर आली . त्याने आपल्या वडिलांनी ती वायर सॉकेटमध्ये कशी लावली हे आठवून ती उघडी वायर सॉकेटमध्ये घालण्याचा प्रयत्न केला . का? फक्त विजेचा झटका



आकृती १३.३





बण्यासाठी? काही वेळाने त्याच्या आईने त्याला बेशुद्धावस्थेत पाहिले आणि तातडीने डॉक्टरकडे नेले. त्याला वेळेत उपचार मिळाल्यामुळे त्याचा जीव वाचला. विजेचा उपयोग जर योग्य तऱ्हेने केला नाही तर ते आपल्या जीवाला व घराला दोघांनाही हानीकारक आहे.

घरामध्ये विजेचा झटका लागू नये म्हणून काय कराल?

### घरात विजेचा सुरक्षित उपयोग

- ❖ एकाच सॉकेटमध्ये अनेक विजेची उपकरणे जोडू नये त्यामुळे तारा जास्त गरम होऊन शॉर्टसर्किट होऊ शकते.
- ❖ हात ओले असताना कोणत्याही विजेच्या बटनाला व उपकरणाला स्पर्श करू नये कारण पाणी हे विजेचे चांगले वाहक आहे. त्यामुळे विजेचा झटका बसू शकतो.
- ❖ दाराच्या चौकटीमधून विजेच्या तारा जाऊ नयेत कारण दाराचे सारखे उघडणे व बंद करण्यामुळे त्या तारांचे आवरण खराब होऊन त्या उघड्या पडतात.
- ❖ तारेने ओढून कधीही सॉकेटमधून प्लग काढू नये. प्लगच ओढावा.
- ❖ जुन्या झालेल्या आणि त्यावरील आवरण निघालेल्या तारा ताबडतोब बदलाव्या.
- ❖ सर्व विजेच्या उपकरणांना जमिनीतून जोडलेले असावे. ह्याकरिता तीन पिना असलेल्या प्लगचा वापर करावा. आर्थिंग केल्यामुळे उपकरण वापरण्याकरिता सुरक्षित होते.
- ❖ फक्त ISI चा शिक्का असलेली विजेची उपकरणे विकत घ्या.
- ❖ विजेची उपकरणे कशी वापरावी व कशी हातळावी याचे प्रशिक्षण मुलांना द्या.
- ❖ विजेची दुरुस्ती योग्य व प्रशिक्षित (इलेक्ट्रीशियन) व्यक्तीकडून करा.
- ❖ तुम्ही स्वतः कुठल्याही प्रकारची दुरुस्ती करू नका.
- ❖ विजेची तार ही कुठल्याही गरम वस्तूजवळून जाऊ नये.
- ❖ विजेच्या धक्क्यामुळे मृत्यू पावणे रोखण्यासाठी विजेचे सॉकेट हे थेट पाण्याजवळ उघडे असू नये.
- ❖ वापरात नसलेले सर्व विजेचे सॉकेट हे सुरक्षित प्लग लावून किंवा चिकटपट्टीने झाकून ठेवावेत.
- ❖ विजेची उपकरणे हाताळताना खरी सपाता पायात घाला.
- ❖ विजेची उपकरणे लाकडी पृष्ठभागावर ठेवावी कारण लाकूड हे विजेचे वाईट वाहक आहे.



### पाठातील प्रश्न १३.५

खाली काही परिस्थितीचे वर्णन केले आहे. प्रत्येकाला एक चुकीचे व एक बरोबर उत्तर आहे. (अधोरेखीत केलेले) खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य उत्तर निवडा.)



**राहूलला खालील कारणामुळे विजेचा झटका बसला .**

- तो एका सॉकेटमध्ये अनेक विजेची उपकरणे वापरत होता / फक्त एक उपकरण एका सॉकेटमध्ये लावत होता .
- त्याने आपल्या ओल्या / कोरड्या हाताचा विजेच्या हीटरला स्पर्श केला .
- त्याने रेडिओ त्याच्या वायरने / प्लगने ओढला .
- टिक्कीच्या तारा झीजलेल्या / नवीन होत्या .
- त्याने २ पीन प्लग / ३ पीन प्लग वापरल्या .
- विजेची उपकरणे हाताळताना त्याने रबरी सपाता घातल्या होत्या / अनवाणी होता .
- विजेचे उपकरण लाकडी फळीवर / संगमरवरी ओट्यावर ठेवले होते .

**घरात विजेपासून लागणाऱ्या, आगीपासून बचाव करणाऱ्या खालील मुद्यांकडे दुर्लक्ष करू नका .**

- ❖ फ्युज बंद होणे . फ्युज उडणे
- ❖ दिवे लुकलुकणे
- ❖ तारा काळ्या होणे .
- ❖ प्लॅस्टीक जळण्याचा वास

### १३.२.७ गुदमरणे किंवा श्वास कोंदणे

छोट्या गिन्नीने बटन तोंडात घातले व ती जवळजवळ गुदमरलीच नंतर एका दिवशी तीने टोपी महणून रंगीवेरंगी पॉलिथीनची पिशवी डोक्यात घातली आणि तिचा श्वास जवळजवळ कोंडलाच . ह्या रोज घडणाऱ्या घटना आहेत . लहान मुलांचे गुदमरणे व श्वास कोंदणे असे अपघात रोगप्रण्यासाठी खालील मुद्दे लक्षात ठेवावे .

- ❖ प्रौढ व्यक्तीची देखरेख आवश्यक आहे .
- ❖ ज्या खेळण्याचे लहान भाग सुटे होऊ शकतात अशी खेळणी विकत घेऊ नये .
- ❖ ज्या खेळण्याचे भाग फारच लहान आहेत अशी खेळणी लहान मुलांना देऊ नयेत .
- ❖ प्लास्टीकच्या पिशव्या लहान मुलांना सापडणार नाहीत अशा ठेवाव्यात .

लहान मुलांना किंवा प्रौढ व्यक्तींना गॅस सिलेंडरच्या गळतीमुळे, मोटर, जनरेटर्स (जनक) कोळशाची शेगडी, मऊ कोळसा आणि लाकूड जळण्यानंतर कार्ब मोनोक्साईड तयार होतो व त्यामुळे श्वास कोंडून गुदमरल्यामुळे मृत्यू होऊ शकतो .



टिपा



पाठातील प्रश्न १३.६

रिकाम्या जागी योग्य शब्द भरा .

- अ) साधा कोळसा किंवा लाकूड जळल्यामुळे . . . . . (कार्बन मोनो ऑक्साईड / प्राणवायु) तयार होतो व त्यामुळे मृत्यू होऊ शकतो .
- ब) . . . . . (प्लॅस्टीक / कापडी) पिशवी ह्यामुळे लहान बाळांचा श्वास कोंडतो .
- क) लहान मुलाचा श्वास कोंडतो जेव्हा तो . . . . . (मोठे / लहान) वस्तू गिळतो .
- ड) मुले खेळत असताना त्यांच्याकडे . . . . . (लक्ष देऊ नये / देखरेख करावी)

दुर्दैवाने एखादा कठीण प्रसंग घरात घडला असताना लगेच वैद्यकीय मदत कदाचित मिळणार नाही . तर तुम्ही काय कराल? ज्याला अपघात झाला आहे अशा व्यक्तींची प्रकृती जास्त खराब होऊ नये यासाठी तुम्ही काही करू शकता का / हो, तुम्ही करू शकता .

तुमचा हात भाजला असताना तुम्ही काय केले? तो पाण्यात बुडविला? त्यामुळे तुमचे दुखरे थोडे कमी झाले? अशा प्रकारच्या तातडीने देण्याच्या वैद्यकीय उपचाराला प्रथमोपचार (First aid) असे म्हणतात .

प्रथमोपचारामध्ये जास्त होणारा रक्तस्राव थांबविण्यासाठी किंवा मोडलेल्या हाताला फळी बसवणे असे उपाय असतात . प्रथमोपचार हा रोग्याचा जीव वाचविण्यात उपयोगी ठरतो . तर आता आपण प्रथमोपचार व त्याचे नियम शिकू या .

१२.३ प्रथमोपचार आणि त्याचे नियम

जखमी व्यक्तीला कुठलेही दुखापत झाली असताना त्याला वैद्यकीय उपचार मिळेपर्यंत प्रथमोपचारांच्या तंत्रामुळे त्याचा जीव वाचण्याची शक्यता असते .

आजकालच्या जीवनामध्ये पुष्कळदा अशी परिस्थिती निर्माण होते की वेळच्यावेळी प्रथमोपचार मिळाल्यामुळे पुष्कळ फरक पडतो . अशी तातडीच्या परिस्थिती जबाबदारीने कशी हाताळावी ह्याची माहिती व कसब मिळविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे . प्रथमोपचार हा वैद्यकीय उपचाराऐवजी अमलात आणणे नाही . जखमी व्यक्तीला वेळ वाया न घालविता वैद्यकीय मदत मिळवावी .

प्रथमोपचाराचे काही नियम दिलेले आहेत

- ❖ घरामध्ये प्रथमोपचाराची पेटी सहजपणे सापडेल अशी ठेवावी .
- ❖ प्रथमोपचार हा ताबडतोब वेळ वाया न घालविता द्या .
- ❖ प्रथमोपचार देताना तुम्ही शांत रहावे .
- ❖ गरज असल्यास आजारी व्यक्तीला सुरक्षित जागी हलवावे .

- ❖ रोग्याला धीर द्यावा .
- ❖ तेथून गर्दी हटवावी .
- ❖ जीवघेण्या जखमांना प्रथम उपचार करावे .
- ❖ जर व्यक्ती वेशुद्ध पडली असेल तर कोणताही द्रव पदार्थ देऊ नये .
- ❖ तातडीची सेवा देणाऱ्या मदतकेंद्राचा फोननंबर समोर असावा .
- ❖ डॉक्टरला बोलवावे .
- ❖ दवाखान्यामध्ये रोग्याला जवळच्या रस्त्याने न्यावे, म्हणजे उपचार लवकर होतील .



आकृती १३.४



कृती १३.५ :

तुमच्या घरासाठी प्रथमोचाराची पेटी तयार करा .

खालील वस्तूंचा त्यात समावेश केला आहे का? याची खात्री करून घ्या .

१. प्रथमोपचाराची नियमावली / पुस्तिका
२. विविध आकाराचे विरविरित कापडाचे व चिकटणारे बँडेज किंवा पट्टी
३. चिकट पट्टी
४. तलम कापडी पट्टी
५. थर्मोमिटर ताप मोजण्याचे यंत्र
६. विजेरी अथवा नवीन बॅटरी
७. कात्र्या
८. संसर्गदोष होऊ न देणारे मलम
९. निर्जंतुक कापूस
१०. अल्कोहोल / निर्जंतुक द्रावणाने हवका मारणे
११. कॅलेझील लोशन
१२. पॅरासीटेमॉल (तापाच्या गोळ्या)





१३. भाजले किंवा जळले असल्यास त्यावर लावायचे मलम
१४. पोटामध्ये संसर्ग होऊ नये म्हणून सुक्ष्मजंतूनाशक औषधे
१५. ॲंटासीड आम्ल पित्त रोगखणारे औषध
१६. इसबगोल (अतिसार किंवा बद्धकोष्ठता)
१७. लाली व सुज कमी करणारे दुःखनाशक गोळ्या आणि वाम
१८. सर्व दवाखाने दर्शविणारा नकाशा

मधून मधून आपल्या प्रथमोपचार पेटी तपासा व ज्या वस्तू नसतील त्या आणि खराब झालेल्या वस्तू परत ठेवा.



**कृती १३.६ :**

१. प्रचलित तातडीचे सेवा देणारे डॉक्टर्स, रुग्णवाहिका, दवाखाने, पोलिस ठाणे आणि अग्निशामक ठाणे यांचे फोन नंबर शोधून काढा. जेथे हे फोन नंबर दिसतील अशा विशिष्ट ठिकाणी किंवा आपल्या टेलिफोन जवळ हे नंबर चिकटवून ठेवा.
२. तुम्ही <http://indianredcross.org>. ह्या वेबसाईटला भेट द्या आणि तातडीची परिस्थिती कशी हाताळावी ह्याचे मार्ग शोधून काढा.



**पाठातील प्रश्न १३.७**

तुम्हाला प्रथमोपचार देणाऱ्या व्यक्तीमध्ये कोणते आवडीचे गुण असावेत ह्याचे वर्णन करा.

**१३.४ विशिष्ट दुखापतींवरील प्रथमोपचार**

सर्व प्रकारच्या अपघातांना एकसारखी उपाययोजना नसते. जर एखाद्याला दुखापत झाली तर तुम्ही काय कराल?

ही दुखापती झाली असता	काय करावे?
हाड मोडणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ रोग्याला धीर द्या</li> <li>❖ हाड मोडलेल्या जागी लाकडाच्या फळीचा आधार द्या.</li> <li>❖ लाकडाच्या फळीने तुटलेल्या हाडाच्या सांध्याच्या वरच्या भागाला व खालच्या भागाला पूर्ण झाकावे.</li> <li>❖ बाहेर आलेल्या हाडाला मागे ढकलू नये.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ दुःखापत झालेल्या भागाला विनाकारण हलवू नका .</li> <li>❖ दुःखापत झालेल्या व्यक्तीला दवाग्नान्यात काळजीपूर्वक हलवावे .</li> </ul>
लचकणे / मुरगळणे / स्नायू फाटणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ अर्धा तासापर्यंत बर्फाची पिशवी ठेवणे .</li> <li>❖ लाली व सूज घालवणारे मलम लावणे आणि त्याभोवती क्रेप बॅण्डेज बांधावे .</li> <li>❖ दुःखापत झालेल्या शरीराच्या भागाला दावू नये .</li> <li>❖ विनाकारण दुग्बावलेला भाग हलवू नये .</li> </ul>
रक्तस्राव होणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ निर्जंतुक पट्टीने रक्तस्राव होत असलेला भाग २० मिनिटांपर्यंत दाबून ठेवा . तरी शुद्ध रक्तस्राव थांबला नाही तर जखमेवर बर्फाची पिशवी ठेवा .</li> <li>❖ रक्तस्राव होणारा भाग निर्जंतुक द्रावणाने धुवावा .</li> <li>❖ जखमेतून रक्त जर बरेच वहात असेल तर हृदयाच्या जवळच्या भागाला घट्ट बॅण्डेज बांधावे .</li> <li>❖ तरी सुद्धा रक्तस्राव चालू राहिला तर रक्त वाहणे कमी करण्यासाठी तो भाग थोडा उंच उचलून ठेवावा आणि हृदयापासून दूर असलेल्या भागावर घट्ट बॅण्डेज बांधावे .</li> <li>❖ जर जखम फार खोल असेल आणि तेथे खरखरीत कडा असतील तर रोग्याला ताबडतोव रुग्णालयात न्यावे टिटॅनसचे इंजेक्शन कदाचित त्याला द्यावे लागेल .</li> </ul>
वेशुद्ध पडणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ वेशुद्ध पडलेल्या व्यक्तीपासून गर्दी हटवा, व त्याला मोकळ्या हवेत बाहेर घेऊन जा .</li> <li>❖ रोग्याला त्याच्या वाजूने झोपू द्या . (आडवे पडू द्या .)</li> <li>❖ तोंडावर पाणी शिंपडा .</li> <li>❖ कपडे घट्ट असतील तर ते सैल करा .</li> <li>❖ त्याचे तळहात व तळपाय रक्ताभिसरण होण्यासाठी घासा</li> </ul>
भाजणे / जळणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ रुग्णाला आगीपासून लांब न्यावे .</li> <li>❖ भाजलेला भाग नळाच्या थंड पाण्याखाली धरावा . (येथे बर्फाचा वापर करू नये कारण त्यामुळे फोड येऊ शकतात .)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ भाजलेल्या भागावर कोरड्या कापडाने थापटी मारा आणि त्यावर सूक्ष्म जंतूनाशक लावा . (सील्डर सन्फाडायेझेन)</li> <li>❖ स्वच्छ कापूस ठेवून वॅडेजने जळभाग बांधा</li> <li>❖ पाणी पिण्यास द्या</li> <li>❖ फार गंभीर जळले असल्यास रुग्णालयाकडे धाव घ्या .</li> <li>❖ घरगुती उपाय (अंडे आणि कोरफडीचा गर जळलेल्या भागावर लावल्यास फोड येत नाहीत व द?ग्रणे कमी होते .)</li> </ul>
झटका बसणे / (हिलेज)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ रुग्णाला आरामात पाय डोक्याच्या पातळीपासून वर रहातील अशा तऱ्हेने खाली झोपवा .</li> <li>❖ कपडे सैल करा आणि त्यावर ब्लॅकेट किंवा जाड चादर टाका, त्यामुळे शरीरातील उष्णता बाहेर पडत नाही .</li> <li>❖ रुग्णाचे तापमान वाढविण्यासाठी गरम पाण्याच्या वाटल्या ठेऊ नका .</li> <li>❖ रुग्णाला काही खाण्यास व पिण्यास देऊ नये नाहीतर त्याला उलटी होण्याची किंवा त्याचा श्वास कोंडण्याची शक्यता असते . खूपच तहान लागली असेल तर रुमाल ओला करून तो चोगण्यास द्यावा .</li> </ul>
विजेचा झटका बसणे .	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ विद्युत प्रवाह बंद करा .</li> <li>❖ जी व्यक्ती रुग्णाला प्रथमोपचार देत असेल तीने रवरी चपला घालाव्यात .</li> <li>❖ लाकडी काठीच्या सहाय्याने विजेचा झटका बसलेल्या रुग्णाला विद्युत प्रवाहापासून लांब हलवा, विद्युत प्रवाह बंद केल्याशिवाय रुग्णाला स्पर्श करू नये .</li> <li>❖ त्याला इतर काही दुःखापत; जसे हाड मोडणे, जळणे, भाजणे किंवा झटका बसणे काही झाले असेल त्याप्रमाणे त्याला प्रथमोपचार द्या .</li> <li>❖ रसायनांमुळे भाजण कपडे काढून भाजलेला भाग कमीत कमी १५ मिनिटे थंड पाण्याने धुवा .</li> <li>❖ जखमेवर स्वच्छ पट्टी लावा आणि रुग्णाला रुग्णालयात न्या . कुत्र्याने चावणे चावलेला शरीराचा भाग सावण व पाण्याने व्यवस्थित धुवा .</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ कुठलेही संसर्गजन्य नाशक द्रावण टाकू नये .</li> <li>❖ जग्व्रम झाकू नका .</li> <li>❖ टिटॅनसचे इंजेक्शन आणि रॅबीजवरचे लस घेण्यासाठी दवाखान्यात जा आणि लस घेण्याचे वेळापत्रक पाळा .</li> <li>❖ लवकरात लवकर डॉक्टरचा सल्ला घ्या .</li> <li>❖ नांगी मारणे लहान चिमट्याच्या सहाय्याने शरीरातून नांगी बाहेर काढणे .</li> <li>❖ दुखणे व सूज कमी करण्यासाठी थंड पाण्याच्या पट्टीने दाबून ठेवा .</li> <li>❖ नांगी मारलेल्या जागेवर व भोवताली थंड पाण्याची धार धरा . खाज कमी करण्यासाठी मलम लावा .</li> <li>❖ जर तोंडाच्या आत नांगी मारली असेल तर वर्फाचा तुकडा चोखण्यास द्यावा .</li> <li>❖ गांधीलमाशीच्या नांगीवर व्हीनेगर लावा आणि मधमाशीच्या नांगीवर सोडा लावा .</li> <li>❖ तरी सुज कमी झाली नाही तर डॉक्टरचा सल्ला घ्या .</li> <li>❖ ज्या व्यक्तीला अॅलर्जी असेल किंवा त्याला खूपच गांधीलमाशीने चावले असेल तर त्याला दवाख्यात ठेवण्याची गरज आहे .</li> <li>❖ श्वास कोंदणे / गुदमरणे काही कारणाने लहान मुलाचा श्वास कोंडला असेल तर त्याला ताबडतोब खाली डोके व वर पाय करून उचलावे व पाठीवर बुक्क्या माराव्या .</li> <li>❖ जर लहान मुलाच्या घशात काही अडकले असेल तर बोटाने ते काढण्याचा प्रयत्न करू नये, नाहीतर ती वस्तू आणखी आत जाण्याची शक्यता असते .</li> <li>❖ जर लहान मुलाने एकादी वस्तू गाळली असेल तर त्याला बरीच केळी खाण्यास द्यावी .</li> </ul>
--	---



पाठातील प्रश्न १३.७

१. योग्य उत्तर निवडा .

- अ) जर रुग्णाचे हाड मोडले असेल आणि रक्तस्रावही होत असेल तर त्याचा रक्तस्राव होणारा भाग हा  
.....



- १) वर उचलून धरावा . उंच भागावर ठेवावा .  
 २) वर उचलून धरू नये . उंच भागावर ठेऊ नये .  
 ३) प्रथम उपचार करावे .  
 ४) त्यावर प्रथम लाकडाची फळी बांधावी .
- ब) हाड मोडलेला भाग याला बांधावा . . . . .  
 १) लाकडी काठी २) गुंडाळी केलेले मासिक  
 ३) फुटपट्टी ४) ह्यातील सर्व
- क) पाय मुरगळल्यावर उपचार करताना ह्यावर पाणी टाकावे . . . . .  
 १) शरीराचे तापमान कमी करण्यासाठी  
 २) दुग्धणे व सुज कमी करण्यासाठी  
 ३) रुग्णाला शांत करण्यासाठी  
 ४) वरील सर्व
- ड) विजेचा झटका बसणाऱ्या व्यक्तीला याची गरज असते . . . . .  
 १) ब्लँकेट २) ओलसर चादर  
 ३) गरम पाण्याची वाटली ४) पातळ साडी
- इ) झटका बसलेल्या रुग्णाला कसे झोपवावे . . . . .  
 १) पाय उंच करून २) डोके उंच करून ३) सपाट जमिनीवर ४) एका काडावर
- फ) विद्युत प्रवाहापासून रुग्णाला दूर करण्यासाठी हे करणे फायद्याचे ठरेल  
 . . . . .  
 १) तुमच्या हाताने २) जवळच असलेल्या वस्तूने  
 ३) हॉकीच्या काठीने ४) धातूच्या काठीने

**२ . प्रथमोपचार देताना उपाययोजनेला योग्य क्रम द्या .**

- अ) विजेचा झटका बसला असताना . . . . .  
 १) वायरपासून रुग्णाला ओढा .  
 २) रुग्णाच्या जळलेल्या भागावर उपचार करा .  
 ३) विद्युत प्रवाह बंद करा .  
 ४) झटका बसल्यावर त्यावर योग्य उपचार करा .
- ब) हाड मोडले असताना . . . . .  
 १) लाकडी फळी बांधा २) रुग्णाला हालचाल करण्यास सांगावे .  
 ३) काही गरम पिण्यास द्यावे . ४) डॉक्टरला बोलवावे .

काही महत्त्वाच्या तपासण्या करण्याची यादी



- ❖ तुम्हाला तुमचा रक्तगट माहित आहे का? (रक्तगटाची चाचणी करण्यासाठी फक्त २३ थेंब रक्ताची गरज असते.)
- ❖ तुम्हाला कसली ॲलर्जी आहे हे माहित आहे का?
- ❖ तुम्हाला तातडीची वैद्यकीय सेवा हवी असल्यास मदत मागण्याकरिता महत्त्वाचे फोन नंबर माहित आहेत का?
- ❖ तुमच्या शेजारी किंवा जवळपास सुशिक्षित डॉक्टर असल्याचे तुम्हाला माहित आहे का?
- ❖ डॉक्टरने सांगितलेल्या औषधाची नावे व ते किती प्रमाणात घ्यायचे आहे हे तुम्हाला माहित आहे का?
- ❖ तुम्ही फक्त डॉक्टरने सांगितलेलीच औषधे घेता का?
- ❖ डॉक्टरने सांगितलेली पूर्ण औषधे ठराविक, प्रमाणात घेता का? आणि बरे वाटल्याबरोबर औषध घेणे थांबवता का?
- ❖ तुम्ही तुमचे वैद्यकीय सर्व चाचण्यांचे निष्कर्ष तसेच तुमचे X-ray व अल्ट्रासाउंडचे निष्कर्ष ठेवण्यासाठी फाईल करता का?
- ❖ औषधे विकत घेताना त्यावरील अंतीम मुदतीची तारीख बघता का? आणि तुमच्या कपाटातील मुदत संपलेली औषधे फेकता का?

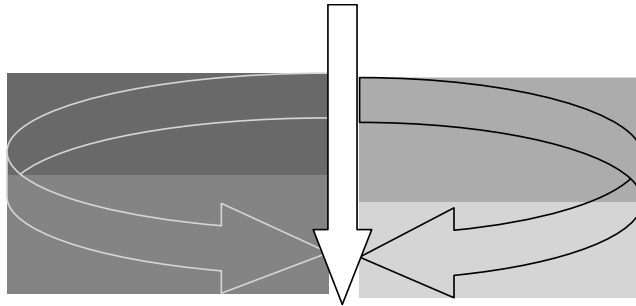
जर ह्या सर्व प्रश्नांपैकी कोणतेही तुमचे उत्तर नाही असेल तर आत्ताच सुरुवात करा .



**तुम्ही काय शिकलात?**

**तुमच्या घरात असलेली सुरक्षिततेची गरज**

पडणे	कापणे व जखमा होणे	विष वाधा
भाजणे व पोळणे	<b>घरात होणारे अपघात</b>	दंश व नांगी मारणे
विजेचा झटका व त्यामुळे मृत्यू होणे .		गुदमरणे व श्वास कोंदणे



**सुरक्षितता आणि आरोग्याची खात्री**



सहामही सराव

१. छोटी शालू छतावरून खाली पडली. तिच्या आजीने पायाला मालीश करण्याचा व मलम लावण्याचा सल्ला दिला. पण संध्याकाळपर्यंत तिचा पाय खूप सुजला ते काही तास पाय दुखणे कमी होण्याची वाट पहात थांबले, पण पायाला आराम पडला नाही. शेवटी जेव्हा पाय सहनशक्तीपेक्षा जास्त दुखायला सुरुवात झाली तेव्हा त्यांनी तिला डॉक्टरकडे नेले. डॉक्टरने एक्सरे काढला आणि सांगितले की तिच्या पायाचे हाड मोडले आहे. जर तुम्ही शालूचे भाऊ किंवा बहीण असता तर तिला कोणता प्रथमोपचार दिला असता? तिच्या कुटुंबियांनी कोणत्या चुका केल्या त्याचे परीक्षण करा.
२. विद्युत प्रवाहापासून झटका येण्यात प्रतिबंध करणाऱ्या मार्गाची तुमच्या मित्राला माहिती द्या.
३. खालील अपघातासाठी कसा प्रथमोपचार कराल ह्याचा तुमच्या मित्राला सल्ला द्या.
  - अ) रक्तस्राव
  - ब) भाजणे / जळणे
    - ❖ एका स्त्रियाच्या शरीरावर गरम तेलाचे थेंब सांडले? तुम्ही तिला कशी मदत कराल?
    - ❖ सलील हा मोटर अतिशय जोरात चालवित असताना त्याचा तावा जाऊन तो एका मोटर सायकलवरील मुलावर धडकला. तो मुलगा वेशुद्ध झाला. आजुबाजूला कोणी नाही हे पाहून त्याने पळून जायचा निर्णय घेतला. तोपर्यंत त्याला असे वाटले की तो भाग्यवान आहे की तो पळू शकला, पण जेव्हा घरी आल्यावर त्याला कळले की आपण आपल्याच मुलाला धक्का दिला तर त्याला कोणी वाचवले व त्याला वेळेवर वैद्यकीय उपचार मिळाले.
    - ❖ जर तुम्ही मोटार चालवित असता तर काय केले असते?
    - ❖ जर अपघाताच्या जवळून तुम्ही जात असतात तर त्या मुलाला तुम्ही रुग्णालयात नेले असते की फक्त बघत राहिला असता?
    - ❖ जर तुम्ही ह्या अपघाताचे बळी असता तर तुम्ही काय अपेक्षा केली असती? रस्त्यावर पडून राहिले असता किंवा ताबडतोब तुम्हाला रुग्णालयात नेले असते?



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१३.१

१. १) भाजी कापत असताना तिने तिचा हात त्या फळीवर सपाट ठेवावा / बोट वळवून ठेवू नये.
- २) हाताने कापणे / भाजी कापण्याचा बोर्ड न वापरता.

- ३) सुरी धारदार नसणे / बोथट सुरी वापरणे
२. काचेचे बारीक तुकडे कोणत्याही चिकट पदार्थाने उचलले जातात आणि उचलणाऱ्या व्यक्तीचा त्याचा / तिचा हात कापत नाही .
३. काचेचा पेला ढकलला तर तो फुटतो आणि तुमचा हात कापतो .
४. शार्पनरचा उपयोग करावा कारण त्यामुळे त्याचा हात कापण्याची शक्यता नसते किंवा ब्लेडने त्याचा हात कापू शकतो .

१३.२

१. दूर ठेवा .
२. विझवा
३. लेबल असलेले
४. दोन
५. बदलले
६. योग्य मापाचे
७. बंद केलेले
८. ISI मार्क असलेले

१३.३

१. अ) विजेमुळे आग लागली असताना त्यावर वाळू फेकावी .  
ब) आगीवर थंड पाणी फेका .  
क) लोकांची सुटका करण्यासाठी एकापेक्षा जास्त शिड्या वापरा .  
ड) इमारतीमधून बाहेर पडताना तुम्ही जमिनीवरून घसरत (रांगत) यावे .  
इ) श्वास घेताना ओला हातरुमाल वापरा .  
फ) सर्व खिडक्या उघडा  
ग) आगीमळे भाजलेल्या व्यक्तीचे कपडे विझविण्यासाठी ब्लॅंकेटचा वापर करा .

२. अ) १,                      ब) १,                      क) ३,                      ड) २,                      इ) ३

१३.४

- अ) रॉकेल हे लेबल असलेल्या वाटलीत किंवा वरणीत किंवा रॉकेलच्यामुळे वरणीत भरावे नाहीतर कोणीतरी चुकीने त्याच खाण्याचे तेल समजून त्याप्रमाणे उपयोग करेल .
- ब) औषधे ही नेहमी कुलूप लावलेल्या कपाटाच्या वरच्या कप्यात ठेवावी म्हणजे ती मुलांच्या हाताला लागणार नाहीत .







## साधनसंपत्तीची ओळख

तुम्हाला NIOS मधून पत्र येते की तुमची परीक्षा सप्टेंबर महिन्याच्या शेवटी सुरू होत आहे. तुमच्या बहिणीचे लग्नही सप्टेंबरच्या शेवटी आहे. लग्नासाठी तुम्हाला अनेक गोष्टींची व्यवस्था करायची आहे; व ठरवायचे आहे की लोकांना कसे जेवण द्यायचे, पाहुण्यांना आमंत्रण द्यायचे आहे; लग्नाचे कार्यालय ठरवायचे आणि अशा प्रकारची अनेक कामे करायची आहे.

फार कमी वेळात बरीच कामे करायची आहेत. त्याचबरोबर तुम्हाला परीक्षेचा अभ्यासही करायचा आहे. हे सर्व ध्येय तुम्ही साध्य करू शकाल? हो, हे सर्व तुम्ही करू शकता?

**कसे करायचे ते आपण पाहू या.**

- ❖ तुमची सर्व कामे पद्धतशीर व परिणामकारक होतील अशी व्यवस्था करा.
- ❖ आपल्याजवळ जे काही उपलब्ध आहे त्याचा चांगला उपयोग करा.
- ❖ आपल्याला काय हवे आहे व ते मिळविण्याकरिता आपल्याकडे काय आहे, ह्याचा विचार करा.



**उद्दिष्टे :**

ह्या धड्याचा अभ्यास केल्यानंतर तुम्ही करू शकाल.

- ❖ ध्येय, साधनसंपत्ती आणि व्यवस्थापन ह्याची व्याख्या करू शकाल.
- ❖ वेगवेगळ्या प्रकारची ध्येय ओळखू शकाल;
- ❖ साधनसंपत्तीचे, मानवी व अमानवी असे वर्गीकरण करू शकाल.
- ❖ विशेषतः जी साधनसंपत्ती आपल्याकडे मर्यादित आहे त्याचा योग्य उपयोग करण्यासाठी तुम्ही योग्य मार्गदर्शन कराल.
- ❖ रोजच्या जीवनात असलेले व्यवस्थापनाचे महत्त्व स्पष्ट कराल.
- ❖ व्यवस्थापनाच्या पायच्या ओळखाल जसे, नियोजन, व्यवस्था करणे, नियंत्रण आणि मूल्यांकन



- ❖ जीवनातील विविध परिस्थितीमध्ये व्यवस्थापन प्रक्रियेचा कसा उपयोग कराल आणि साधनसंपत्तीचा परिणामकारक उपयोग कसा कराल हे उदाहरणासह स्पष्ट कराल .
- ❖ कोणत्याही परिस्थितीत व्यवस्थापन प्रक्रिया ही सारखीच राहिल हे समजणे .
- ❖ तुमच्या घरातील साधनसंपत्तीचा योग्य उपयोग होतो आहे की नाही याचे मूल्यांकन करू शकाल .

### १४.१ ध्येय

खालच्या चौकोनात दिलेल्या विविध परिस्थितींचा विचार करा .

ह्या कोणत्या गोष्टी आहेत की त्या आशा राकेश, वडील, भाऊ किंवा तुम्हाला हव्या आहेत? हे तुमचे लक्ष किंवा ध्येय आहे जे तुम्हाला मिळवायचे आहे . हे उद्दिष्ट साध्य करणे म्हणजे ध्येय होय . आता तुम्हाला ध्येयाची व्याख्या करू शकाल? हो ध्येय म्हणजे उद्देश किंवा लक्ष्य जे मिळविण्याने आपल्या गरजा पूर्ण होतात .


लक्ष्मीला शाळेत स्पर्धेमधील सॅकरेस मध्ये पहिला नंबर मिळवायचा आहे . तिथे खूप सराव केला व तिचा सॅकरेसमध्ये पहिला क्रमांक आहे .

तर तुम्ही सांगू शकाल की लक्ष्मीचे ध्येय काय होते? हो, आपण सांगू शकू तिला रेसमध्ये पहिला क्रमांक मिळवायचा होता . इतर ध्येय जे तुम्ही मिळवू शकाल याचा विचार करा . हे ध्येय साध्य झाल्यार तुम्हाला आनंद होईल? हो आपण आनंदी होऊ आणि ध्येय मिळविल्यानंतर समाधान मिळेल .

जर तुम्ही ही ध्येय करू शकला नाहीत तर काय होईल? मला वाईट वाटेल आणि समाधान मिळणार नाही .

- ❖ आशाला डॉक्टर व्हायचे आहे .
- ❖ राकेशला परिक्षेत पास व्हायचे आहे .
- ❖ वडिलांना नवीन मोटार किंवा स्कूटर विकत घ्यायची आहे .
- ❖ तुमच्या लहान भावाला कुटुंबाकरिता एखाद्या विशिष्ट खाद्यपदार्थ बनवायचा आहे .
- ❖ रविवारी तुम्हाला तुमच्या मित्राला भेटायचे आहे .
- ❖ तुमच्या पालकांना तुम्हाला पत्र लिहायचे आहे .
- ❖ अंगणाची भिंत दुरुस्त करायची आहे .

### १४.२ साधनसंपत्ती

तुम्हाला हवे	तुम्हाला कशाची गरज आहे किंवा तुम्हाला हवी असलेली वस्तू मिळविण्यासाठी तुम्ही काय कराल?
ड्रेस विकत घ्यायचा आहे .	पैसे 





टिपा

सिनेमा बघण्यास जायचे आहे .	तुम्ही तेथे जाल? चालत जाल किंवा बसने	
कुटुंबाला घर बांधायचे आहे . मित्राला त्याच्या वाढदिवसासाठी	घर बांधण्यासाठी जमिन व पैसे मिळविणे .	
शुभेच्छा पत्र पाठवायचे आहे .	पोस्टाचा स्टॅप व पाकिट मिळविणे .	
पारीक्षेत पास व्हायचे आहे .	ज्ञान मिळविणे आणि पुस्तके मिळविणे .	

ह्या सर्व गोष्टी काय आहेत की ज्या तुम्हाला व तुमच्या कुटुंबियांना करायच्या आहेत? ही सर्व त्यांची ध्येय आहेत जी त्यांना मिळवायची आहे .

ती ध्येय मिळविण्यासाठी ते कशाचा उपयोग करत आहेत? ते ही सर्व ध्येय मिळविण्यासाठी पैसे, बस, जमीन, पोस्टाचे स्टॅप व माहिती ह्या साधनांचा उपयोग केला आहे . जी साधने ध्येय मिळविण्याकरिता वापरली आहेत त्यांना साधनसंपत्ती असे म्हणतात . किंवा आपण असे ही म्हणून शकतो की आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी ज्या वस्तूंची गरज असते त्या वस्तूंना साधन संपत्ती असे म्हणतात .



कृती १२.१ :

पुढच्या पाच वर्षात तुम्हाला कोणती दोन ध्येय साध्य करायची आहेत त्याची यादी तयार करा . तुमच्या ध्येयांची तुमच्यापेक्षा चार वर्षांनी लहान असलेल्या बहिणीच्या किंवा भावाच्या ध्येयांशी तुलना करा .

क्रमांक	ध्येय	साधनसंपत्तीची आवश्यकता
उदाहरण	१० वीची परीक्षा पास करायची आहे .	पुस्तके, अभ्याला वेळ, माहिती, लिखाणाचे साहित्य आणि पैसे
१		
२		



टिपा



पाठातील प्रश्न १४.१

१. ध्येय आणि साधनसंपत्ती ह्या संज्ञांची व्याख्या लिहा .
२. खाली ध्येये व साधनसंपत्ती एकत्र मिसळून ठेवले आहेत . त्यातील ध्येय व साधनसंपत्तीची उदाहरणे शोधून खालील टेबलमध्ये लिहा .

यादी ' मोबाईल फोन विकत घेणे, जमिनीचा तुकडा ६०००, खुर्ची तयार करणे, लाकूड मिळविणे, बसस्टँडला पोहोचणे, सार्वजनिक नळ बसविणे, रांगोळी काढणे, मेव्याला भेट देण्याचे नियोजन

ध्येय	साधनसंपत्ती

१४.२.२ साधनसंपत्तीचे प्रकार

कृती क्र. १४.१ मधील साधनसंपत्तीची उदाहरणे तुम्ही शोधून काढली आहेत, ज्यांची पाच वर्षात तुमची ध्येये मिळविण्यासाठी तुम्हाला गरज आहे . पण पुढील आणखी काही वर्षांचा तुम्ही विचार करा . तुमची ध्येये सारखी बदलत असतात, मोठे होत असतात . तसेच जास्त किचकट होत जातात आणि त्यासाठी भविष्यात तुम्हाला पुष्कळ साधनसंपत्तीचा उपयोग करावा लागेल . ही साधनसंपत्ती म्हणजे पैसा, जमीन, वेळ, शक्ती ऊर्जा, माहिती, काही वस्तू, सार्वजनिक सोयी व सवलती, कौशल्य आणि तुमची योग्यता किंवा सामर्थ्य असू शकते .

आता तुम्ही या साधनसंपत्तीच्या यादीचा काळजीपूर्वक विचार करा . तुमच्या लक्षात येईल की काही साधने जसे पैसा, जमीन इ . आणि माहिती, वेळ व कौशल्य अशी साधने ह्यात फरक आहे .

जमिनीचा तुकडा किंवा घर याची किंमत प्रत्येक व्यक्तीसाठी सारखी असते . वेगळ्या शब्दात सांगायचे म्हणजे ही जमीन किंवा घर कोणीही सारख्याच किंमतीत विकत घेऊ शकतो . आपल्याला दिवसाचे २४ तास असतात . आपण आपली ही वेळ दुसऱ्या बरोबर विभागू शकत नाही . तुम्ही तुमचे २ तास तुमच्या बहिणीला देऊन तीचे दिवसाचे २६ तास करू शकत नाही आणि तुमचे २२ तास होऊ शकत नाहीत .

तुमची बहीण उत्कृष्ट भरतकाम करते . ते तिचे कौशल्य (साधनसंपत्ती) आहे आणि हे कौशल्य तिचे तीच फक्त वापरू शकते . त्याचप्रमाणे तुमची ऊर्जा किंवा काम करण्याचे सामर्थ्य हे तुमचे स्वतःचे असते . तुमची ऊर्जा, वेळ आणि तुमचे ज्ञान कोणीच वापरू शकत नाही .

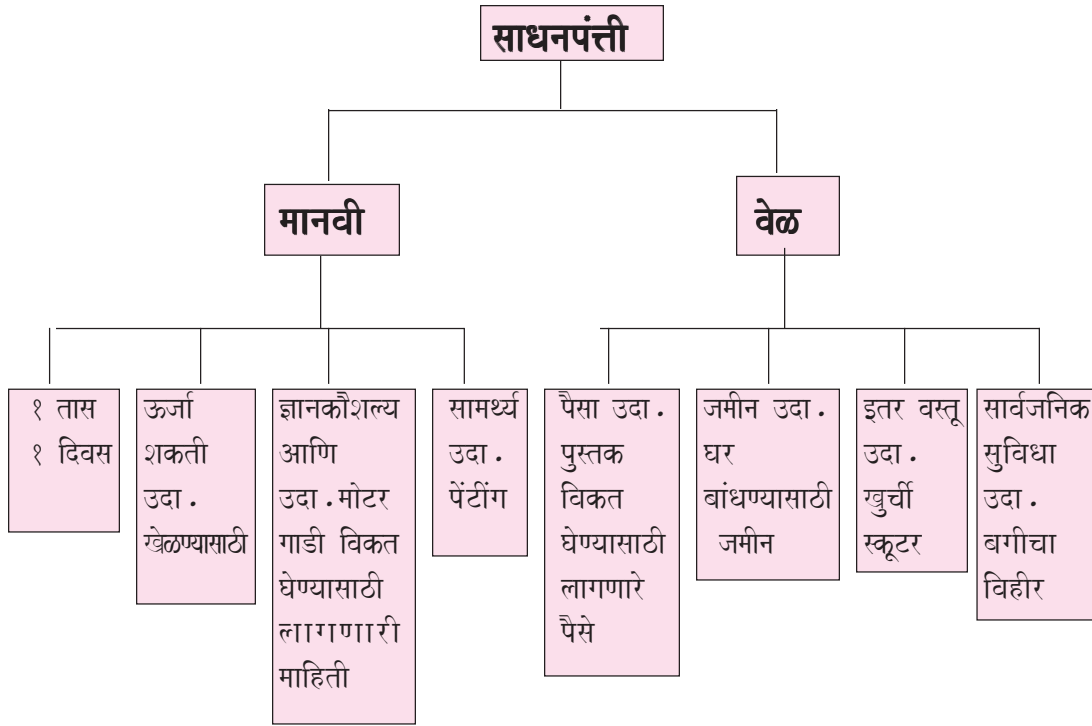
वरील उदाहरणावरून आपण असे म्हणू शकतो की काही साधनसंपत्ती ज्या व्यक्तीमधेच असते आणि ती साधनसंपत्ती फक्त ती व्यक्तीच वापरू शकते आणि इतर कुणीही ती घेऊ शकत नाही व विभागून घेऊ शकत नाही . अशा साधनसंपत्तीला मानवी साधनसंपत्ती असे म्हणतात .



आता तुम्ही मानवी साधनसंपत्तीची यादी करू शकता? हो, ते म्हणजे ऊर्जा किंवा शक्ती, कौशल्य आणि सामर्थ्य, वेळ आणि ज्ञान, मानवी साधनसंपत्ती म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचे सामर्थ्य आणि विशिष्ट लक्षण.

त्याचप्रमाणे अशी काही साधनसंपत्ती आहे की ती प्रत्येकाला सारख्या प्रमाणात उपलब्ध असते. सार्वजनिक टिकाणे जसे बाग व बगीचे, दवाखाने, बाजार, वाचनालय, बसेस, रस्ते आणि शाळा हे प्रत्येक व्यक्ती ज्याची इच्छा आहे ती वापरू शकते. पैसे एका हातातून दुसऱ्या हातात जाऊ शकतात किंवा तुमचे पैसे तुमची बहीण सुद्धा वापरू शकते. जमीन ही इतर कुणीही विकत घेऊ शकतो. टेबल, खुर्ची, गॅसची शेंगडी, कपडे इ. हे विकत घेऊ शकतो. ह्या सर्व साधनसंपत्तीला अमानविय साधनसंपत्ती असे म्हणतात.

आता आपण अमानवीय साधनसंपत्तीची यादी करू या. ते म्हणजे पैसे, जमीन, सार्वजनिक सुखसोयी आणि इतर वस्तू. तुम्हाला सोपे होण्याकरिता खालील तक्ता बघू या.



आकृती १४.१

आता तुम्हाला लक्षात आले असेल की साधनसंपत्ती ही दोन प्रकारची असते. मानवी साधनसंपत्ती म्हणजे अशी साधनसंपत्ती जी त्या व्यक्तीमध्येच असते आणि ती कुणीही इतर घेऊ शकत नाही. तुम्हीच फक्त तुमची ऊर्जा, वेळ, ज्ञान आणि कौशल्य वापरू शकता.





नाहीतर अमानविय साधनसंपत्ती ही व्यक्तीची किंवा (सामाजिक) सार्वजनिक असू शकते. सार्वजनिक बाग ही सर्व मुले खेळण्यासाठी वापरतात. पैसा हा एका हातातून दुसऱ्या हातात जाऊ शकतो. जमीन, टेबल किंवा खुर्ची हे कुणीही विकत घेऊ शकतो.



**कृती १४.२ :**

१. तुम्ही व तुमचे कुटुंबीय विविध कामे करण्यासाठी ज्या सार्वजनिक साधनसंपत्तीचा वापर करता त्याची यादी करा.
२. अशी सार्वजनिक सुविधा ओळखा की जी तुमच्या जवळपास नाही ही सुविधा तुमच्या जवळ उपलब्ध करण्यासाठी कोणते मार्ग सुचवाल?



**पाठातील प्रश्न १४.२**

१. मानवी आणि अमानवीय साधनसंपत्तीमधील फरक स्पष्ट करा. प्रत्येकी दोन उदाहरणे द्या.
२. पैसा हा अमानवीय साधनसंपत्ती आहे असा तुम्ही का विचार करता.
३. आठवड्याचे तुमचे कपडे धुण्यासाठी कोणते साधनांची गरज आहे. याची यादी तयार करा.

**१४.२.३ साधनसंपत्ती कशी वापरावी याचे मार्गदर्शन**

साधनसंपत्ती ही नेहमीच मर्यादित असते. आपल्याजवळ जो पैसा आहे तो मर्यादित, तसेच दिवसाचे फक्त २४ तास हे प्रत्येकाला उपलब्ध असतात. या पृथ्वीवरील जमीनही मर्यादित आहे. आपले ध्येय मिळविण्यासाठी, ह्या मर्यादित साधनसंपत्तीचे योग्य नियोजन करावे. आपल्यापैकी प्रत्येकाजवळ आपले ध्येय मिळविण्यासाठी मर्यादित साधनसंपत्ती आहे. म्हणूनच ते योग्य पद्धतीने वापरणे आवश्यक आहे. साधनसंपत्तीचा परिणामकारक उपयोग करण्यासाठी खाली काही मार्गदर्शक सुचना दिल्या आहेत.

- ❖ साधनसंपत्ती वाया घालू नका.
- ❖ साधनसंपत्तीचे जतन करा.
- ❖ साधनसंपत्ती वापरण्याचा इतर मार्गाने पयल करा.
- ❖ साधनसंपत्ती जास्तीकाल टिकवण्याचे मार्ग शिका.
- ❖ तुमच्या साधनसंपत्तीचे जतन करित असताना इतरांच्या साधनसंपत्ती हिरावून घेऊ नका.



कृती १४.३ :

१. तुम्ही आधीच्या कृतीमध्ये केलेल्या सार्वजनिक साधनसंपत्तीच्या यादी बघून त्याचा होणारा दुरुपयोगाचे निरीक्षण करा आणि दुरुपयोग नाहीसा करण्यासाठी मार्ग सुचवा .



पाठातील प्रश्न १४.३

१. साधनसंपत्तीचा योग्य तऱ्हेने उपयोग करण्याचे महत्त्व दोन उदाहरणांच्या सहाय्याने स्पष्ट करा .
२. साधनसंपत्तीचा योग्य तऱ्हेने उपयोग करण्यासाठी ३ मार्गदर्शनाच्या सुचनांची यादी तयार करा .

१४.२.४ साधनसंपत्तीचा उपयोग

आपल्या ध्येयाचे उद्दीष्ट साध्य करण्यासाठी आपल्याला साधनसंपत्तीचे व्यवस्थापन करावे लागते . बऱ्याच गोष्टी आपल्याला अतिशय मर्यादित साधनसंपत्ती असताना कराव्या लागतात . तुम्हाला एका दिवसात; परीक्षेसाठी अभ्यास करायचा आहे, मित्राला भेटायचे आहे, तुमच्या लहान बहिणीला किंवा भावाला शिकवायचे आहे आणि तुमच्या पालकांना रात्रीच्या जेवणासाठी मदत करायची आहे . इतक्या बऱ्याच गोष्टी करायच्या आहेत .

ही सर्व कामे करण्याकरिता तुम्हाला कसली आवश्यकता आहे .

- ❖ जास्त वेळ मिळावा .
- ❖ तुमचा वेळ तुम्ही योग्य पद्धतीने वापरा .
- ❖ करावयाची काही कामे कमी करावी .



ह्यावरील तीन पर्यायांपैकी पहिला पर्याय होऊच शकत नाही .

तुम्हाला माहीतच आहे वेळ ही मर्यादित साधनसंपत्ती आहे;

तुम्हाला दिवसाला फक्त २४ तास मिळतात . आता तुम्ही काय कराल? काही कामे कशी करू शकाल? नाही ही सर्व महत्त्वाची ध्येय आहेत जी तुम्हाला मिळवायची आहेत . ह्यातले कोणतेच काम तुम्ही कमी करू शकत नाही . तर आता तुम्ही काय कराल? तुमच्यापुढे फक्त एकच पर्याय आहे आणि तो म्हणजे तुम्ही आपल्या वेळेचे असे नियोजन करा की तुमची सर्व ध्येये तुम्ही मिळवू शकाल .

हे फक्त एक उदाहरण आहे . अशासारखीच स्थिती इतर साधनसंपत्तीच्या बाबतीतही आपल्या रोजच्या जीवनात उद्भवू शकते . साधनसंपत्तीचा जास्तीत जास्त उपयोग करणे हे सर्व प्रश्नांचे उत्तर आहे . हे सर्व प्रकारच्या साधनसंपत्तीला उद्देशून आहे . जरी साधनसंपत्ती मर्यादित असली तरी त्याचा उपयोग अशा तऱ्हेने नियोजित करावा की त्यापासून आपल्याला जास्तीत जास्त फायदा होईल . व्यवस्थित नियोजन केल्यानेच हे शक्य आहे .





टिपा



पाठातील प्रश्न १४.४

१. साधनसंपत्तीचा उपयोग करताना नियोजन करणे का महत्त्वाचे आहे?
२. सुधाला डॉक्टर व्हायचे आहे. याकरिता तिला मेहनत करून जर ९०% मार्क मिळाले तर ती चांगल्या कॉलेजमध्ये प्रवेश मिळवू शकेल. तिनं निरोगी व सुदृढ रहाण्याकरिता तिच्या आईला तीने नीट खावे असे वाटते. ह्या व्यतिरिक्त सुधा २ तास बॅडमिंटन खेळते कारण तिला राज्यस्तरीय स्पर्धेमध्ये खेळून प्रथम क्रमांक मिळवायचा आहे.  
सुधाची ध्येये ओळखा.
३. साधनसंपत्ती म्हणजे काय?
४. मानवी व अमानविय साधनसंपत्तीची प्रत्येकी चार उदाहरणांची यादी करा.
५. खाली काही कामांची यादी दिली आहे. ती कामे करताना कोणत्या साधनसंपत्तीची (मानवी आणि अमानविय) गरज आहे?  
१) बाजारातून भाजी विकत घ्यायची आहे.  
२) कपडे धुवायचे आहेत.  
३) तार (टेलिग्राम) पाठवायचा आहे.  
४) तुमच्या भावाला गृहपाठ करण्यास मदत करायची आहे.  
५) टेबलकलॉथवर भरतकाम करायचे आहे.



१४.३ व्यवस्थापन प्रक्रिया

असा विचार तुमच्या चुलत भावाच्या लग्नासाठी तुम्हाला बाहेर गावी जावयाचे आहे. तुमची आई व वडील यांना ही सहल आयोजित करायची आहे. हे सर्व ते कसे काय करतील?

- ❖ सर्व कामांची यादी करावी लागेल.
- ❖ कोणी, केव्हा व काय काम करायचे याचे नियोजन.
- ❖ ट्रीपसाठी पैशाची व्यवस्था करणे.
- ❖ चुलतभावासाठी आहेर म्हणून वस्तू खरेदी करण्याचे नियोजन.
- ❖ लग्नासाठी नवीन कपडे विकत घेऊन ते शिवायला टाकणे.
- ❖ किती दिवस ट्रीपला जायचे याचा निर्णय घेणे.
- ❖ बस किंवा रेल्वेची तिकीटे काढणे.



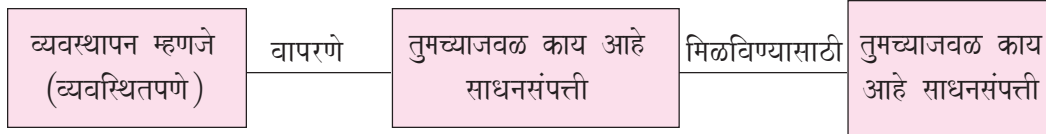
- ❖ आई आणि वडिलांनी सुट्टीसाठी अर्ज करणे .
- ❖ केलेल्या नियोजनाचे वेळच्यावेळी परीक्षण करणे .

ह्या सर्व कामाचे नियोजन करावे लागते . आता तुमच्या चुलत भावाच्या लग्नाला उपस्थित रहाणे हे तुमच्या कुटुंबाचे ध्येय आहे . जे त्यांना मिळवायचे आहे .

आपले ध्येय हे आहे की कुटुंबाला लग्नाला उपस्थित रहायचे आहे व त्याचा आनंद उपभोगायचा आहे . हे ध्येय मिळविण्यासाठी लागणारी साधनसंपत्ती म्हणजे त्याला लागणारा पैसा, वेळ, ऊर्जा आणि कुटुंबातील व्यक्तींनी त्यांना सांगितल्याप्रमाणे काम करणे .

- ❖ पालक तिकीटे विकत घेण्यासाठी पैसे वापरत आहेत .
- ❖ पालक त्यांचा वेळ व ज्ञान, ह्या ट्रीपचे आयोजन करण्यास वापरत आहेत .
- ❖ तुमचा भाऊ आणि तुम्ही कपडे इतर आवश्यक वस्तू आणि स्नानासाठी लागणाऱ्या वस्तू गोळा करून त्या पेटीत भरण्यास मदत करत आहात .

व्यवस्थापन ही अशी नियोजन / व्यवस्थापन याची अशी प्रक्रिया आहे की ज्यामुळे आपल्याजवळ जी साधनसंपत्ती आहे ती आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी वापरणे .



### १४.२

तुम्ही आणि तुमचा भाऊ लग्नात घालण्याच्या कपड्याचे डिझाईन तयार करून त्याप्रमाणे शिवण्यात तुमचे कौशल्य वापरत आहात . म्हणूनच सर्व कुटुंबीय ही ट्रीप यशस्वी होण्यासाठी सर्व कामांचे व्यवस्थापन करण्याचा प्रयत्न करीत आहोत . आता तुम्ही व्यवस्थापन म्हणजे काय हे सांगू शकता?

### १४.३.१ व्यवस्थापन प्रक्रियेच्या पायऱ्या

लग्नाला जाताना तुमचे पालक फक्त नियोजन करत नाहीत तर ते त्यापेक्षाही जास्त काही करत आहेत . ते आपले कर्तव्य पूर्ण करण्यासाठी कामे करत आहेत . ते प्रत्येकाला त्यांची कामे वाटून देतात आणि त्यांच्या साधनसंपत्तीच्या उपलब्धतेनुसार किंवा काही अडथळा आल्यास त्यांच्या नियोजनात बदलही करतात .

तर आपण असे म्हणू शकतो की व्यवस्थापन म्हणजे ध्येय मिळविण्यासाठी फक्त वसून नियोजन करणे नाही . त्याची सुरुवात आपल्याला काय करायचे आहे; ह्याचा विचार करून होते; त्यालाच नियोजन म्हणतात . त्यानंतर तुम्हाला वधावे लागते की तुमच्या नियोजनाचे रूपांतर कृतीमध्ये होण्यासाठी सर्व वस्तू आहेत . तसेच कोण, काय व केव्हा काम करेल याचा निर्णय घ्यावा लागतो . त्याला इतर शब्दात व्यवस्था करणे म्हणतात . त्यानंतर तुम्ही तुम्हाला दिलेले काम वास्तविक करतात, म्हणजे तुम्ही तुमचे नियोजन कृतीमध्ये रूपांतरीत करता . किंवा तुम्ही ते काम पूर्ण करता . (अमलात आणता) सर्व काम पूर्ण झाल्यानंतर ते तुमच्या नियोजनानुसार पूर्ण झाले का किंवा काही चुकले ते तपासून घ्या; इतर शब्दात सांगायचे तर तुम्ही मुल्यांकित



करता आणि ठरविता की गरज असल्यास पुढच्या वेळी काय बदल करायचे. ह्या सर्व व्यवस्थापनाच्या पायऱ्या आहेत. व्यवस्थापनाच्या चार पायऱ्या आहेत.

- ❖ नियोजन
- ❖ व्यवस्था करणे
- ❖ कार्यवाही
- ❖ मूल्यांकन

नियोजन केल्यानंतर ते पूर्ण करण्यासाठी सर्व साधनांची व्यवस्था करण्याचे काम असते. एकदा ते झाले की मग नियोजनाप्रमाणे वास्तविक काम करणे. मूल्यांकन हे सर्वात शेवटी किंवा काम करत असताना करावे.

तुम्ही असे बघू शकता की तुमच्या साधनसंपत्तीची नीट व्यवस्था केल्याशिवाय कोणतेही काम करू शकत नाही. आणि तुमच्या कृतीचे मूल्यांकन केल्याशिवाय तुम्हाला तुमच्या चुका सापडणार नाहीत आणि भविष्यात त्या चुका टाळू शकणार नाही.

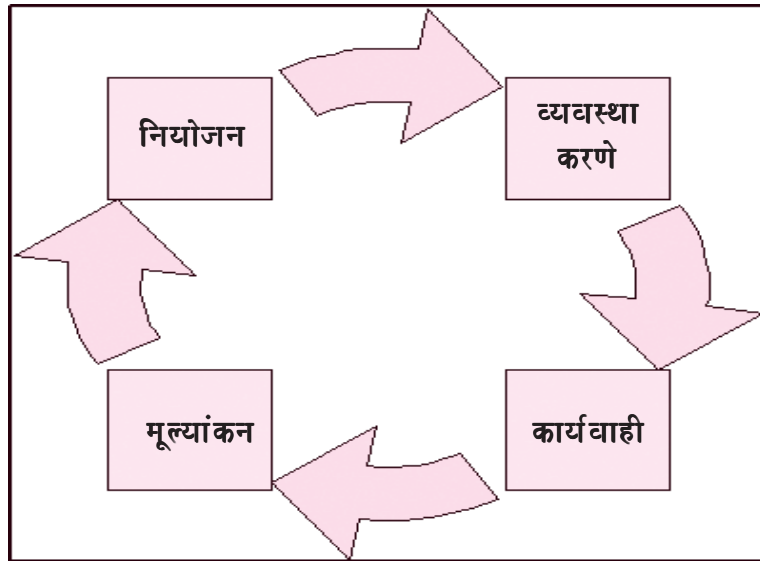
त्याचप्रमाणे ह्या सर्व व्यवस्थापनाच्या पायऱ्या एकमेकांशी सलग्न आहेत आणि ध्येय यशस्वीरीत्या करण्याकरिता एकमेकांवर अवलंबून आहेत.



**कृती १४.५ :**

१. तुमचा PCP चे विद्यार्थी सहलीला जाण्याचे नियोजन करत आहात. सहलीची व्यवस्था करण्याकरिता तुम्हाला व इतर ५ मुलांना त्यांच्या गटाचा मुख्य नेमले आहे.

खालील आकृतीत व्यवस्थापन प्रक्रियेच्या सर्व पायऱ्या दिलेल्या आहेत. चौकोनामध्ये सर्व क्रिया आणि व्यक्ती व्यवस्थापनाच्या पायरीच्या गरजेनुसार भरा.



आकृती १४.३





आता आपण सर्व पायऱ्यांचा सखोल अभ्यास करू या .

### पायरी १ ली : नियोजन

ही पायरी म्हणजे जी कृती आपल्याला करायची आहे त्याचा आधीच विचार करणे . कोणतीही कृती करण्यापूर्वी त्याच्यासाठी काय काय लागणार व काय करावे लागेल याची यादी करणे हा नियोजनाचा सोपा उपाय आहे . निश्चितपणे काही गोष्टी प्रथम करायच्या असतात; आणि इतर नंतर, पण ह्या सर्व गोष्टी योग्य क्रमाने ठरवाव्या लागतात .

तुमच्या कुटुंबात, तुमच्या चुलत भावाच्या लग्नाला जाण्याचे जे नियोजन केले होते त्याचे परीक्षण करा . तुमच्या पालकांनी सर्व कामांची यादी तयार केली होती . त्यानंतर त्यांनी स्वतः अशा कामांची निवड केली की जी इतरांच्या आधी केली गेली . उदाहरणार्थ तुमच्या पालकांनी प्रथम वॅकेतून पैसे काढण्याचे व नंतर रेल्वेचे आरक्षण करण्याचे नियोजन केले हे सर्व करताना त्यांनी ही सर्व कामे योग्य क्रमाने ठरविली होती व त्याप्रमाणे केली होती .

ह्या व्यतिरीक्त जर हव्या असलेल्या तारखेचे आरक्षण मिळाले नाही तर इतर दुसऱ्या तारखेचा निर्णयही त्यांनी घेऊन ठेवला होता . त्याला नियोजनाची लवचिकता किंवा विकल्प नियोजन असे म्हणतात .

नियोजन हे का महत्त्वाचे आहे . हो, हे महत्त्वाचे आहे कारण कोणतेही काम सुरु करताना तुम्ही एखादा महत्त्वाचा मुद्दा विसरणार नाही . म्हणून नियोजन म्हणजे कामाची यादी तयार करणे, त्यांचा योग्य क्रम लावणे आणि परिस्थितीत काही बदल झाला तर त्यात बदल करण्यासाठी लवचिकता असणे होय .



### पाठातील प्रश्न १४.५

१. व्यवस्थापनाच्या पायऱ्यांची यादी करा .
२. तुमची आई तुमची चुलत बहीण व तिच्या नवऱ्याला घरी बोलावण्याचे नियोजन करित आहे . खाली काही करावयाच्या कामांची यादी दिली आहे . त्या कामांची योग्य क्रमाने मांडणी करा .
  - अ) जेवण बनविणे
  - ब) भाजी आणण्यास बाजारात जाणे .
  - क) जेवणात कोणते पदार्थ बनवायचे याचे नियोजन
  - ड) घर धुळ पुसून आणि झाडून स्वच्छ करणे .
  - इ) चांगले कपडे घालणे .
  - फ) आहेर काढून ठेऊन ते पॅक करणे .
  - ग) चणे भिजत घालणे .
  - घ) दही विरजणे / लावणे .



### पायरी २ री : नियंत्रण (व्यवस्था करणे)

#### नियोजन करताना तुम्ही ठरवता की,

- ❖ कोणी काय करायचे .
- ❖ सर्व क्रिया कशा कराल .
- ❖ नियोजन अमलात आणताना तुम्हाला कशाची गरज लागेल ह्याचाही तुम्ही निर्णय घ्याल .

#### ती गरज असलेली साधने म्हणजे

- ❖ मानवी साधनसंपत्ती
- ❖ अमानविय साधनसंपत्ती असू शकते .

तुमच्या लक्षात आहे का मानवी व अमानविय साधनसंपत्ती कोणती आहेत?

जर लक्षात असेल, तर वाचा जर लक्षात नसेल तर मागील भागात जा . व पुन्हा वाचा आता आपण परत मागे जाऊ आणि आधी दिलेल्या उदाहरणाचे परीक्षण करू .

जेव्हा तुमचे वडील सहलीचे नियोजन करत होते तेव्हा त्यांनी रेल्वेस्टेशनवर तिकीटाचे आरक्षण करण्यास तुम्हाला पाठविले म्हणणे ही जबाबदारी त्यांनी तुमच्यावर टाकली . पण प्रत्येक वेळी नियोजनात दुसऱ्याची मदत होऊ शकत नाही . जेव्हा कुटुंबासाठी तुम्ही विशेष जेवण बनवायचा निर्णय घेतला असेल तर त्याची सर्व कामे तुम्ही स्वतः करण्याचा निर्णय घेता .

म्हणूनच कोण कोणते काम करणार आहे याचा निर्णय घेतल्यानंतर तुम्ही गरज असलेल्या सर्व वस्तू गोळा करून त्याची जुळवा जुळव करता . कोणावर कोणती जबाबदारी टाकायची आणि सर्व साधनांची जुळवा जुळव करणे म्हणजेच व्यवस्थापनाची दुसरी पायरी म्हणजे नियंत्रण होय .

#### दुसऱ्या लोकांची कामे ठरविताना आपण खालील बाबींची खात्री करून घ्यावी?

- ❖ त्यांना ते काम करायची इच्छा आहे .
- ❖ ती कामे करण्याची त्यांची योग्यता आहे आणि
- ❖ त्यांना ती कामे करण्यात वेळ आहे .

जर त्या लोकांना दिलेले काम करायची इच्छा नसेल किंवा ते काम करण्याची त्यांची योग्यता नसेल तर काय होईल याचा तुम्ही विचार करू शकता का? एखाद्या फारच कामात व्यग्र असलेल्या व्यक्तीला काही काम करण्यास सांगितले तर काय होईल? ते काम होणार नाही किंवा झालेच तर योग्य पद्धतीने होणार नाही अशा स्थितीत तुमचे नियोजन यशस्वी होणार नाही . ह्याचाच अर्थ असा की नियंत्रण हे व्यवस्थापनाचा महत्त्वाचा घटक आहे .

नियंत्रण म्हणजे नियोजन यशस्वी होण्यासाठी जबाबदारी ठरविणे आणि आवश्यक असलेली साधनसंपत्ती गोळा करणे किंवा त्याची योग्य जुळवाजुळव करणे .



### नियंत्रण खात्री देते की

- ❖ सर्व कामे केली जातात .
- ❖ कामाचे सर्वाना वाटप केले जाते .
- ❖ वेळेत काम पूर्ण होते आणि
- ❖ वेळ वाचतो .

ह्याचाच अर्थ असा कोणतेही काम दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त व्यक्तींनी विभागून केले तर वेळ वाचतो . जेव्हा एकापेक्षा जास्त लोक काम करत असतात तेव्हा त्याचे योग्य वाटप करावे म्हणजे एकावरच त्याचा भार पडणार नाही व ते वेळेत पूर्ण होईल .



### कृती १४ .६ :

- ❖ तुमच्या भागात स्वातंत्र दिन साजरा करण्याचे नियोजन करा . तुमच्या गटामधील सदस्यांना त्यांच्या योग्यतेचे आणि त्यांच्या वेळेच्या उपलब्धतेनुसार कामाची विभागणी करा .

### पायरी ३ री : कार्यवाही

पहिल्या पायरीमध्ये तुम्ही लग्नाला जाण्याचे नियोजन केले होते . तुम्ही असे गृहीत धरा की लग्नाचे तुम्ही ठरविले आणि त्यासाठी विविध कामांसाठी विविध लोकांना ती कामे वाटून दिली . पण ते काम वास्तविक होणे गरजेचे आहे . ह्याला कृती अंमलात आणणे . (implementation) असे म्हणतात . ह्यालाच केलेले नियोजन कृतीमध्ये अमलात आणणे म्हणतात .

**उदाहरणार्थ :** विविध प्रकारचे जेवण तुम्ही कसे शिजवता व वाढता? ह्या नियोजनातील योग्य क्रमाने क्रिया करणे म्हणजेच कृती अमलात आणणे . कृती अमलात आणणे म्हणजे अगोदर केलेले नियोजन आणि नियंत्रण प्रमाणे सर्व क्रिया खरोखरच करणे . जसे नियोजनाप्रमाणे क्रिया करत जाल तसे तसे तुम्ही तपासा की नियोजनाप्रमाणे कामे होत आहेत की नाही . हे असे करताना काही वेळेस तुमच्या लक्षात येईल की स्थितीमध्ये काही बदल झाला आहे व त्याकरिता तुम्हाला वेगळे निर्णय घ्यायची गरज आहे . उदा . समजा त्यांनी रेल्वेने प्रवास करण्याचे ठरविले, पण सर्व कुटुंबीयांकरिता तिकीटे उपलब्ध नाहीत . तुम्ही काय कराल? तुमच्या कुटुंबीयांना खालील गोष्टींचा निर्णय घ्यावा लागेल .

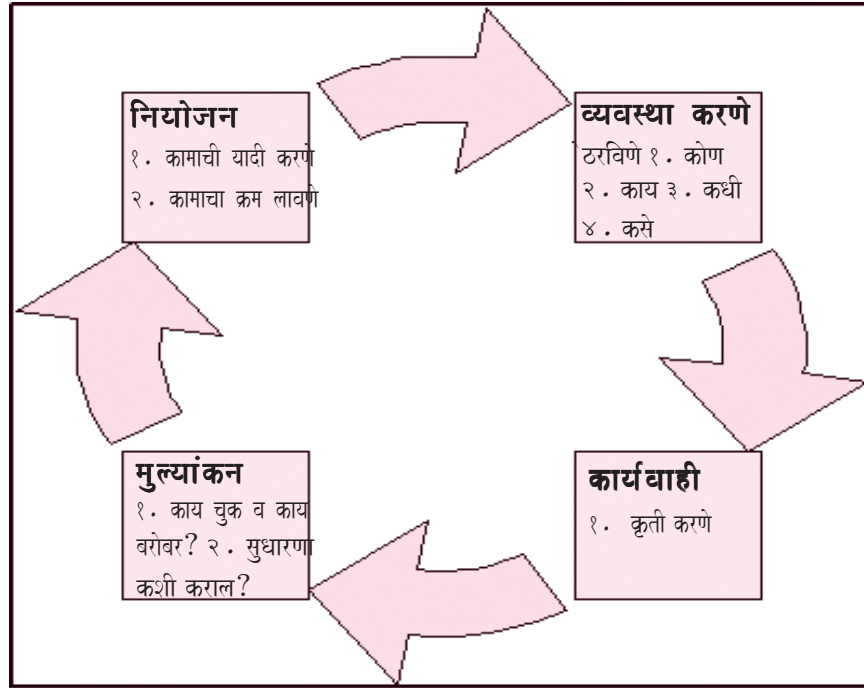
- ❖ बसने प्रवास करणे किंवा
- ❖ रस्त्याने कुठल्याही वाहनाने प्रवास करणे किंवा
- ❖ फक्त आईवडील यांनीच प्रवास करणे .

तुमचे नियोजन अमलात आणण्यासाठी तुम्ही तडजोड करता .



**पायरी ४ थी : मुल्यांकन**

जसे आपण आपले नियोजन वास्तविक अमलात आणले तसे आपल्याला व्यवस्थापनाच्या पायऱ्यांप्रमाणे ते झाले की नाही याचे परीक्षण करणे आवश्यक त्यावरून काय बरोबर आहे. आणि काय चुकले हे आपण ठरवू शकतो. मुल्यांकन म्हणजे तुमच्या नियोजना प्रमाणे वास्तविक कृती करताना किंवा अमलात आणताना परीक्षण करणे काही चुका झाल्या असतील तर त्या शोधणे आणि त्याप्रमाणे त्या दुरुस्त करण्यास उपाययोजना करणे. उदा. तुम्ही तुमच्या कुटुंबाकरिता जेवण बनविता. सर्व स्वयंपाक झाल्यावर त्याची तुम्ही चव बघता. त्यावरून तुम्ही ठरविता की प्रत्येक जण चवीने ख्राईल की नाही.



**आकृती १४.४ व्यवस्थापनाची प्रक्रिया**

तुम्ही काय करता ते तपासता का? तुम्ही स्वयंपाक कसा केला आहे व तुम्ही जेवण कसे वाढले आहे हे शोधा. हे तुम्ही का करता? कारण तसे केल्यास तुमच्या चुका तुम्हाला कळतील व भविष्यात त्या होऊ नये म्हणून सुधारणा कराल. मुल्यांकन हे सर्वात शेवटी नियोजन अमलात आणल्यानंतर करतात. व्यवस्थापनाच्या प्रत्येक पायरीला आपले नियोजन व्यवस्थित होते आहे याची खात्री करा; प्रत्येक पायरीलासुद्धा म्हणजे नियोजनाला, नियंत्रणाला व कृती अमलात आणण्याला मुल्यांकन करायला हवे.

जेव्हा तुम्ही तुमच्या कामाचे सतत मुल्यांकन करता तेव्हा तुमच्या नियोजनातल्या त्रुटी तुमच्या लक्षात येतात आणि नंतर भविष्यकाळात तुम्ही पहिल्यापेक्षाही चांगले नियोजन करण्यात निष्णात होता.

म्हणून आता तुमच्या लक्षात आले असेल की व्यवस्थापन प्रक्रिया ही एका सायकल प्रमाणे आहे. सर्व प्रथम नियोजन नंतर त्यापुढे नियंत्रण, त्यापुढे कृती अमलात आणणे. आणि सर्वात शेवटी मुल्यांकन करणे आणि त्याचा उपयोग पुढील नियोजन यापेक्षाही चांगले होण्यास मदत होते.



पाठातील प्रश्न १४.६

१. तुमची मैत्रीण रोज शिकवणीच्या वर्गात उशीरा पोहोचते. तिचा हा प्रश्न सोडविण्यासाठी तुमच्या व्यवस्थापन प्रक्रियेच्या ज्ञानाचा उपयोग करा.



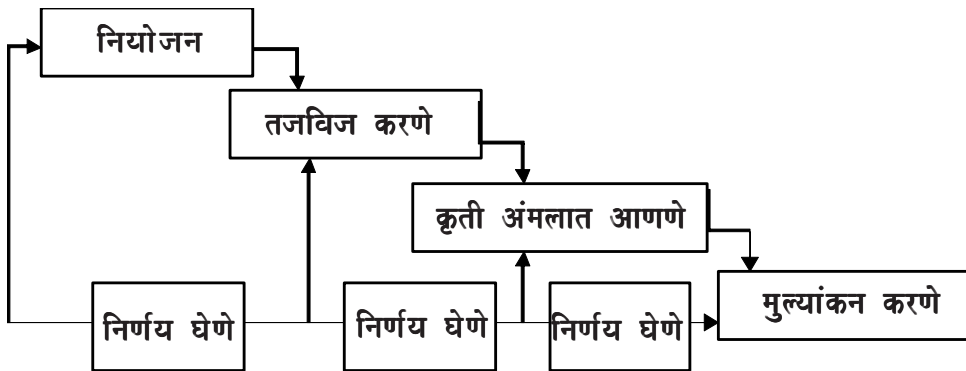
टिपा

१४.३.२ व्यवस्थापनाच्या पायऱ्या ह्या एकमेकांशी संलग्न आहेत.

जेव्हा आपण इमारत बांधतो तेव्हा आपल्याला सर्व साहित्य, कामगार वर्ग, पैसे व सरकारची परवानगी ह्या सर्व गोष्टी जुळवायची आवश्यकता असते. इमारत बांधताना काही विशिष्ट पायऱ्या अमलात आणाव्या लागतात. घटक जरी त्यात नसले तर त्याचा पुढच्या पायरीवर परिणाम होईल आणि त्याची पुढची पायरीही अमलात आणणे शक्य होणार नाही. त्यामुळे व्यवस्थापनाच्या सर्व पायऱ्या महत्त्वाच्या आहेत. एखादी कृती आपण योग्य व्यवस्थापनाशिवायही करू शकता; पण त्याचा निष्कर्ष नियोजन नियंत्रण वास्तविक कृती व मुल्यांकन हे केल्यानंतर जेवढा चांगला होईल तेवढा होणार नाही. तरीच आपले इच्छित ध्येय समाधानकारक साध्य करण्यासाठी ह्या सर्व पायऱ्यांची आवश्यकता आहे. नियोजनाची प्रत्येक पायरी ही दुसऱ्या पायरीशी संलग्न असते. कल्पना करा; इमारत ही पायाशिवाय बांधणे, नियोजनानंतर ते कृतीत आणण्यासाठी नियंत्रण करणे आवश्यक आहे. एकदा ते झाल्यानंतर ते नियोजन अमलात आणणे गरजेचे आहे. मुल्यांकन हे सर्वात शेवटी किंवा कृती अंमलात आणत असताना करावे.

आता तुम्ही बघू शकता की तुम्ही तुमच्या साधनसंपत्तीची नीट जुळवाजुळव केली नाही तर नियोजनाप्रमाणे कोणतीही कृती होऊ शकत नाही आणि तुम्ही मुल्यांकन केले नाही तर तुम्हाला तुमच्या चुका सापडू शकणार नाहीत व त्या भविष्यात टाळू शकणार नाही.

म्हणूनच यशस्वीरित्या आपले ध्येय साध्य करण्याकरिता ह्या सर्व व्यवस्थापनाच्या पायऱ्या एकमेकांशी संलग्न असाव्या आणि त्या एकमेकांवर अवलंबून असाव्या. प्रत्येक पायरी ठरविताना अनेक निर्णय घ्यावे लागतात त्याशिवाय ती पायरी आपण नीट गाठू शकत नाही.



आकृत १४.५

व्यवस्थापनाच्या प्रत्येक पायरीला अनेक गोष्टींचा निर्णय घ्यावा लागतो आणि गरज पडल्यास त्यात बदल करावा लागतो. ह्या प्रक्रियेले निर्णय घेणे म्हणतात.



टिपा



कृती १४.७ :

१. दिलेल्या कामासाठी तीन पर्यायांची योग्य क्रमाने यादी करा .

दिलेली कृती	पर्याय
कुटुंबाचा कपड्यांवरील खर्च कमी करणे	अ ब क
ज्या ठिकाणी सर्व कुटुंब मिळून सहलीला जाऊ शकेल याचा विचार करणे .	अ ब क
घरामधील इंधन व विज या खर्चाचे प्रमाण कमी करणे .	अ ब क



पाठातील प्रश्न १४.७

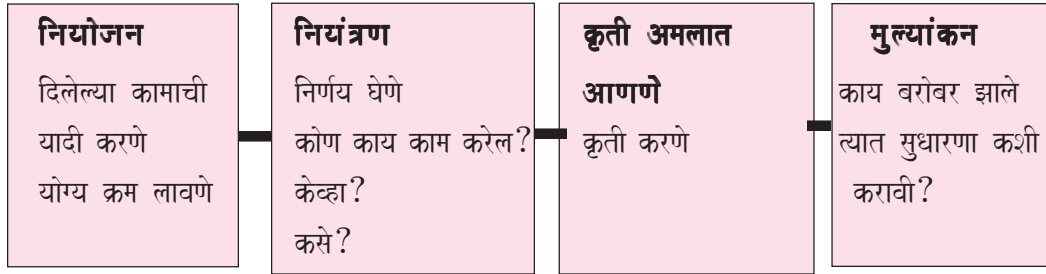
- ❖ साधनांची नीट जुळवाजुळव करणे नियंत्रण का महत्त्वाचे आहे?
- ❖ तुमच्या भावाला तिच्या मुलीच्या वाढदिवसानिमित्त पार्टी करायची आहे . त्याचे हे ध्येय यशस्वीरित्या साध्य होण्यासाठी त्याची ध्येये आणि ते साध्य करण्यासाठी लागणारी साधनसंपत्ती याची यादी तयार करा . ती पार्टी खूपच चांगली व्हायला हवी आणि सर्व पाहुण्यांनी पार्टीच्या व्यवस्थापनाची तारीफ करायला हवी .
- ❖ व्यवस्थापनाच्या प्रत्येक पायरीला काय चांगले झाले याचे तुम्ही परीक्षण करू शकता व सूचना देऊ शकता का?
- ❖ तुमचा भाऊ त्याच्या मित्राला भविष्यात आत्तापेक्षाही चांगले पार्टी आयोजित करण्यासाठी; किती पाहुणे नियंत्रीत करायचे, जेवणातील पदार्थ व अन्नपदार्थाच्या गुणवत्तेची गरज आणि मनोरंजनाचे कार्यक्रम ह्याबद्दल कोणत्या सूचना देईल .



तुम्ही काय शिकलात?

लक्षात ठेवणे सोपे जावे म्हणून ह्या धड्यातील मुख्य मुद्दे दिले आहेत .

- ❖ आपले ध्येय पूर्ण करण्यासाठी ज्या साहित्याची गरज आहे त्याला साधनसंपत्ती असे म्हणतात . त्याचे दोन प्रकार आहेत, मानवी आणि अमानवीय साधनसंपत्ती .
- ❖ व्यवस्थापन ही अशी प्रक्रिया आहे कि ज्यामुळे आपल्याला उपलब्ध असलेल्या साधनसंपत्तीच्या योग्य उपयोग करून आपले ध्येय साध्य करता येते .
- ❖ व्यवस्थापन ही नियंत्रण आणि योग्य व्यवस्था करणे याची अशी प्रक्रिया आहे की ज्यामुळे आपल्याजवळ असलेल्या साधनसंपत्ती पासून आपल्याला काय हवे आहे ते मिळविता येते .
- ❖ व्यवस्थापनाच्या चार पायऱ्या आहेत आणि त्या परस्परांशी संबंधित आहेत .



सहामही सराव

१. ध्येय आणि साधनसंपत्ती यांचा काय संबंध आहे?
२. मानवी आणि अमानवीय साधनसंपत्तीमधील चार फरक उदाहरणासह द्या .
३. नियोजनाचे महत्त्व काय? तुम्ही तुमच्या चुलत भावाच्या लग्नाला गेलात . खालील गोष्टी सोडल्या तर सर्व व्यवस्थित झाले .
  - ❖ शेवटच्या मिनीटापर्यंत रेल्वेचे आरक्षण निश्चित झाले नव्हते .
  - ❖ तिकडे पोहोचल्यावर तुमच्या लक्षात आले की तुमच्या पोषाखापैकी एक पोषाख तुमच्या तुम्हाला नीट बसला नाही .
  - ❖ तुमच्या भावासाठी घेतलेल्या आहेरापैकी एक वस्तू घरी राहिली .

हा धडा तुम्ही शिकलात त्यावरून आधारावरून आता वर ज्या चुका झाल्या त्या टाळण्यासाठी तुम्ही सूचना द्या .
४. व्यवस्थापन प्रक्रियेतील मुल्यांकनाचे महत्त्व स्पष्ट करा .





५. तुमच्या घराभोवतालच्या परीसरात निरोगी वातावरण असावे. त्याकरता तुम्हाला गरज असणाऱ्या साधनांची नावे आणि त्याचा कशासाठी उपयोग होतो ह्याची यादी करा. तुमच्या घराभोवतालचा परीसर सुंदर दिसण्यासाठी तुम्ही कसे नियोजन कराल?



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१४.१

१. **ध्येय** : ध्येय म्हणजे एक असे लक्ष्य व साध्य आहे की जे आपल्याला मिळवायचे आहे / ध्येय म्हणजे आपल्या गरजा / इच्छा ज्या मिळविण्याचा आपण प्रयत्न करतो.

**साधनसंपत्ती** : आपले ध्येय मिळविण्यासाठी लागणाऱ्या साधनाला साधनसंपत्ती असे म्हणतात. आपले ध्येय साधण्यासाठी लागणाऱ्याह्या सर्व वस्तू आहेत.

२.

ध्येय	साधनसंपत्ती
मोबाईल फोन विकत घेणे. खुर्ची तयार करणे. रांगोळी काढणे. मेव्याला भेट देणे.	जमिनीचा तुकडा रु. सहा हजार रु. ६००० लाकूड वस स्थानक सार्वजनिक नळ

३. तुमच्या घराभोवतालचा परीसर सुंदर व स्वच्छ असावा याचे तुमच्या घरच्या प्रौढ व्यक्तींना योग्य कारण द्या. त्यांना पटवून द्या की हे सर्व कुटुंबियांना व शेजाऱ्यांना आवश्यक आहे आणि त्यांना हेही पटवून द्या की सडणाऱ्या व कुजणाऱ्या कचऱ्यापासून खते तयार करा.

**साधनसंपत्ती** : वेळ, ऊर्जा, इतर साहित्य जसे झाडू, वादली, खराची नळी भांडे, जमिन खणणे व त्या भागाची सपाट करण्यासाठी लागणारी अवजारे, झाडे, खते, गांडूळखत (vermiculture) तयार करण्यासाठी लागणारे साहित्य.

अ) नियोजन सर्व कामे पूर्ण करण्यासाठी नियोजन खालीलप्रमाणे करा.

- १) जमिन खणणे
- २) लहान दगड व नको असलेली झाडे काढून टाका आणि ती जागा कोरडी करा.
- ३) तो भाग सपाट करा.
- ४) घराच्या भिंतीजवळ कायम टिकणारी झाडे लावा.





- ५) काही झाडे कुंडीमध्ये लावा .
- ६) घरातून थोड्या दूर अंतरावर गांडूळव्रत किंवा व्यर्मीकल्वर तयार करण्यासाठी खड्डा खणा .
- ब) घरातील सर्व कुटुंबीयांना दिलेले काम करण्यात गुंतवा
- १ . **मानवी साधनसंपत्ती** : म्हणजे अशी साधनसंपत्ती आहे की ती त्या व्यक्तीची स्वतःची असते व ती कोणीही त्यापासून हिरावून घेऊ शकत नाही . उदा . वेळ, ज्ञान .
- २ . अमानविय साधनसंपत्ती ही एका व्यक्तीची किंवा समाजाची असते . हे कोणीही घेऊ शकते किंवा इतरांशी विभागून घेऊ शकते . उदा . बगीचा, पैसा .
- ३ . पैसा हा अमानविय साधनसंपत्ती आहे कारण तो एका हातातून दुसऱ्या हातात जातो .

१४ . ३

- १ . आपले ध्येय मिळविण्याकरिता आपल्याजवळ मर्यादित साधनसंपत्ती असते . आपल्याला प्रत्येकाला आपले लक्ष्य मिळविण्यासाठी मर्यादित साधनसंपत्तीचे व्यवस्थापन करावे लागते . म्हणून ते योग्य तऱ्हेने वापरणे महत्त्वाचे आहे . उदा . पैसे मर्यादित असतात, दिवसाचा पूर्ण वेळ हा सुधा मर्यादित असतो .
- २ . साधनसंपत्तीचे व्यवस्थापन करताना लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे
- ❖ साधनसंपत्ती वाया घालवू नका .
  - ❖ साधनसंपत्ती जपून ठेवा .
  - ❖ साधनसंपत्तीचा पर्यायी उपयोग समजावून घ्या .
  - ❖ तुम्ही इतरांपासून काही हिरावून घेत नाही ना याची खात्री करून घ्या .

