MARKING SCHEME
PHYSICAL EDUCATION
Class X (2023-24)
(Subject Code-125)

प्रश्न	अपेक्षित उत्तर/नैतिक मूल्य बिन्दु
प्रश्न	प्रश्न 1 पर्यावरण दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है? उत्तर – क) 5 जून प्रश्न 2 हमारे पर्यावरण को क्या दूषित करता है? उत्तर – घ) उपरोक्त सभी प्रश्न 3 स्कर्वी रोग किसकी कमी से होता है? उत्तर – क) विटामिन सी प्रश्न 4 भोजन पकाने की सर्वोतम विधि क्या है? उत्तर – घ) भॉप द्वारा प्रश्न 5 हमारे राष्ट्रीय ध्वज का आकार कैसा है? उत्तर – घ) आयताकार प्रश्न 6 टी.बी. से बचने के लिए कौन–सा टीका लगाया जाता है? उत्तर क) बी.सी.जी. प्रश्न 7 ....रोग में पानी से डर लगता है। उत्तर – रैबीज प्रश्न 8 डेंगू रोग ....मच्छर के काटने से फैलता है। उत्तर – एडिज एजिपटी प्रश्न 9 मनुष्य के मस्तिषक का वजन लगभग ....होता है। उत्तर – लगभग 1400 ग्राम प्रश्न 10 एक व्यस्क के शरीर में कितनी हड्डियाँ होती है? उत्तर – 206 प्रश्न 11 14 टीमों के नॉक आउट फिक्चर में कुल कितने मैच होंगे? उत्तर – 13

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 12 शानिया मिर्जा किस खेल से सम्बन्धित है?

उत्तर – टैनिस

प्रश्न 13 अभिकथन (A) लीग टूर्नामैंट में जो टीम मैच हार जाती है, वह टूर्नामैंट से बाहर नहीं होती है।

कारण (R) लीग टूर्नामैंट में सभी टीमों को ज्यादा मैच खेलने को मिलते है।

उत्तर – ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

प्रश्न 14 अभिकथन (A) खेलों में महिलाओं का प्रदर्शन पुरूषों की अपेक्षा इतना अच्छा नहीं रहता।

कारण (R) महिलाओं की खेलों में हिस्सेदारी कम होने का कारण अनपढ़ता और समाज की संकीर्ण सोच है।

उत्तर – घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

प्रश्न 15 अभिकथन (A) खेलों में खिलाड़ियों को अच्छा प्रदर्शन करने के लिए निरंतर अभ्यास और अच्छी खुराक की आवश्यकता होती है।

कारण (R) भारत में कुछ स्थानों पर खिलाड़ियों को अच्छा खाना नहीं मिल पाता।

उत्तर – घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

(Very Short Type Questions)

प्रश्न 16 संतुलित भोजन किसे कहते हैं?

उत्तर – विभिन्न खाद्य पदार्थ के मिश्रण से निर्मित वह आहार, जो शरीर को सभी पौष्टिक तत्व उसकी न्यूनतम शारीरिक आवश्यकताओं के अनुपात में प्रदान करता हैं, संतुलित भोजन कहलाता है।

संतुलित भोजन, मनुष्य की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। यह भोजन शरीर को आवश्यकतानुसार सभी पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा तथा गुण

Downloaded from cclchapter.com

प्रदान करता है।

प्रश्न 17 विटामिन कितने प्रकार के हैं? जल में घुलनशील और वसा में घुलनशील विटामिन का वर्णन करो।

उत्तर – विटामिन को प्रायः दो भागों में बाँटा जा सकता है, जो निम्नलिखित है–

1. जल में घुलनशील विटामिन
2. पानी में घुलनशील विटामिन

जल में घुलनशील विटामिन B, व विटामिन C

वसा में घुलनशील विटामिन A, विटामिन D, व विटामिन K

प्रश्न 18 रणजी ट्रॉफी का वर्णन करो।

उत्तर – यह भारत की एक घरेलू क्रिकेट प्रतियोगिता है। इसका नाम महाराजा रणजीत सिंह के नाम पर रखा गया हैं, जोंकि एक महान क्रिकेटर भी रहे है।

प्रश्न 19 संतोष ट्रॉफी का वर्णन करो।

उत्तर – यह ट्रॉफी कूच बिहार के महाराजा संतोष के नाम पर राष्ट्रीय फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए प्रदान की गई। इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रतिवर्ष भारतीय फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा अपने किसी सदस्य के द्वारा करवाया जाता है। इसमें भारत के विभिन्न प्रान्तों की टीमें, रेलवें व सैनिकों की टीमें भाग लेती है। यह प्रतियोगिता नाक–आउट–कम लीग स्तर पर करवाई जाती है। बंगाल में सबसे अधिक बार इस प्रतियोगिता को जीता है औ पंजाब ने पहली बार 1970 में यह ट्रॉफी जीती।

