राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड,
जयपुर द्वारा आयोजित

AKSHANSH PUBLICATION

CET

10+2 स्तर

भारत का भूगोल
भारतीय राजव्यवस्था
जन स्वास्थ्य

VOLUME 11

23 जून, 2026 को जारी नवीनतम परीक्षा पैटर्न पर आधारित

अभिकथन-कारण, युग्म, सुमेलित, सत्य- असत्य प्रश्नों के पैटर्न पर

सारगर्भित प्रश्नोत्तरों का संकलन

THEORY+ MCQ+PYQ
एक ही पुस्तक में

2023 एवं 2024 में आयोजित
(CET 10+2 स्तर - सभी SHIFT)
भारत का भूगोल, भारतीय राजव्यवस्था के
PYQ प्रश्नों का हल सहित समावेश

राहुल सर | नागवेन्द्र सर | S.K. Sir | रतन सर | पंकज सर

अक्षांश पब्लिकेशन
M. 9079798005, 6376491126
Plot No 1104, Shiksha Mandir, Sec 4, Circle, Main Road, Udaipur

व्याख्यात्मक हल
लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर
के यूट्यूब चैनल पर उपलब्ध

AKSHANSH
PUBLICATION

राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड, जयपुर द्वारा आयोजित

CET

10+2 स्तर
भारत का भूगोल
भारतीय राजव्यवस्था
जन स्वास्थ्य
THEORY+ MCQ+PYQ

VOLUME 11

"अक्षांश प्रकाशन की समस्त पुस्तकें लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर के अनुभवी शिक्षकों के मार्गदर्शन एवं अक्षांश प्रकाशन की समर्पित टीम के सहयोग से तैयार की गई हैं।"

संपादक

राहुल सर, नागवेन्द्र सर,
S.K. सर, रतन सर, पंकज सर

सह संपादक

गंगासिंह, अनोपचंद मंडा
प्रकाश, सुमेर प्रजापत

प्रकाशन

अक्षांश प्रकाशन, उदयपुर (राज.)

नोट :- अब लक्ष्य क्लासेज़ की सभी आगामी पुस्तकें केवल 'अक्षांश प्रकाशन' के माध्यम से ही प्रकाशित की जाएंगी। ये सभी पुस्तकें बाजार में 'अक्षांश' नाम से ही उपलब्ध होंगी। विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि आगामी समय में 'लक्ष्य' नाम से कोई भी पुस्तक प्रकाशित नहीं की जाएगी। इसलिए कृपया पुस्तक खरीदते समय केवल 'अक्षांश प्रकाशन' के नाम से प्रकाशित और अधिकृत पुस्तकें ही बुक स्टोर्स से प्राप्त करें, ताकि आपको प्रमाणिक, अद्यतन एवं परीक्षा-उपयुक्त सामग्री प्राप्त हो।भविष्य में 'लक्ष्य' नाम से प्रकाशित किसी भी पुस्तक की सामग्री या गुणवत्ता की जिम्मेदारी 'अक्षांश प्रकाशन' या 'लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर' की नहीं होगी।

प्रकाशन

अक्षांश प्रकाशन

Plot No 1104, Shiksha Mandir, Sec 4, Circle,
Main Road, Udaipur

लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर से जुड़ने के लिए QR CODE स्कैन करे

TELEGRAM INSTAGRAM YOUTUBE FACEBOOK WHATSAPP

बुक कोड - AP0135

©सर्वाधिकार - अक्षांश प्रकाशन
lakshyaclassesudr@gmail.com

मुख्य वितरक - लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर
M. 9079798005, 6376491126

इस पुस्तक में दी गई सभी जानकारियाँ, तथ्य और सूचनाएँ सावधानीपूर्वक सत्यापित की गई हैं। फिर भी यदि किसी जानकारी या तथ्य में कोई त्रुटि रह गई हो, तो उसके लिए प्रकाशक, संपादक या मुद्रक जिम्मेदार नहीं होंगे।

हमारा विश्वास है कि इस पुस्तक की सामग्री लेखकों द्वारा मौलिक रूप से तैयार की गई है। यदि किसी प्रकार का कॉपीराइट उल्लंघन सामने आता है, तो उसकी जिम्मेदारी प्रकाशक की नहीं होगी।

