ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

10ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯವಿಷಯದ ಪಾಠಗಳ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ 2021-22

ರಚನೆ :

ಶ್ರೀ ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ ದೈ.ಶಿ.ಶಿ
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಆನೇಪುರ ಮಾಲೂರು
ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9845895695

ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದಿಮಡಗು,
ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9902112292

ತಾತ್ವಿಕ ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪು.ಸಂಖ್ಯೆ
01	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	2
02	ವಾಲಿಬಾಲ್	4
03	ಹಾಕಿ	5
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	6
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	7
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	8
07	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	10
08	ನಡಿಗೆ	12
09	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	13
10	ಧ್ಯಾನ	14
11	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	16
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	18
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	19
14	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	20
15	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	23

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ:
ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ,
ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಗುರುಚೇತನ
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ-೧೦೮
ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
ಜೀವನ ಕೌಶಲ (ಎಂ.ಆರ್.ಪಿ)
ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು, ಕರಿಮುದ್ದನಹಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: ೯೭೪೦೧೩೯೨೧೭ /೮೭೬೨೮೫೫೨೮೯

ಅಧ್ಯಾಯ–1

ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. **ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ?**
   ಉ:–ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು
2. **ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಜನಕ ಯಾರು ?**
   ಉ :– ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್
3. **ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ?**
   ಉ :– ಗ್ರೀಕ್‌ನ ಅಥೇನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.
4. **ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಕಛೇರಿ ಎಲ್ಲಿದೆ.?**
   ಉ :– ಸ್ವಿಡ್ಜರ್ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಲೂಸಾನ್ ನಲ್ಲಿದೆ.
5. **ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ ಯಾವುದು ?**
   ಉ :– ಸೈಟಿಯಸ್, ಫಾರ್ಟಿಯಸ್, ಆಲ್ಟಿಯಸ್ ಅಂದರೆ ಇನ್ನೂ ವೇಗ, ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿ, ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಎಂದರ್ಥ.
6. **ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವು ?**
   ಉ:– ನೀಲಿ, ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು.
7. **ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು ?**
   ಉ :– 1936ರ ಜರ್ಮನಿಯ ಬರ್ಲಿನ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು.
8. **ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ್ನು ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು ?**
   ಉ :– ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು.
9. **ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವುದು ?**
   ಉ :– ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ.

ಪ್ರ ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

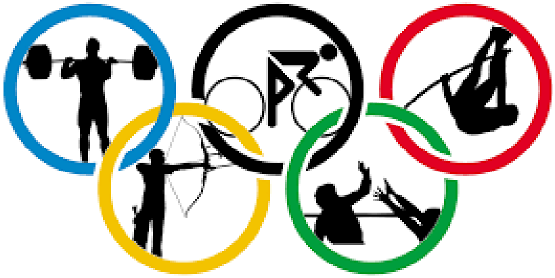
10. **ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ?**
    ಉ :– ಡ್ರೈಡನ್ ರಚಿಸಿದೊಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯವಾದ 'ಸೈಟಿಯಸ್, ಫಾರ್ಟಿಯಸ್, ಆಲ್ಟಿಯಸ್' ಎಂಬುದಾಗಿದ್ದು ಇದು ಇನ್ನೂ ವೇಗ, ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿ, ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಎಂದರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
11. **ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ?**
    ಉ :– ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾ ಧ್ವಜವನ್ನು 1913 ರಲ್ಲಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್‌ರವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರಚಿಸಿ, 1914 ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ 1920 ರಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಜಿಯಂನ ಆಟ್ವೇಪನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾ ಧ್ವಜವು ಶುಭ್ರ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ತುಲಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನೀಲಿ, ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.
12. **ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಹೇಗಾಯಿತು ?**
    ಉ :– 1936ರ ಜರ್ಮನಿಯ ಬರ್ಲಿನ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಒಲಂಪಿಯಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಂಜನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಒಲಂಪಿಯಾದಿಂದ ಸರದಿಯ ಮೂಲಕ (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿಮಾನ,ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ) ತಂದು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಬೃಹತ್ ಅಗ್ನಿಕುಂಡಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ನಡೆದಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಆ ಜ್ಯೋತಿ ಆರದಂತೆ ಉರಿಯಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

13. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ?

ಉ :- ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರ.ಪೂ 776 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕ್ರ.ಶ.394 ರವರೆಗೆ ನಡೆದವು. ನಂತರ ರೋಮನ್ ದೊರೆ "ಥಿಯೋಡೋಸಿಯಸ್" ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದನು. ನಂತರ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಬ್ಯಾರನ್ 'ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್' ಎಂಬುವರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ 1894 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಸಾರಾಬಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಾಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಅಧಿವೇಶನ ನಡೆಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಂಡಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ದೊರೆತು ನಂತರ 9 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು 'ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿ' ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಡಿಮಿಟ್ರಿಯಸ್ ವಿಕೆಲಾಸ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಕ್ಯೂಬರ್ಟಿನ್ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು ಇದು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಮಿತಿಯಾಗಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುವ ಹೊನೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ 1896 ಏಪ್ರಲ್ 5 ರಿಂದ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಅಥೇನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು ಹೀಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಪ್ರತಿ 4 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿರಿತ್ತವೆ.

14. ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

ಉ :- 2 ನೇ ಮಹಾಯುದ್ದದ ನಂತರ ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದವು. ಹೀಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಏಷಿಯಾ ಖಂಡದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಧಾನದ ಸ್ವರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದವು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ 1948 ಆಗಸ್ಟ್ 14 ರಂದು ಲಂಡನ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಕೂಟದಲ್ಲಿ ಎನ್.ಓ.ಸಿ ಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಗುರುದತ್ತ ಸೋಂದಿಯವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಏಷಿಯಾ ಖಂಡದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಏಷಿಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ವರ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 1949 ರಲ್ಲಿ ಏಷಿಯನ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ 1951 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ದೇಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು ಅಂದಿನಿಂದ ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಪ್ರತಿ 4 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.



