11147CH19

19

वैयक्तिक दायित्व और अधिकार

उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद शिक्षार्थी सक्षम हो सकेंगे –

- दायित्वों और अधिकारों के बीच की सीमा (interface) पर चर्चा कर पाएँगे और
- स्वयं, परिवार, समुदाय तथा वृहत् समाज के प्रति अपने दायित्वों का विश्लेषण कर पाएँगे।

19.1 परिचय

आपने अलग-अलग संदर्भों में व्यक्तियों के अधिकारों और दायित्वों के बारे में पढ़ा होगा। आइए एक बार इसे संक्षेप में दोहराते हैं।

सभी व्यक्तियों को जीवन, स्वतंत्रता, सुरक्षा, समानता और सम्मान पाने का अधिकार है। ये अधिकार जाति, नस्ल, रंग, लिंग, धर्म, राष्ट्र, उत्पत्ति या निवास स्थान, ग्रामीण-शहरी अंतरों या सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि में भिन्नताओं की परवाह न करते हुए प्रत्येक पुरुष, महिला, युवा और बच्चे को प्रदान किए गए इन अधिकारों को या तो वैयक्तिक अथवा सामूहिक शक्ति द्वारा या परस्पर बातचीत के द्वारा लागू किया जाता है और ये लिखित अथवा अलिखित सामाजिक अनुबंधों के रूप में सहायता करते हैं।

अधिकार और स्वतंत्रता ऐसे ही नहीं पाए जाते और न ये केवल मान्यता से ही मिलते हैं। स्वतंत्र रूप से उपयोग में लाए जाने वाले सभी अधिकार और स्वतंत्रता इस बात पर निर्भर करते हैं कि लोग उनको पहचाने और उन्हें लागू करने में मदद करें। मनुष्यों में परस्पर एक दूसरे के प्रति आदर और सम्मान एक महत्वपूर्ण बात है और यह सभी प्रकार के अधिकारों के संरक्षण के लिए एक मूलभूत सिद्धांत है। अधिकार और दायित्व एक दूसरे के उपसिद्धांत हैं।

''मैंने अपनी निरक्षर किंतु बुद्धिमान माँ से सीखा है कि कर्तव्य को अच्छी तरह निभाने से सभी अधिकार मिलते और संरक्षित होते हैं।''– महात्मा गांधी

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप 1

निम्नलिखित विचार पर एक विचार मंथन सत्र आयोजित करें-

''मेरे लिए यह हमेशा रहस्य रहा है कि कैसे लोग अपने साथियों के अपमान से खुद को गौरवांवित महसूस कर सकते हैं।''

-महात्मा गांधी

हर अधिकार एक संगत कर्तव्य को जन्म देता है। वर्तमान समय में हम अपने अधिकारों के बारे में अधिक से अधिक सचेत होते जा रहे हैं, जो एक सकारात्मक विकास है। अनेक गैर-सरकारी संगठन लोगों को उनके अधिकारों और उन्हें उपयोग करने के तरीकों के बारे में शिक्षा देने के लिए प्रयासरत हैं। यद्यपि जिस तरह हम अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हो गए हैं उसी तरह हमें अपने दायित्वों के लिए भी संवेदनशील और चिंतित होना चाहिए।