सभी विवादों के निपटारे के लिए न्यायिक क्षेत्र उदयपुर रहेगा।

अक्षांश प्रकाशन ने इस पुस्तक के तथ्यों तथा विवरणों को उचित स्त्रोतों से प्राप्त किया है। इस पुस्तक में प्रकाशित सभी प्रकार की सामग्री पूर्णतः तथ्यात्मक विश्लेषण पर आधारित है। इस पुस्तक के किसी भी भाग और सामग्री को अक्षांश प्रकाशन की अनुमति और जानकारी के बिना अन्यत्र प्रकाशित या प्रिन्ट करना अनुचित है, यदि ऐसा पाया जाता है तो व्यक्ति या संस्थान स्वयं जिम्मेदार है।

विषय वस्तु

01 भारत का भूगोल

क्र.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	स्थिति एवं विस्तार	1 – 3
2.	भौतिक स्वरूप- पर्वत, पठार, मैदान एवं मरूस्थल	4 – 16
3.	प्रमुख नदियाँ, बाँध, झीलें एवं सागर	17 – 26
4.	वन्य जीव एवं अभयारण्य	27 – 36
5.	आपदा प्रबंधन एवं जलवायु परिवर्तन	37 – 47
6.	CET 10+2 स्तर विगत वर्षों के प्रश्न	48 – 52

02 भारतीय राजव्यवस्था

क्र.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	भारतीय संविधान की प्रकृति एवं विशेषताएँ	1 –4
2.	संविधान सभा	5 – 9
3.	प्रस्तावना	10 – 13
4.	मौलिक अधिकार	14 – 23
5.	राज्य के नीति निदेशक तत्त्व	24 – 28
6.	मौलिक कर्त्तव्य	29 – 31
7.	राष्ट्रपति	32 – 37
8.	प्रधानमंत्री एवं मंत्रिपरिषद्	38 – 41
9.	संसद	42 – 53
10.	उच्चतम न्यायालय	54 – 60
11.	निर्वाचन आयोग	61 – 63
12.	CET 10+2 स्तर विगत वर्षों के प्रश्न	64 – 68

03 जन स्वास्थ्य

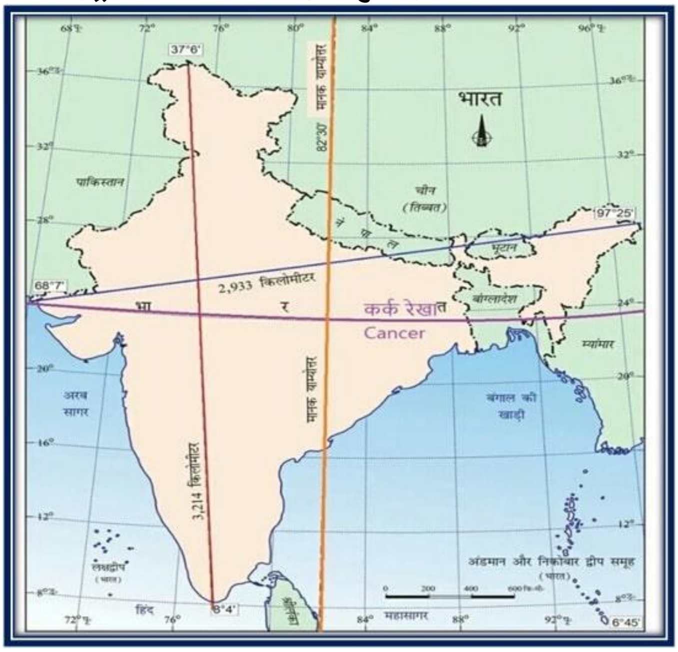
क्र.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	प्राथमिक चिकित्सा की बुनियादी बातें	1 – 8
2.	कार्डयोपल्मोनटी पुनर्जीवन (CPR)	9 – 12
3.	सोशल मीडिया के जोखिम एवं निवारक उपाय	13 – 17
4.	नशीले पदार्थों के दुरुपयोग एवं बचाव के उपाय	18 – 23
5.	युवाओं की शारीरिक एवं मानसिक फट	24 – 26

❑❑❑❑

भारत का भूगोल

स्थिति एवं विस्तार 01

- भारत के उत्तर – पूर्व में हिमालय, दक्षिण पूर्व में बंगाल की खाड़ी, दक्षिण पश्चिम में अरब सागर, दक्षिण में मन्नार की खाड़ी है।
- भारत का कुल क्षेत्रफल **32,87,263 किमी.** तथा **1269219.34 वर्ग मील** है जो विश्व के कुल भौगोलिक क्षेत्रफल का लगभग 2.42% है।(नवीन आंकड़े - 32,87,469 वर्ग किमी.)
- जनसंख्या की दृष्टि से भारत विश्व में **दूसरे स्थान पर** है। 2011 की जनगणना के अनुसार भारत की जनसंख्या लगभग 121 करोड़ है। भारत की जनसंख्या विश्व की जनसंख्या का 17.5% है।
- भारतीय भू– भाग की लंबाई 3214 किमी. (उत्तर से दक्षिण) और 2933 किमी. (पूर्व से पश्चिम) है। इनके बीच का अन्तर 281 किमी. है।
- क्षेत्रफल की दृष्टि से **भारत विश्व का सातवाँ बड़ा देश** है।
- क्षेत्रफल की दृष्टि से विश्व के बड़े देश – 1. रूस 2. कनाडा 3. चीन 4. संयुक्त राज्य अमेरिका 5. ब्राजील 6. ऑस्ट्रेलिया 7. भारत। **(ट्रिक- R C C U B A I/ रक्कुबाई)**