ಅಧ್ಯಾಯ-2

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಡೇನಿಯಲ್ ಸ್ಟೀಫನ್ ಇವರು **1998** ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆಟಗಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದರು.
2. ಟಾಲಂಟ್ ದ್ಯೂಶೆಬೋವ್ ಇವರು **ರಷಿಯಾ** ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
3. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾದ ಜಾಕಸನ್ ರಿಚರ್ಡ್ಸನ್ ಇವರು ----- ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. **ಟಾಲಂಟ್ ದ್ಯುಶೆಬೂವ್ ರವರ ಸಾಧನೆ ಬರೆಯಿರಿ.**

ಉತ್ತರ :- 1) 1992 ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ವಿಜೇತ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು.
2) 1993 ರ ವಿಶ್ವಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಗೆದ್ದ ರಷ್ಯಾ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು.
3) 1997 ರ ವಿಶ್ವಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 'ಪಂದ್ಯೆವಳಿಯ ಆಟಗಾರ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

2. **ಜಾಕ್‌ಸನ್ ರಿಚರ್ಡಸನ್ ರವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.**

ಉತ್ತರ :- ಜಾಕ್‌ಸನ್ ರಿಚರ್ಡಸನ್ ಇವರು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಆಟಗಾರರು 2004 ರ ಅಥೇನ್ಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾದ ಇವರು ದೇಶದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಿಡಿದು ದೇಶದ ತಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದರು. 1994 ಮತ್ತು 1996ರ ಫ್ರೇಂಚ್ ಲೀಗ್‌ನ ವಿಜೇತರು ಹಾಗೂ 1993 ಮತ್ತು 1995ರ ಫ್ರೇಂಚ್ ಕಪ್ ವಿಜೇತ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಇವರು 1995 ಮತ್ತು 2001ರ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. 1992ರ ಬಾರ್ಸಿಲೋನಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದರು. 1995ರಲ್ಲಿ ಇವರು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್‌ನ ವರ್ಷದ ಆಟಗಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಇತ್ಯಾದಿ.

3. **ಡೆನಿಯಲ್ ಸ್ಟೀಫನ್‌ರವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.**

ಉತ್ತರ:- ಜರ್ಮನ್ ದೇಶದವರಾದ ಇವರು 1995 ರಿಂದ ಜರ್ಮನ್ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. 2004 ರಲ್ಲಿ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ ವಿಜೇತ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು ಸ್ಟಿಫನ್ ಇವರ 1998 ರಲ್ಲಿ 'ವಿಶ್ವ ವರ್ಷದ ಆಟಗಾರ' ರಾಗಿಯೂ, 1997-99ರವರೆಗೆ 'ಜರ್ಮನ್ ವರ್ಷದ ಆಟಗಾರ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡರು.

4. **ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಯಾವುವು?**

ಉತ್ತರ:- ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳೆಂದರೆ ;
1) 12 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು
2) 15 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು
3) 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು
4) ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಅಸೋಷಿಯೇಶನ್ ಕಪ್. ಇತ್ಯಾದಿ.

5. **ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಯಾವುವು?**

ಉತ್ತರ :- 1) ಸೀನಿಯರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ಶಿಪ್. 2) ಫೆಡರೇಷನ್ ಕಪ್
3) ಅಂತರ ವಲಯ (ಇಂಟರ್ ಝೋನಲ್) ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

6. **ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿರಿ.**

ಉತ್ತರ :- 1) ಸಾರ್ಕ್ ದೇಶಗಳ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ. 2) ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
3) ಏಷ್ಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ 4) ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್
5) ಜೂನಿಯರ್ ಮತ್ತು ಸೀನಿಯರ್ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ–3

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಗೀತೂ ಅನ್ನ ಜೋಸ್‌ರ್ರವರು **ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ಕೊಟ್ಟಾಯಂ** ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.
2. ಮೈಕಲ್ ಜೋರ್ಡಾನ್‌ರವರಿಗೆ **ಮೈಕ್**ಎಂಬುದು ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ಇತ್ತು
3. ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ ಓಃಂಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರರು.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಗೀತೂ ಅನ್ನ ಜೂಸ್‌ರವರ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :– 1) ಗೀತುರವರು ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರೊಫೆಷನಲ್ ಆಟಗಾರಳಾಗಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ WNBL (ಉಮೇನ್ಸ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಲೀಗ್) ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು 2008 ರಲ್ಲಿ ಪಡೆದರು. 2) 2006 ರಲ್ಲಿ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ಭಾರತದ ರೈಲ್ವೇಸ್‌ನ ತಂಡದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಏಳು ಬಾರಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜೇತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಜಾನ್ಸ್ ನ್‌ರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ NBA ತಂಡ ಪ್ರಥಮ ತಂಡವಾಗಿದೆ ?

ಉತ್ತರ ;– ಸತತವಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ.

3. ಮೈಕಲ್ ಜೋರ್ಡಾನ್‌ರವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1) 6 ಬಾರಿ NB. ಚಾಂಪಿಯನ್ (1991–93 ಮತ್ತು 1990–98)
2) ಎರಡು ಬಾರಿ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ.
3) 1984–1992 ರ ವರೆಗೆ 14 ಬಾರಿ ಓಃ. ಚಾಂಪಿಯನ್,
4) ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಾರೆಯಾಗಿ 41694 ಅಂಕಗಳಿಂದ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

4. ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್‌ರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಈತ ಅಂದಿನ ಕಾಲದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಯುಗಪುರುಷನಾಗಿ ಮೆರೆದ, ಎತ್ತರ 7.2 ಅಡಿ ಹಾಗೂ 118.4 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕವುಳ್ಳ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ. **NBA** ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಮತ್ತು ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರನೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇವರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ **NBA** ಆಟಗಾರನೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ ಮಧ್ಯಮ ಸ್ಥಾನದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ದೃಢಕಾಯ, ದೇಹ (ಕಷ್ಟ) ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು.