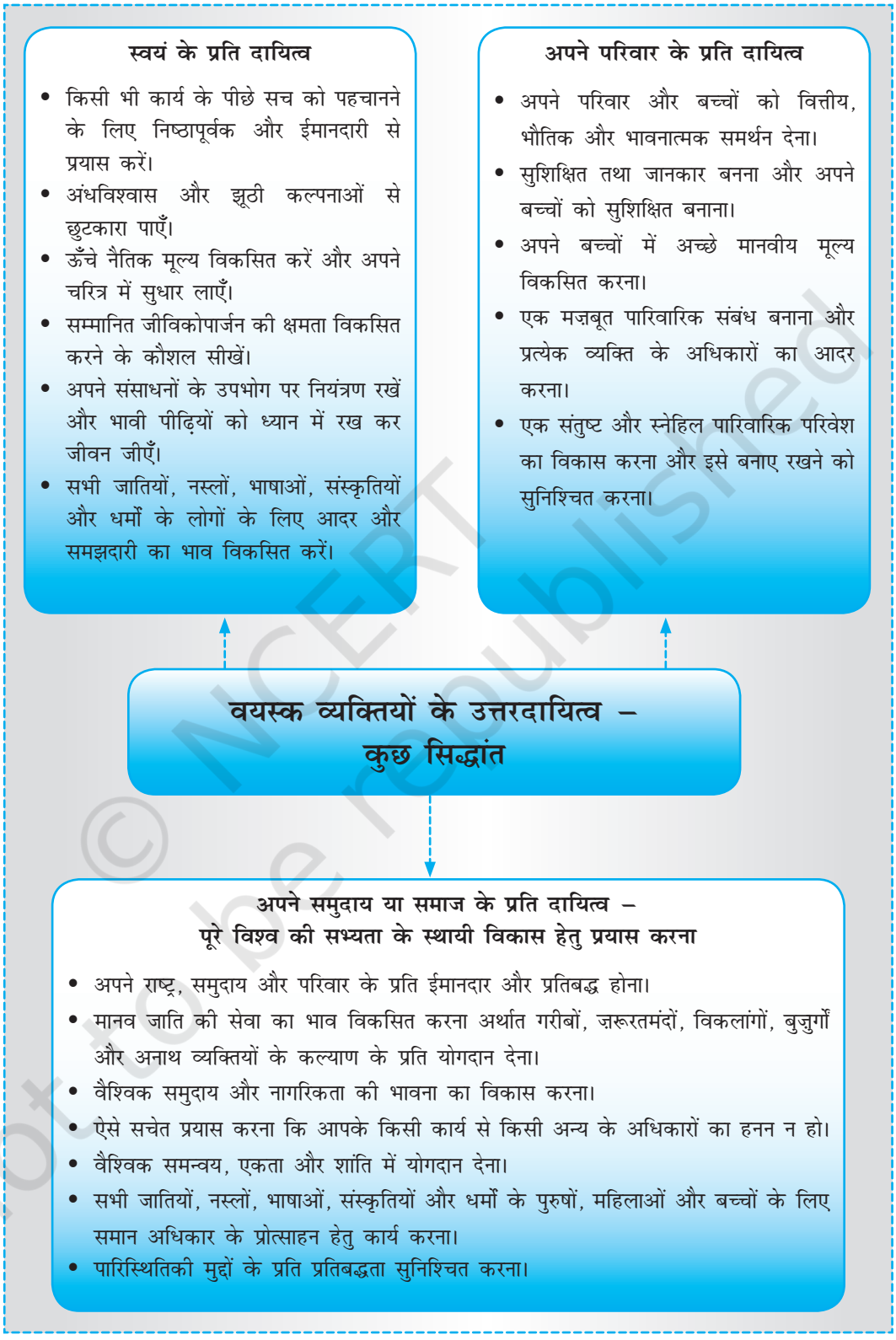
वयस्कों को मिलने वाले प्रत्येक अधिकार के साथ दायित्व जुड़े होने चाहिए और होते भी हैं। यदि कोई व्यक्ति अपनी ज़रूरतों, हितों, सुरक्षा, अनुभूतियों, इच्छाओं या पूरे स्व का महत्त्व समझता है और अपेक्षा करता है कि उसके जीवन में सदैव उनका संरक्षण हो तो दूसरों के लिए भी उससे यही करने की अपेक्षा की जाती है। जहाँ सामान्य रूप से अधिकार और विशेष रूप से मानव अधिकार, कुछ अनिवार्य मूलभूत मानवीय ज़रूरतों के परिणाम हैं, वहीं दायित्व स्वयं के और अन्य लोगों के मानव अधिकारों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक व्यक्ति द्वारा निष्ठापूर्वक और समर्पित रूप से किए गए प्रयास हैं। व्यक्ति अपने दायित्वों को उचित रूप से पूरा करके एक मनुष्य के रूप में अपने अधिकारों की सुरक्षा सुनिश्चित कर सकता है। ये एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। उदाहरण के लिए एक किशोर/किशोरी पर स्वयं को शिक्षित करने तथा अपने मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने का दायित्व होता है जिससे उसके और उसके परिवार के जीवन की गुणवत्ता में बढ़ोतरी होती है और किशोर अपने तथा अपने परिवार के प्रति दायित्वों को पूरा करता है।