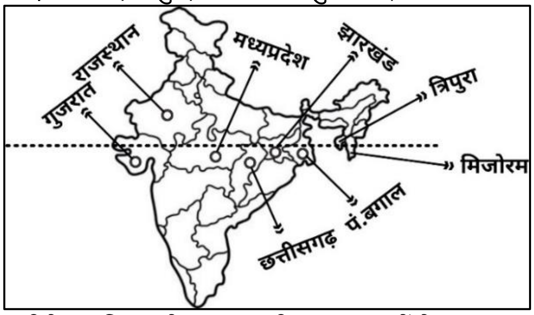


❖ स्थिति–

- भारत का अक्षांशीय विस्तार 8°4′ उत्तरी अक्षांश से 37°6′ उत्तरी अक्षांश के मध्य स्थित है।
- भारत का देशांतरीय विस्तार 68°7′ पूर्वी देशांतर से 97°25′ पूर्वी देशांतर के मध्य स्थित है।
- अक्षांशीय दृष्टि से भारत उत्तरी गोलार्द्ध में स्थित है।
- भारत का दक्षिणतम बिन्दु 6°45′ उत्तरी अक्षांश है तथा यह **इंदिरा पॉइंट** अण्डमान निकोबार में स्थित है।
- **इंदिरा कॉल** भारत का उत्तरी बिन्दु गिलगित (जम्मू कश्मीर) में स्थित है।
- कन्याकुमारी/केप केमोरिन भारत का मुख्य भूमि का दक्षिणतम बिन्दु है जो तमिलनाडु में स्थित है।
- कर्क रेखा का दक्षिणी भाग उष्ण कटिबन्ध में तथा उत्तरी भाग उपोष्ण/शीतोष्ण कटिबन्ध में स्थित है।
- भारत का पूर्वी बिन्दु किबिथू वालांगु (त्वांग) है जो अरुणाचल प्रदेश में स्थित है।
- भारत का पश्चिमी बिन्दु गोहरमाता (गौरमाता) है जो कच्छ (गुजरात) में स्थित है।

❖ कर्क रेखा (उत्तरी अक्षांश)-

- कर्क रेखा भारत के **8 राज्यों** में से होकर गुजरती है।
- कर्क रेखा गुजरात, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड, पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा, मिजोरम से गुजरती है।



- कर्क रेखा की सबसे कम लंबाई **राजस्थान** में है।
- कर्क रेखा की सबसे अधिक लंबाई **मध्य प्रदेश** में है।
- कर्क रेखा के नजदीक गांधीनगर, उज्जैन, रांची, भोपाल, अगरतला शहर स्थित है।
- कर्क रेखा के समीप स्थित राजधानियाँ :- रांची, आईजॉल, भोपाल, गांधीनगर, अगरत्तला।

❖ मानक समय निर्धारक रेखा–

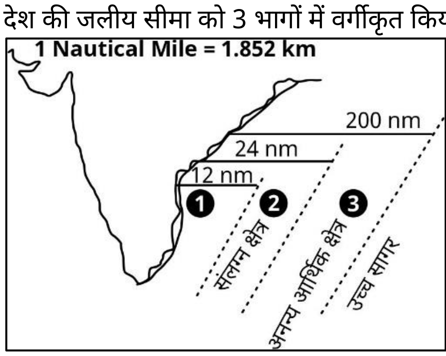
- भारत की मानक समय निर्धारक रेखा **82°30′** ($82\frac{1}{2}$) पूर्वी देशान्तर रेखा को कहा जाता है।
- 82°30′ पूर्वी देशान्तर रेखा नैनी कस्बा (मिर्जापुर), प्रयागराज उत्तर प्रदेश में से गुजरती है।
- 82°30′ पूर्वी देशांतर रेखा उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, ओडिशा एवं आंध्र प्रदेश राज्यों से गुजरती हैं।
- भारतीय मानक समय ग्रीनविच माध्य समय से 5 घंटे 30 मिनट आगे है।