ಅಧ್ಯಾಯ–4

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಥಾಮಸ್ ಕಪ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ 12 ತಂಡಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.
2. ಈವರೆಗೆ ಥಾಮಸ್ ಕಪ್‌ನ 26 ಟೂರ್ನಿಗಳು ನಡೆದಿವೆ.
3. 2012ರ ಉಬೇರ ಕಪ್ **ಚೀನಾದ ಉಹಾನ್** ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.
4. ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಕ್ತ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ್ನು 'ದಿ ಒಪನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
5. ಃಘಈ ಜಾಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ್ನು IBF ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. **ಪ್ರಕಾಶ ಪಡುಕೋಣೆಯವರನ್ನು ಏನೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.**

   ಉತ್ತರ :– 'ನಮ್ರವ್ಯಾಘ್ರ'
2. **ಅನು ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.**

   ಉತ್ತರ :– ಶಟಲ್ ಅಪ್ಪಳಿಸುವವರು ಎಂದು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.
3. **ಅರವಿಂದ ಭಟ್‌ರವರು ಯಾವ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತರು ?**

   ಉತ್ತರ :– ಜಗತ್ತಿನ 46ನೇ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತರು.
4. **ಪುಲ್ಲೇಲಾ ಗೋಪಿಚಂದ್‌ರ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

   ಉತ್ತರ :–
5. **ಸೈನಾ ನೆಹವಾಲ್‌ರವರಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿದೆ ?**

   ಉತ್ತರ :– ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಸೂಪರ್ ಸಿರೀಜ್, ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳು ದೊರಕಿವೆ.
6. **ಜ್ವಾಲಾ ಗುತ್ತಾ 2008ರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು ?**

   ಉತ್ತರ :– ನೇಪಾಳ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಡಚ್ ಮುಕ್ತ ಗ್ರಾನ್ ಪ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಜೋಡಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು.
7. **ಅಪರ್ಣಾ ಪೋಪಟ್ ಯಾವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ?**

   ಉತ್ತರ :– ಸೀನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸತತ 9 ಸಲ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.
8. **ಥಾಮಸ್ ಕಪ್‌ನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ?**

   ಉತ್ತರ :– ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಪುರುಷರ ತಂಡ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
9. **ಉಬೇರ ಕಪ್‌ನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ?**

   ಉತ್ತರ :– ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–5

ವಾಲಿಬಾಲ್

ಪ್ರ ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಎಮ್ ಶ್ಯಾಂಸುಂದರ್‌ರಾವ್ ಇವರು **ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ** ರಾಜ್ಯದವರು.
2. ಎ.ರಮಣಾರಾವ್ ಇವರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು **1978** ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.
3. 1990 ರಲ್ಲಿ ಎ.ರಮಣಾರಾವ್ ಇವರಿಗೆ **ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ**ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿರುತ್ತದೆ.
4. ಕೇರಳದವರಾದ **ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ್** ಇವರು ಇಟಲಿ ದೇಶದ ಖಾಸಗಿ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಡಿರುತ್ತಾರೆ.
5. ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಟಗಾರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂಬಾ ದೇಶದ ಆಟಗಾರ್ತಿಯ ಹೆಸರು **ಯಮಿಲ್ಕಾ ರೂಯಿರ್ಝ್.**

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಎಂ. ಶಾಂಸುಂದರ್ ರಾವ್ ರವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ :– 1978 ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಮತ್ತು1990 ರಲ್ಲಿ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿರುತ್ತದೆ

2. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ ಇವರು ಪಡೆದಿರುವ ಪದಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಉತ್ತರ :–1. 1984 ರಲ್ಲಿ ಲಾಸ್ ಎಂಜಲಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ.
2. 1985 ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನ ಟೋಕಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟೈಟಲ್.
3. 1986ರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಿಸ್ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಟೈಟಲ್
4. 1988 ರಲ್ಲಿ ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಮತ್ತು
5. 1996 ರಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಯಮಿಲ್ಕಾ ರೂಯಿರ್ಝ್‌ರವರಿಗೆ ಸಂದಿರುವ ಪದಕಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :– 1. 1992 ರಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಸಿಲೋನಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ.
2. 1994ರಲ್ಲಿ ಬ್ರೇಜಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಟೈಟಲ್.
3. 1995,98.99 ರಲ್ಲಿ ಟೋಕಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟೈಟಲ್.
4. 1996 ರಲ್ಲಿ ಅಟ್ಲಾಂಟಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಮತ್ತು
5. 2000 ರಲ್ಲಿ ಸಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಕಗಳು ಇವರಿಗೆ ದೊರಕಿವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-6

ಹಾಕಿ

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಭಾರತ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು 8 ಬಾರಿ ಜಯಿಸಿದೆ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾದಿನ ವನ್ನು **ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್** ರವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಮತ ಖರಾಬ್ ಇವರು **ಹರಿಯಾಣ** ರಾಜ್ಯದವರು.
4. ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನ್ನು **ನಾಲ್ಕು** ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಎರಡು **ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ** ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. **ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?**

   ಉತ್ತರ :- ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್ ರವರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
2. **ಏಕಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಭಾರತ ಯಾವಾಗ ಜಯಿಸಿತು ?**

   ಉತ್ತರ :- 1975 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಜಯಿಸಿತು.
3. **ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪದಕಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ ?**

   ಉತ್ತರ :- ಲೆಸ್ಲಿ ಕ್ಲೋಡಿಯಸ್
4. **ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿದ ಏಕಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರ ಯಾರು ?**

   ಉತ್ತರ :- ಧನರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೇ
5. **ಯಾವ ಆಟಗಾರನನ್ನು 'ವಿದ್ಯುತ್ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮನುಷ್ಯ' ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಏಕೆ ?**

   ಉತ್ತರ :- ಶಹಬಾಜ್ ಅಹಮ್ಮದ್‌ರವರನ್ನು 'ವಿದ್ಯುತ್ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮನುಷ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಆಟವನ್ನು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು ಅದ್ದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಅವರಿಗೆ ಬಂದಿತು.
6. **ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.**

   ಉತ್ತರ :- ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ್

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. **ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್ :-**

   ಉತ್ತರ :-ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್ ರವರು 29 ಆಗಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದರು. ಇವರು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಹಾಕಿಪಟು ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದರು.

- 3 ಬಾರಿ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
- 1928ರಲ್ಲಿ ಆಮಸ್ಟರ್‌ಡಾಮ್ ನಲ್ಲಿ, 1932 ರಲ್ಲಿ ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 1936 ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ಬರ್ಲಿನ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಭಾರತದ 338 ಗೋಲುಗಳಲ್ಲಿ133 ಗೋಲುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದರು.
- 1935 ರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ 43 ಪಂದ್ಯಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟು 584 ಗೋಲುಗಳು ಭಾರತದ ಪರ ಬಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ 201 ಗೋಲುಗಳು ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್ ಅವರಿಂದ ಬಂದವು. ಇವರ ಜನ್ಮ ದಿನವಾದ ಆಗಸ್ಟ್ 29 ನ್ನು ದೇಶದಲ್ಲಿ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನ' ವೆಂದುಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

2. ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ್ :-

ಉತ್ತರ :- ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಭಾರತವನ್ನು ಮೂರು ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಡಾ॥ ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ್ ಇವರು 1971 ರಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಸಿಲೋನಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ.