यद्यपि अपने अधिकारों का दावा करना अत्यंत महत्वपूर्ण है, लेकिन इसके साथ ही यह सुनिश्चित करना भी महत्वपूर्ण है कि ऐसा करने की प्रक्रिया में एक व्यक्ति दूसरे के अधिकारों का हनन तो नहीं कर रहा। उदाहरण के लिए प्रत्येक व्यक्ति को शादी-ब्याह या त्योहार पर संगीत बजाने का अधिकार है। फिर भी यदि बैंड बाजे से होने वाले तेज़ संगीत से देर रात तक आस पड़ोस के लोगों को परेशानी होती है तो यह उस समय शोरमुक्त परिवेश में सोने के उनके अधिकार का हनन है। क्या आप इससे सहमत हैं? क्या आप ऐसे अन्य उदाहरण सोच सकते हैं जिसमें आपके अपने अधिकार दूसरे व्यक्ति के अधिकार से टकराते हैं? ऐसी स्थितियों का समाधान कैसे किया जा सकता है?

दायित्व का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू दूसरे व्यक्ति के अधिकारों का हनन होता देखकर प्रश्न उठाना और हस्तक्षेप करना भी है। उदाहरण के लिए यदि आप देखते हैं कि सड़क पर जा रही एक लड़की को कुछ लड़के परेशान कर रहे हैं और वह उनका विरोध करने की कोशिश कर रही है, तो आप क्या करेंगे?

नीचे चित्र-1 का अध्ययन करें और अपने जीवन की इस अवस्था में आपके जो दायित्व हैं उनकी चर्चा करें।

© NCERT not to be republished



चित्र 1 – एक वयस्क के दायित्व

© NCERT not to be republished

19.2 क्या एक व्यक्ति के अधिकार और दायित्व दूसरे से भिन्न होते हैं?

विभिन्न संयोजनों और क्रम परिवर्तनों में अधिकारों और उनके संगत दायित्वों की विस्तृत सूची उपलब्ध है। अधिकार और दायित्व राष्ट्र-राज्यों और अंतर्राष्ट्रीय एजेंसियों, सरकार और इसके नागरिकों, नियोक्ता और कर्मचारियों, शिक्षक और छात्रों, माता-पिता और बच्चों, पुरुषों और महिलाओं, चिकित्सक और रोगी, उपभोक्ता और उत्पादक या सेवाप्रदाता, पति और पत्नी तथा अनेक अन्य के बीच हो सकते हैं। प्रत्येक संबंध में दायित्वों के विभिन्न समूह होते हैं। यही बात अधिकारों पर भी लागू होती है। एक परिवार में अधिकार और दायित्व मिलजुल कर निभाए जाते हैं। यद्यपि इनकी मध्यस्थता सांस्कृतिक मानक और मान्यताओं, भाईचारे, पदानुक्रमी संबंधों और स्त्री अथवा पुरुष के रूप में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका द्वारा की जाती है। उदाहरण के लिए अक्सर एक बड़े भाई के अधिकार और दायित्व एक छोटी बहन के अधिकार और दायित्व से मूलत: अलग होते हैं। कभी-कभार ऐसा भी होता है कि सांस्कृतिक मानक और मान्यताएँ व्यक्ति के अधिकारों के आड़े आती हैं। उदाहरण के लिए भारतीय परिवारों में यह दृढ़ मान्यता है कि बच्चों को अपने जीवनसाथी का चुनाव करने में माता-पिता की अनुमति अवश्य लेनी चाहिए। परंतु यदि वयस्क बेटी या बेटे द्वारा चयनित जीवनसाथी को उनके माता-पिता का अनुमोदन नहीं मिलता है तो? ऐसी स्थिति में पुत्र या पुत्री को क्या करना चाहिए? एक व्यक्ति को अपनी इच्छानुसार अपना जीवनसाथी चुनने के अधिकार के यहाँ क्या मायने हैं?

क्रियाकलाप 2

ऐसे दो व्यक्तियों या समूहों को चुनें जिन्हें नियमित आधार पर एक-दूसरे से बातचीत या एक साथ काम करना पड़ता है। उनके संगत अधिकारों और दायित्वों की सूची बनाएँ।

19.3 अधिकारों की सुरक्षा कैसे की जाए और दायित्व की भावना को कैसे बढ़ावा दिया जाए?