भारत की सीमाएँ

- **स्थलीय सीमा –** भारत की स्थलीय सीमा की लम्बाई 15,200 किमी. है।
- **तटीय सीमा –** मुख्य भूमि की तटीय सीमा की लम्बाई 6,100 किमी. है। अंडमान–निकोबार तथा लक्षद्वीप समूहों की तट रेखा को भी शामिल किया जाए तो भारत की तटीय सीमा 7516.6 किमी. है। (राष्ट्रीय हाइड्रोग्राफिक संगठन द्वारा नई गणना के अनुसार, इसकी कुल लंबाई **11,084.50 किमी.** है।)
- भारत की स्थलीय एवं जलीय सीमा को मिलाकर कुल लंबाई 22,716.6 किमी. है। (नवीन आंकड़े 26284.5 किमी.)
- सर्वाधिक तटीय सीमा वाले राज्य – गुजरात, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु है।
- न्यूनतम तटीय सीमा वाले राज्य – गोवा, कर्नाटक है।

❖ भारत की जलीय सीमा-

- हिन्द महासागर में भारत की केन्द्रीय स्तिथि है।
- देश की जलीय सीमा को 3 भागों में वर्गीकृत किया गया है–



(i) प्रादेशिक जल सीमा – आधार रेखा से समुद्र में 12 समुद्री मील तक प्रादेशिक समुद्री सीमा है। समुद्र में प्रादेशिक (12 नॉटिकल) तक भारत का संपूर्ण अधिकार है।
आधार रेखा टेढ़े–मेढ़े तट को मिलाने वाली काल्पनिक रेखा है जिसके मध्य के सागरीय जल को आन्तरिक जल कहते हैं।
(ii) संलग्न क्षेत्र – अविच्छिन्न मण्डल या संलग्न क्षेत्र की दूरी आधार रेखा से 24 समुद्री मील (1 समुद्री मील = 1.852 किमी.) तक है। इस क्षेत्र में भारत को साफ सफाई, सीमा शुल्क वसूली और वित्तीय अधिकार प्राप्त है।
(iii) अनन्य आर्थिक क्षेत्र – यह आधार रेखा से 200 समुद्री मील की दूरी तक विस्तृत है। इसमें भारत को वैज्ञानिक अनुसंधान, नए द्वीपों की खोज व निर्माण तथा वैज्ञानिक संसाधनों के दोहन का अधिकार प्राप्त है।
- **उच्च सागर -** किसी भी राष्ट्रीय अधिकार क्षेत्र से परे।

अंतर्राष्ट्रीय सीमा

- इस विशाल देश के तीन ओर अरब सागर, बंगाल की खाड़ी और हिन्द महासागर है।
- भारत की मुख्य भूमि के अतिरिक्त बंगाल की खाड़ी में अंडमान तथा निकोबार द्वीप समूह और अरब सागर में लक्षद्वीप समूह स्थित है जो मुख्य भूमि से समुद्र द्वारा अलग है।

रेडक्लिफ सीमा–
- इस सीमा की लंबाई 3323 किमी. है।
- अंग्रेज अधिकारी सर साइरिल रेडक्लिफ द्वारा **भारत–पाकिस्तान** की सीमा का निर्धारण 1947 में किया गया था। इस सीमा को रेडक्लिफ सीमा कहा जाता है।

मैकमोहन रेखा–
- इस सीमा की लंबाई – 3488 किमी. है।
- सर हेनरी मैकमोहन द्वारा **भारत और चीन** के बीच एक अंतर्राष्ट्रीय सीमा का निर्धारण 1914 में किया गया, जिसे मैकमोहन रेखा कहा जाता हैं।

डूरण्ड रेखा–
- इस सीमा की लंबाई 106 किमी. है ।
- सर मोर्टिसुर डूरण्ड द्वारा एक भारत तथा अफगानिस्तान के बीच अंतर्राष्ट्रीय सीमा बनाई गई, जिसे डूरण्ड रेखा के नाम से जाना जाता है।
- वर्ष 1947 में पाकिस्तान के बनने के बाद डूरण्ड रेखा **पाकिस्तान तथा अफगानिस्तान** के बीच एक अंतर्राष्ट्रीय सीमा रेखा बन गई।