प्रश्न 20 एशियाई खेलों के ध्वज पर नोट लिखो।

उत्तर –एशियाई खेलों में झण्डा सफेद रंग का होता है। इसके मध्य में संतरी रंग का सूर्य का निशान होता है। जितने देश उन खेलों में भाग लेते हैं उतनें ही नीले रंग के चक्र आपस में मिले होते है।

प्रश्न 21 लीग टूर्नामेंट के लाभ लिखो।

उत्तर – लीग टूर्नामेंट के लाभ निम्नलिखित हैं :–

1 अच्छी व योग्य टीम इस प्रणाली में विजयी होती है।

Downloaded from cclchapter.com

2 इस प्रणाली में खेलों को अधिक प्रसिद्ध किया जा सकता है।

3 चयनकर्त्ताओं को अच्छे खिलाड़ी का पता लगाने में आसानी होती है।

4 एक टीम को मैच खेलने के लिए दूसरी टीम पर विजय प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं होती है।

5 दर्शकों को खेल देखने का अवसर अधिक दिनों तक मिलता है।

अथवा

प्रश्न – असंक्रामक रोग किसे कहते हैं?

उत्तर– असंक्रामक रोग वे रोग होते हैं जो न तो प्रत्यक्ष और न हीं अप्रत्यक्ष रूप से संक्रमण से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को होते है। इस प्रकार के रोग, शरीर के भीतर के अंगों की कार्य–कुशलता की कमी के कारण होते है। संतुलित आहार के अभाव में या फिर अच्छे वातावरण के अभाव में इस प्रकार के रोग हो जाते हैं। ऐसे रोग में मुख्य रूप से दृष्टि रोग, मानसिक रोग, दाँतों का रोग, सूखा रोग, रिकेट्स, फुलवहरी, अनीमिया, बवासीर, रक्तचाप व आसन सम्बन्धी रोग होते है।

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न 22 राष्ट्रगान गाते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर – राष्ट्रगान गाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जाता हैं–

1 राष्ट्रगान के समय हमें सावधान अवस्था में खड़े रहना चाहिए।

2 राष्ट्रगान को शुद्ध व लय में गाएँ।

3 राष्ट्रगान गाते समय बातचीत न करें।

4 राष्ट्रगान के पश्चात् वहां से चले जाना चाहिए।

प्रश्न 23 राष्ट्रीय झंडे में कौन–कौन से रंग है? यह रंग किसके प्रतीक है?

उत्तर – राष्ट्रीय झंडे को तिरंगा भी कहा जाता है। इस झण्डे में अपने नाम के अनुरूप तीन रंग की पट्टियाँ होती हैं, जैसे सबसे ऊपर केसरिया, फिर सफेद तथा सबसे नीचे तीसरी पट्टी हरे रंग की होती है। इन रंगों की निम्नलिखित विशेषताएँ होती है–

Downloaded from cclchapter.com

1 केसरिया रंग की पट्टी वीरता व बलिदान की प्रतीक होती है।

2 सफेद रंग की पट्टी शान्ति व पवित्रता की प्रतीक होती है।

3 हरे रंग की पट्टी हरियाली व समृद्धि का प्रतीक होती है।

4 सफेद रंग की पट्टी में एक नीले रंग का चक्र होता हैं, जिसमें 24 तीलियां होती है। यह चक्र हमें सदैव उन्नति की ओर अग्रसर रहने की प्रेरणा देता है।

प्रश्न 24 बाल दिवस कब मनाया जाता है ? यह किसकी याद में मनाया जाता है?

उत्तर – बाल दिवस हमारा राष्ट्रीय पर्व है। हमारे देश के प्रथम प्रधानमंत्री के जन्मदिवस जोंकि 14 नवम्बर है, को बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस दिन विद्यालय स्तर पर विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। बच्चे नई पोशाक पहनते हैं व फल और मिठाई खाते हैं।

प्रश्न 25 एड्स क्या है? यह कैसे फैलता है? इसके बचाव के उपाय लिखें।

उत्तर – एड्स एक प्रकार की गंभीर समस्या है और यह तेजी से फैलने वाला रोग है। इस रोग का पूरा नाम Acquired Immuno-Deficiency Syndrome (AIDS) है। यह H. I. V. नामक विषाणु द्वारा फैलता है। यह विषाणु शरीर में उपस्थित श्वेत रक्त कणिकाओं पर आक्रमण करके उन्हें कमजोर कर देता है, जिससे शरीर में धीरे–धीरे कमजोरी आ जाती है। एड्स के कारण व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