हम अपने जीवन में कई अवस्थाओं और परिस्थितियों से गुज़रते हैं और इसी के अनुसार हमारे अधिकार और दायित्व बदलते हैं। नवजातों और शिशुओं के स्वाभाविक रूप से कोई दायित्व नहीं होते परंतु वे मानव के सभी अधिकारों का लाभ उठाते हैं। जैसे-जैसे व्यक्ति बड़ा होता है उसके दायित्व बढ़ते हैं। तथापि यह अनिवार्य है कि छोटे बच्चों को बहुत छोटी उम्र से ही उनके दायित्व सौंप दिए जाएँ, ताकि वे अपने अधिकारों का दावा करने के साथ उनका महत्त्व भी सीख लें। समय के साथ वे परिवार, समुदाय और समाज के सदस्यों के रूप में अपने दायित्वों को पूरा करने के बारे में सचेत हो जाएँगे।

जैसा कि हमने वैश्विक समाज में रहने और कार्य करने के अध्याय में पढ़ा है, एक व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता पर उसके परिवार, आस पड़ोस या समुदाय और समाज सहित विभिन्न पारिस्थितिकी संदर्भों का प्रभाव पड़ता है, जहाँ वह पलता और बढ़ता है और साथ ही वैश्विक स्तर

© NCERT not to be republished

के अन्य समाजों का प्रभाव भी उस पर होता है। संचार प्रौद्योगिकी में उन्नति होने से अब हम अपने देश के अलग-अलग भागों में रहने वाले लोगों की कठिनाइयों को देख और सुन सकते हैं और साथ ही अन्य देशों के लोगों के कटु अनुभवों को जान सकते हैं। उदाहरण के लिए वर्ष 2008

क्रियाकलाप 3

इस स्थिति को पढ़ें और चर्चा करें

पुष्पा की उम्र 15 साल है। उसके पिता श्रमिक हैं और उसकी माँ कई घरों में कार्य करती है। ये दोनों दिन के अधिकांश समय घर से बाहर रहते हैं शाम के समय पुष्पा दो घण्टे के लिए सफ़ाई और कपड़े इस्तरी करने का कार्य करने के लिए बाहर जाती है। वह पढ़ना चाहती है किंतु वह स्कूल नहीं जा सकती, क्योंकि वह परिवार की सबसे बड़ी बेटी है और इसलिए उसे अपने छोटे भाई बहनों की देखभाल के लिए दिन भर घर पर रहना पड़ता है।

शिक्षक को निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा के लिए मार्गदर्शन करना चाहिए।

प्रश्न

- क्या परिवार के भरण-पोषण के लिए कमाई करने वाले माता पिता की सहायता करना बालश्रम कहलाता है?
- क्या इसमें पुष्पा के अधिकारों का कोई उल्लंघन हो रहा है? उसके किन अधिकारों का उल्लंघन किया जा रहा है?
- पुष्पा के माता पिता के क्या दायित्व हैं?
- पुष्पा के अपने परिवार के प्रति क्या दायित्व हैं?

में हमने देखा कि बाढ़ ने बिहार के अनेक गांवों को बहा दिया और कितने सारे लोग आश्रयहीन और बेसहारा हो गए। ऐसी प्राकृतिक आपदाओं के दौरान धनराशि, कपड़ों या खाद्य पदार्थों के रूप में मदद पाने का अनुरोध किया जाता है। कभी-कभी अनेक विद्यालय, गैर-सरकारी संगठन और यहाँ तक कि अखबार (जैसे-टाइम्स ऑफ इंडिया) और समाचार चैनल (जैसे-एनडी टीवी) भी सहायता के लिए अभियान चलाते हैं। ऐसी पहलों के प्रति हमारी क्या प्रतिक्रिया होनी चाहिए? क्या यह हमारा दायित्व है कि हम अपनी क्षमता के अनुसार इसमें योगदान करें?

मुख्य शब्द

अधिकार, दायित्व, कर्तव्य

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. अपने (क) परिवार, (ख) पड़ोस या समुदाय और (ग) समाज के सदस्य के रूप में अपने किन्हीं पाँच दायित्वों को सूचीबद्ध कीजिए।
2. अधिकारों और दायित्वों के बीच संबंध की स्पष्ट रूप से जानकारी दीजिए।

© NCERT not to be republished

मानवाधिकारों की यात्रा

यह हजारों सालों से चली आ रही है और लिखे गए इतिहास में धार्मिक, सांस्कृतिक, दर्शनशास्त्रीय और कानूनी विकास द्वारा यह निर्धारित होती है। बहुत से प्राचीन दस्तावेज़ों और बाद में धर्मों और दर्शनों ने विविध प्रकार की संकल्पनाएं शामिल की, जिन्हें मानवाधिकार माना जा सकता है। अधिकांश मानवधिकार कानून और मानवाधिकारों की सबसे आधुनिक व्याख्या के आधार को अपेक्षाकृत अभिनव इतिहास में पाया जा सकता है। इनमें से कुछ उल्लेखनीय दस्तावेज़ और घोषणाएँ निम्न प्रकार हैं–