भारत–म्यांमार सीमा –
- इस सीमा की लंबाई 1643 किमी. है।
- अराकान योमा पर्वतमाला भारत तथा म्यांमार के बीच सीमा बनाती है।
- भारत – म्यांमार सीमा का निर्धारण पटकोई, नागा, मिसीपी और अराकानयोमा की पहाड़ियों से होता है।
- पूर्वोत्तर राज्य (सात बहनों के नाम से विख्यात राज्य) –अरुणाचल प्रदेश, असम, त्रिपुरा, नागालैण्ड, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम।
- सिक्किम व मेघालय की सीमा केवल एक – एक राज्य से लगती है। सिक्किम की सीमा पश्चिम बंगाल से तथा मेघालय की सीमा असम से लगती है।
- तीन ओर से बांग्लादेश से घिरा हुआ राज्य त्रिपुरा है।
- सिक्किम तीन तरफ से अंतर्राष्ट्रीय सीमा बनाता है।
- **NCERT** के अनुसार भारतीय उपमहाद्वीप में 7 प्रमुख देश भारत, पाकिस्तान, नेपाल, भूटान, बांग्लादेश, श्रीलंका, मालदीव सम्मिलित है।

देश की सीमा पर स्थित राज्य

क्र. सं.	देश	संबंधित राज्य	सीमा का नाम	सीमा की लम्बाई
1.	बांग्लादेश	असम, पश्चिम बंगाल, मेघालय, त्रिपुरा, मिजोरम	जीरो लाइन	4096 किमी.
2.	चीन	लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, सिक्किम, अरूणाचल प्रदेश	मैकमोहन रेखा	3488 किमो.
3.	पाकिस्तान	गुजरात, राजस्थान, पंजाब, जम्मू-कश्मीर, लद्दाख	रेडक्लिफ लाइन	3323 किमी.
4.	नेपाल	उत्तराखण्ड, उत्तरप्रदेश, बिहार, पश्चिमी बंगाल, सिक्किम	–	1751 किमी.
5.	म्यांमार	अरूणाचल प्रदेश, नागालैण्ड, मणिपुर, मिजोरम	–	1643 किमी.
6.	भूटान	सिक्किम, पश्चिम बंगाल, असम, अरूणाचल प्रदेश	–	699 किमी.
7.	अफगानिस्तान	लद्दाख	डूरण्ड रेखा	106 किमी.

भारत की जलीय सीमा–
- **9° चैनल –** मिनिकॉय एवं लक्षद्वीप के मध्य सीमा निर्धारण करता है।
- **10° चैनल –** अण्डमान (लिटिल अण्डमान) एवं निकोबार (कार निकोबार) के मध्य सीमा निर्धारण करता है।
- **6° चैनल (ग्रेट चैनल) –** सुमात्रा (इण्डोनेशिया) तथा ग्रेट निकोबार (अण्डमान निकोबार भारत) के मध्य सीमा निर्धारण करता है।
- **8° चैनल –** मालदीव एवं मिनाकॉय (लक्षद्वीप) के मध्य सीमा निर्धारण करता है।
- **16° उत्तरी अक्षांश रेखा–** यह सह्याद्रि पर्वतमाला को दो बराबर भागों में बाँटती है।
- **24° उत्तरी अक्षांश रेखा –** यहाँ पर भारत व पाकिस्तान के मध्य सरक्रीक सीमा विवाद है।
- **डक्कन पास –** लघु अण्डमान एवं दक्षिण अण्डमान के मध्य सीमा निर्धारण करता है।
- **कोको चैनल –** लैंडफॉल द्वीप (उत्तरी अण्डमान) एवं कोको द्वीप (म्यांमार) के मध्य।

पाक जल संधि –
- यह **भारत व श्रीलंका** के मध्य स्थित है, जो मन्नार की खाड़ी को बंगाल की खाड़ी से जोड़ती है।
- भारत के तमिलनाडु व श्रीलंका के मध्य आदम ब्रिज स्थित है। आदम ब्रिज की शुरुआत धनुष्कोडी नामक स्थान से होती है। पम्बन द्वीप (रामेश्वरम्) इसी ब्रिज का हिस्सा है, इसे रामसेतु भी कहा जाता है।

मन्नार की खाड़ी– (तमिलनाडु)
- यह दक्षिण पूर्व तमिलनाडु व श्रीलंका के मध्य स्थित है।

भारत के राज्य व केन्द्रशासित प्रदेश –
- वर्तमान में भारत में **28 राज्य व 8 केन्द्रशासित प्रदेश** है।
- जनसंख्या के दृष्टिकोण से **उत्तर प्रदेश** भारत का सबसे बड़ा राज्य तथा **सिक्किम** सबसे छोटा राज्य है।
- क्षेत्रफल की दृष्टि से **राजस्थान** भारत का सबसे बड़ा राज्य है तथा **गोवा** सबसे छोटा राज्य है।
- **कच्छ (गुजरात)** भारत का सबसे बड़ा जिला तथा **माहे (पुडुचेरी)** भारत का सबसे छोटा जिला है।
- जम्मू कश्मीर, दिल्ली व पुडुचेरी भारत के केवल तीन केन्द्र शासित प्रदेश ऐसे है, जिनमें विधानसभा है।
- उत्तर प्रदेश का **सोनभद्र** देश का एकमात्र ऐसा जिला है जो चार राज्यों (छत्तीसगढ, मध्य प्रदेश, बिहार, झारखण्ड) की सीमा को स्पर्श करता है।