एड्स रोग फैलने के कारण

1 यह दूषित सुइयों का प्रयोग करने के कारण फैलता है।

2 बिना जाँच किया गया रक्त ग्रहण करने से।

3 संक्रमित गर्भवती माता से जन्में बच्चे में।

4 यह H. I. V. नामक विषाणु द्वारा फैलता है।

बचने के उपाय

1 एड्स होने के मूल कारणों से बचना चाहिए।

2 एड्स से बचने के लिए संक्रमित सुइयों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

3 दाँतों का उपचार करवाते समय जीवाणुनाशक सामग्री प्रयोग पर अधिक बल देना चाहिए।

4 एड्स से बचने के लिए राष्ट्रीय एड्स सरंक्षण संगठन की स्थापना करनी चाहिए।

5 एड्स के फैलाव की पूरी जानकारी होनी चाहिए।

Downloaded from cclchapter.com

	प्रश्न 26 मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं? इसके प्रकारों का वर्णन करो। उत्तर – मांसपेशियाँ तीन प्रकार की होती हैं जो निम्नलिखित है :– 1 ऐच्छिक मांसपेशियाँ– इस प्रकार की मांसपेशियों को धारीदार मांसपेशियाँ या कंकाल मांसपेशियाँ भी कहा जाता है। ये मांसपेशियाँ व्यक्ति की इच्छानुसार कार्य करती हैं, इसीलिए इन्हें ऐच्छिक मांसपेशियाँ कहा जाता है। 2 अनैच्छिक मांसपेशियाँ– अनैच्छिक मांसपेशियाँ, वे मांसपेशियाँ होती हैं, जो स्वेच्छा से कार्य करती हैं अर्थात् ये मांसपेशियाँ व्यक्ति की इच्छा के अनुसार कार्य नहीं करती। इनके ऊपर हमारा नियंत्रण नहीं होता। 3 हृदय मांसपेशियाँ– हृदय मांसपेशियाँ ऐच्छिक तथा अनैच्छिक मांसपेशियों का मिश्रित रूप होती हैं। जिस प्रकार ऐच्छिक मांसपेशियों में धारियाँ होती है, उसी प्रकार हृदय मांसपेशियों में भी धारियाँ होती है। इस प्रकार की मांसपेशियाँ व्यक्ति के हृदय में होती है। इनका रंग लाल होता है। प्रश्न 27 मेजर ध्यानचंद पुरस्कार पर नोट लिखो। उत्तर – हमारे देश में यह अवार्ड खेलकूद में दिया जाता है। यह अवार्ड हमारे देश के भूतपूर्व प्रधानमन्त्री श्री राजीव गांधी के नाम पर दिया जाता है जो स्वयं खेलों से बहुत प्यार करते थे। यह अवार्ड उस खिलाड़ी को दिया जाता है जो ओलिम्पिक, एशियन या कामनवैल्थ खेलों में विजय प्राप्त कर सके। इसके लिए निश्चित फार्म भरकर भारत सरकार को भेजना होता है। यह फार्म भरने का अधिकार मैम्बर पार्लियामैंट, नेशनल खेल संगठन, मैम्बर लेजिसलेचर असैम्बली या भारतीय खेल अधिकरण को है। अन्तिम फैसला उच्च स्तरीय कमेटी द्वारा किया जाता है। इसमें खिलाड़ी को 25 लाख रूपये और एक शाल दिया जाता है। इस धन पर इन्कम टैक्स नहीं काटा जाता। यदि यह अवार्ड एक खिलाड़ी के अलावा टीम को दिया जाता है तो धन को टीम के खिलाड़ियों में बांट दिया जाता है। यह अवार्ड भी प्रतिवर्ष दिया जाता है। इस अवार्ड का लक्ष्य खिलाड़ियों को उत्साहित करना और उनको समाज में मान्यता देना है। अथवा प्रश्न– भीम पुरस्कार कब शुरू हुआ? इस पर नोट लिखें। उत्तर – भीम अवार्ड की शुरुआत सन् 2001 में हुई। इस अवार्ड में महाभारत के पात्र

Downloaded from cclchapter.com

भीम की एक काँस्य की प्रतिमा, एक सम्मान–पत्र, पाँच लाख रुपये, एक रंगीन जैकेट तथा टाई आदि प्रदान की जाती है। इस अवार्ड के लिए वे खिलाड़ी आवेदन कर सकते हैं जिन्होंने पिछले तीन वर्षों से अंतर्राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिता तथा सीनियर राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिता में प्रथम, दूसरा तथा तीसरा स्थान प्राप्त किया हो या अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में हिस्सा लिया हो।

भीम अवार्ड के लिए पात्रता संबंधी आवश्यक नियम– भीम अवार्ड के लिए पात्रता संबंधी आवश्यक नियम निम्नलिखित हैं–