१४ . ४

- १ . साधनसंपत्ती मर्यादित असल्यामुळे त्याचा उपयोग करताना असे नियोजन करावे की त्यापासून आपल्याला जास्तीत जास्त फायदा होईल . म्हणूनच साधनसंपत्तीचे नियोजन करणे आवश्यक आहे .
- ❖ सर्व कुटुंबीयांकडून साधनसंपत्तीचा योग्य उपयोग होतो आहे?
  - ❖ शॉवर खाली स्नान केले की वादलीभर पाणी वापरून स्नान केले?
  - ❖ खोलीमध्ये कुणीही बसले नसताना पंग्रे व दिवे चालू ठेवले आहेत?
  - ❖ जवळच्याजवळ बगीच्यात जाताना कुटुंबातील व्यक्ती चालत जातात की स्कूटरने जाऊन नंतर चालत जातात?



तुमच्या कुटुंबियांना विनंती करा कि त्यांनी त्यांचे मित्र, नातलग व सहकारी यांना योग्य प्रकारे साधनसंपत्तीचा वापर करण्यास सांगा आणि त्यांचे पाण्याचे व विजेचे बिल आधीपेक्षा कमी आहे का ते तपासा .

#### १४.५

१. नियोजन, नियंत्रण, कृती अमलात आणणे आणि मूल्यांकन
२. क, ग, घ, व, ड, फ, अ, ई

#### १४.६

#### नियोजन

- ❖ शाळेचा पोशाख तयार ठेवा .
- ❖ गृहपाठ संपवा .
- ❖ उठण्याची वेळ ठरवा .
- ❖ दप्तर तयार ठेवा .

#### नियंत्रण व कार्यवाही

- ❖ तयार होणे
- ❖ नाश्ता करणे
- ❖ शाळेची बस पकडणे .

#### Evaluation मुल्यांकन

- ❖ वेळेवर तयार झालातः
- ❖ नाश्ता करण्यासाठी वेळ आहेः
- ❖ वेळेवर बस पकडलीः



## समय व ऊर्जा याचे व्यवस्थापन

एका दिवसात आपण वरीच कामे करतो. आपल्या काही विशिष्ट कृतींशी निगडीत आपण वरीच कामे करत असतो; त्याबरोबर इतर क्रिया जसे खाणे, स्वयंपाक करणे, व्यायाम करणे, झोपणे, स्नान करणे आणि इतर मनोरंजनाचे कार्यक्रमही आपल्या उपलब्ध असलेल्या २४ तासात करत असतो. जर आपण आपली ऊर्जा योग्य ठेवण्यासाठी वेळच्यावेळी काही प्रयत्न केले नाहीत तर कामे संपल्यानंतर आपली पूर्ण शक्ती खर्च झालेली असते. ही कामे करण्यासाठी जशी आपल्याला वेळेची गरज आहे त्याचप्रमाणे आणखीन कशाची तरी गरज असते. त्याला ऊर्जा असे म्हणतात. ही ऊर्जा म्हणजे काम करण्याचे तुमचे सामर्थ्य होय. ह्याचाच अर्थअसा कि जसे समय ही मर्यादित साधनसंपत्ती आहे तसेच आपली ऊर्जा ही मर्यादित आहे. तर आपण असे म्हणू शकतो की मर्यादित वेळेमध्ये आपली सर्व कामे करावी व तिही मर्यादित ऊर्जा खर्च करून.

समय व ऊर्जा ह्या दोन्हीही साधनसंपत्ती आपल्याला सर्वांना उपलब्ध असते. ही दोन्हीही साधने फारच जवळ एकमेकांना निगडीत आहेत. प्रत्येकाचा दुसऱ्यावर परिणाम होतो. जरी ऊर्जा ही आपल्याला सर्वांना वेगवेगळ्या प्रमाणात उपलब्ध असली तरी समय मात्र सर्वांना सारखाच, म्हणजे दिवसाचे २४ तास एवढाच असतो. आपले काम आपल्याला योग्य पद्धतीने व दिलेल्या वेळात पूर्ण करायचे असेल तर आपण आपल्या वेळेचा व ऊर्जेचा जास्तीत जास्त चांगला उपयोग करतो. अन्य शब्दात सांगायचे म्हणजे आपण आपल्या समयाचे व ऊर्जेचे व्यवस्थापन करण्यास शिकले पाहिजे. पण आपण आपल्या समयाचे व्यवस्थापन कसे करावे? आपण आपली कामे वेळेत पूर्ण करताना ऊर्जेचे व्यवस्थापन कसे करावे? सर्व मुद्दे आपण या पाठात शिकणार आहोत. समय व उर्जा हे मर्यादित साधने आहेत आणि ती आपण उत्तम प्रकारे वापरली पाहिजे.



उद्दिष्टे :

ह्या धड्याचा अभ्यास केल्यानंतर तुम्ही खालील गोष्टी करू शकाल.

- ❖ समय व ऊर्जा ही महत्त्वाची व किमती साधनसंपत्ती आहे व त्याचा अर्थ याचे तुम्ही वर्णन करू शकाल.
- ❖ उपलब्ध असलेल्या समयाचे परिणामकारक उपयोग करताना समयाच्या नियोजनाची भूमिकेची चर्चा करू शकता.



- ❖ वेळेचे नियोजन करणे म्हणजे खूपच कष्टाची कार्यपद्धती आहे .
- ❖ समय व ऊर्जेची बचत करण्याचे मार्ग सूचवता .
- ❖ समय व ऊर्जेच्या व्यवस्थापनामध्ये सर्व क्रिया चपखल बसविण्याची भूमिका समजणे .
- ❖ समय व ऊर्जा बचाव करण्यासाठी कार्य सरलीकरण्याचा विचार किती उपयोगी आहे याचे वर्णन करणे .
- ❖ तुमच्या कामाचे सरलीकरणाच्या पद्धतीचे घरच्याघरी मुल्यांकन करता .

### १५.१ समय व ऊर्जा म्हणजे साधनसंपत्ती :

तुम्ही मागील पाठात तुमचे काही काम करण्यासाठी काही साधने उपलब्ध आहेत याचा अभ्यास केलात . साधनसंपत्तीचे दोन प्रकार आहेत; मानवी व अमानवीय . समय, पैसा व ऊर्जा ही साधनसंपत्ती आपल्याला उपलब्ध आहे पण ते मर्यादित असल्यामुळे त्याचा उपयोग योग्यतेने व परिणामकारक केला पाहिजे .

उपलब्ध असलेल्या साधनसंपत्तीचा योग्य उपयोग करून आपले काम करणे यालाच त्या साधनसंपत्तीचे व्यवस्थापन म्हणतात . जर तुम्ही मित्राच्या घरी सायकलने गेलात तर त्याच्याकडे पोहोचण्यासाठी तुम्हाला वेळ लागेल आणि सायकल चालवताना ऊर्जा खर्च होईल . तुम्ही तुमच्या मित्राकडे चालत जरी गेलात तरी ह्या दोन्ही साधनांची आवश्यकता भासेल . बहुतेक वेळेला ह्या दोन्ही साधनसंपत्ती एकत्रीतपणे वापरल्या जातात आणि त्याचे व्यवस्थापनही बरोबरच केले जाते . जर तुम्ही तुमच्या मित्राच्या घरी जवळच्या रस्त्याने गेलात तर समय व ऊर्जा या दोन्हीची बचत होईल . म्हणजेच तुम्ही समय व ऊर्जा याचे व्यवस्थापन जास्त चांगल्या पद्धतीने करता आहात . समयाचा व ऊर्जेचा जास्तीत जास्त चांगला उपयोग करणे म्हणजेच समय व ऊर्जेचे व्यवस्थापन .

### १५.२ समयाचे नियोजन / वेळापत्रक :

साधनसंपत्तीचा योग्य व परिणामकारक उपयोग करण्यासाठी त्याच्या नियोजनाचा उपयोग कसा करावा हे आपण आधीच्या पाठात शिकलो . समयाचा विचार केला तर, समयाचे नियोजन आपल्याला तयार करावे लागते किंवा त्याला आपण समयाचे परिशिष्ट असेही म्हणू शकतो . ह्यामध्ये आपण अगोदरच विविध कामे करण्यासाठी वेळेचा कसा उपयोग करणार आहोत याचा विचार करतो . समयाचे नियोजन म्हणजे आपण दिलेल्या वेळेत कोणती कामे करणार आहोत याचे आगाऊ कलेले नियोजन . तुम्हाला तुमच्या अभ्यासिकेत दोन नेमून दिलेली कामे त्यांच्यापुढे उद्यापर्यंत मांडायची आहेत . तुम्हाला असे लक्षात आले की तुमची आई आजारी आहे आणि तुम्हाला तिचे औषध आणावयास जायचे आहे; तुमच्या कुटुंबासाठी रात्रीचा स्वयंपाक करायचा आहे व



आकृती १५.१



अंथरुणे घालायची आहेत . तुम्हाला मर्यादित उपलब्ध असलेल्या वेळेत ही सर्व कामे यशस्वीरीत्या कशी पूर्ण कराल? खाली तुम्हाला दिलेल्या पर्यायाचा विचार करा .

**पर्याय १ :**

औषधे आणा, जेवण बनवा, अंथरुणे घाला व जेवण वाढा आणि दुसऱ्या दिवशी तुमच्या शिक्षकाला विनंती करून तुमचे दिलेले काम त्यांना देण्यासाठी एक दिवस जास्त मागा .

**पर्याय २ :**

तुम्ही सर्व कामांची यादी करा आणि त्यांची आवश्यकतेनुसार त्यांना प्राधान्य द्या . औषधे आणून आईला द्या . तुमचे अभ्यासिकेतील काम पूर्ण करा, जेवण बनवा आणि हे करताना मधल्या वेळात जाऊन अंथरुणे तयार करा, जेवण वाढा आणि पुन्हा परत जाऊन आपले अभ्यासिकेचे काम पूर्ण करा .

**ह्या दोन्ही पर्यायांमध्ये काय फरक आहे?**

पहिल्या पर्यायामध्ये तुम्ही सर्व कामाची यादी केली नाही व त्या कामांना गरजेनुसार अग्रक्रम दिला नाही . दुसऱ्या पर्यायामध्ये तुम्ही तुमच्या समयाचे योग्य नियोजन केले आणि सर्व कामे पूर्ण केली म्हणजेच तुम्ही तुमच्या मनात व समयाचे नियोजन केले .

दुसऱ्या पर्यायामध्ये तुम्ही प्रथम काय केले की ज्यामुळे तुम्हाला सर्व कामे यशस्वीपणे पार पाडणे शक्य झाले . ही, पूर्ण करण्याच्या सर्व कामांची तुम्ही यादी तयार केली आणि त्यांना योग्य क्रमाने प्राधान्य दिले .

**१५.२.१ समय नियोजनाच्या पायऱ्या**

**१ . सर्व कामाची यादी तयार करणे :** विशिष्ट दिवशी तुम्हाला करावयाच्या सर्व कामांची यादी तयार करा . ते म्हणजे खणे, झोपणे, शाळेत जाणे, गृहपाठ पूर्ण करणे, खेळणे, तुमच्या आईवरोबर खरेदीला जाणे, घराच्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ करण्यासाठी वडिलांना मदत करणे, घरातील धुळ इटकणे, संगीताच्या किंवा नृत्याच्या वर्गाला जाणे .

**२ . लवचिक आणि निश्चित स्वरूपाची कामे यांचा गट तयार करणे .** तुमची सर्व कामे दोन प्रकारात वेगळी करा . जसे बाजारात खरेदी करण्यासाठी जाणे हे लवचिक काम आहे . जर परिस्थितीत काही अडचण आलीच तर बाजारात जाण्याची वेळ व दिवस बदलू शकतो आणि एक दिवस उशीरा जाऊ शकतो . पण शाळेत जाणे किंवा नृत्य व संगीत वर्गाला जाणे हे निश्चित स्वरूपाच्या गटात मोडतात . ह्या कृती करण्यासाठी दिलेला वेळ निश्चित असतो तो पुढे ढकलू शकत नाही व बदलूही शकत नाही .

**३ . प्रत्येक कृती करण्यासाठी लागणारी अंदाजे वेळ ठरविणे .** पहिल्या पायरीत तुम्ही जी कामांची यादी तयार केलीत . ते प्रत्येक काम करण्यासाठी आवश्यक असलेला वेळ द्या . शाळेत जाण्यासाठी ७ ते १० मिनिटे किंवा १ तास शाळेची वेळ ५ ते ६ तास असू शकते . काही करण्याची इतर कामे थोड्या वेळात व ठराविक कामे करण्याच्या मधल्या वेळात भरून काढावी .



- ४ . **तोल साधणे** : हे सर्वात कठीण काम आहे . एकीकडे तुम्हाला पूर्ण दिवसाचा वेळ उपलब्ध आहे आणि दुसरीकडे तुम्हाला करण्याची कामे आहेत . प्रत्येक कामाला जर ठराविक वेळ दिली तर तुमच्या लक्षात येई की त्यासाठी २४ तासापेक्षा जास्त वेळेची आवश्यकता आहे .

म्हणूनच तुम्हाला दिलेली सर्व कामे पूर्ण करण्यास तुमच्याजवळ फक्त २४ तास आहेत . त्याचा तोल साधने म्हणजे प्रत्येक कामासाठी लागणाऱ्या वेळेची तडजोड करणे आहे . काही कामासाठी लागणारा वेळ कमी करून ; आवश्यक असलेला पूर्ण वेळ आणि उपलब्ध असलेला पूर्ण वेळ यांच्यात संवाद साधता येतो . ही तडजोड करण्याची पायरी आहे . ज्यामध्ये लवचिक व निश्चितपणे करणाऱ्या कामाची यादी करण्यामुळे तोल साधण्यास मदत होऊ शकते . ज्या कामांना पूर्ण करण्यासाठी जास्त वेळ लागतो त्या कामापासून सुरुवात करा म्हणजे तुम्ही तयार होईपर्यंत ती कामे पूर्ण होतील .



**पाठातील प्रश्न १५ .१**

खाली दिलेल्या सर्व क्रियांचे लवचिक व निश्चित क्रियांमधे वर्गीकरण करा व हे लक्षात ठेवा की हे तुमच्या पालकांसाठी आहे .

कृती	
धुळ, झटकणे, फरशी पुसणे, अन्न शिजवणे, कपडे शिवणे, शाळेत जाणे, कपडे धुणे, खरेदीला जाणे, मुलांचा जेवणाचा डवा तयार करणे, लग्नसमारंभाला उपस्थित रहाणे आणि इस्त्री करणे .	
लवचिक	निश्चित

- २ . वेळेचे नियोजन करण्याच्या पायऱ्यांची यादी करा .

**१५ .२ .२ तुमच्या वेळेचा योग्य उपयोग करण्यासाठी नियोजन करताना खालील मुद्दे लक्षात ठेवा .**

- १ . वेळेचे असे परिशिष्ट तयार करा की ते अमलात आणणे सोपे जाईल .
- २ . वेळेचे परिशिष्ट असे तयार करा की जे लवचिक व व्यवहार्य असेल आणि काही आणीबाणीच्या प्रसंगी ते बदलता येईल .
- ३ . आणीबाणीच्या प्रसंगी करण्याच्या पर्यायी कृतीचा विचार करा .
- ४ . आराम करण्यासाठी आणि इतर मनोरंजनासाठी मोकळा वेळ काढा .
- ५ . २ किंवा ३ एकमेकींशी जुळणाऱ्या क्रिया वेळेचा चांगला उपयोग होण्यासाठी ; एकाच वेळी करा .



सीता ही शाळेत जाणारी आणि मुक्त शाळेचा अभ्यासक्रम करणारी मुलगी आहे. तिच्यासाठी एक वेळेच्या परिशिष्टाचा नमुना दिला आहे. खाली दिलेल्या टेबलामध्ये तीने करावयाच्या सर्व कामांची यादी दिली आहे.

**सूचना :** खाली दिलेल्या क्रियापैकी अर्धरेषित केलेल्या वेळेत कराव्या व इतर क्रिया लवचिक अल्यामुळे त्या तिच्या सोयीने कराव्या.

**तक्ता १५.१ वेळेच्या नियोजनाचे उदाहरण**

सकाळी ५.३० <sup>१</sup> ६.१५	उठणे व तयार होणे.
६.१५ <sup>१</sup> ७.००	कपडे धुणे
७.०० <sup>१</sup> ८.१५	नाश्ता तयार करणे व जेवण बनविणे सुरू करणे.
८.१५ <sup>१</sup> ८.३०	मुलाला शाळेचा पोशाख घालून शाळेत पाठवा.
८.३० <sup>१</sup> ९.००	आजुबाजूचा परिसर स्वच्छ करणे आणि जेवणाचा डबा भरणे.
९.०० <sup>१</sup> ९.३०	नाश्ता करणे.
९.३० <sup>१</sup> ११.००	घराची स्वच्छता करणे.
११.०० <sup>१</sup> ११.३०	स्नान करणे व तयार होणे.
११.३० <sup>१</sup> ११.४५	आराम करणे.
११.४५ <sup>१</sup> १२.४५	अभ्यास करणे.
१२.४५ <sup>१</sup> १.००	बालकाला शाळेतून घरी आणणे..
१.०० <sup>१</sup> १.४५	जेवण वाढणे व जेवणे.
१.४५ <sup>१</sup> २.००	स्वयंपाकघर आवरणे व स्वच्छ करणे.
२.०० <sup>१</sup> २.४५	वैयक्तीक छंद / आराम
२.४५ <sup>१</sup> ३.३०	रात्रीच्या जेवणाची पूर्व तयारी
३.३० <sup>१</sup> ४.००	चहाची वेळ
संध्याकाळ ४.०० <sup>१</sup> ४.१५	रोज लागणाऱ्या वस्तु दुकानातून आणणे.
४.१५ <sup>१</sup> ५.१५	मुलाला गृहपाठ करण्यात मदत करणे.
५.१५ <sup>१</sup> ६.१५	रात्रीचा स्वयंपाक करणे.
६.१५ <sup>१</sup> ७.३०	जेवण वाढणे व स्वतः जेवणे.



७.३० <sup>१</sup> ८.३०	स्वयंपाकघर आवरणे आणि स्वच्छ करणे.
रात्री ८.३० <sup>१</sup> ८.४५	अभ्यास करणे.
रात्री ८.४५ <sup>१</sup> १०.००	झोपण्याची तयारी करणे.
रात्री १०.१५ <sup>१</sup> १०.३०	आराम

वरील दिलेल्या वेळेच्या परिशिष्टाचे निरीक्षण केले असता. तुमच्या हे लक्षात येईल की दिवसाची काही विशिष्ट वेळ अशी असते की त्या वेळेस निश्चित वेळेत बऱ्याच क्रिया केल्या जातात. त्या वेळेला अत्यंत निकडीचा कालावधी असे म्हणतात. ह्या व्यस्त वेळेचे व्यवस्थापन करण्यासाठी योग्य नियोजनाची गरज आहे. उदा. लहान मुलांना शाळेचा पोशाख दुसऱ्या दिवशी सकाळसाठी इस्त्री करून तयार ठेवावा आणि दुपारचे जेवण व न्याहरी यांची पुर्वतयारी संध्याकाळीच करून ठेवावी. त्यामुळे दुसऱ्या दिवशी सकाळी ह्या व्यस्त वेळेत कामाचा भार कमी होईल. सतत काम करण्यामुळे शरीराला व मनाला थकवा येतो. तुमच्या असेही लक्षात आले असेल की दुपारचा वेळ हा आराम करण्यात किंवा काही छंद जोपासण्यात जातो. ह्या वेळेला मोकला वेळ किंवा फुरसतीचा वेळ असे म्हणतात. शरीराला आराम मिळण्यासाठी हा आवश्यक असतो आणि रोजचे तेचे ते काम करण्यापासून विश्रांती मिळते. ह्यामुळे आपल्या शरीराला आणि मनाला परत ऊर्जा मिळण्यासाठी मदत होते. आपल्या व्यस्त कार्यभाराचे व्यवस्थापन परिणामकारक आणि योग्य करण्यासाठी आणि ताण कमी करण्यासाठी ह्याची मदत होते.

कुटुंबाच्या प्रत्येक व्यक्तीचे वेळापत्रक वेगळे असते व इतर कुटुंबियांच्या वेळापत्रकाशी जर ते मिळत नसेल तर काही क्रिया करण्याची वेळ बदलून समायोजन करावे. कुटुंबाचा विचार करा. जेव्हा मुलाला प्रथम शाळेत जावे लागते; त्यानंतर मुलगी कॉलेजला जाते, नंतर आई ऑफिसला जाते म्हणून त्यांच्या स्नानाच्या वेळेची गरजेनुसार तडजोड करावी. मुलगा प्रथम स्नान करेल, नंतर मुलगी आणि त्यानंतर त्यांची आई आंघोळ करेल. वडील हे दुकानदार आहेत व ते सर्वात शेवटी सगळ्यांचे स्नान झाल्यानंतर व ते शाळेत, कॉलेजमध्ये व ऑफिसमध्ये गेल्यानंतर स्नान करतील.



**कृती १५.१ :**

वरील १५.१ मध्ये दिलेल्या वेळापत्रकाचा उपयोग करून खालील प्रश्नाची उत्तरे द्या.

जर तुमच्या अतिशय गडबडीच्या व्यस्त वेळी जर पाहुणे आले तर वेळेचे व्यवस्थापन कसे कराल?

**सूचना :** क्रियाचे परिशिष्ट बदला, इतर कुटुंबियांकडून मदत घ्या व दिलेले काम सोपे करा.

**१५.२.३ वेळेचे परिशिष्ट तयार करण्याचे फायदे :**

जेव्हा तुम्ही वेळेचे परिशिष्ट तयार करून ते वापरात आणता तेव्हा तुम्हाला कळते की ते किती उपयोगी आहे.





### तुम्ही खालील गोष्टी करू शकता .

- ❖ तुम्ही सर्व कामे योग्यतेने व न थकता करू शकता .
- ❖ आराम करण्यासाठी वेळ मिळतो .
- ❖ तुम्ही तुमचे छंद जोपासण्यासाठी वेळ काढू शकता, म्हणजे बाहेर मैदानावरील खेळ (क्रिकेट, फुटबॉल, व्हॉलीबॉल आणि हॉकी) आणि भरतकाम संगीत ऐकणे, नृत्य करणे आणि दुरदर्शन बघणे इ .
- ❖ कमी वेळात तुम्ही जास्त उत्पादन करू शकता .
- ❖ तुम्हाला अटीतटीच्या वेळेला येणारा तणाव किंवा गडबड, गोंधळ काही होऊ शकत नाही .
- ❖ तुम्ही तुमचे काम जास्त चांगले करू शकता .

### जर तुम्ही वेळापत्रक मनातल्या मनात किंवा पेपरवर लिहून केले नाही तर काय होईल?

- ❖ तुम्हाला प्रत्येक कामासाठी पुरेसा वेळ मिळणार नाही .
- ❖ तुम्हाला अचानक घडणाऱ्या घटनांसाठी वेळ मिळणार नाही . जसे अचानक येणारे पाहुणे किंवा अनपेक्षितपणे आणि तातडीने तुमच्या कुटुंबातील व्यक्ती आजारी पडल्यास डॉक्टरकडे नेणे इ .

आपली सर्व कामे पूर्ण करण्याकरिता आपण आपल्या वेळेची बचत करण्यासाठी प्रयत्न करायला हवा . तुम्हाला वाटते का आपण वेळेची बचत करू शकू?

### आपण वेळेची बचत खालीलप्रमाणे करू शकतो .

- ❖ वेळेचे परिशिष्ट तयार करून ते तंतोतंत पाळले पाहिजे .
- ❖ वेळ वाया न घालवता .
- ❖ कष्ट व वेळ वाचवणारी उपकरणे वापरून .
- ❖ एकाच वेळी दोन किंवा जास्त कामे करणे ; याला कामाचे एकत्रीकरण डॉव्हीटेलींग (Dovetailing) असे म्हणतात .

डॉव्हीटेलींग (Dovetailing) कामाचे एकत्रीकरण म्हणजे दोन किंवा तीन कामे एकाच वेळी करण्याची क्षमता .

हे कामाचे एकत्रीकरण (Dovetailing) आपण आपल्या रोजच्या कामात कसे संयुक्त करू शकतो ते पाहूया . त्यासाठी तुम्हाला खालील गोष्टी कराव्या लागतील .

- १ . डाळ व भाज्या शिजवा, भांडी घासताना कपडे वॉशिंग मशीनमधे धुवा .
- २ . अभ्यास करता करता, रात्रीचा स्वयंपाक आणि तुमच्या बहिणीला तिच्या गृहपाठात मदत करा .



टिपा

अशी कृती करण्याचे दोन मार्ग आहेत .

पर्याय १

कृती	वेळेची गरज
डाळ शिजविणे	२० मिनिटे
भाज्या शिजविणे	२० मिनिटे
भांडी घासणे	२० मिनिटे
कपडे धुणे	२० मिनिटे

पर्याय २

कृती	वेळेची गरज
वॉशिंगमशीनमध्ये पाणी व सावण टाकून कपडे धुण्यास सुरुवात करणे .	५ मिनिटे
डाळ शिजविण्यासाठी प्रथम शेगडीवर पाणी गरम करण्यास ठेवा .	२ मिनिटे
डाळी स्वच्छ करून धुवून ती शेगडीवरील गरम पाण्यात टाका .	५ मिनिटे
भाज्या धुवून व कापून शिजवण्यास ठेवा .	१० मिनिटे
स्वयंपाक करताना भांडी घासा आणि कपडे धुणे मशीनमध्ये सुरुच आहे .	२० मिनिटे
स्वयंपाक घर आवरा	५ मिनिटे
धुतलेले कपडे आवरून ते वाळत घाला .	८ मिनिटे
सर्व कामे करण्यास लागलेला एकूण वेळ	५५ मिनिटे

भांडी आवरताना तुम्ही रेडिओवरील संगीत ऐकू शकता तर अशा कामाच्या एकत्रीकरणामुळे तुम्ही वेळेची बचत करू शकता .



कृती १५.२ :

१. तुमची आई करीत असलेल्या पूर्ण दिवसातील सर्व कामांचे निरीक्षण करा .

ती करीत असलेल्या सर्व कामांची यादी तयार करा . तिला तिचा वेळ वाचवण्यासाठी काही मुचना द्या म्हणजे ती टी . व्ही . बघण्यासाठी वेळ काढू शकेल . तिला उरलेल्या वेळात तिला तिचे छंद



जोपासण्यास सांगा व आराम करण्यास सुद्धा सांगा . तुम्ही दिलेल्या सुचनांमुळे तिचे कामाचे किती तास वाचतात ते लिहून ठेवण्यास विनंती करा .

- तुम्ही तुमची आई रोज करीत असलेल्या चार कामांची यादी करा आणि त्यांना त्याचे एकत्रीकरण (dovetailing) कसे करावे याबद्दल सुचना द्या .

आता आपण ऊर्जेची वचत कशी असावी ते बघूया नाहीतर काही कामे न करता तशीच पडून रहातील .

### १५ .३ ऊर्जा बचतीचे मार्ग

रोज आपण विविध कामे कृती करतो व त्याकरिता आपल्या वेगवेगळ्या प्रमाणात ऊर्जा ऊर्जेची गरज असते .

- जड कामे : जसे धावणे, जॉर्गींग आणि फरशी पुसणे ह्या कामांना जास्त प्रमाणात ऊर्जेची आवश्यकता असते .
- साधारण कामे : जसे झाडणे, इस्त्री करणे आणि स्वयंपाक करणे . ह्या कामांना मध्यम (साधारण) प्रमाणात ऊर्जेची गरज असते .
- हलकी कामे : जशी वाचन, टी . व्ही बघणे आणि रेडिओ संगीत ऐकणे ह्याला अतिशय कमी उर्जेची गरज असते .



### कृती १५ .३ :

- तुमच्या घरातील प्रत्येक व्यक्ती जड कामे, मध्यम कामे व हलकी कामे कोणती करतात याची यादी तयार करा . (प्रत्येक प्रकाराचे एक उदाहरण खाली दिलेले आहे . त्यामध्ये आणखीन कामाची भर घाला .

कुटुंब	जड कामे	मध्यम कामे	हलकी कामे
वडील			
आई			
तुम्ही	सायकल चालवणे	स्वयंपाक करणे	अभ्यास करणे .



### पाठातील प्रश्न १५ .२

- खालील विधाने खरे किंवा खोटी आहेत ते स्पष्ट करा . जर खोटे असतील तर खाली बरोबर विधान लिहा .



अ) वेळ व ऊर्जा हे एकमेकांशी फारच संलग्न आहेत . _____	खरे / खोटे
ब) वेळापत्रक केले नसताना वेळ जास्त परिणामकारकरित्या वापरता येतो . _____	खरे / खोटे
क) जेव्हा आपण दोन किंवा जास्त कामे एकत्र करतो त्याला (dovetailing) कामाचे एकत्रीकरण म्हणतात . _____	खरे / खोटे
ड) कामाचे वेळापत्रक तयार करताना सर्व कामांचा विचार करण्याची गरज नसते . _____	खरे / खोटे

२. खालील काही कामांची यादी दिलेली आहे . त्यासाठी हलके, साधारण किंवा जड कामांपैकी कोणते काम करावे लागणार ते लिहा .

- अ) टिपण तयार करणे .
- ब) घरातील फरशी फुसणे .
- क) दिवाळीसाठी करणारी स्वच्छता
- ड) सायकल चालविणे
- इ) रेडिओ ऐकणे
- फ) गोष्ट सांगणे .

### १५.३.२ उर्जेची बचत करणे :

आता तुम्ही विविध प्रकारची कामे व त्यांना लागणारी विविध प्रमाणातील ऊर्जा यातील फरक करू शकता . जड कामे करण्यापासून आपली सुटका नसते तरी प्रत्येकाला प्रत्येक प्रकारची कामे करण्याची गरज असते; तसे करताना आपल्या उर्जेची बचत करणे शिकले पाहिजे .

विविध प्रकारची कामे करताना आपल्या उर्जेची बचत करण्याचे मार्ग खालील प्रमाणे आहेत .

१. **मोठ्या कामाचे लहान लहान कामात विभाजन करणे :** एक संपूर्ण मोठे काम करताना काही लहान कामे करावी लागतात . उदा . कपड्यांची काळजी व निगा राखणे ह्या पाटात तुम्ही कपडे धुण्याबद्दल शिकलात . आता ह्या कामाची लहान कामात विभागणी करताना विविध प्रकारचे कपडे वेगळे करणे, सुती रंगीत कपडे, पांढरे कपडे इ . सावणामध्ये कपडे काही वेळ



बुडवून ठेवणे, कपड्याचा मळका भाग साबणाने चोळणे इ. करावे. ह्या कामात नंतर कपडे साबणातून काढावे. त्यानंतर ते पिलून बाहेर काढून टांगावे किंवा वाळत घालावे.

**२ . अतिरिक्त हालचाली कमी कराव्या आणि**

**काही कामे जोडून करावी :** काही वेळा आपण बघतो की काही लोक उगीचच इकडून तिकडे फिरत असतात पण काम कमी करतात. उदा. काही पाहुणे घरी आले असताना त्यांना पाणी घायचे आहे. तुम्ही सारखे स्वयंपाक घरात जाऊन एक एक पेला पाणी आणता. त्यापेक्षा एकाच वेळी स्वयंपाकघरात जाऊन ट्रेमध्ये सर्व पेले भरून पाणी आणणे तुम्हाला योग्य वाटत नाही का? तुम्ही पूर्वीच ह्या पाठात कामाचे एकत्रीकरण



आकृती १५.२

(dovetailing) शिकलात त्यामुळेसुद्धा आपल्या उर्जेची बचत करण्यास मदत होते. जर तुम्हाला गच्चीवर कपडे वाळत घालायचे आहेत आणि गच्चीपण झाडायची आहे, अशावेळी एकदाच गच्चीवर जाऊन दोन्ही कामे केली तर दोनदा जीना चढावा लागत नाही व तुमच्या ऊर्जेची बचत होते.

**३ . योग्य क्रमाने कामे करा :** तुमची कामे योग्य क्रमाने करा. काही कामे विशिष्ट कामाच्या आधी करावयाची असतात आणि काही नंतर. उदा. जर फर्निचरची धूळ घर झाडण्याच्या अगोदर झटकली तर झाडताना ती धूळ परत फर्निचरवर बसेल. त्यामुळे फर्निचरवरची धूळ परत झटकावी लागेल. वर दिलेल्या गच्चीवर कपडे वाळत घालण्याच्या उदाहरणातील योग्य क्रम म्हणजे प्रथम गच्ची झाडावी व नंतर कपडे वाळत टाकावे.



**कृती १५.४ :**

खालील जेवणानंतर जेवणाचे टेबल स्वच्छ करण्याचे उदाहरण दिले आहे. योग्य क्रम लावल्यास हालचाली कमी होतात.

कृती करण्याचा क्रम	हालचाली कशा कमी कराव्यात
सर्व वस्तू गोळा कराव्या.	एका आकाराच्या सर्व प्लेट्स गोळा करून त्यावर लहान प्लेट्स ठेवून त्या ट्रेमध्ये ठेवाव्या.
धुण्यासाठी एकावेळी कमी वस्तू आणाव्या राहिलेल्या वस्तू गोळा करण्यासाठी पुन्हा परत मागे या.	सर्व चमचे प्लेट्सच्या एका बाजूला ठेवावेत. ते सर्व स्वयंपाकघरात न्यावे.
अशा वेळी तुम्ही स्वयंपाकघरात बऱ्याच फेऱ्या करता.	तुम्ही स्वयंपाकघरात फक्त १२ फेऱ्या करता.



ह्या उदाहरणाच्या आधारावर खालील कामे करताना होणाऱ्या अनावश्यक हालचाली कमी करण्यासाठी सूचना द्या .

- शिजवलेले अन्न वाढणे .
- स्वयंपाक झाल्यानंतर स्वयंपाकघर आवरणे .
- अंधरुणे तयार करणे .

४ . **तुम्ही तुमच्या कामातील कौशल्य वाढवा :** कामे करताना त्यात कौशल्य असले तर कोणतेही ते काम करणे सोपे जाते . ह्यामुळे उर्जेची बरीच बचत होते . रजीता ही सायकल चालवायला शिकते आहे . तिला आधार देण्यासाठी व तिचा तोल सांभाळण्यासाठी तिचे वडील मागील वाजूने सायकल धरत आहेत . ते सतत तिच्या + सायकल शिकण्यावर देग्वरेग्व करीत आहेत; त्यामुळे ती सुरक्षित आहे आणि हळूहळू सायकल चालवण्याचे तंत्र आत्मसात करेल .

५ . **शरीराची ठेवण (Posture) योग्य ठेवा :**

अरुण हा पारंपारिक व लहान झाडू घेऊन फरशी झाडत आहे . झाडताना त्याला खाली वाकावे लागते व झाडताना झाडू लहान असल्यामुळे त्याचे फटकारेही लहान असतात . त्यामुळे त्याचे काम न थकता आणि आवश्यक वेळ व ऊर्जा खर्च होते आणि काम करताना त्याच्या शरीराची ठेवण योग्य नसल्यामुळे त्याचे घर झाडणे बरोबर होत नाही . जर हेच काम तो मोठा झाडू वापरून करेल तर तो खाली न वाकता व लांब फटकारे मारून घर झाडले त्यामुळे त्याची ऊर्जा व वेळ खर्च होणार नाही . त्याचप्रमाणे अभ्यास करताना खुर्चीवर ताठ बसणे आवश्यक आहे . जर जास्त वेळ अभ्यास करताना शरीराची ठेवण चुकीची असेल तर मान व पाठ दुखण्यास सुरुवात होते .



आकृती १५ . ४

६ . **योग्य उंचीवर काम करणे आणि सर्व वस्तू काम करण्याच्या जागेच्या जवळ ठेवाव्यात**

: फरशीवर बसून जास्त वेळेपर्यंत कपड्यांना इस्त्री करणे शक्य होत नाही, कारण तुम्हाला हे काम वाकून करावे लागते . तुम्हाला लवकरच थकवा येईल आणि तुमची पाठ दुखण्यास सुरुवात होईल . इस्त्री करण्याची जागा खालच्या पातळीवर असल्यामुळे असे होते तसेच ते इस्त्री करण्यासाठी स्वयंपाक करण्यासाठी किंवा लिहिण्यासाठी आरामदायक नाही . जर तुम्ही इस्त्री एखाद्या उंच टेबलवर ठेवून केली . जेथे काम करण्यास तुमच्या हातांना व खांद्यांना त्या उंचीशी तडजोड करण्याची गरज भासते . त्यामुळेसुद्धा विनाकारण ताण येऊन थकवा येतो .

जेव्हा काम करण्याची जागा ही आरामदायक (योग्य) उंचीवर असेल, तर तुम्ही तुमच्या ऊर्जेची पुष्कळ बचत करता आणि अप्रत्यक्षपणाने तुमचा वेळही वाचतो आणि तुमचे कामही लवकर



होईल. / होते. तुम्ही तुमची वहा व पुस्तके कोठे ठेवता? हो, तुमच्या अभ्यासाच्या टेबलजवळ कारण तुम्ही टेबलवर अभ्यास करताना कोणतेही पुस्तक किंवा वही पटकन घेऊ शकता जर तुम्ही ही वहा, पुस्तके दुसऱ्या खोलीत किंवा तुमच्या अभ्यासाच्या टेबलापासून दूर असलेल्या कपाटात ठेवत तर; प्रत्येक वेळी तुम्हाला हवे असलेले पुस्तक घेण्यासाठी उठून आणावे लागेल. अशा वेळी तुमचा वेळ व शक्ती बरीच खर्च होईल. तर आता तुमच्या लक्षात आले असेल की सर्व गरजेच्या वस्तू जेथे त्याचा उपयोग होईल अशा जागेजवळ ठेवाव्यात. त्याचबरोबर तुमच्या वस्तूंचा उपयोग झाल्यानंतर त्यांच्या योग्य जागी ठेवणेही आवश्यक आहे. अशा प्रकारे तुमच्या वस्तू शोधण्यासाठी तुमचा वेळ वाया जात नाही.

७. **कष्ट वाचविणारी उपकरणे वापरा :** विजेची कष्टाची बचत करणारी उपकरणे वापरल्याने तुमचा वेळ व ऊर्जा दोन्हीही बचत होते. उदा. मसाले दळण्यासाठी मिक्सरचा वापर करणे किंवा ब्रेड भाजण्यासाठी टोस्टचा वापर करणे. ह्यामुळे ऊर्जा व वेळ यांची बचत होते.



**कृती १५.५ :**

तुमच्या घरात असलेली, वेळ व ऊर्जा यांची बचत करणारी, उपकरणांची यादी तयार करा. तुम्ही स्वतः उपकरण न वापरता व विजेचे उपकरण वापरून एखादी कृती करा. त्यासाठी लागणारा वेळेतील फरक याची नोंद करा आणि विजेचे उपकरण न वापरता केलेल्या कार्यामुळे तुम्हाला किती थकल्यासारखे वाटले ते लिहा.



**पाठातील प्रश्न १५.३**

१. खाली दिलेल्या व्यक्ती त्यांचे काम करताना ऊर्जेची बचत करण्याचे कोणते मार्ग अमलात आणतील याची यादी तयार करा.
- अ) ५ व्या वर्गात शिकणारा मुलगा.  
ब) शेतकरी  
क) घरातील गृहिणी
२. खालील चौकोनात घराची स्वच्छता करून ते परत नीट लावण्याच्या कृती दिल्या आहेत. खाली दिलेल्या रिकाम्या रकान्यात त्या कृतींची योग्य क्रमाने यादी तयार करा.

घराची स्वच्छता करणे	कपडे धुणे	मसाला भरून केलेला पराठा
धुळ झटकणे, फर्निचर हलविणे, जाळे काढणे, फरशी पुसणे, झाडणे	कपडे ब्रशने घासणे, मुरविणे, वाळत घालणे, पिळणे व लटकविणे (करपसरी)	लाटणे, गोळा तयार करणे, कणीक मळणे, तयार करणे, गोळ्यात मसाला भरणे, तेल लावून परतणे.



टिपा

कृतीचा योग्य क्रम




तुम्ही काय शिकलात?

समय व ऊर्जा यांचे व्यवस्थापन → तुमच्या वेळेचा व ऊर्जेचा योग्य प्रमाणात उपयोग .

समयाचे व्यवस्थापन

वेळेचे परिशिष्ट

- ‘ सर्व कामे वेळेत पूर्ण करा .
- ‘ आराम करण्यासाठी वेळ काढा .
- ‘ मौजमजा करण्यासाठी वेळ काढा .

ऊर्जेचे व्यवस्थापन

कार्यसरलीकरण पद्धतीचा वापर करा जसे →

- अतिरिक्त हालचाली कमी करा .
- कामातील कौशल्य वाढवा .
- योग्य उंचीच्या पातळीवर काम करा .
- सर्व वस्तू लवकर पोहोचता येईल अशा ठिकाणी ठेवा,
- योग्य उपकरणांचा वापर करा आणि कष्टाची बचत करणारी उपकरणे वापरा .



सहामही सराव

- १ . समयाचे परिशिष्ट तयार करण्याचे कोणते फायदे आहेत?
- २ . जडकामे, मध्यम कामे व हलकी कामे यातील फरक स्पष्ट करा . प्रत्येकी एक उदाहरण द्या .





३. कामाच्या कृतीचे योग्य प्रकारात वर्गीकरण करणे का महत्त्वाचे आहे?
४. कामाचे एकत्रीकरण (dovetailing) म्हणजे काय आणि त्यामुळे तुमच्या वेळेची कशी बचत होते? योग्य उदाहरण देऊन स्पष्टीकरण द्या.
५. तुमच्या आईला दोन दिवस बाहेरगावी जायचे आहे. कुटुंबातील सर्व व्यक्तींना आईचे करायचे काम ठरवून दिले आहे. तुम्हाला घराची स्वच्छता करण्याचे काम सोपविले आहे.

ह्या पाठातून मिळणाऱ्या माहितीचा वापर करून तुम्ही ते काम करताना वेळ व ऊर्जा याची बचत करण्यासाठी जी तुमची आई वापरत नसेल; तुम्ही कोणते मार्ग स्वीकाराल? तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींनासुद्धा वेळ व ऊर्जा याची बचत करण्यासाठी मदत करा.



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१५.१

१.

कृती	लवचिक	निश्चित
धुळ झटकणे व फरशी पुसणे.	लवचिक	
स्वयंपाक करणे.		निश्चित
कपडे शिवणे.	लवचिक	
शाळेत जाणे.		निश्चित
कपडे धुणे.	लवचिक	
खरेदी करण्यास जाणे.	लवचिक	
नवऱ्यासाठी जेवणाचा डबा तयार करणे.		निश्चित
लग्न समारंभाला जाणे.	लवचिक	
कपड्यांना इस्त्री करणे.	लवचिक	
प्रार्थना करणे.	लवचिक	

२. अ) सर्व कामांची यादी तयार करणे.  
ब) लवचिक व निश्चित करणाऱ्या कामांचा गट तयार करणे.  
क) प्रत्येक कामाला लागणाऱ्या वेळेचा अंदाज बांधणे.

## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा

समय व ऊर्जा याचे व्यवस्थापन

ड) तेल साधणे .

१५ . २

१ . अ) खरे

ब) खोटे वेळेचा योग्य उपयोग तेव्हा होतो जेव्हा वेळापत्रक तयार केले आहे .

अ) खरे

ब) खोटे वेळापत्रक तयार करताना आपल्याला किती कामे करायची आहेत हे विचारात घेणे आवश्यक आहे .

२ . अ) मध्यम

ब) जड

क) जड

ड) जड

इ) हलके

फ) हलके

१५ . ३

१ . पाठ वाचा .

२ . सर्व कामांचा योग्य क्रम

सर्व कामांचा योग्य क्रम		
जाले काढणे, फर्निचर हलवणे, घर झाडणे, धूळ झटकणे, फरशी पुसणे .	कपडे सावणात मुरवणे, ब्रशने घासणे, पिलणे, हॅंगरवर टाकणे, वाळवणे .	कणीक मळणे, सर्व मसाला व साहित्य मिसळणे, भाजणे आणि सजवणे



## कौटुंबिक उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे

अन्न, वस्त्र व निवारा ह्या मानवाच्या मुलभूत गरजा आहेत. आपण ह्या गरजा कशा पूर्ण करू शकतो? आपल्याला अन्न, धान्य, कपडे आणि घर (निवारा) हे विकत घ्यावे लातात. हे सर्व खरेदी करताना आपल्याला पैशाची गरज असते. हा पैसा आपल्याला कोठून मिळेल?

घर चालविण्यासाठी तुमचे पालक काम करून पैसा मिळवितात आणि कुटुंबातील सर्व व्यक्तींच्या गरजा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतात. तुमचे वडील किंवा आई अतिरिक्त (extra) पैसा मिळवू शकतात का? किंवा तुम्ही किंवा तुमची भावंडे त्याकरिता हातभार लावता का? हो, तुम्ही घरकामात मदत करून जसे, घराची स्वच्छता करून, फरशी पुसणे, भांडी व कपडे धुणे अशी कामे करून हातभार लावू शकता. तुम्ही कपड्यांना इस्त्री घरी करू शकता किंवा शिकविण्या घेऊ शकता किंवा इतरांसाठी टायपिंग करून पैसे मिळवू शकता. ह्या अतिरिक्त पैसा मिळविण्याने आणि पैशाची बचत करून तुम्ही कुटुंबाच्या वाढत्या गरजा पूर्ण करू शकता.



उद्दिष्टे :

ह्या पाठाचा अभ्यास केल्यानंतर तुम्ही हे करू शकता.

- ❖ कौटुंबिक मिळकतीची व्याख्या करणे.
- ❖ कौटुंबिक मिळकतीच्या स्रोताची (sources) यादी तयार करणे.
- ❖ खर्च व बचत ह्याची व्याख्या करणे.
- ❖ कौटुंबिक मिळकतीच्या व्यवस्थापनाचा उद्देश सांगणे.
- ❖ कौटुंबिक मिळकतीच्या व्यवस्थापनाच्या प्रक्रियेचे वर्णन करणे.
- ❖ अंदाजपत्रकाची व्याख्या व महत्त्व सांगणे.



- ❖ कुटुंबासाठी अंदाजपत्रक तयार करणे आणि
- ❖ तुमच्या कुटुंबाच्या अंदाजपत्रकाचे मुल्यांकन करणे आणि गरज असल्यास काही बदल सूचविणे .

### १६.१ उत्पन्न आणि त्याचे स्रोत

कुटुंबामध्ये जे काही पैशाच्या स्वरूपात मिळवले जाते त्याला त्याचे उत्पन्न असे म्हणतात . हे उत्पन्न विविध स्रोतांपासून येऊ शकते .

#### १६.१.१ उत्पन्नाचे स्रोत

उत्पन्न म्हणजे नोकरीतून मिळणारे वेतन (पगार), अर्धवेळ शिकविण्या, घरापासून किंवा दुकानापासून मिळणारे भाडे, बँकेकडून मिळणारे व्याज किंवा शेअर्स (भाग) विकून आणि इतर गुंतवणूकीपासून मिळणारा पैसा असू शकतो . हा पैसा तुम्हाला तुमच्या कौशल्याचा योग्य उपयोग करून किंवा तुम्ही घरगुती तयार केलेल्या वस्तूंच्या नफ्यापासून सुद्धा मिळू शकतो .

जेव्हा तुम्ही तुमच्या कुटुंबाकरता घरी कपडे शिवून तुमचे कौशल्य वापरता किंवा तुम्हाला रोज लागणाऱ्या भाज्या तुम्ही घरच्या घरीच वाढ लावता किंवा तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींसाठी स्वेटर विणता तेव्हा तुम्हाला हा तुमच्या हातात पैसा मिळत नाही . पण तुम्ही शिंप्याला शिवणकामाला लागणारा पैसा, भाजी खरेदीसाठी लागणारा पैसा आणि स्वेटर विकत घेण्यास लागणारा पैसा ह्याची बचत करू शकता . अशा तऱ्हेने केलेली बचत ही तुमच्या उत्पन्नात भरच घालत असते .

**कौटुंबिक उत्पन्न म्हणजे कुटुंबातील व्यक्तींना मिळणारे वेतन, भाडे आणि बँकेतून मिळणारे व्याज आणि तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींच्या कौशल्याचा उपयोग करून मिळणारे उत्पन्न .**

पैशाची आपण विविध सुखसोयींचा उपयोग करूनही बचत करू शकतो जसे, वैद्यकीय सुविधा, मुलांसाठी मोफत शिक्षण किंवा भाडे नसलेले मोफत रहाण्याची व्यवस्था इ . आता तुम्ही कौटुंबिक उत्पन्नाची व्याख्या करू शकता?



#### पाठातील प्रश्न १६.१

१. खालील विधाने पूर्ण करण्याकरिता योग्य पर्याय निवडा .
  - अ) उत्पन्न म्हणजे
    - १) पैसा
    - २) घर
    - ३) फर्निचर
    - ४) वरील सर्व
  - ब) कौटुंबिक उत्पन्न म्हणजे
    - १) घरात रहाणाऱ्या सर्व व्यक्तींचे उत्पन्न

## कौटुंबिक उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे

- २) देशामध्ये निर्माण केलेल्या वस्तू व सेवा .
- ३) वस्तू व सेवा वापरण्याचे हक्क
- ४) वरील सर्व



### कृती १६.१ :

१. तुमच्या पालकांशी चर्चा करून तुमच्या कौटुंबिक उत्पन्नाच्या सर्व स्रोताची यादी तयार करा .
२. तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींमध्ये असलेल्या सर्व कौशल्याची यादी तयार करा . त्यांच्या कौशल्याचा उपयोग केल्यामुळे कौटुंबिक उत्पन्न वाढविण्यासाठी कशी मदत होईल याबद्दल सूचना द्या . त्यांना विक्री करण्याकरिता काही वस्तू किंवा पदार्थ तयार करण्यास सांगा .

तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींची तयार केलेल्या वस्तूंची विक्री करण्याकरिता नियोजन करा व त्याप्रमाणे त्याची मांडणी करा . तुमचे मित्रमैत्रीणी व कुटुंबिय ह्यांना खालील प्रश्न विचारून त्यांनी केलेल्या एकूण प्रयत्नांचे मुल्यांकन करण्यास सांगा आणि शोधून काढलेले मुद्दे सांगून सुधारणा करण्यास सूचना देण्यास सांगा .

१. विक्रीची जागा, तारीख आणि वेळ विक्रीसाठी योग्य होती?
२. लहान दुकान आणि त्याची सजावट योग्य होते किंवा नाही?
३. तयार केलेल्या वस्तू फार जास्त किमतीत विकल्या गेल्या?
४. सर्व वस्तू व्यवस्थित तयार केल्या होत्या?
५. विक्रीच्या ठिकाणी खूप लोक आले होते?
६. त्यातून मिळालेला नफा हा कुटुंबाला जास्त वस्तू विक्रीसाठी तयार करण्याकरिता प्रवृत्त करणारा होता?

### १६.२ खर्च (Expenditure)

आपल्याला गरजा पूर्ण करण्यासाठी ज्या विविध वस्तू खरेदी करताना जो काही पैसा आपल्या उत्पन्नातून वापरतो त्याला खर्च करणे असे म्हणतात . आता आपण तुमचे कुटुंब कोणकोणत्या वस्तू व सेवा खरेदी करण्यासाठी पैसा खर्च करते त्याची यादी करू या . तुमच्या यादीमध्ये खाली दिलेल्या वस्तू व सेवांचा समावेश केलेला असेल .

अन्न

घर निवारा

कपडे

शिक्षण

वाहतुकीचा खर्च

## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा



वैद्यकिय सेवांवर होणारा खर्च

मनोरंजन

व इतर

आता आपण खर्चाची व्याख्या करू या .

**उत्पन्न हे कुटुंबात पैसा आणते तर खर्च पैसा बाहेर काढतो तर पैसा इतर वस्तूसाठी उपलब्ध होत नाही .**



### कृती १६.२ :

तुमच्या ताबडतोब पूर्ण करणाऱ्या गरजांची (थोड्या वेळकरीता होणारे खर्च) आणि काही दिवसानंतर पूर्ण करणाऱ्या (विलंबाने करण्यासारखे खर्च गरजांची यादी तयार करा .)

### १६.३ बचत

कुटुंबाला मिळणाऱ्या उत्पन्नातील काही भाग हा भविष्यकाळात वापरण्यासाठी बाजूला काढणे आवायक आहे . ह्या बाजूला काढून ठेवलेल्या पैशाच्या रकमेला बचत असे म्हणतात ; आणि तो भविष्यकाळात कोणत्याही कामासाठी वापरता येतो जसे, एखादी तातडीची कुटुंबाची गरज असताना, मुलांचे लग्न किंवा उच्चशिक्षण, म्हातारपणासाठी, आरोग्याची तातडीची गरज किंवा एखादी उंची, वस्तूची खरेदी करण्यासाठी इ .

**बचत म्हणजे कुटुंबाने बाजूला काढून ठेवलेला पैसा जो गरजेच्यावेळी वापरता येतो .**

### १६.४ उत्पन्नाच्या व्यवस्थापनाची गरज

पैशाची बचत झाली आहे ह्याची खात्री करण्याकरिता तुमच्या उत्पन्नापेक्षा खर्च कमी असणे आवश्यक आहे . तुमच्या ठराविक उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी होणाऱ्या खर्चाचे नियोजन करण्याची गरज आहे . ह्याला उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे असे म्हणतात आणि खर्च असा हुशारीने करावा की तुमच्या सर्व गरजा पूर्ण होतील . ह्या करिता तुम्हाला खर्चाचे परिशिष्ट तयार करावे लागेल .

खर्चाचे परिशिष्ट म्हणजे पैसा कसा खर्च करावा याचे नियोजन करणे होय . हे कुटुंबाच्या एकूण उत्पन्नावर आधारित आहे . हे कुटुंबाला त्यांच्या उत्पन्नामध्ये (जगण्यास) रहाण्यास मदत करते आणि पैशाची बचतही करण्यास मदत करते . कि ज्यामुळे हा पैसा भविष्यातील गरजा पूर्ण करण्यासाठी व अटीतटीच्या वेळी उपयोगी पडतो .

### १६.५ खर्च करण्याचे नियोजन म्हणजे काय? किंवा अंदाजपत्रक :

खरे बघता अंदाजपत्रक म्हणजे कुटुंबातील सर्व व्यक्तींच्या गरजांची यादी करून त्याला लागणारे पैसे त्या त्या गरजेप्रमाणे वाटून देणे . कुटुंबाचे उत्पन्न माहीत असेल तरच हे करणे शक्य होते .



### पैसा खर्च करण्याचे नियोजन का करावे?

- ❖ जर आपण पैसा खर्च करण्याचे नियोजन केले नाही तर आपण आपल्या उत्पन्नापेक्षा जास्त खर्च करण्याची शक्यता असते. जर आपण आपल्या उत्पन्नापेक्षा जास्त खर्च केला तर आपल्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी पैसे आधार घ्यावे लागतील.
- खर्च → उत्पन्न . . . . . उधार घेणे. (> म्हणजे उत्पन्नापेक्षा जास्त खर्च)
- ❖ असा त्रास टाळण्यासाठी पैसा खर्च करण्याचे नियोजन असे करा की तुमचा खर्च उत्पन्नापेक्षा कमी होईल व तुम्ही पैशाची बचत करू शकाल.
- खर्च < उत्पन्न . . . . . बचत. (< म्हणजे खर्च उत्पन्नापेक्षा कमी)

### १६.६ खर्चाचे नियोजन कसे कराल?

अंदाजपत्रक किंवा खर्चाचे नियोजन करताना खालील पायऱ्यांचा उपयोग करा.

१. ठराविक वेळेसाठी तुम्ही खर्चाचे नियोजन करताना सर्व उत्पन्न व तुम्हाला उपलब्ध असलेल्या सुविधा लक्षात घ्या.
  २. त्या ठराविक वेळेकरता कुटुंबातील सर्व व्यक्तींना आवश्यक असलेल्या गरजा (वस्तू व सेवा) याची यादी तयार करा.
  ३. सर्व गरजांचा त्यांच्या प्राधान्यानुसार योग्य क्रम लावा.
  ४. एकूण उत्पन्न लक्षात ठेवून त्यासाठी पैशाची वाटणी करा. ह्यामुळे तुमच्या पैशाचा व इतर साधनांचा योग्य उपयोग होण्यास मदत होईल.
  ५. खर्चाचे नियोजन करताना त्याचा तोल साधा. ह्यामुळे सुद्धा तुम्हाला बचत करण्यास मदत होईल.
- दुसरी पायरी म्हणजे सर्व आवश्यकतांची (मुख्य गरजा) यादी तयार करणे. सर्व कुटुंबांचा त्यांच्या गरजांनुसार त्यांचे स्वतःचे खर्चाचे नियोजन केले असते.

तुमच्या कुटुंबातील मुख्य खर्च असणारे कलम खालील प्रमाणे असते.

मुख्य प्रकार	उप प्रकार	खर्च होणारे रुपये
अन्न	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ताजे अन्न</li> <li>❖ प्रक्रिया केलेले अन्न</li> </ul>	
घर	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ भाडे</li> <li>❖ दुरुस्ती व देखभाल</li> </ul>	
कपडे	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ कपड्याची खरेदी</li> <li>❖ दुरुस्ती आणि शिवणे</li> <li>❖ झायक्लिनींग आणि कपडे धुणे</li> </ul>	

## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा

## कौटुंबिक उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे

शिक्षण	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ पुस्तके</li><li>❖ फी</li><li>❖ लेखन साहित्य</li><li>❖ उद्योगासाठी लागणारा खर्च</li></ul>	
घरगुती कामाचा खर्च	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ इंधन</li><li>❖ घरगुती पुरवठा (पुरवण्या)</li><li>❖ पगार देऊन घेतलेल्या सेवानोकर</li></ul>	
वाहतूक	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ वैयक्तिक (स्वतःचे वाहन)</li><li>❖ सार्वजनिक</li></ul>	
सार्वजनिक सुविधा (फायदा देणाऱ्या गोष्टी)	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ विज</li><li>❖ टेलिफोन सेवा</li><li>❖ पाणी</li><li>❖ टपाल सेवा</li></ul>	
घरातील फर्निचर		
वैद्यकीय सेवेसाठी खर्च	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ प्रौढ व्यक्ती</li><li>❖ लहान मुले</li></ul>	
कर भरणे	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ उत्पन्नावरील कर</li><li>❖ मालमत्ता किंवा घर यावरील कर</li></ul>	
मनोरंजन	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ प्रौढ व्यक्ती</li><li>❖ लहान मुले</li></ul>	
कुटुंबातील व्यक्तींना मिळणारा वैयक्तिक भत्ता		
तातडीची सेवा		
बचत	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ बचतीची ठेव</li><li>❖ विमा योजना</li><li>❖ गुंतवणूक</li></ul>	





पाठातील प्रश्न १६.२

खाली दिलेल्या टेबलमध्ये (तक्त्यामध्ये) मुख्य कारणासाठी लागणाऱ्या खर्चाचे अंदाजपत्रक आणि त्या प्रत्येकाला लागणारा खर्च दिलेला आहे. पहिल्या वस्तूसाठी लागणारे उदाहरण खाली दिलेले आहे.

खर्च	खर्चाचे मुख्य खर्च
१ नळाची दुरुस्ती	घर
२ अँस्पीरीनच्या गोळ्यांची स्ट्रीप विकत घेणे .	
३ वसने मित्राच्या घरी जाणे .	
४ बाहेर खाणे .	
५ टुथब्रश विकत घेणे .	
६ शाळेसाठी पाण्याची वाटली विकत घेणे .	
७ घरामध्ये टेलीफोनची जोडणी करणे .	
८ विजेचे बिल भरणे .	

टिपा



१६.७ प्रत्येक वस्तूवर किती खर्च करावा?

प्रत्येक कुटुंबाच्या गरजा इतर कुटुंबाच्या गरजांपेक्षा भिन्न असतात. (विद्यार्थी म्हणून तुम्हालासुद्धा पुस्तके, वह्या पेन्सिल, पेन, खोडरबर ह्या लागणाऱ्या वस्तू इतर विद्यार्थ्यांपेक्षा वेगळ्या हव्या असतात.) कुटुंब प्रत्येक वेगवेगळ्या वस्तूवर किती खर्च करते हे अनेक घटकांवर अवलंबून असते.

आता आपण ते घटक लक्षात घेऊ या .

१. **उत्पन्न** : विविध वस्तूवर किती पैसा खर्च करावा हे ठरवणे कुटुंबाला सर्व स्रोतापासून मिळणारे एकूण उत्पन्नच मुख्यतः मदत करू शकते. जर त्याचे उत्पन्न जास्त असेल तर ते विविध वस्तू विकत घेताना जास्त पैसा खर्च करतील .
२. **कुटुंबाचा आकार** : जर कुटुंबात जास्त व्यक्ती असतील तर त्यांच्यावर होणारा अन्नधान्य व कपडालत्ता यावर जास्त खर्च होईल त्यामुळे त्या कुटुंबाला मनोरंजन व इतर चैनीच्या वस्तू यावर कमी खर्च करावा लागेल .
३. **कुटुंबातील व्यक्तींचे वय** : जर कुटुंबात शाळेत जाणारी मुले असतील तर त्यांचे शिक्षण, शाळेचा गणवेश, शालेय लिहिण्याचे साहित्य इ. वर जास्त खर्च होईल .
४. **रहात्या घराची जागा** : दिल्ली, मुंबई ह्या मोठ्या शहरांमध्ये रहाण्याची किंमत, अन्न, घरभाडे, वाहतुकीचा खर्च आणि शाळेची फी ही इतर लहान गावांपेक्षा जास्त असते .
५. **कौशल्य** : जर कुटुंबातील काही व्यक्तींना काही विशिष्ट कौशल्ये अवगत असतील जसे अन्न सुरक्षित ठेवणारी औषधे किंवा घरगुती विजेची उपकरणे दुरुस्ती करण्याचे तंत्र किंवा सुतारकाम येत असेल तर ही कामे करण्यासाठी कुटुंबाला खर्च करावा लागत नाही .
६. **बचत करणे** : भविष्यकाळातील गरजा लक्षात ठेवणे .



### ह्या गरजांना प्राधान्ये देणे :

तुम्ही तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींच्या गरजांची यादी तयार केली आहे. खर्च करण्याचे नियोजन करण्यापूर्वी त्यापैकी कोणत्या गरजा आधी पूर्ण कराव्या व कोणत्या नंतर हे त्यांच्या प्राधान्यानुसार ठरवणे आवश्यक आहे. खाली एकत्र विशिष्ट कुटुंबाच्या गरजांची त्यांच्या प्राधान्यानुसार यादी केली आहे. यावरून प्रत्येक कुटुंबाच्या गरजा व त्यांचे प्राधान्य हे वेगवेगळे असते. यावर तुम्ही सहमत व्हाल.



### कृती १६.३ :

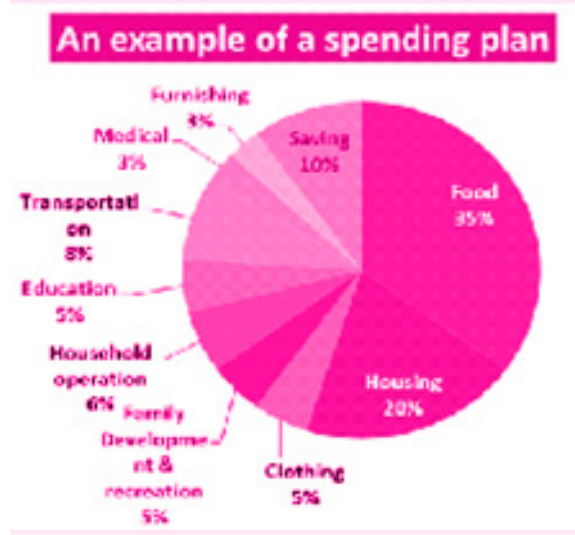
- ❖ पूर्ण आठवड्यात होणाऱ्या तुमच्या खर्चाची यादी तयार करा आणि त्यांच्या महत्त्वातेनुसार त्यांचा क्रम लावा.
- ❖ हेच सर्व तुमच्या मित्रांना करण्यास सांगा.
- ❖ तुमच्या खर्चाच्या प्राधान्याची यादीमधील दोषांचे परीक्षण करा व तुमच्या मित्राबरोबर चर्चा करा.
- ❖ निधी (फंड) ची वाटणी करणे.

तुमच्याजवळ तुमच्या सर्व खर्चाची यादी तयार आहे आणि तुम्हाला हेही माहित आहे की तुमच्या जवळ किती पैसा उपलब्ध आहे. आता तुम्ही तुमच्या विविध मुख्य खर्चासाठी रक्कम ठरवा आणि हे तुमच्या उत्पन्नानुसार करा आणि बघा. ह्या तुमच्या उत्पन्नामधून तुम्ही किती बचत करू शकता.

खालील दिलेल्या तक्त्या (टेबल) नुसार तुम्हाला खर्चाच्या टक्केवारीची आणि प्रत्येक वस्तूवर एकूण किती पैसा खर्च करता याची कल्पना दिली आहे.

### १६.१ कुटुंबाचा विविध वस्तूवरील खर्च

खर्च करावी लागणारी वस्तु	एकूण खर्च (रु.)
अन्न (३५%)	३५०० रु.
घर (२०%)	२००० रु.
कपडालत्ता (५%)	५०० रु.
कौटुंबिक करमणुक (५%)	५०० रु.
घरगुती व्यापर (६%)	६०० रु.
शिक्षण (५%)	५०० रु.
वाहतुक (८%)	८०० रु.
वैद्यकिय खर्च (३%)	३०० रु.
फर्निचर (३%)	३०० रु.
बचत (१०%)	१००० रु.
<b>एकूण (१००%)</b>	<b>१०,००० रु.</b>



### आकृती १६.१ : अंदाजपत्रकाचे उदाहरण

ह्या टेबलामध्ये मुख्य खर्च दाखविले आहेत. तुम्ही स्वतःचा खर्च करण्याचे नियोजन करताना प्रत्येक वस्तूवर लागणारा खर्च सविस्तर वेगळा लिहा.

#### ❖ बचत करण्याची रक्कम :



प्रत्येक कुटुंबाने, त्यांच्यामध्ये कितीही व कोणत्याही वयाच्या व्यक्ती असल्या तरी भविष्य काळातील गरजा पुरविण्याकरिता; त्यांच्या उत्पन्नामधील काही ठराविक रकमेची बचत करणे आवश्यक आहे. ज्या भविष्यकाळातील गरजा म्हणजे मुलांचे लग्न, वैद्यकीय खर्च, घर बांधणे मोटार किंवा फ्रिज विकत घेणे अशा असू शकतात व कुटुंबातील व्यक्तींच्या आवश्यकतेवर अवलंबून असतात. अशा वेळी कुटुंबाने खर्च करण्यापेक्षा बचत करण्यावर जास्त भर दिला पाहिजे. एक मार्गदर्शक म्हणून महिन्याच्या उत्पन्नातून १०% रकमेची बचत करण्याचा सल्ला योग्य ठरेल.

#### ❖ खर्च करण्याच्या नियोजनाचा तोल साधणे .

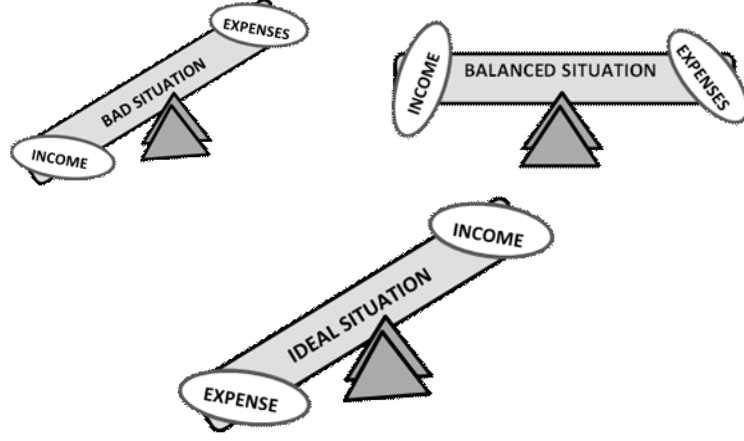
❖ **खर्च करण्याच्या नियोजनाचा तोल साधणे :** तुमचे खर्च करण्याचे नियोजन करताना; तुमच्या गरजेनुसार प्रत्येक बाबींवर लागणारा खर्च लिहून ठेवा. खर्चाचे नियोजन करताना तोल साधणे म्हणजे सर्वात महत्त्वाची व सर्वात कठीण पयारी आहे म्हणजेच उत्पन्नापेक्षा कमी खर्च करणे. अनुभवाने आपण ह्या कलेमध्येही प्रभुत्व मिळवू शकतो.

हे करण्याचे देन प्रकार आहेत '



<p>तोल साधणे</p> <p>ह्याचे दोन मार्ग आहेत.</p> 	
जास्त पैसा मिळवा	खर्चामध्ये कपात करा.
<p>❖ तुमचे उत्पन्न वाढविण्याकरिता काही इतर पुरक स्रोत शोधून काढा; जसे तुमचे कौशल्य, ज्ञान ह्यांचा योग्यतेनुसार शिकविण्या घेणे, कपडे शिवून देणे. हस्तकलेच्या वस्तु तयार करून विकणे इ.</p> <p>अर्धवेळ नोकरी करून, जादा वेळ काम करून, घरामधील वागेत भाज्या लावून, कॉवड्या पाळून, शेती करून, मधमाशा पाळून आणि संरक्षक अन्न पदार्थ तयार करून त्यापासून तुमचे उत्पन्न वाढवू शकता.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ अन्न वाया घालवु नका.</li> <li>❖ बाहेर खाणे कमी करा.</li> <li>❖ विज व पाणी ह्यावर अतिरिक्त खर्च करू नका.</li> <li>❖ कपडे धुणे व इस्त्री घरी करा.</li> <li>❖ पेपर, पेन्सिल असे लेखन साहित्य काटकसरीने वापरा.</li> <li>❖ सार्वजनिक वाहतुकीचा उपयोग करा.</li> <li>❖ रिक्शाऐवजी सायकल वापरा.</li> <li>❖ गोष्टीची पुस्तके विकत घेण्यापेक्षा सार्वजनिक वाचनालयाचा उपयो करा.</li> <li>❖ सेल किंवा सलवत मिळण्याची दुकाने शोधून काढा. तेथे तुलनेने कमी दर असतात.</li> <li>❖ एका फेरीत सर्व खरेदी करा.</li> <li>❖ भावनावश होऊन विनाकारण खरेदी करू नका.</li> <li>❖ अनावश्यक वस्तुंसाठी सर्वात शेवटी पैशाची रक्कम ठरवा.</li> </ul>

ह्या काही मार्गाने तुमच्या कौटुंबिक उत्पन्नात भर घालू शकता. ज्या अंदाजपत्रकामध्ये उत्पन्न व खर्च यांचा योग्य तोल साधला आहे ते अंदाजपत्रक सर्वात उत्तम असते.



आकृती १६.१

### अंदाजपत्रक किंवा पैसा खर्च करण्याचे नियोजन :

- ❖ भावनावश होऊन विनाकारण खरेदी करू नका. म्हणजेच ठराविक वेळेला ज्या वस्तूची गरज नाही त्या खरेदी करण्यापासून दूर रहा.
- ❖ पैसा खर्च करण्याचे नियोजन योग्य तऱ्हेने केले तर ते तुमच्या सर्व कुटुंबीयांच्या सर्व गरजा पूर्ण करण्यास मदत करते. ह्याकरिता तुम्ही प्रथम यादी करा. प्रत्येक वस्तुसाठी योग्य रक्कम ठरवून घ्या आणि नंतर खर्चाच्या नियोजनाप्रमाणे खर्च करा.

५ व्यक्ती असलेल्या कुटुंबाकरिता अंदाजपत्रक तयार करा. त्यामध्ये पालक, मुलांची आजी दोन शाळेत जाणारी मुले असतील.

नोकरीतून मिळणारे वडिलांचे वेतन	=	रु. ६,००० /
नोकरीतून मिळणारे आईचे वेतन	=	रु. १४,००० /
बँकेतील ठेवीपासून मिळणारे व्याज (बचत)	=	रु. १००० /
एकूण उत्पन्न	=	रु. ३१,००० / महिना

जेव्हा तुमचे अंदाजपत्रक तयार असेल आणि (जमा खर्चाचा) त्याचा योग्य तोलही साधला असेल. शेवटची पायरी म्हणजे ह्या सर्व खर्चाची नोंद करून ठेवणे.

तुम्ही सर्व खर्चाची नोंद का करून ठेवता? हो, त्यामुळे खालील बाबींसाठी त्याची मदत होते.

- ❖ प्रत्येक वस्तुसाठी तुम्ही किती खर्च केला हे तुम्हाला समजते.
- ❖ मागील महिन्यापेक्षा काही वस्तुंवर तुम्ही जास्त किंवा कमी खर्च केला हे समजते.
- ❖ काही वस्तुंवर विनाकारण खर्च करण्यावर ताबा मिळतो.
- ❖ भविष्यातील गरजांसाठी नियोजन करता येतो.

## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा

## कौटुंबिक उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे

- ❖ बचत करता येते .
- ❖ जुन्या किमती व नव्या किंमती याची तपासणी करून फरक करता येतो .
- ❖ फसवणूक होणे टाळता येते .

खालील टेबलवरून तुमचा महिन्याचा खर्च कसा असेल याची कल्पना करता येईल .

### १६.२ खर्चाची नोंद करणे .

क्र .	वस्तु	१ ला आठवडा	२ रा आठवडा	३ रा आठवडा	४ था आठवडा	एकूण
१	अन्न डाळी फळे दूध तूप / तेल लोणी मसाले अंडी, मांस इतर					
२	घर भाडे दुरुस्ती घरावरील कर					
३	कपडालत्ता कपडे तयार कपडे शिलाईचा खर्च धोबी इस्त्री करणे चप्पल / जोडे सॅडल्स मोजे, हातरुमाल					



	अंतर्वस्त्र शाळेचा गणवेश					
४	शिक्षण शाळेची फि. पुस्तके शालेय साहित्य इ.					
५	घरगुती विले विजेचे वील पाण्याचे वील इतर					
६	वैद्यकीय खर्च डॉक्टरची फी औषधे					
७	वाहतूक बसचे भाडे मेट्रोचे भाडे पेट्रोल दुरुस्ती, कार स्कुटर, सायकलचे सर्व्हीसींग					
८	बचत करणे					
९	इतर अनेक बाबी					

**१६.८ योग्य अंदाजपत्रकाची गुणवैशिष्ट्ये :**

- अ) **उत्पन्नाचा तंतोतंत अंदाज करणे :** खर्च करण्याकरिता तुमच्याकडे उत्पन्नाची एकूण किती रक्कम उपलब्ध आहे हे बघा. (घरी नेण्याकरिता मिळणारे वेतन हे एकूण उत्पन्नापेक्षा वेगळे असते.)
- ब) **खर्चाचा तंतोतंत अंदाज करणे :** खर्चाचा अंदाज शक्यतोवर बिनचूक / तंतोतंत असावा. मागील वर्षीचे अंदाजपत्रक बघा किंवा मागील वर्षाचे खर्च व बचत याची नोंद बघा.
- क) **वाजवी रीतीने पैशाची तंतोतंत वाटणी करा :** खर्चाच्या वाजवीने सर्व साधने माफक व योग्य असतात, पण कुटुंबाने आपल्या वर्तमान काळातील गरजांचा व इच्छांचा विचार करावा आणि भविष्यातील गरजांबद्दल अटकळ बांधावी. (पूर्वकल्पना करावी.) (उदा. काही कुटुंबाकरिता



ऑक्टोबर व नोव्हेंबरमध्ये दिवाळीचा सण असल्यामुळे खर्च करण्यासाठी जास्त पैशाची गरज असते. तसेच इतर समारंभासाठीसुद्धा जास्त खर्च होतो.)

- ड) **लवचिक** : अंदाजपत्रक हे लवचिक असावे. काही बाबीकरता ते पुरेसा फायदा होईल हे लक्षात ठेऊनच लवचिक केलेले असावे. तुमच्या गरजेनुसार एका बाबीवरून दुसऱ्या बाबीकडे तुमचा पैसा वळवता येईल असे अंदाजपत्रक असावे. उदा. तुमच्या मनोरंजनावरील खर्च होणारा पैसा हा अचानक उद्भवणाऱ्या वैद्यकीय खर्चाकरिता वळवावा लागतो.



**कृती १६.४ :**

खाली काही वस्तूंच्या व त्यांच्या वर्गाप्रमाणे खर्च दिला आहे. कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीला स्वतंत्रपणे त्याच्या महत्त्वानुसार क्रम लावण्यास सांगा आणि त्यापासून मिळणाऱ्या निरीक्षणामध्ये फरक करा.

खर्चाची बाब (वस्तु)	वडील	आई	तुम्ही स्वतः	बहीण / भाऊ
अन्नधान्य				
कपडालत्ता				
शिक्षण				
मनोरंजन				
विले भरणे				
वैद्यकीय खर्च				



**पाठातील प्रश्न १६.३**

- खालील विधाने खरे किंवा खोटे हे त्याच्या सुरवातीला दिलेल्या रिकाम्या जागी लिहा. जर उत्तर खोटे असेल तर प्रत्येक विधानाच्या खाली दिलेल्या ओळीत बरोबर उत्तर लिहा.
  - ..... अंदाजपत्रक म्हणजे अशी प्रक्रिया आहे की ती विविध उपयोगांसाठी तुमचे उत्पन्नामधील काही रकमेची वाटणी करणे होय.
  - ..... कौटुंबिक ध्येयांमुळे अंदाजपत्रकावर परिणाम होतो.
  - ..... कोणती वस्तु ही इतर वस्तुपेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे हे ठरविण्यासाठी अंदाजपत्रक तुमच्यावर दबाव आणते.



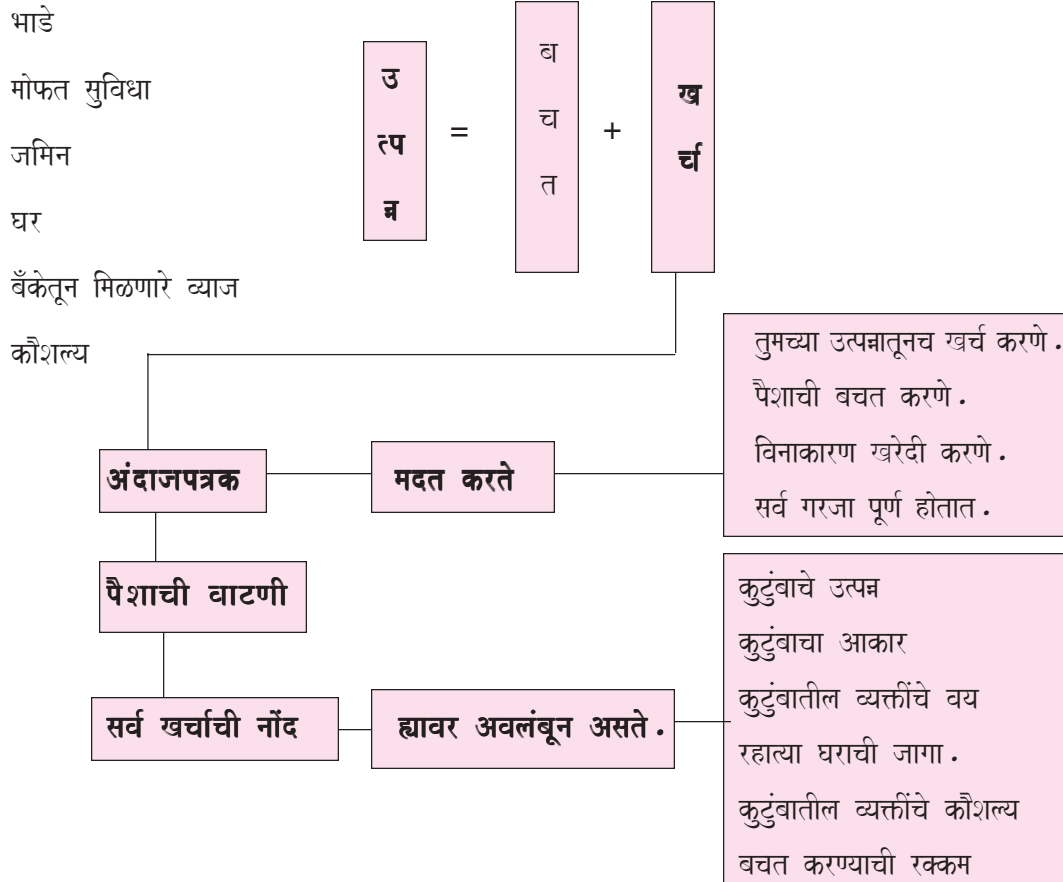
## कौटुंबिक उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करणे

- ड) ..... अंदाजपत्रक हे दीर्घकालीन ध्येय मिळविण्याकरिता मदत करीत नाही .
- इ) ..... अंदाजपत्रक हे तुमच्या अधिक उत्पन्नाचे व्यवस्थापन करण्यात मदत करते .
- फ) ..... अंदाजपत्रकाचा मुख्य उद्देश म्हणजे तुम्ही तुमच्या मिळणाऱ्या उत्पन्नामध्ये रहावे हे मान्य करते .
- ग) ..... कुटुंबातील व्यक्तींचा उत्पन्नाचा अंदाजपत्रकावर परिणाम होत नाही .
- ह) ..... अंदाजपत्रक तयार करण्यामुळे बचत करण्यास मदत होते .
- ई) ..... उत्पन्नातील सर्वात मोठा भाग अन्नावर खर्च होतो .

आता तुम्हाला पैशाचे व्यवस्थापन किती महत्त्वाचे आहे ते समजले असेल कारण तेही एक महत्त्वाचा स्रोत आहे . तुमचे कुटुंबीय पैसे मिळविण्याकरिता फार कष्ट करतात . तो पैसा वाया जाऊ नये . तुम्हाला मिळणाऱ्या पॉकेट मनीपासून तुम्ही पैशाचे व्यवस्थापन करण्यास सुरुवात करा . त्याबरोबर पैशाच्या व्यवस्थापनाचे महत्त्वही तुमच्या पालकांना समजावून सांगा म्हणजे त्यांना अंदाजपत्रक तयार करण्यास मदत होईल .



### तुम्ही काय शिकलात ?



## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा



टिपा



सहामही सराव

१. खालीलपैकी कोणत्याही दोन संज्ञांची व्याख्या लिहा .
  - अ) उत्पन्नाचा पैसा
  - ब) प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष उत्पन्न
  - क) अंदाजपत्रक
२. कुटुंबाचे खर्च करण्याचे नियोजन ह्याचे महत्त्व सांगणारे कोणतेही ५ मुद्दे सांगा .
३. योग्य अंदाजपत्रकाच्या गुणवैशिष्ट्यांची यादी तयार करा .
४. तुमच्या मित्रांशी कुटुंबाच्या अंदाजपत्रकावर चर्चा करा आणि त्याप्रमाणे नियोजन करण्यास सांगा . जर त्यांची तसे करण्याची इच्छा नसेल तर
  - ❖ अंदाजपत्रक कसे महत्त्वाचे आहे हे त्यांना पटवून देण्यासाठी दोन कारणे सांगा .
  - ❖ त्यांचे अंदाजपत्रक त्यांनाच करू द्या .
  - ❖ त्यांच्या अंदाजपत्रकात दोष आढळल्यास ते सुधारण्यासाठी सूचना द्या व योग्य कारणे द्या .
५. खर्च करण्याचे नियोजन (अंदाजपत्र) ह्या संज्ञेची व्याख्या करा आणि विविध बाबींवर पैशाची वाटणी करताना कोणते घटक निर्णय घेतात याचे वर्णन करा .
६. खालील कुटुंबाकरिता साधे अंदाजपत्रक तयार करा .
  - अ) ह्या कुटुंबामध्ये एकूण चार व्यक्ती आहेत, त्यामध्ये पालक आणि १२ आणि १७ वर्षे वयाची शाळेत जाणारी मुले आहेत . ते दिल्लीमधील एका भाड्याच्या घरात राहतात . वडिलांना रु . ५००० / पगार मिळतो .
  - ब) ह्या कुटुंबामध्ये एकूण सहा व्यक्ती आहेत दोन आजी व आजोबा, दोन पालक आणि त्यांची आठ वर्षे व १२ वर्षे वयाची शाळेत जाणारी मुले आहेत . तो एका खेड्यात राहतात आणि त्यांचे तेथे लहान शेत आहे, त्यापासून त्यांना महिना रु . ३००० / उत्पन्न मिळते . त्या खेड्यातील शाळा त्यांच्या विद्यार्थ्यांकडून कोणतीही फी आकारत नाही .



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१६.१

१. अ) ४
- ब) १

१६.२

- |                           |                           |            |
|---------------------------|---------------------------|------------|
| १) घर,                    | २) वैद्यकीय खर्च,         | ३) वाहतुक, |
| ४) करमणूक,                | ५) घरदार, कुटुंब,         | ६) शिक्षण, |
| ७) सार्वजनिक सोयी सुविधा, | ८) सार्वजनिक सोयी, सुविधा |            |

१६.३

- अ) खरे  
ब) खरे  
क) खरे  
ड) खोटे अंदाजपत्रक हे दीर्घकालीन ध्येय मिळविण्यास मदत करतात.  
इ) खरे  
फ) खरे  
ग) खोटे कुटुंबाच्या उत्पन्नाचा त्यांच्या अंदाजपत्रकावर प्रभाव पडतो.  
ह) खरे  
अ) त्याला इतर लोक / मित्र ह्यांच्याबद्दल काळजी वाटत होती.





## जीवनाची सुरुवात

### माझे कुटुंब आणि मी

पलंगावरती लहान बाळ स्वतःशीच खेळताना आपण बघतो, तेव्हा आपल्या सर्वांना मजा वाटते! त्याचे छोटे हात आणि पाय, निरागस हास्य, चमकणारे डोळे हे सर्व आपल्यामधील उपजत असलेले रक्षक आणि पालक जागृत करते. (ह्या सर्वांमुळे आपल्यामधील रक्षक व पालक जागृत होतात.)

आम्हाला खात्री आहे की तुम्हाला नक्कीच आश्चर्य वाटले असेल की हे तान्हे बाळ ह्या जगात कसे आले बरे!

ही काही जादू नाही! तुम्ही तुमच्या घरात किंवा शेजारी बाळाचा जन्म झाल्याचे पाहिले असेल! गर्भारपणात (गरोदरपणात) भावी आईची विशेष काळजी घेतली जाते. हेही तुम्ही पाहिले असेल! गर्भारपण हा तिच्या आयुष्यातला एक "विशेष काळ" असतो. आयुष्याच्या पुढील टप्प्यात तुम्ही ही पालक बनणार आहात. त्यामुळे बाळ कसे जन्मते हे जाणून घेण्यासाठी तुम्ही नक्कीच उत्सुक असाल! गर्भारपणात (जर त्या गर्भावर असल्या तर) त्यांच्या शरीरात काय बदल होऊ शकतात याबद्दल मुली चांगल्या तऱ्हेने जाणू शकतील, तर मुले या महत्त्वाच्या काळात (विशेष काळात) स्त्रियांच्या गरजा काय असतात हे समजून त्याची योग्य किंमत जाणतील!

या धड्यात "आईच्या शरीरात बाळ कसे विकसित होते, गर्भाशयात त्याचा विकास पूर्ण झाल्यावर ते जगात कसे प्रवेश करते. हे आपण शिकणार आहोत!



### उद्दिष्टे :

हा धडा शिकल्यावर आपण खालील गोष्टी करू शकाल.

- ❖ स्त्रीच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांचा गर्भारपणाच्या (गरोदरपणाच्या) चिन्हांशी संबंध लावता येईल.
- ❖ तीन त्रैमासिकता (तिमाहीत) होणाऱ्या बदलांचे वर्णन करता येईल.
- ❖ 'बाळाच्या जन्मापूर्वी आणि बाळाच्या जन्मानंतर' स्त्रीची विशेष काळजी घेण्याची गरज आहे हे ओळखता येईल.