- 539 ईसा पूर्व का सायरस सिलिंडर (Cyrus Cylinder); निओ-बेबीलोनियन साम्राज्य जीतने के बाद फारसी सम्राट सायरस महान द्वारा निश्चयों की घोषणा
- 272–231 ईसा पूर्व के बीच भारत के अशोक महान द्वारा जारी राजाज्ञाएँ
- 662 ईसवी का मदीना का संविधान; मुसलमानों, यहूदियों और मल्लेछों सहित याथ्रिव (बाद में मदीना के नाम से जाना गया) की सभी महत्वपूर्ण जनजातियों और परिवारों के मध्य एक औपचारिक समझौते को प्रकट करने के लिए मोहम्मद द्वारा तैयार किया गया।
- 1225 का *अंग्रेजी महाधिकार पत्र* अंग्रेजी कानून के इतिहास में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है और इसलिए आज अंतराष्ट्रीय कानून और सांविधानिक कानून में महत्वपूर्ण है।
- 1689 के ब्रिटिश बिल ऑफ राइट्स (अथवा प्रजा के अधिकारों की घोषणा और स्वतंत्रताओं और राज के उत्तराधिकार को तय करने हेतु एक अधिनियम) ने ब्रिटेन में सरकार की बहुत सी दमनकारी कार्रवाई को गैर कानूनी बना दिया।
- 18वीं शताब्दी में संयुक्त राष्ट्र (1776) और फ्रांस (1789) में दो प्रमुख क्रांतियाँ हुई, जिनके कारण स्वतंत्रता की संयुक्त राष्ट्र घोषणा और मनुष्य तथा नागरिक अधिकारों की फ्रांसीसी घोषणा सामने आई।
- 1776 की अधिकारों की विर्जीनिया घोषणा को 26 अगस्त 1789 को फ्रांस की राष्ट्रीय सभा द्वारा अनुमोदित किया गया।
- रेडक्रास की अंतराष्ट्रीय समिति; 1864 के लीबर कोड और 1864 में प्रथम जेनेवा सम्मेलन ने अंतरराष्ट्रीय मानवतावादी कानून की आधारशिला रखी जो दो विश्वयुद्धों के बाद विकसित हुआ।
- लीग ऑफ नेशन्स (राष्ट्र-संघ) को 1919 में विश्वयुद्ध-1 के अनुसरण में हुई वेसेलेस की संधि के समय हुए समझौतों में स्थापित किया गया। लीग के लक्ष्यों में निरस्त्रीकरण, सामुहिक सुरक्षा द्वारा युद्ध होने को रोकना, समझौते द्वारा देशों के मध्य झगड़ों को निपटाना, कूटनीति और वैश्विक कल्याण को सुधारना शामिल किया गया। घोषणा में सुरक्षित बहुत से अधिकारों को प्रोत्साहन देने का एक आदेश-पत्र था जिसे बाद में मानव अधिकारों की सार्वजनिक घोषणा में शामिल कर लिया गया था।
- 1945 की यालता संगोष्ठि में सहबद्ध शक्तियाँ लीग की भूमिका को स्थान देने के लिए एक नया निकाय बनाने की लिए सहमत हुई; विश्वयुद्ध-II के बाद 1945 में संयुक्त राष्ट्र का घोषणा पत्र। 1948 में मानवाधि कारों की सार्वजनिक घोषणा का दस्तावेज़ (UDHR) और मानवाधिकारों का विधेयक जिसमें नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारों पर अंतराष्ट्रीय प्रतिज्ञा पत्र (ICCPR) और सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक अधि कारों पर अंतराष्ट्रीय प्रतिज्ञापत्र (ICSECR) सम्मिलित थे।

© NCERT not to be republished

■ प्रायोगिक कार्य 19

वयस्क अवस्था का अध्ययन

थीम – 35–60 वर्ष के आयु-समूह में एक वस्यक पुरुष और महिला का अध्ययन निम्नलिखित संदर्भों में करना–

(i) स्वास्थ्य और बीमारी
(ii) शारीरिक गतिविधि और समय प्रबंधन
(iii) आहार व्यवहार
(iv) चुनौतियों से निपटना
(v) मीडिया की उपलब्धता और पसंद

अभ्यास –

1. 35–60 वर्ष के आयु-समूह में एक वयस्क पुरुष और महिला को चुनें।
2. उनसे विशिष्ट प्रश्न पूछ कर उपरोक्त पहलुओं के बारे में जानकारी एकत्र करें।
3. उनके उत्तरों में समानताओं और असमानताओं का विश्लेषण करें तथा यह निर्धारित करें कि उनके उत्तरों में असमानताएँ उनकी आयु अथवा लिंग में अंतर के कारण हैं?