1 एक ही वर्ग के खेल में एक से ज्यादा खिलाड़ी को पुरस्कृत नहीं किया जाएगा, परन्तु यदि चयनित खिलाड़ी महिला हो तो एक वर्ग के लिए एक से ज्यादा अवार्ड दिया जा सकता है।

2 यह अवार्ड केवल उन्हीं खिलाड़ियों को दिया जाएगा, जिन्होंने हरियाणा राज्य की ओर से मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय फेडरेशन या राष्ट्रीय खेलों में कम–से–कम एक बार भाग लिया हो।

3 खिलाड़ी की उपलब्धि का प्रमाण–पत्र खेल संघ के अध्यक्ष या सचिव द्वारा प्रमाणित एवं हस्ताक्षरित किया गया हो।

4 वे खिलाड़ी जिनके विरुद्ध नशाखोरी व मादक पदार्थों के प्रयोग इत्यादि की जाँच लम्बित हो या दण्डित किया गया हो, ऐसे खिलाड़ी इस पुरस्कार के पात्र नहीं होंगे।

5 जिन्हें यह अवार्ड एक बार मिल चुका है वे दोबारा इस पुरस्कार के पात्र नहीं होंगे।

6 इस अवार्ड के सम्बन्ध में हरियाणा सरकार का निर्णय अंतिम होगा और इसके विरूद्ध कोई अपील नहीं की जा सकेगी।

(Long AnswerType Questions)

प्रश्न 28 मनुष्य के स्वास्थ्य को परिभाषित करने वाले कारकों का वर्णन करो।

उत्तर – व्यक्ति के स्वास्थ्य को निम्नलिखित कारक प्रभावित करते हैं–

1. जैविक कारक
2. वातावरण से सम्बन्धित कारक

Downloaded from cclchapter.com

	3. सामाजिक–सांस्कृतिक कारक 4. व्यक्तिगत कारक 1. जैविक कारक– वंशानुक्रम कारक व जैविक कारक दोनों एक समान हैं, क्योंकि वंशानुक्रम जैविक कारक से ही पहुँचता है और यह हमारे शरीर को प्रभावित करता है। हमारे शरीर व स्वास्थ्य की रचना कुछ अंश में वंशानुक्रम व कुछ अंश में वातावरणीय है। वंशानुक्रम व्यक्तित्व के विकास में अपनी अहं भूमिका रखता है। जो गुण अपने जन्म के समय हम प्राप्त करते हैं, उसे ही 'वंशानुक्रम' कहते हैं। जन्म से ही किसी बच्चे का शारीरिक ढांचा मजबूत होता है तथा किसी का कमजोर। जिनका शारीरिक ढांचा मजबूत होता है वे कठिन–से–कठिन कार्य भी आसानी से कर लेते हैं। लेकिन ऐसे बच्चे, जो जन्म से ही शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं, वे जीवन में जटिल कार्य करने में पूर्ण रूप से सक्षम कभी नहीं हो पाते। 2. वातावरण से सम्बन्धित कारक – बीस से तीस हजार वर्ष पहले की अपेक्षा मनुष्य शारीरिक क्रिया व शरीर रचना में बहुत कम बदला है। वातावरणीय कारक की वजह से मनुष्य में बदलाव आया है। वातावरणीय कारक का अर्थ है कि जन्म के पश्चात् हमें क्या प्राप्त होता है? परन्तु कुछ वैज्ञानिकों का मत है कि वातावरण का प्रभाव जन्म से पहले भी मनुष्य पर पड़ता है। वे कहते हैं कि बच्चा माँ के गर्भाशय में आन्तरिक व बाह्य वातावरण से प्रभावित होता है। अर्थात् बच्चे पर माँ के आन्तरिक वातावरण व बाह्य वातावरण का प्रभाव पड़ता है। एक व्यक्ति के शारीरिक विकास में वातावरण का महत्त्वपूर्ण योगदान होता है। वातावरण दो प्रकार के होते हैं– (क) आन्तरिक वातावरण– आन्तरिक वातावरण का सम्बन्ध व्यक्ति की आन्तरिक स्थितियों से है। ये स्थितियाँ हमारे आन्तरिक जैवकीय अंगों द्वारा कार्य करने से सम्बन्धित हैं। आन्तरिक वातावरण की स्थिरता स्वस्थ व्यक्ति के रक्त की बनावट, शरीर का द्रव पदार्थ और शरीर के तापमान पर निर्भर करती है, परन्तु कई बार बीमारी के कारण आन्तरिक वातावरण को एक स्तर तक स्थिर नहीं रख सकते। उसको स्थिर रखने के लिए इलाज करना पड़ेगा। बाह्य वातावरण की तुलना में आन्तरिक वातावरण शरीर के विकास के लिए अधिक महत्त्वपूर्ण कार्य करता है। (ख) बाह्य वातावरण– बाह्य वातावरण को दो भागों में बांटा जा सकता है–