- ❖ स्त्री भ्रूण (गर्भ) जन्माला येण्याच्या जन्मानंतरच्या सर्व आवश्यक काळजी घेतल्या जाण्याच्या हक्काचे समर्थन करता येईल .
- ❖ एकमेकांशी बोलून स्वतःच्या कुटुंबाविषयी योजना ठरविता येईल (सुनियोजित कुटुंब)
- ❖ अनियोजित गर्भारपणामुळे होणाऱ्या सामाजिक आणि भावनिक परिणामांचा विचार करता येईल .

### १७.१ गर्भारपण (गरोदरपण)

कुटुंबात बाळ असणे ही एक आश्चर्यकारक गोष्ट आहे, पण तुम्हाला माहित आहे का की गर्भधारणा कशी होते?

तुमच्यापैकी काही जणांनी शास्त्रविषयाच्या अभ्यासात प्रजोत्पादन प्रक्रियेविषयी शिकला असाल! तुम्हाला आठवेल की बाळाला या जगात आणण्यासाठी स्त्री व पुरुष या दोघांचीही आवश्यकता असते . स्त्री गर्भ शयात स्त्रीबीज असते . पुरुषांमध्ये शुक्रपेशी असतात .

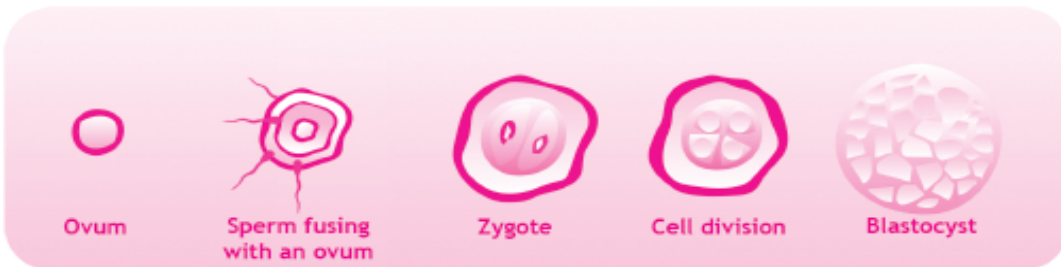
पुरुष शरीरात पुरुषाच्या शरीरात (वीर्य) ? (शुक्रजंतू) असतात .

स्त्री व पुरुषातील लैंगिक संबंधाच्या परिणामाद्वारे (वीर्य) (शुक्रजंतू) व अंड एकत्र येतात, या प्रक्रियेला फलन म्हणतात . फलन प्रक्रियेत अंडे फलित होते . फलित अंड्याला इंग्रजीमध्ये झायगोट म्हणतात .

तुम्हाला माहित आहे का 'फलित अंड्याचे' काय होते? 'फलित अंडे' गर्भाशयाला चिकटते (गर्भाशयात रुजते) आणि आईच्या शरीरातून पोषण घेऊन वाढू लागते . जन्म होईपर्यंत 'फलित अंड्याला' 'गर्भ' (भ्रूण) असे म्हटले जाते, तर जन्मानंतर त्याला बाळ म्हटले जाते .

गर्भाच्या विकासाच्या काही पायऱ्या पाहू .

गर्भाचे पुढे लहानशा बाळात रूपांतर होते .



### आकृती १७.१ : फलनाच्या पायऱ्या (अवस्था)

#### १७.१.१ गर्भधारणेची लक्षणे (गरोदरपणाची चिन्हे)

'फलन' झाल्यानंतर स्त्रीच्या शरीरात बरोच बदल होतात . हे बदल शारीरिक, भावनिक, हार्मोनल (संप्रेरक) असतात . यापैकी काही बदल याप्रमाणे

- ❖ स्त्रीची मासिक पाळी चुकते, हे स्त्रीच्या गर्भधारणेचे पहिले चिन्ह आहे .



- ❖ सकाळी उठल्या उठल्या मळमळ, उलटीची भावना होणे. काही स्त्रियांना असा त्रास दिवसाच्या इतर कोणत्याही वेळेला होऊ शकतो.
- ❖ स्तनांच्या आकारात बदल होऊ लागतो, त्यांचा आकार वाढतो आणि ते मऊ होतात. स्तनांमध्ये ठळकपणे दिसू लागतात, त्याभोवतीची स्तन मंडले गडद होऊ लागतात व त्यांचा आकार वाढतो. (स्तनमंडल स्तनाभोवतीचा लहान रंगीत गोल भाग)
- ❖ गर्भारपणाच्या (गरोदपणाच्या) शेवटच्या काळात मूत्रविसर्जनाची / च्या वेळांची संख्या वाढते.
- ❖ शरीरातील संप्रेरकात बदल होतात, त्यामुळे खालील गोष्टी घडू शकतात.
- ❖ गोड, तिखट, आंबट किंवा इतर प्रकारचे पदार्थ खाण्याची इच्छा (तीव्र इच्छा) होणे. काही गर्भार (गर्भार) स्त्रियांना अग्राद्य पदार्थ खाण्याची इच्छा होते, उदा. चिखल, खडू किंवा पाटी असे काही अग्राद्य पदार्थ खाण्याची इच्छा झाल्यास त्यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- ❖ काही वेळेला काही पदार्थांचा किंवा वासांचा तिटकारा येतो. उदा. कांदा, सफरचंद, सुगंध इत्यादी.

सर्व स्त्रियांना सारख्याच प्रमाणात या प्रकारचे बदल जाणवतात असे मात्र नव्हे. पदार्थ खाण्याची इच्छा होणे किंवा तिटकारा येणे याचे अनुभव पण वेगळेच असू शकतात. काही स्त्रियांना अशा भावना एका गर्भारपणात येतात. बाकीच्या गर्भारपणात येत नाही.



**कृती १७.१ :**

तुम्ही तुमच्या आईच्या पोटात असताना, तुमच्या इतर भावंडांच्या वेळेला तिला कोणते पदार्थ खाण्याची इच्छा झाली होती किंवा कोणत्या पदार्थांचा तिटकारा आला होता. तिने या इच्छा कशा पूर्ण केल्या किंवा तिटकार्यांना कशी सामोरी गेली ते विचारा.

**तुम्हाला माहीत आहे का?**

१. गर्भाचे (भ्रूणाचे) लिंग कशावरून ठरते? आई व वडिलांकडून येणाऱ्या गुणसूत्रांच्या जुळणीवर गर्भाचे लिंग ठरते. तुम्हाला आठवेलच की वडिलांकडून येणाऱ्या गुणसूत्रावर बाळ स्त्री होणार की पुरुष हे अवलंबून असते. गुणसूत्राबद्दल आणखी माहिती मिळवण्यासाठी, तसेच बाळ मुलगी असेल की मुलगा हे ठरवण्यात ते कसे मदत करतात हे बघण्यासाठी शास्त्राच्या पुस्तकातील 'अनुवंशिकता' हा धडा वाचा. किंवा ग्रंथालयाचा उपयोग करा किंवा माहिती जालाचा उपयोग करा. (इंटरनेट)



**आकृती १७.३ : जुळ्या मुलांसह आई**



२. जेव्हा आईला एकाचवेळी २ बाळे होतात, त्यांना जुळी म्हणतात. जुळी बाळे (फ्रॅटर्नल) किंवा (आयडेंटिकल) असू शकतात. या बदल जास्त माहिती मिळवण्यासाठी

[www.betterhealth.vic.gov.in](http://www.betterhealth.vic.gov.in) ही वेबसाईट पहावी. काही वेळेला आईला एकावेळी दोनपेक्षा जास्त बाळे होऊ शकतात. पण असे क्वचितच घडते.

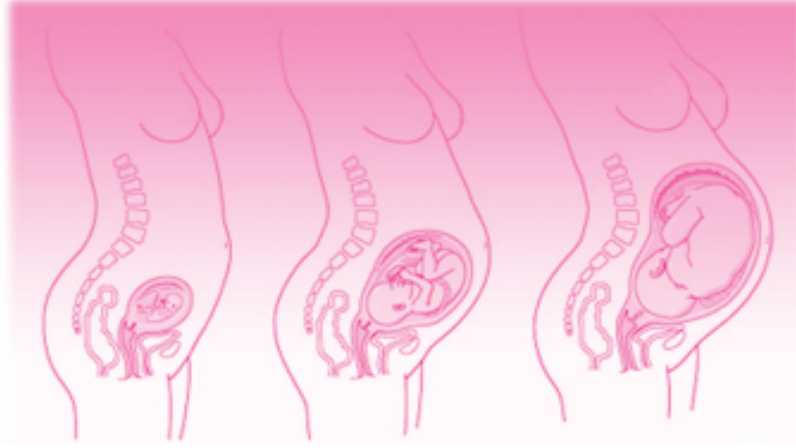
### १७.१.२ आईच्या गर्भाशयात बाळाचा विकास :

गर्भ (भ्रूण) आईच्या, गर्भाशयात साधारण २८० दिवस असते. या काळाला जन्मपूर्व काळ म्हणतात. हा काळ गर्भधारणेपासून सुरू होतो व जन्मावरोवर संपतो. डॉक्टर किंवा इतर प्रशिक्षित व्यावसायिक गर्भार (गरोदर) स्त्रीला बाळाच्या जन्माची अंदाजे तारीख कशी सांगतात. याबद्दल तुम्हाला कधी आश्चर्य वाटले आहे का? खरे तर ही अगदी साधी आकडेमोड आहे, जी तुम्ही स्वतः सुद्धा करू शकता. ती याप्रमाणे आहे. प्रसूतीची (बाळाच्या जन्मची) अंदाजे तारीख शेवटच्या मासिक पाळीच्या पहिल्या दिवसांची तारीख + ७ दिवस + ९ महिने

**उदाहरणार्थ :** एखाद्या स्त्रीची शेवटची मासिक पाळी १ जानेवारी २०१२ ला चालू झाली, त्यात तुम्ही ७ दिवस मिळवा, म्हणजे ८ जानेवारी २०१२ त्या आणि ९ महिने मिळवल्यावर प्रसूतीची अंदाजे तारीख मिळेल, ती म्हणजे ८ ऑक्टोबर २०१२ पण हे लक्षात घ्या की ही अंदाजे तारीख आहे आणि यात थोडा फार फरक (बदल) होऊ शकतो.

‘नेटल’ म्हणजे ‘जन्माचा,’ प्री म्हणजे ‘पूर्व’ प्रीनेटल म्हणजे ‘जन्मपूर्व’ (काळ) बाळाच्या जन्मापूर्वी आईच्या गर्भाशयात जे बदल होतात ते जन्मपूर्व विकासात समाविष्ट होतात. गर्भारपणाच्या (गरोदरपणाच्या) ९ महिन्यांचे ३३ महिन्यांचे ३ विभाग करता येतात. या प्रत्येक त्रैमासिक जलद गतीने वाढ व विकास होतो. प्रत्येक त्रैमासिकात होणारा वैशिष्ट्यपूर्ण बदल पाहूया.

पहिले त्रैमासिक (पहिली तिमाही) ० ते ३ महिने फलनापासून पहिल्या त्रैमासिकाची सुरुवात होते. फलित अंड एकपेशीय असते, त्याच्या विभाजनाला सुरुवात होते. पेशींच्या गोळ्याच्या रूपात ते गर्भाशयाच्या भिंतीत (अस्तरात) रुजते. जोडून घेते. पुढील वाढ व विकासातून त्याचे गर्भात (भ्रूणात) रूपांतर होते. पाणपोटली ?? वार व नाळ या गर्भाच्या (भ्रूणाच्या) जीवासाठी सहाय्य करतात. पाणपोटली, वार व नाळ गर्भाचे (भ्रूणाचे) रक्षण व पोषण करतात. हृदय, फुफ्फुसे यासारखे महत्त्वाचे अवयव पहिल्या त्रैमासिकात (तिमाहीत) तयार होतात. तसेच पहिल्या ३ महिन्यांच्या शेवटी ‘अभिसरण संस्थेचे’ काम चालू झालेले असते. स्त्री व पुरुष प्रजोत्पादक अवयव विकास पावतात आणि ‘गर्भ’ आता ‘भ्रूण’ म्हणून ओळखला जातो. त्याला ‘मानवी’ आकार येतो. (आकृती १७.४) दुसरे त्रैमासिक (दुसरी तिमाही) ३ ते ६ महिने या तिमाहीत गर्भाच्या आकारात भराभर वाढ होते आणि मेंदूचा जलद विकास होतो. गर्भ हालचालीला सुरुवात करतो आणि आईला त्या हालचाली जाणवतात. लक्षात ठेवा की ६ महिन्याचा गर्भ अविकसित असतो आणि वेळेआधी जन्म झाल्यास तो गर्भाशयाबाहेर जिवंत राहू शकत नाही / तग धरू शकत नाही. (आकृती १७.४) तिसरे त्रैमासिक (तिसरी तिमाही) ६ ते ९ महिने. गर्भाच्या आकारात वाढ होणे चालू राहते, गर्भ श्वसन आणि शरीराचे तापमान यांचे नियंत्रण करू शकतो आणि अंगठा चोखतो. जन्मपूर्व विकासाच्या आठव्या महिन्यात गर्भाचे शरीर ‘गर्भाशया बाहेरच्या’ आयुष्यासाठी ‘तयार’ होते. त्याला आईकडून ‘प्रतिजैविके’ मिळतात. त्यामुळे जन्मानंतर होणाऱ्या आजारापासून त्याला संरक्षण मिळते. (आकृती १७.४)



**आकृती १७.४ : तीन त्रैमासिकातील (तीन तिमाहीतील) विकास**

**१७.१.३ गर्भाच्या वाढीवर परिणाम करणारे घटक :**

१. **आईची भावनिक स्थिती :** असा विश्वास आहे की, आनंदी आई आनंदी बाळाला जन्म देते. त्यासाठी गर्भार (गरोदर) स्त्री ने तार्णतणावांना दूर ठेवले पाहिजे. आईला वाटणाऱ्या काळजी, ताण, भीती, दुःख आदि भावनांचा गर्भावर परिणाम होतो आणि जन्मानंतर बाळ किरकिरे होऊ शकते.
२. **आईचा आहार :** आईने पोषक आहार घेतलाच पाहिजे, तरच तिच्या होणाऱ्या बाळाला वाढीसाठी पोषक आहार मिळू शकेल. गर्भाला लागारा (ऑक्सीजन) प्राणवायू आणि अन्न आईकडून वारेद्वारे मिळविले जाते. आईचा आहार जर अपुग किंवा कुपोषित असेल तर होणारे बाळ पण अशक्त जन्मेल. अशक्त बाळाला कोणताही संसर्ग लवकरच होण्याची शक्यता जास्त असते, त्यामुळे ते जन्मानंतर लगेच आजारी पडू शकते. गर्भार (गरोदर) स्त्रीच्या आहारात **खालील गोष्टी असल्याच पाहिजे .**

- ❖ तांदूळ / गहू / पिष्टमय पदार्थ → शक्तीसाठी आवश्यक
- ❖ कडधान्ये / अंडी / मांसाहारी पदार्थ → प्रथिने → स्नायूंच्या विकासासाठी
- ❖ हिरव्या पालेभाज्या आणि फळे → क्षार → मेंदूच्या विकासासाठी आणि
- ❖ दूध → कॅल्शियम या घटकासाठी → हाडांच्या वाढीसाठी
- ❖ तूप, तेल, लोणी, यांचे अतिरिक्त सेवन टाळावे .

आकृती क्र. १७.५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आईच्या आहारात सर्व प्रकारच्या अन्न घटकांचा समावेश असावा. याची चर्चा 'अन्न गट' या तिसऱ्या धड्यात केलेली आहे.





### आकृती १७.५ : गर्भार (गरोदर) स्त्रीचा आहार

- ३ . **आईचे वय** : बाळाच्या जन्मासाठी आईचे योग्य वय २० वर्षे ते ३० वर्षे या दरम्यान असावे . २० वर्षापूर्वी प्रजनन संस्था नीट विकसित झालेली नसते . वीस वर्षापूर्वी मूल झाल्यास, मूल शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या अशक्त निपजू शकते, आईच्या आणि बाळाच्या जिवाला धोका पोचू शकतो, तसेच गर्भ स्त्रावाची पण शक्यता असू शकते . दोन मुलांच्या जन्मामध्ये कमीत कमी ३ वर्षांचे अंतर असणे आवश्यक आहे . यामुळे पहिल्या मुलाची वाढ नीट होते आणि आईचे शरीर पूर्वस्थितीला ?? यायला वेळ मिळतो . आईचे शरीर दुसरे गर्भारपण सोसण्यासाठी तयार होते .
- ४ . **आईने घेतलेली औषधे** : काही औषधे वारेद्वारा होणाऱ्या बाळाच्या शरीरात पोचू शकतात . हे होणाऱ्या बाळाच्या शरीराला हानी पोचवू शकतात . (हानीकारक आहे .) यासाठी गर्भार (गर्भवती) स्त्रीने कोणतेही औषध घेण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा . गर्भार (गर्भवती) स्त्रीने डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतेही औषध घेणे टाळावे . तिने स्वतःची क्षकिरण तपासणी करून घेणे टाळावे कारण क्षकिरणामुळे तिच्या गर्भाशयात वाढणाऱ्या गर्भाला इजा पोचू शकते .

#### तुम्हाला माहित आहे?

अल्ट्रासाउंड हे असे तंत्र आहे की अतिशय उच्च तरंगांच्या ध्वनिलहरीचा उपयोग गर्भाची वाढ तपासण्यासाठी केला जातो . ही सुरक्षित पद्धत आहे . यामुळे होणाऱ्या बाळाला कोणतीही हानी पोचत नाही . अतिशय सुरुवातीच्या काळात गर्भात जर काही विकृती असेल तर त्याचे निदान करण्यासाठी या पद्धतीचा उपयोग होतो .

- ५ . **गर्भावर परिणाम करणारे आजार, जीवजंतू** : आईला जर जर्मन मीझल्स सारखा आजार झाला, लैंगिक संबंधातून होणारे संसर्ग / संसर्ग जन्म आजार झाला किंवा एच् . आय . व्ही . / एड्स झाला तर त्याचे विषाणू वारेची अतिशय पातळ भिंत पार करून वाढणाऱ्या गर्भाला हानी पोचवतात . भावी मातांनी गर्भारपणाच्या (गरोदरपणा)च्या काळात स्वतःची काळजी घ्यावी व शक्यतो कोणताही संसर्ग होऊ देऊ नये .



- ६ . **औषधे Drugs अंमली औषधे मद्य आणि धूम्रपान :** सिगरेट किंवा विडीचा धूर, मद्यातील रासायनिक द्रव्ये किंवा अफू सारखी औषधे वारेची पातळ भिंत पार करून गर्भाच्या रक्तात मिसळतात आणि त्यामुळे गर्भाला गंभीर स्वरूपाची इजा होते . एखाद्या खोलीत कोणी धूम्रपान करीत असेल तर त्या खोलीत बसणे गर्भार स्त्रीने (गरोदर गर्भवती) स्त्रीने टाळावे, कारण त्यामुळे गर्भावर विपरीत परिणाम होतो .



आकृती १७.६ : गर्भार (गरोदरगर्भवती)स्त्रीने अम्ली औषधे, मद्य व धूम्रपान टाळावे .



कृती १७.२ :

खालील विषयांवर २ घोषणा / संदेश

"सुदृढ (निरोगी / निकोप) प्रकृतीचे महत्त्व"

गर्भारपणाच्या (गोदरपणाच्या) काळात अंमली पदार्थ / मद्य / यांचे सेवन तसेच धूम्रपानाने होणारे अपाय . उदाहरणार्थ : धूम्रपान गर्भाला घातक आहे . गर्भारपणात (गरोदरपणात) धूम्रपान टाळा .



पाठातील प्रश्न १७.१

१ . योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा .

१ . 'फलित अंड' याला . . . . . असेही म्हटले जाते .

अ) अंड                      ब) झायगोट                      क) गर्भ

२ . 'झायगोट' . . . . . येथे रुजते .

अ) योनी                      ब) गर्भाशय                      क) गर्भाशय मुख



३. हृदय आणि फुफ्फुसे या सारख्या महत्वाच्या अवयवांचा विकास . . . . . त्रैमासिकात (तिमाहीत) होतो.  
अ) पहिल्या व) दुसऱ्या क) तिसऱ्या
२. एका स्त्रीच्या शेवटच्या मासिक पाळीचा कालावधी १५ जून ते १९ जून २००९ होता. तिच्या प्रसूतीची अंदाजे तारीख सांगा.
३. विसाव्या वर्षाच्या आधी मूल झाल्यास त्यावर कोणते अपायकारक परिणाम होऊ शकतात?
४. स्त्रियांच्या स्थितीबद्दल खाली काही विधाने दिली आहेत. यापैकी कोणत्या स्त्रिया गर्भार (गरोदर) असू शकतात. आणि कोणाला डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायची आवश्यकता आहे ते सांगा.  
अ) एखादे सुवासिक डाळ किंवा एखाद्या दुर्गंध येणाऱ्या वस्तूमुळे मेरीला मळमळल्यासारखे होते.  
ब) मीनाचा ऑक्टोबरमध्ये विवाह झाला आणि नोव्हेंबर पासून तिला मासिक पाळी आली नाही.  
क) शीलाला सकाळी उठायची भीती वाटते कारण दात घासल्या घासल्या तिला उलटी होते.  
ड) जसविंदरला दर २८ दिवसांनी मासिक पाळी येते.  
इ) प्रत्येक जेवणानंतर पिकीला अँटिसिड घ्यावे लागते.

### १७.२ गरोदर स्त्रियांची काळजी (जन्मपूर्व)

आता तुम्हाला गर्भधारणेची चिन्हे माहित आहेत आणि गर्भधारणेच्या ९ महिन्यात होणारे ठळक बदल माहित आहेत. गर्भाशयात जलद वाढणाऱ्या गर्भामुळे स्त्रीला शारीरिक व भावनिक ताण जाणवतो. प्रत्येक स्त्रीसाठी हे महत्वाचे आहे की आयुष्यभर तिने स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे. गर्भधारणेच्या व बाळाच्या जन्माच्या वेळेला तिची मनःस्थिती नाजूक असते. त्यामुळे तिला सभोवतालच्या लोकांचा आधार लागतो. कुटुंबातील लोक शेजारीपाजारी, तसेच समाजाला गर्भवती (गरोदर गर्भार) स्त्रीची काळजी घेताना आपण पाहिलेच असेल! गर्भारपणी काही विशिष्ट गोष्टी करू नये असे सल्ले देतात हे आपण पाहिले असेल. हे सल्ले स्थानिक रितीरिवाजांवर आधारलेले असू शकतात. गर्भवती (गरोदर) स्त्रीची खालीलप्रकारे काळजी घेतली जाईल या कडे कुटुंबाने लक्ष द्यावे.

#### १७.२.१ वैद्यकीय तपासणी :

पाळी चुकल्यानंतर आपण गरोदर आहोत का? या विषयी स्त्रीला काळजी वाटू लागते. पाळी चुकल्यावर स्त्री आरोग्य केंद्रात येते त्या पहिल्या भेटीत एका साध्याशा मूर्ततपासणीद्वारे गर्भधारणा झाली आहे की नाही याची निश्चिती होऊ शकते. घरच्याघरी ही तपासणी करण्याचे साधन / साहित्य औषधविक्रेत्याकडे उपलब्ध असते.

सर्व गर्भवती स्त्रियांनी योग्य वैद्यकीय तपासणीसाठी डॉक्टरांकडे जावे हे अतिशय महत्वाचे आहे. तुमच्या भागात जर डॉक्टर उपलब्ध नसेल तर प्रशिक्षित मुईण किंवा इतर कोणत्याही आरोग्य क्षेत्रातील प्रशिक्षित



व्यक्तीचा सल्ला घ्यावा. गर्भवती स्त्रीने स्वतःचे नाव जवळच्या आरोग्य केंद्रात डॉक्टरकडे लवकरात लवकर नोंदवावे. तुम्ही जर एखाद्या खेड्यात रहात असाल तर आशा A S H A (अॅक्रेडिटेड सोशल हेल्थ अॅक्टिव्हिस्ट)

सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ती किंवा अंगणवाडी कार्यकर्तीकडे नोंदवावे. ती तुम्हाला जवळच्या आरोग्य केंद्रात घेऊन जाईल. आरोग्य केंद्रातील स्त्री डॉक्टर अथवा पुरुष डॉक्टर असले तरी गर्भवती स्त्रीने त्यांना तब्येत दाखवण्यास मागे पुढे करू नये. गर्भवती स्त्रीच्या नियमित (Routine) रक्त व मूत्र तपासण्या, यात अशक्ततेसाठी (रक्तक्षय – Anemia) हिमोग्लोबिन, रक्त देण्याची गरज भासल्यास रक्तगट तपासणी, मधुमेहासाठी रक्तशर्करा, लैंगिक दृष्ट्या होणाऱ्या संसर्गासाठी (संसर्गजन्य रोगांसाठी व्ही. डी. आर. एल. तसेच HIV/AIDS साठी आवश्यक असलेल्या तपासण्या केल्या जातात.

स्त्रीचे वजन तपासून धनुर्वातासाठी इंजेक्शन दिले जाते. याने सुरक्षित मातृत्व व प्रसूतीची खात्री (ensures) दिली / केली जाते. पहिल्या आठ महिन्यात प्रत्येक महिन्यात एकदा आणि शेवटच्या महिन्यात प्रत्येक आठवड्यात एकदा डॉक्टरांना भेटणे आवश्यक आहे. तब्येतीच्या काही तक्रारी निर्माण झाल्यास पहिल्या ३ महिन्यात जास्त वेळा डॉक्टरांना भेटण्याची आवश्यकता भासू शकते.

गर्भाच्या वाढ विकासात काही असामान्य / अनियमितता आहे का हे तपासण्यासाठी आजकाल डॉक्टर अल्ट्रा साउंड चाचणी / किंवा सोनोग्राफी करण्याचा सल्ला देतात. काही पालक आणि डॉक्टर गर्भाचे लिंग ओळखण्यासाठी या चाचणीचा दुरुपयोग करतात. स्त्री लिंगी गर्भ असल्यास 'गर्भपात' करतात. याला "स्त्री भ्रूण हत्या" म्हणतात. "स्त्री भ्रूण हत्यांमुळे" आपल्या देशात स्त्री जन्म दरात गंभीर प्रमाणात घट होते. याचा नकारात्मक सामाजिक परिणाम आपल्या बहिर्णीवर आणि मुलींवर हिंसक हल्ले होण्यात होतो. गर्भ धारणा झालेल्या प्रत्येक गर्भाला जन्माचा अधिकार आहे. हा एक महत्त्वाचा मानवी हक्क आहे. आपल्या समाजातल्या हा 'लैंगिक असमतोल' कमी करणे, "प्रत्येक जीवाला जन्माला येण्याचा हक्क आहे." याचा पाठपुरावा करणे हे आपले कर्तव्य आहे.

### १७.२.२ पोषण :

लक्षात ठेवा की एखादी आरोग्यपूर्ण महिलाच आरोग्यपूर्ण बाळाला जन्म देऊ शकेल. आरोग्यपूर्ण (आरोग्यसंपन्न) होण्यासाठी तिने योग्य अन्नाचे सेवन केले पाहिजे. गरोदर स्त्रीसाठी कोणती गोष्ट योग्य आहे? या काळात तिने समतोल आहार अर्थात पुरेसे पोषक अन्न सेवन करणे आवश्यक आहे. गर्भारपणाच्या काळात अतिरिक्त पोषणमूल्यांचे सेवन का आवश्यक आहे आणि 'समतोल आहार' म्हणजे काय हे तुम्हाला माहीत आहेच. प्रशिक्षित वैद्यकीय अधिकारी किंवा Paramedical यांच्याशी बोलल्यावर या काळात कोणते अन्न आवश्यक आहे. चांगले आहे आणि कोणते नाही. याबद्दल माहिती मिळेल. ठराविक वेळेनंतर नियमित भोजन घेणे हे महत्त्वाचे आहे.



### आकृती १७.७ : गरोदरपणा दरम्यानच्या वैद्यकीय तपासण्या



**सकाळी होणाऱ्या मळमळीच्या त्रासावर उपाय :** गरोदरपणाच्या पहिल्या ३ महिन्यात सकाळी मळमळणे, उलट्या होणे हा त्रास सर्वसाधारण आहे. या त्रासाला तोंड देण्यासाठी गरोदर स्त्रीने सकाळी कोरडा टोस्ट किंवा बिस्किट किंवा चुरमुरे खावे. जेव्हा तिला मळमळीचा त्रास होत नसेल तेव्हा तिने खावे जेवावे. या रीतीने ती पोषक आहार घेऊ शकेल.

- ❖ लोहत्व भरपूर असलेला आहार घेतल्यावर (ॲनिमिआ) रक्तक्षय होण्यापासून बचाव होतो. गर्भार स्त्रीने आहारात पूर्ण तृणधान्ये, कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, गूळ आणि आवळा यांचा आहारात समावेश केल्यास तिला चांगल्या प्रमाणात लोहाचा पुरवठा होऊ शकतो. ज्या स्त्रिया मांसाहार करतात. त्या अंडी लिव्हर आणि किडनी यांचा समावेश आहारात करू शकतात.
- ❖ गरोदरपणाच्या त्रिमाहीत आढळणारा (होणारा) आणि एक त्रास म्हणजे बद्धकोष्ठता गरोदरपणाशी निगडित इतर कारणे तसेच की झालेल्या शारीरिक हालचाली यामुळे हा त्रास उद्भवतो. या त्रासावर मात करण्यासाठी गर्भवती स्त्रीने भरपूर फळे व कच्चा भाजीपाला खावा, तसेच भरपूर द्रव पदार्थांचे सेवन करावे.
- ❖ मसालेदार आणि तळकट पदार्थांमुळे आम्लता (ॲसिडीटी) वाढते. तसेच अस्वस्थपणा येतो. त्यामुळे असे पदार्थ खाणे टाळावे. थोड्या प्रमाणात पण वरचेवर आहार घेणे हे गर्भवतीसाठी उत्तम आहे. दिवसातला शेवटचा आहार हा झोपायच्या वेळेच्या कमीतकमी २३ तास आधी घेतला जावा.

### तुम्हाला माहित आहे का?

गरोदरपणात काही स्त्रियांनी तीव्र (हार्टबर्न) जवळजवळ पोटच्या तसेच पावलांवर सूज, मधुमेह किंवा हायपर टेंशन याचा त्रास होऊ शकतो काही वेळेला या कारणांमुळे गरोदरपणात तीव्र गुंतागुंत निर्माण होऊन त्याची परिणती, आईच्या किंवा गर्भाच्या मृत्यूत होऊ शकते. या सर्व त्रासांबद्दल डॉक्टरांकडून किंवा माहितीच्या महा जालात (इंटरनेटवर) जास्त माहिती मिळवा.

आपल्या देशात विविध प्रदेशात (प्रांतात) आणि समाजात काही पारंपारिक पद्धती आहेत. ज्यानुसार गर्भवती स्त्रीने विशिष्ट पदार्थ 'खावेत' किंवा 'खाऊ नयेत.' असा सल्ला दिला जातो. या मागे 'गर्भ पाताची भीती' किंवा गर्भारपणात गुंतागुंत निर्माण होण्याची भीती अशी कारणे असू शकतात. पुरुष संतती व्हावी किंवा बाळ गोंरे निपजावे यासाठी ही गरोदरपणात काही आहार घेण्याचा सल्ला दिला जातो. (शिफारस केली जाते.) यातील बऱ्याच पद्धती अंधश्रद्धा (Myth) आहेत. यात जे अन्नपदार्थ वर्ज्य करण्यास सांगितले आहेत ते गरोदर स्त्रीसाठी पोषण दृष्ट्या अतिशय समृद्ध आहार घटक असू शकतात. जसे की अंडी, मासे, कडधान्ये, दूध आणि इतर.



### कृती १७.३ :

१. कमीत कमी २ गरोदर स्त्रियांची मुलाखत घ्या. त्यांचे व होणाऱ्या बाळाचे आरोग्य चांगले रहावे यासाठी त्यांनी आहारात कोणते बदल केले आहेत. या संबंधी त्यांच्याकडून माहिती घ्या. तुमच्या निरीक्षणांची नोंद करा.



२. वडिलधाच्या लोकांशी बोला आणि गरोदरपणात 'पारंपारिक रित्या कोणते पदार्थ खाण्याची शिफारस केली आहे' त्याची यादी करा. त्यानंतर डॉक्टरांशी किंवा आहारतज्ज्ञांशी बोलून या पदार्थांचे खाण्यास योग्य / अयोग्य असे कारणासहित / कारणे देऊन वर्गीकरण करा.

### १७.२.३ वजन :

गर्भ वाढीस लागतो तसे गरोदरस्त्रीच्या वजनात वाढ होते. सर्वसाधारणपणे तिचे सरासरी १२ किलोने वजन वाढते. याने / हे बाळाची वाढ आरोग्य संपन्नरित्या होत आहे. याचे निदर्शक आहे. आपले वजन योग्य रित्या वाढत आहे. किंवा नाही याचा अंदाज एखादी गरोदर स्त्री कोणत्या प्रकारे घेऊ शकते. शक्य असेल तर डॉक्टरच्या प्रत्येक भेटीत तिने स्वतःचे वजन करावे. जर तिचे वजन वाढायचे थांबले किंवा शेवटच्या काही महिन्यात वजन अचानक वाढले तर तिने डॉक्टरकडे जाणे आवश्यक आहे.

### १७.२.४ औषधे घेणे :

गर्भवती स्त्रीने कोणतेही औषध हे डॉक्टरच्या वैद्यकीय देखरेखी खालीच घ्यावे. शक्यतो कोणतेही औषध घेणे टाळावे 'नवजात बाळाला' धनुर्वात होऊ नये यासाठी गर्भवती स्त्रीने धनुर्वाताची लस घेणे अतिशय आवश्यक आहे. ही लस दोन हप्त्यात doses घेतली जाते.

पहिला हप्ता लवकरात लवकर घ्यावा. दुसरा हप्ता हा पहिल्या हप्त्यानंतर एक महिन्याने घ्यावा. पुंडुरोग (अॅनिमिआ) होऊ नये म्हणून / किंवा झाला असल्यास त्यावर उपाय योजना म्हणून डॉक्टर लोहतत्व किंवा फॉलिक आम्ल याची मात्रा औषधे स्वरूपात घ्यायला सांगू शकतात.

### १७.२.५ कपडे कोणते घालावेत :

गर्भधारणेच्या काळात कपडे कोणत्या प्रकारचे घालावेत असा प्रश्न निर्माण होऊ शकतो. विशेषतः तरुण मुलींना पोटाच्या वाढत्या घेराबद्दल लाज किंवा संकोच वाटू लागतो. अशा वेळेला एखादा सैलसर कुर्ता आणि सलवार घातल्यास चांगले दिसते आणि आरामदायक वाटते. व्यवस्थित रितीने साडी नेसल्यास ती gracefully पणे वाढत्या पोटाला लपवू शकते. ज्यामुळे शरीराची सहज, मोकळी unrestricted हालचाल होईल असे कपडे घालावेत.

### १७.२.६ व्यायाम आणि विश्रांती :

गर्भवती स्त्री कार्यरत राहिली पाहिजे व तिची रोजची कामे तिने चालू ठेवावीत. पण तिने जड वस्तू उचलणे टाळले पाहिजे तर कुठलीही इजा होऊ नये याची काळजी घेतली पाहिजे. रोजची कामे करण्यामुळे तिचे शरीर तंदुरुस्त रहाते आणि ती कार्यरत रहाते. याचा तिला प्रमूतीच्या वेळेला फायदा होतो. पण या काळात ती लवकर दमते त्यामुळे तिला पुरेशा विश्रांतीची गरज असते. डॉक्टरांनी कमीत कमी १० तास झोप घेण्याची शिफारस केली आहे. तिच्या कुटुंबातील सदस्य आणि सहकारी यांनी तिच्याकडे विशेष लक्ष देऊन तिला पुरेशी विश्रांती मिळाली आणि ती सर्वकाळ तणावरहित रहावी / राहिल याची काळजी घ्यावी. कुटुंब, मित्र मंडळी आणि सहकाऱ्यांच्या सतत पाठिंब्यामुळे या शारीरिक आणि मानसिक रित्या तणावपूर्वकाळातून (कठीण) ती सहज तरून जाते.



गरोदरपणाचा काळ सहजपणे smoothly, काही अडचण तसेच गुंतागुंतीविना पार पडावा यासाठी हे महत्वाचे आहे . एखादी गुंतागुंत आई तसेच होणाऱ्या बाळासाठी प्राणघातक ठरू शकते (जीवनाचा प्रश्न निर्माण करणारी) या काळात योग्य काळजी घेतली गेल्यास आई तसेच बाळ आरोग्य संपन्न होऊ शकते .



पाठातील प्रश्न १७.२

१. गर्भवती स्त्रीने खालील गोष्टी का कराव्या याची कारणे द्या .
  - अ) मसालेदार आणि तळकट पदार्थ खाणे टाळावे .
  - ब) थोड्या प्रमाणात पण वरचेवर आहार घ्यावा .
  - क) धनुर्वाताची लस घ्यावी .
  - ड) तिचे रोजचे काम करणे चालू ठेवावे .
  - इ) ठराविक काळाने स्वतःचे वजन करावे .
२. खालील प्रसंग / परिस्थिती वाचा आणि योग्य ती उत्तरे द्या .
  - अ) तुम्ही बसने प्रवास करित आहात . तुमच्या घरापर्यंतच्या प्रवासाला लागणारा वेळ एक तासापेक्षा जास्त आहे . नशिवाने तुम्हाला बसायला जागा मिळाली आहे . पुढच्या थांब्यावर (स्टॉपवर) एक गर्भवती स्त्री बसमध्ये चढली . तुम्ही दुसरीकडे पहाल की तिला बसायला जागा द्याल? का?
  - ब) तुमची २१ वर्षांची विवाहीत बहीण ६ महिन्यांची गर्भवती आहे . ती संकोची आहे / लाजाळू आहे आणि घराबाहेर पडायला नकार देते . गर्भारपणात तिने कोणत्या प्रकारचे कपडे घालावेत अशी तुम्ही शिफारस कराव?

१७.३ सुरक्षित प्रसूती :

स्त्रीच्या आयुष्यातली सर्वात चिंताजनक वेळ म्हणजे 'जन्म देण्याची' वेळ . काही सर्वसाधारण प्रश्न म्हणजे मी सुरक्षित असेल का? माझे बाळ सुरक्षित असेल का? काही गुंतागुंत निर्माण झाली तर काय होईल?

आपली सुरक्षित प्रसूती होईल का? यासंबंधी शोध घेतल्यास स्त्रीला वाटणारी ही काळजी कमी होईल . एखादे रुग्णालय, प्राथमिक आरोग्य केंद्र किंवा नोंदणी कृत (नर्सिंग होम) परिचर्या गृह आहे का याची माहिती ती घेऊ शकेल . आधीच यासंबंधी माहिती काढून प्रसूतीसाठी कुठे जावे हे ती आधीच ठरवून ठेऊ शकेल तर त्यावेळी बरोबर लागणाऱ्या सामानाची यादी आधीच घेऊन त्याप्रमाणे पूर्णतयारी करून ठेऊ शकेल . एखाद्या डॉक्टरकडे नोंदणी करण्याचे ठरवून बाळाच्या जन्माच्या वेळी तिला एका जबाबदार तज्ज्ञ व्यक्तीच्या हाती स्वतःला सोपवले आहे याची खात्री वाटेल . रुग्णालय किंवा परिचर्या गृह या सारख्या संस्थेत प्रसूती होणे हे नेहमीच सुरक्षित आहे . एखाद्या डॉक्टरकडे स्त्री नोंद करू शकली नाही किंवा आरोग्य केंद्र फार दूर असले तर पुढील उत्तम पर्याय म्हणजे एखाद्या प्रशिक्षित सुईणीला किंवा दाईला प्रसूतीसाठी घरी बोलावणे . सुईण प्रशिक्षित असणे महत्वाचे आहे कारण



- १) ती प्रत्येक गोष्ट शास्त्रीयरित्या करेल .
- २) ती स्वच्छतेचे नियम पाळेल .
- ३) एखादी गुंतागुंत निर्माण झाली तर काय करायचे हे तिला माहित असेल .

### स्वच्छतेचे ५ नियम

- १) हात आणि नखे स्वच्छ करावीत .
- २) प्रसूती जिथे करायची तो पृष्ठभाग (ती जागा) स्वच्छ असावी .
- ३) स्वच्छ चादर
- ४) प्रसूतीसाठी लागणाऱ्या सर्ववस्तू (ॲंटिसेप्टिक सोल्युशन) द्रावण आणि सावणाने स्वच्छ कराव्यात .
- ५) नव्या ब्लेडने नाळ कापावी आणि नव्या (ताज्या) दोऱ्याने बांधावी .



### कृती १७.४ :

१. तुमच्या परिसरातल्या जिथे प्रसूती होऊ शकते . अशा रुग्णालये परिचर्या गृह (नर्सिंगहोम) प्राथमिक आरोग्य केंद्र शोधा आणि त्याची यादी करा .
२. एखाद्या प्रशिक्षित मुईणीकडून / दाईकडून घरी प्रसूती होणार असेल तर कोणकोणत्या वस्तूंची आवश्यकता भासेल त्याची यादी करा .

### १७.४ नवजात शिशूची काळजी आणि जन्मानंतर घ्यावयाची आईची काळजी

मुलगा असो किंवा मुलगी! लहान मूल प्रत्येकाच्या चेहऱ्यावर हसू आणि आनंद आणते . मुलाला अथवा मुलीला जन्मायचा, तसेच आईवडिलांकडून काळजी घेतली जाण्याचा आणि प्रेम मिळवण्याचा सारखाच हक्क आहे . मानवी बाळ हे अतिशय नाजूक असते . जगण्यासाठी आणि काळजीसाठी ते पूर्णपणे प्रौढांवर अवलंबून असते . आपले बाळ आरोग्य संपन्न असावे असे प्रत्येक पालकांना वाटते . त्यासाठी बाळाची काळजी कशी घ्यावी याबाबत बाळ जन्मण्यापूर्वीच शिकून घेतल्यास त्याचा नक्कीच फायदा होईल .

‘प्रीनेटल’ म्हणजे ‘जन्मपूर्व’ हे आपणास माहित आहे . ‘पोस्ट’ म्हणजे नंतर / पश्चात ‘पोस्ट नेटल’ म्हणजे ‘जन्मानंतरची’ . नवजात शिरूरची नाजूकपणाने, प्रेमाने काळजी घेण्याची गरज असते . तसेच नुकताच बाळाला जन्म दिलेल्या आईची काळजी घेण्याची तितकीच गरज असते हे ही खरे आहे . बाळाला जन्म देताना तिच्या शरीरावर ताण आलेला असतो . तिच्या शरीराला बाळाच्या जन्मानंतर पुन्हा ताकद मिळवण्याची गरज असते . बाळाला जन्म देताना व त्यानंतर तिची नीट काळजी घेतली गेली नाही, तर तिला संसर्ग होण्याची शक्यता असते .

बाळाचा जन्म झाल्यावर बरीच काळजी घ्यावी लागते . नवजात बाळ बराच काळ झोपते (जवळ जवळ १६ तास) काही काळ रडते आणि त्याला वरचे वर दूध द्यावे लागते . झोपण्याचा आणि जागे रहाण्याचा





कालावधी निश्चित करण्यासाठी बाळाला वेळ लागतो. त्यामुळे पहिले काही महिने हे पालकांसाठी तसेच कुटुंबासाठी तडजोडीचे असू शकतात.

काही आरोग्य व्यावसायिक प्रसूती पश्चात काळाला (बाळाच्या जन्मानंतरच्या काळाला) 'चौथी तिमाही' असे म्हणतात. या काळाला चौथी तिमाही असे संबोधत असले तरी हा काळ ३ महिन्यांपेक्षा जास्त असतो. या काळाला चौथी तिमाही म्हणजे हे सातत्याचे सूचक आहे की हा काळही आईसाठी तितकाच महत्त्वाचा आहे. नवीन / नव्याने जन्मलेल्या बाळाला, ज्याला 'नवजात' असेही म्हणतात. त्याला हाताळताना तसेच आईची प्रसूती पश्चात काळजी घेताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे.

### १७.४.१ आरोग्य

#### बाळासाठी

- 'नवजात' बाळाची त्वचा नेहमी सुरकुतलेली असते, पांढरा चीज सारखा पदार्थ आणि तलम केसांनी आच्छादलेली असते. कोमट पाण्यात भिजवलेल्या स्वच्छ कापडाने त्वचा पुसून घ्यावी. या दोन्ही गोष्टी संरक्षक असतात तसेच काही काळाने त्या आपल्या आपण गळून जातात त्यामुळे त्या घासू नयेत.
- कापलेल्या नाळेची काळजी घेणे वाढणारा गर्भ नाळेने (जी एखाद्या दोरी सारखी असते.) वारेला जोडलेला असतो. बाळाच्या जन्मानंतर नाळ कापून बाळ वारे पासून वेगळे केले जाते. (तुमच्या बेंबीच्या स्थानापासून तुमची नाळ कापली जाते. नुकत्याच कापलेल्या नाळेचे संसर्गा पासून रक्षण करण्यासाठी ती कोरडी ठेवणे महत्त्वाचे आहे. ती वाळण्यासाठी तिला हवा मिळाली पाहिजे. जर घर अतिशय स्वच्छ असेल आणि तिथे माशा नसतील तर कापलेली नाळ उघडीच ठेवा. जरा माशा आणि धूळ असेल तर नाळ हलकेच झाका.

#### आईसाठी :

नुकत्याच जन्मलेल्या बाळाच्या आईची खोली स्वच्छ ठेवावी. खोलीत भरपूर उजेड असावा व खोली हवेशीर असावी. संसर्गापासून बचावासाठी तिने टाके कोरडे ठेवावे, स्वच्छ ठेवावे, तिने नियमित स्नान करावे.

### १७.४.२ रोगमुक्तता :

बचाव करता येण्याजोग्या संसर्गजन्य रोगांपासून बाळाला रोगमुक्त केले पाहिजे. आई म्हणून रोगमुक्ततेसाठीचे परिशिष्ट (वेळापत्रक) माहित करून घ्यावे, म्हणजे बाळाला योग्य त्या वेळेला रोगमुक्ततेसाठी नेता येईल. सर्व सरकारी रुग्णालयात आणि आरोग्य केंद्रात ही सुविधा मोफत पुरविली जाते. टेबल १७.१ मध्ये बाळांसाठी असलेल्या रोगमुक्ततेच्या परिशिष्ट दिलेले आहे. यात गर्भवती स्त्रीसाठी असणारे रोगमुक्ततेचे परिशिष्टही दिलेले आहे.



नॅशनल इम्युनायझेशन शेड्यूल

टेबल १७.१ राष्ट्रीय रोगमुक्तता परिशिष्ट

लस	रोगापासून मुक्तता	वय				
		जन्मतः	६ आठवडे	१० आठवडे	१४ <sup>१</sup> आठवडे	९ ते १२ महिन
<b>प्राथमिक लसीकरण</b>						
वीसीजी	टी.बी. क्षय	√				
ओरल पोलिओ तोंडांवाटे घ्यायचा पोलिओची लस	पोलिओ	√	√	√	√	
डीपीटी त्रिगुणी लस	डिप्थेरिया घटसर्प पर्टिसिस डांग्या खोकला टिटॅनस धनुर्वात		√	√	√	
हिपॅटायटिस बी	जॉन्डिस काविल		√	√	√	
एम एम आर	मीझल्स गोवर मम्पस गालगुंड रुबेला					
<b>बूस्टर डोसेस</b>						
डीपीटी + ओरल पोलिओ						१६ ते २४ महिने
डी टी						५ वर्षे
टिटॅनस टॉक्सॉईड						१० व्या वर्षी आणि १६ व्या वर्षी
व्हिटॅमिन अे						९, १८, २४, ३० आणि ३६ व्या महिन्यात



गर्भवती महिलांसाठी		
टिटॅनस टॉक्सॉईड (धनुर्वातासाठी) पहिला हप्ता		गर्भधारणेच्या काळात लवकरात लवकर
दुसरा हप्ता		पहिल्या हप्त्यानंतर १ महिन्याने
बूस्टर (पुढचा औषधाचा भाग)		३ वर्षांच्या आत



**कृती १७.५ :**

बाळांसाठी दिलेले राष्ट्रीय पाहून तुमच्या घरातील / किंवा शेजारच्या बाळासाठी 'लसीकरणाचे कार्ड' तयार करा आणि बाळाला लसीकरणासाठी कोण कोणत्या तारखांना आरोग्य केंद्रात नेले होते त्याच्या नोंदी करा .



**पाठातील प्रश्न १७.३**

**१. योग्य शब्दांनी रिकाम्या जागा भरा .**

१. गर्भधारणेच्या काळात स्त्रीची काळजी घेतली जाते त्याला . . . . . म्हणतात .
२. नवजात बाळ . . . . . तास झोपू शकते .
३. रोगमुक्तता / रोगप्रतिबंधकता . . . . . हॉस्पिटल्स मध्ये आणि आरोग्य केंद्रात मोफत पुरविली जाते .
४. . . . . या साठी स्त्रीने गर्भधारणेच्या काळात लवकरात लवकर रोगप्रतिबंध करवून घ्यावा .
५. . . . . आणि पॉलिओ बाळाला जन्माच्या वेळेला दिले जाते .
२. नॅशनल इम्युनायझेशन शेड्यूल ?? मध्ये नवजात बाळासाठी कोण कोणत्या लसींची शिफारस केली आहे त्याची नोंद करा . या लसी कोणत्या रोगांना प्रतिबंध करतात ते सांगा .

**१७.४.३ पोषण :**

जन्मानंतर एक तासाच्या आत, बाळाला स्तनपान करवणे (बाळाच्या मुखाला आईच्या स्तनांचा स्पर्श घडवणे) हे बाळासाठी उत्तम आहे . स्तनपान मिळणे हा प्रत्येक बाळाचा हक्क आहे . पहिल्या काही दिवसात आईच्या स्तनातून पिवळसर रंगाचा कोलोस्ट्रम नावाचा स्राव निर्माण होतो . बाळाच्या आरोग्यासाठी कोलेस्ट्रम फार महत्त्वाचे आहे . काही वेळा आयाना वाटते की हा द्राव (कोलोस्ट्रम) बाळासाठी (बाळाला



देण्यासाठी) चांगला नाही किंवा खराब आहे. त्यामुळे त्या बाळाला हा द्राव पाजीत नाहीत. त्यामुळे बाळाला संसर्गापासून बचाव करणारी

रक्षण करणारी प्रतिजैविके मिळण्यापासून वंचित होतात. कोलोस्ट्रम मध्ये अनेक प्रथिनेही असतात. पहिल्या ६ महिन्यांसाठी बाळासाठी 'आईचे दूध' हे सर्वोत्तम असते. पण ४ महिन्यांनंतर बाळाला पूरक अन्न देण्याची सुरुवात करता येते. स्तनपानाबरोबरच इतर पूरक अन्न घ्यायला सुरुवात करता येते.

स्तनपान किंवा वाटलीने दूध पाजणे कोणते चांगले आहे. 'आईचे दूध' हे बाळासाठी सर्वोत्तम आहे. स्तनपान घेणारी बाळे आरोग्यपूर्ण असतात. ती बलवान होतात. त्यांची प्रतिकार शक्तीही चांगली असते. आईचे दूध अपुरे पडणे, आई कामावर जाणारी असणे, या किंवा इतर काही कारणामुळे बाळाला इतर कुठलेही दूध वाटलीतून घ्यावे लागते. आईला (आयांना) स्तनपान करवणे किंवा वाटलीतून वरचे दूध देणे हा निर्णय घेणे कठीण असते. असे असले तरीही आईने शक्यतो बाळाला स्वतःचे दूध देण्याचा प्रयत्न करावा, कारण बाळासाठी तसेच आईसाठीही त्याचे महत्त्वाचे फायदे आहेत.

### टेबल (तक्ता) १७.२ स्तनपान आणि वाटलीने वरचे दूध देणे यातील तुलना

वैशिष्ट्य	स्तनपान	वाटलीने वरचे दूध देणे
पोषक घटक	आईच्या दूधात बाळाला लागणारे सर्व अन्नघटक पुरेशा प्रमाणात असतात. त्याचे पचन लवकर होते.	पावडरच्या दूधात वरून अन्नघटक मिसळून पोषक घटकांचे प्रमाण पुरेसे करता येते. जर ताजे दूध वापरले तर पातळपणात असमानता असू शकते, त्यामुळे ते पचायला जड होते.
आरोग्य	आई दूध स्वच्छ असल्यामुळे बाळाला अतिसार (जुलाब) होण्याची शक्यता कमी होते.	वाटलीचे योग्य रित्या निर्जंतुकीकरण करणे आवश्यक असते. ते नीट झाले नाही तर संसर्ग होऊन बाळ आजारी पडण्याची शक्यता असते.
तापमान	आईच्या दूधाचे (स्तन्याचे) तापमान नेहमीच योग्य असते. ते आईच्या स्तनातून थेट बाळाच्या तोंडात जाते.	दुधाचे तापमान बाळाला चालेल असे (सोयीचे) करून घ्यावे लागते.
संरक्षक गुणधर्म	आई दुधात (स्तन्यात) अँटिबॉडीज प्रति असतात, ती काही आजारापासून बाळाचे संरक्षण करतात.	वरच्या दुधात कोणतेही संरक्षक घटक नसतात.
आई आणि बाळामधील भावनिक बंध	स्तनपानामुळे आई व बाळाला एक विशेष 'भावनिक बंध' निर्माण होण्यास मदत होते.	कोणीही बाळाला वाटलीने वरचे दूध पाजू शकतो, त्यामुळे आई व बाळाला विशेष बंध निर्माण होऊ शकेल अशी शक्यता नाही.



**आईसाठी :**

बाळाला स्तनपान करत असतानाच्या काळात आईने पुरेसा आणि संतुलित आहार घ्यावा . त्यामुळे बाळासाठी पुरेशा आणि उत्तम दुधाची निर्मिती होण्यास मदत होईल . काम करणाऱ्या आयांना बाळाचे स्तनपान सुरु ठेवण्यात अडचण निर्माण होऊ शकते . भारत सरकारने आता काम करणाऱ्या सर्व स्त्रियांसाठी पगारी रजेचा कालावधी वाढवला आहे . जेणे करून सुरुवातीच्या काही महिन्यात त्या बाळाची योग्य रीतीने काळजी घेऊ शकतील . याला मातृत्वाची रजा म्हणतात आणि ती ६ महिने असते . बाळाचा पिता जर सरकारी कर्मचारी असेल तर, त्याला पत्नीची आणि बाळाची देखभाल करण्याकरिता १५ दिवस पितृत्वाची रजा मिळते . ज्या संस्थांमध्ये ६ महिन्यांची रजा उपलब्ध नसेल तिथे आई आपले दूध काढून स्वच्छ निर्जंतुक केलेल्या वाटलीत भरून ठेऊ शकते . बाळाची काळजी घेणारी व्यक्ती नंतर हे दूध इतर कोणतेही वाटलीतले दूध बाळाला देतात त्याप्रमाणे देऊ शकते . यामुळे बाळाला आईच्या दुधातील पोषक आणि संरक्षक घटक मिळत रहातील . या पद्धतीत अतिशय उच्च दर्जाचे आरोग्य राखणे (स्वच्छता राखणे) व काळजी घेणे आवश्यक असते .



आकृती १७.८ : अ) बाळाला दूध पाजणारी आई

ब) स्वतःचे दूध कपामध्ये काढणे



कृती १७.६ :

"स्त्री गर्भाच्या / स्त्री जातीच्या बाळाच्या रक्षणासाठी / रक्षणाच्या हक्कासाठी सरकारने काही विशेष कायदे बनवले आहेत का?" हे शोधून काढा .



पाठातील प्रश्न १७.४

१. खालील विधाने चूक आहेत की बरोबर ते सांगा . त्यासाठी योग्य ती कारणे .

१) नवजात बाळाची कापलेली नाळ वाळण्यासाठी उघडी ठेवावी . (खरे / खोटे) कारण

२) कोलोस्ट्रम हे बाळासाठी चांगले असते . (खरे / खोटे)



- कारण \_\_\_\_\_
- ३) जन्मानंतरच्या पहिल्या काही दिवसात आईने बाळाला स्तनपान देऊ नये. (खरे / खोटे) कारण \_\_\_\_\_
- ४) स्तनपान करणारी बाळे बलवान आणि आरोग्यपूर्ण असतात. (खरे / खोटे)  
कारण \_\_\_\_\_
- ५) स्तनपान करणाऱ्या मातांनी पोषक आहार घ्यावा (खरे / खोटे)  
कारण \_\_\_\_\_

### १७.५ कुटुंब नियोजन :

आपल्याला किती मुले व्हावीत आणि ती केव्हा व्हावीत हे ठरविण्याचा अधिकार पालकांना आहे. विवाहित जोडप्यांनी वडिलधाऱ्यांशी, मित्रमंडळींशी समुपदेशकांशी लहान कुटुंबाचे फायदेंतोटे, तसेच जन्मावर नियंत्रण आणण्याच्या पद्धतींविषयी बोलावे. परंतु कुटुंब केव्हा वाढवावे तसे किती मुले असावीत याबाबत त्यांचा (जोडप्याचा) निर्णय शेवटचा असावा.

कुटुंबनियोजनाबद्दल मासिके आणि वर्तमानपत्रात लिहिले जाते, डॉक्युमेंटरी बनविली जाते. किंवा रेडिओ, टेलिव्हिजन तसे चित्रपटगृहात जाहिरात दाखविली जाते. कुटुंबनियोजन म्हणजे काय असेल या विषयी तुम्हाला कधी आश्चर्य वाटले आहे का? कुटुंब नियोजनाचे महत्त्व काय? असा कधी प्रश्न पडला आहे का? कुटुंबाचे नियोजन करणे म्हणजे पहिले मूल कधी व्हावे याविषयी पालकांनी ठरविणे तसेच २ मुलांमध्ये किती (पुरेसे अंतर) असावे हे ठरविणे असाही कुटुंबनियोजनाचा अर्थ होतो. आई आणि मुलांची तब्येत चांगली रहावी. तसेच मुले वाढवताना पालकांवर ताण येऊ नये यासाठी कुटुंबाचे नियोजन करणे महत्त्वाचे आहे.

एका पाठोपाठ झालेली अनेक मुले असलेली मोठी कुटुंबे तसेच एखादे किंवा दोनच मुले असलेली कुटुंबे तुम्ही पाहिली असतील. या दोन्ही प्रकारच्या कुटुंबामध्ये तुम्हाला काही फरक आढळून येतो का? अनेक गरोदरपणांमुळे आईच्या तब्येतीवर परिणाम होतो. पहिल्याच्या पाठोपाठ दुसरे मूल झाल्यास तिला मोठ्या मुलाकडे पुरेसे लक्ष देणे अशक्य / कठीण होते. ती त्रासिक होते व वरचेवर मुलांना रागावते किंवा मारते. अशा मुलांना बरेचदा असुरक्षित वाटते. आपल्यावर कुणी प्रेम करत नाही असे वाटते. अशा वेळेला आईला किंवा मुलांना विशेष मदत करता आली नाही. वडिलांनासुद्धा काही करू शकत नाही. नाउमेद झाल्यासारखे वाटते.

लहान कुटुंबात मुलांची काळजी घ्यायला आणि त्यांच्या गरजा पुरवायला आईकडे वेळ असतो. ती मुलांवर वेळ घालवते त्यामुळे मुलांना सुरक्षित वाटते. आईचे आपल्यावर प्रेम आहे असे वाटते. लहान कुटुंब असल्यास मुलांचे शिक्षण, मौजमजा आणि व्यावसायिक प्रशिक्षणासाठी जास्त पैसा खर्च करता येतो.



अ) अनियोजित कुटुंब

ब) सुनियोजित कुटुंब / नियोजित कुटुंब

सर्वसाधारणपणे बाळाच्या जन्माचे स्वागत केले जाते. पण काही वेळेला "अनियोजित गर्भधारणा" ही होऊ शकते. जोडप्याच्या निष्काळजीपणामुळे, समवयस्कांच्या दबावाखाली केलेल्या लैंगिक प्रयोगांमुळे किंवा लैंगिक उपद्रव दिल्यामुळे अशी परिस्थिती उदभवू शकते. अशा घटनांमध्ये फक्त स्त्रीला हे ठरविण्याचा अधिकार आहे की तिला ही गर्भावस्था पूर्णत्वाला नेऊन बाळाला जन्म द्यायचा हा निर्णय घेण्यासाठी तिला कुटुंबाचा पूर्ण पाठिंबा / सहकार्य लागेल. तिच्या भोवतालची परिस्थिती आणि सामाजिक वतावरण लक्षात घेऊनच तिला हा निर्णय घ्यावा लागेल. अशा प्रकारच्या सर्व उदाहरणामध्ये स्त्रीने डॉक्टर आणि समुपदेशकाचा सल्ला घ्यावा.

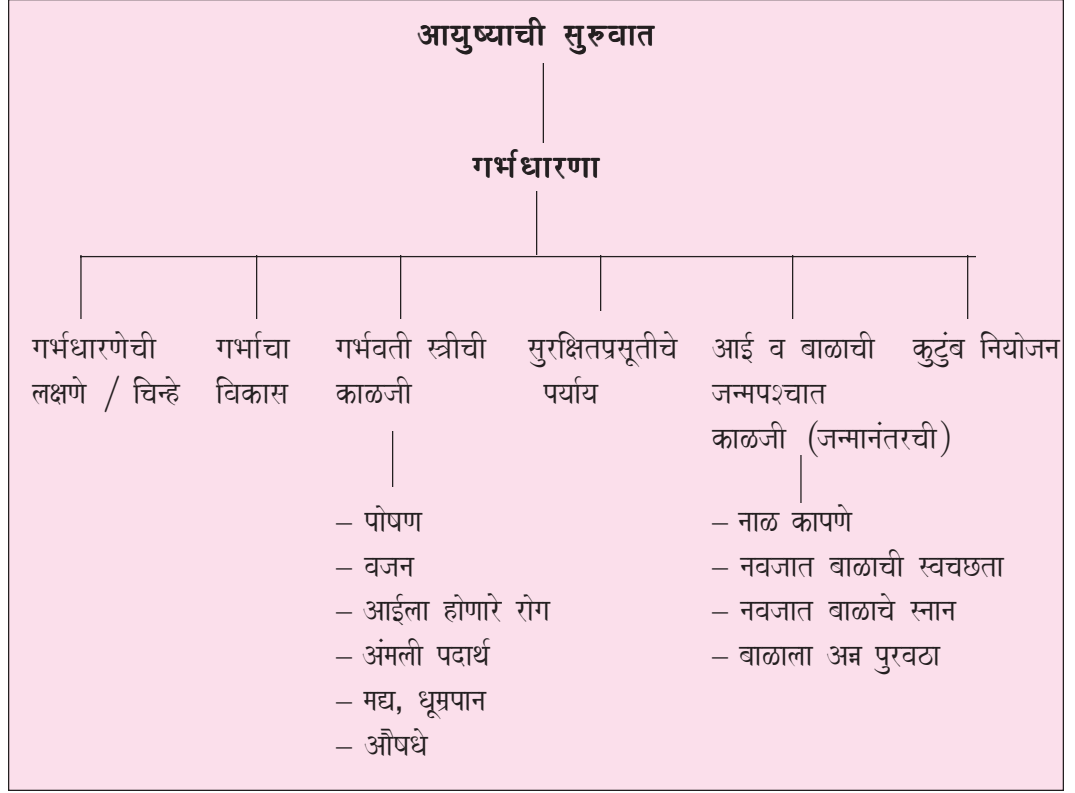


पाठातील प्रश्न १७.५

- १) रीना आणि अभयला लग्नानंतरच्या ३ वर्षांत ३ मुले झाली, पण आयेषा आणि फिरोजने लग्नानंतर ३ वर्षांनी मुलाच्या जन्माचा निर्णय घेतला (कुटुंब वाढवले) व त्यांना एकच मूल आहे. कारणे देऊन स्पष्ट करा की कोणत्या जोडप्याचा निर्णय बरोबर आहे.
- २) रितू ही १५ वर्षांची अविवाहित मुलगी आहे., जिला गर्भधारणा झाली आहे. तिला या परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी मदत व्हावी यासाठी तिच्या कुटुंबाला आणि मित्रमंडळींना तुम्ही कोणता सल्ला द्याल.



तुम्ही काय शिकलात?



सहामही सराव

१. 'गर्भधारणा झाली आहे' हे एखाद्या स्त्रीला कसे माहित होते?
२. अठरा वर्षांच्या आतील स्त्रीला गर्भधारणा झाली तर त्याचे काय परिणाम होतील असे तुम्हाला वाटते?
३. गर्भ धारणेच्या काळात 'पहिल्या तिमाही पासून तिसऱ्या तिमाहीपर्यंत' गर्भाचा विकास कसा होतो याचा मागोवा घ्या .
४. आरोग्यपूर्ण आणि आनंदी बाळाचा 'जन्म होण्यासाठी' एक स्त्री आणि तिचे कुटुंबिय काय करू शकतील याची यादी करा .
५. 'चौथी तिमाही' या संज्ञेपासून तुम्हाला कोणता बोध होतो?
६. बाळाच्या जन्मानंतर आई व बाळाची काळजी घेण्यासाठीच्या दोन पद्धती ओळखा . (Identify) या पद्धतीचे महत्त्व सांगा .



७. 'जन्मापासूनच बाळाला स्तनपान देणे' का महत्त्वाचे आहे? तुमच्या म्हणण्याला पुस्ती देण्यासाठी २ कारणे द्या.
८. "गर्भवती स्त्रीची विशेष काळजी घेण्याची कारणे व कुटुंबाचा त्यातील सहभाग" या विषयावर लहानसे भाषण तयार करा.
९. 'जोडप्याने लहान कुटुंबाचे नियोजन करावे.' कारणे द्या.



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१७.१

१. १) व २) व ३) अ
२. मार्च २२, २०१०
३. अपायकारक परिणाम जन्माच्या वेळेला गुंतागुंत निर्माण होणे, शारीरिक / मानसिक दृष्ट्या अपंग बाळाचा जन्म होणे, आईच्या व बाळाच्या जिवाला धोका, गर्भस्त्राव
४. गर्भवती असू शकतात मीना, शीला डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा मेरी, पिकी गर्भवती नाही जसविंदर

१७.२.

१. अ) आम्लता (अॅसिडीटी) निर्माण होऊ नये तसेच अपचन होऊ नये म्हणून.  
ब) जळजळ, अपचन, सकाळच्या मळमळ, उलट्यांचा त्रास होऊ नये म्हणून.  
क) प्रसूतीच्या वेळेला संसर्ग होऊ नये म्हणून  
ड) ती तंदुरुस्त तसेच कार्यरत रहावी म्हणून.  
इ) गर्भाची वाढ व्यवस्थित होत आहे की नाही हे पाहण्यासाठी
२. अ)  
१) अचानक बसणाऱ्या धक्क्यांनी ती पडू शकते, गर्भाला इजा होऊ शकते, गर्भपात होऊ शकतो.  
२) स्त्रीला या काळात शक्य तितकी विश्रांती मिळणे आवश्यक आहे.  
३) तिला सुखदायक वाटले पाहिजे.
- ब) तिने कोणतेही कपडे घालावेत याची शिफारस जरासे सैलसर सलवार कमीझ, साडी कपड्यांमुळे तिच्या शरीरावर दबाव येऊ नये, तसेच तिला मोकळेपणाने हालचाली करता याव्या.





टिपा

१७.३

- |    |                               |  |           |             |
|----|-------------------------------|--|-----------|-------------|
| १. | १) १                          | २) १६  | ३) सरकारी | ४) धनुर्वात |
|    | ५) वीसीजी .                   |  |           |             |
| २. | बीसीजी लस                     | क्षयापासून संरक्षण / बचाव                            |           |             |
|    | तांडावाटे देण्याची पोलिओची लस | पोलिओ पासून संरक्षण / बचाव                           |           |             |
|    | डीपीटी (त्रिगुणी) लस          | घटसर्प, डांग्या खोकला, धनुर्वातापासून संरक्षण / बचाव |           |             |
|    | हिपेटायटिस बी ची लस           | काविळीपासून संरक्षण / बचाव                           |           |             |
|    | एम . एम . आर ची लस            | गोवर, गालगुंड आणि रुवेलापासून संरक्षण व बचाव         |           |             |

१७.४

१. खरे, कारण नाळ झाकलेली असेल तर ती लवकर वाळणार नाही त्यामुळे संसर्गाचा धोका उद्भवू शकतो .
२. खरे, कारण कोलोस्ट्रममधून प्रतिबंधक द्रव्ये मिळतात व ते अतिशय पौष्टिक असते .
३. खोटे, कारण जन्मानंतरच्या पहिल्या तासातच आईने बाळाला स्तनपान द्यावे, त्यामुळे बाळाला कोलोस्ट्रम चा फायदा मिळतो .
४. खरे, कारण आईचे दूध (स्तन्य) पुरेसे पोषक असते, संसर्गापासून बचाव करते, प्रतिबंधकता वाढवते, आई व मुलात विशेष बंध निर्माण होतो, त्यामुळे बाळ बलवान आणि आरोग्यपूर्ण होते .
५. खरे स्तनदा माता (बाळाला दूध देणारी आई) बाळासाठी पुरेसे दूध निर्माण करायचे असते, त्यामुळे तिला मोठ्या प्रमाणात पोषक  
आहार घ्यावा लागतो .

१७.५

१. आयेशा आणि फिरोजने योग्य निर्णय घेतला आहे . कारण कुटुंबात आलेल्या नवीन लोकांना समजावून घेण्यासाठी त्यांनी पुरेसा वेळ दिला, नवीन वातावरणाशी जुळवून घ्यायला वेळ दिला आणि नंतरच त्यांनी बाळ होऊ दिले . त्यांना बाळासाठी व बाळाच्या गरजा पुरवण्यासाठी पुरेसा वेळ देता येईल . आयेपाची स्वतःची तब्येत चांगली असल्यामुळे ती बाळाकडे व्यवस्थित लक्ष देऊ शकेल, ती एक व्यावसायिक आहे, ती कामासाठी पण पुरेसा वेळ देऊ शकेल .

रीनाला लग्नानंतर लगेचच गर्भ राहिला, या बाळाच्या जन्मानंतर पाठोपाठ आणि दोन मुले झाल्यामुळे तिच्या तब्येतीवर परिणाम झाला, तब्येत ढासळली, तिला पोषणही पुरेसे मिळाले नाही,

यामुळे तिच्याकडून बाळांना मिळणारे पोषण आणि लक्ष याच्यावर पण परिणाम झाला . यामुळे मुले चिडचिडे होऊ शकतात, अपुऱ्या पोषणामुळे संसर्गाला लवकर बळी पडू शकतील .

१. रीना आणि अभयचा चिडचिडेपणा वाढेल, मुलांकडे पुरेसे लक्ष देता येत नाही, तसेच त्यांच्या वाढत्या गरजा पुरवता येत नाहीत यामुळे त्यांना अपराधी वाटेल .

२. रितूच्या कुटुंबाला आणि मित्रमंडळींना सल्ला

१. रितूला १५ व्या वर्षी गर्भधारणा झाली आहे, तिने कुटुंबाने, मित्रमैत्रिणींनी एकत्र येऊन वास्तवाचा विचार करून, त्याचे फायदेंतोटे विचारात घेऊन सर्वांना पटेल अशा निर्णयाप्रत यावे .

२. जर अंतिम निर्णय गर्भपात करण्याचा झाला तर योग्य वैद्यकीय देखरेखीखाली हा निर्णय अंमलात आणला जावा . रितूला भावनिक व शारीरिक आधार द्यावा .

३. जर गर्भधारणेचा कालावधी पूर्ण करून बाळाला जन्म द्यायचा निर्णय झाला तर कुटुंब आणि मित्र मैत्रिणींनी रितूला आनंदी ठेवावे, सहजतेने व सामान्यपणे आयुष्य चालू आहे . असे वाटावे . तिला धैर्याने आयुष्याला सामान्यपणे आयुष्य चालू आहे . असे वाटावे . तिला धैर्याने आयुष्याचा सामना करण्याचे बळ द्यावे . रितूला अपराधी वाटू देऊ नये . तिला पोषक आहार घेण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे, नियमित वैद्यकीय तपासणीसाठी जावे, तिने अभ्यास चालू ठेवावा .





## विकासाची संकल्पना

नीम्रतच्या पालकांनी तिच्या नवजात बहिणीला सूफीला आज घरी आणले. नीम्रतला खूप आश्चर्य वाटले आणि गम्मतही वाटली की सूफी एवढी छोटी असून सुद्धा किती तरी गोष्टी ती स्वतःच करत होती जसे श्वासोश्वास घेणे, अन्नाचे पचन करणे, रडून काय हवे नको ते सांगणे इ. नीम्रतच्या हेही लक्षात आले की तिच्या बहिणी खूप गोष्टीत वेगाने बदल होत आहेत. चला आपण पण ह्या नीम्रतच्या प्रवासात सहभागी होऊ या! आपण छोट्या सूफीच्या वाढ आणि विकासाबद्दल ह्या धड्यात शिकणार आहोत.



### उद्दिष्टे :

हा धडा पूर्ण केल्यावर तुम्ही खालील गोष्टी करू शकाल.

- ❖ मानवी विकासातील मूळ संकल्पनेतील फरक समजू शकेल.
- ❖ विकासाची तत्वे समजवून सांगता येतील.
- ❖ विकासाचे प्रकार सांगता येतील.
- ❖ मानवी विकासातील "अनुवंश" आणि "वातावरण" यांची भूमिका ओळखू येतील.
- ❖ शारीरिक आणि कारक विकासातील फरक स्पष्ट करता येईल.
- ❖ लहान मुलांमधील वाढ आणि विकास संनियंत्र आणि वयानुरूप होणाऱ्या बलांचे मापन करता येईल.
- ❖ योग्य विकास होण्याकरीता कृती सूचविता येतील.

### १८.१ विकासाची मूळ संकल्पना :

नीम्रतला तिच्या बहिणीची रोज होणारी वाढ बघून खूप मज्जा येत होती. आपणसुद्धा ह्या बदलांबद्दल जास्त जाणून घेणार आहोत.



### १८.१.१ वाढ आणि विकास :

सूफी दिवसेंदिवस उंच होत होती आणि तिचे वजनही वाढत होते. ह्यालाच "वाढ" असे म्हणतात. जसे वजन आणि उंची वाढणे, शरीराच्या प्रमाणात बदल होणे. वाढ नेहमी शारीरिक अंगाने होते, ती प्रमाणित असते म्हणजे आपण मोजू शकतो उदा. मुलांची विशिष्ट कालावधीत उंची किती वाढली आहे. नीम्रतच्या हे ही लक्षात आले आहे की काही आठवड्यातच सूफी वेगवेगळा प्रतिसाद देते, शारीरिक वाढ होता होता तिच्या वागण्यातही बदल होताना दिसतो ह्या सर्व विकासाच्याच खूणा आहेत. थोडक्यात आपण असे म्हणू शकतो की विकास ही फुलत जाणारी प्रक्रिया आहे. ज्यामध्ये अनुवंश आरि वातावरण ह्या दोन्हीचा प्रभाव पडतो. विकास सर्व अंगानी होतो जसे की शारीरिक, मानसिक, भाषा, सामाजिक, भावनिक व इतर. उदा. लहान मुले जेव्हा गटात मिसळतात. मैत्री करतात, एकमेकांना समजून घेतात तेव्हा सामाजिक विकास होतो आहे असे आपण म्हणू शकतो.

"विकास" ही संज्ञा शरीरामध्ये होणाऱ्या गुणात्मक आणि परिणामात्मक बदल जसे की व्यक्तीचे व्यक्तीमत्त्व किंवा भावनिक बौद्धिक अंग. सर्वसाधारणपणे वाढ आणि विकास हे दोन शब्द एकाच अर्थाने वापरले जातात. विकासाची प्रक्रिया सतत चालणारी आहे, शारीरिक परिपक्वनामुळे विकास घडून येतो आणि ही बदलची प्रक्रिया वातावरणामुळे ही बदलून जात असते.

#### वाढ आणि विकासातील फरक

- अ) वाढ ही परिमाणात्मक आणि विकास हा गुणात्मक असतो.
- ब) वाढ ही शरीरांतर्गत पेशींच्या संख्येत वाढ झाल्यामुळे होते तर विकास हा सर्व बाजूंनी होतो जसा की शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, भावनिक, सामाजिक इ.
- क) वाढ ही फक्त वजन व उंची एवढीच मर्यादित असते पण शारीरिक परिपक्वनाने विकास होतो. वाढ एका ठराविक काळानंतर थांबते आणि विकास ही सतत चालणारी प्रक्रिया आहे (अगदी मृत्यु येईपर्यंत)

### १८.१.२ परिपक्वन आणि अध्ययन :

आठ महिन्यांची सूफी आईच्या मागे रांगत रांगत जायची. हा क्षण घरातील इतर व्यक्तींना आनंद देणारा होता. घरातले सगळे जण ती रांगत गेल्यावर खूप टाळ्या वाजवायचे. तुम्हाला माहित आहे का की तिला रांगता का यायचे? कारण ही कृती करायला तिचे शरीर परिपक्व झालेले असते. ह्यालाच परिपक्वन असे म्हणतात. ह्याचा अर्थ अनुवंशाने प्राप्त गुणांची व शारीरिक अवयवांची होणारी वाढ जी वयानुरूप आपोआप घडून येते जसे की अचानक एके दिवशी मूल बसू लागते, आधाराशिवाय दोन तीन पावले चालू शकते उभे राहते.

अध्ययन म्हणजे प्रशिक्षण, निरीक्षण व सराव यामुळे वर्तनात होणारा प्रगतीशील बदल म्हणून विकास हा प्रयत्न, सराव व इतरांचे मार्गदर्शन (प्रशिक्षण) ह्यातूनच होतो. म्हणून परिपक्वन आणि अध्ययन व्यक्तीचा विकास होण्याकरिता एकमेकांवर परिणाम करतात आणि एकत्र काम करतात म्हणून ह्या दोन्ही गोष्टी खूप महत्त्वाच्या आहेत व एकमेकांशी निगडित आहेत.



टिपा

## १८.१.३ अनुवंशिकता आणि वातावरण :

सूफीचा जन्म झाला तेव्हा तिचे डोळे करड्या रंगाचे व केस काळ्या रंगाचे होते. डोळ्यांचा रंग तिला आईकडून व केसांचा रंग तिच्या बाबाकडून मिळाला होता. मुलांना गर्भधारणेच्या वेळी आईबाबांकडून, आजीआजोबांकडून जे गुणधर्म प्राप्त होतात त्यालाच अनुवंश असे म्हणतात. त्यातूनच मानवी व्यक्तीमत्त्वाचे मूळ प्राप्त होते किंवा व्यक्तिमत्व घडते. अनुवंश म्हणजे जे जन्मतः बरोबर येते. जन्माच्या वेळी वंशाणूद्वारे (जीन्सद्वारे) हे गुणधर्म संक्रमित होतात. उदा. उंची, काही सवयी इ. निमतचे आणि सूफीचे पालक खूप प्रेमळ होते. ते त्यांना नेहमीच नवीन संधी आणि प्रोत्साहन देत, ते त्यांच्या समोर चांगला आदर्श ठेवत. त्यांना चांगली पुस्तके वाचायला देत, खेळण्यासाठी वेगवेगळी खेळणी आणत. ह्यालाच वातावरण असे म्हणतात. वातावरण म्हणजे मुलाला मिळणारे सर्वकाही किंवा त्याच्या भोवतालची परिस्थिती. जसे की मानवी आणि अमानवी गोष्टी उदा. पालक, कुटुंब, मित्र, शाळा, शेजारी, कामाचे ठिकाण आणि प्रत्येकाची सामाजिक आर्थिक स्थिती जी त्याच्या जन्मापासून त्याच्यावर परिणाम करते. वरील सर्व गोष्टींचा प्रत्येक व्यक्तीच्या विकासावर परिणाम होताना दिसतो. मुलांच्या क्षमता अनुवंश ठरवते, पण ती क्षमता अधिक वाढविणे हे त्याला मिळणाऱ्या संधी आणि वातावरणावर अवलंबून असते. उदा. एखाद्या मुलाचा जन्मतः आवाज चांगला असेल तर तो उत्तम गाऊ शकतो. जेव्हा त्याला गाणे शिकण्याची संधी उपलब्ध होते व त्या गोष्टींचे प्रशिक्षण त्याला घ्यावे लागते, म्हणून मुलांचे सूप्त गुण ओळखून त्यांना आवश्यक त्या संधी उपलब्ध आपण करून दिले पाहिजे.



## पाठातील प्रश्न १८.१

खाली काही अक्षरे क्रम बदलून लिहिलेली आहेत. त्यामधून तुमचे उत्तर शोधून काढा. आणि एका वाक्यात तुमच्या उत्तराचे समर्थन करा.

१) मला कोणीही रांगायला शिकवले नाही. एके दिवशी मी माझ्या पालकांना रांगून दाखवले ते  
..... मुळे झाले. (रि, क्व, न, प, प)

---



---

२) मी नवीन मित्र मिळवायला लागलो आहे ती संज्ञा म्हणजे (का, वि, स)

---



---

३) मी उडीची दोरी कौशल्यपूर्ण मारू शकतो कारण माझ्या पालकांनी मला संधी दिली त्याला  
..... म्हणतात. (न, अ, ध्य, य)

---



---

- ४) मी उंच होतो आहे, माझे वजन पण वाढते आहे आणि ते सेंटीमीटर व किलोग्राम मधे मोजता येते त्याला . . . . . म्हणतात . (ढ, वा)

---



---

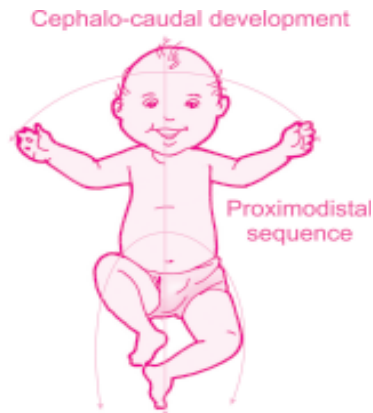


१८.२ विकासाची तत्वे :

निम्नत आणि सूफीचा जन्म एकाच कुटुंबात झाला असला तरीही ते सारखे नाहीत . ते एकमेकांपेक्षा बऱ्याच गोष्टीमध्ये वेगळे आहेत . पण तरीसुद्धा त्याचा विकास एका विशिष्ट पद्धतीने झालेला आहे . हा विकास काही तत्वांवर आधारित असतो व ही तत्वे प्रत्येक व्यक्तीला लागू होतात . आपण आता ह्या तत्वांचा अभ्यास करणार आहोत ती तत्वे पुढे दिली आहेत .

- विकासामध्ये बदल होतो . मनुष्य हा प्राणि स्थिर नाही . गर्भधारणेपासून ते मृत्युयेईपर्यंत काहीना काहीतरी बदल होत असतो . महत्त्वाचे बदल म्हणजे आकार व आकारमान, नवीन मानसिक, कारक आणि वर्तन कौशल्य . प्रत्येक वर्षी सूफीची उंची तर वाढते पण बौद्धिक क्षमता ही त्याबरोबर वाढलेल्या आढळतात . उदा . सूफीच्या भाषा विकासात प्रगती दिसते . योग्य कारणे देण्याची क्षमता आणि लक्षात रहाणे अशा गोष्टी दिसून येतात .
- विकास एका निश्चित क्रमाने होतो . प्रत्येक मुलाची विकासाची गती वेगळी असली तरी ही प्रत्येकाचा विकास हा निश्चित क्रमानेच होत असतो, आणि त्याची दिशा ही सारखीच असते . विकासाचा हा निश्चित क्रम दोन दिशांनी आढळतो .

- "मस्तकानुवर्ती" किंवा शीर्षपुच्छ विकासाचा नियम (cephalo - caudal principle) म्हणजे प्रथम बालकाच्या डोक्याकडील भागाचा विकास होतो . नंतर छाती, कंवर व पायाकडील अवयवांचा विकास होतो . सूफी आधी मान धरायला लागली, मग वस्तु पकडायला लागली, बसायला लागली, रांगायला लागली, मग उभी राहायला लागली आणि चालायला लागली .





- २ . अक्षानुवर्ती विकास किंवा "निकटदुरता नियम" (proximodistal principle) म्हणजे प्रथम शरीराच्या मध्यवर्ती अवयवांचा विकास होतो आणि नंतर शरीराच्या सीमावर्ती अवयवांचा विकास होतो. प्रथम हृदय, फुफ्फुस हे अवयव विकसित होतात आणि नंतर कोपरापासून हात, हाताचा पंजा, बोटे. असा विकास होतो. उदा. आधी समोरचे दात येतात मग बाजूचे, सूफीने आधी कोपरापासून हाताचा वापर केला, मग पंजा आणि त्यानंतर बोटांचा वापर करू लागली.
- ३ . विकास हा सामान्याकडून विशिष्टाकडे होतो. जन्मपूर्व अवस्थेत व जन्मानंतरच्या सर्व टप्प्यात मुले प्रतिक्रिया देताना आधी सामान्य हालचाली होतात व नंतर विशिष्ट हालचाली होताना दिसतात. उदा. सूफीला तीन महिन्यांअगोदर खूळखूळा दाखवला असता तिला खूप आनंद होत असे आणि तेव्हा ती दोन्ही हात आणि पाय हलवत असे ही झाली सामान्य प्रतिक्रिया ५ व्या महिन्यात ती ती खूळखूळा घेण्यासाठी एक हात पुढे करते. ही झाली विशिष्ट प्रतिक्रिया.
- ४ . विकासाच्या निरनिराळ्या अंगांमध्ये परस्पर संबंध असतो. विकासाचे शारीरिक मानसिक, सामाजिक, भावनिक अंग यामध्ये परस्पर सहसंबंध आढळतो. उदा. एखादे मूल जेव्हा शारीरिक विकासात उत्तम असते त्यांचा सामाजिक व भावनिक स्थिरता चांगली असते. प्रत्येक विकासाचा टप्पा / क्षेत्र दुसऱ्यावर परिणाम करते. सूफीचे वयाप्रमाणे उंची व वजन आहे. तिचा भाषा विकासही चांगला झाला आहे, ती सर्वांशी चांगल्याप्रकारे संवाद साधू शकते. सर्वजण तिच्यावर प्रेम करतात आणि तिचा आत्म सन्मान सकारात्मक आहे.
- ५ . विकासाचे पूर्वकथन करता येते. प्रत्येक मुलाच्या विकासाचा क्रम सारखा असल्यामुळे विकासाची गती ही ठराविकच असते म्हणून मुलाची विकासाची गती व क्रम लक्षात घेऊन त्या मुलाच्या भविष्यातील विकासाचे बरेच अचूक पूर्वकथन करता येते.
- ६ . विकासाची गती वेगवेगळ्या भागात भिन्न असते. शारीरिक व मानसिक विकास प्रक्रिया सतत चालू असली तरीही शरीरातील सर्व भागांची गती वेगवेगळी आढळते. काही भागात वाढ जलद होते, नंतर हळूहळू होते. उदा. मेंदूचा विकास जलद गतीने होतो व वयाच्या ६ ते ८ वर्षांमध्ये पूर्ण परिपक्व होतो, पाऊल, हात आणि नाक यांचे आकार पूर्ण किशोरअवस्थेपर्यंत वाढते. त्याचबरोबर हृदय, लीव्हर आणि पचन संस्थांची वाढ किशोरवयापर्यंत होताना दिसते.
- ७ . विकास टप्प्याटप्प्याने होतो : मुलांमधील विकास हा टप्प्यात आढळतो. प्रत्येक टप्प्याचे खास असे वैशिष्ट्य असते. त्यामध्ये व्यक्तीभिन्नता दिसून येते. म्हणून वयोमर्यादा धरताना आपण साधारणपणे धरतो. प्रत्येकमूल त्या त्या टप्प्यातून पुढे जात असते. उदा. भाषा, विकास होत असताना पहिल्यांदा मुले हुंकार देतात, मग काही स्वर व व्यंजने सुटी उच्चारता येतात जसे बाबा, मामा आणि मग बोवडे बोलू लागते, मग हळूहळू शब्द, वाक्य तयार होते.
- ८ . पूर्व विकास हा नंतर होणाऱ्या विकासापेक्षा महत्त्वाचा असतो. पूर्व बाल्यावस्थेत झालेल्या विकासाचा पगडा पुढील विकासावर होत असतो. त्यामध्ये मुलाला मिळालेले पोषण, भावनिक, सामाजिक, सांस्कृतिक अनुभव याचा समावेश असतो.