अभ्यास प्रश्न

1. भारत का क्षेत्रफल संसार के क्षेत्रफल का 2.42% है, परन्तु इसकी -
(a) सम्पूर्ण मानव जाति की 17% जनसंख्या है
(b) सम्पूर्ण मानव जाति की 16% जनसंख्या है
(c) सम्पूर्ण मानव जाति की 18% जनसंख्या है
(d) सम्पूर्ण मानव जाति की 28% जनसंख्या है **[a]**

2. निम्नलिखित राज्यों में से कौन-से उत्तर प्रदेश के सीमावर्ती है?
1. पंजाब 2. राजस्थान
3. छत्तीसगढ़ 4. झारखण्ड
नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए –
(a) 2, 3 और 4 (b) 1, 2, 3 और 4
(c) 1 और 4 (d) 1 और 3 **[a]**

3. भारत के निम्नलिखित राज्यों को उनके भौगोलिक क्षेत्र के घटते क्रम में व्यवस्थित कीजिए
1. राजस्थान 2. तमिलनाडु
3. महाराष्ट्र 4. कर्नाटक
नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए –
(a) 1, 2, 3, 4 (b) 3, 1, 4, 2
(c) 1, 3, 4, 2 (d) 3, 4, 1, 2 **[c]**

4. निम्नलिखित कथनों में से कौन-से भारत के बारे में सही हैं?
1. भारत विश्व का पाँचवाँ बड़ा देश है।
2. यह स्थलमण्डल के कुल क्षेत्रफल का लगभग 2.4 प्रतिशत भाग अधिकृत किए हुए हैं।
3. समूचा भारत उष्ण कटिबंध में स्थित है।
4. 82°30' पूर्वी देशान्तर का उपयोग भारतीय मानक समय को निर्धारित करने के लिए किया जाता है।
कूट:
(a) केवल 2 व 3 (b) केवल 1 व 2
(c) केवल 1 व 3 (d) केवल 2 व 4 **[d]**

5. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए एवं नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर का चयन कीजिए –
1. असम, भूटान तथा बांग्लादेश की सीमाओं से लगा हुआ।
2. पश्चिम बंगाल, भूटान तथा नेपाल की सीमाओं से लगा हुआ है।
3. मिजोरम, बांग्लादेश तथा म्यांमार की सीमाओं से लगा हुआ है।
उपर्युक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(a) केवल 1 व 2 (b) केवल 2 व 3
(c) केवल 1 व 3 (d) उपर्युक्त सभी **[d]**

6. म्यांमार की सीमा के सहारे भारत के राज्यों का उत्तर से दक्षिण का सही क्रम क्या है?
(a) अरुणाचल प्रदेश, असम, नागालैण्ड, मणिपुर
(b) अरुणाचल प्रदेश, नागालैण्ड, मणिपुर, मिजोरम
(c) असम, नागालैण्ड, मणिपुर, मिजोरम
(d) अरुणाचल प्रदेश, मणिपुर, नागालैण्ड, मिजोरम **[b]**

7. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए तथा सही उत्तर का चयन नीचे दिए कूट से कीजिए:
A. 'कयाल' मलाबार तट की विशिष्ट आकृतियाँ हैं।
B. गारो और खासी की पहाड़ियाँ मेघालय पठार पर स्थित हैं।
C. जास्कर और पीर पंजाल की श्रेणियाँ उत्तराखण्ड में स्थित हैं।
कूट :
(a) A, B और C सही (b) B और C सही
(c) A और B सही (d) A और C सही **[c]**

8. निम्नलिखित में से असुमेलित युग्म को छाँटिए-
(a) भारत का उत्तरी बिंदु – इंदिरा कॉल
(b) भारत का दक्षिणतम बिंदु – कन्याकुमारी
(c) भारत का पूर्वी बिंदु - किबिथु
(d) भारत का पश्चिमी बिंदु – गुहार मोती **[b]**

9. क्षेत्रफल की दृष्टि से तीन सबसे बड़े केन्द्रशासित प्रदेशों का अवरोही क्रम है-
(a) दिल्ली, पुडुचेरी, अण्डमान और निकोबार द्वीप समूह
(b) पुडुचेरी, अण्डमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली
(c) जम्मू कश्मीर, अण्डमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली
(d) अण्डमान और निकोबार द्वीप समूह, जम्मू कश्मीर, दिल्ली **[d]**

10. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन 82°30' पूर्वी देशान्तर के सम्बन्ध में सही नहीं है?
(a) यह भारत के लिए मानक देशान्तर रेखा है।
(b) इस रेखा का स्थानीय समय ग्रीनविच समय से 5.30 घण्टे आगे है।
(c) यह रेखा इलाहाबाद के समीप से गुजरती है।
(d) यह भारत को दो बराबर भागों में विभाजित करती है। **[d]**

11. निम्नलिखित में किस राज्य-समूह की सीमाएँ बांग्लादेश से जुड़ी हुई हैं?
(a) उत्तर प्रदेश, ओडिशा, पश्चिम बंगाल, असम
(b) त्रिपुरा, पश्चिम बंगाल, असम, मणिपुर
(c) पश्चिम बंगाल, असम, त्रिपुरा, मेघालय
(d) असम, हिमाचल प्रदेश, पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा **[c]**

12. सूची-1 को सूची-II से सुमेलित कीजिए व सूचियों के नीचे दिए कूटों का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन कीजिए :
सूची-1 (नदी) = सूची-II (उद्गम)
(A) दामोदर (i) त्र्यंबक के समीप
(B) सोन (ii) छोटानागपुर पठार
(C) कावेरी (iii) अमरकंटक पठार
(D) गोदावरी (iv) ब्रह्मगिरि
कूट :
(a) A-ii, B-iii, C-i, D-iv (b) A-ii, B-iii, C-iv, D-i
(c) A-iii, B-ii, C-iv, D-i (d) A-iv, B-iii, C-i, D-ii **[b]**

13. निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए व नीचे दिए गए कूट की सहायता से विकल्प का चुनाव कीजिए–

A. 8° चैनल	**1. मिनिकॉय एवं कवरत्ती (लक्षद्वीप) के मध्य**
B. 9° चैनल	**2. मालदीव व मिनिकॉय के बीच**
C.10° चैनल	**3. लिटिल अण्डमान एवं कार निकोबार के बीच**
D.डक्कन पास	**4. लघु अण्डमान एवं दक्षिण अण्डमान के बीच**

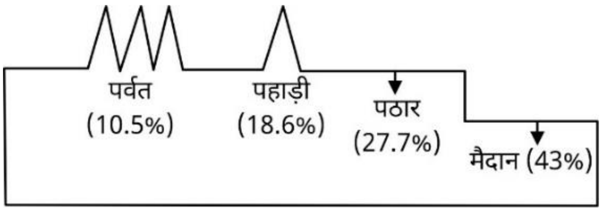
कूट :-
(a) A-3, B-2, C-4, D-1 (b) A-2, B-1, C-4, D-3
(c) A-2, B-1, C-3, D-4 (d) A-1, B-2, C-4, D-3 **[c]**

14. निम्नलिखित में से असत्य कथन की पहचान कीजिए-
(a) भारत की उत्तर से दक्षिण तक लंबाई 3214 किमी. है।
(b) भारत की पूर्व से पश्चिम तक चौड़ाई 2933 किमी. है।
(c) भारत उत्तर-पश्चिम गोलार्द्ध में स्थित है।
(d) भारत की तटरेखा की लंबाई 7516.6 किलोमीटर है। **[c]**

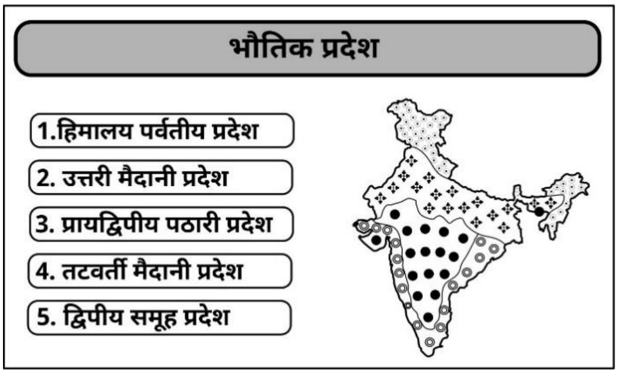
15. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन असत्य है?
(a) भारत की सबसे लंबी स्थलीय सीमा बांग्लादेश के साथ है।
(b) बांग्लादेश की सीमा मेघालय व असम से लगती है।
(c) नेपाल की सीमा असम व सिक्किम से लगती है।
(d) भूटान की सीमा असम व पश्चिम बंगाल से लगती है। **[c]**