प्रायोगिक कार्य का आयोजन – दो व्यक्तियों को चुनने के बाद (ये आपके परिवार या आस-पड़ोस के व्यक्ति हो सकते हैं।) उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछें –

क. स्वास्थ्य और बीमारी से संबंधित प्रश्न

1. क्या आपको पिछले कुछ वर्षों में कोई स्वास्थ्य समस्या या बीमारी (बीमारियाँ) हुई है?
2. आपने क्या इलाज किया? क्या आपने डॉक्टरी सहायता ली अथवा घरेलू इलाज किया?
3. आप अपनी बीमारी से कैसे निपटे? निजी प्रयत्नों से या अपने परिवार के सदस्यों अथवा पड़ोसियों की मदद से?
4. आप खुद को स्वस्थ रखने के लिए क्या करते हैं?
5. क्या आपने स्वास्थ्य बीमा कराया है?

ख. शारीरिक गतिविधि और प्रबंधन से संबंधित प्रश्न

1. अपनी दिनचर्या संक्षेप में बताएँ (इस प्रश्न के उत्तर से यह जानने का प्रयास करें कि यह व्यक्ति दिन के दौरान शारीरिक रूप से कितना सक्रिय है।)
2. आप दिन भर के कार्यों को पूरा करने के लिए कौन-सी कार्यनीतियाँ उपयोग करते हैं? क्या आप दिन के किसी विशिष्ट काल के लिए विशिष्ट गतिविधियों का निर्धारण करते हैं? क्या आप समान स्वरूप की गतिविधियों को संयुक्त रूप से पूरा करते हैं? (इस उत्तर से आपको यह जानकारी मिलेगी कि वह व्यक्ति अपने समय का प्रबंधन कैसे करता है)

ग. आहार-व्यवहार से संबंधित प्रश्न

1. आप किन-किन खाद्य पदार्थों को खाना पसंद करते हैं?
2. क्या कोई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें आप पसंद न करते हों?
3. क्या आपके परिवार में धार्मिक या सामाजिक कारणों से किन्हीं भोज्य पदार्थों पर प्रतिबंध है?
4. आपके खान-पान संबंधी व्यवहार पर प्रमुख प्रभाव कौन से हैं?

© NCERT not to be republished

घ. चुनौतियों से निपटने से संबंधित प्रश्न

हम में से प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में किसी-न-किसी चुनौतीपूर्ण स्थिति से गुज़रता है-

1. क्या आप ऐसी कुछ चुनौतीपूर्ण परिस्थितियाँ बता सकते हैं जो आपके सामने आईं?
2. इन परिस्थितियों से गुज़रते समय आपने किन भावनाओं का अनुभव किया?
3. आप इस परिस्थिति से कैसे निपट सकें – क्या आप इस परिस्थिति में अकेले थे या परिवार के अन्य सदस्य आपकी सहायता के लिए उपलब्ध थे?
4. क्या आपके विचार से जिस ढंग से आपने यह प्रतिक्रिया की, उससे अलग ढंग से प्रतिक्रिया की जा सकती थी?

ङ मीडिया की उपलब्धता और पसंद से संबंधित प्रश्न

1. आपके पढ़ने/देखने के लिए कौन-सा मीडिया उपलब्ध है – समाचार पत्र, रेडियो, टी. वी., फिल्में?
2. आप किस मीडिया को पसंद करते हैं और क्यों?
3. आप अपने मनपसंद मीडिया में किन कार्यक्रमों या प्रस्तुतीकरणों को देखना/पढ़ना पसंद करते हैं?
4. आप अपना मनपसंद मीडिया कब पढ़ते/देखते हैं?