९. विकास प्रक्रिया सतत चालू असते. गर्भ धारणेपासून ते मृत्यूपर्यंत विकास सतत चालू असतो तो कधीही थांबत नाही. फक्त काही प्रमाणात गती जास्त किंवा कमी होते.
१०. विकास प्रक्रियेत व्यक्तीभिन्नता असते अनुवंश व वातावरण यातील अंतरक्रियेमुळे विकास प्रक्रियेत व्यक्तीभिन्नता आढळते. प्रत्येक मुलाचे अनुवंशिक गुणधर्म, वातावरण पालकांकडून मिळणारे प्रेम, मार्गदर्शन, संधी, पालकांची वृत्त या गोष्टींमुळे ही भिन्नता दिसते.
११. विकास हे परिपक्वण आणि अध्ययन यातून निर्माण होते. तुम्ही आधी शिकलेले आहात की अनुवंशाने प्राप्त गुणांची व शारीरिक अवयवांची नैसर्गिकरित्या होणारी क्रमबद्ध वाढ होय. उदा. रांगणे, चालणे. अध्ययन हे प्रशिक्षण, निरीक्षण आणि सरावामुळे होते. आपल्याला हे ही माहिती आहे की परिपक्वण व अध्ययन यातील अंतरक्रियेमुळेच विकास होतो परिपक्वण विकासाची मर्यादाही ठरवून देत असते. त्या मर्यादेपर्यंत विकास झाल्यावर कितीही सराव केला तरी प्रगती होऊ शकत नाही. त्याच्या उलट व्यक्तीला संधी उपलब्ध करून दिली नाही तरीही विकासाला मर्यादा येते, जेव्हा वातावरणातून संधी मिळत नाही तेव्हा मुलांचा विकास होत नाही.



पाठातील प्रश्न १८.२

उत्तरावर बरोबर " ची खूण करा.

१. बाल्यावस्थेत जी मूले उंच असतात ती प्रौढावस्थेतही उंच असतात. ह्या निरीक्षणातून विकासाचे कोणते तत्व सिद्ध होते.
  - १) विकास हे परिपक्वण व अध्ययन यातून निर्माण होते.
  - २) विकासाचे पूर्वकथन करता येते.
  - ३) विकासाची गती सारखी राहते.
  - ४) पूर्व विकास हा नंतर होणाऱ्या विकासापेक्षा महत्त्वाचा असतो.
२. एकुणात ज्या क्रमाने विकास होतो, त्यात दोन प्रक्रिया असतात.
  - १) परिपक्वण आणि अध्ययन
  - २) स्थिर आणि परस्परसंबंधीत
  - ३) वाढ आणि विकार
  - ४) मस्तकानुवर्ती आणि अक्षानुवर्ती
३. तुम्ही जन्मतः बोलायला लागला नाही तर तुमची बोलण्याची प्रगती हळूहळू होत गेली हे . . . . . तत्व आहे.
  - १) विकासाचे पूर्वकथन करता येते.





- २) विकास हा टप्प्या टप्प्याने होतो .
- ३) विकासाची गती स्थीर असते .
- ४) विकास परस्परसंबंधीत असतो .

**१८.३ वैयक्तिक भिन्नता : सर्वात कोण श्रेष्ठ / सगळ्यात काय महत्त्वाचे अनुवंश की वातावरण :**

एके दिवशी निम्रतला एकसारखी दिसणारी दोन मूले दिसली . तिने आईला विचारले तेव्हा आई म्हणाली की त्या "एकांड जूळी मुले" आहेत . (जे एकाच फलीत स्त्री बीजातून / अंडापासून निर्मा झालेले दोन जीव) त्यांच्या बरोबर राहिल्यामुळे निम्रत च्या लक्षात आले की ती मुले वेहच्याने सारखी दिसत असली तरीही त्यांच्या वागण्यात व क्षमतांमध्ये फरक होता . तिच्या आईने हे पण समजवून सांगितले की, काही जूळी मूले एकमेकांसारखी दिसत नाही . त्यांना द्विवीजांड जुळी असे म्हणतात . (दोन डिवपेशींचे दोन स्वतंत्र शुक्रपेशीकडून फलन झाले की दोन फलीत अंडपेशींचे रोपन होते आणि स्वतंत्रपणे एकाच वेळी दोन जीव गर्भात वाढतात .) त्यामुळे ही मुले अगदी निम्रत आणि सूफी सारखे वेगळी आहेत . त्यांचा अनुवंश भिन्न असतो व लिंगही भिन्न असू शकते .

तुम्ही विचार करून कारणे सांगू शकता का? की वैयक्तिक भिन्नता कशात असते . वाढीत, भावनिक क्षमता / भावना प्रधान आणि इतर वैशिष्ट्ये . इथे अनुवंश आणि वातावरणाची किमया आपल्याला बघायला मिळते जी आपण भाग क्र . २१.१.३ मध्ये शिकलो आहोत .

विकासाचा विविध अंगांनी अभ्यास करताना असे लक्षात येते की अनुवंश आणि वातावरण ह्यांचा स्वतंत्र विचार करणे अवघड असते . दोघापैकी कोण सरस आहे पेक्षा कधी एकाचा जास्त प्रभाव पडतो तर कधी दुसऱ्याचा .



**कृती १८.२ :**

निरीक्षण करून तुमच्यामध्ये तुमच्या आईकडून व बावांकडून कोणतेही दोन शारीरिक बाबी तुमच्यामध्ये आल्या आहेत ते लिहा .

आईकडून आलेल्या

- १) \_\_\_\_\_
- २) \_\_\_\_\_

बावांच्याकडून आलेल्या

- १) \_\_\_\_\_
- २) \_\_\_\_\_



**१८.४ विकासावर परिणाम करणारे घटक :**

अनुवंश आणि वातावरण हे दोन्ही घटक ताकदीचे आहेत जे एकमेकांवर खूप प्रभाव पडतात. आपण अनुवंशामध्ये फारसा काही बदल करू शकत नाही. पण मुलांच्या वाढीसाठी लागणारे आवश्यक ते वातावरण मात्र आपण उपलब्ध करू शकतो. ते कोणते घटक आहेत. ज्यामध्ये आपल्याला पाहिजे त्या प्रमाणे वाढ करता येतात ते म्हणजे योग्य आहार, योग्य प्रारंभिक उद्दीपन आणि पालकांच्या बालसंगोपनाच्या पद्धती.

**आहार :** आपण जसे खातो तसे असतो. खूप खाणे किंवा अजिवात न खाणे ह्या दोन्ही गोष्टी वाढ आणि विकासावर परिणाम करतात. या काळात सर्व अवयव, स्नायू, अस्थी वेगाने वाढतात. मुलांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक गरजा योग्य आहार पुरवला तरच पूर्ण होते. जास्तीत जास्त वाढीचा वेग असल्यामुळे सकस आहाराचा परिणाम लगेच दिसून येतो. लहान मुलांना ह्या वयात पोषक आहार नियमितपणे दिला पाहिजे. योग्य सकस आहार देता आला नाही तर बाळाची वाढ त्याच्या क्षमतेपेक्षा कमी होते. म्हणून योग्य आहार महत्त्वाचा आहे.

**प्रारंभिक उद्दीपन :** मुलांना उत्तेजन देणारे वातावरण दिले तर त्याचे उपजत असलेले गुण (सूप्त गुण) वाढीस लागतात. उदा. मुलांशी सतत बोलणे, त्यांना गोष्टी सांगणे, चित्र दाखवणे अशा गोष्टी करण्याने पुढे त्यांना अध्ययनाची आवड निर्माण होते. नवीन शब्द शिकण्यास मुले उत्सुक होतात आणि वाचायला पुढे येतात. उत्तेजन देणारे वातावरण शारीरिक आणि मानसिक विकासाला पुरक ठरते पण मुलांना निरुत्साही वातावरण मिळाले तर क्षमता असली तरी वाढीस अडथळा येतो म्हणून हा घटकही तितकाच महत्त्वाचा आहे.

**पालकांच्या बालसंगोपनाच्या पद्धती :** अतिमोकळीक असलेल्या घरात वाढलेल्या मुलांमध्ये जबाबदारीची जाणीव कमी असते, भावनिक नियंत्रण कमकुवत असते आणि बऱ्याचवेळा ती मुले अयशस्वी होतात. जी मुले लोकांशी शिस्तीच्या पद्धतीने वाढलेली असतात ती मुले स्वतःचे आणि सामाजिक समायोजन चांगल्या प्रकारे करतात.

एकूण काय अंगी असलेले उपजत गुण आणि त्याच्या जोडीला वातावरणाचा पगडा हे मुलांचे व्यक्तीमत्व घडण्याचे उत्तम घटक आहेत.



**पाठातील प्रश्न १८.३**

१. "चूक" की "बरोबर" हे सांगून चूक असेल तर बरोबर विधान लिहा.

१) व्यक्तीचा रंग वातावरणातून प्राप्त होता. चूक / बरोबर

२) चांगला आहार आणि उत्साही वातावरण असले तर मुलाचा शारीरिक आणि मासिक विकास उत्तम होतो. चूक / बरोबर



३) एकाच प्रकारच्या वातावरणात वाढलेले असले तरी प्रत्येक मूल हे अनुवंशाने वेगळेच असते.  
चूक / बरोबर

४) सर्वात उत्तम बालसंगोपनाची पद्धत म्हणजे अतिमोकळीक देणे.  
चूक / बरोबर

### १८.५ विकासाचे प्रकार :

पाठाच्या सूरवातीपासून आपण सारखे विकासासंबंधी बोलत आहोत. वर दिलेली उदाहरणे कुठल्या ना कुठल्या तरी विकास होतो. ह्या भागात आपण कोणत्या अंगाने विकास होत ते बघणार आहोत.

#### १८.५.१ शारीरिक विकास

सूफी आता दोन वर्षांची झाली आहे. तिला जिऱ्याच्या पायच्या चढताना आणि उतरताना खूप मज्जा वाटते, ती क्रेयॉन (तेली खडू) ने भिंतीवर रेघोट्या मारते. ती अजून बऱ्याच गोष्टी करू शकते. आता तुमच्या लक्षात आले असेल की सूफीच्या बऱ्याच क्षमता वाढल्या आहेत. तिची नुसती उंची आणि वजन वाढलेले नाही तर ती आता चांगले चालू शकते. उड्या मारू शकते, चमच्याचा वापर करू शकते, शिवाय खडूने चित्र काढू शकते. शारीरिक विकास हा मूल्यांमध्ये लगेच दिसून येतो आणि ओळखता ही येतो. त्यामध्ये मोठ्या स्नायूंचा विकास (स्थूल स्नायू) जसे की चालणे, उड्या मारणे, पळणे, झेलणे आणि लहान स्नायूंचा विकास (सूक्ष्म स्नायू) जसे की रंगवणे, चित्र काढणे, शर्टाची गुंडी (बटणे) लावणे, चमचा वापरणे, लिहिणे. हा विकास मुलांचा आहार आणि आरोग्यावर अवलंबून असतो.

#### १८.५.२ मानसिक / बौद्धिक विकास

सूफी इतर तिच्या बरोबरीच्या मुलांप्रमाणे जिज्ञासू आहे. ती सतत तिच्या वातावरणातून काहीना काही तरी शोधून, त्याबद्दल ज्ञान मिळवत असते. तिला खेळणी आणि कोडी (पझल) बरोबर खेळायला आवडते ज्यातून बौद्धिक क्षमता वाढतात जसे की विचार प्रक्रिया, तर्कशक्तीचा विकास, समस्या सोडविण्याची क्षमता आणि स्मरण क्षमतेचा विकास. बौद्धिक विकासाचे भक्ष्य मूले अध्ययन कशी करतात व मिळालेली माहिती पुढे कशी नेतात. मुले जशी मोठी होतात त्यांना त्यांचे वातावरण पंचेद्रिय वापरून (बघणे, ऐकणे, स्पर्श करणे, वास घेणे, चव पहाणे) समजते, ते वेगवेगळे अनुभव लक्षात ठेवून, हवे तेव्हा स्मरणात साठवून वापरू शकतात.



१८.५.३ सामाजिक आणि भावनिक विकास :

निम्नत आणि सूफी चे पालक आणि इतर पालन पोषण करणारे लोक त्यांच्याशी प्रेमाने वागत, त्याच्या बरोबर योग्य वेळ घालवत असे आणि त्यांना काय हवे, नको ते सर्व पाहत. असे वातावरण असले की मुलांना सुरक्षित वाटते आणि घरातल्या आणि आजूबाजूच्या इतर लोकांबद्दल आस्था वाटते. हे सर्व स्थिर सामाजिक विकासाचे मानदंड आहेत. सामाजिक वर्तनाचे बीज अर्भकावस्थेतच पेरले जाते. लहान मुलांनासुद्धा त्याच्या बरोबरीच्या मित्रांचा सहवास आवडतो. ते वेगवेगळे सामाजिक कौशल्ये शिकतात जसे की दुसऱ्यांना देणे, सहकार्य, सहनशीलता वगैरे जेव्हा ते त्याच्या वयाच्या मुलांबरोबर असतात.

तुम्ही विचार करू शकता का? की तुम्ही कधी आनंदी होता? कधी दुःखी होता? कधी राग येतो? कधी खूप उत्साही असता? ह्या सगळ्या निरनिराळ्या भावना आहेत. भावना म्हणजे मनाची उत्तेजित अवस्था भावनिक विकास म्हणजे मनाची उत्तेजित अवस्था सांभाळणे व त्यावर नियंत्रण ठेवणे होय! हे लक्षात ठेवले पाहिजे की पूर्व बाल्यावस्थेत असताना मुलांच्या अवती भवती भावनिक परिपक्व आणि स्थिर लोक असतात. जे त्यांच्या भावना हाताळू शकतात.



तुम्हाला माहित आहे का, रागावर नियंत्रण ठेवता येते, जेव्हा तुम्ही

- ❖ **थोडी जाग तयार केली पाहिजे :** तुम्हाला जेव्हा एखाद्याचा राग येतो तेव्हा त्या व्यक्तीपासून थोडे दूर रहावे, राग शांत होईपर्यंत.
- ❖ **काही म्हणायच्या आधी विचार करावा :** नाहीतर जे बोलू नये ते बोलून बसाल, मग वाईट वाटले तर उपयोग होत नाही.
- ❖ **थोडा वेळ मोजा :** हे खूप राग आला तर १ ते १० अंक मोजा, राग निवळतो.
- ❖ **एखादा विनोद करा ताण कमी होतो.**
- ❖ **वेगवेगळे मार्ग शोधून काढा.** कशामुळे राग आला असा विचार करण्यापेक्षा काय करता येईल, राग योग्य मार्गाने हाताळा.
- ❖ **शांततेचे मार्ग अवलंबा :** शांत होण्याचे मार्ग / कौशल्य आत्मसात केले पाहिजे. ताण कमी करण्याचे मार्ग शोधले पाहिजेत.
- ❖ **थोडा व्यायाम करा :** शारीरिक कृती करून भावनांना वाट करून देऊ शकता, विशेषतः जेव्हा तुम्हाला राग येणार आहे असे वाटते तेव्हा.



### १८.५.४ भाषा विकास

आपल्याला रोज कोणाशीतरी सहसंबंध करावा लागतो. आपण वेगवेगळ्या लोकांच्या सहवासात येतो तेव्हा संवादाची वेगवेगळी माध्यमे वापरतो जसे की लिहिणे, बोलणे, खूणा करून, चेहऱ्यावरील हावभाव, हातवारे, चित्र काढून भाषा हे संवादाचे महत्त्वाचे साधन आहे. हे संवादाचे असे रूप आहे. ज्यात प्रगटीकरणासाठी शब्द, खूणा, इच्छा, भाव वापरले जातात.

सगळा विकास ज्याचा तुम्ही १८.५ या भागात शिकलात तो म्हणजे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक आणि भाषा ह्याला सर्वांगीण विकास असेही म्हणता येईल.



### पाठातील प्रश्न १८.४

खाली दिलेल्या कोड्यातून शब्द शोधून गाळलेल्या जागा भरा.

मा	न	सि	क	आ	णि
शा	ण	ब	व	त्म	शा
री	भ	र	स	पौ	री
रि	व	भा	षा	म्य	रि
क	र	द	ग	ना	क
स	र्वा	गी	ण	ज	ह
भा	व	ना	ब	ग	स

- १) गोष्ट ऐकल्यामुळे मुलांचा ..... विकासाला चालना मिळत.
- २) पझल चे तुकडे एकमेकांत जोडल्यामुळे ..... आणि ..... विकास होतो.
- ३) ..... हे उत्तम सामाजिक विकासाचे मापदंड आहे.
- ४) तीव्र कुपोषणामुळे ..... विकासावर परिणाम होतो.
- ५) झाडावर चढणे हा ..... विकासाचा एक भाग आहे.
- ६) मुले त्यांच्या गरजांची पूर्तता मोठ्यांशी ..... प्रकारे संवाद साधून करू शकतात.



कृती १८.२:

अ) असे समजा की तुम्ही निम्नत आहात, आणि तुमच्या रंजन नावाच्या बहिणीला पत्र लिहून सूफीचा विकास होताना तुम्हाला कोणत्या दोन गोष्टींत मज्जा आली आणि कोणत्याही एक गोट तुम्हाला आवडली नाही ते सांगा .

---



---



---



---



---



---



---



---

१८.६ शारीरिक विकास

१८.६.१ अर्भकावस्थेतील

आपण ह्या भागात शारीरिक विकासाचे विविध पैलू बघणार आहोत .

- ❖ **शरीराची वाढ :** उंची व वजनातील बदल हे मोजून समजतात . पहिल्या वर्षात हे बदल सर्वात जास्त प्रमाणात होतात .
- ❖ **उंची :** मुलांच्या उंचीमध्ये बदल आढळतो पण वाढीचा क्रम सगळ्यांना सारखाच असतो . भारतीय मूल (भारतात जन्माला आलेले) साधारणतः जन्माच्या वेळी १७ ते २१ इंच लांब असते . १ ल्या वर्षी २८ ते ३० इंच आणि २ च्या वर्षी ३२-३४ इंच (जन्माच्या उंचीच्या जवळजवळ दुप्पट) १ ल्या वर्षी बाळाची लांबी झोपून मोजली जाते त्या उपकरणाला इन्फंटोमीटर म्हणतात . (चित्र क्र. १८.६.१) दाखवल्याप्रमाणे म्हणून १ ला वर्षी आपण लांबीचे मोजमाप करतात .
- ❖ **वजन :** साधारणतः भारतीय मुलाची उंची २.५ ते ३.२५ किलो (५८ पै) असते . तुम्हाला माहीतच आहे की सूफी च्या जन्मानंतर ४५ दिवसांनी काय झाले ते . तिचे वजन कमी झाले म्हणून तिच्या आई बावांनी तिला डॉक्टरांकडे नेले, तेव्हा डॉक्टर त्यांना म्हणाले काळजी करण्यासारखे काहीच नाही उलट अजून एक ७१० दिवसात तिचे कमी झालेले वजन परत अजून वाढेल . ४ महिन्याची झाल्यावर तिचे वजन जन्माच्या वेळे पेक्षा दुप्पट झाले आणि वर्षाच्या शेवटी तिप्पट





टिपा

वजन झाले. त्यानंतर दुसऱ्या आणि तिसऱ्या वर्षी तिचे वजन वर्षाला १.२५ ते २.०० किलो ने वाढले.



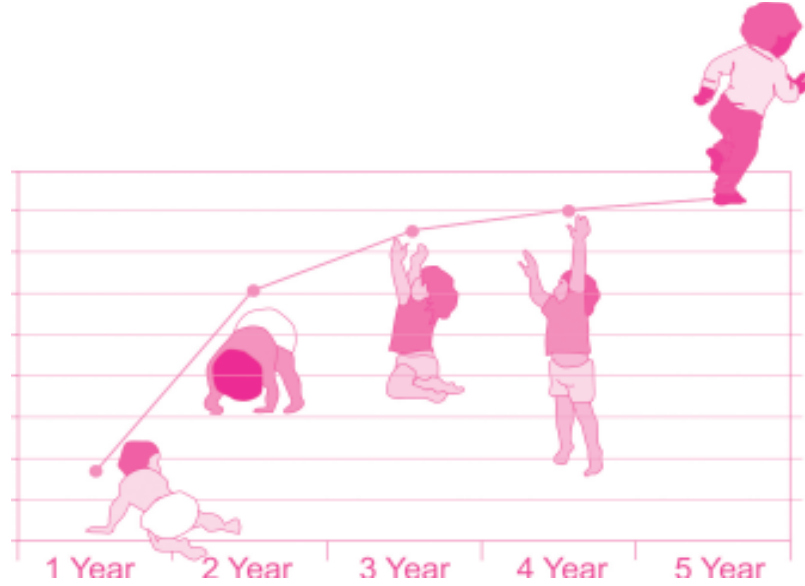
(इन्फटोमीटर)



बाळाचे वजन माजण्याचा काटा

आकृती १८.६.१ : बाळाची लांबी आणि वजन मोजण्याचे यंत्र

उंचीचा तक्ता



मुलींचा तक्ता		
वय	वजन (किलो)	उंची (सेंमी)
जन्मतः	३.२	४९.९
३ महिने	५.४	६०.२
६ महिने	७.२	६६.६
९ महिने	८.६	७१.१
१ वर्ष	९.५	७५.०
२ वर्ष	११.८	८४.५

मूलांचा तक्ता		
वय	वजन (किलो)	उंची (सेंमी)
जन्मतः	३.३	५०.५
३ महिने	६.०	६१.१
६ महिने	७.८	६७.८
९ महिने	९.२	७२.३
१ वर्ष	१०.२	७६.१
२ वर्ष	१२.३	८५.६



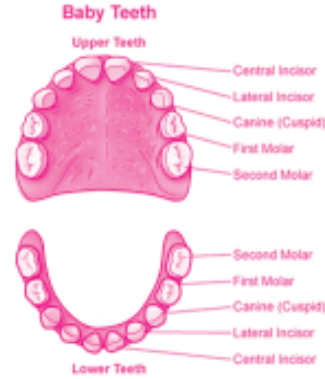
३ वर्ष	१४.१	९३.९
४ वर्ष	१६.१	१०१.६
५ वर्ष	१७.७	१०८.४
६ वर्ष	१९.५	११४.६

३ वर्ष	१४.६	९४.९
४ वर्ष	१६.७	१०२.९
५ वर्ष	१८.७	१०९.९
६ वर्ष	२०.७	११६.१

- ❖ **हाडांचा विकास :** हाडांच्या विकासात हाडांची वाढ आणि हाडांच्या मिश्रणात बदल होतो. हाडे मजबूत होण्याच्या प्रक्रियेला (ऑसीफिकेशन) अर्भकाची हाडे अतिशय नाजूक, नरम असल्यामुळे लवकर आकार बदलू शकतात. कारण ती मऊ असतात. उदा. डोक्याचा आकार पाठीमागून चपटा होतो. जर बाळ सारखे उताणे / पाठीवर झोपले असेल तर, किंवा छातीचा भाग चपटा हातो, सतत पोटावर झोपले तर म्हणून दर दोर्नतीन तासाला बाळाला हलवावे.
- ❖ **दातांचा विकास :** दातांची वाढ जन्मपूर्व अवस्थेत, आईच्या गर्भात असताना ३ किंवा ४ थ्या महिन्यातच सुरू होते. पण पहिल्या दात साधारण ५६ महिन्यांनंतर दिसतो. महिन्याला १ ते २ दात येतात व साधारण २ ते २ १/२ वर्षांपर्यंत येत राहतात.

### दातांचा वाढीचा क्रम

- १) खालचे दोन, वरचे दोन (६१२ महिने)
- २) वाजूचे दोन दात खालच्या वाजूचे दोन दात (९१६ महिने)
- ३) वरचे दोन्ही वाजूचे सुळे (१६२३ महिने)
- ४) वरच्या दाढा (१३१९ महिने)
- ५) खालच्या दुसऱ्या दाढा (२२३३ महिने)



### तुम्हाला माहित आहे का?

- ❖ प्रत्येक मनुष्याला दातांचे दोन संच/सेट असतात. तात्पुरते किंवा दुधाचे दात आणि कायमचे दात.
- ❖ तात्पुरत्या दातांची संख्या २० असते तर कायमच्या दातांची संख्या बत्तीस असते.
- ❖ दुधाचे दात पूर्णपणे मुलं तीन वर्षांचे होईपर्यंत येतात.
- ❖ मूल ५ ते ६ वर्षांचे झाल्यावर हळूहळू दुधाचे दात पडून त्या जागी कायमचे दात येतात.





टिपा

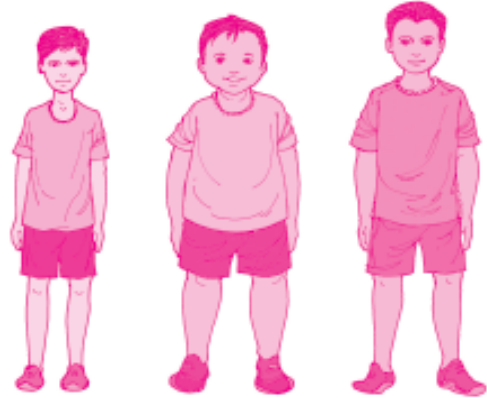
### १८.६.२ पूर्व बाल्यावस्थेत

पूर्व बाल्यावस्थेत (२ ते ६ वर्ष) वाढ ही अर्भकावस्थेइतकी जलद नसते. ह्या अवस्थेत मुलांची काही कौशल्य विकसित होतात जसे की चालणे, पळणे, तोल सांभाळणे आणि स्वतःचे कपडे स्वतः घालणे.

- ❖ **उंची आणि वजन :** सूफीच्या उंचीत आणि वजनात अर्भकावस्थेपेक्षा कमी प्रमाणात वाढ होताना दिसली. आता प्रत्येक वर्षी तिचे वजन दोन ते अडीच किलो असे वाढले पाहिजे आणि प्रत्येक वर्षी उंची २ १/२ ते ३ इंच वाढली पाहिजे.
- ❖ **शरीराची प्रमाणबद्धता :** सूफीच्या चेहऱ्यात खूप बदल झालेला दिसत आहे. कारण ती आता बाल्यावस्थेत आहे. तिचे वय ४ वर्ष आहे आणि तिचे गोवरे गाल आता कमी होत चालले आहे. शरीराची प्रमाणबद्धता प्रत्येक अवयवाची वेगळी असते. डोक्याची वाढ कमी असते. शरीराचे अवयव लवकर वाढतात व मध्य भाग मध्यम प्रमाणात वाढतो. चेहेरा लहानच रहातो. पण हनुवटी थोडी पुढे येते. आणि मान वर दिसते. सूफी सहा वर्षाची झाली की प्रौढ व्यक्तीची प्रमाणबद्धता तयार होते.
- ❖ **शरीराचा बांधा :** बाल्यावस्थेत शरीराचा बांधा बदलतो. शरीराचे प्रमाण बदलते. मुलांचे शरीर वेगवेगळी वैशिष्ट्ये दाखवतात जसे की स्थूलांग लक्षणी, तन्वंगलक्षणी आणि दृढांगलक्षणी शरीर बांधा.

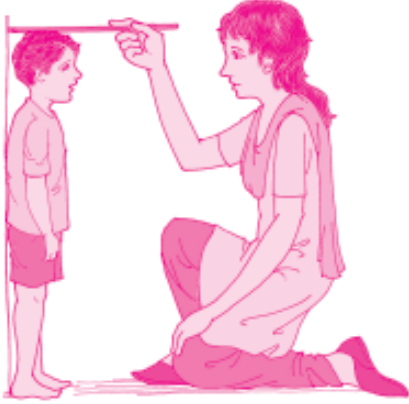
### तुम्हाला माहित आहे का?

शरीराच्या तीन प्रकारच्या रचना असतात जे स्थूलांगलक्षणी असतात ते फुफ्फुशीत व स्थूल (जाड) असतात. तन्वंगलक्षणी किंवा भक्कम शरीराची मुले जड, टणक / कणखर आणि आयताकृती असतात आणि काहीजण दृढांगलक्षणी असतात. जे लांब आणि वारीक (निमुळता बांधा) असतात. पूर्व बाल्यावस्थेतील हाडांची वाढ विकासाच्या नियमानुसार शरीरातील वेगवेगळ्या ठिकाणाची हाडे वेगवेगळ्या वेळी मजबूत होत असतात. स्नायू मोठे होतात. भक्कम आणि वजनदार होतात. त्यामुळे मुले बाल्यावस्थेत वारीक दिसली तरी त्यांचे वजन जास्त असते.



कृती १८.४ :

तुमच्या आजूबाजूला राहणारी २४ वर्ष वयाची दहा (१०) मूले शोधून काढा. (५ मूले आणि ५ मूली) त्यांचे वजन व उंची घ्या आणि वाढीच्या तक्त्यानुसार तुलना करून बघा वाढीच्या नमुन्याचा उल्लेख (ग्राफ) तयार करा.



उंची मोजण्याची सर्वसाधारण पद्धत



वजन मोजण्याची सर्वसाधारण पद्धत



टिपा



पाठातील प्रश्न १८.५

योग्य उत्तरावर " खूण करा .

- १) सूफीची उंची जन्माच्यावेळी २१ इंच घेतली तर तिच्या दुसऱ्या वाढदिवशी तिची उंची . . . . . असेल .  
(अ) ३२ इंच (ब) ३४ इंच (४) ४२ इंच
- २) प्रीती सात महिन्यांची आहे . तीचे पटाशीचा दात . . . . . व्या तोंडाच्या भागात येतील .  
(अ) मध्य (ब) नंतर (क) पहिला सूळा
- ३) पळणे आणि लिहिणे पार्श्विक ही कौशल्या . . . . . अवस्थेत संधारते .  
(अ) शैशावस्था (ब) अर्भकावस्था (क) पूर्व बाल्यावस्था
- ४) अमित चे जन्माच्यावेळी वजन ७ पौंड होते . त्याच्या वर्षाच्या शेवटी वजन . . . . . असेल .  
(अ) १८ पौंड (ब) १४ पौंड (क) २१ पौंड
- ५) तनवीर आणि मनवीर दोघेही पाचवर्षाचे आहेत . त्याच्या शरीराच्या बांध्यातील बदल . . . . . अवस्थेत प्रकशनि जाणवतील .  
(अ) अर्भकावस्था (ब) पूर्व बाल्यावस्था (क) शैशावस्था



**१८.७ कारक विकास :**

**१८.७.१ अर्भकावस्था :**

कारक ह्या शब्दाचा अर्थ अवयवांच्या हालचाली आपल्याला आता चांगले माहित आहे की सूफी च्यावेगेवेगळ्या हालचालींवर व शरीरावर नियंत्रण आले आहे . त्याचाच अर्थ कारक विकास म्हणता येईल . ह्या हालचाली ऐच्छिक असतात . ह्यामध्ये स्थूल स्नायू आणि सूक्ष्म स्नायू यांवरील नियंत्रण असते . स्थूल स्नायू म्हणजे मोठे स्नायू . ह्या दोन्ही स्नायू खालील गोष्टी करू शकतात जसे रांगणे, उभे राहणे, चालणे, चढणे आणि पळणे .

अर्भकावस्थेतील स्थूल स्नायूंचा विकास	अर्भकावस्थेतील सूक्ष्म स्नायूंचा विकास
३ महिने १ मान धरते	४ महिने १ खूळखूळा हातात ठेवला तर पकडण्यासाठी पूढे येते .
५ महिने १ धरून आधार देवून वसू शकते .	५ महिने १ दोन्ही हाताने वसून पकडण्यासाठी पुढे झुकते .
८ महिने १ आधाराशिवाय वसू शकते .	७ महिने १ हाताचा तळवा आणि बोट वापरून वस्तू धरते .
९ महिने १ धरून उभे राहते .	९ महिने १ बोट व अंगठा यांचा वस्तू पकडताना विरुद्ध दिशेने वापर करून वस्तू चिमटीत पकडता येते .
११ महिने १ रांगते	
१२ महिने १ धरून चालू शकते .	
१३ महिने १ आधाराशिवाय चालू शकते .	
१८ महिने १ पळते .	
२४ महिने १ जिना चढते	
३६ महिने १ तीन चाकी सायकल चावू शकते .	

सूक्ष्म स्नायूंच्या विकासात लहान स्नायू वापरले जातात . जसे की कपाचा कान धरणे, खडू धरणे, वस्तू घेणे, पुस्तकाचे पान वोटाने उलगडणे, गुंडी लावणे, चेन लावणे, चित्र काढणे अशी अनेक उदाहरणे लहान स्नायूंच्या वापरासाठी देता येतील . मुले जसजशी मोठी होतात तशी ह्या गोष्टी त्यांना चांगल्या प्रकारे करता येतात आणि नवीन कारक कौशल्ये ही शिकत जातात . अर्भकावस्थेतील महत्त्वाचा बदल म्हणजे किंवा कारक कौशल्याचा बदल म्हणजे आधी धरून वसते आणि नंतर आधाराशिवाय वसू शकते .



**कृती १८.४ :**

खाली दिलेली मूले काही कृती करू शकतात हो / नाही असे उत्तर द्या, जर तुम्हाला वाटत असेल की ह्या मुलांच्या वयानुरूप ते करत आहेत .



अनु. क्र.	कृती	होय / नाही
१	आशा पाच महिन्याची आहे, जी आधार घेवून बसते.	
२	सूफी आठ महिन्याची आहे, ती रांगते.	
३	आचल दोन वर्षाची आहे तरीही चालत नाही.	
४	रोहन दोन वर्षाचा आहे तो जिना चढतो.	
५	सुरींदर चार महिन्याचा आहे, तो खूळखूळा धरण्यासाठी पुढे झेप घेतो.	

### १८.७.२ पूर्व बाल्यावस्था

#### स्थूल स्नायूंचा विकास :

पहिल्या ४ ते ५ वर्षात मूलांच्या स्थूल स्नायूंच्या हालचालींवर नियंत्रण येते. आवश्यक कारक कौशल्ये जसे की पळणे, पकडणे कौशल्यपूर्ण वापरली जातात. पाच वर्षांनंतर स्नायूंच्या नियंत्रणामध्ये महत्त्वाचा बदल होताना दिसतो. ह्या वयातील मूलांमध्ये निरीक्षण केल्यावर खालील गोष्टी आढळल्या.

- ❖ **पळणे** : सूरवातीला चालण्यापेक्षा पळणे अवघड जाते. वयाच्या ५ ते ६ पर्यंत मूले व्यवस्थित पळू शकतात. (न पडता.)
- ❖ **उड्या मारणे** : चवथ्या वाढदिवसापर्यंत मूल सहजपणे उड्या मारू शकते. ते साधारणतः १२ इंच उंचीवरून उड्या मारू शकते. ५ व्या वर्षी मूले अडथळ्यांमधून ही सहजपणे उड्या मारू शकतात.
- ❖ **दोरीच्या उड्या मारणे / लंगडी घालणे** : ह्या दोन्ही उड्यांच्या प्रकारात मोडतात. सहा वर्षाची मूले संधी दिली तर दोन्ही गोष्टी करू शकते.
- ❖ **चढणे** : दोन वर्षांपर्यंत / थोडे आधी मूले जिना चढू शकतात आणि मदतीने उतरू शकतात जसे हात धरून, लोखंडी बारला धरून, कठड्याला धरून मोट्याप्रमाणे एक आड एक पाय उचलून जिना ४ वर्षांपर्यंत चढता येतो जर तशी संधी दिली तर.
- ❖ तीन चाकी सायकल चालविणे वयाच्या दुसऱ्या वर्षी खूप थोड्या मूलांना तीन चाकी सायकल चालविता येते पण ३ ते ४ वर्षांपर्यंतची मूले संधी दिली तर चांगली तीन चाकी चालवू शकते.
- ❖ **टाकणे आणि झेलणे** : ६ वर्षांपर्यंत ह्या दोन्ही गोष्टी मूले बऱ्यापैकी करू शकतात. सूरवातीला झेलण्यासाठी संपूर्ण शरीराचा वापर केला जातो. मग सरावाने फक्त हाताचा वापर होतो. त्यानंतर फक्त पंज्याचा वापर करून चेंडू पकडता येतो.
- ❖ **सूक्ष्म स्नायूंचा विकास** : जशी जशी मूले पूर्व बाल्यावस्थेत जातात तशी हात आणि वस्तू वापरण्याचे कौशल्य हळूहळू सुधारते. मूल्ये जशी वेगवेगळी कामे करतात, खेळतात त्यांची



कौशल्ये वाढतात, नेत्रहस्त समन्वय पण जास्त फाडकाम, कापणे, चिकटवणे, कणी / माती खेळणे, मळणे, चित्र काढणे, मणी ओवणे अशा कृती दिल्या तर मूलांचा नेत्रहस्त समन्वय सुधारते. ५ व्या वर्षी मूले पुढील गोष्टी करू शकतात .

- ❖ **स्वतःच्या हातांनी खाणे, कपडे घालणे आणि आवरणे** : ५ वर्षापर्यंत मूले मोठ्या माणसांप्रमाणे स्वतः जेवतात, कपडे घालतात, केस विंचरतात .
- ❖ **हस्ताक्षर** : ५ व्या वर्षी मूले आपले नावे लिहू शकते . (इंग्रजी मोठी लिपी) सहाव्या वर्षी इंग्रजी भाषेतील लहान / मोठी लिपी संधी दिली तर लिहू शकतात .
- ❖ **अनुलेखन (बघून लिहिणे)** : २ १/२ पासून ५ वर्षापर्यंत, मूलांच्या अनुलेखनात सुधारणा होते . सोपे भौमितीक आकार ते काढू शकतात .



**कृती १८.५ :**

खाली काही स्थूल स्नायू व सूक्ष्म स्नायूंच्या कृती दिल्या आहेत . त्या कृतींचे स्थूल स्नायू आणि सूक्ष्म स्नायू असे वेगळे करा आणि खाली दिलेल्या जागेत लिहा .

**पळणे, चमच्याने खाणे, जिना चढणे, उड्या मारणे, ठोकळे रचणे, चित्र काढणे आणि रंगवणे, दोरीच्या उड्या मारणे, लंगडी, घालणे, रेघोट्या मारणे, टाकणे, फाडणे व चिकटवणे, पायाने चेंडूला लाथ मारणे .**

स्थूल स्नायूंचा विकास	सूक्ष्म स्नायूंचा विकास



तुम्ही काय शिकलात?



टिपा



सहामही सराव

- व्याख्या लिहा आणि प्रत्येकी किमान दोन फरक सांगा .  
अ) वाढ आणि विकास                      २) अनुवंश आणि वातावरण
- मुलांमधील वैयक्तिकभिन्नतेची चार कारणे द्या?
- "चांगले भावनिक विकास योग्य नातेसंबंध जोडण्यास मदत करते." ह्या वाक्याचे ६० शब्दात समर्थन करा .
- शारीरिक आणि कारक विकासातील फरक स्पष्ट करा .
- तुमच्या मित्राचे अक्षर चांगले नाही . विकासाच्या कोणत्या बाबीत तो मागे आहे? सुधारणा करण्यासाठी कोणत्याही दोन कृती सूचवा .
- समजा तुमच्या भोवतालच्या परिसरातील मुलांना त्याच्या घरी पोषक वातावरण मिळत नाही . त्यांचा बौद्धिक / मानसिक विकास होण्याच्या दृष्टिने काही कृती सूचवा .



टिपा



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१८.१

- १) परिपक्वण      २) विकास      ३) अध्ययन      ४) वाढ

१८.२

- १) २      २) ४      ३) २

१८.३

- १) चूक (अनुवंशाने प्राप्त होतो.)  
२) वरोवर  
३) वरोवर  
४) चूक (स्वातंत्र मूल वाढविण्याची पद्धत)

१८.४

- १) भाषा  
२) मानसिक आणि शारीरिक  
३) आलौपम्य दुसऱ्याबद्दल आस्था वाटणे  
४) सर्वांगीण  
५) शारीरिक  
६) भावना

१८.५

- १) क      २) अ      ३) क      ४) क  
५) व





## माझे कुटुंब आणि मी

रघू एक अनाथ मुलगा रेल्वे स्टेशन वर भीक मागतो. तो नेहमी आईवडील व मुलावाळांसह प्रवासाला जाणाऱ्या जोडप्यांकडे आशाळ भूतपणे पाहतो. आपले कुटुंब असते. (आपण ही एका कुटुंबाचे घटक असतो) तर त्यांनी (कुटुंबातील सदस्यांनी) आपल्याला प्रेम दिले असते, काळजी घेतली असती, आधार दिला असता, मार्गदर्शन केले असते असे त्याला वाटते. आपण सर्व आपल्या प्रेमाच्या माणसांबरोबर (जवळच्या माणसांबरोबर) रहातो. आपल्याला त्यांचे प्रेम मिळते आणि आधार मिळतो. या निकटच्या व्यक्तीसमूहाला आपण कुटुंब म्हणतो. आपण मोठे होत जातो तसे आपणाला आपल्या कुटुंबातील व्यक्तीकडून मार्गदर्शन मिळते आणि आधार मिळतो. कुटुंबातील वातावरणाचा आपल्यावर परिणाम होतो आणि आपले व्यक्तीमत्व घडत जाते. (आकार येतो)

या धड्यात आपण कुटुंब या संज्ञेचा (कल्पनेचा) खरा अर्थ जाणून घेणार आहोत. त्याचे महत्त्व, कार्य, कौटुंबिक आधाराची आपणाला वाटणारी गरज, कुटुंब कसे कार्य करते आणि आपल्या आयुष्यावर परिणाम करते. हे आपण पाहणार आहोत.



### उद्दिष्टे :

हा धडा पूर्ण केल्यावर तुम्हाला खालील गोष्टी करता येतील.

- ❖ 'कुटुंबाचा' अर्थ सांगता येईल आणि महत्त्व विशद करता येईल.
- ❖ 'कुटुंबाची' कार्ये विस्ताराने सांगता येतील.
- ❖ कुटुंबाच्या जीवन चक्रावढल चर्चा करता येईल.
- ❖ 'सदस्यांची काळजी घेण्याबाबत कुटुंबाची भूमिका' सांगता येईल.
- ❖ "कुटुंब सदस्यात परिणामकारक परस्परनातेसंबंध निर्माण करण्यात" कुटुंबाची भूमिका काय असते ते सांगता येईल.
- ❖ "सामाजिक मूल्यांना आपलेसे करणे आणि एकाकडून दुसऱ्याकडे संक्रमित करणे" यातील कुटुंबाच्या भूमिकेचे विश्लेषण करता येईल.



### १९.१ कुटुंब म्हणजे काय?

पारंपारिकरित्या 'कुटुंब' हे समाजाचा 'मूलभूत घटक' आहे. ज्यात दोन किंवा अधिक माणसे एकमेकांशी विवाहाच्या रक्ताच्या किंवा 'दुसऱ्याला स्वीकारण्याच्या' नात्याने एकमेकांशी जोडलेली असतात. एका छताखाली रहातात. सर्वांचे एक स्वयंपाकघर असते, व एकत्र उत्पन्न असते.

आज कुटुंबाच्या या संकल्पनेत बदल होत आहे. आपल्या सभोवती पहा. तुम्हाला हे लक्षात येईल की 'माणसे आपली आपलीच (एकएकटीच) रहात नाहीत. ती गटांनी रहातात.', त्याला आपण कुटुंब म्हणतो. या गटात कोण कोण रहातात आणि ते कार्यकाय करतात याचे जरा निरीक्षण करा. तुम्हाला हे माहीत होईल की वेगवेगळ्या गटांच्या वेगवेगळ्या रचना असतात. काही गटात ३ पिढ्यातील लोक असतात, ज्यात पालक, त्यांची विवाहित मुले आणि त्यांची मूले रहातात. इतर काही गटात एक विवाहित जोडपे आणि त्यांची मुले असतात. ते सगळे एका घरात सामोपचाराने रहातात, एकमेकांना मदत करतात व आपल्या आपल्या जबाबदाऱ्या पार पाडतात.

'जेव्हा एखाद्या कुटुंबात एक जोडपे त्यांची स्वतःच मुले आणि कायदेशीलरित्या दत्तक घेतलेली मुले एका छपराखाली एकत्र रहातात.' त्याला विभक्त कुटुंब म्हणतात. जिथे पालक आणि जोडप्याच्या भावंडांसह रहात असतल तर त्या कुटुंबाला 'एकत्र कुटुंब' म्हणतात. १९.१ या आकृतीकडे पहा. आता तुम्ही एकत्र आणि विभक्त कुटुंब ओळखू शकता का?



अ एकत्र कुटुंब (५ सदस्य)



ब विभक्त कुटुंब (३ सदस्य)

### आकृती १९.१ कुटुंबाचे प्रकार

कोणत्याही प्रकारचे कुटुंब असले तरी ते समाजाचा एक महत्त्वाचा घटक आहे. पहिल्या गटातून आपली रोजची कामे पार पाडण्यासाठी एकमेकांचा आधार, प्रेम आणि मदत मिळते.



**१९.२ कुटुंबाची कार्ये :**

कुटुंबाला अनेक महत्त्वाची कार्ये पार पाडायची असतात. कुटुंब आपल्यासाठी काय करते याची एक यादी बनवा. खाली दिलेल्या यादी बरोबर तिची तुलना करा.

एक कुटुंब आपल्या सदस्यांना खाली गोष्टी पुरवते.

१. आयुष्यातील कोणत्याही धोक्यापासून संरक्षण
२. सदस्यांमध्ये भावनिक बंध निर्माण करण्यासाठी संधी
३. आर्थिक आणि भावनिक सुरक्षितता
४. आयुष्यात पुढे येण्यासाठी शिक्षणाची सोय पुरवणे.
५. सामाजिक आणि सांस्कृतिक मूल्यांचे संक्रमण करणे.
६. मनोरंजन



**कृती १९.१ :**

कुटुंबातील काही महत्त्वाच्या कार्याची यादी खाली दिली आहे. तुमचे कुटुंब आणि त्यात होणारी कार्ये यांचा विचार करा. तुमचा जो प्रतिसाद असेल त्याप्रमाणे योग्य त्या रकान्यात (✓) खूण करा.

कुटुंबाची कार्ये	नेहमी पूर्ण होतात	कधीतरी पूर्ण होतात	कधीच पूर्ण होत नाही
आयुष्यातल्या कोणत्याही धोक्यापासून संरक्षण			
सदस्यांमध्ये भावनिक बंध निर्माण होण्यासाठी संधी			
आर्थिक आणि भावनिक सुरक्षितता			
आयुष्यात पुढे येण्यासाठी शिक्षणाची सोय पुरवणे.			
सामाजिक आणि सांस्कृतिक मूल्यांचे संक्रमण करणे.			
मनोरंजन			

‘वर नमूद केलेली सर्व कार्ये पूर्ण करण्यासाठी एखादे कुटुंब कशी धडपड करते.’ त्याची चर्चा करण्याआधी कुटुंबाच्या जीवनचक्राच्या विविध पायऱ्या / अवस्थांबद्दल जाणून घेऊ या. प्रत्येक अवस्थेत कुटुंबाच्या गरजा वेगवेगळ्या असतात, त्या मुळे त्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी लागणारे प्रयत्न पण वेगवेगळे असतात.



### १९.३ कुटुंबाचे जीवनचक्र :

‘तुमच्या स्वतःच्या कुटुंबाचा विचार करा? तुमच्या आईवडिलांचे / जेव्हा लग्न झाले / विवाह झाला तेव्हा त्यांनी "कौटुंबिक जीवनाला सुरवात केली." ही अवस्था कुटुंबाच्या जीवन चक्राची ‘सुरुवातीची अवस्था’ असते. पहिल्या अपत्याच्या जन्माबरोबर "कुटुंबविस्ताराची" अवस्था चालू होते. जेव्हा तुम्ही सर्व स्थिरस्थावर होऊन आपापले घर (कुटुंब) चालवू लागला तेव्हा तुमच्या आईवडिलांचे कुटुंब जीवन चक्र "आकुंचन" या स्थितीला / अवस्थेला पोचेल. कुटुंब जीवन चक्राच्या या ३ ठळक अवस्था आहेत.



### आकृती १९.२ : कुटुंबाचे जीवन चक्र

कुटुंब जीवन चक्राच्या अवस्था खालीलप्रमाणे आहेत .

- ❖ सुरुवातीची अवस्था : स्वतंत्र नवयुवक (तरुण १८ ते २५ वर्षे अंदाजे) : विवाह (कुटुंब निर्मिती)
- ❖ कुटुंब विस्तार अवस्था : पालकत्व : मुलांना स्थिर स्थावर करणे
- ❖ कुटुंब आकुंचन अवस्था : निवृत्ती

### १९.३.१ कुटुंब चक्र समजून घेण्याचे महत्त्व :

‘कुटुंबचक्र’ समजून घेतल्यास पुढे येणारी आव्हाने तसेच प्रत्येक अवस्थेच्या गरजांची माहिती होते. प्रत्येक अवस्थेतील आव्हाने पेलण्यासाठी आणि प्राधान्यक्रमाचे नियोजन करण्यासाठी ‘योग्य मानसिक तयारी’ असली तर मदतच होते. यामुळे कुटुंबजीवन चक्राच्या एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत सहजतेने आणि यशस्वीरित्या जाता येते. कुटुंबातील वातावरण व त्याचा व्यक्ति विकासावर होणारा परिणाम समजण्यासाठी ‘कुटुंबचक्राची माहिती असण्याने’ मदतच होते. प्रत्येक अवस्थेतील आव्हानांची आधीपासून माहिती असल्यास त्यातून निर्माण होणारी वेगवेगळ्या परिस्थिती आत्मविश्वासाने आणि चांगल्या रितीने हाताळता येते आणि ‘आनंदी कुटुंब संस्था’ उदयाला येते.



## १९.३.२ कुटुंब जीवन चक्रातील अवस्था :

### १. सुरुवातीची अवस्था :

कुटुंबाचे जीवनचक्र तारुण्यापासून (तरुणापासून) सुरु होते. ही अशी अवस्था आहे की व्यक्तीला त्याची ओळक मिळते आणि नवयुवक / नवयुवती म्हणून ती गली जाते. या अवस्थेत ते भावनिक, शारीरिक, सामाजिक आणि आर्थिक दृष्ट्या स्वतंत्र होतात. ते कुटुंबापासून दूर राहू शकतात. स्वतःच्या पोषणाची, आरोग्याची काळजी घेऊ शकतात. कुटुंबाबाहेर दीर्घकाळ टिकणारे जवळचे संबंध (सळगीचे संबंध) प्रस्थापित करू शकतात.

‘हे दीर्घकाळ टिकणारे जवळचे संबंध’ ‘तरुणाला / तरुणीला कुटुंबाबाहेर रहात असताना कठीण प्रसंगाचा, आव्हानांचा सामना करायला. टिकून राहायला बळ देतात. या अवस्थेत बांधिलकी, सुसंगती, विश्वास, जोडलेले असणे’ या गोष्टी दीर्घकालीन जवळचे संबंध निर्माण करण्यासाठी आवश्यक असतात.

विवाह हा असा जवळिकीचा नाते संबंध आहे जो एक व्यक्ती निर्माण करतो. तो आयुष्यातला एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. पण मुलीचे वय १८ पूर्ण व्हायच्या आधी आणि मुलाचे वय २१ पूर्ण व्हायच्या आधी विवाह करू नये. या वयापर्यंत कमीत कमी आवश्यक इतके मूलभूत शिक्षण पूर्ण झाले असेल आणि कारकीर्द घडविण्यासाठी काही तयारी झाली असेल अशी अपेक्षा केली जाते. भारतात पारंपारिकरित्या आईवडील मुलासाठी किंवा मुलींसाठी जोडीदार निवडण्याची जबाबदारी घेतात. आताच्या काळात, विवाह ठरवण्यात आणि जोडीदार निवडण्यात आपलेही मत विचारात घेतले जावे असे तरुण तरुणींना वाटते.

विवाहासाठी तयारी करणे महत्त्वाचे आहे. कारण विवाहामुळे तरुणतरुणींच्या आयुष्यात अनेक बदल घडतात. तसेच त्यांच्यावर अनेक जबाबदाऱ्या येतात. विवाह बंधनात बांधल्या जाणाऱ्या दोन तरुण व्यक्तींचे ‘विवाहाला सामोरे जाण्यासाठी’ भावनिक, शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक तयारी हवी. "सहिष्णुता, सौशिकपणा, चिकाटी, ताणाशी जुळवून घेणे, भावना सांभाळणे. (योग्य रितीने व्यक्त करणे.)" या सर्व गोष्टीसाठी कुटुंबातील वडिलध्यांच्याकडून तरुणतरुणींना मार्गदर्शन करावे. आर्थिक नियोजन नव्याने करणे आणि आरोग्याची सुरक्षितता (संतती नियमन, गर्भधारणा, लैंगिकरित्या संसर्गामुळे होणाऱ्या आजारांपासून बचाव) या इतर काही महत्त्वाच्या गोष्टीबद्दल चर्चा होणेही आवश्यक आहे.

विवाहामुळे जोडप्याला अनेक नवी नाती निभवावी लागतात, तसेच जोडप्याला दोन्हीकडच्या कुटुंबामध्ये अलगावपणे सामावून जावे लागते. याच वेळेला ते दोघेही एकमेकांशी जुळवून घ्यायचाही प्रयत्न करित असतात. मुलीला जास्त तडजोडी कराव्या लागतात. कारण ती स्वतःचे घर आणि आपली माणसे सोडून स्वतःच्या नवऱ्याबरोबर राहण्यासाठी आलेली असते. ती येताना बरोबर आपले काही वर्तन, विश्वास (समज) आणि मूल्ये ‘जी तिच्या आईवडिलांच्या वागण्यातून घरातील वातावरणातून निर्माण झाली असतात.’ घेऊन येते, जी तिच्या नव्या घरातील लोकांचे वर्तन, समजविश्वास, मूल्यांपेक्षा वेगळी असतात. तिच्यासाठी परिणामकारक (तडजोड) समायोजन म्हणजे एक गट पूर्ण सोडणे किंवा दुसरा गट लादून घेणे यापेक्षा एक नवा पर्याय निर्माण करणे जो चांगला असेल, योग्य रित्या लागू पडणारा आणि व्यवहार्य असेल. ‘तिला नव्या घरात जुळवून घेण्यासाठी मदत’ :



तिला कोणत्याही अडचणीविना नव्या घरात जुळवून घेण्यासाठी मदत करताना या (नव्या) घरातील सदस्यांनी तिचे स्वागत केले पाहिजे. घराचा अविभाज्य घटक म्हणून तिचा स्वीकार केला पाहिजे. नव्या घरातील चालीरिती समजून घेण्यासाठी तिला वेळ आणि मोकळिक दिली पाहिजे. तिच्याकडून वास्तव अपेक्षा कराव्या आणि तिच्यावर सारखी टीका करू नये. (टीका न करता तिला माहिती द्यावी.) या कृतीमुळे घरात नवीन प्रवेश करणाऱ्या सदस्याला कशी मदत होईल हे तुम्ही नजरेसमोर आणू शकता ना?

कुटुंबात सशक्त नातेसंबंध निर्माण होण्यासाठी काही मार्गदर्शक गोष्टी खालीलप्रमाणे

सशक्त नातेसंबंध निर्माण होण्यासाठी	करू नये / टाळावे
एकमेकांशी आदराने बोलावे.	उद्धटपणे बोलणे.
दुसऱ्यांचे ऐकावयास शिकावे.	फक्त स्वतःविषयी बोलणे.
स्वतःची देहबोली व चेहऱ्यावरील भाव याविषयी सजग असावे.	आक्षेपाई शारीरिक हालचाली आणि चेहऱ्यावरील नकारात्मक भावना.
एकमेकांना मदत करावी.	मदत करू नये.
एकत्र काम करावे.	एकट्याने काम करायला आवडणे.
जबाबदारी समानतेने वाटून घ्यावी	दुसरे काम करीत असताना झोपणे किंवा आराम करणे.
आजारी व अशक्त लोकांची काळजी घेणे.	दुसऱ्याची काळजी न करणे.
तुमच्या कार्यक्रमात इतरांना सहभागी करून घ्यावे.	कुणालाही न सांगता बाहेर जाणे.
कौतुक व्यक्त करावे	टीका करणे

कुटुंब जीवन चक्राच्या सुरुवातीच्या काळात चांगले नातेसंबंध निर्माण करण्याविषयी तरुण जोडप्याने संवेदनाशील असणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे आनंदी कौटुंबिक जीवनासाठी मजबूत पाया निर्माण होण्यासाठी मदत होईल.



### पाठातील प्रश्न १९.१

- चांगले नातेसंबंध टिकवण्यासाठी खालील गोष्टी कशा मदत करतात. याचे एका वाक्यात समर्थन करा.
  - आई आपल्या सुनेला घरकामात मदत करते.
  - नव वधू संध्याकाळचे जेवण बनविण्याच्या जबाबदारीसाठी स्वेच्छेने पुढाकार घेते.



- ३) एक सामाजिक कार्यकर्ती तरुण मुलीला तिच्या विवाहापूर्वी लैंगिक शिक्षण देते .
  - ४) जावई बायकोच्या आजारी आईवडिलांची काळजी घेतो .
  - ५) भाऊवहिनी बाहेर गेल्या असताना लहान बहीण भाचीला संभाळीन असे सांगते .
- २ . विवाहाच्या दोन महत्त्वाच्या बाजू सांगा, ज्यासाठी तुम्ही तुमच्या लहान भावाला / किंवा बहिणीला तयार करू शकाल .

### कुटुंब विस्ताराची अवस्था :

‘कुटुंब विस्तार (वाढवणे) ची अवस्था प्रथम (पहिल्या) अपत्याच्या जन्माबरोबर सुरु होते.’ हे तुम्ही आधीच शिकलेले आहात पालकत्व स्वतःच्या पसंतीने यावे कारण त्याच्याबरोबर जास्तीच्या मागण्या आणि जबाबदाऱ्या येतात . या मागण्या हाताळण्यासाठी जोडपे शारीरिकरित्या, मानसिकरित्या, भावनिकरित्या आणि आर्थिकरित्या सक्षम हवे, तयार हवे . ते या जास्तीच्या जबाबदाऱ्या पेलण्यासाठी सक्षम / तयार आहे का? हा अतिशय महत्त्वाचा प्रश्न त्यांनी स्वतःला विचारावा . त्यासाठी एकमेकांना विचारात घेऊन हा निर्णय घ्यावा . यामुळे त्यांच्यातला बंध घट्ट होईल आणि पालकत्वाच्या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी त्यांची तयारी होईल . नवरा आणि बायकोला, त्यांच्या वैयक्तिक जबाबदाऱ्या, एकमेकांप्रति असलेल्या जबाबदाऱ्या आणि कुटुंबाप्रती असलेल्या जबाबदाऱ्यात समतोल साधावा लागतो .

### कुटुंब जीवन चक्रातली :

कुटुंबविस्तार अवस्था योग्य रितीने पार पाडण्यासाठी हे अतिशय महत्त्वाचे आहे . कुटुंबविस्तार अवस्थेत पालक मुले जन्माला घालतात आणि त्यांना वाढवतात . त्यांच्या शारीरिक भावनिक शैक्षणिक आणि सामाजिक गरजा भागविण्याची व्यवस्था करतात . ‘कुटुंब जीवन चक्रातली’ ही अतिशय आव्हानात्मक अवस्था आहे .

### कुटुंब-आकुंचन अवस्था :

‘पहिले मूल स्वतंत्र होऊन तरुण होऊन घराबाहेर पडते .’ तेव्हा ही अवस्था सुरु होते . शेवटचे मूल घराबाहेर पडते किंवा जोडप्यातील दोघांपैकी एकाचा मृत्यू होतो . तेव्हा या अवस्थेचा शेवट होतो . या अवस्थेत जोडपे त्यांच्या कामावरून निवृत्त होते, छंद जोपासणे, समाज सेवा करणे सुरु करते, नातवंडात रममाण होते .



### कृती १९.२ :

तुमच्या घरात किंवा शेजारी नवजात बाळ असलेले एखादे तरुण जोडपे तुम्ही पाहिले असेल . त्यांच्या आयुष्याच्या खाली नमूद केलेल्या गोष्टी विषयी प्रत्येक २ ओळी लिहा .

झोप

---



---



टिपा

अन्न

समाजात मिसळणे

मनोरंजन

### १९.४ कुटुंबातल्या सदस्यांची काळजी घेणे :

#### १. गर्भधारणेच्या काळात काळजी घेणे :

गर्भधारणेच्या काळात कुटुंबातील सदस्यांनी पाहिले पाहिजे की गर्भवती स्त्री

- ❖ थोड्या थोड्या वेळाने पोषक आहार घेते .
- ❖ पुरेसा व्यायाम करते आणि पुरेशी विश्रांती घेते .
- ❖ ती आनंदी आणि उत्साही राहते .
- ❖ गर्भाची वाढ कशी होत आहे याचा पाठपुरावा करण्यासाठी ती नियमितपणे डॉक्टरकडे जाते, तब्येतीच्या काही तक्रारी उद्भवल्यास तिच्यावर तात्काळ उपचार केले जातात .

‘पालक होणे’ हे दोन्ही पालकांच्या भावना जागृत करणारे तसेच तणाव पूर्ण ही असते . गर्भधारणेचे ९ महिने, बाळाचा जन्म, आणि बाळाचे पहिले वर्ष हे पालकांना विशेषतः स्त्रीला अतिशय दमविणारे असते . बाळाच्या जागण्याच्या, खेळण्याच्या वेगवेगळ्या वेळांमुळे नव्यानेच आई जालेली स्त्री दमून जाते हे तुम्ही पाहिले असेल . जोडपे जर विभक्त कुटुंबात रहात असेल तर हा काळ अजूनच कठीण होतो . कारण त्यांना सल्ला घायला किंवा बाळाला संभाळायला थोडा वेळही कोणीही उपलब्ध नसते . जोडप्याला नव्यानेच ‘आईवावांची भूमिका प्राप्त झालेली असते .’ त्यांच्या भूमिकांच्या संख्येत आणि एका भूमिकेची भर पडलेली असते . तसेच आईवावांच्या भूमिकेतही कौशल्ये अजून पूर्णपणे आत्मसात व्हायची असतात . जोडप्यामध्ये पुरेसा सौशिकपणा नसेल, एकमेकांशी पुरेशी बांधिलकी नसेल, एकमेकांशी जुळवून घायला शिकले नसतील तर त्यांच्या नात्यामध्ये अडचणी उद्भवू शकतात .

नवरा आणि घरच्या इतर सदस्यांनी घरातील शक्य तितक्या जबाबदाऱ्या उचलून आईवद्दल आपली काळजी आणि संवेदनशीलता दाखवली पाहिजे . जेणेकरून आई जास्तीत जास्त वेळ बाळाबरोबर घालवू शकेल . त्यांनी बाळाच्या काही जबाबदाऱ्या उचलल्या तर तिला विश्रांती घेता येईल किंवा घरातले थोडे काम करता





येईल. अशी काही कामे सुचवू शकाल का की जी करण्यात नवरा मदत करू शकेल? हो! तो धुलाईचे कपडे, भांडी, झाडपूस करणे तसेच कामानंतर वस्तू जागच्या जागी ठेवणे, कामावरून येताना किराणाभाजी आणणे इत्यादी गोष्टी करू शकतो. तो जेवण बनवू शकतो, बाळाचे लंगोट दुपटी बदलणे, थोडा वेळ बाळाबरोबर बसणे, बायको खूपच दमली असेल तर बाळाचे खाणे बनवणे ही करू शकतो. बायकोची मदत करण्यासाठी नवऱ्याला आणि काही गोष्टी सुचवू शकता का?

बायकोनेही हे लक्षात घ्यावे की तिला बाळाबरोबर नव्याने दिनक्रम आखावा लागतो, तिचा कस लागतो तसेच नवऱ्यासाठी पण हा खूप मोठा बदल असतो. तिने त्यालाही या बदलाशी जुळवून घेण्यासाठी पुरेसा वेळ आणि अवकाश दिला पाहिजे आणि शक्य तेथे त्याला आधार दिला पाहिजे.

## २. बालकाची काळजी घेणे :

मानवी मूल काळजी आणि संरक्षणासाठी पूर्णपणे आईवडिलांवर अवलंबून असते. बाळाची काळजी घेण्यासाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टीत त्याची भुकेची वेळ सांभाळणे, प्रेम, कपडे, आंघोळ या गोष्टींचा समावेश होतो. सर्व बाळांना आईचे दूध देण्यात यावे कारण तो त्यांचा हक्क आहे. आईचे दूध हे बाळाच्या सर्व पोषणासंबंधी गरजा पूर्ण करणारे आरोग्यदायी अन्न आहे. बाळा सहा महिन्यांचे होईपर्यंत त्याला पूर्णपणे आईचे दूध देण्यात यावे, हे तुम्ही आयुष्याची सुरुवात या १७ व्या धड्यात पाहिलेच आहे. काही आयुष्याला घातक असणाऱ्या रोगांविरुद्ध लसीकरण करणे ही पण बाळाची गरज आहे. लसीकरणाचे वेळापत्रकही आपण १७ व्या धड्यात पाहिले आहे.

जर नवराबायको दोघेही कामावर जात असतील तर ते घरी नसताना बाळाची काळजी घेण्यासाठी त्यांना मदतीची आवश्यकता भासते. बाळाची नीट काळजी घेतली जात नसेल तर त्यांचा ताण वाढतो. अशा परिस्थितीत त्यांच्यापुढे कोणते पर्याय आहेत?

- ❖ आर्जीआजोबा किंवा नातेवाईक, मित्रमंडळींनी बाळाची काळजी घ्यावी.
- ❖ शेजारी / मित्रमंडळींनी एकमेकांच्या मुलांची काळजी घ्यावी.
- ❖ बाळाला पाळणाघरात / पूर्ण दिवसभराची काळजी घेणाऱ्या केंद्रात ठेवावे.
- ❖ घरात राहून बाळाची काळजी घेण्यासाठी कुणाची तरी नेमणूक करावी.

हे लक्षात ठेवा पाळणाघर / दिवसभराची काळजी घेणारे केंद्र घराजवळ किंवा आई अथवा वडिलांच्या कार्यालयाजवळ असावे. ते स्वच्छ, मोकळ्या हवेशीर जागेत असावे. ते प्रशिक्षित आणि समर्थ व्यक्तींकडून चालवले जावे. जर घरात राहून बाळाची काळजी घेण्यासाठी कुण्य व्यक्तीची नेमणूक केली असेल, तर त्या व्यक्तीच्या पार्श्वभूमीची खात्री करून घ्यावी. ती व्यक्ती वैयक्तिक आरोग्याची काळजी घेईल, व्यवस्थितपणे काम करणारी असेल, काळजी घेणारी, प्रेम व जबाबदारी घेण्यास समर्थ असेल हे पहावे.



### कृती १९.३ :

एका दिवसभर काळजी घेणाऱ्या केंद्राला भेट द्या. मुलांसाठी कोणत्या सोई पुरवल्या जातात त्याचे निरीक्षण करा. दिवसभर काळजी घेणाऱ्या केंद्राची गुणवत्ता तपासण्यासाठी खालील बाबी दिलेल्या आहेत. खालील सोयी पुरविल्या जातात की नाही ते तपासून पहा.



१. जवळ आहे .
२. प्रशिक्षित कर्मचारी
३. आरोग्यदायी अन्न पुरवतात .
४. स्वच्छतागृहे वापरणाऱ्यास सोयीची आहेत .
५. वयानुरूप खेळणी / खेळ दिले जातात .
६. कुंपण आहे .
७. रस्त्यापासून दूर आहे .
८. कर्मचाऱ्यांनी संख्या (मुले व कर्मचाऱ्यांचे / शिक्षकांचे एकमेकांशी प्रमाण)
९. स्वच्छ स्वयंपाकघर
१०. गाळलेले पाणी
११. व्यवस्थित उजेडाची व्यवस्था आणि हवेशीरपणा
१२. फोन केल्यावर डॉक्टर उपलब्ध होण्याची सोय असणे .
१३. लवचिक वेळा .
१४. खेळासाठी मैदानाची उपलब्धता .

### ३. लहान मुलांची काळजी घेणे :

लहान मुलांच्या वाढीवर अनेक घटक परिणाम करतात . त्यांची चर्चा खाली केली आहे .

- ❖ "वडिलांप्रमाणेच मुलगा" असे अनेक वाक्प्रचार आपण ऐकतो . मुलांच्या वाढ आणि विकासावर २ घटक परिणाम करतात, 'आनुवंशिकता' आणि 'वातावरण'! आनुवंशिकता आणि जनुकीय घटक बाळाला जन्मतः मिळतात, त्यात बदल करता येत नाही . पण ज्या वातावरणात मूल वाढते ते आईवडील, मुलांना सांभाळणाऱ्या इतर व्यक्तींवर अवलंबून असते . मुलांभोवतीचे वातावरण शक्य तितके आदर्श असेल याची खात्री करावी .

**वातावरणात खालील गोष्टींचा समावेश होतो .**

- ❖ **लवकरात लवकर दिले जाणारे उद्दीपन :** ( ) आयुष्याच्या सुरुवातीच्या वर्षात उद्दीपन पुरवणे हा याचा एक मार्ग आहे . आई लहान बाळाशी सतत बोलत असेल, तर ते लवकर बोलू लागेल व त्याची शब्द संपत्ती उत्तम असेल . मुलाला बाहेर उद्यानात नेले तिथे त्याला खेळण्याची व इतर मुलांत मिसळण्याची संधी दिली तर त्यांची बौद्धिक वाढ भरभर होते .



- ❖ **खेळ :** वातावरणात 'खेळासाठीच्या सोयी' समाविष्ट आहेत, आणि खेळामुळे सर्व प्रकारच्या विकासाला मदत होते. उदाहरणार्थ शारीरिक, सामाजिक, भावनिक, भाषिक आणि नैतिक विकास. २ वर्षांपर्यंतची मुले एकटी खेळ खेळण्यात रममाण होतात. ३ ते ५ वयोगटातील मुले मेकॅबिलिव्ह समजून खेळणे यात रममाण होतात. अशा प्रकारच्या खेळात मुले प्रौढांची भूमिका निभावतात किंवा खेळासाठी स्वतःच नवीन गोष्टी / रचतात यामुळे मुलांनी कशा प्रकारे वागावे असे आपल्याला वाटते. त्या प्रकारचा अनुभव मुलांना येणे महत्त्वाचे आहे. मुलांना घरघर खेळताना आईवावांची भूमिका निभावताना तुम्ही नक्कीच पाहिले असेल.

मोठी मुले बोर्ड गेम (जसे सापशिडी ' ल्युडो ' व्यापार ' त्या प्रकारचे गणिती, भाषेचे शब्द बनविण्याचेखेळ), कॉम्प्युटर गेम, तसेच मैदानी खेळ खेळायला सुरु कातात.

या खेळामुळे ते शारीरिक मानसिक आणि सामाजिक रित्या तंदुरुस्त राहतात. तसेच यामुळे स्पर्धा, सहकार्य, गोष्टी वाटून / विभागून घेणे, आव्हानांना सामोरे जाणे, गर्तचित्त आणि नेतृत्व या भावना / गुण विकसित होतात.

खेळामध्ये मुलांची मते विधायकरित्या गुंतली जातात, त्यांना खेळण्यासाठी महागडीच खेळणी लागतात असे काही नाही. सभोवताली उपलब्ध असलेल्या साहित्यातून घरी बनवलेली, कमी खर्चात बनवलेली खेळणीही कुतूहल जनक आणि परिणामकार असू शकतात. मुलांसाठीची खेळणी सुरक्षित, वाजवी किंमतीची (महागडी नसावीत) टिकाऊ, कुतूहलजनक आणि आकर्षक असावीत.

- ❖ **घरातील शिस्त :** वातावरणाचा आणि एक घटक म्हणजे 'घरातील शिस्त' मूल मोठे होते तसे मुलाला 'स्वनिर्णय शिकविणे आवश्यक होते. जे मुलाला शिस्त लावण्यातून साध्य होते. शिस्त मुलाला एका ठराविकपणे वागण्यास मदत करते. आयुष्याच्या काळातच अन्न सेवन, 'मर्ममूत्र विसर्जनाचे' शिक्षण देतानाच 'शिस्तीची' सुरुवात होते. वैयक्तिकरित्या कोणती मूल्ये स्वीकाराई आहेत आणि कोणती नाहीत. याबद्दलचा टप्प्याटप्प्याने विकास होण्यासाठी शिस्तीची मदत होते. मुलांमध्ये चांगल्या सवयी रुजण्यासाठी पालक आदर्श होतात. सर्वसाधारणपणे पालक, पालकत्वाच्या ३ पद्धतीपैकी कोणत्यातरी एका पद्धतीचा शिस्त लावण्यासाठी आणि मुलांवर वागण्यासाठी अवलंब करतात. या पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत.

### १. ऑटोक्रॅटिक डिसिप्लिनिंग स्टाईल ' निरंकुशपणे शिस्त लावण्याची पद्धत :

जिथे पालकांची सांगितल्याप्रमाणे वागण्यासाठी बंधने आणि शिक्षांचा उपयोग केला जातो. अशा कुटुंबातल्या मुलांमध्ये आत्मविश्वासाचा अभाव जाणवतो, ती सामाजिक तुलनांबद्दल चिंतातूर होतात, कोणत्याही कामात पुढाकार घेण्यात अपयशी ठरतात. त्यांची संवाद कौशले निकृष्ट दर्जाची असतात, नंतर ती बंडखोरी करण्याची शक्यता असते.

- २. **डेमॉक्रेटिक डिसिप्लिनिंग स्टाईल ' लोकशाही पद्धतीने शिस्त लावणे :** परिस्थितीवर पालकांचा ताबा असतो पण मुलांना स्वातंत्र्य दिले जाते. मूले आपली मते व्यक्त करू शकतात, वाजू मांडू शकतात. पालकांचे वागणे मुलांप्रती ऊब देणारे आणि मोकळे असते. अशा पालकांची मूले समाजात चांगल्या रितीने समायोजन करू शकतात, जबाबदार असतात आणि त्यांना आत्मविश्वास असतो.



टिपा

३. परभिसिद्ध डिसिप्लिनिंग स्टाईल ' परवानगी देणे पद्धतीने शिस्त लावणे :  
पालक मुलांमध्ये अजिबात लक्ष घालीत नाहीत . याचा परिणाम मुलींमध्ये अजिबात  
स्वनियंत्रण नसते . सामाजिक कौशल्यात ती कमी पडतात, एकमेकांबरोबर रहाणे त्यांना  
जमत नाही .

- ❖ पालकत्वाच्या पद्धतीची तुलना करा . त्यातील सामर्थ्य आणि कमतरतांची यादी करा .
- ❖ 'तुम्ही कोणत्या पद्धतीत वाढवले गेले आहात?' तुम्ही जेव्हा पालक व्हाल तेव्हा तुम्ही मुलांना कोणत्या पद्धतीने वाढवाल? का?
- ❖ 'प्रत्येक मूल वेगळे असते, त्यामुळे ते जसे आहे तसे स्वीकारणे महत्त्वाचे असते .' मुलांच्या नैसर्गिक गुणसंपदेला आणि कुतूहलाला प्रोत्साहन देणे . ही कुटुंबाची जबाबदारी असते . पालकांनी आपल्या इच्छाआकांक्षा त्यांच्या मुलांवर लादू नयेत .



कृती १९.४:

घरात उपलब्ध असलेल्या साहित्यातून एखादे कमी किंमतीचे (अल्प किंमतीचे) खेळणे किंवा खेळ ६ महिने ते २ वर्षे वयाच्या मुलांसाठी बनवा .



पाठातील प्रश्न १९.२

१. खालील विधानांसाठी दिलेल्या चार पर्यायांपैकी सर्वात बरोबर पर्यायावर ( " ) खूण करा .
- अ) मुलांसाठी कपड्यांची निवड करित असताना पहा की
 

(१) साधे आणि मऊ असतील	(२) शोषक असतील
(३) अंगातून काढण्यास सोपे असतील	(४) वरीलपैकी सर्व
- ब) कुतूहलजनक आणि आकर्षक खेळण्यांमुळे मुलांच्या . . . . . मदत होते .
 

(१) शारीरिक विकासाला	(२) मानसिक विकासाला
(३) सामाजिक विकासाला	(४) वरील सर्व
- क) जेव्हा मुले खेळात रमतात . त्यामुळे त्यांच्या . . . . . मदत होते .
 

(१) भविष्यातील भूमिकांच्या विकासाला	(२) त्यांच्या शारीरिक विकासाला
(३) त्यांना शिस्त लावण्याला	(४) त्यांच्या सामाजिक विकासाला
- ड) लोकशाही पद्धतीने शिस्त लावण्यामुळे मुलांच्यात . . . . . चा विकास होण्यासाठी मदत होते .



- (१) सामाजिक परिपक्वता (२) स्वनिर्णयत्रण  
(३) आत्मविश्वास (४) वरील सर्व  
इ) 'परवानगी देणे' पद्धतीने शिस्त लावण्यात खालील गोष्टीचा विकास होत नाही .

- (१) सामाजिक परिपक्वता (२) स्वनिर्णयत्रण  
(३) आत्मविश्वास (४) स्वातंत्र्य

२. आनुवंशिकतेमुळे मुलांमध्ये येणाऱ्या चार वैशिष्ट्यांची यादी करा .

३. लवकरात लवकर (लवकर) दिल्या जाणाऱ्या उद्दीपनाचा अर्थ सांगा .

#### ४. मोठी मुले आणि पौंगडावस्थेतील मुलांची काळजी घेणे .

सार्तआठ वर्षांच्या मुलाला खार्णेपिणे, आंघोळ, तयार हो यासाठी थोडीशीच मदत लागते . मूळ शाळेत जाऊ लागते तेव्हा पालकांच्या भूमिका आणि जबाबदाऱ्यांमध्ये बदल होतो . मुलाची हळूहळू 'स्वतंत्र होण्याकडे' वाटचाल सुरू होते . मुले टप्प्या टप्प्याने / हळूहळू व्यवस्था ठेवायला शिकत असताना त्यांना अभ्यासात मदत लागते . मुलांच्या अभ्यासात मदत करणे व देखरेख ठेवणे ही शाळेबरोबरच पालकांचीही जबाबदारी आहे . घरात मुलाला अभ्यासाला बसण्यासाठी व अभ्यासासाठी वेगळी जागा उपलब्ध करून दिल्यास त्याचा फायदाच होतो . त्या जागी त्याला / तिला स्वतःच्या सर्व वस्तू ठेवता येतील . शिस्तीची, पद्धतशीररित्या वस्तू ठेवण्याची सवय होईल .



आकृती १९.३ : शाळेत जाणारी मुले

या वयातल्या मुलांना अभ्यासाव्यतिरिक्त समूहाने खेळले जाणारे मैदानी / घरात खेळले जाणारे खेळ आवडतात .

त्यांना खेळण्यासाठी शाळेत आणि घराजवळ पुरेशा सोई असाव्यात . हे खेळ मुलांना कोणत्या पद्धतीने मदत करतात हे सांगू शकाल का? या वयातील मुले भराभर वाढतात . "शिकवलेल्या सगळ्या गोष्टींचा / शिकलेल्या प्रत्येक गोष्टीचा" लगेच ठसा उमटतो . त्यांना पुरेसे पोषण लागते, तसेच खाण्याच्या चांगल्या सवयी लागाव्या लागतात . या सवयी लावण्यासाठी शाळा आणि पालक मुलांना मदत करू शकतात .



#### कृती १९.५ :

- अ) मैदानी खेळ खेळण्यासाठी मुलांना कोणत्या सुविधांची आवश्यकता आहे . तुमचा सभोवताल या सोयी पुरवू शकतो का? तुम्ही कशी मदत करू शकाल?



ब) तुमच्या सभोवताली बंद दाराआड खेळण्याचे खेळ खेळण्याची सोय उपलब्ध करून दिली जाऊ शकते का? या सोई पद्धतशीरपणे उपलब्ध करून देण्यासाठी तुमचा काय सहभाग असेल?

### पौगंडावस्थेतील मुले :

या अवस्थेत पौगंडावस्थेतील मुले स्वातंत्र्यासाठी झगडत असतात / स्वतंत्र होण्यासाठी त्यांचा प्रयत्न चालू असतो. त्यांना त्यांचे निर्णय स्वतःचे स्वतः घ्यायचे असतात. स्वतःची ओळख निर्माण करण्याच्या प्रयत्नात ते असतात. त्यांना त्यांची स्वतःची अशी मूल्य व्यवस्था प्रस्थापित करायची असते. प्रचलित वर्तनाला आणि मूल्यावस्थेला ते आव्हान देतात. अशी परिस्थिती हाताळणे पालकांना नेहमीच कठीण वाटते. पालकांनी जर कुटुंबातील मूल्याप्रमाणे वागण्यासाठी या मूल्यांवर दबाव आणला तर परिस्थिती अजूनच बिघडते आणि पौगंडावस्थेतील मुलांना 'आक्रमक बनण्यासाठी प्रोत्साहित करते.' दुसरीकडे त्यांना पूर्ण मोकळीक दिली, परवानगी दिली तर त्यांना आपल्याला दुर्लक्षित जातेय, वेगळे काढले जातेय, असे वाटू शकते त्यांना असे वाटते, की 'कुणीच त्यांची काळजी करित नाही!'

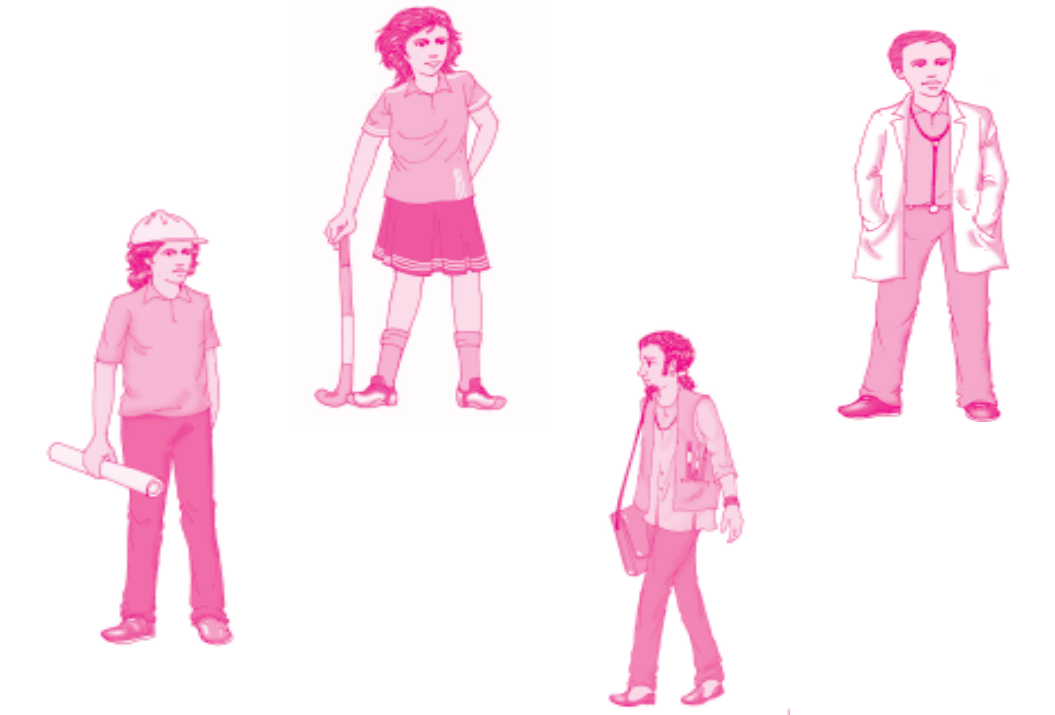


आकृती १९.४ : पौगंडावस्थेतील मुले

पौगंडावस्थेतील मुलांना शिस्त लावताना पालकांनी समतोल ठेवणे महत्त्वाचे आहे. त्यांनी नियम आणि मर्यादा घालून दिलेल्या असाव्यात, वेळप्रसंग पाहून ठाम किंवा लवचिक राहिले पाहिजे. संवादाचे सर्व मागे मोकळे ठेवले पाहिजेत, भावनिक आधार दिला पाहिजे. पौगंडावस्थेतील मुलांवर विश्वास ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. पालकांनी पौगंडावस्थेतील मुलांच्या चिंता, काळज्या, ऐकायला शिकले पाहिजे. त्यांना पर्याय सुचवले पाहिजेत, प्रश्नांना उत्तरे सुचविली पाहिजेत, त्यांच्या एखाद्या कृती नंतर होणाऱ्या परिणामांची कल्पना दिली पाहिजे, त्यांना त्यांचे निर्णय स्वतः घेण्याची मुभा दिली पाहिजे. परंतु महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर परस्पर सामंजस्याने निर्णय घेतल्यास, उबदार व पाठवळ देणारे वातावरण निर्माण होऊ शकते. मुलांवरती विश्वास दाखवल्यास, पिढीतले अंतर कमी होण्यास मदत होते, तसेच कुटुंबातील बंध मजबूत होतात. याबद्दल अधिक माहिती तुम्हाला "किशोरावस्था : सौंदर्य" या धड्यात मिळेल.

### ५. मोठ्या मुलांना स्थिरस्थावर करणे :

पौगंडावस्थेतील एक महत्त्वाचे विकासात्मक कार्य म्हणजे 'धंदा किंवा व्यवसायासाठी तयारी करणे.' पौगंडावस्थेतील प्रत्येक मुलाला याबद्दल चिंता व काळजी वाटत असते. या परिस्थितीत मुलांना मार्गदर्शन करणे ही पालकांची जबाबदारी असली तरी बरेचदा ते काय करावे याबद्दल अनभिज्ञ असतात.



### आकृती १९.५ : व्यवसायाचे विविध पयांय

व्यवसायाच्या तयारीची सुरुवात लवकरच केली पाहिजे. शाळेच्या उच्च माध्यमिक स्तरावर पोचल्यावर पुढे कोणता व्यवसाय करायचा आहे या संबंधी निवड केली पाहिजे / कुठल्या वाजूला जायचे ते ओळखले पाहिजे. आणि त्यासाठी कोणती आवश्यक तयारी करायची तेही ठरवले पाहिजे. आज तरुण मुलांसाठी अनेक नवीन व्यवसायाच्या संधी उपलब्ध आहेत.

‘हव्या त्या व्यवसायात शिरण्याची तयारी करण्यासाठी’ माहिती देणारे, मार्गदर्शन करणारे ही अनेक जण आहेत. या विषयी अधिक माहिती मिळवण्यासाठी ‘पौगंडावस्था आकर्षणे आणि आव्हाने’ हा धडा वाचा.

### ६. वडीलधाऱ्या व्यक्तींची काळजी :

‘निवृत्तीचा काळ’ हा लोकांसाठी विविध कारणांमुळे परिपूर्णतेचा आणि आनंदाचा असू शकतो. ते व्यवसायाच्या जबाबदारीतून उत्तमरित्या मोकळे झालेले असतात. त्यांचे समाजात उत्तम नाव असते, आर्थिक दृष्ट्या ही परिस्थिती चांगली असते. त्यांनी मुलांनाही नोकरी व्यवसायात आणि विवाहात स्थिरस्थावर केलेले असते. ते आर्जीआजोबा झालेले असतात आणि निवांतपणे नातवंडांच्या वाढीचा आनंद घेत असतात.