Downloaded from cclchapter.com

(i) भौतिक वातावरण– भौतिक वातावरण में जलवायु, भोजन की पूर्ति, बीमारियाँ, कीटाणु और व्यक्ति से सम्बन्धित अन्य प्राकृतिक कारक आते हैं।

(ii) सामाजिक वातावरण– इसका सम्बन्ध व्यक्ति के सामाजिक जीवन से है जैसे रीति–रिवाज, परम्परा, सभ्यता और इसका संगठन। रीति–रिवाज व परम्परा भी स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं। कई देशों के रीति–रिवाज व परम्परा इस प्रकार की हैं जो स्वास्थ्य के सुधार में सहायक हैं।

3. सामाजिक–सांस्कृतिक कारक – सामाजिक–सांस्कृतिक कारकों में केवल व्यक्ति या समूह शामिल नहीं हैं, बल्कि रीति–रिवाज, मूल्य और मनुष्य निर्मित लक्ष्य भी आते हैं। अलग–अलग समाजों में अलग–अलग भाषाएँ, मूल्य, परिवार और सामाजिक ढांचा, धार्मिक विश्वास और रीति–रिवाज, अलग–अलग आर्थिक स्तर और अज्ञानता इत्यादि होते हैं। स्वास्थ्य पर इन कारकों का सीधा प्रभाव पड़ता है।

4. व्यक्तिगत कारक – व्यक्तिगत कारक भी स्वास्थ्य को बनाए रखने व सुधारने में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। यदि हम इन कारकों की तरफ ध्यान नहीं देते तो हम अपने स्वास्थ्य में सुधार नहीं कर सकते। शारीरिक व्यायाम, संतुलित भोजन, व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्याप्त नींद, अच्छा व्यवसाय, जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होना आदि ऐसे महत्त्वपूर्ण कारक हैं जो स्वास्थ्य को न केवल बनाए रखने के लिए बल्कि स्वास्थ्य को सुधारने में भी सहायक हैं। अतः हमें इस कहावत में विश्वास रखना चाहिए कि, "इलाज से परहेज बेहतर है।"

उपरोक्त सभी कारक किसी–न–किसी रूप में हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

अथवा

प्रश्न – मृदा प्रदूषण क्या है? इसके क्या दुष्प्रभाव होते हैं तथा इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है?

उत्तर – मृदा प्रदूषण – कुछ अवांछनीय पदार्थों को भूमि में डालने के कारण जो उसकी वास्तविक संरचना में परिवर्तन कर देती है, उसे मृदा या भूमि प्रदूषण कहा जाता है।

Downloaded from cclchapter.com

एक अन्य परिभाषा के अनुसार, "भूमि के भौतिक, रासायनिक व जैविक गुणों में ऐसे अवांछनीय परिवर्तन जो मानव सहित अन्य जीवों के लिए हानिकारक होते हैं, उसे भूमि प्रदूषण कहा जाता है। "

मनुष्य ने अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिए भूमि की वास्तविक संरचना में परिवर्तन कर दिया है। उसने अपनी घरेलू, कृषि और उद्योग संबंधी क्रियाओं से भूमि की उपजाऊ शक्ति को भी नष्ट कर दिया है। ऐसे अनेक रासायनिक पदार्थ होते हैं जो भूमि की उपजाऊ शक्ति को नष्ट या कम कर देते हैं। इनमें मुख्य रूप से रासायनिक पदार्थ जैसे– कैडमियम, जस्ता, निकेल, आरसैनिक, फफूँदी नाशक, कीट नाशक व रासायनिक खाद आदि हैं। इनका प्रयोग पहले की अपेक्षा काफी बढ़ चुका है। वास्तव में, ये रासायनिक पदार्थ भूमि के लिए उपयोगी जीवों को नष्ट कर देते हैं और भूमि प्रदूषण को बढ़ावा देते हैं।

भूमि प्रदूषण का नियंत्रण – भूमि प्रदूषण को निम्नलिखित तरीकों से नियन्त्रित किया जा सकता है–