निम्नलिखित प्रकार की तालिका का प्रयोग करते हुए उपर्युक्त प्रत्येक पहलू के संबंध में अपने निष्कर्षों को लिखें **(रिकॉर्ड करें)**।

क. स्वास्थ्य और बीमारी

क्र. सं.	स्वास्थ्य समस्या/रोग	प्रयुक्त इलाज	रोग का स्व-प्रबंधन/ परिवार या अन्य लोगों का समर्थन	स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखने के उपाय	स्वास्थ्य बीमा
वयस्क महिला					
वयस्क पुरुष					

ख. शारीरिक गतिविधि और समय-प्रबंधन

शारीरिक गतिविधि और समय-प्रबंधन - वयस्क महिला

समय (घंटे में)	गतिविधि

© NCERT not to be republished

शारीरिक गतिविधि और समय-प्रबंधन – वयस्क पुरुष

समय (घंटे में)	**गतिविधि**

जो सिद्धांत आपने पढ़े/सीखे हैं उनके आधार पर समय-प्रबंधन की प्रयुक्त कार्यनीतियों पर टिप्पणी करें।

वयस्क महिला

© NCERT not to be republished

वयस्क पुरुष

ग. आहार व्यवहार

क्र. सं.	मनपसंद खाद्य पदार्थ	नापसंद खाद्य पदार्थ	धार्मिक या सामाजिक कारणों से छोड़े गए खाद्य पदार्थ	खान-पान के व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक
वयस्क महिला				
वयस्क पुरुष				

घ. चुनौतियों से निपटना

दो वयस्कों के सामने आई चुनौतीपूर्ण परिस्थिति और उनसे निपटने के उनके तरीकों के बारे में नीचे दिए गए स्थान में लिखें

वयस्क महिला

वयस्क पुरुष

ङ मीडिया की उपलब्धता और पसंद

क्र. सं.	मीडिया की उपलब्धता	मीडिया की पसंद	मनपसंद कार्यक्रम/ विषय/स्तम्भ	मीडिया देखने/ पढ़ने के लिए समय
वयस्क महिला				
वयस्क पुरुष				

© NCERT not to be republished

वर्ग पहेली

प्रिय विद्यार्थियो,

आपने पिछले अध्यायों में कुछ नए शब्द और संकल्पनाएँ सीखी हैं। अब हम एक खेल खेलेंगे। इस खेल में आनंद के साथ मनोरंजन भी होगा। आपको आगे दिए गए संकेत पढ़ने होंगे और नीचे दी गयी वर्ग पहेली में उत्तर भरने का प्रयास करना होगा। एक उत्तर उदहारण के रूप में आपके लिए दिया गया है।

	8 कि					1 जी		न	9	ली		
				10 व					2 श	क		र
3 आ		म			क				व			
	व			4 स		11 स		ता				
	स								5 ली			
							12 प					
				स		6 पा		स्ि	थ	ति	13	
	14 यो			था			वा				टा	
7 भो		न										

© NCERT not to be republished

संकेत

बाएँ से दाएँ

1. यह हमारे स्वास्थ को प्रभावित करती है।
2. एक खाद्य पदार्थ जो शीघ्र ऊर्जा देता है
3. हमें सदा ऐसे कपड़े पहनने चाहिए।
4. यह व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य से संबंधित है।
5. इस प्रकार के धब्बे घी, मक्खन आदि से लगते हैं।
6. जीवों और पर्यावरण के मध्य संबंध का अध्ययन।
7. इसके बिना जीवित रहना संभव नही।

ऊपर से नीचे

8. बचपन और वयस्कता के मध्य का काल।
9. बहुत प्रारम्भ का बचपन।
10. युवावस्था के बाद का काल।
11. शिशुओं के लिए पौष्टिक आहार पाने का प्रक्रम।
12. एक समूह जिसमें माता-पिता और उनके बच्चे और /या अन्य सदस्य होते हैं।
13. ये जीवों को बीमार बनाते हैं।
14. इसको अपनाने से कठिन काम सरल हो जाते हैं।

© NCERT not to be republished

संकेत

बाएँ से दाएँ

1. जीवन शैली 2. शक्कर 3. आरामदायक
4. स्वस्थता 5. तैलीय 6. पारिस्थितिकी
7. भोजन

ऊपर से नीचे

8. किशोरावस्था 9. शैशव 10. व्यवस्कावस्था
11. स्तनपान 12. परिवार 13. कीटाणु
14. योजना

सुझावात्मक पुस्तकें

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© NCERT not to be republished