परंतु ‘आरोग्याची काळजी नीट घेतली गेली नाही,’ आर्थिक विवंचना असल्यातर निवृत्तीनंतरचा काळ तणावपूर्ण होऊ शकतो. जर त्यांना कुणाचाही आधार नसला आणि त्यांची आर्थिक परिस्थिती चांगली नसली तर काय होईल असे तुम्हाला वाटते?





‘वय होणे’ ही वाढण्यातील एक सर्वसाधारण प्रक्रिया आहे. त्यामुळे शरीरावर परिणाम होतो, शक्ती आणि सर्व क्षमता खालावतात. सुरकुत्या पडणे, दुखणे, दुखणे, दुखणे या वयात सर्वसाधारण आहे. वय होणे ही एक सर्व साधारण प्रक्रिया आहे हे ‘स्वीकारणे’ हेच एक आव्हान आहे. त्यांनी उत्तम प्रकारे स्वतःची काळजी घ्यावी, वेग कमी करावा, जबाबदाऱ्या घेणे सोडून द्यावे. त्यांनी आयुष्य सहजतेने घ्यावे, निवांत बसावे आणि आयुष्याचा आनंद घ्यावा.



आकृती १९.६ : वयोवृद्ध

काही लोकांना त्यांना मनापासून मदत करावीशी वाटली तर त्यांना ती करू द्यावी. त्यांनी मदत करणाऱ्या लोकांचे आभार मानावे आणि त्यांना आशिर्वाद द्यावे. त्यामुळे ते आनंदी होतील, आणि मदतीसाठी पुन्हा येऊ शकतील.

### १९.५ वेगवेगळ्या परिणामकारक परस्परनातेसंबंधात कुटुंबाची भूमिका :

#### कौटुंबिक नातेसंबंध :

तुमचे आणि सभोवतालची इतर कुटुंबे पहा. ‘कुटुंबातील सदस्य एकमेकांवर कसे राहतात? कौटुंबिक नात्याचे विश्लेषण करणे महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक सदस्य कसा वागतो आणि परस्परांना कशी प्रतिक्रिया देतो.’ यावर कौटुंबिक संबंध अवलंबून असतात. या संबंधांच्या स्वरूपावरच कुटुंबातील सदस्यांचे ‘सुस्थितीत’ असणे अवलंबून असते. सलोख्याचे, एकदिलाचे संबंध, सकारात्मक विचारांमुळे आयुष्य सोपे होते, तर भांडणे, वेगळे विचार यामुळे सदस्यांमध्ये नकारात्मकता येते, स्वखालावते पारंपारिक भारतीय एकत्र कुटुंबात जिथे सदस्यसंख्या बरीच मोठी असते, समाईक मालमत्ता आणि जबाबदाऱ्या (आर्थिक), तिथे प्रत्येक सदस्याशी चांगले संबंध असणे महत्त्वाचे असते, प्रत्यक्षात तसे संबंध प्रस्थापित करणे कठीण असते. काही लोक महत्त्वाकांक्षी, स्वकेंद्रित, मत्सरी, स्वतःच्या नशिवाविषयी नागवूश असलेले असू शकतात तर काही स्वतःसाठी काही करण्याआधी दुसऱ्याच्या सुखासाठी आनंदासाठी झटणारे असतात. अशी परिस्थिती असेल तेव्हा काय होऊ शकते? हे नजरे समोर आणा.

स्थलांतर आणि औद्योगिकीकरणामुळे अनेक माणसे विभक्त कुटुंबाकडे वाटचाल करित असतात. आर्थिक दबाव, चांगले शिक्षण आणि संधीची उपलब्धता यामुळे स्त्रियांसुद्धा कुटुंबाच्या उत्पन्नाला हातभार लावीत आहे. चांगली नाती प्रस्थापित करण्यासाठी थोडी जास्त मेहनत होणे आवश्यक आहे असे तुम्हाला वाटते का? आजच्या जमान्यात अनेक जोडपी घर सांभाळणे तसेच नोकरी व्यवसाय करणे अशा दुहेरी भूमिका दुहेरी कसरत करतात हे तुम्ही वाचलेच आहे.

नातेसंबंध दृढ करणारे, दृढ करण्यात सहभागी होणारे विविध घटक खालील प्रमाणे.

- ❖ प्रत्येकाची कर्तव्ये आणि जबाबदाऱ्या स्पष्टपणे समजून घेणे.
- ❖ कुटुंबातील सदस्यांप्रति सहअनुभूतीची भावना असणे.





- ❖ स्वतः आधी दुसऱ्याच्या गरजांचा आणि सुखाचा, आरामाचा / ला विचार करून / प्राधान्य देऊन चांगले व्यक्तिगत संबंध निर्माण करणे .
- ❖ परिणामकारक संभाषण (भाषिक) मौन संवाद कौशल्ये
- ❖ दुसऱ्यांप्रती निरपेक्ष / खरे प्रेम आणि काळजी असणे / दर्शवणे .
- ❖ जिथे गरज असेल तिथे मदतीचा हात पुढे करणे .
- ❖ दूरदर्शीपणे, धोरणीपणे वागणे, दुसऱ्याच्या गोष्टीत लक्ष न घालणे .

निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी वर नमूद केलेले सर्व घटक महत्त्वाचे आहेत . असे निरीक्षणांती तुमच्या लक्षात येईल . ही सगळी कौशल्ये म्हणजे "जीवन्कौशल्ये" आहेत . तुमच्या आयुष्याची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी ही सर्व कौशल्ये निश्चितच मदत करतात . जीवन कौशल्यांचा उपयोग करणे आणि ती वाढवणे ही यशस्वी कुटुंब जीवनासाठी किल्ली आहे . या विरुद्ध अविश्वास, टीका करणे, हस्तक्षेप करणे . (ढवळाढवळ करणे), स्वकेंद्रिकता, सहानुभूतीचा अभाव आणि निकृष्ट संवाद कौशल्ये यामुळे विसंवाद निर्माण होतो आणि नाती तुटू शकतात .



### पाठातील प्रश्न १९ . ३

१. कोणते घटक नातेसंबंधाना बढावा देऊ शकतात त्यांना ( " ) खूण करा .

१. कुटुंबातल्या सदस्यात संवादाचा अभाव .
२. गोष्टी जशा आहेत तशा स्वीकारणे .
३. कुटुंबात पुष्कळ मुले असणे .
४. छोट्या छोट्या गोष्टी सोडून देणे .
५. कुटुंबातील सदस्यातील प्रेम आणि सहकार्य
६. स्वतःतील कमतरतांचा स्वीकार करणे .
७. आईचे घराबाहेर जाऊन नोकरी करणे .
८. स्वतःला आणि दुसऱ्याला क्षमा करणे .
९. दुसऱ्यांकडून बऱ्याच अपेक्षा करणे .
१०. चेहऱ्यावरील हावभाव आणि दृष्टिकोन सकारात्मक असणे .

### १९ . ५ . २ जीवनातील मूल्ये :

‘मूल्ये’ हा सामाजिक जीवनाचा गाभा आहे . त्यामुळे एक समानता असलेला न्याय असलेला समाज प्रस्थापित व्हायला मदत होते . पारंपारिक रित्या लहान मुले कुटुंबातील मोठ्यांचे निरीक्षण करतात आणि



मोट्यांसाठी आदर, इमान, खरेपणा आणि (humility) ही मूल्ये त्यांच्यात रुजतात. ही मूल्ये आपणाला आपले कुटुंब, मित्र, शेजारी, शिक्षक, माध्यमे . . . यांच्याकडून मिळतात. गेल्या काही दिवसात मूल्य शिक्षण देणे मागे पडले आहे. समाजातून मूल्ये हळूहळू (erosion) नाहीशी होतायत, असे आपण पहातो. ज्याप्रमाणे आपण 'प्रदूषण' हा जीवनाचा भाग आहे. असे स्वीकारू शकत नाही आणि त्यासाठी काहीतरी करणे आवश्यक आहे असे म्हणतो, त्याचप्रमाणे समाजातील मूल्यांची घसरण होणे वाचविण्यासाठी प्रसन्न करण्याची गरज आहे.

'मुलांना मूल्य शिक्षण देणे' ही कुटुंबाची महत्त्वाची जबाबदारी आहे. समाजाला मान्य असलेली (स्वीकारली गेलेली मूल्ये) मूल्ये / मूल्यांचे निरीक्षण करण्यासाठी आणि आत्मसात करण्यासाठी नव्या पिढीला (तरुण मुलांना) पोषक वातावरण पुरवणे ही कुटुंबाची जबाबदारी आहे. स्वतःच्या घराच्या वातावरणात ही मूल्ये सातत्याने जोपासली गेली पाहिजे. (त्यांचा उपयोग केला पाहिजे.)

"काय करावे आणि काय करू नये" हे पालक मुलांना प्रत्यक्ष सांगतात तसेच स्वतःच्या कृतीतून दाखवून देतात. 'पालकांनी मुलांना खरे बोलायला सांगितले. (सत्यवचनी असायला सांगितले) पण ते स्वतः "खोटे बोलले" तर त्याचा परिणाम काय होईल असे तुम्हाला वाटते? मुलांना गोंधळ होईल आणि काय चूक आणि काय बरोबर' यात त्यांना फरक करता येणार नाही.

धड्याच्या सुरुवातीला असलेली 'कुटुंबाची कार्ये' परत एकदा वाचा. त्यात तुम्हाला भावनिक सुरक्षितता आणि कुटुंबातील सदस्यांमध्ये असलेला बंध हे कार्य आढळेल. जेव्हा आपण गरातल्या वडिलधाऱ्यांची आणि आजारी व्यक्तींची काळजी घेऊ, जेव्हा कुटुंबातील मुलींना आणि स्त्रियांना संवेदनाशील वागणूक देऊ, जेव्हा काही समाज सेवा करू तेव्हा कार्य आपोआप पूर्ण होईल.

घरातील वडीलधाऱ्या व्यक्ती जसे की आर्जीआजोवा आयुष्यातील अशा अवस्थेला पोचले असतात की जिथे त्यांची शक्ती कमी होऊ लागली असतात, क्षमता कमी होऊ लागतात, त्यांच्याकडे विशेष लक्ष देण्याची आणि त्यांची विशेष काळजी घेण्याची गरज असते. त्यांची काळजी घेणे आणि त्यांना आराम मिळेल असे पहाणे ही कुटुंबातील प्रत्येकाची विशेष जबाबदारी होते. हे आपण कसे करू शकतो? इथे दिलेल्या काही गोष्टींचे पालक केले तर ते अतिशय सोपे आहे.

- ❖ त्यांची शारीरिक क्षमता कमी झाल्यामुळे जी कामे ते करू शकत नाहीत ती करण्यात त्यांना मदत करा.
- ❖ त्यांना (comfortable) आरामदायी वाटण्यासाठी त्यांच्याबरोबर वेळ घालवावा.
- ❖ "त्यांच्याबरोबर राहण्याने" त्यांना नैतिक आधार द्या.
- ❖ त्यांना स्वतःची काळजी घेण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- ❖ त्यांच्या 'पोषण आहाराच्या गरजा' आणि वैद्यकीय गरजांकडे संवेदनशीलतेने पहा.
- ❖ निर्णयप्रक्रियेत त्यांना सामावून घ्या.
- ❖ त्यांचा दृष्टिकोन आणि मतांचा आदर करा.



आजही अनेक कुटुंबात मुर्लीसुनांवर खालील वावतीत अनेक बंधने घातली जातात, त्यांना भेदभावाने वागवले जाते. पोषक आहार, शिक्षण, खेळ, बाहेरची कामे, नोकरी करणे, किंवा त्यांची मते व्यक्त करणे.

जेव्हा आपण मुली व स्त्रियांवद्दल संवेदनशीलता निर्माण करण्याबद्दल बोलतो तेव्हा आपण सर्व माणसांमध्ये समता निर्माण करण्याबद्दल बोलत असतो. तरुण मुले म्हणून आपली जबाबदारी आहे की 'आपल्या कुटुंबात कुठलाही भेदभाव केला जात नाही' हे पहाणे. जिथे आपल्याला भेदभाव होत असलेला आढळून येईल, तिथे आपण उभे राहून त्याचा विरोध केला पाहिजे. आपण हे कोणत्या प्रकारे करू शकतो?

- ❖ पोषण, शिक्षण, संधी आणि जबाबदाऱ्या वाटून घेण्यात समानता दाखवणे.
- ❖ त्यांचा घरात सहभाग, कुटुंबाच्या कमाईला हातभार, यासाठी त्यांची जाणीव ठेवणे (ओळखणे व तसे बोलून दाखविणे) त्यांच्या गरजा पूर्ण करणे.
- ❖ त्यांना गरजा आहेत हे ओळखणे, गरजा पूर्ण करण्यासाठी संधी आवश्यक आहे हे ओळखणे.
- ❖ त्यांना समानतेने वागवून आणि त्यांच्याबद्दल आदर दाखवून.

या धड्यात आपण "कुटुंबाचा एक भाग असण्याचे" महत्त्व पाहिले. कुटुंबातील सर्व सदस्य सुस्थितीत असण्यासाठी कुटुंब काय भूमिका बजावते हे जाणून घेतले.

कुटुंब जीवर्नचक्राच्या ३ अवस्थांमधून जाते. सुरुवात विस्तार आणि आकुंचन. प्रत्येक अवस्थेची आपापली आकर्षणे आणि आव्हाने आहेत. सशक्त नातेसंबंधासाठी आणि समाजाचा उपयुक्त सदस्य होण्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला आपआपल्या भूमिका बजावाव्या लागतात.

कुटुंब त्यातील सर्व सदस्यांना 'विनाअट प्रेम,' काळजी आणि आधार पुरवतात. आपण आपल्या कुटुंबाला गृहीत धरू नये व कुटुंबाला / चा गौरव करावा / पावती द्यावी कुटुंबाची मूल्ये एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे जाण्यात / नेण्यात परस्परांविषयीचा आदर वाटण्याचा खूप मोठा हात असतो. कठीण प्रसंगी या कौशल्यांचा उपयोग करण्याने अनेक प्रश्नांचा निवाडा करण्यात मदत होते हे आपण पहालच! आयुष्यात सकारात्मक दृष्टिकोन असणे आणि स्वतः शांत असणे (मानसिक शांतता) मिळवणे, हे लांबवरच्या वाटचालीसाठी उपयोगी पडते. कुटुंबाचा आणि सदस्याचा सकारात्मक सदस्य होण्यासाठी याची मदत होते. आपण सर्वांनी आयुष्यात या गोष्टी मिळवण्यासाठी \*\* राहिले पाहिजे.



कृती १९.६:

१. चांगले नातेसंबंध प्रस्थापित करण्यासाठी कोणते गुण लागतात त्याची (Check List) यादी बनवा.

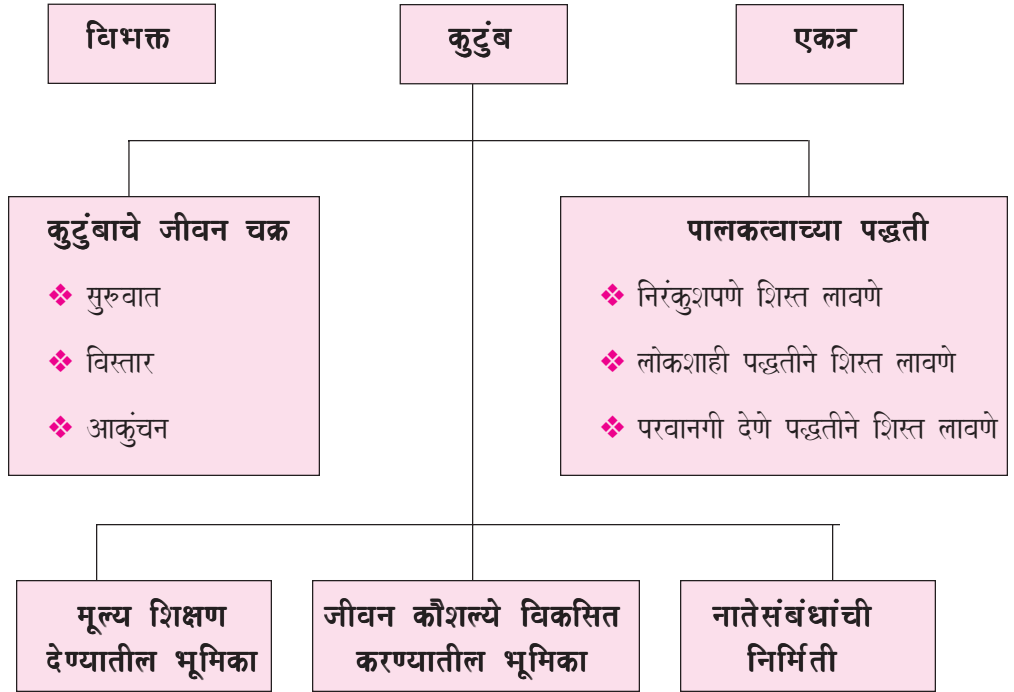
- अ) वरील यादीत नमूद केलेल्या गुणांसाठी कोणती कौशल्ये लागतील त्याची यादी करा.
- ब) त्यातील कोणती कौशल्ये तुमच्याकडे आहेत असे तुम्हाला वाटते. त्यांच्यावर खूप करा.
- क) कोणत्या कौशल्यावर तुम्हाला अजून काम करणे आवश्यक आहे ते ओळखा.



- ड) ती कौशल्ये मिळवण्यासाठी योजना तयार करा .
- २ . कुटुंबातील किंवा शेजारील अशी व्यक्ती ओळखा / शोधा . जिचे इतर लोकांशी चांगले संबंध नाहीत . या मागची कारणे शोधा . नातेसंबंध सुधारण्यासाठी त्या व्यक्तीला काही उपाय सुचवा .



तुम्ही काय शिकलात?



सहामही सराव

- कुटुंबाचे जीवन चक्र म्हणजे काय?
- पौंगडावस्थेतील मूल जबाबदार होण्यास पालकांचे प्रेम आणि पालकांचे मुलांना समजून घेणे कसे मदत करते?
- पालकत्वाच्या विविध पद्धती कोणत्या?
- कुटुंबामध्ये शिस्त का आवश्यक आहे?
- नवविवाहितेला तिच्या नव्या घरात रुळण्यासाठी कुटुंब कशी मदत करू शकते?
- विस्तारित कुटुंबात (एकत्र) वाढणारी मुले आणि विभक्त कुटुंबात वाढणारी मुले यांच्या वातावरणाची तुलना करा .



७. बालके, शाळेला जाणारी मुले आणि पौगंडावस्थेतील मुले यांच्या विकासात मदत करण्यात पालकांची भूमिका कोणती ते सांगा.
८. जीवनाची मूल्ये कोणती? कुटुंबातील मूलांमध्ये ती कोणत्या रितीने विंववली जातात?
९. उमाचे राजनशी ३ वर्षांपूर्वी लग्न झाले. ती मोठ्या शहरात एका रूढीवादी एकत्र कुटुंबात रहाते. तिच्या कुटुंबात तिच्या नवऱ्याचे आईवडील त्याचा अविवाहित भाऊ आकाश आणि बहीण नेहा राहतात. उमाचे आकाशशी चांगले पटते, पण नेहाशी पटत नाही. ते जवळपास एकाच वयाचा आहेत. तुम्ही जर उमा असाल, तर नेहाशी असलेले संबंध कसे सुधाराल?



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

१. चांगले नातेसंबंध टिकवण्यासाठी खालील गोष्टी कशा करतात याचे एका वाक्यात समर्थन करा.
  १. आई आपल्या सुनेला घरमाकात मदत करते. सुनेला सकारात्मक (vibes) भावना / जाणवतात आणि सासरच्यांबद्दल / सौम्य / softens मृदुता निर्माण होते.
  २. नववधू संध्याकाळचे जेवण बनविण्याच्या जबाबदारीसाठी स्वेच्छेने पुढाकार घेते. त्यामुळे म्हणजे एकमेकांना मदत करणे व एकमेकांबद्दल चांगले वाटते.
  ३. एक सामाजिक कार्यकर्ती तरुण मुलीला तिच्या विवाहापूर्वी लैंगिक शिक्षण देते. या तयारीमुळे तिचा ताण कमी होईल.
  ४. जावई बायकोच्या आजारी आईवडिलांची काळजी घेतो. यामुळे बायकोच्या आईवडिलांना आनंद होईल, चांगले वाटेल आणि संबंध सुधारतील.
  ५. भाऊ वहिनी वाहेर गेल्या असताना लहान बहीण भाचीला संभाळीन असे सांगते. भाऊ वहिनीला चांगले वाटेल आणि ते वहिणीचे चांगले कसे होईल याचा विचार करतील!

२. १. वैयक्तिक आयुष्यात जुळवून घेणे आणि नव्या घरात सामावून जाणे.

२. प्रत्येकाला योग्य आदराने वागवणे.

१९.२

१. अ) १                      ब) २                      क) ४                      ड) ४                      इ) ४
२. डोळ्यांचा रंग, त्वचा, उंची शरीराचा बांधा.
३. मुलांच्या सुरुवातीच्या वर्षात त्यांच्या विकासासाठी योग्य (आदर्श) सोई पुरविणे.

१९.३

- १) २, ४, ५, ६, ७, ८



## किशोरावस्था : सौंदर्य आणि आव्हाने

मी वेगळा आहे! मला काही होणार नाही! मी उंच होईन! मी जग बदलू शकतो! मला कोणी समजून घेत नाही! ही विधाने तुम्हाला ओळखीची वाटताहेत का? असे विचार कोणत्या वयात तुमच्या मनात आले आठवते का?

किशोरावस्था हा आयुष्याचा महत्त्वाचा काळ म्हणजे बाल्यावस्था व प्रौढावस्था यांच्या मधला काळ ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या भावनांचा अनुभव घेते, काही गोष्टीत खूप आत्मविश्वास असतो आणि काही गोष्टीत काहीच कळत नाही. मन आणि शरीरात होणारे बदल आत्मसात करून त्या बदलांची सवय व्हायला थोडा वेळ आणि थोडे कष्ट घ्यायला लागतात. हेच आयुष्यातले बदल ह्या अवस्थेत खूप रंजक असतात. ह्या धड्यात आपण किशोरावस्थेतील सौंदर्य आणि आव्हाने समजून घेणार आहोत आणि त्यात येणाऱ्या आव्हानांना कसे तोंड द्यायचे हे बघणार आहोत.



### उद्दिष्टे :

हा धडा संपल्यावर तुम्ही हे करू शकता .

- ❖ किशोरावस्थेत होणारे शारीरिक बदल आणि ते योग्य पद्धतीने आत्मसात कसे करता येतील .
- ❖ भावनिक व सामाजिक बदल आणि सकारात्मक स्व:संकल्पना व स्व आदर समजून सांगता येईल .
- ❖ किशोरावस्थेतील होणारे सामाजिक बदल
- ❖ वेगवेगळ्या घटनांकडे सकारात्मक आणि जबाबदारीने बघण्याचे कौशल्य आत्मसात कसे करता येईल .
- ❖ किशोरावस्थेतील बोधात्मक / बौद्धिक विकासाची वैशिष्ट्ये आत्मसात करून समवयस्क, प्रौढ, मिडिया आणि नियमांना योग्य तऱ्हेने सामोरे कसे जाता येईल .
- ❖ कर्तृत्वाचे चे नियोजन करण्याचे महत्त्व ओळखता येईल .



**२०.१ किशोरावस्थेची वैशिष्ट्ये :**

किशोरावस्था म्हणजे काय? किशोरावस्था म्हणजे बाल्यावस्था आणि प्रौढावस्था यांच्या मधील स्थित्यंतराची अवस्था. किशोरावस्थेचा कालावधी १० वर्ष ते १९ वर्ष असतो. तरी प्रत्येकाची वेळ आणि गती ह्यामध्ये थोडा बदल होऊ शकतो. ह्या मध्ये शारीरिक, भावनिक, सामाजिक आणि बौद्धिक बदल होत असतात. हे बदल का हातात?

ह्या बदलाची सूरवात शरीरातील अंतःस्रावी ग्रंथींच्या स्रावांनी आणि नैसर्गिक वाढीच्या प्रक्रियेने होते. ह्या बदलाची अधिक माहिती तुम्ही एन्. आय. ओ. एस. च्या सायन्स आणि टेक्नॉलजीचा धडा क्र. २२ ह्या पुस्तकातून वाचू शकता. ह्या बदलांमुळे किशोरावस्थेतील भूमिका आणि जबाबदाऱ्या घेण्यासाठीची तयारी सुरू होते. हे आपण आता जाणून घेवू. हे बदल आपण प्रामुख्याने वर्गीकरण करून बघू या.

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| १) शारीरिक विकास, | २) भावनिक विकास, |
| ३) सामाजिक विकास, | ४) बौद्धिक विकास |

**१. शारीरिक विकास :**

किशोरावस्थेतील शारीरिक विकास, लैंगिक परिपक्वता झाल्यावर सुरू होतो. ह्या वेळेतच शारीरिक बदल आणि शारीरिक बदल जाणवतात. ह्याच वेळी जवळजवळ ७५% उंची आणि ५०% मोठ्यांचे वजन वाढते. तुम्हाला माहीत आहे की प्रत्येक व्यक्ती ही स्वतंत्र व्यक्ती असते आणि त्यावर अनुवंश, वातावरण आणि आहाराचा परिणाम होतो.



**आकृती २०.१ (अ) : मुलींमधील शारीरिक विकास**



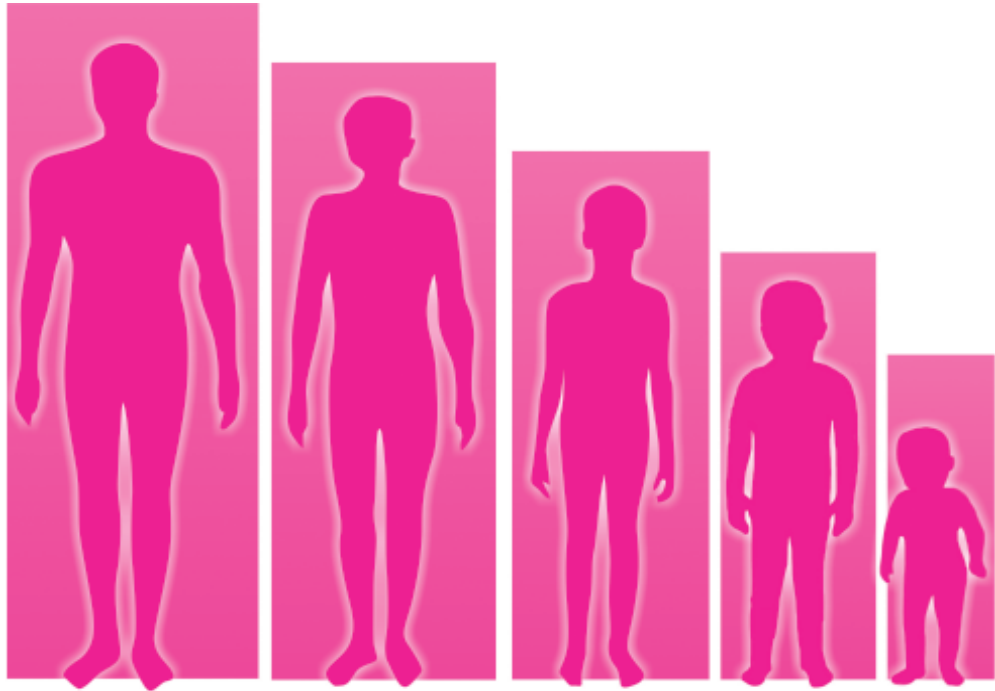
किशोरावस्थेत मुले आणि मुली यांना शारीरिक बदलांचा अनुभव होतो, पण तो मुले आणि मुलींमध्ये कोणता नेमका शारीरिक बदल होतो तो खाली दिला आहे. आकृती क्र. २०.१

मुलांमुलींमधील सर्वसामान्य बदल	मुलांमधील विशेष बदल	मुलींमधील विशेष बदल
उंची व वजनात वाढ	खांदे रुंद होणे .	स्तनांची वाढ होते .
काखेत केस येणे .	आवाज खोल जाणे	नितंबावर चरबी साठून गोलाकार येतो/वाढतात .
लैंगिक अवयवांभोवती केस येणे .	चेहऱ्यावर दाढी येणे .	मासिक पाळी सुरू होते .
चेहऱ्यावर मुलमे / पुटकुळ्या येणे .	स्नायूंचा विकास होतो .	
लैंगिक अवयवांची विकास	झोपेमध्ये वीर्यपतन होते .	



**कृती २०.१ :**

आठवून (√) करा. वरील तक्त्यात (आकृती २०.१) मध्ये दिल्याप्रमाणे १५१६ व्या वर्षी तुमच्यामध्ये कोणते बदल आढळले ते सांगा .



आकृती २०.१ (ब) : मुलांमधील शारीरिक बदल





मुलींमध्ये मासिक पाळी ९ ते १६ वयापर्यंत सुरू होते आणि ४५ ते ५५ वयाला थांबते. मासिक पाळीचे चक्र २८ दिवसांचे असते पण ते २१-३५ दिवसांपर्यंत प्रत्येकाया तब्येतीनुसार असू शकते. आता तुम्ही मासिक पाळी म्हणजे काय ते शिकणार आहात.

प्रत्येक मासिक चक्रामध्ये एक स्त्रीबीज तयार होऊन किंवा परिपक्व होऊन बाहेर पडते. ह्या प्रक्रियेला ओव्ह्यूलेशन असे म्हणतात. ही प्रक्रिया चक्राच्या मध्ये उदभवते. अंडाशयातून स्त्रीबीज परिपक्व होऊन बाहेर पडण्याआधी गर्भाशयाच्या भिंतीला स्नायूंचा व रक्तपेशींचा थर तयार होतो. स्त्रीबीजाचा जर शुक्रपेशींशी संयोग झाला तर स्त्रीबीज फलित होते त्यालाच गर्भधारणा असे म्हणतात. अशावेळी गर्भाशयाच्या किनारी असलेल्या पेशी बाळाच्या वाढीला उपयोगी ठरतात. पण जेव्हा स्त्रीबीजाचे फलन शुक्रपेशींशी झाले नाही तर गर्भाशयाला ह्या पेशींची गरज नसते म्हणून मासिक पाळी किंवा रक्तस्राव सुरू होतो. त्यामध्ये रक्त, शेंबूड, पेशींचे तुकडे असतात जे स्त्रीच्या योनी मार्गातून बाहेर फेकले रक्तस्राव जातात. ते आपण सॅनिटरी नॅपकिन, कापूस, मऊ कापड असे वापरून स्वच्छ केले जाते. आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की १६ वर्षांपर्यंत एखाद्या मुलीची मासिक पाळी सुरू झाली नाही तर चांगल्या डॉक्टरचा सल्ला व उपचार घेतला पाहिजे. मासिक चक्र सुरू होणे म्हणजे त्या स्त्रीला गर्भ राहू शकतो किंवा ती बाळाला जन्म देण्यास पात्र असते हे महत्त्वाचे

### तुम्हाला माहीत आहे काय?

- ❖ मासिक पाळी सुरू व्हायच्या आधी गर्भधारणा होऊ शकते कारण प्रत्येक वेळी एक स्त्रीबीज अंडाशयातून परिपक्व होऊन बाहेर पडते.
- ❖ मासिक पाळी सुरू झाल्यावर सुरवातीला अनियमित होऊ शकते.
- ❖ एखाद्या महिन्यात पाळी आली नाही आणि लैंगिक संबंध झाला असेल तर गर्भधारणा झाली असे म्हणता येईल.
- ❖ मासिक पाळी ताणामुळे आजारपणामुळे आणि अपुऱ्या आहारामुळे अनियमित होऊ शकते.
- ❖ सर्व मुलींनी रक्ताक्षय टाळण्यासाठी लोहयुक्त पदार्थ खाल्ले पाहिजेत. ज्यांना रक्तस्राव होतो (मासिक पाळीच्यावेळी) त्यांनी अधिक लोह खायला हवे. तुम्ही ह्याची अधिक माहिती धडा क्र. २ (आहार आणि अन्नघटक) ह्यात वाचली असेल.

मासिक चक्र नैसर्गिक असले तरीही त्यासंबंधी अनेक समज आहेत. तक्ता क्र. २०.२ मध्ये ते मांडले आहेत.

### तक्ता क्र. २०.२ : मासिकपाळी : समज आणि तथ्य

समज	तथ्य
मासिक पाळी सुरू असताना मुलींनी काम करू नये.	मुलींनी रोजच्या सर्व कृती कराव्यात त्यांना आराम वाटेल उलट चालणे व व्यायामाने मुंग्या किंवा दुखत असेल तर कमी होते.



मासिकपाळी ही स्थिती आहे .	ही एक नैसर्गिक क्रिया आहे . जरी काही मुलींना शक्ती कमी झाल्यासारखे वाटते किंवा मुंग्या आल्या आहेत असे वाटते, पाठ दुखते, डोके, पोटात दुखते व आहार कमी होतो .
मासिक पाळीत औषध घेतलेच पाहिजे (दुखणे कमी होण्यासाठी) किंवा पाळी लांबवण्यासाठी	उलट औषधे घेणे टाळावे पाळी लांबवल्यामुळे चक्र बिघडून जास्त त्रास होऊ शकतो . (तसे वाटल्यास डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा .)
मासिक पाळी सुरु असताना आंघोळ केल्यामुळे मुंग्या येतात .	रोज नियमित आंघोळ करावी . कोमट पाण्यामुळे अंग दुखत असेल तर उसाही वाटेल . योनी मार्ग पण काळजीपूर्वक धुतला पाहिजे . स्वच्छ कापडाचा वापर केला पाहिजे . हल्ली सॅनिटरी पॅड मिळते ते वेळच्या वेळी बदलून नीट कागदात गुंडाळून टाकले पाहिजे . कापडाचा वापर करत असेल तर ते सावणाने स्वच्छ धुवावे .
वायकांनी मासिक पाळी सुरु असताना स्वयंपाकघरात येऊ नये .	ह्या करिता कोणताही शास्त्रीय आधार नाही . उदा . लोणचे घातले तर खराब होते किंवा देवधर्म करू नये वगैरे .

हे असे अनेक समज आहेत . तुम्हाला ही माहीत असतील पण अंधश्रद्धा ठेवून ते पाळण्यापेक्षा सगळ्यांनी याचा नीट विचार करून त्यातील तथ्य लक्षात घेवून निवड करावी .

‘नॉक्टर्नल एमीशन’ म्हणजे झोपेत वीर्यपतन होणे . त्याला ओले स्वप्न किंवा रात्र गळती असेही म्हणतात . प्रत्येक व्यक्तीप्रमाणे वीर्यपतनाचे प्रमाण बदलते . झोपेत वीर्यपतन होणे ही एक नैसर्गिक क्रिया आहे . आणि मुलांनी त्याची चिंता / काळजी करू नये . ह्या संबंधी ही काही समज आहे ते आपण तक्ता क्र . २० . ३ मध्ये बघू या .

### तक्ता क्र . २० . ३ झोपेत वीर्यपतन होणे समज आणि तथ्य

समज	तथ्य
वीर्यपतनामुळे मुलांची शक्ती कमी होते .	ह्यामुळे कुठलीही लैंगिक किंवा शारीरिक शक्ती कमी होत नाही .
हे लैंगिक विचारमनात आल्यामुळे होते .	ही एक नैसर्गिक क्रिया आहे आणि त्याचा लैंगिक भावनेशी किंवा विचारांशी संबंध नाही
सगळी मुले ह्या अनुभवातून जातात .	असे नाही सर्व मुलांचे झोपेत वीर्यपतन होतेच असे नाही .



हे लक्षात घेतले पाहिजे की मुले आणि मुली दोघांनीही लैंगिक स्वच्छता व आरोग्य जपले पाहिजेत. हे करण्यासाठी काही मुद्दे दिले आहे.

- ❖ मल व मूत्र विसर्जन केल्यावर प्रत्येकवेळी अवयव धुतले पाहिजे.
- ❖ आतील कपडे स्वच्छ व सुती कापडाचे असावेत.
- ❖ दिवसातून एकदातरी आतले कपडे बदलले पाहिजेत आणि स्वच्छ धुऊन उन्हात वाळवले पाहिजेत.
- ❖ डाग पडलेले आतले कपडे लगेच बदलून स्वच्छ करावेत.
- ❖ खूप घाम येणाऱ्या व्यक्तींनी जांग्यातील भाग व केस याकडे लक्ष द्यावे. केस वेळोवेळी काढावे तो भाग स्वच्छ पुसून घ्यावा.



**कृती २०.१ :**

वयात येताना तुमच्यामध्ये तुमच्यात शरीरात अनेक बदल झाले आहेत. तुम्ही हे बदल स्वीकारायला तयार झाला होतात का? हो उत्तर असेल, तर त्याचा कसा उपयोग झाला?

नाही असे उत्तर असेल तुम्हाला असे वाटते का? की बदल स्वीकारण्यासाठी तयारी केली पाहिजे. तुमच्यामते काय कसे पाहिजे?



**पाठातील प्रश्न २०.१**

१. किशोरावस्थेतील मुलांमुलींमधील शारीरिक वाढीच्या दोन महत्त्वाच्या सर्वसाधारण खूणा सांगा. आणि विशेष गोष्टी सांगा.

सामान्य बदल मुले आणि मुली	विशेष बदल	
	मुले	मुली
१)	१)	१)
२)	२)	२)

२. चूक का बरोबर सांगून कारणे द्या.

- १) मुलांना किशोरावस्थेत होणाऱ्या बदलांचे शिक्षण दिले नाही पाहिजे कारण त्यामुळे त्यांचे चित्त विचलित होते. (बरोबर / चूक)



- २) मासिक पाळी सुरु असताना मालिनीने बाह्य खेळ खेळू नयेत. (बरोबर / चूक)
- ३) सोहेलचा भाऊ त्याच्यामध्ये झोपेतील वीर्यपतन हे लैंगिक स्वप्न पाहाण्यामुळे होते. असा न्यूनगंड पसरवतो. (बरोबर / चूक)
- ४) मुलींनी लोह असलेले पदार्थ खाल्ले पाहिजे. (बरोबर / चूक)
- ५) मासिक पाळी सुरु होण्याआधी मुलगी गर्भार राहू शकत नाही. (बरोबर / चूक)
- ६) लैंगिक अवयवांची स्वच्छता मुले आणि मुली दोघांनाही आवश्यक आहे. (बरोबर / चूक)

किशोरावस्थेत हारमोनच्या बदलामुळे भावना जास्त लवकर प्रगट होतात. त्या हाताळण्याकरिता व सकारात्मक होण्याकरिता आपल्याला किशोरावस्थेतील भावनिक विकास समजला पाहिजेत.

## २. भावनिक विकास :

भावनिक विकास म्हणजे भावना योग्य तऱ्हेने सांभाळता येणे व सकारात्मकतेने व्यक्त करता येण्याची क्षमता. बहुतेक सर्व किशोरवयीन मुले बंधनाच्या (हे करू नको, कर) मनाविरुद्ध गोष्टी होण्याच्या मार्गातून जातात. एकदम चिडणे, रागावणे, मूड जाणे हे ह्या वयात दिसते. भावनिक सीसों वर बसलो आहोत असे त्यांना वाटते कधी वर तर कधी एकदम खाली कधी तरी एकदम मोठे समजूतदार झाल्यासारखे तर कधी लहान मुलांसारखे. तरी आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की प्रत्येक व्यक्ती ही वेगळी असते आणि ताण घेण्याची पद्धत वेगळी असते ताण घेण्याचा सकारात्मक मार्ग निवडला तर नकारात्मक भावना कमी होण्यास मदत होते. तर तुम्ही ताणाला सामोरे कसे जाल आणि तुम्हाला आलेला राग शांत कसा कराल?

- ❖ त्यासाठी पहिल्यांदा तुम्हाला राग आला आहे याचे संकेत ओळखता आले पाहिजेत आणि राग आला आहे हे स्वीकारले पाहिजे.
- ❖ कधीतरी व्यायाम किंवा शरीरिक कृती करा.

राग शांत करण्यासाठी दुसरीकडे लक्ष वेधले पाहिजे किंवा दुसऱ्या कामात गुंतले पाहिजेत. शेजारी चौकोनात दिलेल्या पर्यायापैकी तुमच्यासाठीचा योग्य पर्याय कोणता ते बघा.

कोणाला तरी मदत करा.  
ती जागा सोडून जा.  
गाणी ऐका  
दहा पर्यंत आकडे मोजा  
दीर्घ श्वास घ्या  
दुसऱ्या व्यक्तीचा सल्ला घ्या.  
तुमचे विचार कागदावर लिहा आणि  
फाडून टाका.



अर्थात ह्यापेक्षा इतर दुसरा पर्याय तुम्हाला उपयोगी पडत असल्यास ते निवडा पण एक लक्षात ठेवा जेव्हा असे घडते तेव्हा त्यावर मात करण्यासाठी कुठलीतरी मदत घ्या. उदा. एखाद्या मित्राची, कुटुंबातील व्यक्तीची, शेजारी ज्यांच्यावर तुम्ही विश्वास ठेवता अशी व्यक्ती. मदत मागणे कमी पणाचे प्रतिक समजू नये. उलट सामंजस्य व शक्ती वाढवण्याचे काम करते असे दिसते. परिस्थितीचे नीट अवलोकन करा, कारण शोधा म्हणजे तुमच्या भावनांवर तुम्ही नियंत्रण ठेवू शकाल. आता आपण एक प्रसंग पाहू या. रामू आणि त्याचा जवळचा मित्र राजिंदर ह्यांच्यामध्ये काही गैरसमजूतीमुळे भांडण झाले. राजिंदरने रामूचा सगळ्यांसमोर अपमान केला. रामुच्या मनाला ते खूप लागले. त्यामुळे त्याला ताण आला. ह्या घटनेकडे बघण्याचे वेगवेगळे पर्याय आहेत. ते खाली दिले आहेत.



**पहिला प्रसंग :** त्याला वाटते की कोणताही मित्र विश्वास ठेवण्यायोग्य नाही म्हणून तो सर्व मित्रांशी भेटणे सोडतो.

**दुसरा प्रसंग :** तो राजिंदरला सगळ्या मित्रांसमोर नावे ठेवतो.

**तिसरा प्रसंग :** रामू राजिंदर बरोबर बसून गैरसमज दूर करतो.

ह्या तीनपैकी कुठला पर्याय तुम्ही निवडाल? त्याची कारणे द्या. सकारात्मक स्व संकल्पना तयार करणे ही किशोरावस्थेतील व्यक्तीमत्व विकासाचा महत्त्वाचा भाग आहे. स्वतःची ओळख ही स्वःसंकल्पना व स्वःआदर ह्यावर आधारलेली असते.

स्वःसंकल्पना म्हणजे तुम्ही तुमची बलस्थाने आणि कमतरता कशा प्रकारे बघता. स्वःसंकल्पना कमी होते. जेव्हा तुम्ही तुमच्या कमतरता जास्त बघता आणि वाढते जेव्हा तुम्ही तुमची बलस्थाने बघता आणि स्वतःमध्ये बदल करण्याची तयारी दाखवतात.

स्वःआदर म्हणजे तुम्ही तुमच्या स्वतःकडे, क्षमता कडे कसे पहाता किंवा तुमचे वैयक्तिक अनुमान तुमच्या स्वःआदर उच्च असेल तर तुमच्या क्षमतावर तुमचा विश्वास आहे. सकारात्मक स्वसंकल्पना स्वःआदर निर्माण करते. ह्यावर विश्वास पाहिजे. की यशासाठी सकारात्मक स्वसंकल्पना हा मुख्य घटक आहे. विशेषतः किशोरावस्थेत पण ही स्वःसंकल्पना आणि स्वःआदर तुम्ही कसा विकसित कराल त्या करीता आपण काही कृती करून बघू या.



**कृती २०.३ :**

तुमची चांगली ओळख तुम्हाला होण्यासाठी आणि सकारात्मक स्वतः आदर तयार करण्यासाठी ही कृती करा. तुमच्या पालकांना सुद्धा तीच कृती करायला सांगा. योग्य असेल त्याप्रमाणे होय किंवा नाही. असेही लिहा किंवा ( करा).



क्र .	तुम्ही	तुमच्या मते		तुमच्या पालकांच्या मते	
		होय	नाही	होय	नाही
१	तुमची बलस्थाने ओळखून ती स्वीकारता?				
२	तुमची कमतरता मान्य करता?				
३	सगळ्यांमध्ये बदल घडवण्याचा प्रयत्न करता?				
४	आपण विचारे आहोत असे वाटते?				
५	गरज वाटेल तेव्हा मित्राचा किंवा मोठ्यांचा सल्ला घेता किंवा एखाद्या समुपदेशकाकडे जाता?				
६	काही भौतिक गोष्टी बदलू शकणार नाहीत ह्याची तुम्हाला जाणीव आहे?				
७	दुसऱ्यांची प्रामाणिकपणे स्तुती करता किंवा अगदी मनापासून स्तुती करता .				
८	पोष्टिक आहार आणि व्यायाम नियमित करता?				

तुमच्या सकारात्मक गुणांची यादी केल्यावर तुम्हाला कसे वाटले?

वरील मुद्यांपैकी कोणता मुद्दा तुमचा स्वःआदर सकारात्मक पद्धतीने वाढवेल असे वाटते? तुम्ही स्वतः हवी असल्यास पालकांची मदत घेऊन एक कृती आराखडा तयार करा . ज्या मधून तुमच्या मध्ये असलेल्या कमतरतेवर तुम्ही मात करू शकाल . खाली दिलेल्या तक्त्यामध्ये लिहा . तुमच्यासाठी एक करून दाखवली आहे .



आकृती २०.३ :

माझ्यामध्ये असलेल्या कमतरता		कृती आराखडा
मला वाटतात त्याप्रमाणे	माझ्या पालकांच्या मते	
१) मी माझ्या वैयक्तिक अडचणी काहीही झाले तरी कोणाला सांगत नाही	क्वचित्तच एखादी अडचण सांगतो पण अगदी शेवटच्या क्षणी किंवा ऐत्यावेळी	१) मी माझ्या अडचणी माझ्या पालकांना किंवा मित्राला आणि गरज पडल्यास एखाद्या समुपदेशकाला वेळेत सांगून त्यांचा सल्ला घेईन .
२)		२)
३)		३)
४)		४)



पाठातील प्रश्न २०.२

१. नसरीन तिच्या खेडेगावातील ही एक उत्कृष्ट मल्ल आहे, आणि त्यासाठी तिने खूप बक्षिसे मिळवली आहेत. दोन्ही स्तरावर जिल्हा व राज्य. दोन वर्षांपासून ती खूप मेहनत करत आहे, कारण तिला जिल्ह्यातील स्पर्धेत भाग घ्यायचा आहे, पण ती निराश झाली आहे कारण तिची निवड झाली नाही, तिला त्याचे कारण शोधायचे आहे. खाली तीन गोष्टी दिल्या आहेत. ज्यातून नसरीन ची निवड का झाली नसेल हे ती साधू शकते.

**पर्याय १ :** नसरीन गावातील सरपंचाबरोबर वाद घालते. कारण तिला वाटते, त्याने तिची मुद्दाम शिफारस केली नाही.

**पर्याय २ :** नसरीन खोलीचे दार बंद करून जेवण घेण्यास नकार देत.

**पर्याय ३ :** ती सरपंचांकडे जाते आणि तिची निवड न होण्याचे कारण त्यांना जाऊन विचारते. ह्यातील कुठला पर्याय तुम्हाला योग्य वाटतो ? त्याचे कारण द्या.

---

---

२. नेहाला तिच्या पालकांचा खूप राग आला आहे कारण त्यांनी तिला तिच्या मित्रांबरोबर जाण्यास नकार दिला आहे. ती रागाने तिची पुस्तके जमिनीवर फेकते. सगळ्यांवर आरडाओरडा करते आणि जेवणास नकार देते.

तुम्ही तर नेहाच्या जागी असाल तर तुमच्या पालकांना तुम्ही कसे समजावून सांगाल? दोन पद्धती सुचवा.

- १) 

---

---

- २) 

---

---

३. सुधाला आपण काळे आहोत ह्याची सतत बोच आहे, म्हणून ती आजूबाजूच्या लोकामध्ये मिसळत नाही. तिची सकारात्मक स्व:प्रतिमा तयार होण्यासाठी दोन गोष्टी सूचवा.



- १) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- २) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



आकृती २०.४

### ३. सामाजिक विकास

‘सामाजिक विकासाचा’ किशोरावस्थेतील मुलांच्या कुटुंबाबरोबर समवयस्कांबरोबर आणि इतरांबरोबर होणाऱ्या आंतरक्रियांशी संबंध आहे. जेव्हा मुलांचे ‘किशोरावस्थेत’ आणि नंतर प्रौढांमध्ये परिवर्तन होते. तेव्हा त्यांच्या सामाजिक संबंधात अनेक बदल होत असतात.

मी कोण आहे? मी प्रौढ आहे की मूल आहे? या एका प्रश्नाचे उत्तर किशोर नेहमीच शोधत असतात? ,का क्षणी त्यांचे पालक त्यांना सांगतात. तू आता काही लहान (मूल) राहिला नाहीस! तर दुसऱ्या क्षणी त्यांना सांगितले जाते. जा आणि खेळा! आम्ही मोठी माणसे (प्रौढ) काही चर्चा करित आहोत. अशा प्रकारची विधाने त्यांना नेहमी गोंधळात टाकतात, की नक्की त्यांची ओळख काय आहे? ते प्रौढ आहेत? (मोठे झाले आहेत?) की लहान मूल?

या अवस्थेत त्यांचे स्वतःविषयी सबळ भावना निर्माण होतात. विविध मुद्द्यांसंबंधी, प्रश्नासंबंधी त्यांच्या स्वतःच्या काही भावना आणि दृष्टीकोन असतात. स्वतंत्र होण्याच्या आणि स्वतःची ओळख निर्माण करण्याच्या प्रयत्नात ते हळूहळू त्यांचे स्वतःचे निर्णय घ्यायला सुरुवात करतात. जबाबदार तरुण प्रौढ अशा प्रकारे त्यांना वागवून पालक मुलांना त्यांची ओळख निर्माण करायला आणि स्वतंत्र व्यक्ती व्हायला सहाय्य enable करू शकतात.

या काळात किशोरांच्या त्यांच्या कुटुंबाशी असलेल्या नात्यात आणि समवयस्कांबरोबर असलेल्या नात्यात मोठे बदल होत असतात. आपण या बदलांबद्दल अधिक अभ्यास करू या.

#### ३.१ कुटुंबासोबत नातेसंबंध :

जेव्हा किशोरवयीन मुले त्यांच्या कुटुंबापासून अंतर राखणे सुरू करतात. तेव्हा ते त्यांच्या समवयस्कांना पूर्वी पेक्षा जास्त किंमत (महत्त्व) देऊ लागतात. ते नेहमीच मंजुरीसाठी त्यांच्या समवयस्कांकडे बघतात. ते कधी समवयस्कांची मंजुरी मिळवण्यासाठी आपले वागणे पण बदलतात.





किशोरवयीन मुले privacy खाजगी (खाजगीपणा) मिळवण्यास सुरुवात करतात आणि आपल्या कुटुंबाबरोबर कमी वेळ घालवू लागतात. त्यांच्यावर कुठली बंधने लादलेली त्यांना आवडत नाही.



आकृती २०.४

मुले "प्रश्न विचारतात, कारणमीमांसा करतात, डोळे मिटून आज्ञा पालण्यापेक्षा वाद घालतात." त्यांचे हे मोठ्यांसारखे मोठे झाल्यासारखे वागणे त्यांचा स्वीकार करणे हे

पालकांना बऱ्याचदा कठीण जाते. पालकांना असे वाटू शकते की त्यांची 'किशोरवयीन मुले आता त्यांच्या मतांना किंमत देत नाहीत! हे प्रत्यक्षात खरे असेलच!' असे नाही कारण त्यांच्या नात्याचे स्वरूप बदलते. खरे पाहता किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या 'पालकांच्या वेळेची आणि सल्ल्याची' पूर्वीपेक्षा जास्त गरज भासते. किशोरवयीन मुले आणि पालक यांच्यामधील आंतरक्रियांसाठी काही गाभा मूलभूत मार्गदर्शक तत्वे परत प्रस्थापित करणे आवश्यक आहे. किशोरवयीन मुलांचे पालकत्व निभावणे कठीण असते. हे मूल आपल्या ताब्यातून निसटून चालले आहे हे पाहताना पालकांना राग येतो, ते निराश होतात. त्यांना माहित असते की आपण काय कृती करतोय, त्याचे पुढे कोणते परिणाम होणार आहेत हे पहाण्याची / कळण्याची दूरदृष्टी मुलांना नसते. (मुले त्या गोष्टीचा अंदाज करू शकत नाहीत. / अंदाज बांधू शकत नाहीत.)

खरे तर काही पालकांना काळजी असते की त्यांच्या मुलाची वाटचाल 'एका जबाबदार व्यक्ती होण्यामध्ये / होण्याकडे' चालली नाहीय, त्यांना मुलाच्या भविष्याची काळजी वाटते. यामुळे / याचा परिणाम असहमती निर्माण होण्यात conflict संघर्ष निर्माण होण्यामध्ये होतो.

त्याचप्रमाणे किशोरवयीन मुलांचीही ही जबाबदारी आहे की, त्यांच्या पालकांची मते लक्षपूर्वक ऐकावीत, त्यांच्या सूचनांचा काळजी पूर्वक विचार करावा. त्यानंतर आपला दृष्टीकोन (कोणत्या नजरेने आपण त्या गोष्टीकडे पहातो.) आणि भावना आदरपूर्वक मांडाव्यात. स्वतःला किंवा इतर कोणालाही कमी न लेखता (कमीपणा न घेता न देता) आपले विचार आणि भावना, स्वच्छपणे, प्रामाणिकपणे आणि आदरपूर्वक मांडता यायला त्यांनी शिकलेच पाहिजे. 'प्रभावी संवाद' ही एक दुतर्फा चालणारी प्रक्रिया आहे. जिथे प्रत्येकाला आपले मत मांडण्याचा तसेच आदरपूर्वक ऐकले जाण्याचाही हक्क आहे.

तुमच्या आणि तुमच्या पालकांच्यात घट्ट बंध निर्माण होण्यासाठी खालील सूचना मदत करतील.

- ❖ तुमच्या भावना तुमच्या पालकां (बरोबर) ना सांगितल्या पाहिजेत, आणि संवादाचा मार्ग खुला ठेवला पाहिजे. तुम्ही आणि तुमच्या पालकांनी दोघांनीही एकमेकांच्या मते ऐकून घेतली पाहिजेत, सूचनांचा काळजीपूर्वक विचार केला पाहिजे आणि त्यानंतर आपली मते आणि भावना मोकळेपणे, स्वच्छपणे, एकमेकांशी आदरपूर्वक मांडता आले पाहिजे.
- ❖ तुम्ही तुमच्या मित्रांच्या आईवडिलांशी ज्या सभ्यतेने वागता, त्याचप्रमाणे स्वतःच्या आईवडिलांशी वागा.



तुम्ही असे मोठे होऊ लागता तसे तुमचे आईवडील तुम्हाला समजून घ्यायला आणि तुमच्यातले बदल स्वीकारायला सुरुवात करतात . खालील कृती तुम्हाला यासाठी मदत करेल .



**कृती २०.४**

तुमचे आईवडील किशोरावस्थेत असताना, त्यांच्या मित्रमित्रिणींबरोबर त्यांना कोणत्या गोष्टी करायला आवडायच्या ते विचारा . तुम्हाला तुमच्या मित्रमित्रिणींबरोबर कोणत्या गोष्टी करायला आवडतात . त्याची तुलना करा .

तुमच्या आईवडिलांनी त्यांच्या मित्रमैत्रिणींबरोबर कोणत्या गोष्टी केल्या .		तुम्ही तुमच्या मित्रमंडळींबरोबर कोणत्या गोष्टी करता?
आई	वडिल	

यातल्या कोणत्या गोष्टी एकसारख्या होत्या? आता एकमेकांच्या अनुभवांची देवार्णधेवाण करा . तुमच्या आईवडिलांना समजून घेण्यासाठी या कृतीची तुम्हाला मदत झाली का? झाली असेल तर कोणत्या रीतीने?

---



---

तुमच्या आईवडिलांशी असलेल्या संबंधाचा दर्जा अजून चांगला करण्यासाठी एक किशोर / किशोरी म्हणून तुम्ही काय करू शकाल? तुम्ही हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, तुमचे आईवडील तुमच्यावर प्रेम करतात आणि तुमचे चांगले व्हावे अशीच इच्छा करतात . तुमच्या सुरक्षिततेबद्दल, बचावाबद्दल, संरक्षणाबद्दल कळकळ (काळजी वाटते) . तसे असले तरीही तुमच्या आईवडिलांसारखेच तुमचे मत असले पाहिजे असे काही नाही!



**पाठातील प्रश्न २०.३**

१. नेहा १३ वर्षाची आहे . तिला असे वाटते की आपली आईआपल्यावर आता पूर्वीसारखे प्रेम करीत नाही . तिला मित्रमैत्रिणींबरोबर बाहेर जायला परवानगी मिळत नाही . तिचे आई बरोबर



सारखे वाद होतात. नेहाला आईबरोबरचे संबंध सुधारण्यासाठी दोन गोष्टी सुचवा. नेहाच्या आईला, नेहाबरोबर संबंध सुधारण्यासाठी कोणत्याही २ गोष्टी तुम्ही सुचवू शकाल का?

२. आपण लहान आहोत की मोठे याबद्दल किशोरवीन मुलांमधे नेहमी गोंधळ असतो. या वाक्याला दुजोरा देण्यासाठी तुमच्या वैयक्तिक आयुष्यातील काही घटना सांगा.



### आकृती २०.५ : किशोरवयीन मुलगी

### ३.२ समवयस्कांबरोबर नातेसंबंध :

‘सारख्या, वयाच्या, क्षमतेच्या, पात्रतेच्या’ पार्श्वभूमीच्या सामाजिक दर्जाच्या व्यक्तीला "समवयस्क" म्हटले जाते. तुम्हाला याची जाणीव असेलच (माहीत असेलच) की किशोरवयीन मुले त्यांच्या समवयस्कांना बरेच महत्त्व देतात. इतर कोणाहीपेक्षा मित्रमित्रिणींची मते त्यांना जास्त महत्त्वाची वाटतात. सगळेजण एकसारख्याच अनुभवातून जात असल्यामुळे त्यांना एकमेकांविषयी जास्त जवळीक वाटते. समवयस्कांचा दाब / जोर / वजन सकारात्मक किंवा नकारात्मक असू शकते. समवयस्कांबरोबरच्या सकारात्मक नाते संबंधामुळे स्वप्रतिभा स्वआदर निर्माण होण्यास, तसेच सामाजिक विकासास मदत होते. कठीण काळात हे नातेसंबंध ‘सुरक्षा जाळ्याचे’ काम करतात. (सारखे उपयोगी पडतात.) "समवयस्क सकारात्मक आदर्श" भूमिकेत उभे राहू शकतात आणि चांगल्या वर्तनाला बढावा देऊ शकतात !



### आकृती २०.६ : समवयस्कांशी सकारात्मक नातेसंबंध

ज्या किशोरवयीन मुलांना एकाकी वाटते, जी मित्रांकडून किंवा कुटुंबाकडून नाकारली जातात, किंवा जी समवयस्कांकडून नकारात्मक दारवांखाली येतात, (वाईट संगतीत येतात) ती चोच्या, टोळीत सामील होणे, धूम्रपान, मध्यपान अशा समाजविघातक क्रियात ओढली जाऊ शकतात.



### कृती २०.५

सुजय आणि मनोजकडे पहा. ते त्यांच्याबरोबर एन्. आय. ओ. एस. मधे शिकत असलेल्या शरदला नेहमी त्रास घायचे. त्याच्याकडून नेहमी जबरदस्तीने पैसे उधार घायचे. जेव्हा तो नकार घायचा तोव्हा



त्याला मारायचे. शरदने हे कधीच कुणाला सांगितले नाही. एक दिवस त्या दोघांनी त्याची पर्स खेचली आणि ते पळून गेले.

जवळ पैसे नसल्यामुळे त्याला चालत घरी यावे लागले. शरदला शेजारी आविदनेही सर्व घटना पाहिली होती. (तो या घटनेचा साक्षीदार होता.) आविदने त्याला सांगितले की ही सर्व घटना गावच्या सरपंचांच्या नजरेस आणून दे शरदने टाळाटाळ केली, पण जेव्हा आविद म्हणाला की तो शरद बरोबर येईल तेव्हा शरद या गोष्टीला तयार झाला.



आकृती २०.७

१. 'समवयस्कांकडून सकारात्मक दाव' आणि 'समवयस्कांकडून नकारात्मक दाव' याचे प्रत्येकी एक उदाहरण या गोष्टीवरून सांगा.
२. 'इतके दिवस शरदने या त्रासाबद्दल (जवरदस्तीबद्दल) कुणाकडे तक्रार का केली नाही?' याबद्दल तुम्हाला काय वाटते?
३. आविदच्या मध्यस्थीने परिस्थितीमध्ये कोणता बदल झाला? या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी मित्रमित्रिणींशी आणि कुटुंबाशी चर्चा करा.

'सशक्त नातेसंबंध आणि मैत्रीचे निर्माण' ही किशोरावस्थेतील एक अतिशय सुंदर गोष्ट आहे. 'समवयस्कांमधील सकारात्मक संबंध' हे 'परस्परांविषयीचा आदर' आणि 'कौतुक करणे' (कौतुक वाटणे) यावर आधारित असतात.

- ❖ यामुळे तुम्ही 'सशक्त नातेसंबंध' टिकवून ठेऊ शकाल!
- ❖ 'प्रभावीपणे संवाद साधा.' तुमचे विचार आणि भावना समाजमान्य पद्धतीने कशा मांडायच्या याची सवय करा. यात ऐकणे (लक्षपूर्वक ऐकणे), स्वच्छपणे बोलणे, नम्रता, इतरांचे मत घेणे, आपले मत मांडणे, या सर्व गोष्टी शिकण्याचा अंतर्भाव होतो. दुसऱ्याचे लक्षपूर्वक ऐकणे हा प्रभावी संवादाचा महत्त्वाचा भाग आहे.
- ❖ रागाचे नियंत्रण, fairness आणि संवेदनशीलता ही सामाजिक कौशल्ये जोपासा \* (जोपासना करा.)
- ❖ "दुसऱ्यांनी तुम्हाला कसे वागवावेसे वाटते, तसे तुम्ही दुसऱ्यांशी वागा!" सहसंवेदना जोपासा.
- ❖ संघर्ष सोडविला (मिटविला) मतभेद दूर करणे या कौशल्यांचा सराव करा, एकत्र वेळ घालवा, सशक्त नातेसंबंध निर्माण करण्यावर काम करत रहा.
- ❖ 'रचनात्मक टीका करा.' एकमेकांना fairly वागवा, गैरसमजाचे निराकरण झाल्यावर एकमेकांना क्षमा करा.



- ❖ 'पाटिंवा घा, सढळ हाताने वागा' अर्डीअडचणीच्यावेळी मित्रांशी बोलायला किंवा त्यांचे ऐकून घ्यायच्या तयारीत रहा .
- ❖ 'परस्परांशी आदराची वागणूक ठेवा' सशक्त नातेसंबंधात 'जबाबदारीला कुठेही जागा नाही' हे लक्षात ठेवा .



पाठातील प्रश्न २०.४

खालील विधाने योग्य कारणासहित पूर्ण करा .

- १ . मोठा धोका (मोठी जोग्खीम) असणाऱ्या वर्तनात स्वतःला गुंतवून घेणे . (स्वतः गुंतणे / सहभागी होणे) हे अपायकारक (धोक्याचे) आहे . कारण 

---
- २ . पालकांबरोबर संवादाचे मार्ग खुले ठेवणे महत्त्वाचे आहे कारण 

---
- ३ . किशोरवयात मित्रमैत्रिणी अत्यंत महत्त्वाचे होतात कारण 

---
- ४ . 'समवयस्कांच्या सकारात्मक दावाला वढावा दिला पाहिजे .' कारण 

---
- ५ . पालक आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये झगडा होऊ शकतो कारण 

---

'स्वतःतील सुप्त कौशल्यांचा पूर्णपणे विकास करण्यासाठी बौद्धिक कौशल्यांचा विकास करणे' ही किशोरवयीन मुलांसाठी एक महत्त्वाची गोष्ट आहे . "बौद्धिक विकास" यात याचा विचार करू .

'बौद्धिक विकास' हा 'भेंदूच्या विकासाशी' संबंधित आहे . "भेंदूच्या विकासामुळे किशोरवयीन मुलांना अधिक गुंतागुंतीची बौद्धिक कार्ये पार पाडण्यास मदत होते ." व्यक्तीच्या विचार प्रक्रियेच्या विकासाशी ती संबंधित आहे . आपण एखादी गोष्ट कशी समजून घेतो व जगाशी कशा रितीने क्रिया करतो (वागतो) हे आपल्या विचारप्रक्रियेवर अवलंबून असते . यावर आपल्या विचार प्रक्रियांचा परिणाम होतो .

हे खाली स्पष्ट केलेले आहे .

**अमूर्त विचार :**

या अवस्थेत ते अशक्य गोष्टींची कल्पना करतात . उदाहरणार्थ जर त्यांनी एखादा वाकप्रचार ऐकला चित्ता आपल्या अंगावरचे ठिपके बदलू शकत नाही . तर त्यांना (किशोरवयीन मुलांना) आता समजते की या



वाक्प्रकाराचा अर्थ एखादा माणूस त्याचा मूळ स्वभाव बदलू शकत नाही असा होतो. या क्षमतेमुळे ते कविताही करू शकतात आणि त्यांना विनोद समजू शकतो.

### Personal fable –

स्वतःविषयी दंतकथा, बोधकथा, 'गोष्टी सांगणे,' या अवस्थेत किशोरवयीन मुलांना वाटते की ते अद्वितीय आहेत, त्यांच्या बाबतीत काहीही वाईट घडू शकणार नाही! त्यांनी कोणताही धोका (जोखीम) पत्करण्यामागे हे एक कारण असते. किशोरवयीन मुले उत्साही, जोमदार असतात, त्यांच्या वागण्यात उत्स्फूर्तता असते, ते न घाबरता नवीन गोष्टी करून घेतात. यात समवयस्कांना आणि कुटुंबाला मदत करणे, देशसेवा करणे. या गोष्टींमुळे सकारात्मक स्वप्रतिमा तयार होण्यास मदत होते. नव्या गोष्टी करून घेण्याच्या क्षमतेचा सकारात्मक उपयोग समाजात सकारात्मक (होकारात्मक) बदल घडवून आणण्यासाठी केला जाऊ शकतो. परंतु अंमली द्रव्यांवरोबर प्रयोग करणे (चा प्रयोग करणे, खेळ करणे) लैंगिक व्यवहार, जास्त वेगाने गाडी चालवणे, हेल्मेट न घालता दुचाकीवर मागे बसणे, या सारख्या अनेक गोष्टींमुळे गंभीर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात.

### पद्धतशीरपणे विचार करणे :

किशोरवयीन मुले पद्धतशीरपणे विचार करू शकतात. जर त्यांना एखादा निर्णय घ्यायला सांगितला तर ते विविध पर्यायांची यादी करतात, प्रत्येक पर्यायाचे होणारे परिणाम कोणताही निर्णय घेण्यापूर्वी तपासून पहातात. उदाहरणार्थ कुटुंबासाठी सुट्टीचे नियोजन करताना विविध सोयीच्या पर्यायाची यादी करू शकतात, ते स्थान, तेथील हवामान, तेथे जाण्यासाठीचा सर्वात उत्तम कालावधी, तिथे पोचण्याचे विविध मार्ग, जवळपासची प्रेक्षणीय ठिकाणे या सर्वांचा विचार करून सुट्टीचे नियोजन करू शकतात.

### आदर्शवाद :

किशोरवयीन अवस्थेचे प्रमुख वैशिष्ट्य म्हणजे 'आदर्शवाद' बरोबर आणि चूक याबद्दल त्यांच्या तीव्र संवेदना असतात! त्यांना "स्वतःबद्दल आणि सभोवतालामुळे जाणीव निर्माण होते, त्यांना याबद्दल तीव्र अभिमान असतो." आदर्शवाद नेहमी सकारात्मक विचार आणि कृतीकडे नेतो. उदाहरणार्थ 'एखादा दुर्घटनेच्या वेळी झगड्याच्या वेळी, अशा अनेक प्रसंगी मुले मदतीचा हात पुढे करतात!

### काल्पनिक श्रोते :

किशोरवयीन मुले कल्पना करतात की सगळेजण आपल्याला पहात आहेत, आपल्यावर लक्ष ठेऊन आहेत (असे त्यांना वाटत असते. उदाहरणार्थ टीशर्टमध्ये एखादे लहानसे भोक असले तरी त्यांना वाटते की सगळ्यांना ते दिसेल! आपल्या सभोवतालामुळे ते अधिकच जागृत होतात.



### पाठातील प्रश्न २०.५

१. किशोरवयीन मुलांच्या बौद्धिक विकासाची कोणतीही दोन वैशिष्ट्ये (लक्षण) सांगा.
२. किशोरवयीन मुले वरेचदा निष्काळजी, अविचारी, बेफिकिर असतात, गवाळे कपडे घालायला नकार देतात, या त्यांच्या वागण्याची कारणे द्या.



### २०.२ सांस्कृतिक किंवा सामाजिक निकषांचे परिणाम

‘सामाजिक निकष’ म्हणजे काही अपेक्षा आणि नियमावलीचा संच ‘जो समाजात कसे वागावे’ यासाठी त्याच्या सदस्यांना मार्गदर्शन करतो . बदलत्या सामाजिक आणि सांस्कृतिक निकषांचा आयुष्याच्या सर्व वाजूंवर होणारा परिणाम आपण पाहू शकतो . आपले वागणे, बोलणे, पेहराव, वैयक्तिक नातेसंबंध निभावणे या सर्वांवर या निकषांचा परिणाम होतो .

आपल्या अनुसार भूमिकाही ज्या सामाजिक निकषांद्वारा ठरवल्या जात होत्या, त्यात टप्प्या टप्प्याने बदल होतो आहे .

उदाहरणार्थ २० वर्षांपूर्वी स्त्रिया कशा असायला हव्या होत्या . ते (हे) स्त्रियांकडून आता काय अपेक्षा केल्या जातात हे चित्र यापेक्षा खूप वेगळे होते .

"पूर्वीचे पुरुष काय करायचे हे आताचे पुरुष काय करतात ." यापासून वेगळे होते . स्त्रियाही आता पूर्वीसारख्या घरकामाला जखडलेल्या नाहीत किंवा "फक्त पुरुषच" घरातील 'मिळवते सदस्य नाहीत!' पुरुष आणि स्त्रिया दोघेही लाभदायकरित्या नोकरीला लागले आहेत, तसेच दोघेही घरकामात सहभागी होतात . त्यामुळे 'लिंगविषयक विचार / कल्पना' ही वेगवेगळ्या कामात बदलती शक्तिशाली आहे .



आकृती २०.८

‘संपूर्ण जगातील सामाजिक आणि सांस्कृतिक निकषांचा’ किशोरवयीन मुलांवर परिणाम होत असतो . ते लोकप्रिय / लोकमान्य भाषा, कपडे, संगीत आणि नृत्य यांचे अनुकरण करतात . समवयस्कांच्या गटाचा एक भाग होण्यासाठी, समवयस्कात जे लोकप्रिय आहे त्याचा माध्यमातील अद्ययावत पद्धतींचा ते स्वीकार करतात . समवयस्कांच्या गटावरोबर "पक्के" करणे (वरोबर रहाणे) हे ठीक आहे . कधीकधी एखाद्या विशिष्ट लाटेवद्दल (नव्याने आलेली पद्धत / एखादी गोष्ट करण्याची, वापरण्याची लाट) आपले मत समवयस्कांपेक्षा वेगळे असू शकते . आपले म्हणणे ठासून सांगण्यासाठी, प्रतिपादन करण्यासाठी तसेच अपराधीपणाची भावना न वाटता नाही म्हणण्यासाठी काही सूचना पुढच्या वेळेला एखाद्या अवघड परिस्थितीत असाल तेव्हा यापैकी एखाद्याचा उपयोग करा .

१. समाजातील समवयस्कांच्या दावाला ‘बळी पडू नका.’ ‘इतर प्रत्येकजण करतोय’ त्यामुळे आपण केलेच पाहिजे या समजुती खाली येऊ नका . (अशी समजूत करून घेऊ नका .)
२. एखाद्या गोष्टीला नकार देताना ‘मला जमणार नाही’ किंवा ‘मी करू नये’ असे शब्द वापरण्यापेक्षा ‘नाही’ हा शब्द वापरा .
३. ‘अपराधीपणा वाटणे’ किंवा ‘दिलगिरी प्रदर्शित करणे टाळा .’
४. ‘दुसऱ्यांना तुमच्यावर जरूरीपेक्षा जास्त हक्क गाजवण्यापासून थांबवा .’



५. तुमची देहबोली तुमच्या बोलण्याविरुद्ध जाणार नाही / पेक्षा वेगळी नसेल याची खात्री करा .
६. दुसऱ्या व्यक्तीच्या नजरेत नजर मिळवून घ्या .
७. आपण केलेल्या प्रत्येक कृतीसाठी लोकांना कारणे देऊ नका .
८. नाते संबंधात आपली प्रतिष्ठा संभाळा .
९. तुमच्या भावनांबद्दल इतर लोकांना कळू द्या .

बऱ्याचदा तुम्ही अशा परिस्थितीत सापडाल की जिथे नाही म्हणणे कठीण होईल! अशा वेळी खालील काही तंत्रांचा उपयोग करा .

- ❖ प्रश्न किंवा विधानांकडे दुर्लक्ष करा आणि तिथून निघून जा!
- ❖ असे दाखवा की 'तुम्हाला काही समजलेच नाही!'
- ❖ विषय बदला .
- ❖ ठाम पणे नाही म्हणण्यासाठी विश्वासाने पटवा . (ठामपणे नाही म्हणा)
- ❖ एखादी सबब शोधा . उदा . आणि एखाद्या दिवशी तुमच्याबरोबर येईल .

प्रत्येकवेळी वेगळे तंत्र वापरण्याची आठवण ठेवा . या कौशल्यांचा उपयोगात आणण्याआधी सराव करा .

### २०.३ किशोरवयीन मुलांवर माध्यमांचा प्रभाव

टेलिव्हिजन (दूरदर्शन), वर्तमानपत्रे, मासिके, चित्रपट, रेडिओ आणि माहिती जाळ (इंटरनेट) या जनसंपर्क माध्यमांचा किशोरवयीन मुलांवर सकारात्मक आणि नकारात्मक अशा दोन्ही पद्धतीने प्रभाव पडतो . माध्यमे अनेक मुदद्यांवर जागृती निर्माण करतात, तसेच त्यांना रेडिओ, दूरदर्शन (टेलिव्हिजन) वरील अनेक कार्यक्रमात सहभागी व्हायची संधी देतात, वर्तमानपत्रे, मासिके, वेबसाईट इत्यादीबरोबर त्यांचे लेख छापण्याची संधी देतात . खेळ, समाजसेवा यासारख्या गोष्टींचा पुरस्कार करून (प्रसार करून) माध्यमे किशोर वयीन मुलांना या गोष्टीत सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन देऊ शकतात .

दुसऱ्या बाजूला माध्यमे काही ठराविक साच्याच्या कल्पना आणि विचार यांचे प्रसारण करतात, त्यामुळे किशोरवयीन मुलांवर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो . कायम लैंगिक प्रतिमा (चित्रे), हिंसाचार, आणि स्त्रियांना कमी लेखणाऱ्या, हिणकस, व्यापारी दृष्टीने केलेल्या जाहिराती सतत नजरेला पडल्यास त्याचा किशोरवयीन मुलांवर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो .

किशोरवयीन मुले बरेचदा स्वतःची ओळख विसरायच्या थरापर्यंत जाऊन प्रसिद्ध व्यक्ती, चित्रपट तारतारका, व्यावसायिक खेळाडू (कसरत पटू) दूरदर्शनवरील व्यक्तींमळे यांचे अनुकरण करतात .

नट / नटी आणि मॉडेल (कलाकारांसाठी चित्रकार, मूर्तिकार यांच्यासमोर नमुना म्हणून काम करणारे, शरीर सौष्टव असलेले, जाहिरातीसाठी काम करणारे) यांच्यावरून आदर्श, विनचूक शरीर आकृती कशी असावी





याची किशोरवयीन मुले कल्पना करतात. (नर्टनटी मॉडेल यांच्या शरीररूपाकृतीचा किशोरवयीन मुलांवर प्रभाव पडतो. तसेच त्यांना आदर्श वाटू लागतात.) अनेक किशोरवयीन मुली त्यांचा आहार पहातात आणि जसाच्या तसा उचलतात. त्यामुळे अनेक आहाराविषयक आजार होऊ शकतात. मुलांमध्ये सुद्धा obsessive, weight training, steroids (स्टिरॉइड्स)चा उपयोग 'पूरक आहाराचे सेवन' जे सर्वात मोठे स्नायू (वजन) उचलण्यासाठी जास्तीचा दमसास 'मिळवून देण्याचे वचन देतात.' या गोष्टी करण्याच्या प्रमाणात धोक्याची सूचना वाटण्याइतकी वाढ झाली आहे. जरूरीपेक्षा जास्त वजन कमी झाले तर दमसास कमी होणे, प्रतिकार शक्ती खालावणे (रोगांच्या संदर्भात) आणि मुलींच्या बाबतीत मासिक पाळी अनियमित होणे हा परिणाम होतो. वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय कशाही रीतीने स्टिरॉइड्सचा वापर केल्यास त्याचे अपायकारक परिणाम होतात.

या सगळ्यावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी काय करता येईल? 'काय पहायचे किंवा काय वाचायचे' याचा निर्णय घेणे हे सर्वस्वी तुमच्या हातात आहे हे लक्षात घ्या. लवकरच तुम्ही एक प्रौढ व्यक्ती होणार आहात. तुम्ही योग्य माहितीवर आधारित, जबाबदारीने पर्यायाची निवड करणे महत्त्वाचे आहे.

पालक खालील प्रकारे माध्यमांचा नकारात्मक परिणाम कमी करू शकतील.

- ❖ कल्पना आणि सत्य यातील फरक ओळखायला मदत करणे.
- ❖ जोगीम, धोका पत्करण्याच्या आणि हिंसेच्या परिणामाबद्दल चर्चा करणे.
- ❖ आणीबाणीच्या वेळी विचार करण्याची कौशल्ये मिळालेल्या निरोपातील तथ्य लक्षात घेणे (अनावश्यक भाग गाळून नेमका अर्थ लावणे.) आणि योग्य प्रकारे निर्णय घेणे. वयाला अनुरूप गोष्टी पहाणे या सर्व गोष्टीत किशोरवयीन मुलांना सक्षम करणे.

## २०.४ व्यवसाय उद्योग नोकरी (कारकीर्दीसाठी तयार करणे)

किशोरवयाच्या नंतरच्या काळात कारकीर्दीची निवड व त्यासाठी तयारी करावी लागते. चांगली नोकरी मिळविण्यासाठी तीव्र स्पर्धेचा समना करावा लागतो, याची तुम्हाला कल्पना असेलच. प्रत्येकाला असे वाटते. की आपल्या आवडीची गोष्ट करायला मिळावी आणि त्यातून उदरनिर्वाहसाठी आवश्यक ती प्राप्ती व्हावी. बरेचदा अशी अपेक्षा असते की तुम्ही तुमच्या पालकांना त्यांच्या उद्योगव्यवसायात सहाय्य करावे. पण तुमची इतर वेगळी काही आवड असेल तर तुम्ही त्याचा शोध घेतला पाहिजे. तुम्ही जे काही कराल ते उत्तर रीतीने कराल आणि निवडलेल्या क्षेत्रामध्ये नाव कमवाल हे लक्षात ठेवा. यासाठी तुम्हाला जास्त कष्ट आणि प्रयत्न करावे लागतील. कठोर मेहनतीला दीर्घ काळात नेहमीच यश मिळते. नेहमीच्या वैद्यक (डॉक्टर) अभियंता (इंजिनियर) किंवा वास्तू विशारद (आर्किटेक्ट) यांशिवाय अनेक पर्याय उपलब्ध आहेत. तुमच्या घराजवळ (गावी) तुमच्या सभोवताली यातील कुठले मार्ग साधने (अभ्यासक्रम) उपलब्ध आहेत. त्याचा शोध घ्या. खालील साधनांद्वारा तुम्हाला यसंबंधी योग्य ती माहिती मिळू शकेल.

- ❖ वर्तमानपत्राच्या साप्ताहिक पुरवण्यातून उद्योग, व्यवसायांचे पर्याय, त्यासाठी करावी लागणारी तयारी, संबंधित संस्था, तिथे कसे पोचावे या संबंधी मार्गदर्शन केलेले असते.



- ❖ कारकीर्दीसाठी मार्गदर्शन करणाऱ्या अनेक वेबसाईट उपलब्ध आहेत. माहितीपूर्ण 'कारकीर्द' निवडीसाठी तरुण लोकांना मदत करण्यासाठी भारत सरकार द्वारा निर्मित <http://india.gov.in/citizen/career-guidance-php> ही वेबसाईट पहावी.
- ❖ पालक आणि विविध क्षेत्रात काम करणारा कर्मचारी वर्ग आपआपल्या कार्य क्षेत्रासंबंधी प्रत्यक्ष माहिती देऊ शकतात.
- ❖ (इन्टर्नशिप) किंवा उद्योग प्रशिक्षण यात एखाद्या कारकीर्दीविषयी प्रत्यक्ष माहिती मिळू शकते.



### सहामही सराव

१. किशोरवयीन मुले आणि मुलांमध्ये होणाऱ्या सर्वसाधारण शारीरिक बदल स्पष्ट करा.
२. किशोरावस्थेत होणारे भावनिक आणि सामाजिक बदल यातील फरक स्पष्ट करा.
३. 'चांगल्या कृती साठी सकारात्मक स्व (प्रशंसा, कल्पना, प्रतिमा) उपयोगी पडते.' हे एक उदाहरण देऊन स्पष्ट करा.
४. 'पद्धतशीरपणे विचार करणे' हे कारकीर्दीच्या निवडीसाठी कसे मदत करते?
५. खाली दिलेल्या ३ मित्रांच्या परिस्थितीचा अभ्यास करा व खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

मणी आणि रॉनी आदिलला एक विवाहाच्या समारंभात भेटले. त्यांनी आदिलला मद्यप्राशन करण्याविषयी पटवले. त्याला मित्रांचे मन दुःखवायचे नव्हते, तसेच मैत्रीत दुरावा निर्माण होण्याचा धोका पत्करायचा नव्हता! त्यांच्या बरोबर मद्यप्राशन करावे कि समारंभ सोडून घरी जावे या कोंडीत तो सापडला.

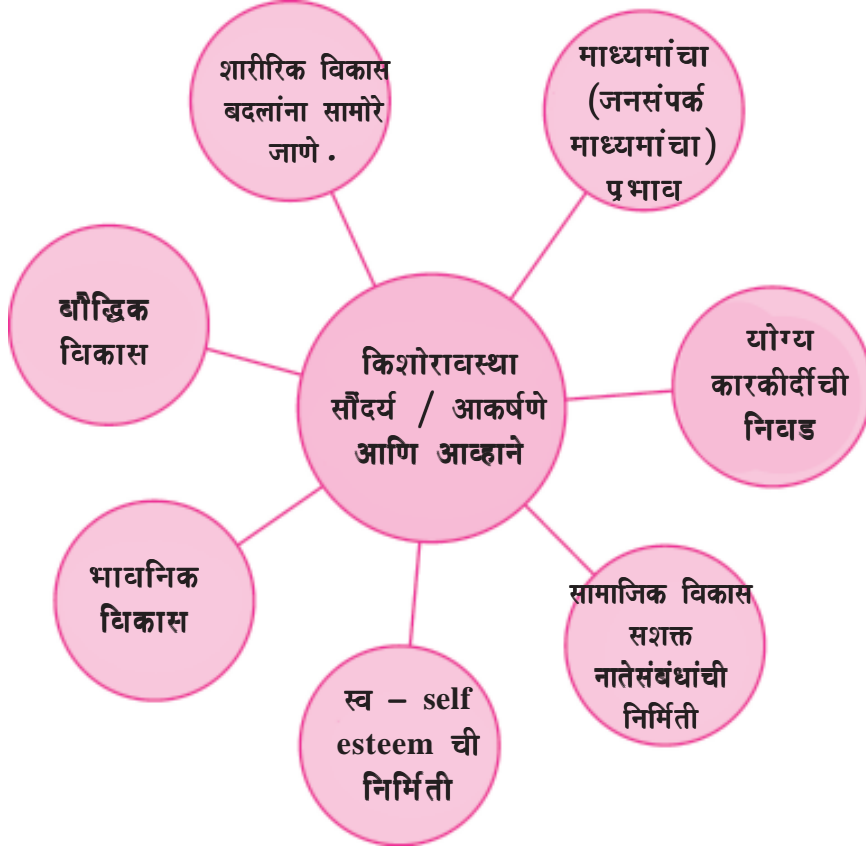
१. आदिलने काय करावे असे तुम्हाला वाटते?
२. त्यांना घरी जाताना वाहन चालवीत जायचे आहे, त्यामुळे मद्यपान करू नये हे मित्रांना पटवण्यासाठी आदिलने काय करायला हवे?
३. आदिलचे मित्र इतर कोणत्या प्रकारे समारंभ साजरा करू शकतील? यासाठी कोणत्याही २ कल्पना सुचवा.
६. तुमचा ९ वर्षांचा भाऊ हिंसात्मक चित्रपट बघतो आहे. त्याला 'योग्य प्रकारचा कार्यक्रम निवडण्यासाठी तुम्ही कोणत्या प्रकारे मदत करू शकाल?'
७. "तुम्हाला काय करावेसे वाटत होते?" आणि "तुम्ही काय करावे अशी (इतरांची /पालकांची) अपेक्षा होती?" अशा कोंडीत सापडण्याच्या परिस्थितीचे वर्णन करा. (उदाहरण द्या) तुम्ही ही कोंडी कशी सोडवली?
८. "इच्छेविरुद्ध एखादी गोष्ट करण्यास कुणी भाग पाडल" तर "टाम कसे राहावे" याबद्दल तुमच्या मित्राला / मैत्रिणीला शिक्षण द्या.



९. तुमच्या कारकीर्दीविषयी कुठल्या ठिकाणाहून माहिती गोळा करता येईल याची यादी करा.



तुम्ही काय शिकलात?



टिपा



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

२०.१

१. सामान्य लक्षणें (सर्वसाधारण लक्षणें) वजन आणि उंचीत वाढ काखेत आणि गुप्तभागात केसांची वाढ, जननेंद्रियांची वाढ

मुलें स्वप्नदोष (रात्री वीर्यपात होणे), स्नायूंचा विकास, चेहऱ्यावर केस (दाढीमिशी) कोणतेही दोन

मुली स्तनांची वाढ, menarche नितंब रुंद होणे (पुष्ट होणे)

२.



- १) चूर्क त्यांना आधीच सर्व माहिती देणे योग्य, जेणेकरून त्यांना धक्का बसणार नाही आणि ते या बदलासाठी तयार राहतील. पुढे येणाऱ्या बदलांसंबंधी त्यांच्या मनावर ताण राहणार नाही ते निवांत निश्चित राहतील.
- २) तो तिचा दिनक्रम रोजची सर्व कामे चालू ठेऊ शकते.
- ३) चूर्क हे इतर वेळीही होऊ शकते, कारण जास्तीचे वीर्य (स्त्राव) झोपेत वाहून जातो.
- ४) खरे मुलींनी लोहयुक्त (लोह ज्यात जास्त प्रमाणात आहे) असे अन्न खाल्ले पाहिजे.
- ५) चूर्क ती पहिल्या पाळीच्या आधीही गर्भवती होऊ शकते, कारण मासिक पाळीचे चक्र सुरु होण्याच्या आधी काही आठवडे स्त्री बीजाची निर्मिती झाली असते. (स्त्रीबीज तयार झाले असते.)
- ६) खरे मुले आणि मुली दोघांसाठीही जननेंद्रियांचे आरोग्य महत्त्वाचे आहे.