1. व्यर्थ घरेलू पदार्थों को गड्ढों में डालकर मिट्टी से ढक देना चाहिए।
2. शहरों में उत्पन्न जीव पतनीय व जीव अपतनीय पदार्थों को भली–भांति पृथक कर देना चाहिए।
3. बाढ़ नियंत्रण के उचित उपाय किए जाने चाहिए ।
4. विभिन्न पदार्थों जैसे सीसे व लोहे आदि को पुनः प्रयोग में लाया जाना चाहिए।
5. रासायनिक खादों, कीटनाशकों व खरपतवार नाशकों के उचित प्रयोग पर बल दिया जाना चाहिए। रासायनिक खादों की अपेक्षा जैविक खाद व कम्पोस्ट खाद का प्रयोग करना चाहिए।
6. उद्योग धन्धों व कारखानों से निकले व्यर्थ के पदार्थों का स्वच्छीकरण करके आबादी से दूर डालना चाहिए।
7. प्लास्टिक व पॉलीथीन के थैलों का प्रयोग कम से कम करना चाहिए।
8. वृक्षारोपण को अधिक से अधिक बढ़ावा देना चाहिए तथा पेड़ों की अवैध कटाई पर रोक लगाई जानी चाहिए।
9. जनसंख्या वृद्धि की दर को कम करना चाहिए।
10. भूमि प्रदूषण सम्बन्धी कानूनों को लागू करवाने में सार्वजनिक व्यक्तियों को सहायता करनी चाहिए।

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 29 महिलाओं और पुरुषों में पाए जाने वाले भेदों का वर्णन करो।

उत्तर– शारीरिक सरंचना एवं शारीरिक क्रिया के आधार पर देखा जाए तो पुरूषों और स्त्रियों में अनेक प्रकार के अन्तर होते है। इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि पुरूषों और स्त्रियों में मनोवैज्ञानिक आधार पर कोई अंतर नहीं होता। वास्तव में, शारीरिक रचना एवं क्रिया के आधार पर जो अन्तर पुरूषों और स्त्रियों में होते हैं, वे स्पष्टतया दिखाई पड़ते हैं, जबकि मनोवैज्ञानिक आधार पर जो अन्तर या भेद होते हैं उन्हें केवल व्यवहार या परीक्षणों के द्वारा ही जाना जा सकता है। बाल्यावस्था तक लड़कों और लड़कियों में इस प्रकार के भेद इतने स्पष्ट दिखाई नहीं देते, जितने कि किशोरावस्था के शुरू होने पर। हालांकि किशोरावस्था का शुरू होना कई कारकों पर निर्भर करता है, लेकिन मुख्यतया यह जलवायु पर निर्भर करता है। गर्म जलवायु वाले देशों में किशोरावस्था जल्दी शुरू होती है तथा ठण्डी जलवायु वाले देशों में किशोरावस्था देर से होती है। किशोरावस्था के शुरू होते ही उपर्युक्त बताए गए आधारों पर अन्तर बहुत स्पष्ट रूप से प्रकट होने लगते है तथा प्रौढ़ावस्था तक लड़के और लड़कियों में ये अन्तर पूर्णतया स्पष्ट हो जाते हैं। लड़कों के विशेष लिंग संबंधी चिह्न प्रकट होने लगते हैं–चेहरे पर दाढ़ी और मूंछे आने लगती हैं तथा आवाज भारी होने लगती है। लड़कियों को मासिक धर्म शुरू होने लगता है, आवाज मीठी तथा कोमल होने लगती है तथा शरीर मोटा होना शुरू हो जाता है।

पुरुषों तथा स्त्रियों में निम्नलिखित भेद या अन्तर होते हैं–

(क) शारीरिक रचनात्मक भेद– पुरुषों तथा स्त्रियों में शारीरिक रचना के आधार पर निम्न भेद होते हैं–

1. आकार एवं आकृति में भेद – पुरुषों व स्त्रियों के शरीर के आकार में काफी अंतर होता है । इस अंतर को प्रत्यक्ष रूप से देखा जा सकता है। पुरुषों के शरीर का आकार, स्त्रियों के शरीर के आकार की तुलना में बड़ा होता है। पुरुषों की लम्बाई, स्त्रियों से अधिक होती है। पुरुषों और स्त्रियों की आकृति या बनावट में भी काफी अंतर पाया जाता है।
2. मेरुदण्ड, टांगें व घुटने – स्त्रियों के मेरुदण्ड का भाग लम्बा होता है, परंतु इसकी तुलना में हाथ व पैर छोटे होते हैं जबकि पुरुषों का मेरुदण्ड, हाथ व पैर स्त्रियों की अपेक्षा छोटे होते हैं। स्त्रियों के कूल्हे व घुटनों की अस्थियाँ बाहर की ओर उभरी हुई होती हैं, इसीलिए स्त्रियाँ ठीक तरह से दौड़ नहीं पाती ।