- 1973 ರಲ್ಲಿ ಆಮ್‌ಸ್ಟರ್‌ಡಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ,
- 1972 ರಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂನಿಚ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು.
- 1972 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಎಲೆವೆನ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ , 1970 –1974 ರ ವರೆಗೆ ಏಷ್ಯಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಡಿದರು.
- 1973 ರಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು.
- ಇವರು ಅನೇಕ ಸಲ ಭಾರತೀಯ ತಂಡದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ, ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು.
- ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ (ಙಖ) ಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

3. ಸೂರಜ್ ಲತಾದೇವಿ :-

ಉತ್ತರ :- ಸೂರಜ್ ಲತಾದೇವಿ ಇವರು ಮಣಿಪುರದವರಾಗಿದ್ದು 1994 ರಲ್ಲಿ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂದಿ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

- 1998 ರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಪಡೆದರು.
- ಎರಡು ಬಾರಿ ಎಷ್ಯಾ ಕಪ್ ಆಡಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ 2004 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ,
- 2002 ರಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 2003 ರಲ್ಲಿ ಆಫ್ರೋ ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ತಾನ ಪಡೆದರು.
- ಭಾರತದ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷ ಇವರು ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

4. ಧನರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೆ :-

ಉತ್ತರ :-ಇವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದೂ ತಮ್ಮ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಹಾಕಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 4 ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, 4 ವಿಶ್ವಕಪ್, 4 ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ ಮತ್ತು 4 ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಇವರು ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ನ ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸಿ ಗೆಲುವಿಗೆ ಕಾರಣರಾದರು.
- 1994 ರ ಸಿಡ್ನಿ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟದಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಏಕೈಕ ಭಾರತೀಯ.
- 1900 ರಲ್ಲಿ ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.
- 2000 ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಂದ ಪುರಸ್ಕೃತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–7

ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು

ಪ್ರ.ಸಂ 1.ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ ಅವರನ್ನು ಪಯೋಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
2. ಜಾನ್ ಅಕಿಬುಅ 400 ಮೀ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಓಟದಲ್ಲಿನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
3. ಎಡ್ವಿನ್ ಮೊಸೆಸ್ ಹೆಚ್ಚು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. **ಅಡೆತಡೆಯ ಅಗಲ ಎಷ್ಟು ?**

   ಉತ್ತರ :– 1.18–1.20 ಮೀ

2. **ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ತೂಕ ಎಷ್ಟು ?**

   ಉತ್ತರ :– 10 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ

3. **ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದೂರವೇನು ?**

   ಉತ್ತರ :– 80 ಮೀ

4. **ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದೂರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

   ಉತ್ತರ :– ಪುರುಷರಿಗೆ– 110 ಮೀ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ– 100 ಮೀ.

5. **ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ ರವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

   ಉತ್ತರ :– ಪಿಳವುಳ್ಳಕಂಡಿತೆಕ್ಕೆ ಪರಂಬಿಲ್ ಉಷಾ.

ಪ್ರ.ಸಂ 3. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

1. **ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.**

   ಉತ್ತರ :– ಈ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ಲೋಹ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಇದರ ತುದಿಯ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮರದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಅಡೆತಡೆಯು ಎರಡು ಕಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡು ಕಂಬಗಳಿಂದ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಆಯತಾಕಾರದ ಚೌಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

   ಅಡೆತಡೆಯ ಅಗಲ – 1.18–1.20 ಮೀ, ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಟ ಉದ್ದ – 70 ಸೇ.ಮಿ, ಒಟ್ಟು ತೂಕ – 10 ಕಿ ಗ್ರಾಂ. ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ – 7 ಸೇ.ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ದಪ್ಪ– 1 ರಿಂದ 2.5 ಸೇ.ಮೀ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವು ಕನಿಷ್ಟ 22.5 ಸೇ.ಮೀ ಅಗಲವಿರುವಂತೆ ಪಟ್ಟಿಯ ಎರಡೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ್ನು ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವಾಗ ಇದರ ಪಾದಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರವೇಶದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು.

2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :–1. ತಮಗೆ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿದ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡದಿರುವುದು.

2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಹಾರಿಕೊಂಡು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ.

3.ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಸಮಮಟ್ಟದ ಕೆಳಗೆ ಮುಟ್ಟದರೆ ಮತ್ತು ಸೈಡ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ,

4.ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ಉದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೀಳಿಸಿದರೆ ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

3. ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ ರವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ ರವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆ :–

1. 1980 ರ ಮಾಸ್ಕೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿರು.

2. 1982 ರ ನವದೇಹಲಿಯ ಏಷ್ಯಾಡ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು 100 ಮೀ ಮತ್ತು 200 ಮೀ ನಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು.

3. ಕರಾಚಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಷಿಯನ್ ಟ್ರಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ 400 ಮೀ ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಾಖಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು.

4. 1983 ರಿಂದ 1989 ರ ನಡುವೆ ಉಷಾ 13 ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಎ.ಟಿ.ಎಫ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು.

5. 1984 ರ ಲಾಸ್ ಎಂಜೆಲ್ಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನ 400 ಮೀ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಮಿ ಫೈನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರಾಗಿ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ 4 ನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದರು.

6. 1986 ರಲ್ಲಿ 10 ನೇ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ 4 ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಸ್ಥರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಐದು ಬಂಗಾರದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.

6. 1985 ರ ಜಕಾರ್ತದ‌ಲ್ಲಿ 6ನೇ ಏಷಿಯನ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ 100ಮೀ, 200ಮೀ, 400ಮೀ ಮತ್ತು ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 4x400 ಮೀ ರಿಲೇ ಹಾಗೂ 4x100 ಮೀ ರಿಲೇನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಒಂದೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ 6 ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಂಗಾರದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬುದು ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಉಷಾ 101 ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪದಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 4. ಎ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಗ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಎ	ಬಿ
1. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಟ ಉದ್ದ	– 70 ಸೇ.ಮೀ
2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ	– 7 ಸೇ.ಮೀ
3. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ದಪ್ಪ	– 1 ರಿಂದ 2.5 ಸೇ.ಮೀ
4. ಮಹಿಳೆಯರ 400 ಮೀ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಎತ್ತರ	– 0.762 ಮೀ

ಅಧ್ಯಾಯ–8

ನಡಿಗೆ

ಪ್ರ.ಸಂ1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನಡಿಗೆ ಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ನಡಿಗೆ ಎಂದರೆ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹ್ಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಲು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.

2. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪಧೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :–1. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ, ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಶರೀರ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು. 2. ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಬಾರದು. 3. ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

3.ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿನ ಅಕ್ರಮ :–

1. ನಡೆಯುವ ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅಕ್ರಮ.

2. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪಧಿಯು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವುದು /ಓಡುವುದು/ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸದಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನಡಿಗೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ನಡಿಗೆ ಶೈಲಿಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು 3 ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

3. ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮೊನಕೈಯಿಂದ ತಿವಿಯುವುದು ಮಾಡಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮುಂದೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಅನರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.

4. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪಿಸ್ತೂಲಿನಿಂದ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬಂಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಆಜ್ಞೆಯು ಇತರ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಿರುವಂತೆ 'ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್' ನಂತರ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಜರೆಡ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಅವರು ಜನಿಸಿದ ದಿನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :–ಜರೆಡ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಅವರು 17–10–1984 ರಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಬಲ್ಲಾರ್ರತ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.

6. ಜರೆಡ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಒಂದೇ ಓಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದಕವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗಳಿಸಿದರು ?

ಉತ್ತರ :– 102 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಜರೆಡ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಒಂದೇ ಓಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1.	ಸಿರಿ ಚಂದ್‌ರಾಮ್	– ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
2.	ಗುರುಮಿತ ಸಿಂಗ್	– ಲಂಡನ್ ಓಲಿಂಪಿಕ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆ
3.	ಜೆನ್ ಸೆವಿಲೆ	– 20 ಕಿ.ಮೀ ನಡಿಗೆ

ಅಧ್ಯಾಯ–೨

ಚಕ್ರ ಎಸೆತ

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಮಹಿಳೆಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಕ್ರದ ತೂಕ 1.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
2. ಚಕ್ರದ ಅಂಚನ್ನು **ಲೋಹ**ದಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಲೈನ್ 75ಸೆಂ.ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 2.50 ಮೀ

2. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್‌ನೊಳಗಿರುವ ಜಾಗ, ಎಸೆತದ ಉಪಕರಣದಿಂದಾದ ಗುರುತುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಿರುವ ಸಿಂಡರ್, ಮಣ್ಣು, ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಇದನ್ನು ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ ಎನ್ನುವರು.

3. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಕ್ರದ ತೂಕವೆಷ್ಟು ?

ಉತ್ತರ :–2.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ

4. ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು ?

ಉತ್ತರ :– ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್ ರವರು ಅಮ್ಟ್ ನ್ಯೂ ಹೌಸ್, ಲೋವರ್ ಸೆಕ್ಸ್ಯಾನಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.

ಪ್ರ.ಸಂ 3. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 3–4 ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

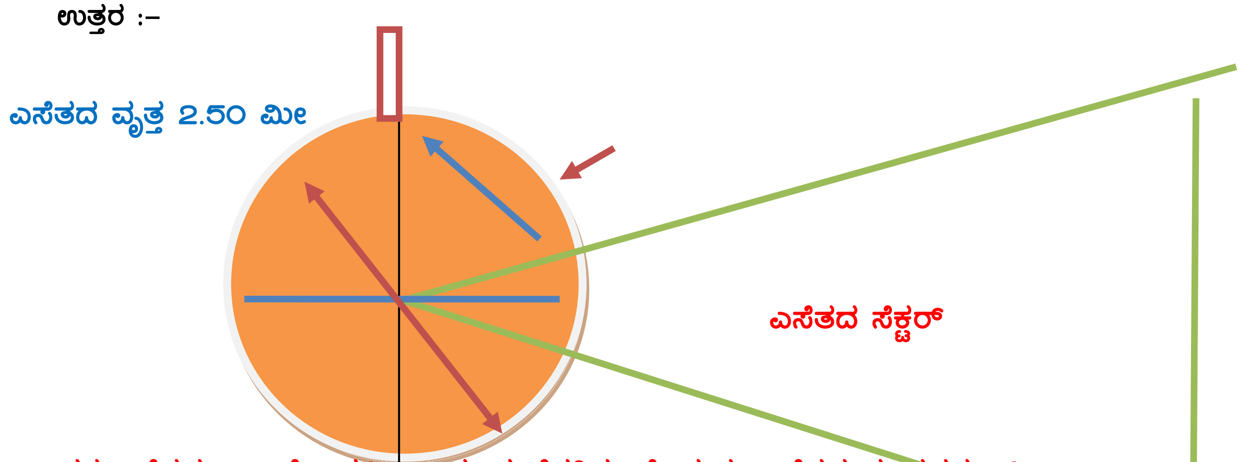
ಉತ್ತರ :– 1. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ತನ್ನ ಯತ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಎಸೆಯುವಾಗ, ವೃತ್ತದ ಹೊರಗಿರುವ ಜಾಗವನ್ನಾಗಲಿ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. 2. ಚಕ್ರದ ತುದಿಯ ಮೊದಲ ಗುರುತು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಬೀಳಬೇಕು. ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಮೊದಲು ಗುರುತು ಮೂಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಸೆತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

2. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಸೆಕ್ಟರ್ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :–ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ವೃತ್ತ ಅಥವಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆಯುವಾಗ ನಿಲ್ಲುವ ವೃತ್ತದೊಳಗಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಸೆಕ್ಟರ್ ಎನ್ನುವರು.

3. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬರೆದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :–



ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ದಾಖಲೆ ಇವತ್ತಿಗೂ ಯಾರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮತ್ತು ಎಸೆತದ ದೂರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್ ರವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇವರ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ದಾಖಲೆಯ ದೂರ – 74.08 ಮೀ.