### २०.२

१. तिसरा पर्याय हा उत्तम पर्याय आहे. कारण 'राग व्यक्त करण्यामुळे प्रश्न सुटणार नाही.' त्याऐवजी 'कारण शोधून काढावे.' 'एखाद्या चुकीमुळे तिचे नाव तिथे आले नसेल' किंवा वय (अडथळा निकष) ती पूर्ण करू शकत नसेल!
२. नेहाने तिला परवानगी न देण्यामागचे कारण त्यांना विचारावे. त्यांचा दृष्टिकोन समजावून घ्यावा. तिने पुस्तके न फेकता, जेवण करून, सर्वांशी सभ्यतेने / नम्रतेने वागायला हवे होते.
३.
  - १) तुमच्यातील काही शारीरिक बाबी बदलता येणार नाहीत हे ओळखा (याची स्पष्ट जाणीव ठेवा.)
  - २) तुमची बलस्थानाचे विश्लेषण करा आणि तुमच्या ताकदीविषयी गौरव / अभिमान बाळगा.
  - ३) स्वतःची कीव करू नका.
४. सकस अन्न खा आणि व्यायाम करा.
५. एखाद्या विश्वासू मित्राचा किंवा प्रशिक्षित समुपदेकाचा सल्ला घ्या.

### २०.३

१. नेहाची भूमिका
  - १) तिने आईवडिलांशी मनातल्या गोष्टी बोलाव्या.
  - २) त्यांचा विचार समजून घ्यावा.
  - ३) त्यांचा आदर करावा व त्यांच्याशी सभ्यतेने / नम्रतेने वागावे.



४) आईवडिलांबरोबर घरकामात सहभागी व्हावे .

नेहाच्या आईची भूमिका

१) घरातल्या चर्चेत आणि घरकामात नेहाला सहभागी करून घ्यावे .

२) तिच्याशी प्रश्नांबद्दल चर्चा करावी . (प्रश्नांबद्दल तिच्याशी बोलावे)

३) तिला समजून घ्यावे .

४) विविध मुद्द्यांबद्दल मोकळेपणाने बोलावे .

५) तिला सल्ला द्यावा / उपदेश करावा .

२ . कोणतीही घटना जिथे पालक तुम्हाला एका वेळेला (मिनिटाला) तुम्ही लहान आहात असे सांगतात आणि त्याच्या पुढच्याच मिनिटाला तुम्ही मोठ्यांसारखे वागावे अशी अपेक्षा करतात .

### २०.४

योग्य ती कारणे देऊन खालील विधाने पूर्ण करा .

१ . मोठा धोका (मोठी जोग्खीम) असणाऱ्या वर्तनात स्वतःला गुंतवून घेणे (स्वतः गुंतणे / सहभागी होणे) हे अपायकारक (धोक्याचे) आहे . कारण

S.T.D. एस.टी. डी . लैंगिक संसर्गाने होणारे आजार होऊ शकतात .

H.I.V. एच . व्ही . चा संसर्ग होतो .

behind bar – तुरुंगात जायची वेळ येते .

इतर काही

२ . पालकांबरोबर संवादाचे मार्ग खुले ठेवणे महत्त्वाचे आहे . कारण त्यामुळे एकमेकांविषयी होणारे गैरसमज टाळले जाऊ शकतात .

३ . किशोरवयात मित्रमैत्रिणी अत्यंत महत्त्वाचे होतात . कारण ते त्याच स्थितीतून जात असताना आणि एकमेकांना समजून घेऊ शकतात .

४ . समवयस्कांच्या सकारात्मक दावाला बढावा दिला पाहिजे . कारण त्याने निरोगी स्पर्धेला प्रोत्साहन मिळते आणि त्यांचा आत्मसन्मान वाढतो .

५ . पालक आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये झगडा होऊ शकतो . कारण ते एकमेकांशी मोकळे पणाने बोलत नाहीत / ते एकमेकांविषयी आदर वाळगत नाहीत!

### २०.५

१ . बौद्धिक विकासाची कोणतीही दोन वैशिष्ट्ये (लक्षणे) सांगा . किशोरवयीन मुले



- १) स्वतःविषयी दंतकथा, बोधकथा, गोष्ट सांगणे ते स्वतःला आपण अद्वितीय आहोत असे म्हणतात .
  - २) काल्पनिक श्रोते "सर्वजण आपल्यावर लक्ष ठेऊन आहेत, आपल्याकडे सारखे पहात आहेत," असे त्यांना वाटते .
  - ३) अमूर्त विचार ज्या गोष्टी खऱ्या नाहीत अशा अशक्य गोष्टींची कल्पना करू शकतात .
  - ४) पद्धतशीर एखाद्या गोष्टीचे नियोजन करण्याआधी सर्व घटकांचा विचार करतात . (सर्व घटक विचारात घेतात .)
- २ . निष्काळजी, अविचारी, बेफिकिर स्वतःविषयी दंतकथा, बोधकथा, गोष्टी सांगणे यात ते स्वतःला 'अद्वितीय' समजतात, आपले काहीच 'वाईट' होऊ शकणार नाही असे त्यांना वाटते .
- ते गवाळे कपडे घालायला नकार देतात कारण 'त्यांना असे वाटते की प्रत्येकाला आपल्यातील दोष दिसेल!' जरी 'तो दरबल घेण्याजोगता नसला तरीही!'



## दैनंदिन जीवनातील नीतिशास्त्र

एखाद्या प्रसन्न सकाळी हातात गरम चहाचा कप व वर्तमानपत्र असेल तर ह्यापेक्षा काय जास्त छान असेल? पण आपण वर्तमानपत्रात काय वाचतो तर हावरटपणाच्या वातम्या, भ्रष्टाचार, सापत्नभाव, चोऱ्या व दरोडे आणि अन्यायाच्या व अशाच विविध घटना ह्यामुळे आपल्याला स्वतःच्या सुरक्षिततेची काळजी वाटते. भारत हा देश असा आहे की तो उच्च विचारसरणी आणि नितिमत्तेची मुल्ये आचरणात आणणारा असा देश समजला जातो. आपण आपली ही सर्व नीतिमूल्याची पद्धत हरवून बसलो आहोत किंवा ही अशी अवस्था आहे की ज्यातून आपला देश जात आहे? आपल्या समाजात, देशात आणि आपल्यामध्ये काही विशिष्ट बदल होत आहेत ह्याचा तुम्ही विचार करता का?



आकृती २१.१

आपण सर्व अशा तऱ्हेची सर्व नीतिमूल्ये समजून घेतो तरीपण आपल्यापैकी काही लोक यश मिळवण्याकरिता अन्यायकारक आणि अनीतिचे काही काम करण्याचा जवळचा मार्ग शोधून काढतात. हे नेहमी नितिमत्तेनुसार बरोबर असणे महत्त्वाचे आहे? ह्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे आणि अश्या अनेक प्रश्नांची उत्तरे तुम्ही ह्या धड्यातून देऊ शकाल?



उद्दिष्टे :

हा पाठ शिकल्यानंतर तुम्ही खालील गोष्टी करू शकाल .

- ❖ मूल्ये आणि नीतिशास्त्र ह्या संज्ञांची व्याख्या देऊ शकाल .
- ❖ दैनंदिन जीवनात मूल्ये व नीतिशास्त्र ह्यांची गरज असते ह्याचे वर्णन करू शकाल .
- ❖ हक्क आणि जबाबदाऱ्या ह्याचे महत्त्व आणि आदर ह्याचे स्पष्टीकरण करू शकाल .



- ❖ कष्ट करण्याचा मोठेपणा आणि त्याचे मूल्य ओळखणे .
- ❖ जीवनामध्ये सहनशक्ती, दया आणि निश्चित स्वरूपाची वागणूक शिकून त्याप्रमाणे आचरणात आणणे .
- ❖ तुमचे हक्क आणि जबाबदाऱ्या ह्यातील तोल साधण्यासाठी लागणारी वैयक्तिक वागणूकीचा विकास करणे .

### २१.१ मूल्ये आणि नीतिशास्त्र

असिफ हा शहरातील टॅक्सी चालक होता . एके दिवशी एक पॅसेंजर त्याची ब्रीफकेस टॅक्सीतच विसरला . असिफ जेव्हा जेवणाकरिता घरी जात होता तेव्हा त्याला ती ब्रीफकेस टॅक्सीत असल्याचे लक्षात आले . त्याला काय करावे कळत नव्हते . त्याने विचार केला की ब्रीफकेस जर उघडली तर त्या व्यक्तीचे नाव व पत्ता सापडेल . त्याने जेव्हा ती बॅग उघडली तेव्हा त्याला त्यात काही रोख रक्कम व अनेक किमती दस्तऐवज सापडले . त्यात त्याला मालकाचे नाव व पत्ता असलेले कार्ड सापडले . तो सरळ गाडी चालवत मालकाच्या घरी गेला व त्याची ब्रीफकेस त्याला परत केली . तो मालक कृतज्ञ झाला . उपकारीत झाला व त्याने काही पैसे टॅक्सी चालकाला वक्षिस म्हणून दिले .

ही गुणवत्ता फार दुर्मिळ आहे . त्याने पैसे स्वतःजवळ ठेवून बाकी दस्तऐवज फेकून दिला असता . पण त्याच्या सदसद विवेकबुद्धीने त्याला तसे करू दिले नाही आणि त्याला योग्य निर्णय घेण्यास त्याच्या मनाची तयारी केली . प्रामाणिकपणा हे असिफचे मूल्य आहे . मूल्य म्हणजे काय ह्याचे तुम्हाला आश्चर्य वाटत असेल? ते कोठून येतात? मूल्ये हे नीतिमत्तेपेक्षा वेगळे आहेत? ह्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला मिळतील .



### आकृती २१.२

आता तुम्हाला समजले की असिफ हा एक प्रामाणिक टॅक्सीचालक आहे . प्रामाणिक असूनही तो सच्चा, खरे बोलणारा आणि जबाबदारसुद्धा आहे . त्याला हे माहित आहे की त्याच्या पॅसेंजरला फसवू नये तर आपण असे म्हणू शकतो की मूल्ये ही अशी आहेत की प्रत्येक ती व्यक्तीमध्ये असणे महत्त्वाचे आहे आणि त्याची सदसदविवेक बुद्धी वाढण्यासाठी मदत होते . तुमची सदसदविवेक बुद्धी ही तुमची अंतर्गत पोलीसमन आहे . हा पोलीसमन तुमच्या मुल्यांच्या पद्धतीमधून योग्य कार्यवाही निवडण्याकरिता मदत करते .

सुरेश हा असिफचा मित्र पण त्याची मूल्ये वेगळी आहेत . तो नेहमी अनितीच्या मार्गाने वागता . आणि त्याच्या (पॅसेंजरची) उतारुंची फसवणूक करतो . तो त्याच्या उतारुंना लांबच्या मार्गाने नेतो किंवा त्याचे मिटर असे जोडतो की त्यामुळे उतारुंना जास्त भाडे भरावे लागेल . बरेचदा तो ह्यावरून तो असिफच्या प्रामाणिकपणावरून वाद घालतो . असिफ सुरेशला नेहमीच सांगतो की वैयक्तिक व व्यावसायिक जीवनात





सत्याच्या मार्गाने जावे. प्रत्येक काम करण्याच्या जागेचे आणि व्यवसायाचे त्यांचे स्वतःचे नीतिशास्त्र आहे. जे सर्वांनी पाळले पाहिजे. आता ह्यातून आपण असा निष्कर्ष काढू शकतो की ह्या आपल्यामध्ये असलेल्या मूल्यांच्या आधारावर आपल्या कामाच्या जागेची नीतिमत्ता आपण समजू शकतो.

मूल्ये म्हणजे कल्पना आणि विश्वास जे आपल्यामध्ये आहेत आणि ते लहानपणापासून आपण शिकतो. ते आपण आपल्या पालकांकडून आणि आपल्या सभोवताली असलेल्या लोकांकडून ग्रहण करतो. उदा. इतरांची काळजी घेणे हे मूल्य आहे. तर नीतिशास्त्र म्हणजे आपल्या मूल्यांची जसे की कुठल्याही कठीण परिस्थितीत आपण कसे वागतो याची परीक्षा असते.



**कृती ३१.१ :**

ह्या धड्यात पाहिल्याप्रमाणे काही मूल्यांचे निरीक्षण करून त्यांचे मूल्यांकन करणार आहोत. खालील स्थितीमध्ये तुम्हाला कसे वाटते याचे खरे खरे उत्तर (हो किंवा नाही) द्या.

१. इतरांच्या वस्तु परत करणे मला आवडत नाही. हो / नाही.
२. मित्राच्या पिशवितून पैसे घेऊन ते माझ्या पैशाच्या पाकिटात ठेवणे. हो / नाही.
३. नेहमीच प्रामाणिकपणावद्दल बक्षिस मिळते. हो / नाही.
४. जर मला काही हक्क आहेत; तर मला काही जबाबदाऱ्याही आहेत. हो / नाही.
५. माझी मूल्ये मला योग्य निर्णय घेण्यास मदत करतात. हो / नाही.
६. घरातील लहानसहान कामे करण्याने मला समाधान मिळते. हो / नाही.
७. प्रत्येक वावतीत मला वडिलधाऱ्या व्यक्तींनी सल्ला दिलेला आवडत नाही. हो / नाही.
८. इतर लोकांचा त्रास पाहून मला काही फरक पडत नाही. हो / नाही.

जीवनातील मूल्ये	कार्यालयातील मूल्ये
उपयोगी वातावरण कायम राखण्यासाठी आपल्यातील प्रत्येक व्यक्तीला काही मूल्ये राखणे महत्त्वाचे आहे.	कार्यालयातील उपयोगी वातावरण कायम राखण्यासाठी प्रत्येक नोकरदाराने काही मूल्ये ठरविणे आवश्यक आहे. त्यापैकी काही खाली दिले आहेत.
प्रामाणिकपणा आणि निष्ठा	संस्थेवद्दल प्रामाणिकपणा आणि निष्ठा असणे.
कामासाठी असलेला आदर	दिलेल्या कामाचा आदर करणे.
वक्तशीर, नियमितपणा आणि शिस्त	वक्तशीरपणा, नियमितपणा आणि शिस्त
इतरांशी सभ्यता आणि विनयशीलता	समंजसतेने केलेला साधनसंपत्तीचा उपयोग



समंजसपणे साधनसंपत्तीचा उपयोग करणे .	इतरांशी वागताना सभ्यता आणि विनशीलता असावी .
पुढाकार घेणे .	काम पूर्ण करण्यासाठी कार्यक्षमता
काम पूर्ण करण्याची कार्यक्षमता	नवीन काम करण्याची इच्छा असणे .

ही यादी वाढविणे तुम्हाला आवडू शकते .

दैनंदिन जीवनात जी आपण निवड करतो ती आपल्या वैयक्तिक नीतिशास्त्रावर आधारित आहे असे तुम्हाला वाटत नाही का? मूल्ये ही आपल्या निर्णय घेण्याच्या घटकांना मार्ग दाखवत असतात . ते आपल्या कृती आणि वर्तणूक ह्यांचा पाया असतो . योग्य व शांत समाजासाठी नीतिशास्त्र हे किती महत्त्वाचे आहे ते आपण समजावून घेऊ या .

### २१.२ नीतिशास्त्राची गरज व महत्त्व

काही निश्चित गोष्टी तुम्ही रोज वर्तमानपत्रातून वाचता, जसे भ्रष्टाचार, दरोडा, अन्न भेसळ, अपहरण बलात्कार आणि खून आपल्याला समाजात हे काय घडते आहे? आपल्या सदसदविवेक बुद्धीला मारून ते का पैशाच्या मागे लागले आहेत? समाजातील मूल्यांना हळूहळू गंज चढत आहे . आपल्यापैकी काही जण संपत्ती गोळा करण्यात गर्क आहेत तर काही अयोग्य मार्गाने शक्ती, सत्ता मिळविण्याच्या मागे आहेत . आपल्या समाजात आपण हे कसे होऊ देऊ शकतो? आपल्या समाजातील मूल्यांची अधोगती रोगण्यासाठी आपण हात मिळवू या .

जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात आपण काही मूल्ये वाळगणे फार महत्त्वाचे आहे . जर ही मूल्ये आचरणात आणली नाही तर काय होईल? ह्या प्रश्नाची अनेक उत्तरांचा तुम्ही विचार करू शकता .

- ❖ जीवनाचा नाश आणि सार्वजनिक मालमत्तेची हानी
- ❖ कुटुंबीयामधील (फूट पडणे) हानी विघडणे .
- ❖ कायदा व सुव्यवस्था नसणे .
- ❖ गुन्हे व भ्रष्टाचार
- ❖ अल्कोहोल व ड्रग (औषधे, द्रव्य) ह्याचा दुरुपयोग
- ❖ समाजातील महिला, बालके आणि इतर हल्ला करण्याजोग्या व्यक्ती ह्यांचा दुरुपयोग .
- ❖ अविचाराने केलेला साधनसंपत्तीचा दुरुपयोग आणि साधनसंपत्ती वाया घालविणे .



जर सर्व व्यक्ती मूल्ये व नितीप्रमाणे वागणार नसतील तर समाजात पूर्ण असमतोल राहिल फक्त गुन्हेगारी आणि गोंधळ हेच राज्य करतील आणि जीवन जगणे हे अतिशय कठीण होईल. म्हणून नीतिशास्त्रानुसार वागणे ही समाजातील एक व्यक्ती म्हणून आपली जबाबदारी आहे.

### २१.३ व्यक्तीचे हक्क आणि जबाबदाऱ्या

अंकिता ही दहाव्या वर्गातील विद्यार्थिनी आहे. ती फार उद्धट असून तिला तिच्या वडिलधाऱ्या लोकांबद्दल आदर नाही. ती कधीही तिच्या आईला मदत करत नसे व तिच्या वडिलांचे ऐकत नसे. उलट लहानसहान बाबींवरून ती नेहमी पालकांशी वाद घालत असे. ती शेजाऱ्यांशी सुद्धा उद्धटपणे वागत असे. तिच्या पालकांना नेहमीच तिने जबाबदारीने व एखाद्या परिपक्व व्यक्तीप्रमाणे वागावे असे वाटत असे.

आपण अशा कुटुंबात रहाते की जी आपले पालनपोषण करून एक व्यक्ती म्हणून वाढवते. आपण आपल्या क्षमता वाढवितो, तसेच प्रेम देणे व घेणे अशी स्वप्नेसुद्धा बघतो. कौटुंबीक जीवन हे प्रत्येक व्यक्तीला शिकण्याची संधी देते तसेच सर्व संबंध चांगले होतील व रहातील याची शिकवण देते. काळजी घेणे, एखादी वस्तु एकमेकात वाटून घेणे, सहनशक्ती आणि दया असे महत्त्वाचे कौशल्य आपणास घरात शिकण्यास मिळते.

एक दिवस अंकिताच्या घरच्यांनी तिला तिची चूक लक्षात आणण्याचे ठरविले. ती उशीरा उठली आणि शाळेसाठी तयारी करण्यासाठी. धावपळ करू लागली. ती प्रत्येक गोष्टीसाठी इतरांवर ओरडून बोलू लागली; पण तिचे कोणीच एकले नाही. ती कशी तरी तयार होऊन शाळेत उशीरा पोहोचली. तिला शाळेत उशीरा आल्याबद्दल शिक्षकांची बोलणी ख्यावी लागली.

जेव्हा अंकिता दुपारी घरी आली तेव्हा तिची आई तिच्या जवळ बसली व विचारले की सकाळच्या अनुभवाने तुला कसे वाटले? अंकिताला पटले की ती सर्वांशी उद्धटपणे बोलते, कोणाचाही आदर करत नाही आणि कोणाशीही सहकार्य करत नाही; त्यामुळे इतर लोक ही तिच्याशी तसेच वागतात. तुम्ही कधी अंकितासारखे वागलात का? जर तुमचे कुटुंबीय; अंकिताच्या कुटुंबीयासारखेच तुमच्याशी वागले तर तुम्हाला काय वाटेल?

अंकिताला तिची चूक कळली आणि तिने भविष्यकाळात जबाबदारीने वागण्याचे वचन तिच्या आईला दिले. आपले जबाबदारीने वागणे हे आपल्या स्वतःला व इतरांनाही समाधानकारक असते. अंकिताने आपल्या आजीला ज्या काही लहानसहान गोष्टी असतील त्यासाठी मदत केली आणि त्याबद्दल तिला आजीकडून भरपूर आशिर्वाद मिळाले. अंकिताने आजीला दर महिन्याला होणाऱ्या वैद्यकीय चाचण्यांसाठी दवाखान्यात नेण्याची जबाबदारी घेतली. तिने भाजीवाल्यांच्या मुलांना लिहिणे व वाचणे शिकविण्यास सुरुवात केली. तरी आपण असे समजू शकतो की समाजातील व कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीला काही हक्क व जबाबदाऱ्या घेणे आवश्यक आहे. जेव्हा सर्वांनी आपले हक्क व जबाबदाऱ्या सर्वांनी मिळून पार पाडल्या तर तेथे सर्वांकडे शांतता व संवाद निर्माण होईल.

**जबाबदाऱ्या आणि हक्क हे जर एकत्र केले तर त्याचा उपयोगी वातावरण निर्मितीसाठी उपयोग होतो.**



**२१.४ इतरांची काळजी घेणे व त्यांचा आदर करणे :**

तुमचे स्वतःचे परीक्षण करण्यासाठी खालील सहा प्रश्नांची उत्तरे द्या आणि बघा की कधीकधी तुम्ही इतरांचा अनादर अपमान करता का त्यासाठी **काही गुण पद्धती नाही . तुम्ही स्वतःचे तुमचे योग्य न्यायाधिश आहात .**

१. जेव्हा तुम्ही खोलीत प्रवेश करता तेव्हा त्या खोलीत असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला नमस्कार करता का?
२. जेव्हा तुम्ही तुमच्या मित्राच्या घरी भेट देता तेव्हा निघताना तुम्हाला त्या घरातील प्रौढ व्यक्तीला सांगून जाणे लक्षात येते का?
३. जेव्हा तुमचे मित्र घरी भेटायला येतात तेव्हा तुम्ही त्याची घरातील इतर व्यक्तीशी ओळख करून देता का?
४. जेव्हा तुम्ही तुमच्या वयस्कर व्यक्तींशी वाद घालता तेव्हा तुमचा आवाज चढतो का?
५. तुम्ही बाहेर फिरायला जाण्याचा कार्यक्रम आईला न सांगता ठरविता का? किंवा इतर कुटुंबातील व्यक्तींची फिकीर न करता टी. व्ही. वरील तुमचा आवडता चॅनेल बदलता का?
६. कुटुंबातील महत्त्वाच्या दिवशी तुम्ही नेहमी बाहेर रहाता का?

**लक्षात ठेवा : ही सर्व अनादर करण्याची चिन्हे आहेत .**

अंकिताने तिच्या भावाला एक प्रश्न विचारता ऐकले; तो प्रश्न तिनेही दोन वर्षांपर्यंत विचारला, "ती किंवा तो फक्त तिच्यापेक्षा वयाने मोठा आहे म्हणून मी त्यांचा का आदर करू?" आता तिच्याकडे ह्याचे उत्तर आहे . सरळ साधे उत्तर आहे . प्रत्येकाने प्रत्येकाशी आदरपूर्वक वागण्याची गरज आहे . वयस्कर व्यक्ती व तरुण व्यक्ती ह्या दोघांशीही .

**आदर : मिळविण्यासाठी प्रथम दिला पाहिजे .**

आदर हा दुसऱ्याबद्दल प्रेम व कृतज्ञता दर्शविण्याचा एक मार्ग आहे . जर आपल्याला इतरांनी आपला आदर करावा असे वाटत असेल तर आपणही त्यांचा आदर करणे महत्त्वाचे आहे . ह्याचा अर्थ असा नाही की दुसरा काही बोलला तरी ते सर्व आपण मान्य केलेच पाहिजे असे नाही . काही वेळा तुम्हाला त्यांचा विश्वास व दृष्टीकोन पटणार नाही . जरी ते तुम्हाला पटले नाही तरी ते विनयशीलतेने सभ्यतेने त्यांना सांगणे गरजेचे आहे .

**प्रौढ व वयस्कर व्यक्तींचा आदर करणे महत्त्वाचे आहे . पण काही वेळा ते तुम्हाला गैरसोयीचे वाटू शकते किंवा ते तुमच्या आदरयुक्त वागण्याचा गैरफायदा घेऊ शकतात . अशा वेळी एखाद्या विश्वासू प्रौढ व्यक्तीला विश्वासात घेऊन सांगण्यास डळमळू नका .**



तरुण लोकांचे साधारणपणे प्रौढ व्यक्तींशी नेहमीच मतभेद असतात; व तेच मानवी समाजात बदल घडवून आणतात. तरीसुद्धा आपण हे नेहमीच लक्षात ठेवले पाहिजे की आपला दृष्टिकोन सर्वाना सांगणे हा तुमचा हक्क आहे; पण हेच आदरपूर्वक करणे आपले कर्तव्य आहे.

प्रौढ व वयस्कर व्यक्तींचा आदर करणे महत्त्वाचे आहे. पण काही वेळा ते तुम्हाला गैरसोयीचे वाटू शकते किंवा ते तुमच्या आदरयुक्त वागण्याचा गैरफायदा घेऊ शकतात. अशा वेळी एखाद्या विश्वासू प्रौढ व्यक्तीला विश्वासात घेऊन सांगण्यास डळमळू नका.



पाठातील प्रश्न २१.१

१. नीतिशास्त्र आणि मूल्ये ह्या संज्ञांची व्याख्या लिहा.

---



---



---



---

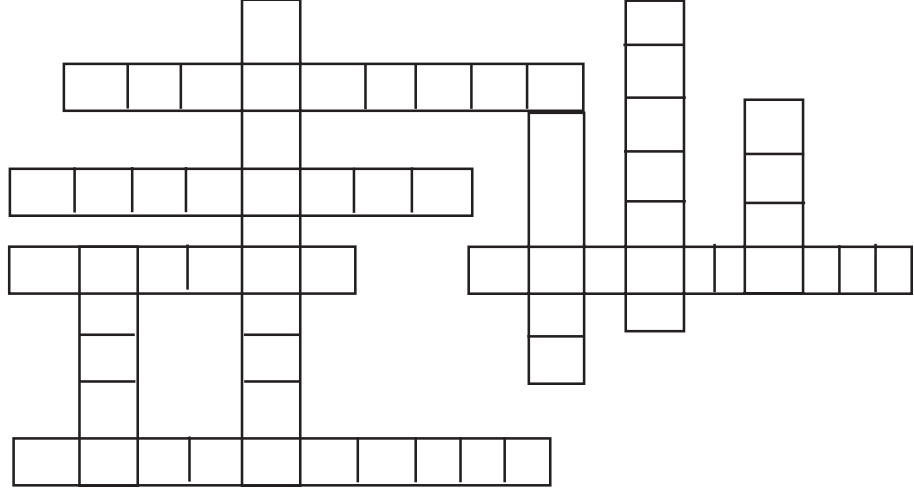
२. खाली काही चांगल्या शिष्टाचाराच्या पद्धतींची यादी तयार केली आहे. रकाना अ व ब यांच्या योग्य जोड्या लावा.

अ	ब
१) इतरांशी बोलणे	अ) जेव्हा दोन लोकं बोलत आहेत.
२) प्रथम विचार करणे.	ब) जेव्हा तुमच्या पालकांशी बोलायचे आहे.
३) मधेमधे अडथळा आणू नये.	क) गटामध्ये सर्वाना समजेल असे बोलावे.
४) कधीच बोलत नाही.	ड) जेव्हा तुम्ही तुमच्याबद्दल बोलता.
५) आदरपूर्वक रहा.	इ) गटामध्ये बले असताना
६) भाषेमधे संभाषण करा.	फ) इतरांचा त्रास करून घेऊ नका. इतरांमुळे वैतागू नका.
७) नम्रतेने रहा.	ग) तुम्ही बोला
८) कुजबुज करू नका.	ह) उत्साहाने
	ई) यशस्वीपणे



टिपा

३. खाली दिलेले शब्द कोडे सोडवा .



उभे शब्द (Down)

१. जेव्हा तुमच्या रागाचा पारा चढतो तेव्हा वाटते. ....
२. प्रामाणिकच्या विरुद्ध म्हणजे .....
३. शीना ही ..... आहे. तिला कोणतीही वस्तु विभागून घेण्यास आवडत नाही .
४. आपल्या प्रौढ व्यक्तींना आपण नेहमी दाखवला पाहिजे .
५. आपण ..... भाषा वापरू नये .

आडवे शब्द (Across)

१. माणसामध्ये असलेला ..... असे दाखवतो की त्याला चांगला शिष्टाचार माहित आहे .
२. महात्मा गांधी हे नेहमीच ..... होते .
३. ज्या व्यक्तीची ..... वागणूक चांगली आहे तो सर्वांना प्रिय असतो .
४. आम्ही शाळेत ..... शिकतो .
५. तुम्ही काही चूक केलीत तर ..... ह्याची विचारना करा .



### २१.५ कष्ट करण्याची मोठेपणा

राजन हा फळ विक्रेता होता आणि सत्तर (७०) वर्षांचा कृष्णा नावाचा माणूस चांभार म्हणून रस्त्याच्या कडेला राजनच्या दुकानाशेजारी बसत होता. क्रिष्णाला त्याच्या कामाचा गर्व होता; नेहमी राजनला आव्हान देत असे की त्याला त्याच्या दुरुस्तीच्या कामात कधीच दोष दिसणार नाही; याची तपासणी तो करू शकतो. जर राजनला काही दोष सापडलाच तर तो परत ते काम नव्या जोमाने करेल व परत तपासणीकरता देईल. एकदा राजनने त्याला विचारले की तुझ्या कुटुंबातील तीन व्यक्ती पैसे मिळवित असताना हे काम तू का करतोस? क्रिष्णाने उत्तर दिले की त्याला त्याचे जेवणाचे पैसे हे प्रतिष्ठत पद्धतीने कमवायचे आहेत.



आकृती २१.३

सर्व प्रकारची कामे; जसे हातानी केलेले काम किंवा बुद्धीने केलेल्या कामाला कष्ट (उद्योग) करणे असे म्हणतात. मेहनतीची किंवा कष्टाचा मोठेपणा म्हणजे सर्व कामे समानतेने आदरणीय आहेत आणि कुठलाही व्यवसाय एकापेक्षा जास्त सरस नाही. दुर्दैवाने आपण फक्त बौद्धिक कामालाच किंमत देतो. आपण हे विसरतो की आदर हा कोणत्या प्रकारच्या कामाला देण्यापेक्षा ते काम कसे चांगले केले ह्याला दिला पाहिजे. एखादा झाडूवाला जर त्याचे काम चोख करत असेल तर तो एखाद्या उच्च अधिकाऱ्यापेक्षा जो आपल्या कामाकडे दुर्लक्ष करतो किंवा अवैध मार्गाने पैसा कमवतो; तो जास्त प्रशंसनीय व आदरणीय आहे. जगातील सर्व धर्मीय हे मेहनतीच्या अधिकाराबद्दल बोलतात. एक मनुष्य जेव्हा काही मदत मागण्याकरिता धर्मगुरूने त्या मनुष्याकडे असलेले फक्त ब्लॅकेट आणि चामड्याची लेदर बॅग दोन दिव्हामला (dirhn) विकले. धर्मगुरूने त्याला ते पैसे देऊन त्यातून आणि त्याला कुऱ्हाड विकत घेण्यास व नंतर लाकूड कापून ते लाकूड विकण्यास सांगितले व त्या पंधरा दिवसांनी परत येण्यास सांगितले. जेव्हा त्या मनुष्याने धर्मगुरूला त्याच्या कष्टाच्या मिळकतीचे २० दिव्हाम दाखवले; तेव्हा धर्मगुरूने म्हटले की हे भिक मागून पैसे मिळवून लाजीरवाणे होण्यापेक्षा हे फारच चांगले झाले. हयाचप्रमाणे शिखांचे प्रथम धर्मगुरू गुरू नानक हेसुद्धा मेहनतीच्या मोठेपणाबद्दल बोलत असत आणि त्यांच्या इतर अनेक गोष्टीमधील एका गोष्टीमुळे त्याचे विचार सर्व दूर पसरू लागले. त्याचे मलिक भागो ह्या श्रीमंत सैदापूर ह्या खेड्यातील जमिनदाराशी आणि भाई लालो ह्या गरीब सुताराशी जवळचे संबंध होते. अशी आख्यायिका आहे की गुरूनानकांनी मलिक भागोच्या पंचपक्वान्ने असलेल्या भोजनापेक्षा भाई लालोची सुकी भाकरी खाणे पसंत केले; कारण ती भाकरी त्याने प्रामाणिकपणे केलेल्या कष्टातून मिळालेल्या पैशाची होती.

म्हणूनच मेहनतीचा अधिकार म्हणजेच प्रत्येकाने सर्व कामाचा (नोकऱ्यांना) समान आदर केला पाहिजे आणि कुठलेही काम जेष्ठ व कुठले काम कनिष्ठ असे समजू नये. दुसऱ्यावर अवलंबून रहाण्यापेक्षा स्वतःसाठी स्वतःच कमवावे व तेही प्रामाणिकपणे.



टिपा



कृती २१.१ :

बहुतेक वेळा आपण आपल्या प्रिय व्यक्तीला गृहीत धरतो . कुटुंब आनंदाने आणि सर्व घरगुती गरजा पूर्ण करण्याकरिता जे कुटुंबीय काम करत असतात त्यांच्या कामाची किंमत करणे आपणास जमत नाही . तुम्ही कधी विचार केला आहात का की तुमचे पालक व इतर भावंडे तुमच्यासाठी काय कामे करतात? खालील कृती करा व पहा तुमचे कुटुंबीय एकमेकांसाठी काय कामे करतात आणि त्याला आपण सारख्याच प्रकारे प्रतिसाद देतो किंवा नाही .

इतर कुटुंबीय तुमच्यासाठी काय करतात?	तुम्ही त्यांच्यासाठी काय करता?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

तुम्ही तुमच्या कुटुंबासाठी काही काम केलेत तर तुम्हाला कसे वाटते . ह्याबद्दल पाच ओळी लिहू शकता का?

---



---



---



---



---

**२१.६ सहनशिलता, समजूतदारपणा आणि योग्य वागणूक :**

तुम्हाला असे काही लोक माहित असतील की ज्यांना उत्कृष्ट तांत्रिक औद्योगिक ज्ञान व कौशल्य आहे पण त्यांना कार्यालयातील इतर कर्मचारी आणि सहकारी यांच्याबरोबर वागणे कठीण जाते . त्यांना दैनंदिन जीवनातील काही संकटे व प्रश्न सोडविताना खात्रीने व सहाय्यकतेने त्रास होतो . त्यामुळे त्यांच्यामधे काही महत्त्वाचे कसब नसते; जसे परिणामकारक परस्परसंबंध ठेवणे, प्रश्न सोडविणे, तार्णतणाव व भावना यांच्याशी झुंजणे, एकमेकांशी व्यक्तीगत संबंध जोपासणे किंवा कार्यालयातील कर्मचारी व सहकारी यांच्याबद्दल



सहानुभूती असणे इ. हे सर्व कौशल्ये आणि अशाच प्रकारची इतर कौशल्ये ह्यांना जीवनातील कौशल्ये (कसब) असे म्हटले जाते .

आयुष्यातील कौशल्ये ही दैनंदिन जीवनातील आव्हाने स्वीकारणे व मागण्या पूर्ण करण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीला परिणामकारक रितीने अनुकूलता आणणे व त्यानुसार खात्रीशीर वागण्याची योग्यता असणे होय .

**अनुकूलता म्हणजे व्यक्ती विविध स्थितींमध्ये तो तडजोड करतो आणि त्याच्यामध्ये लवचिकता असते . खात्रीशीर किंवा जबाबदारीने वागणे म्हणजे ती व्यक्ती आधुनिक विचारसरणीची असते आणि ती व्यक्ती कठीण प्रसंग असताना काही तरी आशेची किरणे व संधी शोधू शकते .**



आकृती २१.४

एका शेतकऱ्याजवळ काही कुत्र्याची पिल्ले आहेत आणि ती त्याला विकायची आहेत . म्हणून त्याने तशी जाहिरात केली . एका लहान मुलाला एक कुत्र्याचे पिल्लू विकत घ्यायचे होते . पण कुत्र्याची पिल्ले फार महाग होती व लहान मुलाजवळ एवढे पैसे नव्हते . त्याने आपल्या पाकिटात शोधले असताना त्याला १० रु . सापडले . त्याने शेतकऱ्याला विचारले की ते १० रु . पिल्लांना फक्त बघण्यासाठी पुरेसे आहेत का? शेतकऱ्याने हो म्हटले . लहान मुलाला पिल्लांना बघून खूप आनंद झाला . अचानकपणे त्याच्या लक्षात आले की त्यातील एक पिल्लू लंगडत चलते आहे . मला तेच पिल्लू हवे . असे तो मुलगा म्हणाला . शेतकऱ्याने त्याला सांगितले की ते पिल्लू कधीच त्याच्याशी धावू व खेळू शकणार नाही कारण ते लंगडे आहे . त्या मुलाने थोडा वेळ विचार केला आणि त्याने तेच पिल्लू विकत घेण्याचा आग्रह धरला कारण जे पिल्लू धावू व खेळू शकत नाही त्याला कमी मित्र असतात आणि त्या मुलाला ते पिल्लू एकटे राहू नये असे

वाटले . त्या शेतकऱ्याला मनातून एकदम हळहळ वाटली आणि त्याने त्या मुलाकडे सहानुभूतीच्या नजरेने बघितले आणि त्याने ते लंगडे पिल्लू मुलाच्या हवाली केले .

जग हे अशा लोकांनी भरलेले आहे की त्यांना कोणीतरी समजून घेण्याची गरज आहे . असे सहानुभूती दाखवणारे लोक आपल्या आजूबाजूला असतील तर किती छान होईल . समजूतदारपणा म्हणजे अशी क्षमता की ज्यामुळे इतरांनी अनुभवलेल्या भावना ओळखून त्या आपल समजून त्याची वाटणी करणे सहनशक्ती ही आणखी एक असे कौशल्य आहे की त्यामुळे समाजात शांतपणे रहाण्यास मदत होईल . सहनशक्ती ही अशी क्षमता आहे की तुमच्या स्वतःच्या मतांपेक्षा इतरांच्या भिन्न मतांशी जुळवून घेणे होय . आपण सहजपणे विचार करू शकतो की जे लोक सहनशील नाहीत ते इतर लोकांना फार त्रास देतात . सोसायटीमध्ये रहात असताना इतर विविध मतभेद सहन करून रहाण्याची गरज असते . म्हणून याचा अर्थ असा नाही की अन्यायापासून दूर राहणे, भ्रष्टाचार किंवा आपल्या भोवताली असणारे पापकर्म याकडे आपण दुर्लक्ष करावे . खरे म्हणजे, वाईट गोष्टी सहन करणे म्हणजेच पापकर्म करणे होय .





टिपा

सहनशक्ती व समजुतदारपणा (सहानुभूती) बरोबरच खात्रीशीर वागणूक सुद्धा आवश्यक आहे. खात्रीने वागण्यामुळे तुमच्या जीवनात खात्रीचेच प्रसंग घडतात. एकदा अशक्त व प्रौढ मिसेस गील नावाची स्त्री एका रेस्टॉरंटमध्ये आल्याबरोबर मालकाने तिचे प्रेमाने स्वागत केले. हॉटेलमधील इतर गिऱ्हाईकांनी ते पाहिल्यावर त्याबद्दल विचारण्यापासून स्वतःला थांबवू शकले नाहीत. त्या मालकाने असे स्पष्टीकरण केले की शाळेत असताना त्यांचा वर्ग सर्वात जास्त खोडकर होता. मिसेस गील त्यावेळेस आमच्या नवीन वर्ग शिक्षिका होत्या. आमच्या वर्गाने त्यांच्या शक्य तितका जास्त त्रास त्यांना दिला. पण आम्ही काहीही केले तरी त्या कधीच रागावल्या नाहीत. पहिल्या महिन्याच्या शेवटच्या दिवशी त्या हातात पेपर्स चा गड्डा घेऊन वर्गात आल्या. वर्गात प्रत्येकाला वाटले की आता ह्या आपली चाचणी परीक्षा घेणार. पण नाही, तसं काहीच झाले नाही; प्रत्येकजण आश्चर्यचकित झाला तिने एकेकाला बोलावून प्रत्येकाला एक पेपर दिला. प्रत्येक पेपरमध्ये विद्यार्थ्यांचे कमीत कमी एक गुणवैशिष्ट्ये तिन प्रश्नामध्ये होते. त्या विद्यार्थ्यांसाठी असे कुठल्याही शिक्षकाने पूर्वी केले नव्हते. तेव्हापासून मि. गील यांनी प्रत्येक महिन्याला असे केले व त्यामध्ये मुलांची शक्ती आणि चांगले काम ह्याला प्राधान्य दिले. हॉटेलचा मालक म्हणाला की तो वर्गातील एक ढ मुलगा होता आणि त्यामध्ये काही चांगले गुण असतील ह्याचा कोणी विचारही केला नव्हता. पण त्याचे वादविवादातील धैर्य आणि शक्ती पाहून ती शक्ती खात्रीशीर वापरण्याची संधी ह्या शिक्षिकेने दिली. अशा तऱ्हेने मि. गील यांनी अनेक अयोग्य मुलांच्या गटाला चांगले यश मिळविण्यालायक बनविले. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढला. ते सर्व विद्यार्थ्यांनी आपले स्वप्न साकारले. भांडणे, दारू पिणे आणि ड्रग घेणे असे करण्यापेक्षा त्यांनी जीवनात खात्रीलायक वागणूक विकसित केली.

**खात्रीदायक वागणूक ही दैनंदिन जीवनातील प्रश्न सोडविण्यास मदत करते. ह्यामुळे मनुष्य अशावादी रहातो आणि नकारात्मक विचारसरणी आणि काळज्या मिटविण्यास सोपे करते; व्यक्तीगत संबंध विकसित करण्यासाठी आणि ते कायम राखण्यासाठी मदत करते.**

सहानुभूती, सहनशक्ती आणि खात्रीशीर वागणूक ह्या लोकांच्या गरजा समजून घेणे आवश्यक आहे तसेच त्यांच्या विशिष्ट गरजा पूर्ण करण्यासाठी सुद्धा हे आवश्यक आहे. हे लोक शारीरिकदृष्ट्या अपंग किंवा मानसिक रुग्ण असू शकतात, मुके, बहिरे किंवा आंधळेही असू शकतात. कुटुंबातील वयस्कर व्यक्तींना सुद्धा प्रेम व काळजी यांची आवश्यकता असते. त्यांना तुम्ही कशी मदत कराल आणि / किंवा त्यांच्यासाठी काम कराल याचा विचार करा.



पाठातील प्रश्न २१.२

१. थोडक्यात उत्तरे द्या.

१. शेतकऱ्याने लहान मुलाकडून फक्त कुत्राची पिल्ले घेण्यासाठी दहा रु. घेणे तुम्हाला योग्य वाटते का?

---



---



२. लहान मुलाला जेव्हा समजले की एका पिल्लाच्या पायाला शारीरिक अपाय झाला आहे तर तुमच्या मते त्या मुलाला काय वाटले असेल?

---

---

३. त्या मुलाने पायाने लंगडके असलेले पिल्लू निवडले म्हणून त्याचा निर्णय धैर्याचा आहे असे तुम्हाला वाटते का?

---

---

२. खालील विधाने तुम्हाला मान्य आहेत किंवा नाहीत ते लिहा. तुमच्या उत्तराला योग्य कारणे द्या.

१. जो पर्यंत आपण सुखी व समाधानी आहोत तोपर्यंत आम्ही इतरांची काळजी घेऊ. मान्य आहे. / नाही.

---

---

२. फक्त आक्रमकता आणि असहनशिलताच आपल्याला जे हवे ते देऊ शकते. मान्य आहे. / नाही.

---

---

३. शिक्षण आणि चांगले संगोपन तुमची मूल्ये वाढवते मान्य आहे. / नाही.

---

---

४. गरीब कुटुंबातील मुलांना मूल्ये असू शकत नाहीत. मान्य आहे. / नाही.

---

---

५. सहनशक्ती व सहानुभूती दाखविणे म्हणजे शांतपणे जगण्याची गुरु किल्ली आहे. मान्य आहे. / नाही.

---

---



कृती २१.२ :

तुमच्या सभोवताली असणारी ज्यांना विशिष्ट गरज असणारे लोक ओळखा त्यांची आव्हाने आणि त्रास यांचे निरीक्षण करा. त्यांच्यापैकी कुणालाही विचारा त्यांच्या दैनंदिन कार्ये सुलभ करू शकतो का असे विचारा. ज्या लोकांच्या काही विशिष्ट गरजा आहेत त्यांना समजून घेऊन त्याप्रमाणे तुमची भूमिका तयार करा. ही भूमिका नाट्यरूपात तुम्ही शेजाऱ्यांकडे करून दाखवा आणि ह्या दृष्टीने जागरूकता दर्शविण्यासाठी चर्चा करा.



टिपा



पाठातील प्रश्न २१.३

१. खाली दिलेल्या शब्दकोड्याच्या चौकोनातून खालील वाक्यासाठी एक शब्द शोधा, जो तुम्ही या पाठात अगोदरच वाचलेला आहे. हा शब्द तुम्हाला तिरपा, आडवा किंवा उभा असा सापडू शकतो.
- अ) आपल्यामध्ये असलेला विश्वास व कल्पना
- ब) हे आपण फक्त वयस्कर व्यक्तींनाच नव्हे तर तरुण व्यक्तींनासुद्धा द्यावा.
- क) तुमच्यापेक्षा वेगळे असलेली मते व कृती ह्यांचा स्वीकार करणे.
- ड) इतरांच्या गरजांवद्दल भावनाशील असणे.
- इ) इतर लोकांनी अनुभवलेल्या प्रसंगांना समजून घेणे. ओळखणे आणि त्यांच्या भावनांमध्ये सहभागी होणे.

V	R	E	S	P	E	C	T	U
A	R	D	E	E	G	H	O	I
L	F	V	F	E	Z	X	L	C
U	H	S	C	I	H	T	E	A
E	M	P	A	T	H	Y	R	R
S	A	M	L	A	I	D	A	E
W	Y	K	E	V	L	B	N	J
D	I	R	N	P	T	Y	C	B
T	P	O	V	U	L	D	E	S

२१.७ तुमचे वैयक्तिक वागणुकीचे नियम

हा पाठ वाचल्यानंतर तुमच्या विचारसरणीत काही बदल झाला का ते पाहू या. ह्या पाठातील जे प्रश्न तुम्ही सोडवले आहेत. त्याचीच पुन्हा उत्तरे द्या. त्याची पहिल्या उत्तरांशी तुलना करा आणि त्यातील असलेले बदल याची नोंदणी करा. खालील परिस्थितीमध्ये तुम्हाला खरोखरच काय वाटते तेच उत्तर द्या.

१. इतरांच्या वस्तु परत करताना मला त्रास होता. हो / नाही.
२. मित्राच्या पाकिटातून पैसे घेऊन माझ्या पाकिटात ठेवणे. हो / नाही.
३. प्रामाणिकपणा बद्दल आपल्याला दीर्घकालपर्यंत शाबसकी हो / नाही.

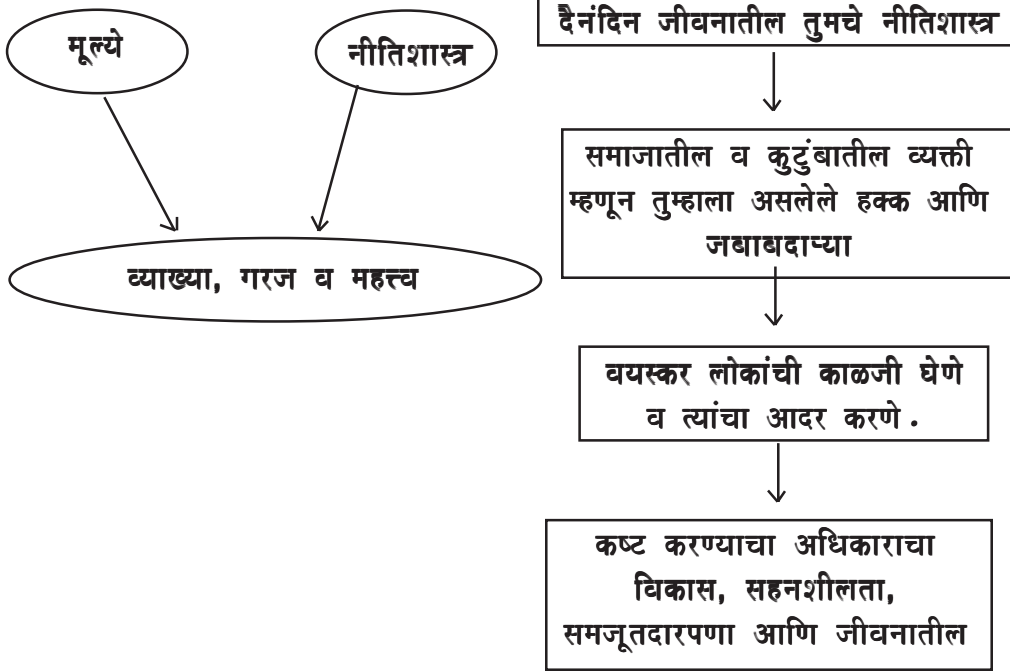


४. जर मला काही हक्क आहेत तर मला काही जबाबदाऱ्याही आहेत. हो / नाही.
५. माझे मूल्ये मला योग्य निर्णय घेण्यास मदत करतात. हो / नाही.
६. घरातील लहानलहान कामे करताना मला समाधान हो / नाही.
७. प्रत्येक बाबतीत मला वयस्कर व्यक्तींनी सल्ला दिलेला हो / नाही.
८. इतर लोकांना त्रास होत असताना मला काहीच फरक पडत नाही. हो / नाही.

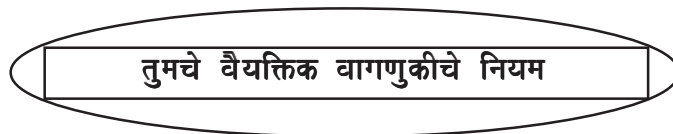
तुम्ही काही शिकलात याच्या आधारावर तुमच्या वागणुकीचे नियम ठरतात. मधूर्नमधून तुम्ही तपासत जा की तुम्ही नियम पाळत आहात की नाही. ह्या प्रकारे तुम्ही तीन महिने वागलात तर तुमचा जीवनावद्दलचा दृष्टीकोन नक्कीच जास्त चांगला होईल.



तुम्ही काय शिकलात?



विकास करण्याकरिता याची मदत होते .





टिपा



सहामही सराव

१. तुमच्या जीवनातील प्रत्येकी दोन उदाहरणे देऊन मूल्ये व नीतिशास्त्र ह्यांची व्याख्या लिहा.
२. जिथे जिथे हक्क असतात तेथे तेथे जबाबदाऱ्या असतात ह्यावर तुमचे मत द्या.
३. तुम्हाला असे का वाटते की दैनंदिन जीवनात नीतिशास्त्राची गरज आहे?
४. ह्या पाठात शिकलेल्या सर्व मुलांची यादी तयार करा.
५. नीतिशास्त्राचा कार्यालयात कर्मचाऱ्याला कसा फायदा होतो?
६. आपल्या कुटुंबातील वयस्कर व्यक्तींना कसा आदर दाखवावा?
७. सर्व कामांचा समान आदर करणे व त्यांच्यावद्दल चांगले मत असणे हे का महत्त्वाचे आहे?
८. आपल्या सभोवती घडणाऱ्या सर्वच घटनांना आपण सहन करू नये. चर्चा करा.
९. आपली योग्य वागणूक आपल्या दैनंदिन जीवनात कशी मदत करते?
१०. तुमचे वैयक्तिक वागणुकीच्या नियमांचा विकास करण्यासाठी ह्या पाठाची तुम्हाला कशी मदत झाली?



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

२१.१

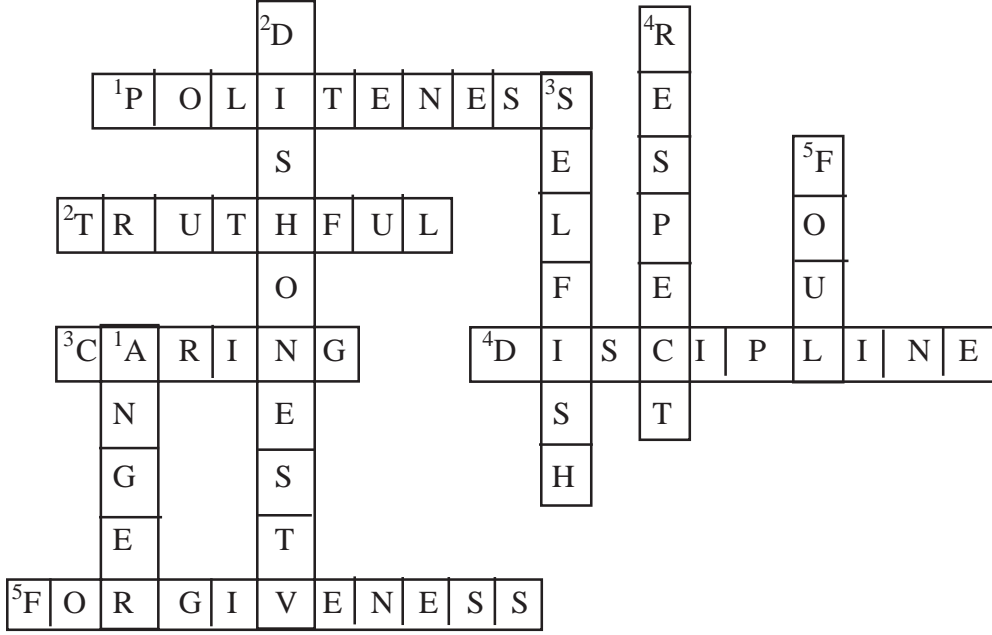
१. मूल्ये म्हणजे आपल्यामध्ये असलेल्या विशिष्ट कल्पना व विश्वास ज्या आपण आपल्या पालकांकडून किंवा सभोवतालच्या जवळच्या लोकांकडून ग्रहण करतो.

२.

१	क
२	ग
३	अ
४	फ
५	ब
६	क
७	ड
८	इ



३.



४. विद्यार्थी त्यांचे स्वतःचे अनुभव लिहू शकतात.

२१.२

१. विद्यार्थी त्यांच्या स्वतःच्या उत्तरामधून लिहावे.

२.

- १) मान्य नाही. इतरांची काळजी घेणे हे मूल्य आहे आणि ते कुणाच्या मुडवर (मनस्थितीवर) किंवा स्थितीवर अवलंबून नसते.
- २) मान्य नाही. आक्रमकता ही नकारात्मक परीणाम करते.
- ३) मान्य आहे. शिक्षण व चांगले संगोपन हे दोन्हीही मूल्यांची विकास करण्याची भूमिका निभावते.
- ४) मान्य नाही. काय चांगले व काय वाईट ह्या विचारसरणीवर मूल्ये आधारित असतात; त्यांना तुमच्याजवळ किती पैसा आहे ह्याच्याशी काहीही कर्तव्य नसते.
- ५) मान्य आहे. सहनशील लोक क्वचितच कोणाशी भांडतात, सहनशीलता ही शांततापूर्ण वातावरण निर्माण करण्यास मदत करते.

२१.३

V R E S P E C T U  
A R D E E G H O I

## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा

दैनंदिन जीवनातील नीतिशास्त्र

<sup>a</sup> V	<sup>b</sup> R	E	S	P	E	C	<sup>c</sup> T	U
A	R	D	E	E	G	H	O	I
L	F	V	F	E	Z	X	L	<sup>d</sup> C
U	H	S	C	I	H	T	E	A
<sup>e</sup> E	M	P	A	T	H	Y	R	R
S	A	M	L	A	I	D	A	E
W	Y	K	E	V	L	B	N	J
D	I	R	N	P	T	Y	C	B
T	P	O	V	U	L	D	E	S





## ग्राहका जागा हो! जागा हो!

८०% पर्यंत सेल! एक विकत घ्या व एक मोफत मिळवा! त्वरा करा! मर्यादित काळापर्यंत ही सवलत विशेष सवलत फक्त पहिल्या १०० ग्राहकांसाठी रेफ्रीजरेटरबरोबर टीव्ही मोफत! अशा विक्रीचे डावपेच खेळून तुम्हाला कितीदा तरी असे अमिष दाखवले जाते. किंवा नेहमीच अशा जाहिरातीतील युक्तीमुळे खरेदी केल्यावर आपण फसवले गेलो आहोत. याचे दुःख होते. तुमच्यापैकी काही जणांची दुकानदाराकडून किंवा कारखानदार ह्या दोन्हीकडून अशी फसवणूक झाली असेल; ते दोघेही एकमेकांना दोष देतात व ग्राहकाला सांगातत की, तुम्ही त्या वस्तूवर लिहिलेली माहिती वाचली नसेल.

अशा वेळी तुम्ही काय कराल? तिथे तुम्हाला कोणी मदत करणारा आहे का? हो! तिथे एक (agency) प्रतिनिधिक कार्यालय आहे; ते फक्त शांतपणे तुमची तक्रारच ऐकून घेत नाही तर ती ह्या वस्तूपासून नुकसान भरपाई मिळवून देण्यास सुद्धा मदत करत. ती एजन्सी त्या गुन्हेगाराला शिक्षा सुद्धा करते. पण त्याकरिता तुम्ही एक जबाबदार ग्राहक होण्याची गरज आहे; तुम्ही अशा फसवूकीच्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करणे सोडावे आणि तुम्ही तुमचे हक्क वजवावे. या पाठात तुम्ही बाजारात होणाऱ्या दुष्कृत्यापासून कसे सावध रहावे आणि दक्ष ग्राहक व्हावे हे तुम्ही शिकाल.



### उद्दिष्टे :

हा पाठ पूर्ण केल्यानंतर तुम्ही खालील गोष्टी करू शकाल.

- ❖ १९८६ ग्राहक संरक्षण कायद्या (consumer protection Act 1986) अंतर्गत तुम्ही स्वतःला ग्राहक म्हणून वर्णन करू शकता.
- ❖ ग्राहक म्हणून तुम्हाला जे प्रश्न उपस्थित होतील त्याचे योग्य परिक्षण करू शकाल व त्यावर योग्य उपाय सुचवू शकाल. (निरसन करू शकाल)
- ❖ ग्राहक शिक्षणाच्या भूमिकेची योग्यता ओळखू शकाल आणि तुमच्या फायद्यासाठी तुम्ही ग्राहक साधने वापरू शकाल.
- ❖ ग्राहक म्हणून तुम्ही तुमचे हक्क व जबाबदाऱ्या ओळखू शकाल आणि त्या वापरू शकाल.
- ❖ गरज भासल्यास तुम्ही योग्य न्यायालयास तुमची तक्रार नोंदू शकता.



**२२.१ ग्राहक हा कोण आहे?**

आपल्यापैकी प्रत्येकजण हा ग्राहक आहे .  
उदाहरणार्थ : गुड्डी तिच्या कुटुंबाकरीता भाजी विकत घेते . ती तिच्या मोलकरणीला तिच्या कामाचे, जसे घराची स्वच्छता करणे आणि कपडे धुणे अशा कामाचे पैसे देते . ती विजेचे वील भरते आणि पाण्याचे वीलसुद्धा भरते . प्रत्येक वेळी ती जे काही विकत घेते; काही वस्तू किंवा सेवा ह्याचे पैसे देते तेव्हा ती ग्राहक होते . हा प्रथम सांगितल्याप्रमाणे आपण सर्वच ग्राहक आहोत, कारण आपण बाजारातून वस्तू विकत घेतो . त्याचे आणि इतरांनी केलेल्या सेवेचे पैसे देतो .



**आकृती २२.१**

ग्राहक म्हणजे ही अशी व्यक्ती आहे की ती तिच्या गरजा पूर्ण करण्याकरिता वस्तू विकत घेत किंवा इतरांच्या वस्तू किंवा सेवा विकत घेते .

ग्राहक संरक्षण कायद्याने (१९८६) स्पष्टपणे ग्राहकाचे दोन प्रकार दिले आहेत .

१. जो कोणतीही वस्तू विकत घेऊन ती तो वापरतो .
२. जो स्वतःच्या वैयक्तिक वापराकरता कोणतीही सेवा भाड्याने घेतो .



**कृती २१.१ :**

एक ग्राहक म्हणून तुम्ही काय उत्पादने व सेवा ज्याचे तुम्ही पैसे दिले आहेत आणि त्याचा वापर केला आहे याची यादी करू शकता? काही उदाहरणे खाली दिली आहेत त्याची तुम्हाला मदत होईल .

क्र .	(उत्पादन) वस्तू	सेवा
१	शर्ट	शिंपी
२	छत्री	विज
३		
४		
५		
६		

ग्राहक म्हणून तुम्हाला बरेचदा काही संकटे आली असतील . त्यापैकी काही प्रश्नांचा अभ्यास करू या . तुमच्या अनुभवावरून तुम्ही त्यात आणखी काही प्रश्नांची भर घालू शकता का ते पहा .



२२.२ ग्राहक म्हणून तुम्हाला पडलेले / झालेले प्रश्न

१. किंमतीमध्ये तफावत असणे :

काही वेळी तुमच्या असे लक्षात येते की दुकानदार त्या वस्तुवर लिहिलेल्या किंमतीपेक्षा जास्त पैसे घेत आहे. ही वस्तुच्या पाकिटावर लिहिलेली जास्तीत जास्त घाऊक किंमत आहे; ह्यापेक्षा जास्त किंमतीत दुकानदार ती वस्तू विकू शकत नाही.

जास्त पैसे का घेतले असे विचारले असता तो दुकानदार बरीच कारणे सांगतो; जसे सिनेमा हॉलच्या जागेत दुकान असल्यामुळे त्याचे भाडे जास्त आहे किंवा प्रदर्शनाचा खर्च किंवा जास्त स्थानिक कर त्याला भरावा लागला इ. पण वस्तूच्या पाकिटावर जी जास्तीत जास्त घाऊक किंमत लिहिली असते त्यामध्ये सर्व प्रकारचे कर मिळूनच ती किंमत ठरवली असते तरी तुम्ही सावध रहा.

तसेच काही सेवांच्या बाबतीतसुद्धा आहे; एखाद्या इलेक्ट्रीशियन दुसऱ्यापेक्षा त्याच कामासाठी जास्त पैसे घेऊ शकतो व तो त्याच्या कामाची हमी देतो.

**तुम्हाला कशी खात्री होईल कि तुम्ही चांगल्या पद्धतीच्या कामासाठी पैसे देता आहोत. तुम्ही हे करू शकता.**

- ❖ चांगल्या गुणवत्तेची कामे करणाऱ्या लोकांचे संदर्भ मिळवा.
- ❖ चांगल्या गुणवत्तेचे वस्तूंचे भाग वापरले आहेत ह्याची खात्री करा.
- ❖ व्यक्तीशः निरीक्षण करा.

चांगल्या सेवा मिळविण्यासाठी इतर मार्गाचाही विचार करा.

तुम्हाला खर्च असे वाटते का की फसवणूक झाल्यानंतर तुम्ही अशा व्यक्तींची तक्रार करू शकता आणि त्यांना बऱ्याच रकमेचा दंड होऊ शकतो?

**ग्राहक म्हणून तुम्ही काय कराल?**

तुम्हाला विविध ब्रँडच्या वस्तूंच्या किंमती शोधून काढण्याची गरज आहे. (उदा. गव्हाचे पीठ आणि हळद पावडर) हे पदार्थ तुमचे कुटुंब वेगवेगळ्या दुकानातून खरेदी करतात. खालील तक्त्यामध्ये तुम्ही सर्व माहिती लिहा आणि किंमती, त्याचे परिमाण (quantity) आणि स्टँडर्ड मार्क (शिक्का) जसे FPO, ISI, Agmark इ. ह्याची तुलना करा.

योग्य स्पष्टीकरण करण्यासाठी, स्टँडर्ड मार्क हा त्या वस्तूची गुणवत्ता म्हणजेच ती वस्तू तयार करताना कोणते पदार्थ वापरले आहेत, तयार करण्याची पद्धत, लेबल लावणे ती वस्तू पॅक करणे व त्याची विक्री व त्याची कृती यांची नोंद करावी.

## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा

ग्राहका जागा हो! जागा हो!

वस्तु	बँड नाव / कंपनीची किंमत	परिणाम(quantity)	दर्जा(standard)	दुकानाचे गुण(mark)
गव्हाचे पिठ	१			
	२			
	३			
	४			
हळद पावडर	१			
	२			
	३			
	४			

याप्रमाणे इतर वस्तूंच्याही किंमती शोधून काढू शकता आणि त्याप्रमाणे योग्य निवड करू शकता. निरीक्षण केल्यावर तुम्ही असा निष्कर्ष काढू शकता आणि ओळखू शकता कि कोणता दुकानदार तुम्हाला चांगल्या गुणवत्तेची वस्तू योग्य किंमतीत देईल. आता तुम्ही अशा स्थितीत आहा की तुम्ही ठरवू शकता की तुमचा किराणा सामान तुम्ही कुठून विकत घ्यावा.

तुमच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी ही माहिती तुम्ही वारंवार पडताळून घ्या. जास्त प्रमाणात जर वस्तू विकत घेतल्या तर तुम्ही दुकानदाराशी योग्य किंमत ठरवू शकता. नेहमीच्या ग्राहकांकडून दुकानदार नेहमीच कमी किंमत घेतो. जास्त घाऊक किंमत (MRA) जी वस्तुवर लिहिलेली असते त्यापेक्षा जास्त पैसे देऊ नका हे लक्षात ठेवा. जर दुकानदाराने घाऊक किंमतीपेक्षा जास्त पैसे घेतले तर त्याच्याकडून पावती घ्या म्हणजे तुम्हाला त्याबद्दल तक्रार करता येईल.

### २. प्रमाणबद्ध वस्तूंची उणीव असणे :

बाजारात निकृष्ट दर्जाच्या अनेक वस्तू असतात. ही निकृष्ट दर्जाची वस्तू खूप चांगल्या आहेत आणि तो त्याबद्दल हमीपत्र घ्यायला तयार आहे. असे दुकानदार सांगतो याचे तुम्हाला आश्चर्य वाटते का? कारण ह्या निकृष्ट दर्जाच्या वस्तू विकण्यासाठी कारखानदार दुकानदाराला बरीच दलाली देतो. ती उत्कृष्ट दर्जाच्या वस्तुवर दिली जात नाही.

### एक ग्राहक म्हणून तुम्ही काय कराल?

तुमच्या घराजवळच्या एखाद्या दुकानाला भेट द्या आणि त्या दुकानदाराला कमीत कमी एका वस्तूच्या ६ ब्रँड्सची माहिती देण्यास विनंती करा. त्यापैकी ३ ब्रँड हे उत्कृष्ट दर्जाचे व इतर तीन वस्तुंवर कोणताही ब्रँड नसावा.

ह्या ६ ही ब्रँडची तुलना करा आणि त्याची किंमत, योग्यता, दर्जाची खुण, वापरण्यास सोपे आहे किंवा नाही, विक्रीनंतरची सेवा, विजेच्या उपयोग, हमी पत्र ह्या आधारावर खाली दिलेल्या तक्त्यात भरा. यानंतर जास्तीत जास्त फायदा देणाऱ्या ब्रँडची निवड करा.



वस्तु	किंमत	वापरण्यास सुलभ	दर्जाची खूण	विक्रीनंतरची सेवा	विजेचा उपयोग	हमी

उत्कृष्ट दर्जा व निकृष्ट दर्जा असलेल्या ब्रँडच्या वस्तुंची तुलना करा व त्याचे निरीक्षण करा. उदाहरणतः तुम्ही स्वतःलाच विचारा कि एखादे विजेचे उपकरण कमी किंमतीत विकत घ्यावे पण,

- ❖ त्यासाठी जास्त विज खर्च होते.
- ❖ विक्रीनंतर सेवा मिळत नाही.
- ❖ वापरण्यास व स्वच्छ करण्यास कठीण आहे.
- ❖ त्यापासून विजेचा झटका वसतो.

आता तुम्ही योग्य निवड करा.

### ३. बनावट, अनुकरण करणे. (Imitation)

तुम्हाला अशाही वस्तु दिसल्या असतील की त्याचे पॅकींग इतर योग्य दर्जाच्या लोकप्रिय ब्रँडचे अनुकरण केलेल्या असतात. बरेचदा लोकप्रिय ब्रँडच्या नावासारखेच नावे इतर वस्तुंना देतात व ग्राहकांना मुर्ख बनवितात. उदाहरणतः कोलगेट टुथपेस्ट ह्या लोकप्रिय ब्रँडप्रमाणे कॉलेज टुथपेस्ट असे अनुकरण केले असते आणि त्याची रंग संगती, आणि त्याच्या वेप्टनाचे डिझाईन हे एकदम (तंतोतंत) सारखे असते. त्याचप्रमाणे लाल इमली ह्या लोकप्रिय लोकरीच्या ब्रँडचे अनुकरण लालीमाली (Lali – Mali) असे, फक्त त्या अक्षराची थोडी जागा बदलले आहे, तुम्हाला असे वाटेल की हे पॅकेजींगवर चुकीचे नाव छापलेले आहे; पण ते तसे नसते.

तुम्हाला असे का वाटते की कारखानदार अशा पद्धतीचा आश्रय घेतात? तुमचे पूर्णपणे बरोबर आहे; कारण त्यांना जाहिरातींवर खर्च करावा लागत नाही. ते नेहमीच लोकप्रिय ब्रँडचे अनुकरण आपली लोकप्रियता मिळविण्यासाठी करतात; कारण त्यांना माहित असते की जास्तीत जास्त ग्राहक हे फक्त फॅकेजींग बघून खरेदी करतात; त्यावर काय छापलेले आहे हे वाचायचीही त्यांना गरज वाटत नाही.

काही कारखानदार तर योग्य दर्जाच्या खुणेचीही नक्कल करतात. काही असल दर्जाच्या खुणा व त्याची नक्कल केलेल्या खुणांचे नमुने दिले आहेत. तुम्ही त्यातील खोट्या खुणेपासून अससदल खूण ओळखू शकाल



काय? हो आकृती क्र. २२.२ (इ) ही अस्सल खूण आहे; (म्हणून IS : आणि CM / L ह्यानंबराचे फरक असू शकतात.) व इतर नकली खुणा आहेत. तुम्हाल माहीत आहे का की ट्रेडमार्क आणि पॅकेजींगची नक्कल करणे हा गुन्हा आहे आणि तो कायद्याने शिक्षेस पात्र आहे.



आकृती २२.२ : नकली व असली ISI मार्क

### ग्राहक म्हणून तुम्ही काय करू शकाल?

तुम्ही काही नकली ब्रँडच्या वस्तु व त्यांचे अस्सल दर्जाच्या लोकप्रिय खुणेशी साम्य असलेले चिन्ह असलेले आणि दर्जेचा मार्क असलेले किंवा नकली दर्जाची खुण असलेल्या वस्तु गोळा करा. नकली ब्रँडच्या वस्तु व असली ब्रँडच्या वस्तु तुम्ही वापरून बघा व त्यात काय फरक आहे ते तपासा. खाली दिलेल्या विशेष स्वरूपाप्रमारे त्याला किंमत द्या आणि नंतर तुमचा निर्णय पक्का करा.

वस्तु	चढ	रंग/रूप	गुणवत्ता	किंमत

### ४. भेसळ करणे :

जास्त फायदा मिळविण्याकरिता कारखानदार किंवा दुकानदार हे मुद्दाम काही निकृष्ट पदार्थ चांगल्या पदार्थात मिसळतात किंवा चांगल्या पदार्थातून महत्त्वाचा घटक काढून घेतात. मुख्य पदार्थात जे घटक मिसळतात त्या अन्नपदार्थाला भेसळक असे म्हणतात. तुमच्या असे लक्षात आले असेल की रोज तुम्हाला दूध देणाऱ्या दुधवाल्याकडील दुधात साय येत नाही. तांदुळ व डाळीमध्ये सुद्धा खडे आढळून येतात. शिळ्या व खराब झालेल्या डाळीसुद्धा पुन्हा कृत्रिम रंग लावून पॉलीश करतात म्हणजे त्या ताज्या वाटतात. नुकतेच इरीडीयम आणि रुथेनियम नावाचे दोन भेसळक सोन्याच्या दागीन्यांमध्ये मिसळलेले दिसतात. तुम्हाला तुमच्या अन्नात काही भेसळ सापडले का? त्याची खाली यादी करा.

- 1.
- 2.
- 3.



तुम्हीसुद्धा एखादी सोपी चाचणी घरी करू शकता. (आकृती क्र. २२.१ पहा) व तुमच्या स्वतःच्या अन्नपदार्थाची शुद्धता पडताळून पाहू शकता. तुमच्या निरीक्षणाची व ह्या धड्याच्या शेवटी जे निष्कर्ष दिलेले आहेत त्याची तंतोतंत जुळणी होते का ते पहा.

टेबल २२.१ भेसळीच्या चाचण्या

अन्नपदार्थ	भेसळक	चाचणी	तुम्ही काय निरीक्षण केले?
दूध	पाणी	१) एका मगात दूध ठेवा. १० मिनिटांपर्यंत ठेवा आणि नंतर दुसऱ्या मगात ओता. २) दुधाचा एक थेंब ताटलीत ओता ती वाकडी करा.	१) वरच्या भागावर रिंग तयार होते का? २) तो मार्ग तयार करतो का?
काळे मिरे	पपईच्या बिया	अध्यपिला पाण्यामध्ये थोडे काळे मिरे घाला.	किती मिरे वर रहातात व किती खाली तळाशी बसतात?
हिंग	रेसीन / डिंक	थोड्या हिंगात पाणी घाला व ते हलवा	दुधासारखे होईल का?
चहापत्री	रंगीत वापरलेली चहाची पाने	दुधासारखे होईल का? टाका व त्यावर पाणी शिंपडा.	तो रंग सोडतो का?
धने पावडर	शेणाची पावडर	पाण्यात भिजवा.	गाईच्या शेणाचा त्याला वास येतोका?
मसाले	भिन्न रंग दिसणे	पाण्याचा एक मग घ्या व त्यावर मसाला भुरभुरा.	पाणी रंगीत होते का?
चहा सेमोलिना	लोग्खंडाचे लहान तुकडे	ह्याच्या नमुन्यावर चुंबक फिरवा.	लोग्खंडाचे तुकडे चुंबकाला चिकटेल का?

ग्राहक म्हणून तुम्ही काय करू शकता? ह्या गोष्टींचा विचार करा.

- ❖ पदार्थाच्या रंगात, चवीत, दिसण्यात किंवा वासात बदल झाल्यास सर्तक रहा.
- ❖ लेबल नीट वाचा.
- ❖ प्रमाणित चिन्ह नीट तपासून बघा.
- ❖ चांगल्या नावाजलेल्या दुकानातून खरेदी करा. तोतया किंवा फसव्या दुकानदारांपासून सावध रहा.





- ❖ नावाजलेल्या ब्रॅण्ड खरेदी करा.
- ❖ सीलबंद पाकीट असलेले खाद्यपदार्थ घ्या.
- ❖ धान्य व मसाल्याचे पदार्थ घेऊन शक्यतो घरीच दळा.
- ❖ गुणवत्ता व किंमत यांसाठी तडजोड करू नका.
- ❖ वेळोवेळी काही खाद्यपदार्थ घरच्याघरी तपासून बघा जसे की दुध, मसाले, साखर, तेल.
- ❖ काही शंका वाटल्यास / भेसळ असल्याची शंका वाटल्यास (FPA) लॅबॉरेटरीमध्ये तपासून घ्या.
- ❖ भेसळ आढळल्यास ब्रॅण्ड किंवा दुकान बदला.
- ❖ वेळोवेळी संबंधित अधिकारयाशी संपर्क साधून तक्रार नोंदवा.

#### ५. उपलब्धता नसणे काळा बाजार आणि साठवून ठेवणे :

वार्षिक अंदाजपत्रक होण्यापूर्वी प्रत्येक दुकानदार अंदाज बांधून आपल्या काही वस्तूंच्या किंमती वाढवितो आणि जास्त मिळविण्याकरीता काही वस्तूंचा साठा करून ठेवता.



आकृती २२.३

हे विशेषतः गॅसच्या वितरकांकडून होते. जेव्हा गॅसच्या किंमती वाढण्याची शक्यता असते तेव्हा

ते ग्राहकांना गॅसच्या सीलेंडरचा पुरवठा करणे बंद करतात. पण जेव्हा त्यांना कळते की सीलेंडरचा भाव कमी होण्याची शक्यता आहे, तेव्हा पंधरा दिवसानंतर देणारा सीलेंडर ते ताबडतोब ग्राहकांना विकतात.

पुष्कळ लोक सरकारच्या रेशनच्या दुकानातून त्यांचे महिन्याचे सामान कमी किंमतीत घेतात. सणाच्या दिवसात नेहमीच बरेच किराणा सामान; विशेषतः साखर व रॉकेल ह्यांचा साठा संपलेला असतो. हे का ते तुम्हाला माहित आहे का? नेहमीच हे लोभी रेशनचे दुकानदार ह्या वस्तु खुल्या बाजारात मिठाईवाल्यांना जास्त किंमतीने विकून जास्त नफा मिळवितात.

अशावेळी ग्राहकाला खूपच त्रास होतो आणि असुविधाही होते.

#### ग्राहक म्हणून तुम्ही काय करू शकाल?

शक्य झाल्यास अशावेळी तुम्ही खालील गोष्टी करू शकता.

- ❖ त्याच वस्तुचा वेगळा ब्रॅंड विकत घेऊ शकता.
- ❖ त्या वस्तुच्या बदली वेगळी तशीच वस्तू वापरा. उदा. साखरेच्या ऐवजी गुळ वापरा.
- ❖ त्यासंदर्भातील अधिकार्याकडे तक्रार नोंदवा.





### ६. चुकीची वजने व मापे

तुम्ही वस्तु विकत घेताना त्यांची वजने व स्केल तुमच्या वस्तूचे वजन करताना तुम्ही तपासता का? दूध व रॉकेल घेताना तुम्ही त्याची मापे तपासून घेता का? ह्या वजानांना कधी कधी पोकळ व तळाच्या वाजूने चुकीची किंवा ठोकलेली असू शकतात. अशावेळी तुम्ही जेवढे पैसे देता त्यापेक्षा कमी प्रमाणात ती वस्तु तुम्हाला मिळते. कधीकधी दुकानदार वजनाऐवजी विशिष्ट आकाराचे दगड वजन म्हणून वापरतात. ग्राहकांची फसवणूक करण्याकरिता तराजूच्या भांड्याच्या खालच्या तळाला चुंबक चिकटवलेले असतात.

### ग्राहक म्हणून तुम्ही काय करू शकाल?

सुटे दूध दुधवाल्याकडून घेताना तो फसवणार नाही याची दक्षता घ्या व त्याकरीता तपासा

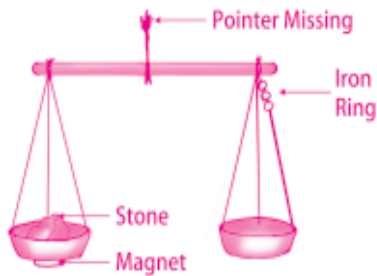
- ❖ दुध पूर्ण कडापर्यंत मोजले आहे का?
- ❖ पुन्हा दुध भरणे सुरु करण्यापूर्वी ते माप तो पूर्ण पणे रिकामे करतो का?
- ❖ त्या मापाला चुकीचा तळ आहे का?
- ❖ त्या मापावर इन्सेक्टरचा शिक्का आहे का? व त्यावर तारीख आहे का?



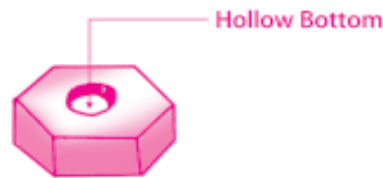
आकृती २२.३ (अ)

### भाज्या विकत घेताना नकार द्या; जर

- ❖ दुकानदार वजनाऐवजी दगड वापरत असेल तर,
- ❖ तराजूच्या एका वाजूने लोखंडी रिंग असल्यास.
- ❖ तराजूच्या भांड्यात कुठे चुंबक चिकटलेले असल्यास
- ❖ सडक्या व शिळ्या भाज्या तुमच्या भाज्यात टाकत असेल तर,
- ❖ तराजूच्या मध्यभागी असलेला पॉईंटर नसेल तर
- ❖ तराजु हा एकावाजूने कलत्या पृष्ठभागावर ठेवला असेल तर.



आकृती २२.३ (ब)



आकृती २२.३ (क)



जर असे असेल तर कापडाच्या खरेदीला नकार द्या .

- ❖ जर कापड दुकानदार कापडाची मोजणी करताना टेवलाचा वापर करत असेल तर
- ❖ मापाची पट्टी वाकलेली असेल तर
- ❖ माप घेताना दुकानदार कापड ताणून धरतो तेव्हा



आकृती २२.३ (ड)



कृती २२.३:

भाजीच्या दुकानदाराला भेट द्या . चतुराईने त्याला त्याच्या वजनावर शिक्का कुठे आहे हे सांगण्याची विनंती करा . (हे तुमच्या एक प्रोजेक्टरचे काम आहे असे त्याला सांगा .) शांतपणे त्याला अशी विनंती करा कि ज्या तराजुच्या पारड्यात तो भाजी ठेवतो त्या पारड्यात वजने ठेव व वजने ठेवण्याच्या पारड्यात भाजी ठेवण्यास सांगा .

**दुकानदाराची काय प्रक्रिया असेल?**

- ❖ त्याने हे सर्व आनंदाने मान्य केले?
- ❖ त्याने असे करण्यास नकार दिला .

जर त्याने नकार दिला असेल तर तो विश्वास ठेवण्यायोग्य आहे का? अशा दुकानदाराकडून वस्तू घ्यायला तुम्हाला आवडेल का?

**७ . चुकीची माहिती असणे किंवा माहितीचा अभाव असणे :**

तुमच्या लक्षात आले असेल की जास्तीत जास्त दिशाभूल करणाऱ्या जाहिराती असतात व त्याची माहिती ग्वूप अतिशयोक्ती करून सांगितली असते . जसे सांगितले तेवढ्या त्या वस्तु परिणामकारक नसतात .

एखादी वस्तु विकत घेताना त्याची पूर्ण माहितीही तुम्हाला मिळत नाही . दुकानदार बरेचदा त्या वस्तुची (पॅम्प्लेट) माहिती पत्रीका देण्यास नकार देतो व सांगतो की ती पुस्तीका तुमच्या शिक्का लावून बंद केलेल्या तुमच्या वस्तूच्या पेटीत आहे . त्या वस्तूच्या लेबलवरील प्रिंटही फारच बारीक अक्षरात असते किंवा कधी कधी ते फारच धुसर (पुसट) असते; किंवा ते स्थानिक भाषेमध्ये लिहिलेले असते कि ते बरेचदा आपल्याला समजत नाही व वाचताही येत नाही .



पुष्कळदा एखाद्या वस्तुवर एखादे मोफत बक्षिस देण्याची सवलत असते; उदा. विशिष्ट ब्रँडच्या चहाच्या पुड्यावर प्लॅस्टिकचा जार मोफत किंवा खाण्याच्या तेलावर एक बाऊल मोफत. पण ह्या बक्षिसाच्या वस्तु खरोखरच मोफत असतात? ती बक्षिसाची किंमत त्या वस्तूच्या किंमतीत मिळवलेली असते? किंवा त्या वस्तुची मूळ किंमत वाढवून त्यात बक्षिसाची किंमत मिळविली असते? बरेचदा नंतरची योजना जास्त प्रिय असते कारण विक्रेत्याचा हेतु हा फक्त फायदा मिळण्याचा असतो पण ग्राहकाला मोफत बक्षिस देण्याचा हेतु नसतो.

त्याचप्रमाणे सणांच्या दिवसात खूप किंवा सीझनच्या शेवटी वस्तूवर मोठ्या प्रमाणात सवलती जाहीर केलेल्या असतात. सगळीकडे सेल चे बॅनर्स लावलेले तुम्ही बघू शकता. ह्या सेल मध्ये बरेचदा निकृष्ट वस्तू किंवा त्या वस्तूमध्ये काही दोष असलेले विकतात. पण त्यावरून ग्राहकाची फसवणूक होते. पुष्कळदा वस्तुवर त्या वस्तूची मूळ किंमत सवलत म्हणून लिहिलेली असते. व ती लेबलवर अतिशय जास्त लिहिलेली असते. एक ग्राहक म्हणून तुम्ही ह्या बाबतीत जास्त हुषारीने निवड करू शकतो.



कृती २२.४:

### अतिशयोक्ती केलेल्या जाहिरातीसाठी

दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त वेगवेगळ्या कपडे धुण्याच्या सावणांची चाचणी घ्या. त्यातील एक नवीन ब्रँडचा सावण जो दुरदर्शनवर दाखवला जातो व दुसरा तुम्ही नेहमी वापरता. नवीन सावण; जसा जाहिरातीत सांगितल्याप्रमाणे परिणामकारक आहे की नाही ते पहा. तुम्हाला कोणता सावण वापरायला आवडेल? व का? सेल चालू असताना तुमची फसवणूक टाळण्यासाठी; सेल सुरू होण्यापूर्वी व सेल सुरू झाल्यानंतर त्या वस्तुची गुणवत्ता, किंमत व त्याचे वजन हे शोधून काढा व त्यात काय फरक आहे. ते बघा. त्या सेलचा अम्मल तुमच्यावर न पडण्याचा प्रयत्न करा.

### ८. सेवेच्या संदर्भातील प्रश्न

आधी चर्चा केल्याप्रमाणे वस्तुच्या संदर्भातील प्रश्नांबद्दल आपण जागरूक झालो आहोत. पण त्या वस्तुच्या सेवेला ग्राहक जास्त महत्त्व देत नाही. जरी ते ती सेवा घेण्यापासूनसुद्धा फसवले जातात.

तुम्हाला माहित आहे का की गॅसचे सिलेंडर देण्याच्या एजन्सीज व्यापारविषयक लोकांचे सिलेंडर घरगुती गॅस सिलेंडरमधून भरून देतात. त्यामुळे घरगुती गॅस सिलेंडरचा तुटवडा होतो? (कमतरता निर्माण होते.)

सेवा देणाऱ्या / पैशाचे व्यवहार करणाऱ्या संस्था जसे बँक वगैरे कधी कधी फारच उद्धटपणे वागतात आणि सहकार्य करण्यास व ग्राहकांच्या प्रश्नाला उत्तरे देण्यास नकार देतात. ग्राहकांच्या संमतीशिवाय ते ज्या सुविधा पुरवितात त्यावर सेवाकर लावलेला असतो. तुम्ही हेसुद्धा ऐकले असेल की ग्राहकाच्या खात्यामधून चोरी होते किंवा पैसे दुसऱ्याच्या खात्यामध्ये पाठवले जातात. ह्या तक्रारी नेहमीच ग्राहकाला कराव्या लागतात.