Downloaded from cclchapter.com

3. गुरुत्व केंद्र – स्त्रियों की सामान्य ऊँचाई कम होती है जिसके फलस्वरूप उनके गुरुत्व केंद्र की ऊँचाई भी कम होती है जबकि पुरुषों के गुरुत्व केंद्र की ऊँचाई कम होती है जो अधिक स्थिरा होती है और यदि गुरुत्व केंद्र की ऊँचाई अधिक होती है तो स्थिरता कम हो जाती है। इसका अर्थ यह है कि स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा अधिक स्थिरता होती है इसीलिए स्त्रियाँ प्रायः जिम्नास्टिक में अधिक सफल होतीं हैं।
4. स्कन्ध अस्थियाँ – स्त्रियों की स्कन्ध अस्थियाँ, पुरुषों की स्कन्ध अस्थियों की अपेक्षा कमजोर होती हैं। इसी कारण Throwing events, जैसे – Shot&put, Discus Throw, Javelin और Hammer Throw आदि में पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों के लिए कम भार के उपकरण प्रयोग किये जाते हैं।
5. श्रोणी भाग – पुरुषों का श्रोणी भाग स्त्रियों की अपेक्षा छोटा होता है ।

(ख) शरीर क्रियात्मक भेद या अन्तर – शरीर क्रिया के आधार पर भी स्त्रियों व पुरुषों में भेद होता है । ये भेद निम्नलिखित हैं–

1 मांसपेशीय शक्ति – स्त्रियों की माँसपेशीय शक्ति पुरुषों की तुलना में कम होती है। वास्तव में उनकी माँसपेशियों का संकुचन और प्रसार अधिक शक्तिशाली नहीं होता। पुरुषों की मांसपेशियों में अधिक शक्तिशाली संकुचन तथा प्रसार होता है। इस अंतर के परिणामस्वरूप स्त्रियों में खींचने तथा धकेलने की शक्ति कम होती है। व्यायाम यदि नियमित रूप से किया जाए तो मांसपेशीय शक्ति में वृद्धि की जा सकती है।
2 रक्त प्रवाह – स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा रक्त की मात्रा कम होती है। इसके अतिरिक्त स्त्रियों का हृदय भी पुरुषों की तुलना में छोटा होता है। इस कारण लड़कियों या स्त्रियों की कार्यक्षमता कम होती है। सामान्य तौर पर भी स्त्रियों के हृदय की धड़कन पुरुषों की तुलना में अधिक होती है। हालांकि यह अंतर जन्म के समय से ही होता है। उस समय भी लड़कियों के दिल की धड़कन लगभग 120 प्रति मिनट होती है जबकि लड़कों के हृदय की धड़कन लगभग 110 प्रति मिनट होती है।
3 श्वसन अंग – स्त्रियों के फेफड़े पुरुषों की अपेक्षा छोटे होते हैं, इसी कारण से दौड़ में लम्बी दूरी की दौड़ों में लड़कियों को अधिक समय लगता है। दूसरे शब्दों में, यह कहा जा सकता है कि उनमें सहनक्षमता पुरुषों की अपेक्षा कम होती है। उनका श्वास भी जल्दी ही फूल जाता है।
4 मासिक धर्म – किशोरावस्था शुरू होते ही लड़कियों को मास में 4–5 दिनों के लिए

Downloaded from cclchapter.com

	मासिक धर्म शुरू हो जाता है। इस दौरान केवल यह विश्वास किया जाता है कि स्त्रियों को कठिन एवं जटिल कार्य नहीं करना चाहिए, लेकिन अभी तक हुए अध्ययनों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि इस दौरान भी स्त्रियों ने ओलंपिक खेलों में न केवल भाग लिया बल्कि ओलंपिक स्तर पर रिकार्ड भी बनाए हैं। पुरूषों में इस प्रकार की कोई प्रक्रिया नहीं होती। (ग) मनोवैज्ञानिक भेद या अन्तर – शरीर रचना व शरीर क्रिया के अतिरिक्त, स्त्रियों व पुरुषों में, मनोवैज्ञानिक आधार पर भी अंतर होते हैं । ये अंतर निम्नलिखित हैं– 1. भावनाओं पर नियंत्रण– सामान्यतया यह देखा गया है कि स्त्रियों का भावनाओं, जैसे–भय, क्रोध, बेचौनी, खुशी, दुख व ईर्ष्या आदि के ऊपर पुरुषों की अपेक्षा कम नियंत्रण होता है, इसी कारण उनके ऊपर खेलों में विजय तथा पराजय का अधिक प्रभाव पड़ता है। वे जल्दी ही खुश हो जाती हैं तथा जल्दी ही दुखी भी हो जाती हैं। स्त्रियों का आत्म नियंत्रण भी कम होता है । 2. व्यक्तित्व की मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ – कुछ मनोवैज्ञानिक गुणों या विशेषताओं के आधार पर स्त्रियों व पुरुषों में अंतर पाया जाता है। पुरुष अधिकतर प्रभुत्वशाली नहीं होते। पुरुष कठोर प्रवृत्ति के होते हैं, लेकिन स्त्रियाँ प्रायः दयालु, कोमल व समर्पित भाव वाली होती हैं। पुरुष स्त्रियों की अपेक्षा बहादुर, आत्म निर्भर व साहसी होते हैं, जबकि स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा अधिक सहानुभूति, प्यार, शर्मीलापन व विनम्रता होती है। इनके अतिरिक्त स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा याददाश्त अधिक होती है। हालांकि बहुत–सी ऐसी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ होती हैं, जिनमें स्त्री व पुरुषों में masculinity और femininity के काफी गुणों में समानता होती है। Harris के कथन के अनुसार जिन विशेषताओं या गुणों में स्त्री व पुरुषों में असमानताएँ हैं, उनको भी किसी सीमा तक कम किया जा सकता है। अथवा प्रश्न–खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए सरकार को क्या–क्या उपाय करने चाहिए ? उत्तर – भारतवर्ष में खेलकूद राज्य सूची के अन्तर्गत आते हैं। लेकिन महिलाओं की भागीदारी में वृद्धि करने के लिए भारत सरकार को निम्नलिखित उपाय करने चाहिए – 1. भारत सरकार को ऐसे कानून बनाने व लागू करने चाहिए ताकि कम से कम सभी शिक्षण संस्थाओं में महिलाओं की भागीदारी अनिवार्य कर देनी चाहिए।