ಅಧ್ಯಾಯ-10

ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ **ಧ್ಯಾನವು** ದಿವ್ಯೌಷಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ **ಸ್ಥೂಲ** ಧ್ಯಾನ.
3. ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ **ಸೂಕ್ಷ್ಮ** ಧ್ಯಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು.
4. ಉಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ **ಆರಾಧನೆ,** ಪೂಜೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ನಿರ್ಗುಣೋಪಾಸನೆಯು **ಅಭೌತಿಕ** ಉಪಾಸನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
6. ಸಗುಣೋಪಾಸನೆಯು **ಭೌತಿಕ** ಉಪಾಸನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- 'Maditation'ಎಂಬ ಶಬ್ದವು 'ಒಜಱಱಾಜಡಿಜ ಎಂಬ ಮೂಲ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು ಅದರ ಅರ್ಥ ಗುಣಪಡಿಸು ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಒಂದೇ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವರು. ಅಂದರೆ ತಲ್ಲೀನತೆ, ತನ್ಮಯತೆ,ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

3. ಧ್ಯಾನ ಯಾವ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ ?

ಉತ್ತರ :- ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು 'ಒಜಱಱಾಜಡಿಜ ಎಂಬ ಮೂಲ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

4. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾರಗಳೆಷ್ಟು ?

ಉತ್ತರ :- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 3 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ :-

1. ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ 2. ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನ 3. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ

5. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಆಸನಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಆಸನಗಳೆಂದರೆ ;-

1) ಪದ್ಮಾಸನ 2) ವಜ್ರಾಸನ 3) ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ

4) ಸಿದ್ಧಾಸನ 5) ಭದ್ರಾಸನ

6. ಸಗುಣವೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಸಗುಣವೆಂದರೆ ಆಕಾರ,ರೂಪ ಮತ್ತು ಗುಣವಿಶೇಷಣಗಳಿರುವಂತಹದ್ದು.ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

7.ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

1. ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡ ಚಿಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
2. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯು ನಿಧಾನವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

3. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಗತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತು, ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಂಭವಣೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

4. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಕಳವಳ,ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವವು.

5. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು.

6. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಧಕನನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

7. ಸಾಧಕನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಘುತ್ವ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಏನೆಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ :–ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವೇ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ ಪತಂಜಲಿ ಇದನ್ನು 'ಧಾರಣ' ಎಂದು ಕರೆದಿರುವರು. ಅವರು ಇದನ್ನು "ಯಾವ ಭಗವಂತನ ನಯನ ಮನೋಹರವಾದ ರೂಪವು, ಅಲಂಕಾರ ವಾಹನಾದಿಗಳಹಿವೆಯೋ ಅಂತಹ ಸುಂದರವಾದ ರೂಪವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

9. ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ಇದನ್ನು ತೇಜೋಧ್ಯಾನವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಅಂದರೆ ಗುಹ್ಯ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗ ಮೂಲದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಸರ್ಪಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತೇಜೋಮಯನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದು ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನ.

10.ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :–ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು :–

1. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 2. ವಿಚಾರಗಳ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿಒಂದೇ ವಿಷಯದೆಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 3. ವಿಚಾರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. 4. ವಿಚಾರಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೈಧಾನ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. 5. ಏಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

11. ನಿರ್ಗುಣೋಪಾಸನೆ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ನಿರ್ಗುಣವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಗುಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ಗತವಾದ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಾಹ್ಯವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಅಥವಾ ಆ ದೇವರಿಗೆ ಭೌತಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಅಭೌತಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ರೂಪಗಳು ಅಥವಾ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ–11

ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ **ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನು** ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
2. ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ **ತೆರೆದ ಬಾವಿ** ಮತ್ತು **ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ** ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.
3. ಬಹುಪಾಲು ಕೆರೆಗಳು **ಮಳೆಯನ್ನು** ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.
4. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು **ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ** ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ..

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾರು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ :– ಪ್ರತಿ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

2. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳು ಯಾವುವು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳು :–

1. ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು 2. ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು

3. ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :– ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ, ಬೋರ್‌ವೆಲ್, ಬಾವಿ ಇವುಗಳ ಸುತ್ತ ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಒಳ ಚರಂಡಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.

4.ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :– ಹರಿಯುವ ಕೊಚ್ಚೆ ನೀರು, ಡಿಟರ್ಜಂಟ್‌ಗಳು, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಸದ ಗೃಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಅಜೈವಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಮತ್ತು ನಗರ ವಲಯಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ.

5. ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :– ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು :– ಶೀಶೆಗಳು, ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ವಸ್ತು (ಸಿಪ್ಪೆ,ಸೊಪ್ಪು,ಕಾಂಡ), ಡಬ್ಬಗಳು,ಕಾಗದ, ಚಿಂದಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಉರಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳು.

6. ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಲೇವಾರಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :– **ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :–**

ಕ್ರ.ಸಂ	ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ	ಕಾರಣ
01	ಶೀಶೆಗಳು	ಹುಗಿಯುವುದು	ಇದನ್ನು ಸುಡಲು, ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಡೆದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

02	ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ವಸ್ತು (ಸಿಪ್ಪೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಂಡ)	ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್	ಕೊಳೆತು, ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
03	ಡಬ್ಬಗಳು	ಹುಗಿಯುವುದು	ಇದನ್ನು ಸುಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಹಾಕಲು/ ಒಯ್ಯಲು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಚಚ್ಚಿ ಚಪ್ಪಟ್ಟೆ ಮಾಡಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು.
04	ಕಾಗದ, ಚಿಂದಿ.ಇತರೆ ಉರಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳು	ಸುಡುವುದು	ಇವು ಕೊಳೆಯಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಡುವುದೇ ಒಳತು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನಿಲ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹುಗಿಯಬೇಕು.

7. ಒಳಚರಂಡಿಯ ನೀರು ಏನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ?

ಉತ್ತರ :–ಹರಿಯುವ ಕೊಚ್ಚೆ ನೀರು, ಡಿಟರ್ಜಂಟ್‌ಗಳು, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಸದ ಗೃಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಅಜೈವಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳುಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಚರಂಡಿಯ ನೀರು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

8. ಬಾವಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಬಾವಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :–

1. ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಬಾವಿ ಮತ್ತು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.
2. ಬಾವಿಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದುಸೂಕ್ತ.
3. ಬಾವಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮರದ/ ಲೋಹದ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಧೂಳು, ಕೀಟಗಳು ನೀರಿನೊಳಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ಎತ್ತರದ ಗೋಡೆ ಇರಬೇಕು.
5. ಸೀಮೆಂಟಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದ ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಬಕೆಟ್ಟನ್ನು ಇಡಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಜಾಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಮಲೀನವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
6. ಹೊರ ಚೆಲ್ಲದ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗ ಒಣಗಿದಂತಿರಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ನೀರು ನಿಂತು ಅಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ.

9. ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :–

1. ಕೆರೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಳೆತ್ತುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
2. ಬಹುಪಾಲು ಕೆರೆಗಳು ಮಳೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.
3. ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
4. ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು.
5. ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.
7. ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನೀರು ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ಮಕೆರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
8. ತೆರೆದ ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೊಳಪಡಿಸದ ನೀರು ಸಮೀಪದ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಸೇರದಂತಿರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ–12

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ **ಪ್ರಾಣ**ವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.
2. ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಉಸಿರು ನಿಂತು ಹೋದ ಸ್ಥೀತಿಗೆ **ಶ್ವಾಸಬಂಧನ** ಎನ್ನುವರು.
3. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ **ಔಷಧಯುಕ್ತ ಪಟ್ಟಿ (ಬ್ಯಾಂಡ್ಏಡ್‌ಗಳು)** ಬಳಸಬಹುದು.
4. ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ **ಕೀಲುಗಳನ್ನು** ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
5. ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ತೆರೆದ ಗಾಯದಿಂದಾಗುವ **ರಕ್ತಸ್ರಾವ** ಹಾಗೂ **ಸೊಂಕನ್ನು** ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಕ್ಷೀಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಶ್ವಾಸ ಬಂಧನ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನತಪ್ಪಿ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತು ಹೋಗಿರಬಹುದು ಈ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಶ್ವಾಸ ಬಂಧನ ಎನ್ನುವರು.

2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :– ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :– ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಮುಖದಲ್ಲಿಯ ಕೆಸರು ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ ಬಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವನ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದು ಇದು ವಫೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ತಿರುಗಿ ಬಗ್ಗಿದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡು ತಡೆಯುವುದು. ಆಗ ಒತ್ತಡವು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ 12 ರಂತೆ ಈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಖಾಲಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು. ಆಗ ರೋಗಿ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸುವನು ಆಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

3. ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನ ಉಪಯೋಗವೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಇದು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದುಮುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

4. ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಉಪಯೋಗವೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ವಿವಿಧ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಈಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆರೆದ ಗಾಯದಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಶ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಸೊಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದು. ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ-13

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಮಲೇರಿಯಾ ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ **ಸೊಳ್ಳೆ** ತೂರದ ಜಾಲರಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
2. ಕಾಲರಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ **ಕ್ರೇಸಾಲ್ ದ್ರಾವಣ** ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.
3. ಕ್ಷಯ ರೋಗವು **ಮೈಕ್ರೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯೂಬರಾಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್** ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ **ಫ್ಲೂ** ನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹೆಸರು.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1.ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಯಾವ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ?

ಉತ್ತರ :- ಅನಾಫೆಲಿಸ್ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಹರಡುತ್ತದೆ.

2.ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಯವ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ :- ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಲರೇ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

3.ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :- ಕ್ರೇಸಾಲ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

4.ಕ್ಷಯ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ರೋಗ ?

ಉತ್ತರ :- ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗವಾಗಿದೆ.

5. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ಹರಡಲು ಕಾರಣವೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ನೀರು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರಗಳು , ನೊಣಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು.

ಪ್ರ.ಸಂ 3. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ :- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ಇದು ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗ. ಸೊಂಕು ತಗಲಿದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನುತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- * ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಿಂತ ನೀರು, ಕೊಚ್ಚೆ ಗುಂಡಿ, ಚರಂಡಿ, ಬಚ್ಚಲು ಗುಂಡಿ, ಗದ್ದೆ ಮುಂತಾದ ನೀರಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.

* ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಾದ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ, ಬಿ.ಎಚ್.ಸಿ, ಮ್ಯಾಥೋಲಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.
* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.
* ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ತೂರದ ಜಾಲರಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

3.ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ಉತ್ತರ :- * ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

- ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು 'ಮೈಕ್ರೋಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಂ ಟ್ಯೂಬರಾಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ' ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೋಗಾಣು ರೋಗಿಯ ಕೆಮ್ಮಿನ, ಸೀನಿನ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

4.ಇನ್ ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- 1) ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯೇ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. 2) ಇನ್ ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರೋಗವು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–14

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಸಾಧಾರಣ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೌಲ್ಯ 120/80 ಇರುತ್ತದೆ.
2. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು **ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.
3. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ **ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು** ಒಂದಾಗಿದೆ.
4. ಸ್ಟ್ರೋಕ್**ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ** ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಜನರ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನೇ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುವರು.

2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಯಾವಾಗ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ ?

ಉತ್ತರ :– ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (140/90) ನಿರಂತರವಾಗಿಇದ್ದರೆ, ಆವ್ಯಕ್ತಿಗೆಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದೆ. ಎನ್ನಬಹುದು.

3. ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :– ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುವರು.

4. ಮಧುಮೇಹ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ದೇಹವು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವರು.

5. ಮಧುಮೇಹದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ?

ಉತ್ತರ :– 1) ಮಧುಮೇಹದ 1ನೇ ನಮೂನೆ 2) ಮಧುಮೇಹದ 2ನೇ ನಮೂನೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 3. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ :– ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು :–

1) ಅಲ್‌ಝೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ
2) ಉಬ್ಬಸ
3) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
4) ಎರಡನೇ ನಮೂನೆಯ ಮಧುಮೇಹ
5) ಹೃದ್ರೋಗಗಳು
6) ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು
7) ನಿರುತ್ಸಾಹ
8) ಬೊಜ್ಜುತನ

2. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ರಕ್ತವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವರು.

3. ಅತಿರೋಕ್ಲೇರೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಅತಿರೋಕ್ಲೇರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವರು.

4. ಸ್ಟೋಕ್ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಮೆದುಳುಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎನ್ನುವರು.

5. ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳ ರೋಗ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳುಕೊರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳ ರೋಗ ಎನ್ನುವರು.

6. ಸಿಸ್ಟೋಲ್ ಮತ್ತು ಡಯಾಸ್ಟೋಲ್ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಹೃದಯವು ಸಂಕುಚನೆ ಯಾದಾಗ ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೌಲ್ಯವೇ **ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್**.ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಮಧ್ಯೆ, ಹೃದಯವು ವಿಶ್ರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ತುಂಬುವಾಗ ರಕ್ತ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೌಲ್ಯವೇ **ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್**.

7. ವಿವಿಧ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- 1) ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ.

2) ಅತಿರೋಸ್ಕ್ಲೇರೋಸಿಸ್

3) ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗ

4) ಸ್ಟ್ರೋಕ್

ಪ್ರ.ಸಂ 4. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ದೂಮಪಾನ, ಅಧಿಕ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

2. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ ;- ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಬಹುದು.

1) ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನಮು ಮಾಡುವುದು.
2) ಸಮತೋಲನ ಆಹರ ಸೇವನೆ.
3) ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆಃಆರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
4) ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
5) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು.
6) ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
7) ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
8) ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.ಕೆಲವು ಅಂತಹ ಬದಲಾವನೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

1) ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. 2) ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

3) ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. 4) ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. 5) ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯುವಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು :-

1) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.

2) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

3) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

4) ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಧವಸ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವುದು.

5) ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಸಲ, ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ 30 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಸಾಧಾರಣವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

5. ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮ :- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏರಿದರೆ, ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು, ನರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನುಕೆಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೆದುಳಿನಾಘಾತ, ಷಂಡತ್ವ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

1) ಬಾಯಾರಿಕೆ 2) ಪದೇ-ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ 3) ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಲತೆ 4) ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ 5) ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ.

6.ತೀವ್ರರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳವುವು ?

ಉತ್ತರ :- **ತೀವ್ರರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು** :- ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ :- ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ತೂಕ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅನುವಂಶಿಯತೆ, ಹಿಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪು, ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪೋಟಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೇಹವು ಇನ್ಸೂಲಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆಯೂ ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು :- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ, ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಹೃದಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳಿನ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು “ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

7 ಮಧುಮೇಹದ 1 ನೇ ನಮೂನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ:- ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10-15 ರಷ್ಟು ಭಾಗ 1ನೇ ನಮೂನೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ೩೦ ರ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಮೂನೆಯ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ, ಮದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಮಟ್ಟ ವೇಗದಿಂದ ಏರುತ್ತದೆ.

<u>**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :-**</u> ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನಿನ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸೂಜಿ ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೀಡುವುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಪರಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದು.

೮. ಮಧುಮೇಹದ 2 ನೇ ನಮೂನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಎರಡನೇ ನಮೂನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನಮೂನೆಯ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೩೦ರ ಹರೆಯದ ಮೇಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಇದು ಅಧಿಕ ದೇಹ ತೂಕದ ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಯತೆಯ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗುವ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

<u>**ಚಿಕಿತ್ಸೆ. :-**</u> ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಕೆಲವೊಂದು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ-15

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಅಖಂಡದ **ಅವಿಭಾಜ್ಯ** ಅಂಗವಾಗಿರುವುದೇ ಐಕ್ಯತೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. ಸಹನೆಯು **ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ** ಒಂದು ಮಂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ **ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ** ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಕ್ರೀಡೆ ಮ್'ತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು **ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ** ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಒಂದು ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಐಕ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು ಅಖಂಡವಾಗಿರುವುದೇ ಐಕ್ಯತೆ.

2. ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದರೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನಿರುವ ಸಮಾಜ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರದೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಾಜದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ರಾಷ್ಟ್ರಿಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಗಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ:- ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭಾಷೆ, ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ, ಕಲೆ,ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ, ಊಟ ಉಪಚಾರ, ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳು, ಧರ್ಮ, ಸಂಪ್ರದಾಯ,ನಡೆ-ನುಡಿ,ನಂಬುಗೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ನಂಬಿಗೆಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಆಚಾರ-ವಿಚಾರವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯದವರು, ಸಮಾಜದವರು, ಪ್ರದೇಶದವರು ತಮ್ಮ-ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧರ್ಮ,ಭಾಷೆ,ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂಬ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅಹಂಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಆಗಬೇಕು.

4. ರಾಷ್ಟ್ರಿಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳು :-

ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ, ಸಮುದಾಯ-ಸಮುದಾಯಗಳ ನಡುವಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯು ಅವರ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಅವರು ಪಡೆದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಂಬರುವ ಸಂತತಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಡವರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತರ ನಡುವಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಸಮಾಜದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರ.ಸಂ 3. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಐಕ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸುವುದೆಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ :- ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಖಂಡದ ಕತೃತ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಯಾವುದು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :-ದೇಶದ ಜನತೆಯು ತಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬುಗೆಗಳು, ಪಂಗಡ,ಭಾಷೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಕುಚಿತ ಗಡಿದಾಟಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ನಾಡಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎಂಬ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣವಾದ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ ನಂಬುಗೆಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಹೆದರಿಕೆ, ದ್ವೇಷ, ಸಂಶಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

- ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಚಾರ- ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕತೃತ್ವಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ವೈವಿದ್ಯಮಯತೆಗಳು ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ವೈಚಾರಿಕತೆಗರ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ವೈಚಾರಿಕತೆಯೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜವು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಇದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅನ್ಯರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಡೆ-ನುಡಿ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು, ನಂಬುಗೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ತಿರುಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಧರ್ಮವೇ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದ ಹೆಗ್ಗುರುತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಗಳಿಂದಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು :-

1) ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು
2) ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಅಂಶಗಳು
3) ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂಶಗಳು
4) ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳು
5) ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

5.ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ :- 1) ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2) ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

3) ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯು ಭೌತಿಕ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಧರ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ಭಾಷೆ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಆದಾರದ ಮೇಲೇ ತರಬೇತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಸೋತ್ತಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ,

4) ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಗೆಲುವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿದೆ.

5) ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಒಂದು ಸಾಧನ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.