त्याचप्रमाणे घर बांधणारे आणि शाळेचे अधिकारी सुरक्षित ठेव म्हणून बरेच पैसे घेतात व त्याकरिता व्याजही देत नाहीत. त्याप्रमाणे बरेचदा कामाच्या वेळेतही रेल्वेचे आरक्षण करण्यासाठी गेले असता एकही कर्मचारी



उपस्थित नसतो. त्याचप्रमाणे टापाल कार्यालय, विज, टेलिफोन, पाणी पुरवठा आणि आरोग्याचा सेवा अपेक्षेप्रमाणे मिळत नाहीत. तक्रार केली असता त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. किंवा त्या कर्मचाऱ्यांना काही (टिप) लाच दिल्याशिवाय ते तुमचे काम करीत नाहीत.

### ग्राहक म्हणून तुम्ही काय कराल?

१. बाजारात खरेदी करताना तुम्हाला कुठले प्रश्न पडतात ते गोळा करण्याचा प्रयत्न करा. त्यांची यादी तयार करा आणि ह्या पाठात जे प्रश्न दिले आहेत त्याच्याशी तुलना करा व हे प्रश्न सोडविण्यासाठी तुम्ही काय केले त्याची नोंद करा.
२. त्याच दुकानदाराकडून व सेवा देणाऱ्या कंपनीकडून तुमच्या पाच मित्रांना आणि शेजाऱ्यांना त्याच प्रकारचे प्रश्न पडले का ते शोधून काढा. ते प्रश्न सोडविताना त्यांनी कोणत्या मार्गाचा उपयोग केला ते तपासून घ्या.
३. जर एकाच दुकानदाराकडून तुम्हाला व तुमच्या शेजाऱ्याला सारखेच प्रश्न पडले असताना तुम्ही व तुमचे शेजारी मिळून ते प्रश्न तुम्ही कसे सोडवाल ते घ्या.



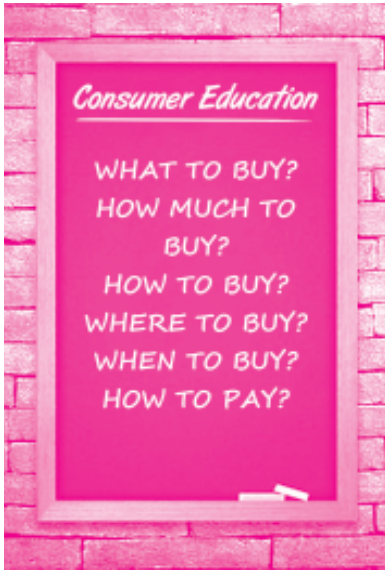
### पाठातील प्रश्न २२.१

१. काळजीपूर्वक हा पाठ वाचा खाली दिलेल्या विधानांना ह्याच धड्यात वापरलेला योग्य एक शब्द शोधा.
  - अ) एक व्यक्ती जी वस्तुविकत घेते आणि काही सोवा घेताना त्याचे पैसे देते .....
  - ब) एक वस्तु जी आपण बाजारातून विकत घेतो .....
  - क) ग्राहक एका विजेच्या बटनाच्या दुरुस्तीचे पैसे देतो .....
  - ड) एखाद्या वस्तुची नक्कल करण्याला ह्या शब्दाचा उपयेग करतात .....
  - इ) एखाद्या अन्न पदार्थाचा मोठा भाग किंवा गुणवत्ता कमी करण्यासाठी काही पदार्थ त्यात मिसळणे किंवा काढून घेण्याची प्रक्रिया .....
  - फ) एखाद्या वस्तुची कमतरता असतानाच्या वेळी तो पदार्थ त्याच्या मूल किंमतीपेक्षा जास्त भावाने विकणे .....
  - ग) कारखानदार त्यांच्या वस्तुंची योग्य माहिती ग्राहकांना देतो .....
  - ह) एखाद्या वस्तुची निवड करताना ह्याची उपस्तिती नसेल तर ग्राहकाला प्रश्न पडतो .....
  - ई) दुकानदार ह्या किमतीपेक्षा जास्त किंमतीत ती वस्तु विकू शकत नाही.
२. तुम्ही खाली दिलेल्या सेवांच्या प्रश्नांशी सामना करता. तर असे प्रश्न सोडविण्याठी मार्ग सुचवा.

- अ) तुमच्या इस्त्रीची दुरुस्ती केल्यानंतर आठवड्यातच ती काम करत नाही .  
ब) तुम्हाला मिळालेल्या गॅसच्या सीलेंडरचे वजन त्यावर लिहिल्या पेक्षा कमी आहे .

### २२.३ ग्राहक शिक्षणाची भूमिका

हे प्रश्न सोडविण्यासाठी तुम्ही स्वतःच काही मार्ग शोधण्याचा विचार करता का? एक (तज्ञ) हुशार ग्राहक तुम्ही स्वतःला कसे तयार कराल? योग्य शिक्षण दिले तर ग्राहकांची जागरूकता निर्माण करू शकतो .



आकृती २२.५ : Consumer Education



आकृती २२.४ : तुमच्या पैशातून जास्तीत जास्त चांगला मोबदला मिळतो .

ग्राहक शिक्षण हे ग्राहकाला काय, केव्हा, कसे, कोठून विकत घ्यावे आणि पैसे कसे द्यावे? हे शिकविते . ह्याबद्दल २२.२ च्या तक्त्यामध्ये आपण कसे हुशारीने वस्तु विकत घ्याव्या ह्याच्या सुचना दिल्या आहेत .

### तक्ता क्र. २२.२ : खरेदी करताना अमलात आणण्याच्या योग्य सुचना

	हे तुम्ही स्वतःला विचारा	सूचना
काय खरेदी करावे?	ह्याची मला गरज आहे का? जर तुमचे उत्तर नाही असेल तर तुम्ही माझ्या मित्राजवळ आहे म्हणून मी विकत घेतो आहे का? ही वस्तू मी विकत घेतो आहे कारण ती दुरदर्शनवर दाखविली आहे म्हणून का? तुमचे उत्तर जर हो असेल तर	ती वस्तु तुम्ही विकत घेऊ नये .





किती प्रमाणात विकत घ्यावे?	मी किती प्रमाणात विकत घ्यावे?  गरज आहे का?	विकत घ्या . तुमच्या गरजांप्रमाणे खराब न होणारे (जास्त प्रमाणात) कमी खराब होणारे (एका आठवड्याला पुरेल इतकेच) हे मी जास्त प्रमाणात विकत घ्यायची घाऊक बाजारातून विकत घ्यावे .
कसे विकत घ्यावे?	मी काय तपासून घ्यावे?	खरेदी करताना बाजारात पाहणी करा . वस्तुवरील लेबल ह्या करीता वाचा : वस्तु तयार करण्याची तारीख वस्तु खराब (निकामी) होण्याची तारीख त्यात कोणते घटक वापरले आहेत . वापर करण्याच्या सुचना दर्जा असलेली खुण सील केलेल्या बरण्या, डबे किंवा पिशव्यांमधीलच वस्तु खरेदी कराव्या .
कुठे खरेदी करावी?	कोणत्या दुकानात खरेदी करावी?  एखाद्या वस्तुमध्ये दोष असल्यास काय करावे?	परवाना असलेल्या आणि परस्पर सहकारी दुकानातूनच खरेदी करावी . अशा दुकानदाराकडून खरेदी करा जो वस्तुमध्ये दोष असल्यास ती वस्तु बदलून देईल .
केव्हा खरेदी करावी?	ही खरेदी करण्याची योग्य वेळ आहे काय? मला फळे व भाज्या यांची गरज आहे . मला स्वस्त विजेच्या वस्तु किंवा लोकराचे कपडे विकत घ्यायचे आहे .	जेव्हा दुकानात जास्त गर्दी नसेल तेव्हा खरेदी करावी . ठराविक ऋतुमध्ये पिकणाऱ्या भाज्या व फळे विकत घ्यावी . विजेच्या वस्तु व लोकराचे कपडे नेहमी त्याचा सीझन नसताना विकत घ्यावे .
पैसे कसे द्यावे?	रोग्र रक्कम किंवा उधार?	तुम्ही रोग्र रक्कम, चेक किंवा क्रेडीट कार्डने पैसे देऊ शकता . जास्त पैसे भरणे टाळण्याकरिता क्रेडीट कार्डने पैसे देण्यावर किती व्याज द्यावे लागेल याची चौकशी करावी .



रकाना अ व रकाना ब ह्यांच्या जोड्या लावा .

रकाना ' अ	रकाना ' ब
१) ग्राहकाने येथून खरेदी करावी .	अ) जेव्हा दुकानात कमी गर्दी असेल .
२) किती प्रमाणात खरेदी करायची आहे .	ब) ग्राहक संरक्षण कायदा
३) खरेदी करण्याची उत्तम वेळ म्हणजे	क) परवाना असलेल्या आणि परस्पर सहकारी असलेल्या दुकानातूनच खरेदी करावी .
४) ग्राहका हे माहित असावे .	ड) कुटुंबाच्या असलेल्या गरजांवर अवलंबून असते .
५) वस्तुची किंमत अशा तऱ्हेनेही केली जाते .	इ) जेव्हा दुकानदाराकडून योग्य सवलत दिली जाते .
	फ) चेकने

### २२.४ ग्राहकोपयोगी साधने

तुम्हाला एखाद्या वस्तुची माहिती कोठून मिळते? तुमच्यापैकी पुष्कळजण तुमचे मित्र, तुमचे कुटुंब किंवा दुकानदार ह्यांच्याकडून माहिती मिळवित असणार . एखादी वस्तु विकत घेण्यापूर्वी त्याबद्दल अधिक माहिती तुम्ही कोणाला विचाराल?

हो, मासिकांतील किंवा दूरदर्शनवरील जाहिरातीवरून पत्रके, त्या वस्तुचे लेबलवरून आणि एखाद्या वस्तुच्या वेष्टनावरसुद्धा त्या वस्तुची आवश्यक माहिती लिहिलेली असते . ह्या सर्व प्रकारची साधने जे तुम्हाला त्या वस्तुची सविस्तर माहिती पुरवितात त्यांना ग्राहकोपयोगी साधने असे म्हणतात .

**ग्राहकोपयोगी साधने म्हणजे जे काहीही लिखित किंवा आकृतीच्या सहाय्याने, ग्राहकाला हवी असलेली एखाद्या वस्तुची निवड करण्यास मदत करते .**

साधारण ग्राहकोपयोगी साधने जे ग्राहकाला उपलब्ध आहेत ते म्हणजे लेबले, छापील पत्रके, वेष्टने, जाहिराती त्या वस्तुची दर्जादर्शक खूण, कायदा केलेले आणि ग्राहक संगठन आणि परस्पर सहकार्य असलेली साधने

#### १. लेबल्स

लेबल्स हे त्या वस्तुवर कोरलेले किंवा छापलेले किंवा त्या वस्तुला जोडलेले असते . लेबलमुळे आपल्याला खालील माहिती देण्याची आवश्यकता असते .

अ) वस्तुचे नाव

ब) ट्रेड आणि त्याच्या ब्रँडचे नाव





- क) ती वस्तु तयार करणाऱ्या कारखानदाराचे नाव व पत्ता .
- ड) त्या वस्तुमध्ये असलेले घटक
- इ) त्या वस्तुचा उपयोग / उद्देश
- फ) ती वस्तु कशा रितीने वापरायची याच्या सुचना .
- ग) ती वस्तु वापरताना घ्यावयाची दक्षता कशी घ्यावी याच्या सुचना .
- ह) औषधे किंवा टॉनीक असल्यास त्याची तयार करण्याची तारीख व त्याची मुदत संपण्याची तारीख .
- ई) (औषधे व टॉनीक असल्यास) त्याच्या डोसचे प्रमाण
- ज) हमी असणारी मुदत (gurantee period)
- क) दर्जा दर्शक खूण
- ल) वस्तुची किंमत (जास्तीत जास्त किंमत MRP)
- म) एकूण वजन
- न) वस्तुच्या हिस्याचा व बॅचचा क्रमांक
- ओं) वस्तु तयार केल्याची तारीख
- प) वस्तुच्या योग्यतेची मुदत संपण्याची तारीख (expiry date)

ग्राहक म्हणून लेबलवर दिलेल्या माहितीचा समर्पकता म्हणजे काय?

**ह्याबद्दल आपण आणखी शिकू या .**

- ❖ घटकांची यादी तुम्हाला एखाद्या वस्तुची ॲलर्जी असू शकते कंवा त्यातील एखादा घटक हा प्राण्याच्या स्रोतापासून मिळाला असू शकतो .
- ❖ दर्जादर्शक खूण (mark) तपासून पहा . (तो खरा आहे किंवा नाही .)
- ❖ वस्तुची किंमत व प्रमाण याची इतर दुकानापेक्षा कमी किंवा जास्त आहे हे तपासून घ्या व ती वस्तु इतर दुकानापेक्षा स्वस्त आहे की महाग आहे हे पाहून निर्णय घ्या .
- ❖ तक्रार करण्यासाठी कारखानदाराशी संपर्क साधा व त्याला त्या वस्तुचा बॅच क्रमांक द्या .
- ❖ वस्तुची मुदत संपण्याची वेळ जवळ आली असेल तर अशी वस्तु खरेदी करण्याचे टाळावे .
- ❖ वस्तुची सुचना दिल्याप्रमाणे साठवण व उपयोग करावा .





१. एखाद्या लेवलचे परिक्षण करा व ते पूर्ण आहे किंवा नाही ह्याचे मूल्यांकन करा. त्याप्रमाणे तुम्ही वस्तुची निवड करा. चांगल्या कंपनी बहुधा त्यांच्या लेवलवर त्या वस्तुची संपूर्ण माहिती देतात.
२. बीस्किट, तेल आणि लोणचे ह्यासाठी लेवल तयार करा.

### २. छापील पत्रके (leaf lets) :

छापील पत्रके ही बहुधा अशा प्रकारची वस्तु अस्तित्वात असल्याची माहिती देतात. ही छापील पत्रके त्या उपकरणाची किंमत ते उपकरण बसविण्याच्या सुचना व त्याची निगा कशी राखावी ह्याच्या सुचना सविस्तरपणे दिल्या असतात.

### ३. वेष्टने (packages) पुडके :

जास्तीत जास्त वस्तु ज्या आपण विकत घेतो. त्या आकर्षक पुडक्यात बांधलेल्या असतात. ह्या वेष्टनामुळे तुमच्या वस्तुचे अनेक मार्गाने संरक्षण होते; ते खालीलप्रमाणे आहेत.

- अ) तुमच्या वस्तुचे नुकसान होण्यापासून (उदा. बटाटे) आणि नासण्यापासून संरक्षण करते. (उदा. दूध)
- ब) फुटण्यापासून किंवा तुटण्यापासून संरक्षण करते. (उदा. काच)
- क) भेसळ होऊ देत नाही. (उदा. तूप)
- ड) भुरट्या चोऱ्या होऊ देत नाही. (उदा. बंद डब्यातील तेल)
- इ) वाहतुक करण्यास व साठवण करण्यास मदत करते. (उदा. गव्हाचे पीठ)

तुम्ही बंद पाकिटातल्या वस्तु वापरण्यास सुरक्षित आहेत की नाही हे तपासून बघा व तुमच्या आरोग्यावर त्याचा दुष्परिणाम होऊ शकत नाही. याची दक्षता घ्या.

### ४. जाहिराती (advertisements)

जाहिरातीचा उपयोग कारखानदाराच्या वस्तुंचा खप वाढविण्यासाठी केला जातो. तुम्हाला ह्या वस्तु बाजारात उपलब्ध आहेत हेच दाखवत नाहीत तर ते त्याचा उपयोग कसा करावा आणि त्या वस्तुची इतर वैशिष्टे याची माहिती दिली असते. पण आंधळेपणाने ह्या जाहिरातींवर विश्वास ठेवू नये.






### ५. दर्जादर्शक खुण (Standardisation mark)

ह्या दर्जादर्शक खुणा त्या वस्तुच्या गुणवत्तेची खात्री देतात आणि हे दर्शवितात की दर्जा देणाऱ्या एजन्सीच्या नमुन्याप्रमाणे तयार केल्या आहेत की नाहीत. बाजारात त्यामुळे एकापेक्षा जास्त सरस वस्तु बनविण्याची स्पर्धा कारखानदारात दिसून येते. व त्यामुळे त्यांच्या वस्तुच्या गुणवत्तेच्या दर्जाही वरचढ होत जातो. खालील वस्तुंसाठी काही विशिष्ट दर्जादर्शक खुणा दिल्या आहेत.





तक्ता क्रमांक २२.३

दर्जादर्शक खुण	वस्तुची खात्रीशीर गुणवत्ता
(ISI) आय . एस . आय . 	विजेची उपकरणे, रसायने, खेळणी, प्रेशर कुकर, विस्क्रीट, कॉफी इ .
(FPO) एफ . पी . ओ . 	मुरलेले अन्न पदार्थ जसे टीनमधे हवाबंद केलेली फळे व भाज्या, फळांचे रस, जॅम, सॉस, लोणची इ .
(Agmark) अॅकमार्क 	कृषीविषयक आणि गुरे ढोरे ह्यांपासून मिळणारे पदार्थ जसे मसाले, डाळी, धान्ये, पिटे, अंडी, तेल व लोणी इ .
(Wool mark) कुल मार्क 	लोकर व लोकराचे कपडे इ .
(Hall mark) हॉल मार्क 	सोन्याच्या दागिन्यावरील खुण
(Eco mark) इको मार्क	एकदा वापरलेली वस्तू पुन्हा नवीन करून उपयोगात आणण्यासाठी त्यावर प्रक्रिया करणे . जैविक किंमत खाली आणणे आणि वातावरणाशी मैत्रीपूर्वक संबंध ठेवणारे पदार्थ जसे संरक्षके (रक्षणशील) साबणे, प्लॅस्टीक आणि पेन्ट्स इ .



कृती २२.६

- असल दर्जादर्शक खुणा असलेल्या वस्तुची बाजारात पहाणी करा व वरील यादीत त्याची नोंद करा .



2. ISO 9000 चे प्रमाणपत्र असलेल्या कंपनीच्या जाहिराती बघा व त्यांच्या वस्तु व सेवा कोणत्या प्रकारात मोडतात ते बघा .

ISO 9000 चे प्रमाणपत्र हे सर्व जगात दर्जेदार असून ते अशा वस्तुंना देण्यात येते की त्या वस्तुची गुणवत्ता समाधानकारक असते आणि ग्राहकाच्या सर्व गरजा पूर्ण करून ग्राहकाचे समाधान वाढविते .

### ६. कायदा करणे (Legislation)

सरकारने तुमचा फायदा होण्यासाठी किंवा तुमच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी काही विशिष्ट कायद्याचे नियम केले आहेत . उदाहरणतः ग्राहक संरक्षण कायदा, १९८६ (CPA) त्याला आता ग्राहक संरक्षण सुधारणा कायदा २००२

ग्राहक संरक्षण कायदा हा सर्व वस्तु व सेवा यांना लागू आहे . ग्राहक न्यायालयेही सर्व जिल्ह्यात, राज्यात आणि राष्ट्रीय पातळीवर सुरू झाली आहेत . तुम्ही तुमची तक्रार या न्यायालयात माफक दरात व त्या वस्तुच्या किमतीप्रमाणे करू शकता . ह्या कायद्याची सविस्तर माहिती तक्ता क्रमांक २२.४ मध्ये दिली आहे .

### ७. ग्राहक संघटना :

ग्राहक संघटना ह्या तुम्हाला विविध मार्गाने मदत करित असतात . त्या

- ❖ सर्व माहिती पुरवितात .
- ❖ ग्राहकांच्या कल्याणासाठी काम करतात .
- ❖ ग्राहकांशी निगडित असलेले करारनामा करण्यासाठी सरकारला सल्ला देतात .
- ❖ विविध बाबतीत ग्राहकांना शिक्षण देतात .
- ❖ ग्राहकांच्या विरोधी कृतींना विरोध करण्याचा बंदोबस्त करतात .
- ❖ वस्तुची गुणवत्ता व त्यातील दोष शोधण्यासाठी त्याची परीक्षा करतात . (तपासतात) आणि
- ❖ ग्राहकांच्या तक्रारी स्वीकारून त्या ग्राहक न्यायालयापुढे मांडतात .

आंतरराष्ट्रीय ग्राहक हक्कांचे संरक्षण सल्लागार मंडळ (ICRPC) हे नोंदणी केलेले एन . जी . ओ . (NGO) आहे . तो त्रस्त झालेल्या ग्राहकाला त्याची तक्रार भारतातील ग्राहक न्यायालयात नोंदण्यास मदत करते व योग्य सल्ला देते .



कृती २२.७

तुमच्या भागात ग्राहक संघटना असेल . तेथे जा व त्यांना त्यांच्या कार्याची माहिती मिळविण्यासाठी भेट द्या . ते कसे काम करतात? ते तुम्हाला कशी मदत करतात?



**२२.५ ग्राहक म्हणून तुमचे हक्क :**

ग्राहकांनाही काही हक्क असतात हे तुम्हाला माहित आहे का?

ग्राहकाबद्दल माहिती असल्यास विक्रेते व दुकानदार ह्यांच्या दुष्कृत्यांविरोधात लढण्यास मदत होते. हे हक्क म्हणजे काय? ते आपण शोधून काढू या.

१. **सुरक्षिततेचा हक्क :** ग्राहकाला चांगली व सुरक्षित वस्तु मागण्याचा हक्क असतो आणि तसेच धोकादायक वस्तु जसे भेसळयुक्त अन्न पदार्थ किंवा असुरक्षित विद्युत उपकरणे ह्याबाबतीत तुम्ही सुरक्षित राहू शकता.

**उदाहरणार्थ :** तू जर तुमचे विद्युत ओव्हनला विजेचा झटका बसतो किंवा तुमच्या कुकरचा एकदम स्फोट होतो; अशावेळी सुरक्षिततेच्या हक्काच्या अंतर्गत तुम्ही कारखानदाराविरुद्ध तक्रार करू शकता.

**सरकार तुमच्या सुरक्षिततेच्या हक्काची खबरदारी ह्या तऱ्हेने घेते .**

❖ कारखानदारांकडून असुरक्षित, अयोग्य, दोष असलेला किंवा अयोग्य दर्जा असलेल्या वस्तुचा पुरवठा न करण्याची हमी घेतली असते. नुकतेच युरिया असलेले दुध विकण्यास बंदी आहे.

२. **निवड करण्याचे हक्क :**

विविध चांगल्या व दर्जेदार वस्तुमधून वस्तु निवडण्याचा ग्राहकाला हक्क असतो. उदा. दुकानदार दुधपेस्टचा फक्त एकच ब्रँड ठेऊ शकत नाही. एखाद्या विशिष्ट वस्तुची तुम्ही इतरही ब्रँडची मागणी करू शकता.

सरकार तुमच्या निवड करण्याच्या हक्काची खबरदारी ह्याप्रमाणे घेते :

❖ एखाद्या वस्तुबद्दल सामाजिक आणि ग्राहक शिक्षणाची पद्धत सुरू करते.

३. **माहिती मिळविण्याचा हक्क :**

एखाद्या वस्तुची गुणवत्ता, शुद्धता, त्या वस्तुची कुवत, वापरण्यात आलेले घटक आणि किंमती ह्याची माहिती मिळविण्याचा मागण्याचा ग्राहकाला हक्क असतो. जर एखादी वस्तु विकत घेण्यापूर्वी त्या वस्तुचे छापील पत्रक जर दुकानदाराने दिले नाही तर तुम्ही ग्राहक मंचाकडे तक्रार करू शकता.

सरकार तुमच्या माहिती मागण्याच्या हक्काची खबरदारी ह्याप्रमाणे घेते :

❖ विपारी पदार्थांच्या जाहिराती करताना तशी माहिती देण्याची सक्त ताकीद देते.



**आकृती २२.६ : सिगारेट ओढणे हे आरोग्याला हानीकारक आहे .**



- ❖ फसवे वेष्टन (Packaging) वापरण्यास बंदी आहे आणि
- ❖ वस्तुच्या वेष्टनावर किंवा पुडक्यावर त्याची किंमत व त्या पुडक्यात कोणत्या वस्तु आहेत याची यादी असावी .

४ . पुन्हा सादर करण्याचा दोष नजरेत आणून देण्याचा हक्क :

ग्राहकाचे म्हणणे ऐकून घेऊन त्यांच्या इच्छेनुसार विचारात घेऊन न्यायालयात त्यांना योग्य न्याय मिळवून देणे .



आकृती २२.७

सरकार तुमच्या दोष नजरेत आणून देण्याच्या हक्काची ह्याप्रमाणे खबरदारी घेते :

- ❖ ग्राहकांचा विचार करून कायदा व करारनामा प्रकाशित करणे म्हणजे ग्राहक त्यावर त्यांचे मत व्यक्त करू शकतात .
- ❖ ग्राहकांची मते व तक्रारी यांचा विचार करून त्यांना योग्य अधिकाऱ्याकडे जाण्याची सुचना करणे .
- ❖ ग्राहकाला त्याच्या हक्काचा वापर करण्यासाठी कायदेशीर व आर्थिक मदत करणे .

५ . ऐकवण्याचा हक्क (Right to be Heard) :

जर एखादा ग्राहक फसविला गेला असेल तर त्याला त्याचे मत न्यायालयात मांडण्याचा हक्क आहे . ह्याचा अर्थ कुठेही दुकानदाराकडून दुष्कृत्य झाले असेल तर योग्य न्यायालयात ते पुन्हा सादर करता येते . ह्याबद्दलची सविस्तर माहिती या पाठात पुढे दिली आहे .

६ . दाद मागण्याचा हक्क :

अयोग्य उद्योग करण्याची पद्धत किंवा मर्यादा घालणारे उद्योग किंवा अतिशय नीचपणे ग्राहकांची पिळवणूक झाली असल्यास ग्राहकाला दाद मागण्याचा हक्क आहे . उदा . जर दुकानदार एक मीटरपेक्षा कमी कापड देण्यास नकार देणार असेल तर ते नियम एक उद्योगाची पद्धत आहे आणि त्या दुकानदाराच्या विरोधात तुमची तक्रार करू शकता .



टिपा

सरकार तुमच्या दाद मागण्याच्या हक्काची ह्याप्रमाणे खबरदारी घेते :

- ❖ ग्राहकाला त्यांच्या तक्रारी (वाद) सोडविण्यासाठी किंवा वाद मिटविण्यासाठी सारखीच भूमिका करण्याची हमी देते आणि
- ❖ जर ग्राहक असुरक्षित वस्तु किंवा दोषयुक्त सेवांमुळे जखमी झाल्यास ग्राहकाला नुकसान भरपाई मिळण्याचा हक्क सरकार मिळवून देते .

७ . ग्राहक शिक्षणाचा हक्क :

समाजात होणाऱ्या ग्राहकांच्या वाईट गोष्टींबद्दल जागरूक होण्याचा ग्राहकाला हक्क आहे . याचा अर्थ असा आहे की तुम्ही माहिती मिळवू शकता आणि त्याप्रमाणे तुमची योग्य आणि हुशारीने एखाद्या वस्तुची निवड करण्याची योग्यता मिळवू शकता .



आकृती २२.८ ग्राहक शिक्षण

सरकार तुमच्या ग्राहक शिक्षणाच्या हक्काची खबरदारी अशाप्रमाणे घेते :

- ❖ ग्राहक कायदे अशा भाषेत लिहिले असतात की ते समजण्यास सुलभ असतात आणि ग्राहकांमध्ये जागरूकता निर्माण करते .

८ . मुलभूत गरजा मिळविण्याचा हक्क :

मुलभूत गरजा आणि सेवांच्या हक्कांमुळे प्रतिष्ठित रित्या जगण्याची हमी मिळते . ह्यामध्ये पुरसे अन्न, कपडे, आरोग्याची काळजी, पिण्याचे पाणी आणि शुद्धीकरण, आश्रय, शिक्षण, ऊर्जा आणि वाहतुक ह्या सुविधा येतात .

सरकार तुमच्या मुलभूत गरजा मिळविण्याच्या हक्काची खबरदारी ह्याप्रमाणे घेते :

- ❖ कमी उत्पन्न असलेल्या कुटुंबाला अन्नधान्य घेण्यास पैशाची मदत करते .
- ❖ आरोग्याची काळजी घेण्याच्या सुविधा
- ❖ सुरक्षित व शुद्ध पिण्याचे पाणी
- ❖ स्वस्तातील घरे .

- ❖ मोफत प्रारंभिक व प्राथमिक शिक्षण



आकृती २२.९ : (अ) स्वस्त धान्याचे दुकान



२२.९ (ब) स्वस्तातील घरे



२२.१० (क) आरोग्यविषयक सुविधा



२२.१० (ड) सुरक्षित पिण्याचे पाणी

## ९. निरोगी वातावरण मिळविण्याचा हक्क

ह्या हक्कामुळे भौतिक (सभोवतालचे) वातावरण खात्रीलायक योग्य रहाते व त्यामुळे आपल्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत होते. ह्यामुळे वातावरणाचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण होते. त्याचबरोबर पुढच्या पिढीच्या दृष्टीने सभोवतालच्या वातावरणाचे संरक्षण करण्याची व त्यामध्ये सुधारणा करण्याची गरज असल्याचे कबूल करते. ह्याकरिता सर्व वाहनांचा प्रदुषण मुक्त दाखवला. प्रत्येक तीन महिन्यांनंतर असण्याबाबत तुम्ही जागरूक (दक्ष) रहाणे आवश्यक आहे. अरोग्यपूर्ण वातावरण कायम राखण्याची आपल्या सर्वांची जबाबदारी आहे. आपल्या योग्य सहकार्याशिवाय सरकार निरोगी वातावरणाची हमी देऊ शकत नाही.

सरकार तुमच्या आरोग्यपूर्ण वातावरण मिळविण्याच्या हक्काची खबरदारी अशा रितीने घेते.

- ❖ वातावराला योग्य अशा वस्तु वापरण्याचे (प्रोत्साहित करते.) महत्त्व वाढविते.





❖ ग्राहकांना लागणाऱ्या वस्तुचे त्या वापरल्यानंतर पुन्हा नवीन करून उपयोगात आणण्यासाठी त्यावर प्रक्रिया करण्यास प्रोत्साहन देणे .

❖ प्रदूषण कमी करण्याची हमी देणे .

प्रत्येक वर्षी १५ मार्च ह्या दिवशी जागतिक ग्राहक हक्कदिन म्हणून पाळला जातो .

आपल्या समाजात प्रचलित असलेल्या दुष्कृत्यांसाठी बहुतेक वेळा आपणच जबाबदार असतो असे म्हटले जाते . तुमच्यापैकी किती जण, तुम्ही जबाबदार ग्राहक आहात हे गर्वांनी सांगू शकाल? ते आता आपण शोधून काढू या!

### २२.६ ग्राहक म्हणून तुमच्या जबाबदाऱ्या :

तुम्ही एक जबाबदार ग्राहक कसे आहात हे समजून घेण्यासाठी खालील प्रश्नांनी फक्त हो किंवा नाही असे उत्तर द्या .

१. कोणतीही वस्तु खरेदी करण्यापूर्वी मी बाजारात जाऊन निरीक्षण करतो का?
२. जरी थोडे पैसे लागत असेल तरी मी मागण्याचा आग्रह करतो का?
३. मी सर्व पावत्या (वीले) जपून ठेवतो का?
४. मी कोणत्याही किंतीत किराणासामान विकत घेतो की मी त्याऐवजी दुसरे एखादे दुकान शोधू काढतो?
५. वस्तुंचा तुटवडा असताना काळा बाजाराला उत्तेजन न देता मी ती कमी प्रमाणात विकत घेतो आणि इतरांबरोबर सारख्या प्रमाणात त्या वस्तु वापरतो का?
६. ज्या वस्तुंचा पुरवठा कमी प्रमाणात होतो त्या वस्तुंचा अपव्यय टाळतो का आणि त्या वस्तुस वाजवीपेक्षा जास्त प्रमाणात घेतो का?
७. दुकानदाराविरुद्ध तक्रार नोंदविताना तुम्ही इतर ग्राहकांशी हातमिळवणी करता का आणि तटस्थतेने कृती करीत नाही का? तुमच्या असे लक्षात येते का पुढे माझ्यावरही अशी वेळ येऊ शकते?
८. माझी फसवणूक झाली आहे असे लक्षात आल्यावर तुम्ही योग्य ग्राहक न्यायालयात तक्रार नोंदविता का?
९. तुम्हाला कोणत्याही वस्तुच्या रंग, पोत चव आणि लेबलमध्ये फरक आढळल्यास ताबडतोब त्या दुकानदाराच्या ते लक्षात आणून देता का?
१०. मी सीलबंद असलेलेच अन्न पदार्थ विकत घेतो का?

### तक्रार नोंदविण्याची कार्यपद्धती :

एखादी वस्तु किंवा सेवा विकत घेतल्यानंतर त्यामुळे तुम्हाला समाधान मिळाले का? जर तुम्हाला तुमची मदत करण्याची इच्छा नसेल तर तुम्हाला इतर कोणीही मदत करणार नाही; हे लक्षात ठेवा . अशी स्थिती स्विकारण्यापेक्षा कृती करा आणि खालील सुचनाप्रमाणे तक्रार नोंदवा .





टेबल २२.४ : तक्रार नोंदविण्याची कार्यपद्धती

कोण तक्रारीची नोंद करू शकतो?	कोणीही (तुम्ही सुद्धा) तक्रार नोंदवू शकता.
केव्हा तक्रार नोंदवावी?	वस्तु खरेदी केल्यानंतर २ वर्षांपर्यंत सर्व तक्रारी करता येतात.
तक्रार कोठे नोंदवावी?	जिल्हा पातळीवर २० लाखांपर्यंत विकत घेतलेल्या वस्तुसाठी तक्रार करू शकतो. राज्य पातळीवर २० लाखापेक्षा जास्त पण १ करोड रु. पेक्षा कमी किंमतीच्या वस्तुवर तक्रार करू शकतो. राष्ट्रीय पातळीवर एक करोड रु. पेक्षा जास्त किंमत असलेल्या वस्तुवर तक्रार नोंदवू शकतो.
त्याचे शुल्क (फि) किती असते?	अत्यल्प शुल्क (रु. १०० ते ५०० जिल्हापातळीवर) (२०० ते ४००० रु. राज्यपातळीवर (रु. ५०००० राष्ट्रीय पातळीवर)
सुरुवात कशी करावी?	दुकानदाराशी संपर्क साधा. तुमचे संभाषण नोंदवून ठेवा. (तुम्ही कोणत्या व्यक्तीशी बोललात? कोणत्या तारखेला आणि कोणत्या वेळी? कोणत्या क्रियेचे वचन दिले होते? जर तुम्ही हा प्रश्न सोडवू शकाला नाही तर रजिस्टर मेल पद्धतीने कारखानदाराला पत्र लिहा. (पत्राचा नमुना पान नं. २४ वर दिला आहे.) जर एवढे करूनही काम झाले नाही तर योग्य न्यायालयात तक्रार करा.
तक्रार कशी नोंदवावीत?	रजिस्टर पोस्टाने विरुद्ध पक्षाला लेखी नोटीस पाठवा आणि त्याला तुमचे नुकसान भरून काढण्यासाठी १५ दिवसाची मुसत द्या. नियम घालून दिलेला फॉर्म भरा, स्वतःचे नाव, पत्ता आणि तुमच्या तक्रारीचे वर्णन व विरुद्ध पक्षाबद्दल माहिती सांगा. तक्रारीशी निगडित असलेले सर्व खरे मुद्दे यांना केव्हा आणि कोठे हे घडले? न्यायालयाच्या शुल्कावरोवर त्या वस्तुची वीलेही जोडा. तुम्हाला हवी असलेली नुकसान भरपाईबद्दल स्पष्ट लिहा. तुम्ही दिलेल्या तक्रारीच्या बाबी ह्या खऱ्या आहेत असे नोटरीने प्रमाणित केलेली शपथेवर दिलेली लेखी जवानी (रपपळवशीळी) न्यायालयाच्या पुढे मांडा.
तक्रार कोठे मांडावी?	ग्राहकाच्या न्यायालयाच्या कारकुनाजवळ तक्रार व न्यायालयाचे शुल्क द्या; तो तुम्हाला न्यायालयातील सुनावणीची तारीख देईल आणि तुमच्या तक्रारीचा संदर्भ क्रमांक देईल.



नंतर काय?	न्यायालय हे विरुद्ध पक्षाला नोटिस पाठविले व ३० दिवसांपर्यंत त्यांना उत्तर मागेल व सुनावणीला उपस्थित रहाण्यास बजावेल . रजिस्टर पोस्टाने कोर्टाचे सर्व हुकूम सर्व पक्षांना पाठविले जातात . <b>सुचना</b> ' दोन्ही पक्षांना न्यायालयात सुनावणीसाठी उपस्थित राहाणे किंवा त्यांचे उमेदवार पाठविणे आवश्यक आहे .
ही तक्रार केव्हा सोडविली जाते?	तक्रार मिळाल्यापासून सर्व तक्रारी ९० दिवसांच्या आत सोडविल्या पाहिजेत . (जर काही चाचणी परीक्षा करायची असेल तर पाच महिन्यांचा अवधी दिला जातो .) उदा . वी व वीयाणे, कारण त्या वीयाची लागवड करून त्या वाढण्याची गरज असते आणि नंतर त्याच्या अंकुरी करणाची परीक्षा केली जाते .
त्यांना कोणते सहाय्य उपलब्ध आहे?	वस्तुमधील दोष निवारण करणे, वस्तु बदलून देणे, भरलेली वस्तुची किंमत परत करणे, काही जखम झाल्यास किंवा नुकसान झाल्यास नुकसान भरपाई देणे . वस्तु खरेदी करताना कर्ज सहाय्य करणे इ .

कारखानदाराला नमुना तुम्ही तक्रार करण्यासाठी खालील पत्राचा वापर करू शकता .

विरुद्ध पक्षाने नाव व पत्ता (कंपनीचे नाव व पत्ता

तारीख

प्रिय (ज्याला संपर्क साधायचा आहे त्याचे नाव)

(तारीख) ह्या तारखेला मी (वस्तुचे नाव व त्याचा तयार करण्याचा क्रमांक किंवा त्या वस्तुच्या नमुन्याचा क्रमांक (model No.) किंवा जी सेवा केली आहे .) ही वस्तु किंवा (वस्तु दुरुस्त केली आहे .) सेवा विकत घेतली आहे . ही खरेदी मी (खरेदीचे ठिकाण, तारीख आणि इतर सविस्तर महत्वाच्या सुचना) ह्या तऱ्हेने केली आहे .

दुर्दैवाने तुमची वस्तु (सेवा) योग्य तऱ्हेने उपयोगात येऊ शकली नाही . (तुम्ही दिलेली सेवा पुरेशी नव्हती) कारण (तुमचा वादग्रस्त मुद्दा सांगा .) तरी हा मुद्दा सोडविण्यासाठी तुम्ही सहकार्य केले तर (कोणती कृती तुम्हाला विरुद्ध पक्षाकडून हवी आहे ती सांगा .) योग्य होईल . ह्या पत्रासोबत (मुळ फोटोकॉपी) जोडलेल्या आहेत . (पावतीच्या फोटोकॉपी, हमी देणारे पत्रक guarantee card रद्द केलेले चेक / केला करार, मॉडेल आणि तयार करण्याचा क्रमांक आणि इतर कोणतेही दस्तऐवज .)

मी तुमच्या उत्तराची आणि तुम्ही माझा प्रश्न सोडविण्याची वाट पहात आहे; तसेच (वेळेची मर्यादा सांगा) ह्या वेळेच्या आत तुम्ही हा मुद्दा सोडवावा नाहीतर मी कायद्याची मदत घेईन . कृपया मला खालील पत्त्यावर किंवा फोनवर संपर्क साधा .

तुमचा प्रामाणिक,

तुमचे नाव

पत्ता

टेलिफोन क्रमांक

एवढे करूनही जर उपयोग झाला नाही, तर तुम्ही तुमची तक्रार थोडक्यात खाली दिलेल्या ईमेल (e-mail) वर कुठलेही इतर दस्तऐवज न जोडता पाठवा .

consumerhelp@mtnl.net.in



पाठातील प्रश्न २२.३

१. तुम्ही एक जागरूक ग्राहक आहात हे बघण्यासाठी खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या .
- अ) जर रेल्वेमधील विक्रेत्याने एखादी वस्तु त्यावरील लिहिलेल्या जास्तीत जास्त घाऊक किंमतीपेक्षा ५ रु . जास्त घेतले तर . . . . .
- १) त्याला ५ रु द्याल .
  - २) वस्तु विकत घेण्यास नकार द्यावा .
  - ३) संबंधित अधिकाऱ्याकडे तुम्ही त्याची तक्रार कराल .
  - ४) त्याच्यावरोबर घासाघीस करेल .
- ब) जर दुकानदाराने तुम्ही ती उपकरण घेण्याचे ठरव्यापूर्वी त्या उपकरणाची छापील पुस्तिका किंवा पॅम्प्लेट देण्याचे नकारले तर तुम्ही . . . . .
- १) प्रथम ते उपकरण विकत घ्याल व नंतर त्या उपकरणाचे पॅम्प्लेट वाचाल .
  - २) ज्या दुकानात प्रथम त्या उपकरणाची छापील पुस्तिका वाचावयास देतील, त्या दुकानातून खरेदी कराल .
  - ३) ते उपकरण विकत घेण्याचे रहीत कराल .
  - ४) दुकानदाराशी वादावादी कराल .
- क) जेव्हा तुम्ही ३४ .५० पैशाची औषधे विकत घेता तेव्हा तुम्ही . . . . .
- १) दुकानदाराला वील देण्यास भाग पाडाल व ते जपून ठेवाल .
  - २) वील घेऊन ते घरी ठेवता .
  - ३) हे रक्कम वील घेण्यासाठी फारच कमी आहे असा विचार करता .
  - ४) वील घेण्यावर भर द्याल .
- ड) जेव्हा बाजारात कांद्याची किंमत ५० रु . प्रति किलो आहे तर तेव्हा तुम्ही . . . . .
- १) मोठ्या प्रमाणात विकत घेऊन ते साठवून ठेवता .
  - २) कांद्याकरिता वेगळा पर्याय शोधून काढता .





- ३) कमी प्रमाणात विकत घेता व दर वाढविल्याबद्दल सरकारला दोष देता .
- ४) स्वतःसाठी कांदा वापरण्याकरिता तुम्ही तुमच्या सर्व साधनसंपत्तीचा उपयोग करता .
- इ) जेव्हा दहा लाखापेक्षा जास्त किंमत असलेल्या वस्तुची तक्रार नोंदवायची असेल तर तुम्ही इथे जाता . . . . .
- १) जिल्हा न्यायालय
- २) राज्य ग्राहक न्यायालय (court)
- ३) राष्ट्रीय ग्राहक न्यायालय
- ४) उच्च न्यायालय
- फ) जर एकाच वस्तुच्या किंमतीमध्ये विविधता असेल तर तुम्ही . . . . .
- १) तुम्हाला वस्तुच्या किंमतीची तुलना करणे माहित नसते .
- २) ओळखीच्या दुकानदाराकडून ती वस्तु तुम्ही विकत घेता .
- ३) सर्व बाजाराचे परीक्षण करून ती वस्तु सर्वात कमी किंमत असलेल्या दुकानातून; जरी ते फार लांब असले तरी तेथून विकत घेता .
- ४) खरेदी करण्यापूर्वी सर्व बर्चावाईट गोष्टींचा जसे, विक्री सेवा, गुणवत्ता हमी, किंमत व त्या वस्तुची दर्जादर्शक खुण (standardized mark) इ. चा विचार करता .
- ग) भेसळयुक्त हळद पावडरची खरेदी करणे टाळण्याकरिता तुम्ही . . . . .
- १) (Agmark) एगमार्कची खुण असलेले हळद पावडर विकत घेता .
- २) नामांकित ब्रँड असलेली हळद पावडर विकत घेता .
- ३) सीलबंद पाकिटे विकत घेता .
- ४) अखबे मसाले विकत घेऊन ते घरी मिक्सरवर दळून घेता .
- २ . खालील स्तितीचा अभ्यास करून त्यावरील उपाय शोधून काढा .
- अ) राहुल हा २० वर्षांचा आहे . त्याला सायकल विकत घ्यायची आहे . तो जवळच्याच एका अशा दुकानात जातो जिथे फक्त एकाच ब्रँडची सायकल उपलब्ध आहे . तो पैसे देतो व वील घेत नाही कारण नाही तर त्याला त्या वीलावर कर भरण्यासाठी जास्त पैसे द्यावे लागले असते . जर तुम्ही राहुल असता तर तुम्ही कशी दक्षता घेतली असती?
- ब) सीताच्या प्रेशरकुकरचा स्फोट झाल्यामुळे तिला जखम झाली . जर तुम्ही सीता असता तर तुम्ही कोणते हक्क बजावले असते? ह्या संदर्भात तुमची काय जबाबदारी राहिली असती?

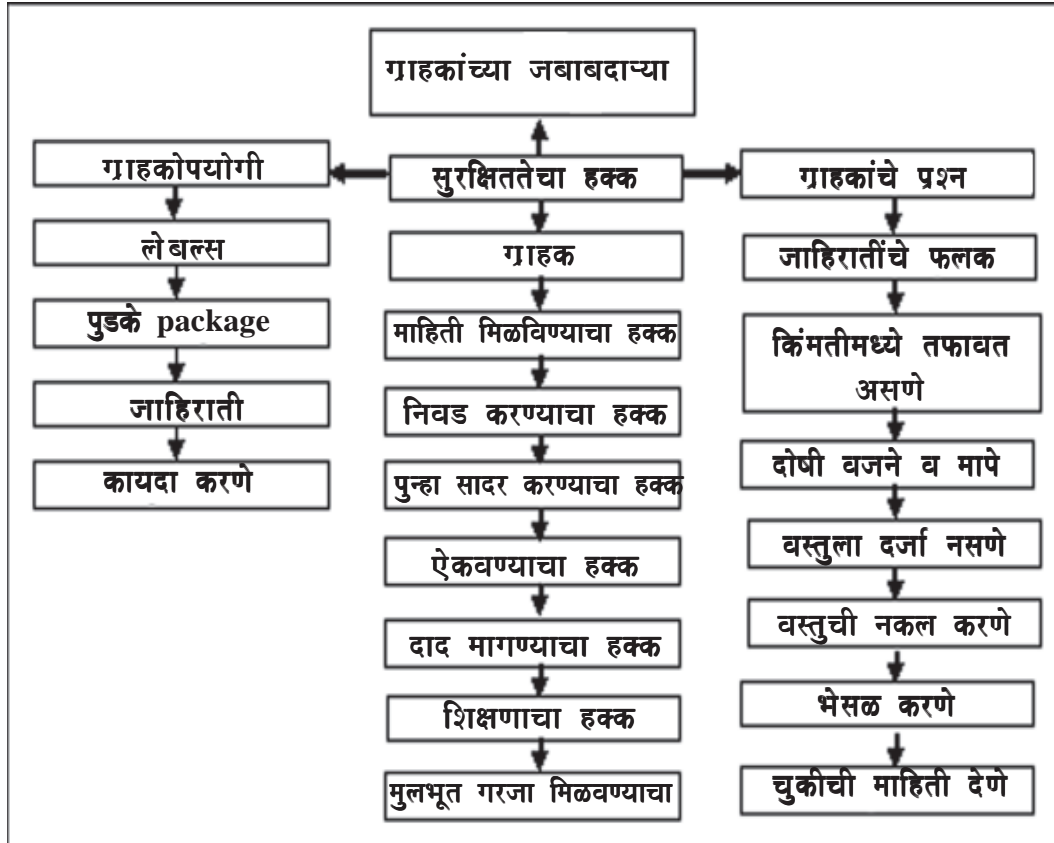


कृती २२.८

१. रोहितने कूल कंपनीचा रेफ्रिजरेटर २०,००० रु. ना विकत घेतला व नंतर तो दुपित असलेला आढळला. दुकानदाराने त्याची तक्रार ऐकून घेतली नाही. जर तुम्ही रोहितच्या जागी असता तर ही तक्रार नोंदविताना कोणत्या पायऱ्या अमलात आणाल ह्याचे थोडक्यात वर्णन करा.
२. पाठात दिलेल्या पत्राच्या नमुन्यानुसार विरुद्ध पक्षाला पत्र लिहा आणि त्यात तक्रार नोंदविताना पायऱ्या अमलात आणाल त्याचे सविस्तर वर्णन करा.
  - १) तुम्ही तक्रार करण्यास कोठे जाल?
  - २) त्याकरिता तुम्ही किती शुल्क भराल?
  - ३) तुम्ही तक्रार कशी नोंदवाल?
३. तुम्हाला मदत करणाऱ्या आणि योग्य सल्ला देणाऱ्या तुमच्या परिसरातील जील्हास्तरीय ग्राहक न्यायालयाचा पत्ता शोधून काढा.



तुम्ही काय शिकलात?





टिपा



सहामही सराव

१. खालील संज्ञाचा तुमच्या शब्दात व्याख्या लिहा .
  - अ) ग्राहक
  - ब) ग्राहकोपयोगी साधने
२. अ) खालील प्रकारामध्ये एक ग्राहक म्हणून तुम्हाला पडणाऱ्या कोणत्याही चार प्रश्नांचे वर्णन करा .
  - १) (निर्माण केलेली) वस्तु
  - २) सेवा
  - ब) हे प्रश्न सोडविण्यासाठी कोणत्याही चार मार्ग सुचवा .
३. सर्वाना ग्राहक शिक्षण देणे किती गरजेचे आहे हे सांगण्यासाठी चार कारणे द्या .
४. तुम्ही कुलर विकत घेण्याचे योजले आहे . ह्या संदर्भात तुमच्या कोणत्या जबाबदाऱ्या आहेत?
५. दर्जादर्शक खुण (standprdrize mark) असलेलीच वस्तु विकत घेणे का आवश्यक आहे?
६. व्यापाऱ्याकडून किंवा दकानदाराकडून होणाऱ्या फसवणूकीच्या चार मार्गांची यादी करा .
७. तुम्ही तुमच्या ब्लाऊजसाठी एक मिटर कापडाचे पैसे दिले . पण शिंप्याने (टेलरने) सांगितले की हे कापड २० से . मी . कमी आहे तर तुमच्या दुकानदाराने तुम्हाला कोणत्या प्रकारे मूर्ख बनविले आहे?
८. भेसळयुक्त पदार्थ विकत घेण्यासाठी संरक्षण मिळण्यासाठी तुम्ही कोणत्या पद्धती अमलात आणाल?



पाठतील प्रश्नांची उत्तरे

२२.१

१. अ) ग्राहक
  - ब) वस्तु
  - क) सेवा
  - ड) नकली / खोट्या / तोतया
  - इ) भेसळ
  - फ) कमतरता असलेली वस्तु साठवून ठेवणे / काळा बाजार करणे .
  - ग) जाहिराती



ह) दर्जादर्शक खुणा (standoudisation mark)

ई) जास्तीत जास्त किरकोळ व्यापाऱ्याने ठरविलेली (घाऊक) किंमत

२. अ) १) दुकानदाराला सांगणे

२) कारखानदाराला लिहिणे.

३) जर तुम्हाला प्रतिसाद मिळाला नाही संबंधित अधिकाऱ्याकडे तक्रार करा.

४) त्रास करून घेऊ नका / दुसरी वस्तु विकत घ्या.

(१) (२) (३) (समानधान कारक), (४) (असमाधान कारक)

ब) १) तुम्हाला वजन करून दिले आहे याची खात्री करा.

२) एजन्सीला फोन करा आणि ती वस्तु बदलून घ्या.

३) त्याला पुढच्या वेळी सांगा.

४) काहीच करू नका / त्रास करून घेऊ नका.

(१) (२) समाधानकारक, (३) सुधारणा करण्याची गरज आहे. (४) समाधानकारक

२२.२

१) क

२) ड

३) अ

४) ब

५) फ

२२.३

१. अ) ३

ब) २

क) १

ड) २

इ) १

फ) ४

ग) ४

२. अ)

१) बाजारात जाऊन योग्य निरीक्षण केले असते.

२) कमीत कमी ३४ ब्रँडच्या सायकलीच्या किमतीची तुलना केली असती.

३) सायकल ही दर्जेदार कंपनीची आहे याची खात्री केली असती.

४) कर भरला असता आणि वस्तु खरेदी केल्याचा पुरावा म्हणून वील घेतले असते.

ब)

१) सुरक्षितता

२) पुन्हा सादर करणे.

## विभाग २

माझे कुटुंब  
आणि मी



टिपा

ग्राहका जागा हो! जागा हो!

३) ग्राहक शिक्षण

४) दाद मागणे

अशा जबाबदाऱ्या असाव्यात :

५) वील घेऊन सुरक्षितपणे (जपून) ठेवणे .

६) सुचना वाचून त्या पाळल्या असता .

७) दर्जेदार वस्तु खरेदी केली असती .

८) योग्य अधिकाऱ्याकडे तक्रार नोंदवावी .

९) इतर कोणत्याही (कोणत्याही चार)



## प्रश्नपत्रिकेचा नमुना

विषय : गृह विज्ञान

माध्यमिक अभ्यासक्रम

जास्तीत जास्त गुण ८५

वेळ : २१/२ तास

### १. मुख्य उद्दिष्टे

क्रमांक	उद्दिष्टे	गुण	% एकूण गुण
१	ज्ञान	२०	२३.५%
२	समज	४५	५३%
३	उपयोग	२०	२३.५%
<b>एकूण</b>		<b>८५</b>	<b>१००%</b>

### २. प्रश्नांच्या रचनेचे महत्त्व

प्रश्नांची रचना	गुण	एकूण विषयाचे नं.
एकापेक्षा जास्त पर्याय असलेले	८	०८
लहान उत्तरे असलेले १	३०	०५
लहान उत्तरे असलेले २	१५	०५
दीर्घ (मोठी) उत्तरे असलेले	३२	०४
<b>एकूण</b>	<b>८५</b>	<b>३२</b>

### समाधान करणाऱ्या विभागाचे महत्त्व

भाग १	दैनंदिन जीवनातील गृह विज्ञान	गुण
युनीट १	गृहविज्ञान आणि त्याचे महत्त्व	२
युनीट २	आपले अन्न	१५
युनीट ३	आपले आरोग्य	१२
युनीट ४	आपले वस्त्र / कपडे	१२
भाग २	माझे कुटुंब आणि मी	गुण
युनीट ५	आपले घर	८
युनीट ६	आपली साधनसंपत्ती	१२
युनीट ७	वाढ आणि विकास	१६
युनीट ८	आपली मूल्ये	४
युनीट ९	आपले हक्क आणि जबाबदाऱ्या	४
<b>एकूण</b>		<b>८५</b>

### सूचना :

२०१२ पासून गृह विज्ञान प्रश्न पत्रिकेचा नमुना नमुन्यामध्ये काही बदल होणार आहेत हे लक्षात घ्यावे जिथे जिथे शक्य आहे तेथे जीवन कौशल्याचा त्या प्रश्नांमध्ये समावेश केला आहे. (निर्णय घेणे, वारकाईने केलेला विचार प्रश्न सोडविणे, ताण व भावनांशी झुंजणे, आपापसांतील व्यक्तीगत संबंध स्वतःची जागरूकता, एम्पथी दया इ.)

हे विद्यार्थी आपल्या जीवनातील खऱ्या स्थितीमध्ये योग्य प्रकाराने किती चांगल्या पद्धतीने सामर्थ्य देतात हे ठरविण्याचा मुख्य उद्देश आहे. जीवन विषयक कौशल्याच्या घटकांचा योग्य तऱ्हेने प्रश्नांमध्ये समावेश करण्यासाठी उपयोग केला जातो. प्रश्नपत्रिकेमध्ये विविध जीवन कौशल्ये सामावली आहेत. याची खात्री केली जाते. येथे ज्यामध्ये जीवन कौशल्ये यांचा समावेश केला आहे अशा काही प्रश्नांचा नमुना दिला आहे.

**जीवन कौशल्यांची परीक्षा घेणाऱ्या प्रश्नांचे उदाहरण**  
**अभ्यासक्रमावर आधारित प्रश्न**

**उदाहरण १ ले**

**गुण १**

ज्या जीवन कौशल्याची परीक्षा घेणार आहात वारकाईने केलेला विचार

प्रश्नाचा प्रकार MCQ

प्रकरणाचे नाव युनीट १ गृहविज्ञान व त्याचे महत्त्व

प्रश्न पुढिन्याची चटणी करतानाच्या खालील चार पायऱ्या गुंतलेल्या असतात .

अ) सर्व पदार्थ स्वच्छ करून घ्या .

ब) चटणीला लागणारे सर्व पदार्थ मिसळा

क) ग्राईंडरचा उपयोग करा .

ड) पुढिन्याची चटणी सजवा

ह्यातील कोणते उदाहरण विज्ञानाचे आहे?

खुण करणे (marking)

उत्तर क

गुण १

**उदाहरणे २ रे**

**गुण २**

ज्या जीवन कौशल्यांची परीक्षा घेणार आहात वारकाईने विचार करणे, स्वतःची जागरूकता एम्पथी

प्रश्नाचा प्रकार SA 1

प्रकरण युनीट ८ आपले हक्क व जबाबदाऱ्या

प्रश्न तुमच्या जीवनात प्रत्यक्ष सकारात्मक राखण्यासाठी, तुमचे महत्त्वाचे कोणतेही दोन विशेष गुणधर्म, जे तुमच्या मध्ये आहेत असे तुम्हाला वाटते / किंवा जे तुमच्या स्वभावाचे पैलू (भाग) आहेत . याची यादी करा . प्रत्येकावर एक ओळ लिहा (कोणतेही २)

खुण करणे (marking)

उत्तर कोणतेही दोन गुणधर्म (सहनशक्ती सहानुभूती (empathy) आणि सकारात्मक वागणूक)

गुण २ (१ + २)

**उदाहरण ३ रे**

**गुण ३**

ज्या जीवनकौशल्याची परीक्षा घेणार आहात निर्णय वारकाईने विचार करणे . ताण तणावाशी सामना करणे, स्वतःची जागरूकता (दक्षता)

प्रश्नाचा प्रकार SA 2

प्रकरण युनीट ६ आपली साधनसंपत्ती .

प्रश्न तुमची वार्षिक परीक्षा १ महिना दूर आहे . तुम्हाला चांगले गुण मिळविण्यासाठी अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत करायचे आहे . तुमच्या दैनंदिन सर्व कृती लक्षात घेऊन एक दिवसाचे सविस्तर वेळेचे

नियोजन करा . जास्त कामाचा ताण असलेला वेळ आणि तुम्हाला सवड (मोकळा असलेला वेळ सांगा . )

खूण करणे . (marking)

उत्तर सविस्तर वेळेचे नियोजन (वेळापत्रक)

जास्त कामाचा ताण असलेला व मोकळा वेळ ओळखणे .

गुण २

गुण १ (१/२ + १/२)

**उदाहरण ४**

**गुण ४**

ह्या जीवन कौशल्याची परीक्षा घेणार आहात . निर्णय घेणे, वारकाईने विचार करणे . प्रश्न सोडविणे .

प्रश्नाचा प्रकार L A

प्रकरण युनीट २ आपले अन्न

प्रश्न संतुलीत आहार म्हणजे काय? एक कमी उत्पन्न असलेल्या व खाली दिलेल्या कुटुंबीयांच्या आवश्यकतेनुसार त्यांच्यासाठी आहार नियोजन करताना कोणत्या तीन बाबी लक्षात ठेवाव?

- ❖ वयस्कर आजोवा
- ❖ रिश्का ओढणारे वडील
- ❖ गर्भवती स्त्री
- ❖ आणि त्यांची तीन वर्षाची मुलगी

खूण करणे (marking)

गुण १

उत्तर संतुलीत आहाराची व्याख्या

आहार नियोजन करताना परिणाम करणारे घटक (कोणतेही तीन वय, लिंग, ऋतूप्रमाणे उपलब्ध असणारी फळे व भाज्या, हवामानात, व्यवसाय, शरीर विज्ञान शास्त्र विषयक गरजा, आर्थिक स्थिती विचारात घेणे . )

गुण ३ (१ + १ + १)

**प्रश्न पत्रिकेचा नमुना**  
**विषय ' गृहविज्ञान**  
**माध्यमिक अभ्यासक्रम**

ह्या प्रश्नपत्रिकेमध्ये १८ प्रश्न असून तो १० छापील पानांचा आहे .

रोल नं. : \_\_\_\_\_

CODE

नंबर : \_\_\_\_\_

परिक्षेचे तारीख व वार \_\_\_\_\_

परीक्षकाची सही : १) \_\_\_\_\_

२) \_\_\_\_\_

**साधारण सूचना :**

- १) तुमचा रोल नंबर परीक्षा क्रमांक प्रश्नपत्रिकेच्या पहिल्या पानावर लिहा .
- २) तुमच्या प्रश्नपत्रिकेची एकूण पाने व किती प्रश्न आहेत हे शाबीत करण्यासाठी कृपया तुमची प्रश्नपत्रिकेत पहिल्या पानावर वरच्या बाजूला लिहिल्याप्रमाणे आहेत हे तपासून घ्या . तसेच प्रश्न योग्य अनुक्रमाने आहेत हे तपासून घ्या .
- ३) तुमच्या उत्तर पत्रिकेवर कोणतीही तुमची ओळख दाखवणारी खूण किंवा तुमचा रोल नंबर उत्तर पत्रिकेच्या योग्य ठिकाणी न लिहिता कोणत्याही पानावर लिहिल्यास उत्तर पत्रिका लिहिण्यात अपात्र ठराल .
- ४) तुमच्या प्रश्नपत्रिकेचा कोड नं. उत्तर पत्रिकेवर लिहा .
- ५) सर्व प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला दिलेल्या उत्तर पत्रिकेतच लिहावी .
- ६) एका पेक्षा जास्त पर्याय असलेल्या प्रश्नामध्ये इतर पर्यायांमधील फक्त बरोबर असलेलेच उत्तर लिहा . आणि हे (अ) (ब) (क) किंवा (ड) असेच कोणतेही बरोबर उत्तर लिहा . कोणतेही इतर विधान किंवा तुम्ही निवडलेले शब्द लिहू नका .
- ७) एखाद्या अशा प्रश्नांमध्ये जेथे तुम्हाला रिकाम्या जागा भरायच्या आहेत; ते उत्तर तुमच्या उत्तर पत्रिकेतच लिहावे .

एकूण गुण ८५

वेळ २ १/२ तास

- १) शरीराची उर्जेची गरज भागवण्यासाठी जे अन्नपदार्थ मदत करतात ते म्हणजे १
- अ) फळे आणि भाज्या  
ब) धान्य, तेल व तूप  
क) मांस, अंडी, आणि डाळी  
ड) दूध दुग्धमय पदार्थ
- २) शाळेच्या गणवेशासाठी कापडाची निवड करताना तुम्ही याची खात्री करून घ्यावी. १
- अ) पक्का रंग असलेला (रंग जाणार नाही हे बघावे.)  
ब) तकतकीत असणारे  
क) कांजी करून कडकपणा आणलेले  
ड) आत पाणी गळणार नाही असे (waterproof)
- ३) वजनानी हलके आणि तलम कापड मिळविण्यासाठी तुम्हाला याची गरज आहे. १
- अ) एक काठ असलेला धागा (एक धागा असलेले)  
ब) एकापेक्षा जास्त धागे असलेले  
क) बारीक दोरी सारखा धागा  
ड) कोणताही धागा.
- ४) खालील दिलेले कोणतेही सामाजिक कार्य हे केव्हा मदत करते. १
- अ) सामाजिक व आर्थिक दर्जा वाढविण्यास  
ब) समाजात प्रतिष्ठा देण्यासाठी  
क) कुटुंबाच्या मुलभूत मुल्यांचा विकास करण्यासाठी  
ड) स्वतःच्या मालकीची जाणीव करण्यासाठी विकास
- ५) 'तुमची सर्व कामे योग्य क्रमाने करा' हे खालील गोष्टींसाठी करा. १
- अ) वेळापत्रक किंवा वेळेचे नियोजन करणे.  
ब) उर्जेची बचत करणे.  
क) वेळेची बचत करणे.  
ड) वेळ व ऊर्जा यांची बचत करणे.
- ६) बुद्धीचा विकास म्हणजेच याचा विकास १
- अ) मेंदू  
ब) हृदय  
क) सहकार्य  
ड) परस्पर क्रिया
- ७) एका वर्षात बालकाची सर्व साधारण (सरासरी) उंची ही १
- अ) ७१ सेंटी मीटर  
ब) ७५ सेंटी मीटर

- क) ८४ सेंटी मीटर  
ड) ९४ सेंटी मीटर
- ८) मुलगा व मुलगी ह्यांच्या उंचीमधील साधारण फरक १  
अ) ०.५ सें.मी  
ब) १.१ सें.मी.  
क) १.५ सें.मी.  
ड) २ सें.मी.
- ९) तुमचा शास्त्र ह्या विषयामधील अभ्यास चांगला आहे. तुमच्या पालकांना तुम्ही उच्च माध्यमिक शिक्षण घेताना शास्त्र (science) ह्या विषयाचा अभ्यास करावा अशी इच्छा आहे. म्हणजे तुम्ही वैद्यकीय विषयाचा अभ्यास करून डॉक्टर होऊ शकाल. तुम्हाला शास्त्र ह्या विषयाचा अभ्यास करण्याबद्दल काहीच हरकत नाही. पण तुम्हाला डॉक्टर व्हायचे नाही. तुम्हाला गृहविज्ञान हा विषय घेऊन त्यातच पुढे कारकीर्द (career) करायची आहे. तुमच्या पालकांना कोणते चार मुद्दे घेऊन पटवून घ्याल की तुम्हाला वैद्यकीय अभ्यास न करता गृह विज्ञानात कारकीर्द करायची आहे. २
- १०) आपल्या दैनंदिन आहारात सुधारणा करण्यासाठी डाळींची कोणत्या चार मार्गाने मदत होते ते लिहा. २
- ११) दररोज भरपूर पाणी पिण्याची चार कारणे सांगा. २
- १२) सीमीने चार वर्षापूर्वी तिच्या अंगणात दोन आंब्याची झाडे लावली. ह्यावर्षी त्याला भरपूर आंब्याचे पिक येणार आहे. सीमीच्या शेजाऱ्यांना तिच्या चांगल्या भविष्याबद्दल मत्सर वाटतो आहे. सीमाने आपल्या पिकाचा कसा फायदा करावा आणि तिच्या शेजाऱ्यांनाही आनंदी ठेवण्यासाठी तुम्ही कोणती एक सूचना द्याल. २
- १३) तुमच्या भागात तुम्ही सामाजिक आरोग्य दिन साजरा करायचे ठरविले आहे. त्यासाठी एखादी महत्त्वाची कृती निवडा आणि त्या निवडीबद्दल तुम्ही कसे वरोबर आहात ह्याचे समर्थन करा. २
- १४) रागिणीला सलवार शिवण्यासाठी सुती (cotton) कापड घ्यायचे आहे आणि दुकानदार तिला स्वस्त कापड जे धुण्यास कठीण आहे आणि महाग असलेले कापड जे सुती असून तकतकीत दिसते असे दोन्हीही कापड दाखवितो. रागिणी ही तकतकीत कापडाची निवड करते; त्याच्या निवडीचे समर्थन करा. २
- १५) तुम्ही दीर्घ काळपर्यंत अशा घरात रहाता जेथे सूर्य प्रकाश येत नाही. जर तुम्ही पुरेशी काळजी घेतली नाही तर लहान कोणत्या दोन गोष्टींचा त्रास होईल त्याची नावे लिहा. ह्या संदर्भात घेण्यात येणारी एक आवश्यक कार्यवाही (कृती) सांगा. २
- १६) पाणी वापरण्यात येणारे संडास व खड्डे असलेले संडास ह्यामध्ये कोणते दोन सारखेपणा आहे हे नमुद करा. २
- १७) जास्त कामाचा ताण असलेल्या वेळेचे नियोजन आणि तुम्हाला मोकळा असलेल्या वेळेचे वेळापत्रक यामध्ये कोणता फरक असेल? २
- १८) तुमच्या मैत्रिणीला स्वयंपाकघरात काम करताना तिच्या शक्तीची बचत करण्यासाठी चार सूचना द्या. २

- १९) तुम्ही गर्भवती स्त्रीला प्रथमच योग्य आहार घेण्यास मदत करता आहात . तिला योग्य चांगला आहार घेणे किती आवश्यक आहे त्याचे चार मुद्दे व त्याची कारणे सांगा . २
- २०) तुमच्या बहिणीने तिच्या बाळाला जन्मल्यानंतर प्रथमच बघते तेव्हा तिने कोणत्या चार गुणवैशिष्ट्यांची अपेक्षा करावी? २
- २१) लीसा हीला आपल्या पाच वर्षांच्या मूलीची फारच काळजी वाटते कारण ती सतत स्वतःवर इतरांचे लक्ष केंद्रीत करण्यासाठी गोष्टी सांगत असते . पुष्कळदा ह्या स्थितीमध्ये तिला संकोचल्यासारखे होते व इतर लोकांना तिची मुलगी खोटे बोलते असे वाटते . अशा स्थितीत लीसाने काय करावे व का? २
- २२) दोन महत्त्वाचे असे दोन विशेष गुणधर्म लिहा जे सकारात्मक वागणूकीसाठी मदत करणारे असतील आणि त्यामुळे कशी मदत झाली ह्याबद्दल एक ओळ लिहा . २
- २३) चौदा वर्षांच्या टिंकूला खेळण्यातील गाड्या खूप आवडतात . त्याने थोड्या फार गाड्या जमवल्या व त्याबद्दल त्याला अभिमान आहे . तो मोठ्या गर्वाने त्या गाड्या आपल्या सर्व कुटुंबियांना व मित्रांना नेहमी दाखवित असतो . दहा वर्षांच्या त्याच्या चुलत भावाचा; बंटीचा टिंकूच्या गाड्यांवर डोळा आहे आणि त्यातील एक गाडी चोरण्याचा मोह होता . त्याने पुष्कळदा आपल्या खिशात लपविण्याचा प्रयत्न केला पण शेवटी त्याने ती गाडी देऊन टाकली जर हे असेच चालू राहिले तर बंटी अप्रमाणिक होण्याची शक्यता आहे का? का? अशा प्रसंगी काय करण्याची गरज आहे? २
- २४) समाजात पसरविणाऱ्या रोगांचा प्रसार होणाऱ्या तीन मार्गांचे वर्णन करा . ३
- २५) तुमच्या पिण्याच्या पाण्याचा दुषित होण्यापासून बचाव करण्यासाठी सहा मार्ग सादर करा . ३
- २६) प्रथमोपचार करणारा म्हणून तुम्ही हाड मोडल्यानंतर खालीलपैकी कोणता प्रथमोपचार कराल याची चाचणी करा . काय करू नये अशा ठिकाणी चूक (X) असे लिहा . काय करावयास हवे याचे समर्थन करा .

जखमी झालेल्या व्यक्तीला आरामशीरपणे बसू द्या .	
हाड योग्य रितीने जुळवा .	
प्लास्टर लावा .	
उपचारासाठी तिला किंवा त्याला रुग्णालयात घेऊन जा	

- २७) चार सदस्य असलेले कुटुंब; ज्यामध्ये दोन मोठ्या व्यक्ती व दोन प्राथमिक शाळेत जाणारी मुले आहेत . हे दिल्लीहून एका लहान गावात रहाण्यास गेले . त्यांच्या पैसे खर्च करण्याच्या नियोजनावर कसा परिणाम होईल? ज्या प्रकारच्या खर्चांमध्ये सकारात्मक बदल जाणवेल अशा तीन महत्त्वाच्या खर्चांच्या बाबी सांगा आणि योग्य कारणे देऊन तुमच्या उत्तराचे समर्थन करा . ३
- २८) विकासाच्या तीन तत्वांचे प्रत्येकी एक उदाहरणे द्या . ३

- २९) इमरती देवी ही आपल्या १० वर्षांच्या नंदुवर वेड्यासारखे प्रेम करते. ती त्याला घरातील शुद्ध तूपाचा पराठा व याला लोणी लावून प्रत्येक जेवणात वाढते व नंदू ते आनंदाने खातो. आपल्या मुलाच्या वाढीसाठी व आरोग्यासाठी अन्न अशाच प्रकारचे अन्न योग्य आहे असे तिला वाटते. नंतर नंदुचे वजन इतके वाढले की तो शाळेतील खेळामध्ये भाग घेणे त्याला कठीण जाऊ लागले. त्याची ऊर्जाशक्तीची पातळी कमी आहे. त्याला श्वास घेणे जड जाऊ लागले आणि तो लवकर थकू लागला. शाळेतील शिक्षिकेने त्याच्या आहारात बदल करण्यास त्याच्या आईला सांगितले; पण तिने ते ऐकण्याचे नाकारले. तिला असे वाटले की शिक्षिका विनाकारण पुन्हा पुन्हा असे सांगत आहेत.
- तुम्ही जे 'संतुलीत आहार' ह्या विषयावर जे शिकलात त्या आधारावर तुमचे मत वरील प्रकारावरील प्रश्नावर सांगा आणि त्याचा आहार सुधारण्यासाठी तुमच्या चार सूचना द्या. ४
- ३०) तुमची वहीण बाजारातील व्यावसायिक पदार्थ तिचे कुटुंबाकरीता जेवण अधिक पोषक करण्यासाठी खूप खर्च करते. अधिक पैसे खर्च न करता ती तिचा स्वयंपाक तिच्या कुटुंबासाठी कसा अधिक पोषक करू शकेल यासाठी चार सूचना द्या. प्रत्येकात होणारा फायदा नमूद करा. ४
- ३१) हवेचे प्रदुषण घरातील आतल्या भागात व घरातील बाहेरच्या भागात कोणत्या दोन मार्गाने होते ते शोधून काढा. त्याकरिता कोणती काळजी घ्याल ह्याच्या सूचना द्या.
- ३२) निताने एका अर्ध्या तासाच्या समारंभासाठी महाग (सील्कची) रेशमी साडी नेसली. तीने घरी आल्यावर साडी बदलली आणि घडी करून कपाटात हॅंगरवर ठेवली. हिवाळा संपल्यानंतर तीने ती साडी; पुढच्या हिवाळ्यात वापरावी म्हणून जपून ठेवण्यापूर्वी ड्राय क्लिनिंगला लॉंड्रीत दिली आवश्यक वर्णन करून तुमचे तिच्या ह्या कृतीबद्दल मत द्या. ह्या व्यतिरीक्त दुसरी कोणती कृती योग्य असेल का? ती किती परिणामकारक असेल आणि का?
- ३३) कपडे धूताना ते घासण्याच्या पद्धतीच्या चार मार्गांचे थोडक्यात वर्णन करा आणि प्रत्येक पद्धत कोणत्या प्रकारच्या कापडासाठी योग्य आहे आणि का?
- ३४) व्यवस्थापनाच्या प्रक्रियेमधील मुल्यांकनाची भूमिकेचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- ३५) तेरा वर्षांची रश्मी हीला फार उदास व दुःख वाटत आहे कारण तिच्या मैत्रिणीने तिच्या घरी येणे बंद केले आणि तिने रश्मीला आपल्या घरी येण्यासही संमती दिली नाही. मैत्रिणींना तिच्या घरी येणे आवडत नाही. कारण त्या आल्यानंतर रश्मीची आईत्यांच्यातच त्या खोलीत येऊन बसते आणि मैत्रिणी घरी जाई पर्यंत ती तेथून बाहेर जात नाही. ह्या स्थितीमध्ये रश्मीने उदास व दुःख वाटून घेण्याऐवजी कोणता जास्त सकारात्मक मार्ग शोधून काढावा? ४
- ३६) जसीका ही टोस्टर विकत घेण्याचा विचार करित आहे. तिने जवळच्या दुकानात एक टोस्टर बघितले. ते योग्य किमतीमध्ये व सुंदर दिसणारे आहे. पण तिची वहीण रोनिका ते विकत घेण्यास विशेष उत्सुक नाही. तिला असे वाटते की हा नग योग्य नाही आणि बाजारात इतर काय उपलब्ध आहे याचा शोध घ्यावा. ह्या दोन्हीपैकी कोण वरोवर आहे ह्याचे दोन कारणे देऊन समर्थन करा व का? ४



**गुण देण्याची योजना**  
**माध्यमिक अभ्यासक्रम गृहविज्ञान**

एकूण गुण : ८५

वेळ : २१/२ तास

प्र. १	अपेक्षित मुद्याचे मूल्य (प्रत्येक पायरीकरता)	गुणाचे वाटप	एकूण गुण
१.	ब	१	१
२.	अ	१	१
३.	अ	१	१
४.	ड	१	१
५.	ब	१	१
६.	अ	१	१
७.	ब	१	१
८.	ब	१	१
९.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ हे गृहविज्ञानाच्या शिक्षणामुळे मला फक्त चांगली नोकरी मिळत नाही तर त्याचा घरातही उपयोग होतो. असे शास्त्राचा अभ्यास करून होत नाही.</li> <li>❖ गृहविज्ञानामुळे बऱ्याच भागात नोकरीच्या संधी निर्माण होतात.</li> <li>❖ ह्यामुळे मला दोन्ही मिळण्याची योग्यता असते म्हणजे नोकरी करण्याची संधी आणि व्यावसायिक बनण्याचीही संधी मिळते.</li> <li>❖ मला डॉक्टर होण्याची आवड नाही पण गृहविज्ञानात कारकिर्द करण्याची मी निवड केली कारण मी त्या ज्ञानाची जास्त उत्कृष्ट आयुष्य जगण्यासाठी उपयोग</li> </ul>	१/२ x ४ = २	२
१०.	<p>आपल्या रोजचा आहार सुधारण्यासाठी हाळींची खालील प्रमाणे मदत होते.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१) शाकाहारी आहारातील ते प्रोटीन देणारे मुख्य स्रोत आहे.</li> <li>२) व्हीटामिन ब, कॅल्शियम व लोह यांचा चांगला स्रोत आहे.</li> <li>३) जेव्हा कुटल्याही धान्याबरोबर जर डाळी घेतल्या तर प्रोटीनची गुणवत्ता अधिक सुधारते.</li> <li>४) आहाराला विविधता मिळते.</li> <li>५) डाळींना मोड आणल्यास त्यातील व्हिटॅमिन्स व मीनरल्स (खनिजे) भरपूर प्रमाणात मिळतात.</li> </ol> <p>(इतर कोणतेही चार)</p>	१/२ x ४ = २	२

११.	<p>रोज भरपूर प्रमाणात पाणी पिण्याची कारणे . (कोणतेही चार)</p> <p>१) शरीरातील सर्व द्रवपदार्थातील एक मुख्य घटक आहे . २) अन्न पचन करण्यास मदत करते . ३) सर्व शरीराच्या भागाला पौष्टीक अन्न पोहोचविते . ४) शरीराचे तापमान कायम राखते . ५) शरीरातील मल वाहून नेण्यास मदत करते . (इतर कोणतेही चार)</p>	$१/२ \times ४ = २$	२
१२.	<p>ती आंब्याची चटणी / लोणचे किंवा इतर कुठलेही विकण्यासारखे पदार्थ तयार करून ती बाजारात विकू शकते . हे सर्व करताना विकताना ती शेजारणीची मदत मागू शकते आणि तिला मिळणाऱ्या नफ्यातून काही हिस्सा ती शेजारणीला आनंद देण्यासाठी देईल . त्याप्रमाणे ती आंब्याच्या झाडाची रोपे तयार करून ती रोपे शेजारीणीसाठी मागच्या २ भागातील अंगणात लावण्यासाठी बक्षिस म्हणून देईल . ह्यामुळे भविष्यकाळात त्या परिसरात व्यावसायिकता निर्माण होईल . (इतर कोणतेही)</p>	२	२
१३.	<p>सामाजिक आरोग्य सुधारण्याचा कार्यक्रम हा लोकांना स्वच्छता राखल्यामुळे रोग कसा पसरत नाही ह्याची आठवण करून देणे त्याची माहिती देणे, त्याचप्रमाणे योग्य आहार व वेळच्या वेळी रोगाचा प्रसार थांबवण्यासाठी त्यावर उपचार करण्याची आठवण करून देणे / व त्यावर माहिती देणे इ . ह्यासाठी निवडलेल्या कृती म्हणजे : कचरा फेकणे, पिण्याचे स्वच्छ पाणी, स्वच्छ अन्नपदार्थ खरेदी करणे, शिजविणे व साठवणे, आसपासचा परिसर स्वच्छ ठेवणे, लहान बालकांना व प्रौढ व्यक्तींना लसीकरण करणे इ . इतर कोणतेही उदाहरणे जर कचरा नष्ट करण्याचा कृती योग्य तरहेने केले तर माशा, कुरतडणारे प्राणी यांची पैदास होत नाही व दुर्गंधीही येत नाही . (इतर कोणतेही)</p>	$१ + १ = २$	२
१४.	<p>घासून कपडे धुताना घासून स्वच्छ करणे हे मुख्यतः मळ काढण्यासाठी आणि शोषून घेण्याचे मूलभूत काम आहे . सुती कापड हे रेशमासारखे तकतकीत करणे हे विशेष तंत्र आहे . ह्यामुळे कापड जास्त शोषून घेणारे,</p>		



१८.	<p>घरातील सर्व कामे केल्यानंतरही थकला नसाल तर . कोणतेही चार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ रोजच्यापेक्षा जास्त हालचालींमध्ये कपात करणे .</li> <li>❖ दोन कृती जोडून करणे .</li> <li>❖ कामे पूर्ण करताना योग्य क्रमाने करणे .</li> <li>❖ मोठे काम हे लहान लहान कामांमध्ये तोडून करणे .</li> <li>❖ तिला तीचे काम माहित आहे का?</li> <li>❖ शारीरिक कष्टाचा बचाव करणारी उपकरणे वापरणे .</li> </ul>	$१ \times २ = २$ $१/२ \times ४ = २$	२
१९.	<p>कोणतेही चार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ स्वतःच्या व गर्भातील बाळाच्या योग्य वाढीसाठी संतुलीत आहार घ्यावा . ज्यामध्ये सर्व पोषक अन्न पदार्थांचा समावेश असावा .</li> <li>❖ एकावेळी पार थोडा आहार व थोड्या थोड्या वेळाने सारखा आहार घ्या म्हणजे एकावेळी जास्त आहार घेतल्यामुळे अपचन होणार नाही .</li> <li>❖ मलबद्धता (बद्धकोष्ठता) टाळण्यासाठी भरपूर प्रमाणात फळे व भाज्या खा .</li> <li>❖ तळलेले पदार्थ खाणे टाळा कारण ते पचण्यासाठी कठीण असतात .</li> <li>❖ फार जास्त व उग्र मसाले खाणे टाळा . (इतर कोणतेही)</li> </ul>	$१/२ \times ४ = २$	२
२०.	<p>सुरकुतलेली कातडी</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ पांढरे चीज सारखे आवरण</li> <li>❖ चेहऱ्यावर आणि शरीरावर बारीक केस असणे .</li> <li>❖ नाभीची दोरी नाभीजवळ असणे .</li> </ul>	$१/२ \times ४ = २$	२
२१.	<p>लीसाने काळजी करू नये कारण :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ लहान मुले या अवस्थेमध्ये लाडावलेले असतात व त्यांना खेळ खरे वाटतात आणि ते नेहमीच मोठ्यांची भूमिकेचे अनुकरण करतात . व नंतर साधारणपणे त्यांना तशीच सवय होते .</li> <li>❖ त्याची वागणूक असे दर्शविते की त्या मूलाला आई वडिलांनी आपल्याकडेच लक्ष द्यावे असे वाटते .</li> <li>❖ त्या बालकाची गोष्टी करणे म्हणणेच त्याची कल्पकता दर्शविते त्यामुळे पुढे भविष्यात तो कल्पकतेने लिखाण करण्याचाही विकास होऊ शकतो . (कोणतेही दोन)</li> </ul>	$१ + १ = २$	२
२२.	<p>सहनशक्ती : इतर लोक जसे आहेत तसेच त्यांना स्वीकार करण्याची त्यामुळे जेव्हा ते काही चुका करतात तेव्हा त्यांना</p>		

- क्षमा करण्यासाठी मदत होते .  
 एम्पथी दया : म्हणजे इतरांचे जसे विचार आहेत तसाच विचार करण्याची योग्यता ह्यामुळे आपल्याला इतरांना क्षमा करण्यास मदत होते .  
 क्षमाशिलता : इतरांचा मूर्खपणा किंवा त्यांच्या चुकांना क्षमा करण्याची योग्यता त्यामुळे आपल्या मनाचा (हृदयाचा) मोठेपणा असण्यास मदत होते .  
 ह्या सर्व महत्त्वाच्या गुणधर्मांमुळे आपली सकारात्मक वागणूकीचा विकास होण्यास मदत होते .  
 (कोणतेही दोन)
- २३ . हो, बंटी हा अप्रामाणिक होऊ शकतो . अशा गोष्टी त्याने पुन्हा केली तर तिची गोष्ट पुन्हा पुन्हा करण्याचे त्याला धैर्य मिळते . नंतर त्याचीच सवय लागते . म्हणूनच मुलांना दुसऱ्याची गोष्ट घेण्याची इच्छा होऊ न देणे आवश्यक आहे; आणि त्याला कल्पना द्यावी की दुसऱ्याची वस्तू ही त्यांचीच असते आणि त्याला ती वस्तू वापरायची असेल तर त्याने दुसऱ्यांची संमती घ्यावी . वापरल्यानंतर त्यांना ती वस्तू करून धन्यवाद द्यावेत .
- २४ . संसर्गजन्य रोग हे थेट स्पर्श केल्याने, हवा, पाणी आणि अन्नमुळे पसरतात .
- ❖ थोडक्यात सांगायचे म्हणजे, जर एखाद्या रोग झालेल्या व्यक्तीची हस्तांदोलन केले तर त्या रोगांचे जंतू आपल्या शरीरात प्रवेश करतात किंवा तुम्ही त्या रोग्याची वस्तू वापरलीत तर; उदा . : त्याचा रुमाल, खेळणे किंवा इतर वस्तू
  - ❖ हवेतून होणारा प्रसार म्हणजेच संसर्ग जन्य रोग झालेल्या व्यक्ती जंतू हवेत सोडते . उदा . खोकणे / शिंकणे ह्यामुळे हे जंतू जर निरोगी माणसाच्या शरीरात शिरते तर त्यांनाही संसर्ग होतो .
  - ❖ अस्वच्छ भांड्यांमधे पाण्याची साठवण केली तर पाणीसुद्धा दुषित होते किंवा दुषित असलेल्या पाण्याचा स्रोतही रोग पसरण्यास मदत होते किंवा घरातील माशा ज्या घाणीवर वसतात व जंतु पसरवितात .
- २५ . कोणतेही सहा  
 १) गटाराच्या पाण्यामुळे पिण्याच्या पाण्याचा स्रोत प्रदुषित होऊ नये .

$$१ + १ = २$$

२

$$१ ( ३ = ३$$

$$१/२ ( ६ = ३$$

- २) पाण्याच्या स्रोतामध्ये कारखान्यातील दुषित द्रव पदार्थ मिश्रीत पाणी सोडू नये .
- ३) पिण्याच्या पाण्याच्या स्रोतामध्ये प्राण्यांना आंगोळ घालू नये .
- ४) पाण्याच्या स्रोताजवळ कपडे धूऊ नये .
- ५) पिण्याचे व स्वयंपाकासाठी वापरले जाणारे पाणी हे स्वच्छ पाण्याच्या स्रोतापासून भरावे आणि ते स्वच्छ वाटल्या, भांडी यामध्ये स्वच्छ जागी ठेवावे
- ६) पाण्याचे वाटप करताना, ते अस्वच्छ हात व भांडी ह्यामुळे दुषित होऊ नये याची काळजी घ्यावी .
- ७) नळ हा नेहमी काँक्रीटच्या पायऱ्यावर बसवावा म्हणजे तो नेहमीच स्वच्छ ठेवता येतो .
- ८) इतर कोणतेही

२६ .