Downloaded from cclchapter.com

2. महिलाओं को सरकार की ओर से खेलों में भाग लेने की आवश्यक सुविधाएँ प्रदान की जानी चाहिए।
3. महिलाओं को पुष्टि व सुयोग्यता के प्रति सजग करना चाहिए।
4. महिलाओं की खेल प्रतियोगिताओं को टी.वी. पर प्रसारित कराना चाहिए।
5. सरकार को महिला खेल प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित करने चाहिए।
6. महिलाओं की खेलों में अच्छी उपलब्धि प्राप्त करने पर सरकारी नौकरी का प्रावधान होना चाहिए।

प्रश्न 30 अर्जुन पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखो।

उत्तर – यह महत्वपूर्ण अवार्ड सबसे पहले खेलों के क्षेत्र में सन 1961 में आरम्भ किया गया। यह अवार्ड महाभारत के योद्धा जो धनुष विद्या में प्रवीण था, उसके नाम पर रखा गया है। यह अवार्ड उस खिलाड़ी को दिया जाता है, जो अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल का उत्कृष्ट प्रदर्शन करता है। यह अवार्ड प्रति वर्ष भारत के राष्ट्रपति द्वारा प्रदान किया जाता है। इस अवार्ड का फैसला भिन्न–भिन्न राष्ट्रीय फैडरेशनों की भिन्न–भिन्न खेल संगठन द्वारा मंजूर किए गए खिलाड़ियों में से किया जाता है। इसमे खिलाड़ी को अर्जुन का बुत जोकि पीतल धातु का बना होता है मिलता है साथ में एक ब्लेजर और पन्द्रह लाख रूपये नकद दिया जाता है।

यह मशहूर अवार्ड खिलाड़ियों को प्रोत्साहन देने के लिए दिया जाता है कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल का बढ़िया प्रदर्शन कर सकें और खेलकूद में अपना व अपने देश का नाम उज्ज्वल कर सके।

भारत सरकार एक चुनी हुई कमेटी द्वारा यह अवार्ड प्रदान करने की सिफारिश करती है जिससें अर्जुन अवार्ड खिलाड़ियों को मिलता है।

अथवा

प्रश्न – द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार पर नोट लिखिए।

उत्तर – द्रोणाचार्य अवार्ड सन् 1985 में आरम्भ किया गया। इस अवार्ड का प्रचलन ठीक ढंग से वैज्ञानिक कोचों को प्रशिक्षण देने के लिए किया गया ताकि वह अपने प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ियों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहुँचा सके। यह अवार्ड उनके सुंदर प्रशिक्षण और लग्न के लिए दिया जाता है। इस अवार्ड में महान गुरू द्रोणाचार्य का बुत, एक शाल और पन्द्रह लाख रूपये नकद दिया जाता है।

Downloaded from cclchapter.com

	द्रोणाचार्य अवार्ड उस कोच को दिया जाता है जिसके खिलाड़ी निम्नलिखित पोजीशनें प्राप्त करें :– 1. कोई भी तमगा, सोने का, चांदी का या पीतल का ओलिम्पिक खेलों अथवा अंतर्राष्ट्रीय चैम्पियनशीप में हासिल करने वाले खिलाड़ी के कोच को मिलता है। 2. यदि उसका खिलाड़ी कोई दुनिया का रिकार्ड तोड़ता है। 3. सोने का तमगा एशियन खेलों में या कामनवैल्थ खेलों के विजेता।

Downloaded from cclchapter.com