जखमी व्यक्तीला आरामात वसू द्यावे .

हाड योग्य तऱ्हेने जुळवावे .

फळी ही वॅडेजने बांधावी .

प्लास्टर लावावे .

उपचारासाठी तिला / त्याला रुग्णालयात न्यावे .

$११/२ + ११/२$

= ३

३

२७ .

कोणतेही तीन

- ❖ स्वस्त ताजे अन्न कारण त्याच परिसरात वाढलेले असते .  
ते नक्कीच कमी महाग असतात .
- ❖ स्वस्त वाहतूक किंवा कधी कधी वाहतुकीची कार्यालयात किंवा दोन्ही ठिकाणी अजिबात वाहतुकीची गरज नसते .
- ❖ व वर्गाचे शहर किंवा लहान गाव असल्यामुळे घरेही स्वस्त मिळतात .
- ❖ लहान गाव असल्यामुळे कामगारही स्वस्तामध्ये मिळतात . (कोणतेही इतर)

१ ( ३ = ३

२८ .

विकास हा परिपक्वता आणि शिक्षणामुळे होतो . लहान मुले हे त्याच्या पायाच्या पोट्या व पाठिचा कणा

पूर्णपणे परिपक्व होत नाही आणि त्या बालकाचे पूर्ण वजन स्वतंत्रपणे पेलू शकत नाही. तोपर्यंत ते मूल चालू शकत नाही.

❖ विकास हा परस्परांची निगडीत आहे. : सर्व प्रकारचा विकास उदा. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक हे एकमेकांशी संबंधीत आहेत. जे बालक शारीरिकरित्या सुदृढ आहे ते जास्त मिळून मिसळून वागते आणि तो भावनिकरित्या स्थिर असतो.

❖ विकास हा नेहमी उत्कृष्ट नमुन्याप्रमाणे होतो. : सर्व मनुष्य जातीचा विकास सारख्या योग्य उदाहरणाप्रमाणे आणि सारख्या दिशेने व क्रमाने होत असतो. उदा. डोक्यापासून पायापर्यंत आणि शरीराच्या मध्यापासून बाहेरपर्यंत विकास होतो, म्हणजेच पाठीच्या कण्याचे रज्जू प्रथम विकास होतो.

२९.

संतुलीत आहार म्हणजे असा आहार ज्यामध्ये सर्व अन्न गटांचा समावेश झालेला असतो.

❖ अन्नधान्य

❖ डाळी व कडधान्ये

❖ दूध व दुग्धजन्य पदार्थ

❖ फळे व भाज्या

❖ सिग्न्ध पदार्थ आणि साखर

फक्त असाच आहार तुमच्या शरीराच्या सर्व गरजा पुरवितो. जेव्हा नंदू भरपूर लोणी लावून पराठा खातो तेव्हा त्यामधून मुख्यतः ऊर्जा मिळते. जेव्हा तो व्यायाम करत नाही तेव्हा त्याची अतिरिक्त ऊर्जा ही त्याच्या शरीरात सिग्न्ध पदार्थांच्या रूपात साठविल्या जाते. त्याला इतर अन्न पदार्थ खायला आवडत नाहीत त्यामुळे त्याला अन्न हवे असलेले इतर पौष्टिक अन्न पदार्थ त्याच्या रोजच्या आहारात मिळत नाहीत. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे म्हणजे त्याचे आरोग्य विघडते. असेच काही नंदूच्या संदर्भात घडत आहे.

त्याचे वजन खूप जास्त वाढत आहे कारण त्याला आवश्यक असणारे पदार्थ खाण्याच्या ऐवजी तो त्याच्या गरजेपेक्षा जास्त खूप ऊर्जा मिळणारे पदार्थ खातो. (कोणतेही दोन)

❖ नंदूने भरपूर लोणी लावलेला पराठा सारखे खाणे थांबवावे आणि संतुलीत आहार घेणे सु करावे. संतुलीत आहारामुळे त्याच्या शरीराला आवश्यक असलेले पौष्टिक अन्न मिळेल व त्यामुळे त्याला

१ ( ३ = ३

२ + २ = ४

अतिरिक्त कॅलरीज मिळणे थांबेल ज्यामुळे त्याचे वजन वाढते .

❖ पराट्याच्या पिटांमध्ये हिरवे वाटाणे आणि पनिर टाकल्यामुळे व ते लोण्याऐवजी दह्याबरोबर वाढल्यामुळे पराठे जास्त पौष्टिक होतात . हे अन्न नंदु खातो त्यापेक्षा काही वेगळे नसते आणि तरीही त्याला हवे असलेले पौष्टिक अन्न मिळते आणि त्याचबरोबर त्याला आवश्यक तेवढ्याच कॅलरीज मिळतात .

❖ त्याने दूध प्यावे व दुग्धजन्य पदार्थ घ्यावेत .

❖ त्याने व्यायाम करण्यास व मैदानावर खेळण्यास सुरुवात करावी . त्याने खालेल्या पराट्यातून मिळणाऱ्या कॅलरीज त्यामुळे खर्च होतील .

लहान मुले ह्या वयात नेहमीच चित्रपटातील तारे तारका आणि क्रिकेट खेळणारे खेळाडूंबद्दल वेडे असतात . त्यांना शाहरुख खान किंवा रनविर कपूर सारखे किंवा धोनी किंवा राहूल द्रविड सारखे व्हायचे असते . नंदूला त्याला आवडणाऱ्या हिरोसारखे बनण्यास उत्तेजन द्यावे . (इतर कोणतेही)

३० .

(कोणतेही चार)

- १) अन्न शिजविताना त्यावर झाकण ठेवण्यामुळे आणि त्याचे तापमान कमी ठेवल्यामुळे त्यातील पिष्टमय पदार्थ नष्ट होत नाहीत .
- २) पाण्यात विरघळणारे व्हीटामिन असलेल्या भाज्या ह्या पाण्यात भिजवून ठेऊ नका व ते पाणी फेकून देऊ नका . त्यामुळे पाण्यात विरघळणारे व्हीटामिन्स नष्ट होणार नाहीत .
- ३) एकापेक्षा जास्त मिसळून केलेल्या पदार्थाचा फायदा घेण्यासाठी अन्न मिसळून खा . उदा . डाळी व धान्ये मिसळा, डाळी व भाज्या मिसळा, धान्ये आणि भाज्या मिसळून खा ह्याचप्रमाणे त्याचा उपयोग करा .
- ४) डाळी व कडधान्ये ही मोड आणून खा म्हणजे व्हीटामिन्स ब व क चे प्रमाण वाढते . कच्च्या कोशिंबीरीमध्ये किंवा दुपारच्या खाण्यामध्ये त्याचा उपयोग करा .
- ५) एखादा पदार्थ बनविण्यापूर्वी काही पदार्थ हे आंबवले जातात . त्यामुळे व्हीटामिन ब चे प्रमाण वाढण्यास

१ ( ४ = ४



३१ .

आणि पचन होण्यास मदत होते . (इतर कोणतेही)  
(कोणतेही चार)

$$\frac{1}{2} (6 + 1) = 4$$

**घराचा आतील भाग** ' दारे बंद असताना अन्न शिजविणे, लाकडे किंवा कोळसा दारे बंद करून जाळणे .

लहान खोलीमध्ये खूप जास्त लोक असणे किंवा अपूरी खेळती हवा असणे ही सुद्धा घराच्या आतील भागातील हवा प्रदूषित करण्याची कारणे असतात .

जर तुम्ही छोटा कारखाना तुमच्या घरात चालवित असाल तर तुमचे घर प्रदूषित होऊ शकते .

**घराचा बाहेरील भाग** : उघडी गटारे जी नियमितपणे स्वच्छ केल्या जात नाहीत, कचरा जो रोज नष्ट केला जात नाही आणि सडलेला व जळलेला कचरा किंवा बगीच्यातील कचरा .

सूचना : दारे व खिडक्या उघड्या ठेवा, गटारे स्वच्छ करा, सडलेला कचरा तेथून हलवा आणि सारासार विचार न करता कोणताही आणखी इतर कचरा ठेऊ नका . बगीच्यातील कचरा जाळण्यास संमती देऊ नका . (इतर कोणतेही)

३२ .

जर भारी रेशमी सिल्क साडीच्या जर सारखे सारखे ड्रायक्लिनिंग केले तर त्याची चमक जाते आणि ती नवीन दिसत नाही . म्हणूनच जेव्हा आवश्यक असेल तेव्हा तिला ड्रायक्लिनिंग करावे . त्याला हवा दाखवून ती योग्य रितीने कपाटात ठेवणे पुरेसे आहे .

निताने आपल्या साडीचे नीट निरीक्षण करावे व त्यावर मळ किंवा डाग आहेत का ते बघावे . जर असतील तर तीन तीन साडीला ड्रायक्लिनिंग करावे . डाग व मळ जर ह्या साडीवर राहिले तर ती खराब होण्याची शक्यता असते . भारी सिल्क साडी नवीन दिसण्यासाठी त्यावरील डाग काढून ती दीर्घ काळासाठी कपाटात ठेवण्यापूर्वी त्या साडीला ड्रायक्लिनिंग करावे .

$$1 + 1 \frac{1}{2} +$$

$$1 \frac{1}{2} = 4$$

$$1 (4 = 4)$$

३३ .

कापड घासून साफ करण्याचे चार मार्ग हे आहेत .

१) कपड्याचा मळलेला भाग दोन्ही हातांनी व साबणाने जोराने घासून हे फक्त मोट्या कपड्यांच्या लहान भागालाच घासून स्वच्छ करणे योग्य आहे .

२) साबणाच्या पाण्यात कपड्याचा मळका भाग घासून व मग ते पिळून सिल्क (रेशमी), लेस किंवा लोकर

	<p>ह्यासारख्या नाजूक कपड्याला अशा प्रकारे घासणे योग्य आहे .</p> <p>३) कपड्याला सावण लावल्यानंतर लाकडी काठीने धोपटणे . हे चादरी सतरंजीसारख्या मोठ्या कपड्यांना योग्य आहे .</p> <p>४) मळक्या भागाला सावण लावून ब्रशने घासणे .</p>		
३४ .	<p>मुल्यांकन म्हणजे आपले काम योग्य रीतीने झाले की त्यामध्ये काही बदल करण्याची गरज असेल तर ती करता येईल याचे परीक्षण करणे . इतर शब्दामध्ये सांगायचे झाल्यास, आपले काम व्यवस्थित झाले की हे शोधू काढणे किंवा आपल्याला त्या कामात काही सुधारणा करण्याची गरज आहे .</p> <p>अशा तऱ्हेने व्यवस्थापनाच्या प्रत्येक अवस्थेनंतर मुल्यांकन करण्याची गरज आहे . उदा . नियोजन करणे संपल्यानंतर तुम्हाला असे वघायला आवडेल की ठरविलेल्या सर्व बाबींचा आपण त्यास समावेश केला की नाही ; तुम्ही तुमचे नियंत्रणाचे काम संपल्यानंतर तुम्हाला खात्री असेल की ठरलेले काम करण्याचा कुठलाही मुद्दा सुटला नाही . सर्व काम झाल्यानंतर तुम्ही कुठलाही महत्त्वाचा मुद्दा सोडला नाही ह्याची खात्री करून घेणे तुम्हाला आवडेल .</p> <p>व्यवस्थापनाच्या प्रत्येक पायरीनंतर मुल्यांकन करण्याचा फायदा असा की त्या प्रक्रियेमध्ये कुठलाही मुद्दा (पळवाट) मुद्दा राहिला नाही तरी तुम्ही वेळ असल्यास अजूनही तपासून बघू शकता .</p>	$१ \times ४ = ४$	४
३५ .	<p>सर्व कृती केल्यानंतर मुल्यांकन केले तर तुम्ही व्यवस्थापन प्रक्रियेचे यश व अपयश शोधून काढू शकता .</p> <p>जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला उदास व दुःख वाटते तेव्हा ती हताश होते आणि इतरांवर व आपल्या नशीबावर भरवसा ठेवते .</p> <p>❖ विशेषतः रश्मीने काही चूक केली नसेल तर तिने आत्मविश्वास ठेवायला हवा .</p> <p>❖ समवयस्क व्यक्तींशी संबंध ठेवणे नैसर्गिक आणि योग्य आहे .</p> <p>❖ जर रश्मीला वाटत असेल की तिच्यावर तिच्या आईचा विश्वास नाही तर तिने आपल्या आईशी मैत्रीणीवद्दल आणि त्यांच्या विशिष्ट गुणविशेष व काही प्राप्त केले असेल त्यावद्दल मोकळेपणी बोलून</p>	$१ \times ४ = ४$	४

विश्वास मिळवावा .

❖ पालकांशी संभाषणामुळे एकमेकांबद्दल विश्वास मिळविण्यास मदत होते .

(इतर काही मुद्दे / व त्यावरील उपाय)

३६ .

कदाचित शेजारच्या दुकानात मिलणारे रोस्टर हे प्रमाणित दर्जाचे नसेल . लक्षात ठेवा . विजेचे उपकरण जर योग्य दर्जाच्या कंपनीने तयार केले नसेल तर ते धोकादायक असू शकते . कारण अशी उपकरणे योग्य रितीने परिक्षण केलेले नसतात आणि त्याला गुणवत्तादर्शक प्रमाणपत्र मिळाले नसते . त्या उपकरणाच्या सुलभ कार्याचे हमीपत्र नसते आणि तसेच ते दुकान त्या उपकरणाची मोफत दुरुस्तीची किंवा जर ते उपकरण बंद पडले तर ते बदलून देण्याची जबाबदारी घेत नाही .

रोनीका ही बरोबर आहे कारण तिने टोस्टर खरेदी करणे पुढे ढकलले . तिला हे योग्य उपकरण योग्य किमतीत बाजारात कोठे मिळेल ह्याचा शोध घेण्याची गरज वाटते . ह्याकरिता ती ती नावाजलेल्या व दर्जेदार दुकानात संपर्क साधू शकते जिथे तिला चांगल्या प्रकारचे उपकरण मिळेल व विकत घेतल्यानंतर चांगली सेवाही मिळेल . अधिक प्रश्नाचे उत्तर मिळविण्यासाठी व अधिक माहितीसाठी ती ते उपकरण तयार करणाऱ्या कंपन्यांमध्ये संपर्क साधू शकते . ह्या सर्व माहितीमुळे कोणते उपकरण विकत घ्यावे व कोटून विकत घ्यावे हे ठरविण्यास मदत होईल .

२ + २ = ४

२

# *Mukta Vidya Vani*



Mukta Vidya Vani is a pioneering initiative of the National Institute of Open Schooling (NIOS) for using Streaming Audio for educational purposes. This application of ICT will enhance accessibility as well as quality of programme delivery of NIOS Programmes. This is a rare accomplishment of NIOS as the first Open and Distance Learning Institute to start a two way interaction with its learners, using streaming audio and the internet.

Keeping in mind the fact that the transmission is done through the web, the NIOS website ([www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in)) has a link that will take any user to the Mukta Vidya Vani. Mukta Vidya Vani thus enables a two way communication with any audience that has access to an internet connection, from the studio at its Headquarters in NOIDA, where NIOS has set up a state-of-art studio, which will be used for this purpose as well as for recording educational audio programmes meant for NIOS learners, though others can also take advantage of this facility.

Mukta Vidya Vani is a modern interactive, participatory and cost effective programme, involving an academic perspective along with the technical responsibilities of production of audio and video programmes, which are one of the most important components of the multi channel package offered by the NIOS. These programmes will attempt to present the topic/ theme in a simple, interesting and engaging manner, so that the learners get a clear understanding and insight into the subject matter.

NIOS has launched a scheme to motivate the learners to participate in the Mukta Vidya Vani by sending their Audio CD's to the respective regional centre on various subjects such as-

1. Poetry / Shloka recitation
2. Story telling
3. Radio Drama
4. Music
5. Talks on various topic related to the NIOS curriculum including Painting, Vocational Subjects etc.
6. Quiz
7. Mathematics puzzles etc.

The selected CD can be webcast on Mukta Vidya Vani and the winner participant be rewarded suitably.

Learners may visit the NIOS website and participate in live programmes from 2pm to 5pm on all week days and from 10.30am to 12.30pm on Saturdays, Sundays and all Public Holidays. The Subject Experts in the Studio will respond to their telephonic queries during this time. A weekly schedule of the programmes for webcast is available on the NIOS website. The Studio telephone number are 0120-4626949 and Toll Free No. 1800-180-2543.



Complete and Post the feedback form today

शेवटची घडी व चिटकविणे

पहिली घडी

प्रतिसाद पाठ क्र. १२ ते २२

पा. क्र.	पाठाचे नाव	पाठयांश			भाषा		चित्रे आकृत्या		आत्मसात केलेले ज्ञान		
		सोप्या	अवघड	मनोरंजक	सोप्या	अवघड	उपयोगी	निरुपयोगी	अतिशय उपयोगी	शांडे फार उपयोगी	निरुपयोगी
१२											
१३											
१४											
१५											
१६											
१७											
१८											
१९											
२०											
२१											
२२											

शेवटची घडी

प्रश्नांवरील प्रतिसाद

दिलेले प्रश्न

विद्यार्थी मित्रांनो,  
आपण या पुस्तकाचा अभ्यासपूर्ण केला आहे. आपला अभ्यासक्रम जीवनाशी निगडित व मनाला समाधान देणारा असावा असा आमचा नेहमीच प्रयत्न असतो. पाठ्यपुस्तके तयार करणे ही द्विभागी प्रक्रिया आहे. पाठ्यपुस्तकांवावतवा आपला प्रतिसाद अभ्यासविद्यटक सामग्रीत सुधारणा करताना उपयोगी पडणार आहे. आपल्या अभ्यासातील काही वेळ खर्च करून सोवतवा प्रतिसाद कृपया पूर्ण करा. त्याचा उपयोग उत्तम प्रकारचे अभ्यास साहित्य तयार करताना होईल.  
कलाचे,  
अभ्यासक्रम समन्वयक  
गृहविज्ञान

पा. क्र.	पाठाचे नाव	पाठयांशावरील प्रश्न		सहाभाही प्रश्न	
		उपयोगी	निरुपयोगी	सोपे	अवघड/ अतिअवघड
१२					
१३					
१४					
१५					
१६					
१७					
१८					
१९					
२०					
२१					
२२					

दुसरी घडी

आपल्या सूचना

---

---

---

---

आपण या विषयासाठी इतर पुस्तके वापरील का?  
जर उत्तर होय असेल तर त्याची कारणे सांगा .

होय / नाही

---

---

नावनोंदणी \_\_\_\_\_  
क्रमांक \_\_\_\_\_  
पत्ता \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

विषय \_\_\_\_\_  
पुस्तक क्र. \_\_\_\_\_

Postage  
Stamp

**Course Coordinator,  
Home Science  
National Institute of Open Schooling  
A-24-25, Institutional Area  
Sector-62, NOIDA (U.P.), Pin-201309**

No Enclosures allowed

माध्यमिक पाठ्यक्रम

२१६ - गृह विज्ञान

पुस्तक - ३ - प्रात्यक्षिक हस्तपुस्तिका

अभ्यासक्रमाची समन्वयक  
नेहा शर्मा

अभ्यासक्रमाच्या योजनेच्या समन्वयक  
अशीमा सिंग



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

ए-२४-२५. इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-६२, नोएडा-२०१ ३०९ (उ.प्र.)

Website: [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in), Toll Free No. 18001809393

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीन शिक्षण संस्था सल्लागार समिती

**डॉ. सितांशु स. जेना**  
चेअरमन  
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

**डॉ. कुलदीप अगरवाल**  
निर्देशक (शैक्षणिक)  
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

**डॉ. व्यंकटेश श्रीनिवासन**  
असिस्टंट रीप्रिजेंटेटिव्ह  
यू एन एफ पी ए

**श्रीमती गोपा विश्वास**  
सह.संचालक (शैक्षणिक) रा.मु.शा.सं.,  
नवीन दिल्ली

अभ्यासक्रम समिती

अध्यक्ष

**डॉ. कैलाश खन्ना**

रीडर (सेवानिवृत्त) शिक्षण शाखा, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, नवी दिल्ली

**डॉ. निलम गेवाल**  
प्रमुख, (Dean)  
पंजाब कृषी विद्यापीठ  
लुधीयाना, पंजाब  
**श्रीमती माया पंडित**  
CIET, NCERT  
श्री. अरविंदो मार्ग  
नवी दिल्ली

**डॉ. रीता सोनावत**  
मानविय विकास शाखेच्या मुख्य  
महिलांचे विद्यापीठ, चर्चगेट कॅम्पस  
मरीन लाईन, मुंबई  
**श्रीमती रीता रघुवंशी**  
प्रमुख (Dean), गृह विज्ञान  
जी. बी. पंत कृपा विद्यापीठ  
पंतनगर, उत्तराखंड

**प्रा. उमा जोशी**  
प्रमुख (Dean)  
एम. एस. वरोडा कॉलेज  
ऑफ होर्मसायन्स, वरोडा  
**डॉ. श्वेता किनरा**  
P.G.T गृहविज्ञान  
शाळा,  
नवी दिल्ली

**प्रो. दीक्षा कपुर**  
सतत शिक्षण शाळा  
IGNOU मदान गरिही  
नवी दिल्ली  
**डॉ. मुक्ता सिंग**  
व्याख्याता, गृह विज्ञान शाखा, संस्कृती,  
महिला महाविद्यालय, बनारस हिंदु  
विद्यापीठ, बनारस

संपादकीय मंडळ

**डॉ. कैलाश खन्ना रीडर (Retd)**  
शैक्षणिक विभाग लेडी आर्थवीन कॉलेज  
दिल्ली विद्यापीठ, नवी दिल्ली

**श्रीमती आरिमा सिंग**  
प्रकल्प समन्वयक NIOS-A-24-25  
इन्स्टीट्यूशनल एरिया सेक्टर - ६२ नॉईडा (३-प्र)

**मे. एस. के. अरोरा**  
Retd प्राध्यापक दिल्ली प्रशासक  
दिल्ली

विषय लेखन समिती

**डॉ. अमरजीत (टीम लीडर)**  
Govt मुलींचे कॉलेज  
सेक्टर - ४२, चंदीगड

**डॉ. मनप्रीत बिंद्रा**  
शासकीय मुलींचे कॉलेज  
सेक्टर - ४२ चंदीगड

**मे. जस्वंत लाहेल**  
शासकीय मुलींचे कॉलेज  
सेक्टर - ४२ चंदीगड

**मेस. सूशील Govt**  
गृहविज्ञान महाविद्यालय  
सेक्टर - १० चंदीगड

**मेस. गुंजीत कौर**  
शासकीय कॉलेज,  
मोहली फेज -VI, मोहली

**डॉ. सूरजीत पथेजा**  
शासकीय मुलींचे महाविद्यालय  
सेक्टर - ११ चंदीगड

**मेस. रमणिक**  
शासकीय मुलींची माध्यमिक शाळा  
सेक्टर - १० चंदीगड

**मेस. अशिमा सिंग NIOS**  
ए. २४-२५ इन्स्टीट्यूशनल एरिआ  
सेक्टर - ६२ नॉईडा (३प्र)

जीवन कौशल्याचा तज्ञ गट

**श्रीमती अशीमा सिंग**  
योजनेच्या समन्वयक, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालय  
शिक्षण संस्था सेक्टर, ६२, नॉयडा (U.P)

**डॉ. जया**  
राष्ट्रीय कार्यक्रमाच्या कार्यवाह  
UNFPA, 55 लोधी इस्टेट, नवी दिल्ली

**पंजाब कृषी विद्यापीठ**  
(मेंटोरींग एजन्सी),  
लुधीयाना, पंजाब

पाठयक्रम मराठी अनुवाद

**श्रीमती सुषमा श्री. साठये** (व्याख्याता)  
एस.एन.डी.टी. होमसायन्स कॉलेज, पुणे

अभ्यासक्रम समन्वयक

**श्रीमती नेहा शर्मा**  
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी

**मि. पवन किचलुई**  
इनफ्युझीव ग्रोथ कंपनी Q – 9 Hauzkhas  
हौझ खास एनक्लेव्ह N.D. नवी दिल्ली

**श्रीमती प्रोमिल पांडे**  
स्वतंत्र ग्राफिक कलाकार  
नवी दिल्ली

**श्री. मुकुल गर्ग**  
पृष्ठभागावरील डिझाईन  
रा.मु.शा.सं. नवीन दिल्ली

**श्री. महेश शर्मा**  
रेखा कलाकार  
रा.मु.शा.सं. नवीन दिल्ली

**वेदिका एन्टरप्रायजेस**  
टाईपसेट और डिझाईन, पुणे



## अनुक्रमणिका

प्रात्याक्षिक क्र. १ : कोणतीही तृणधान्ये व भाज्या घेऊन, वेगवेगळ्या पदार्थांनी शिजवून होणा-या बदलांचे निरीक्षण करून नोंदी करणे.	१
प्रात्याक्षिक क्र. २ : कापडाची पहाणी करणे (दृष्यस्वरूप)	३
प्रात्याक्षिक क्र. ३ : प्रथमोपचार पेटी तयार करणे	५
प्रात्याक्षिक क्र. ४ : घरातील आठवड्याला लागणा-या खर्चाच्या नोंदी ठेवणे व त्याचा अभ्यास करणे.	६
प्रात्याक्षिक क्र. ५ : कुटुंबातील एखाद्या महत्वाच्या कार्याचे व्यवस्थापन, नियोजन आणि नोंदी ठेवणे	८
प्रात्याक्षिक क्र. ६ : दोन शाळेत जाणारी मुले असलेल्या गृहिणींसाठी संध्याकाळी ४ ते ८ या वेळेचे योग्य नियोजन करता येणे.	१०
प्रात्याक्षिक क्र. ७ : प्रमाणित चिन्ह वापरून लेवल व सूची तयार करणे.	१२
<b>* प्रमाणित चिन्ह असलेल्या वस्तू घेवून त्यावर कोणती माहिती असली पाहिजे ते बघा व नोंद करा.</b>	
प्रात्याक्षिक क्र. ८ : घरातील सुरक्षिततेची पहाणी करून सुधारणा सुचविणे.	१५
प्रात्याक्षिक क्र. ९ : जेवणातील पदार्थांचे निरीक्षण करून त्यातील आहार सत्वांचे वर्गीकरण करून, कमी असलेली सत्वे भरून काढण्याची माहिती देणे.	१७
प्रात्याक्षिक क्र. १० : घरातील व्यक्तींचे वय, लिंग, कामाचे स्वरूप इ. लक्षात घेवून आहाराचे नियोजन करणे.	२०
प्रात्याक्षिक क्र. ११ : ज्वलन परिक्षेतून कापडाचा प्रकार ओळखणे.	२३
किंवा	
<b>* बनावट कापड स्पर्श करून ओळखणे</b>	
प्रात्याक्षिक क्र. १२ : कागदापासून साध्या विणीचा नमूना तयार करणे.	२५
प्रात्याक्षिक क्र. १३ : दिलेल्या कापडांवरील डाग काढणे.	२७
किंवा	
<b>* दिलेल्या तक्त्यातील डाग कोणत्या पद्धतीने काढता येतील ते लिहिणे.</b>	
प्रात्याक्षिक क्र. १४ : क) सुती ओढणी / साडी / शर्ट धुऊन त्याची परिसज्जा वाढविणे. ख) लोकराची शाल / स्वेटर धुऊन त्याची परिसज्जा करणे. ग) रेशमी रुमाल / ब्लाऊज / ओढणी धुऊन त्यावर परिसज्जा करणे.	३०
प्रात्याक्षिक क्र. १५ : दिलेल्या गोष्टींची स्वच्छता करणे.	३३
किंवा	
<b>* दिलेल्या पृष्ठभागाची साफ सफाई करण्याची तत्वे व कृती लिहा.</b>	
प्रात्याक्षिक क्र. १६ : दिलेल्या वयातील मुलांचे संभाषण कौशल्याने निरीक्षण करणे.	३६
प्रात्याक्षिक क्र. १७ : टाकाऊतून मुलांसाठी टिकाऊ खेळणे वनविणे / घरातील राहिलेले साहित्य वापरून मुलांसाठी खेळ व खेळणी तयार करणे.	३८

### \*टीप - शारिरीक अपंग असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी

प्रात्यक्षिक परिक्षेसाठीचे गुण

जास्तीत जास्त गुण - १५	वेळ २१/२
प्रात्यक्षिक हस्तपुस्तिका	३ मार्क
प्रात्यक्षिक परिक्षा (दोन करणे)	८ मार्क
तोंडी परीक्षा (हस्तपुस्तिका)	४ मार्क

# Awards Won by NIOS

Several projects have been implemented by the NIOS to tap the potential of Information and Communication Technology (ICT) for promoting of Open and Distance Learning (ODL) system. The Ni-On project of NIOS won the National Award for e-governance and Department of Information and Technology, Govt. of India. In further recognition of its On-line initiatives and best ICT practices, the NIOS received the following awards:

## NIOS WINS National Award for e-Governance 2008-09

Silver icon for Excellence in Government Process Re-engineering, Instituted by Government of India Department of Administrative Reforms and Public Grievances & Department of Information Technology.



## NIOS receives NCPEDP MPHASIS Universal Design Awards 2012



National Institute of Open Schooling (NIOS) has been awarded THE NCPEDP - MPHASIS UNIVERSAL DESIGN AWARDS 2012 instituted by National Centre for Promotion of Employment for Disabled People. The award was given by **Sh. Mukul Wasnik, Hon'ble Minister for Social Justice and Empowerment, Govt. of India** on 14th August, 2012. NIOS has been selected for its remarkable work done for the learners with disabilities through ICT by making its web portal [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in) completely accessible for such learners.

## The Manthan Award South Asia & Asia Pacific 2012

The Manthan Award South Asia & Asia Pacific 2012 to recognize the best ICT practices in e-Content and Creativity instituted by Digital Empowerment Foundation in partnership with World Summit Award, Department of Information Technology, Govt. of India, and various other stakeholders like civil society members, media and other similar organisations engaged in promoting digital content inclusiveness in the whole of South Asian & Asia Pacific nation states for development. The award was conferred during **9th Manthan Award Gala South Asia & Asia Pacific 2012 at India Habitat Centre on 1<sup>st</sup> Dec. 2012.**



प्रात्याक्षिक क्र. : १

**हेतु :**

कोणतीही तृणधान्ये व भाज्या प्रत्येकी दोन घेऊन, वेगवेगळ्या पद्धतींनी शिजवून त्यात होणा-या बदलांचे निरीक्षण करून नोंदी करा.

**उद्दिष्टे :** हा परीपाठ केल्यावर खालील गोष्टी जाणून घेऊ शकता.

- ❖ शिजवण्यामुळे अन्नावर होणारा परिणाम
- ❖ अन्न शिजविण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती
- ❖ अन्न शिजविण्याच्या कुठल्या पद्धतीमुळे आहारसत्वांचा कमीतकमी नाश होतो ते ओळखणे.



**साहित्य :**

कोणतीही दोन तृणधान्ये, दोन भाज्या, कापण्यासाठी सुरी, अन्न शिजविण्यासाठी लागणारी भांडी : कढई, प्रेशरकुकर, सॉसपॅन, भांडे, तेल, मसाले, गॅसची शेगडी व सिलेंडर, अन्न काढून ठेवण्यासाठी लागणारी विविध भांडी, चमचे, तुम्ही निवडलेल्या कृतीप्रमाणे लागणारे साहित्य.

**कृती :**

- १) दोन तृणधान्ये आणि दोन भाज्या निवडा.
- २) शिजवण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धतीचा वापर करून केलेले पदार्थ निवडा जसे वाफवणे, भाजणे, तळणे इ.
- ३) तयार पदार्थाचा नमुना घेऊन त्याचा बदललेला रंग, पोत, चव, वास याचे निरीक्षण करून खालील तक्ता पूर्ण करा.

**निरीक्षण तक्ता**

अन्न पदार्थ	शिजविण्याची पद्धत	रंग		पोत		चव	
		शिजविण्या आधी	शिजविण्या नंतर	शिजविण्या आधी	शिजविण्या नंतर	शिजविण्या आधी	शिजविण्या नंतर
तृणधान्य १)	अ)						
	ब)						
	क)						
२)	अ)						
	ब)						
	क)						

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

अन्न पदार्थ	शिजविण्याची पद्धत	रंग		घोत		चव	
		शिजविण्या आधी	शिजविण्या नंतर	शिजविण्या आधी	शिजविण्या नंतर	शिजविण्या आधी	शिजविण्या नंतर
भाज्या १)	अ)						
	ब)						
	क)						
२)	अ)						
	ब)						
	क)						

### कोणती काळजी घ्याल.

१. तृणधान्य खूप चोळून धुवू नयेत.
२. भाज्या चिरून धुवू नयेत.
३. भाज्या खूप वारीक चिरू नयेत.
४. अन्न खूप शिजवू नये.
५. आवश्यक असेल तेवढेच पाणी / तेल / तापमान वापरावे.

### निष्कर्ष :

अन्न शिजवल्यामुळे त्याचा रंग, वास व चव वाढून अन्न रुचकर लागते.

- ❖ वाफेवर शिजवलेल्या अन्नाचा रंग व आकार तसाच रहाण्याचा प्रयत्न केला पाहिजेत.
- ❖ कोरड्या पद्धतीने अन्न शिजवताना त्यात पुरेसा ओलावा व खुशखुशीतपणा असला पाहिजे.
- ❖ तळलेले पदार्थ नेहमी कुरकुरीत, लालसर कमी तेलकट असावेत.

### आधारीत प्रश्न

१. अन्न शिजविण्याच्या वेगवेळ्या पद्धती सांगा?
२. आहारमुल्यांचा कमीतकमी नाश होणारया पद्धती सूचवा?
३. भाज्या खूप वारीक का चिरू नयेत?
४. भाज्या चिरून का धुवू नयेत?

### शिक्षकांसाठी सूची :

१. प्रशिक्षणार्थीला एखादा अन्नपदार्थ वेगवेळ्या शिजविण्याच्या पद्धतीप्रमाणे शिजवून ओळखायला सांगावे.
२. कमीतकमी आहारमुल्यांचा नाश होणा-या पद्धती ओळखायला सांगावे.

**अधिक माहितीसाठी :** पुस्तक क्र. १ मधील धडा क्र. ४ बघावा.

प्रात्याक्षिक क्र. : २

**हेतु :**

कापडाची पहाणी करणे. . विणलेले . हातांनी विणलेले

**उद्दिष्ट्ये :**

हा परीपाठ केल्यावर विणलेले व हातांनी विणलेले कापड बघून (दृष्यस्वरूप) ओळखू शकाल.

**साहित्य :**

वेगवेगळ्या कापडाचे तुकडे गोळा करा जसे की,

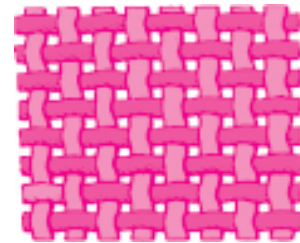
- अ) घरी किंवा शिंप्याकडे शिवून उरलेले तुकडे
- ब) जुने बनियन, टी-शर्ट, मोजे किंवा स्वेटर

**कृती :** १) ५ & ५ सेमी चे वरील कापडापैकी तुकडे करणे

- २) खाली सूची दिल्याप्रमाणे काळजीपूर्वक कापड निवडा.
- ३) त्यातील एक हातांनी विणलेला नमुना घ्या.
- ४) खाली दिलेल्या चौकोनात ते नमूने चिटकवा.
- ५) दोन्हीमधील फरक याची नोंद करा.

**नमूना निवडीचा निकष**

हातांनी विणलेले	विणलेले
❖ कडा गुंडाळलेल्या असतात	❖ कडा चपट्या असतात.
❖ पृष्ठभागावर छोटे छोटे एकमेकात गुंतलेले फासे दिसतात.	❖ पृष्ठभागावर एकाआड एक असे सूत दिसते.
❖ एकच धागा संपूर्ण विणकामात आढळतो.	❖ उभे आणि आडवे धागे विणून कापड तयार होते.



निरीक्षणाचा तक्ता

विणलेला नमुना हातांनी		विणलेला नमुना	
नमुना क्र. १ लावा	निरीक्षण लिहा	नमुना लावा	निरीक्षण लिहा

आधारीत प्रश्न

१. मशिनवर विणलेले व हातांनी विणलेले कपड्यांमधील दोन फरक सांगा?
२. विणण्याचे प्रकारे लिहा.

शिक्षकांसाठी

१. विद्यार्थ्यांना वेगवेगळे नमुने देऊन त्यातील मशिनवर विणलेले व हातांनी विणलेले नमुने ओळखून त्याचे वर्गीकरण करण्यास सांगावे.

अधिक माहितीसाठी - पुस्तक क्र. १ मधील धडा क्र. १० पहावा.

प्रात्याक्षिक क्र. ४ ३

**हेतु :**

प्रथमोपचार पेटी तयार करणे.

**उद्दिष्ट्ये :**

हा परीपाठ केल्यावर तुम्हाला

- ❖ घरी आणीवाणीच्या प्रसंगी लागणारया प्रथमोपचाराच्या साहित्याची यादी तयार करता येईल.
- ❖ हे साहित्य सहजपणे उपलब्ध होण्याचे मार्ग काळतील.
- ❖ प्रथमोपचार पेटी तयार करता येईल.
- ❖ पेटीची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी काय लागते याची यादी करता येईल.

**साहित्य :**

एक डबा, बॅड-एड, डेटॉल / कोणतेही ऍन्टीसेप्टिक मलम, लहान कात्री, बॅडेज, कापूस, एखादी वेदनाशामक गोळी (ऍम्पीरीन), ताप बघण्यासाठी थर्मामीटर.

**कृती :**

- १) घरातील एखादी पेटी घ्या.
- २) घरात असलेले साहित्य गोळा करा.
- ३) ज्या वस्तू घरात नाहीत त्या विकत आणा.
- ४) सगळ्या वस्तू पेटीत ठेवा.
- ५) पेटी सहज सापडेल अशा जागी ठेवा.



**कोणती काळजी घ्याल.**

- १) औषधांवरची मुदत संपण्याची तारीख नोट बघून घ्या.
- २) लहान मुलांना सहज सापडेल अशा जागी ठेवू नये.
- ३) पेटी, कापूस, मलमपट्टी व इतर साहित्य निर्जन्तुक केले पाहिजेत.

**आधारीत प्रश्न**

१. प्रथमोपचार पेटी लागणारया पाच वस्तूंची यादी करा.
२. मलमपट्टी / बॅडेज नेहमीच स्वच्छ का असले पाहिजे?
३. अध्यावत प्रथमोपचार पेटी ठेवण्याचे महत्त्व सांगा.

**शिक्षकांसाठी सूची :** १. साहित्य तयार ठेवून प्रशिक्षणार्थींना प्रथमोपचार पेटी तयार करण्यास सांगा. २. प्रथमोपचार पेटी दाखवून त्यात नसलेल्या वस्तूंची नोंद करा.

**अधिक माहितीसाठी** पुस्तक क्र. २ माधील धडा क्र. १६ पहावा.

**हेतु :**

घरातील आठवड्याला लागणारया खर्चाच्या नोंदी ठेवणे व त्याचा अभ्यास करणे.

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर

- ❖ खर्चाच्या अचूक नोंदी ठेवता येतात.
- ❖ अनावश्यक खर्चावर नियंत्रण ठेवता येते.
- ❖ आणीबाणीच्या काळात खर्च कसा करावा याचा आराखडा तयार करता येतो.

**साहित्य :**

पेन, वही, कागद, पेन्सिल

**कृती :**

- १) खर्चाचा आरखडा तयार करणे.
- २) प्रत्येक दिवसाचा खर्च लिहा.
- ३) आठवड्याच्या शेवटी खर्च झालेल्या एकूण रकमेची नोंद ठेवा.

↓ →								
	रविवार	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	एकूण
१) दूध								
अ) दूध								
ब) किराणा सामान								
क) भाज्या फळे								
२) कपडे								
३) घरभाडे								
४) शिक्षण								
५) आरोग्य								
६) करमणूक								
७) इतर खर्च								
८) बचत								
एकूण गोष्टी								

खर्च रूपये : /-



**कोणती काळजी घ्याल :**

रोजच्या रोज आठवणीने सर्व गोष्टींवर झालेला खर्च मांडून ठेवा.

**निष्कर्ष :**

- १) एकूण झालेला सर्व योग्य आहे याची कारणमिमांसा करा.
- २) बचत करण्यासाठीच्या सुधारणा / मार्ग सूचवा.

**आधारित प्रश्न :**

१. सर्वात जास्त आणि सर्वात कमी खर्च होणारया प्रत्येकी तीन वस्तूंची यादी करा.
२. करमणुकीसाठी थोडे पैसे वाजूला का ठेवले पाहिजेत?
३. बचतीचे महत्त्व स्पष्ट करा.
४. कोणत्या खर्चाच्या बाबतीत तुम्ही अजिबात काटकसर करू शकत नाही ?
५. खाण्यावर होणारा खर्च कमी करण्यासाठी तीन पर्याय सूचवा.

**अधिक माहितीसाठी** पुस्तक क्र. २ मधील धडा क्र. १६ पहा.



**हेतु :**

कुटुंबातील एखाद्या महत्वाच्या कार्याचे व्यवस्थापन, नियोजन आणि नोंदी ठेवणे.

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्हाला

- ❖ एखाद्या कार्यक्रमाचा आराखडा कसा तयार करायचा हे कळेल.
- ❖ आराखड्याप्रमाणे घरातील उपलब्ध गोष्टींचा वापर करून नियोजन करता येईल.
- ❖ कार्य यशस्वी / अयशस्वी झाले याचे मूल्यमापन करता येईल.

**साहित्य :**

पेन व कागद कृती : कार्यक्रमाची आखणी व नियोजन खूप आधीपासून करून ठेवावे. एका वहीत सर्व मांडून ठेवा. खाली दिलेल्या तक्त्यामध्ये सर्व नोंदी ठेवा. घरातील प्रत्येक व्यक्तीच्या कामाची वाटणी त्यावरून ठरवता येईल.

**अवलोकन तक्ता :**

**ध्येय :** कार्यक्रमाचे ध्येय ठरवून घ्या.

नियोजन	आखणी	कार्यवाही	मूल्यमापन

### कोणती काळजी घ्याल :

- १) तुमचे घ्येय काय ? हे पूर्ण माहिती पाहिजे.
- २) प्रत्येक पायरीचे नियोजन काळजीपूर्वक करा.
- ३) आग्रणी प्रमाणेच कार्यवाही करा.



### किंवा

जवळच्या एखाद्या कार्याला किंवा समारंभाला उपस्थित रहून खालील दिलेल्या मुद्यांप्रमाणे त्या समारंभाचे मूल्यमापन करा. (तुमचे काही मुद्दे घातले तरी चालतील.)

- ❖ कार्यक्रमाची वेळ
- ❖ कार्यक्रमाची व्यवस्था
- ❖ बाकी सर्व गोष्टींची व्यवस्था
- ❖ कार्यक्रमाचे ठिकाण . स्थान .

आराखडा अशा काही सूचना करा किंवा सूचना की ह्यापेक्षा कार्यक्रम आयोजित करता येईल.

**निष्कर्ष :** कार्य पार पाडल्यावर मूल्यमापन करा.

### मूल्यमापनाचे मापदंड :

कार्यक्रमाचा पूर्ण आराखडा व नियोजनाप्रमाणे झाले आणि कुठलेही संकट किंवा समस्या न येता कार्यक्रम पार पडला.

### आधारीत प्रश्न :

१. कोणतेही नियोजन करताना ध्येय निश्चित करणे आवश्यक का असते ?
२. मुल्यांकनाचे महत्त्व काय आहे?
३. दुसऱ्यांवर काम सोपविल्यावर होणारया परिणामांचे प्रत्येकी दोन फायदे व दोन तोटे सांगा?
४. तुम्ही दुसऱ्यांवर सोपवलेले काम व्यवस्थित झाले आहे की नाही हे तुम्हाला कसे कळेल ?

### शिक्षकांची सूची :

१. विद्यार्थ्यांना वेगवेगळी ध्येय द्या आणि ती पूर्ण करण्यासाठी त्यांना नियोजन / आराखडा तयार करायला सांगा.

**अधिक माहितीसाठी** पुस्तक क्र. २ मधील पाठ क्र. १४ पहावा.

**हेतु :**

दोन शाळेत जाणारी मुले असलेल्या गृहिणींसाठी संध्याकाळी ४ ते ८ या वेळेचे योग्य नियोजन करता येणे.

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्ही हे करू शकाल.

- ❖ संध्याकाळच्या ४ ते ८ या वेळेतील विशिष्ट गरजा ओळखू शकाल.
- ❖ त्या वेळेत कृतींचा क्रम ठरवू शकाल.
- ❖ त्या वेळेत तुम्हाला कोण मदत करू शकेल ते ठरवू शकाल.

**साहित्य** पेन व कागद

**कृती :**

- १) सायंकाळी काय करायचे याची यादी करा जसे की, मुलांना वागेत नेणे. गाण्याच्या क्लासला सोडणे, खरेदीला जाणे, गृहपाठ करण्यास मदत करणे, स्वयंपाक करणे, दुसऱ्या दिवसाचे नियोजन करणे.
- २) प्रत्येक कृतीला किती वेळ लागतो त्याप्रमाणे कामाचे नियोजन करा.
- ३) त्या यादीतील कोणती कृती दुसऱ्यांवर सोपवून आपल्याला हातभार लागेल यांचा विचार करावा.
- ४) वेळेप्रमाणे सर्व व्यवस्थित आहे याची नोंद घ्यावी.
- ५) जाऊन आल्यावर मुल्यमापन करा.



चित्र निरीक्षण तक्ता :

वेळेचे नियोजन

वेळ	कृती	मुल्यांकन

**कोणती काळजी घ्याल.**

- १) पूर्ण न होणारया कृतींचे नियोजन करू नये.
- २) करमणूकीसाठी व अडचणीसाठी थोडा वेळ राखीव ठेवावा.
- ३) केलेले नियोजन प्रत्यक्षपणे करता येणारे व लवचिक असावे.

**निष्कश्र :**

नियोजन काळजीपूर्वक पडताळून अपाय सूचवा.

**मूल्यमापन करताना हे लक्षात ठेवा.**

वेळेचे योग्य नियोजन केले असेल तर प्रत्येक कृतीला योग्य वेळ व महत्त्व दिले जाते.

**आधारीत प्रश्न**

१. वेळेचे नियोजनाचे उपयोग सांगा?
२. वेळेचे अचूक मापन कसे करतात ?
३. कामाच्या वाटपाचे महत्त्व सांगा?

**शिक्षकांसाठी सूची**

१. विद्यार्थ्यांना कुटुंबासाठी वेळेचे नियोजन करण्यास सांगा.
२. विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या वेळेचे संपूर्ण नियोजन करण्यास सांगावे.

**अधिक माहितीसाठी** पुस्तक २ मधील धडा १५ बघावा.

**हेतु :** प्रमाणित चिन्ह वापरून लेबल व सूची तयार करणे.

- अ) आय. एस. आय
- ब) एफ. पी. ओ.
- क) ऍगमार्क

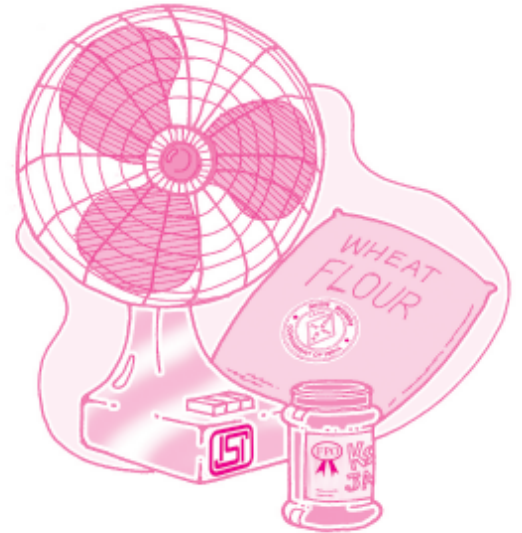
**उष्टिये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्ही हे शिकाल.

- ❖ उत्पादनावर कोणती माहिती छापायची ते ओळखू शकाल.
- ❖ असलेल्या माहितीच्या आधारे उत्पादनाला योग्य ते लेबल व सूची तयार करून ग्राहकांना योग्य ते संदेश पोचवता येणे, म्हणजे याला खरेदी करताना कोणतीही अडचण येणार नाही.

**साहित्य :** पेन व कागद

**कृती :**

१. प्रमाणित चिन्हे असलेले उत्पादन ओळखून त्याचे नाव सांगणे उदा.
  - ❖ **विजेचे उपकरण :** आय. एस. आय. प्रमाणित चिन्हे असलेला पंखा.
  - ❖ **फळाचे उत्पादन :** एफ. पी. ओ. प्रमाणित चिन्हे असलेला जॅम
  - ❖ **कृषि उत्पादन :** ऍगमार्क असलेले गव्हाचे पीठ
२. लेबल व सूचीवर असलेले माहितीची यादी करा.
  - १) वस्तूचे नाव
  - २) बोधनाम व चिन्ह
  - ३) उत्पादकाचे नाव
  - ४) साहित्य
  - ५) वस्तूचा उपयोग व त्यासंबंधी माहिती
  - ६) वस्तू वापरताना घ्यावयाची काळजी व सूचना
  - ७) उत्पादनाची तारीख व उपयोगाची अंतीम तारीख
  - ८) हमीची मूदत
  - ९) वस्तूची किंमत, कमीतकमी किरकोळ किंमत



३. प्रत्येक उत्पादनाची वरीलप्रमाणे सर्व माहितीची नोंद ठेवणे.
४. तुमच्या लेबलचा आकार निश्चित करा.
५. लेबल अशा तऱ्हेने बनवा की जो त्या वस्तूवर तसेच वरील वेष्टनावर कोरता, छापता व चिकटवता येईल.
६. सर्व जमा झालेली माहिती कलात्मकरीत्या मांडणी करा. त्यामुळे ग्राहकांला त्याचे आकर्षण वाटेल.

### कोणती काळजी घ्याल.

- १) लेबलवर सर्व माहिती स्पष्टपणे लिहा.
- २) अयोग्य माहिती लेबलवर लिहू नये.
- ३) वस्तूचा आकार कायम लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे.

### मुल्यांकनासाठी

चांगल्या लेबलवर आवश्यक असलेली, योग्य माहिती असते व ग्राहक ती व्यवस्थित वाचू शकतो.

### आधारित प्रश्न

- १) लेबलवर उत्पादकाचे नाव व पत्ता घालणे आवश्यक का असते?
- २) लेबलवर उत्पादनाची तारीख व उपयोगाची अंतिम तारीख का आवश्यक आहे?
- ३) वस्तूवर लेबल का आवश्यक आहे?

### शिक्षकांसाठी सूची

- १) विद्यार्थ्यांना एखाद्या वस्तूसाठी 'लेबल' तयार करायला सांगा.
- २) विद्यार्थ्यांना एखादे अर्धवट लेबल देवून पूर्ण करण्यास सांगावे.
- ३) विद्यार्थ्यांना एखादे चुकीचे लेबल देवून वरोबर करण्यास सांगावे.

**अधिक माहितीसाठी :** पुस्तक २ मधील धडा क्र.२२ पहावा.

किंवा

**ध्येय :** खाली दिलेल्या गुणवत्ताचिन्ह असलेली वस्तू घेवून त्या लेबलवर कोणती माहिती पाहिजे ते लिहा. मुद्दा क्र. २ पहावा आणि तक्ता पूर्ण करा.

प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

क्र.	गुणवत्ता चिन्ह	लेबलसाठी सूचना
१	आय. एस. आय.	
२	एफ. पी. ओ.	
३	एंगमार्क	

नोट : शारीरिक अपंग असलेल्या विद्यार्थ्यांच्या सोबत हे करावे.



प्रात्याक्षिक क्र. : ८

हेतु :

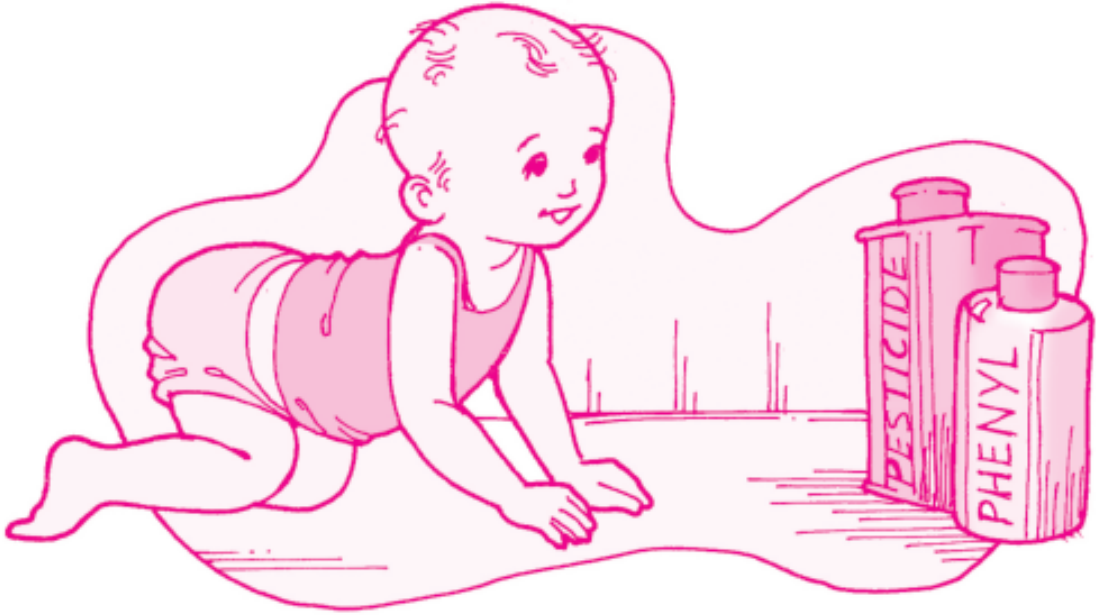
घरातील सुरक्षिततेची पहाणी करून सुधारणा सुचविणे.

- ❖ फरशी जवळील प्लगची पिन
- ❖ फिनेल, किटकनाशके, औषधे इ. ठेवण्याची जागा.
- ❖ छतावरील कटडे किंवा पॅरापिट भिंत
- ❖ जिन्याचे रेलींग / कटडे

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्ही खालील गोष्टी करू शकाल.

- ❖ तुमच्या घरात सुरक्षिततेची गरज कोणत्या गोष्टीसाठी लागेल ते कळेल.
- ❖ घातक, विषारी पदार्थ, औषधे इ. ठेवण्यासाठी योग्य सुरक्षित जागा शोधून काढता येईल.
- ❖ स्वयंपाक घरात, न्हाणीघरातील फरशी, छतावरील भिंत, रेलींग इ. साठी कोणती काळजी घ्यायची ते समजेल.

**साहित्य :** पेन, कागद



## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

कृती :

		होय	नाही
प्लग पॉईंट / पिन	१) प्लग पिन जमिनीलगत आहे का? २) प्लगपिनवर आय एस आय अशी खूण आहे का? ३) प्लगपिनला झाकण लावले आहे का? ४) प्रत्येक उपकरणाला योग्य वायर व प्लग आहे का ? ५) प्लग मधून विजेची गळती होत नाही ना ?		
कोडीची खोली	६) फिनेल, किटकनाशके इ. वेगळ्या कपाटात ठेवले आहे का ? ७) प्रत्येकावर लेवल लावले आहे का ?		
छप्पर	८) छपरावर भिंतीला सुरक्षिततेसाठी कठडे बांधले आहे का? ९) मुलांसाठी हे छप्पर सुरक्षित आहे का? (ते मोकळे आहे की त्यावर जाळी बसवलेली आहे.)		
फर्शी	१२) स्वयंपाकघर व न्हाणी न्हाणघराच्या फरश्या कोरड्या आहेत का? १३) फरश्यांना मॅट फिनीश आहे का? १४) ही फर्शी व्यवस्थित आहे का?		

### कोणी काळजी घ्याल.

वरील तक्यातील सूचना नीट तपासून पहा.

**निष्कर्ष :** सुधारणा करण्यासाठी योग्य सूचना करा.

### आधारीत प्रश्न

१. आय एस आय प्रमाणित विजेची उपकरणे वापरल्याने कोणता फायदा होतो?
२. रॉकेल, फिनेल, किटकनाशके इ. वस्तुंसाठी योग्य जागेची निवड करणे का आवश्यक आहे?



**शिक्षकांसाठी सूची :** विद्यार्थ्यांना सुरक्षिततेच्या धोक्यांसंबंधी चित्र दाखवून त्यावर परिच्छेद लिहायला सांगा.

**अधिक माहितीसाठी :** पुस्तक २ मधील धडा क्र. २२ वा वाचावा.

प्रात्याक्षिक क्र. : ९

**हेतुः**

जेवणातील पदार्थांचे निरीक्षण करून त्यातील आहार सत्वांचे वर्गीकरण करून कमी असलेली सत्वे कशी भरून काढावी याची माहिती देणे.

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकाल.

- ❖ जेवणातील पदार्थांमधील आहारसत्वांची यादी करणे.
- ❖ वेगवेगळ्या अन्नगटात वर्गीकरण करणे.
- ❖ घेतलेला आहार संतुलीत आहे का हे पहाणे.
- ❖ आहार संतुलित नसेल तर संतुलीत ठेवण्यासाठी पदार्थ सुचविणे. किंवा समतोल राखण्यासाठी पर्याय सूचविणे.

**साहित्य :**

कागद, पेन, पट्टी आणि दिलेला जवेणाचा मेनु.

**कृती :**

१. दिलेल्या जवेणाच्या मेनूचा नीट अभ्यास करा.
२. त्यातील घटक पदार्थांची यादी करा.
३. प्रत्येक पदार्थांचे योग्य अन्न घटकानुसार वर्गीकरण करा.
४. पदार्थांमध्ये समाविष्ट न झालेल्या घटकांची नोंद करा.
५. संतुलित आहारासाठी लागणारया पदार्थांची यादी करा.

**जेवणाचा मेनू :**

राजमा उसळ
भात / जिरा पुलाव
बटाटयाची सुकी भाजी
खीर

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

### निरीक्षण तक्ता

क्र.	मेनू	घटक पदार्थ	मुख्य पदार्थ	आहार सत्त्वे	सूचवलेला पदार्थ

### कोणती काळजी घ्याल.

- १) मेनूचा अभ्यास काळजीपूर्वक करा.
- २) प्रत्येक पदार्थाची नोंद ठेवा.
- ३) कोणतेही आहारसत्त्व वगळू नका.

### निष्कर्ष व सूचना

- १) जेवणात सगळी आहारसत्त्वे उ
- २) जी आहारसत्त्व नाही त्यांना सार्म

### जेवणाच्या मुल्यमापनाचे मापदंड

ज्या जेवणात सर्व अन्नघटक, आहारसत्त्वे त्याला समतोल आहार असे म्हणता येईल शरीराला आवश्यक असलेले घटक मि उत्तम रहाते.

### आधारीत प्रश्न

१. वेगवेगळ्या अन्नघटकांची नां
२. समतोल आहार म्हणजे काय ?
३. समतोल आहाराचे महत्त्व स्पष्ट करा?



४. रोज पिष्टमय पदार्थ जास्त प्रमाणात घेतले तर काय परिणाम होईल?
५. आई मुलांना रोज दूध पिण्यासाठी बळजबरी का करते?

**शिक्षकांसाठी सूची :**

- १) प्रशिक्षणार्थीला असमतोल आहार देऊन समतोल कसा असावा हे विचारावे.
- २) आपण घेतलेला आहार समतोल आहे की नाही याचे अवलोकन करा.

**अधिक माहितीसाठी** पहिल्या पुस्तकातील धडा ३ पहावा ...

**हेतुः**

घरातील व्यक्तींचे वय, लिंग, कामाचे स्वरूप इ. लक्षात घेवून आहाराचे नियोजन करणे.

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्ही .

- ❖ घरातील व्यक्तींच्या शारीरिक क्रियाशिलता व लिंगाप्रमाणे आहाराच्या गरजा ओळखू शकाल.
- ❖ घरातील सर्व व्यक्तींच्या गरजा लक्षात घेवून आहार संतुलित करण्यास शिकाल.

**साहित्य :**

पेन, कागद, पट्टी, तक्ता वनविण्यसाठी दिलेली सूची

**कृतीः**

- १) खाली दिलेल्या तक्त्याप्रमाणे प्रत्येक व्यक्तीच्या गरजा ओळखा.
- २) त्याप्रमाणे बदल असल्यास सूचवा.

**निरीक्षण तक्ता अ : सर्वसाधारण माहिती**

क्र.	घरातील व्यक्ती	आहाराची गरज	वय	लिंग	शारीरिक कृती / काम
१	पती		४५	पु.	जडकाम
२	पत्नी		३९	स्त्री	वैठे काम
३	मुल		४	स्त्री	
४	आजोबा		६२	पु.	वैठ काम
५	तरुण		१६	पु.	जड काम

तक्त ब :

	पती	पत्नी	मुल	तरुण	आजोबा
सकाळी					
नाश्ता					
दुपारी जेवण					
संध्याकाळचा चहा					
रात्रीचे जेवण					

**कोणती काळजी घ्याल .**

१. प्रत्येकाची आहाराची गरज, लिंग, वय आणि शारीरिक कृती कामाप्रमाणे असावी.
२. प्रत्येक गटातील एकतरी पदार्थ नियोजन करताना घालावा. त्यामुळे कुटुंबाला आवश्यक असलेल्या आहाराचे नियोजन करता येईल.

**निष्कर्ष आणि आहार सुधारण्यासाठी सूचना :**

१. नियोजन केलेला आहार संतुलित आहे / नाही.
२. कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीसाठी आहार वेगळा का, असावा याचे एकतरी कारण सांगा.

**मुल्यांकनासाठी**

१. मुलांना सारखे थोडे थोडे खाणे लागते.
२. वृद्ध म्हणजे सगळे पदार्थ खाऊ शकत नाही.
३. पुरुषांची प्रथिनांची गरज स्त्रायांपेक्षा जास्त असते.
४. बैठे काम करणारया व्यक्तींना जड काम करणारया व्यक्तींपेक्षा कमी उष्मांक लागतात.
५. आजारपणात आहाराची गरज बदलते. ( कोणता आजार? )

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

### आधारीत प्रश्न

१. आहाराचे नियोजन करणे म्हणजे काय ?
२. आहाराचे नियोजन करताना कोणते घटक परिणाम करतात?
३. गव्हाचे पदार्थ लहान बाळाला व वयात येणारया मुलाला कशाप्रकारे घाल?

### शिक्षकांसाठी सूचना

१. प्रशिक्षणार्थीना एक मेनू देवून आपल्या कुटुंबासाठी नियोजन करण्यास सांगावे.
२. प्रशिक्षणार्थीना एक पदार्थ वेगळवेगळया वयोगटासाठी करण्यास सांगणे.
३. प्रशिक्षणार्थीना आजारात लागणारया आहाराचे नियोजन करण्यास सांगणे.

**अधिक माहितीसाठी** पुस्तक १ मधील पाठ क्र. ३ पहावा.





**हेतु :** ज्वलन परीक्षेतून कापडाचा प्रकार ओळखणे.

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्हाला

- ❖ बाजारात उपलब्ध असलेले कापड, ज्वलन परीक्षेने ओळखता येईल.
- ❖ विक्रेत्याकडून फसवणूक होणार नाही.
- ❖ योग्य कापडाची निवड करता येईल.

**साहित्य :**

वेगवेगळ्या प्रकारचे कापडाचे तुकडे, सूई, मेणबत्ती काड्याची पेटी इ. साहित्य कुटून मिळवा. घरातील जुने कापडाचे तुकडे घ्यावे किंवा शिंप्याकडून उरलेले तुकडे आणावे.

**कृती :**

- १) कोणत्याही कापडाच्या दहा वेगवेगळ्या पट्ट्या कापा.
- २) त्याला १ ते १० असे आकडे घाला.
- ३) पहिल्या कापडाच्या पट्टीचे धागे ओढून काढा.
- ४) काड्यापेटीतील काडीने मेणबत्ती पेटवा.
- ५) ओढून काढलेला धागा पेटलेल्या मेणबत्तीजवळ न्या.
- ६) लक्षपूर्वक निरीक्षण करा.
- ७) निरीक्षण करून झाल्यावर तक्ता भरा.
- ८) उरलेल्या सर्व कापडाच्या तुकड्याची ज्वलन परीक्षा करा.



## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

### निरीक्षण तक्ता :

पट्टी क्र.	मेणबत्तीच्या जाळावर धरा	जाळाचा प्रकार	वास	राख	ओळखलेले कापड
१					
२					
३					
४					
५					
६					
७					
८					
९					
१०					

### कोणीत काळजी घ्याल.

१. योग्य परिणाम दिसण्यासाठी धागा मोठा काढा.
२. धागा चिमट्यात धरून जाळावर धरा.
३. जळत असलेल्या धाग्याचा वास घेऊ नये.
४. बोटानी राख गार झाल्यावरच बघा.

### आधारित प्रश्न :

१. कापडाच्या धाग्याचा जळलेला अंश जर घट्ट मणी असेल तर ते कापड कोणते असेल ?
२. धागा जाळावर धरल्यावर पिवळी ज्योत होऊन भराभर जळला तर ते कापड कोणते ?
३. धागा जळल्यावर जळलेल्या दुधासारखा वास आला तर ते कापड कोणते ?

**अधिक माहितीसाठी -** पहिल्या पुस्तकातील धडा क्र १० बघावा किंवा ध्येय : वनावट कापड स्पर्श करून ओळखणे

क्र.	ओळखलेले कापड
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	

\* शारिरीक विकलांग अपंग असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी प्रयोग करावा.

प्रात्याक्षिक क्र. : १२

**हेतु :** कागदापासून साध्या विणीचा नमुना तयार करणे.

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर कापड कसे विणले जाते हे समजेल.

**साहित्य :** कागद, पेन, पेंसिल, कात्री, फूटपट्टी

**कृती :**

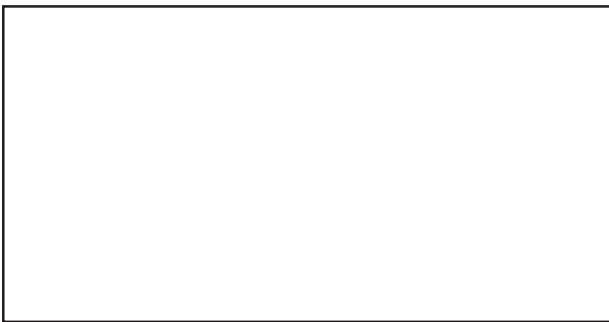
१. आकृती क्र. ३ मधील चित्राचे निरीक्षण करा.
२. पेंसिलनी ते स्केलप्रमाणे काढा.
३. दोन रंगामध्ये कागदाचे तुकडे कापा (२ मि. मी.)
४. चौकोनापेक्षा कागदाच्या पट्ट्या थोड्या लांब पाहिजेत.
५. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे, चटई सारखे वीणा.
६. तयार झालेला नमुना चौकट क्र. २ मध्ये चिटकवा.



चित्र क्र. १



चित्र क्र. २



बॉक्स १



बॉक्स २

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

### कोणती काळजी घ्याल.

ताणे व बाणे घट्ट बांधले की, कापड तयार होते. एकदा ताण, मग बाण अशा पद्धतीने कापड वीणा मुल्यांकनासाठी एक चांगले कापड तयार करण्यासाठी ताणे व बाणे घट्ट विणले पाहिजे काय घट्ट वीणीचे तयार होते.

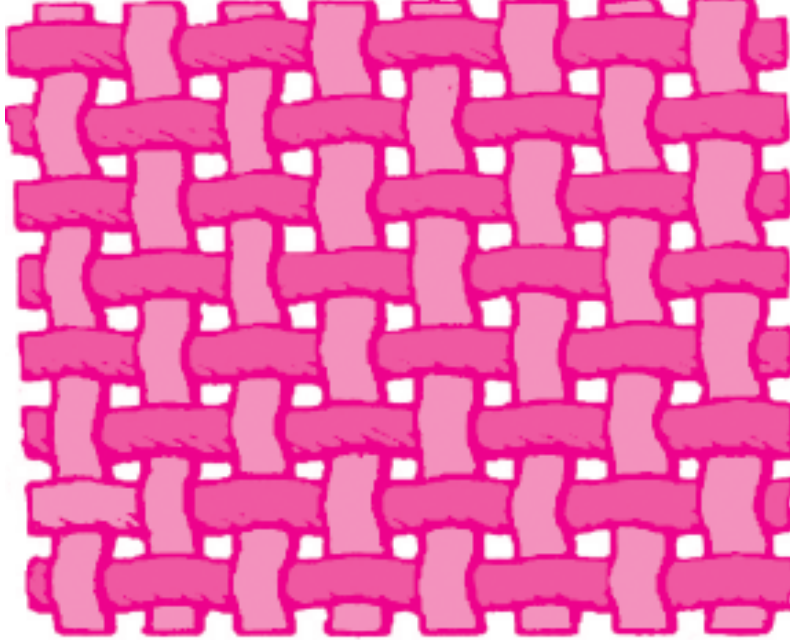
### आधारीत प्रश्न

१. ताणे व बाणे म्हणजे काय असे तुम्हाला वाटते?
२. चांगले कापडाचे गुणधर्म कसे ओळखाल
३. साध्या विणीने विणलेल्या कापडाची उदाहरण द्या.

### शिक्षकांसाठी

विद्यार्थ्यांना लोकरिने किंवा दोरीने कापड विणण्यास सांगणे.

**अधिक माहितीसाठी :** पाहिल्या पुस्तकातील धडा क्र. १० पहावा.



चित्र क्र. ३

प्रात्याक्षिक क्र. : १३

**हेतु :**

खाली दिलेल्या कपडयावरील डाग काढणे.

- क) ताजा डाग  
 ख) दोन दिवसांचा जूना डाग  
 डाग  
 १) चहा / कॉफी  
 २) रक्त / दूध / अंड  
 ३) तेल  
 ४) पेंट / नेल पॉलिश  
 ५) शाई

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्हला

- ❖ डाग कोणत्या प्रकारचा आहे हे ओळखता येईल.
- ❖ डाग काढण्यासाठी योग्य अशा गोष्टींचा वापर करता येईल.
- ❖ डाग काढण्यासाठी वापरावयाची पद्धत समजेल.
- ❖ ताजा डाग कसा काढायचा व जूना झालेला डाग कसा काढायचा ते समजेल.

**साहित्य :**

- १) ५ (५सेंमी. सुती पांढरे कापडाचे पंधरा तुकडे,
- २) पाणी,
- ३) सावण,
- ४) ग्लिसरीस,
- ५) मीठ,
- ६) टॅलकम पॉवडर,
- ७) आंबट ताक,
- ८) लिंबाचा रस,
- ९) मातीचे तेल



**कृती :**

१. प्रत्येक ३ व पांढरया सूती तुकडयावर डाग पाडा. उदा. ३ चहाचे, ३ तेलाचे, ३ रंगाचे

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

२. खाली दिलेल्या तक्त्यावर १ ल्या भागात एक तुकडा चिटकवा. तुम्हाला जवळ आता डाग पडलेले प्रत्येकी दोन तुकडे उरतील.
३. ते सर्व एकमेकांत मिसळून त्यातील काही तुकडे दोन दिवस बाजूला ठेवा.
४. त्यानंतर प्रत्येक डाग त्याच्या रंगावरून, वासावरून, स्पर्शाने ओळखा व पुढच्या दोन भागात त्याची नोंद करा.
५. पुस्तकात दिल्याप्रमाणे ओळखलेले डाग काढण्याचा प्रयत्न करा.
६. डाग काढलेले कापडाचे तुकडे तिसर्या भागात चिटकवा.
७. त्याचप्रमाणे दोन दिवसाचे जुने झालेले डागाचे तुकडे घेऊन त्याचप्रमाणे डाग काढा.
८. हे डाग काढलेले नमुन्याचे तुकडे चौथ्या भागात चिटकवा.
९. पाचव्या भागात त्याची वापरलेली पद्धतीची नोंद करा.

### तक्ता

डाग पडलेला तुकडा	कोणता डाग	ताजा डाग लगेच साफ केलेले डाग	जुना डाग दोन दिवसांची धूतलेला डाग	कोणतीही कृती वापरली ओळखण्यासाठी / काढण्यासाठी
१	२	३	४	५

### कोणती काळजी घ्याल.

- ❖ डाग योग्य प्रकारे ओळखून मग त्याप्रमाणे डाग काढा.
- ❖ सुरवातीला तीव्र रसायने वापरू नयेत.
- ❖ रसायने वापरल्यावर ती चांगली खळवळून स्वच्छ करा. / काढा.

### निष्कर्ष :

शक्यतो ताजा डाग लगेचच काढावा.

### मुल्यापनासाठी :

धूतलेल्या नमुन्यावर कोणताही डाग नसावा.

**शिक्षकांसाठी सूची :**

१. विद्यार्थ्यांला शक्यतो वास, रंग व स्पर्शानी डाग ओळखण्यास सांगावे.
२. त्यानंतर योग्य तो डाग काढण्याचे साहित्य व कृती लिहिण्यास सांगावी.
३. याच पद्धती वापरून नमुने धुऊन काढावे.

**अधिक माहितीसाठी -** पहिल्या पुस्तकातील धडा क्र. ९ पाहावा

किंवा

**ध्येय -** खाली दिलेल्या तक्त्यातील डाग कोणत्या पद्धतीने काढता येतील ते लिहा

क्र.	डाग	डाग कसा काढाल
१	चहा / कॉफी	
२	रक्त / दूध / अंड	
३	तेल	
४	पेंट / नेल पॉलिश	
५	शाई	

\* शारीरिक अपंग असलेल्या विद्यार्थ्यांने करावे.

**हेतु :**

- क) सुती ओढणी / साडी / शर्ट धुऊन त्याची परिसज्जा वाढविणे.
- ख) लोकरीची शाल / स्वेटर धुवून त्यावर परिसज्जा करणे.
- ग) रेशमी रुमाल / ब्लाऊज / ओढणी धुऊन त्यावर परिसज्जा करणे.

**उष्टिये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्हाला

- ❖ कापडाचे गुणधर्म कळतील.
- ❖ परिसज्जा करायला व कपडे धुण्यासाठी प्रत्येक कपड्यासाठी योग्य ती पद्धत समजेल.



क) सुती ओढणी / साडी / शर्ट धुऊन त्याची परिसज्जा वाढविणे.

**साहित्य :**

सावण, मऊ ब्रश, वादली, मैद्याचा स्टार्च तयार स्टार्च, इस्त्रार

**कृती :**

- १) कपडे थोडावेळ सावणाच्या पाण्यात भिजवा.
- २) धूतांना दोन्ही हातानी चोळा.
- ३) जास्त मळ जिथे साचला असेल तिथे मऊ ब्रशने घाला.
- ४) कपडे दोनचार वेळा चांगले बुचकळून पाणी पूर्ण काढा व कपडे पिळा.
- ५) एका वादलीत थोडी स्टार्च टाकून पाण्यात पिळून घ्या.
- ६) त्यात ते धूतलेले कपडे भिजवा, दोन मिनीटांनी चांगले पिळून, झटकून वाळत घाला.
- ७) ओढणी / साडीची लांबीत घडी घालून, टोके जुळवून वाळत घाला म्हणजे सुरकुत्या पडणार नाहीत.



९) कपडे थोडे ओलसर (दमट) असताना इस्त्रार करा.

**कोणती काळजी घ्याल.**

- १) रंग जाणारे कपडे जास्त वेळ भिजवू नका.
- २) रंगीत कपडे कडक उन्हात वाळवू नका.
- ३) स्टार्च करताना खूप घट्ट किंवा गुठळ्या होऊन देऊ नका.
- ४) खूप गरम इस्त्रार पांढर्या कपडावरून फिरवू नका, कापड पिवळे पडते.

**ख) लोकरीची शाल / स्वेटर धुणे व परिसज्जा करणे.**

**साहित्य :** शाल / स्वेटर, बादली, पाणी, रिठ्याचे पाणी, एखादा धुण्याचा सावण

**कृती :**

- १) रिठ्याचे पाणी बादलीत थोडे पाणी घालून भरून घ्यावे.
- २) त्यामध्ये शाल / स्वेटर भिजवा.
- ३) हलक्या हाताने मळून, चोळून, अलगद पिळा
- ४) गार पाण्यातून एक दोन वेळा काढा.
- ५) अलगद पिळून सर्व पाणी काढून टाका, उरलेले पाणी टॉवेलमध्ये गुंडाळून काढून टाका.
- ६) कपडे जमिनीवर पसरवून वाळायला ठेवा.

ग) रेशमी रुमाल / ब्लाऊज / ओढणी धुणे

**साहित्य :** रेशमी रुमाल / ब्लाऊज / ओढणी, बादली, पाणी, रिठ्याचे पाणी, व्हीनीगर, लिंबाचा रस, डिंकाचे पाणी.

**कृती :**

- १) कोमट पाणी करून त्यात रिठ्याचे मिश्रण बादलीत घालून फेस करा.
- २) त्यात रेशमी कपडे भिजवा / पांढरे कपडे रिठ्याच्या मिश्रणात भिजवू नये. कापड्यांना डाग पडतात.
- ३) हलक्या हाताने दाब देऊन कपडे धुवा.
- ४) थंड पाण्यातून तीन, चार वेळा कपडे बुचकळून काढा.
- ५) कपडे पिळू नका.
- ६) पाण्यात थोडे व्हीनेगर / लिंबाचा रस / डिंक घालून त्यात बुचकळून घ्या. त्यामुळे कपड्यांना चमक येते.

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

- ७) टॉवेलमध्ये गुंडाळून जास्तीचे पाणी काढून कपडे वाळत घाला.
- ८) कपडे सावलीत वाळत घाला.
- ९) वाळल्यावर कडक इस्त्री करा.

## मुल्यांकनासाठी

- १) परिसज्जा केलेले रेशमी कपडे कडक व चमकले पाहिजे.
- २) धूतलेले कपडे स्वच्छ नवीन दिसले पाहिजे.

## अधारित प्रश्न

१. पांढरे कपडे धुण्यासाठी रिठ्याचे द्रावण का वापरत नाहीत?
२. लोकरीचे कपडे गार पाण्यात का धुतले पाहिजेत ?
३. सुती स्टार्च केलेले कपडे इस्त्रार करताना दमट / थोडे ओलसर का असावेत ?

**अधिक माहितीसाठी** पहिल्या पुस्तकातील धडा ९ बघावा.

**हेतु :** खाली दिलेल्या गोष्टींची स्वच्छता करणे

- १) प्लॅस्टीकची वादली व मग
- २) स्नानगृहातील टाईल्स
- ३) संडासाची फरशी व पाण्याच्या जाळया
- ४) धातूचे नळ
- ५) रंगवलेली दारे व खिडक्या
- ६) खिडक्यांची दारे

**उद्दिष्ट्ये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्ही .

- ❖ एखाद्या गोष्टीचा पृष्ठभाग ओळखू शकाल.
- ❖ त्याप्रमाणे स्वच्छ कराव्या लागणारया गोष्टी समजतील.
- ❖ स्वच्छ करण्यासाठी योग्य ती कृती करता येईल.

**साहित्य :**

- १) खराटा, ब्रश / व्हॅक्युम क्लीनर
- २) डस्टरा, पुसण्याची फडकी
- ३) वादली, बेसिन, मग
- ४) सावण, सावणाची पावडर, भांडी घासण्याची पावडर
- ५) डेटॉल, फिनेल
- ६) अल्कली क्षार आम्ल - सोडा, बोरिक पावडर, आमोनिया
- ७) ऍसिड - चिंच, व्हिनेगर
- ८) तेल - रॉकेल, टरपॅटॉईन, पेट्रोल इ.

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

### कृती :

क्र.	पृष्ठभाग	परीक्षण	साहित्य	कृती
१	प्लॅस्टीक मग व वादली	डाग व साचलेला मळ	कोमट सावणाचे पाणी, दात घासण्याचा ब्रश व्हीनेगर	१) सुरवातीला वादली / मग कोमट सावणाच्या पाण्याने धुवावे. २) ब्रशच्या सहाय्याने आतील वाजू / कंगोरे स्वच्छ करावे. ३) व्हीनेगर आणि पाणी लावा म्हणजे तेलकट डाग पडल्यास ते जातात व चमक येते. ४) गार पाण्यात धुवा. ५) कोरडे करा व पॉलीश करा.
२	बाथरूम / किचन मधल्या टाईल्स			
३	संडासाची फरशी			
४	धातूचे सर्व नळ			
५	रंगवलेली दारे / खिडक्या			
६	खिडक्यांच्या काचा, सर्व आरासे, दारे			

पृष्ठभागाच्या सफाईसाठी धडा क्र. १२ पहावा.

### कोणती काळजी घ्याल.

- १) खरखरीत ब्रशने घासू नये.
- २) सावण / पावडर इ. वापरलेल्या गोष्टी राहू देऊ नयेत. ताबडतोब धुवून कोरड्या कराव्यात.
- ३) ऍसिड / अल्कली थोड्या पाण्यात मिसळून घ्यावी.
- ४) कोरडे करून मगच पॉलिश करा म्हणजे पुनः पाण्याचे डाग पडणार नाहीत.

**मुल्यांकनासाठी :** . सर्व भाग स्वच्छ व चमकदार दिसला पाहिजे.

सगळी घाण निघाली पाहिजे. कंगोरयातील, खाली वाजू इ.

### आधारीत प्रश्न

१. प्लॅस्टीकच्या वस्तू धुतांना खरखरीत ब्रश वापरला तर काय हाईल ?
२. पितळी नळावरचे डाग तुम्ही कसे काढाल?
३. खिडकीच्या दालानातील तेलकट डाग कसे काढाल ?
४. तीव्र ऍसिड व अल्कली का वापरू नये ?

**शिक्षकांसाठी सूची**

१. विद्यार्थ्यांकडून कृती करताना योग्य पद्धतीचा वापर करावा.
२. कुठल्याही गोष्टी स्वच्छ करताना कोणते रसायन वापरावे याची जोडी लावण्यास सांगणे. अधिक माहितीसाठी : पुस्तक २ मधील धडा क्र. १२ पहावा.

किंवा

**उद्देश्य** खाली दिलेल्या पृष्ठभागाची साफ सफाई करण्याची तत्वे व कृती लिहा.

**क्र. पृष्ठभागाची साफ सफाई करण्याची तत्वे कृती लिहा.**

क्र.	पृष्ठभाग	सफाईचे तत्त्व	कृती
१	प्लास्टिकची वादली / मग		
२	वाथरूम / किचन टाईल्स		
३	संडासाची फरशी		
४	धातूचे सर्व नळ		
५	रंगवलेली दारे / खिडक्या		
६	खिडक्यांच्या काचा, आरसे		

\* शारीरिक अपंग विद्यार्थ्यांसाठी वरील कृती आहे.

**हेतु :**

खालील वयोगटातील चार मुलांचे निरीक्ष करणे

८ महिने ते १२ महिने, एक ते ११/२ वर्ष, ११/२ वर्ष ते २ वर्ष, २-३ वर्ष

**उद्दिष्ट्ये :** . लहान बाळांचा संवाद कसा असतो हे समजेल.

- ❖ कालांतराने मुल कसे वागते ते समजेल.
- ❖ भाषा विकास हळूहळू कशा विकसित होतो ते समजेल.

**साहित्य :**

पेपर, पेन, चार मुले निरीक्षण तक्ता

	पहिले मूल ८ ते १२ महिने	दुसरे मुल १ ते ११ / २ वर्ष	तिसरे मूल १ ते १/ २ वर्ष ते २ वर्ष	चौथे मुल २ वर्ष व ३ वर्ष
हावभाव वाक्ये शब्द संग्रह				

**कोणती काळजी घ्याल.**

- १) जास्तीत जास्त मुलांचे निरीक्षण करा.
- २) प्रत्येक मुलांचे कमीत कमी २ आठवडेतरी निरीक्षण करा.
- ३) वेगवेगळ्या वेळेला मुलांचे निरीक्षण करा.

**निष्कर्ष :** तुमचा निष्कर्ष तुमच्या निरीक्षणावर अवलंबून आहे.

**आधारित प्रश्न**

१. आठ महिने ते एक वर्षाची मुले कशी संवाद साधतात ?
२. दोन वर्षांचे मुल भावना कसे व्यक्त करते ?
३. मुल संपूर्ण वाक्ये कधी बोलायला शिकते ?
४. एक वर्षाच्या मुलांचा शब्द संग्रह अंदाजे किती असतो?
५. भाषा विकासात मुलगा व मुलगी मध्ये काही फरक आढळतो का ?
६. मुलांच्या भाषा विकासात इतरांचा सहभाग कसा असावा ?

**अधिक माहितीसाठी :** दुसऱ्या पुस्तकातील धडा १८ बघावा.

प्रात्याक्षिक क्र. : १७

**हेतु :**

टाकाऊतून मुलांसाठी टिकाऊ खेळणे बनविणे / घरातील राहिलेले साहित्य वापरून मुलांसाठी खेळ व खेळणी तयार करणे.

**उष्टिये :** हा परीपाठ केल्यावर तुम्ही

- ❖ मुलांच्या वैकसिक गरजा लक्षात घेऊन प्रत्येक टप्प्यावर शैक्षणिक साधने तयार करता येतील.
- ❖ वेगवेळ्या वयोगटातील मुलांसाठी योग्य खेळणी तयार करायला येतील.
- ❖ मृजनशीलतेला वाव मिळेल.

**साहित्य :**

घरातील उरलेले कापडाचे तुकडे, जुने मोजे, स्पंज, लोकर, विणायच्या सुया, रिकाम्या डब्या, वाटल्या (जॅस्टिकच्या) , खोकी, पुढठा, डिक, फूटपट्टी, रंगाचा डवा, रंगीत खडू, दोंरा, कात्री इ.

**कृती:**

- १) घरातील टाकाऊ वस्तूपासून खुळखुळे, मऊ खेळणी, पपेट, मोवाईल, कोडी इ. मुलांसाठी करता येईल.
- २) खेळणी तयार झाल्यावर ते त्या मुलाला कसे उपयुक्त होईल त्याचे कारणासहीत विश्लेषण करा.

**निरीक्षण तक्ता**

क्र.	खेळण्याचे वर्णन	कोणत्या वयासाठी	उपयुक्त कारण

**कोणती काळजी घ्याल.**

- १) जे खेळणे तयार कराल ते करायला सोपे व वापरण्यात सोईचे असावे.
- २) खेळणे करताना लागणारया वस्तू इजा होणारया नसाव्यात.

## प्रात्याक्षिक हस्तपुस्तिका

- ३) खेळणे तयार झालेले खेळणे वयानुसार योग्य असावे.
- ४) खेळणे सुरक्षित व दणकट असावे.



### निष्कर्ष :

तुम्ही तयार केलेले खेळणे बाजारातील तयार केलेल्या खेळण्याशी तुलना करा व त्यातील चांगल्या गोष्टी व त्रुटी शोधून काढा. मुल्यांकनासाठी खेळणे आकर्षक, साधे, सुरक्षित व वयानुसार असावे.

### आधारित प्रश्न :

१. एक वर्षाच्या मुलासाठी कोणते खेळणे तयार कराल त्याची दोन वैशिष्ट्ये सांगा?
२. एक वर्षाच्या मुलासाठी व चार वर्षाच्या मुलासाठीच्या खेळण्यामध्ये काय फरक असेल?
३. मुलाची खेळणी सुरक्षित का असली पाहिजेत ?
४. तुमचे खेळणे सुरक्षित करण्यासाठी तुम्ही काय कराल?

### शिक्षकांसाठी सूची:

१. विद्यार्थ्यांला दिलेल्या साहित्यात विशिष्ट वयोगटाला कसे उपयुक्त आहे ते सांगा.

**अधिक माहितीसाठी :** दुसऱ्या पुस्तकातील धडा क्र.१८ बघावा.