♦♦♦♦

❖ भारत का भौतिक स्वरूप



◈ देश के सम्पूर्ण क्षेत्रफल का **10.5 प्रतिशत पर्वतीय भाग, 18.6 प्रतिशत पहाड़ियाँ, 27.7 प्रतिशत पठारी एवं 43 प्रतिशत मैदानी भाग** हैं। भौतिक विभिन्नताओं की दृष्टि से हमारे देश को पाँच भागों में बाँटा जा सकता है –



1. हिमालय पर्वतीय प्रदेश 2. उत्तरी मैदानी प्रदेश
3. प्रायद्वीपीय पठारी प्रदेश 4. तटीय मैदान प्रदेश
5. द्वीपीय समूह प्रदेश

◈ भारत को निम्नलिखित भू–आकृतिक खंडों में बाँटा जा सकता है–

हिमालय पर्वतीय प्रदेश

◈ हिमालय पर्वतीय प्रदेश में हिमालय पर्वत और संरचना तथा उत्तरी–पूर्वी पहाड़ियाँ शामिल हैं।

◈ हिमालय के निर्माण में दबाव की शक्तियों अथवा समानान्तर भू–गतियों का अधिक प्रभाव रहा है।

◈ यह **नवीन मोड़दार** पर्वतमाला है।

◈ यह पर्वतमाला भारत के 5 लाख वर्ग किमी. क्षेत्र में विस्तृत है।

◈ पूर्व से पश्चिम दिशा में इसकी लम्बाई 2400 किमी. है और पश्चिम में इसकी चौड़ाई 500 किमी. के बीच पाई जाती है, जबकि पूर्व में यह लगभग 200 किमी. चौड़ा है।

◈ यह पर्वत अभी भी निर्माणावस्था में है।

◈ हिमालय में कई समानांतर पर्वत शृंखलाएँ हैं। इसमें **वृहद् हिमालय, पार हिमालय शृंखलाएँ, मध्य हिमालय और शिवालिक** प्रमुख श्रेणियाँ हैं।

◈ भारत के उत्तर–पश्चिमी भाग में हिमालय की ये श्रेणियाँ उत्तर–पश्चिम दिशा से दक्षिण–पूर्व दिशा की ओर फैली हैं। दार्जिलिंग और सिक्किम क्षेत्रों में ये श्रेणियाँ पूर्व–पश्चिम दिशा में फैली हैं जबकि अरुणाचल प्रदेश में ये दक्षिण–पश्चिम से उत्तर–पश्चिम की ओर घूम जाती हैं।

◈ हिमालय भारतीय उपमहाद्वीप तथा मध्य एवं पूर्वी एशिया के देशों के बीच एक मजबूत लंबी दीवार के रूप में खड़ा है। हिमालय पर्वतमाला में भी अनेक क्षेत्रीय विभिन्नताएँ हैं।

◈ मिजोरम, नागालैंड और मणिपुर में ये पहाड़ियाँ उत्तर–दक्षिण दिशा में फैली हैं। वृहद् हिमालय शृंखला की पूर्व–पश्चिम लंबाई लगभग 2,500 किलोमीटर तथा उत्तर से दक्षिण इसकी चौड़ाई 160 से 400 किलोमीटर है।

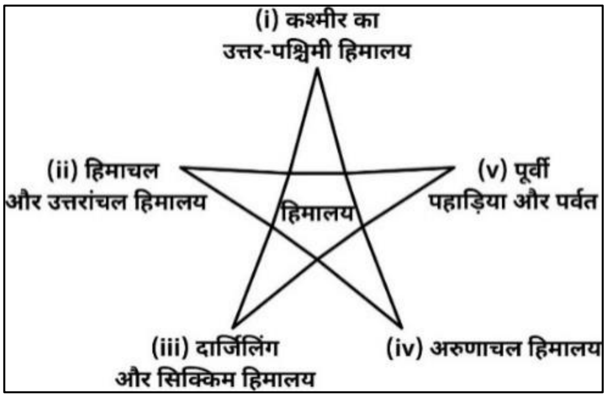
◈ इनमें पाई जाने वाली परतदार चट्टानें बहुत अधिक मुड़ एवं टूट गई हैं। इनमें अनेक प्रकार के मोड़, शायी मोड़, ग्रीवाखण्डीय मोड़ तथा उल्टी भ्रंशें पाई जाती हैं। यहाँ पर अनेक काल के समुद्रों में निक्षिप्त परतदार चट्टानें मिलती हैं।

◈ इस श्रेणी की ढाल तिब्बत की ओर नतोदार (Concave) प्रकार की है तथा भारत की ओर उन्नत्तोदर (Convex) प्रकार की है।

◈ वास्तव में इसके पर्वत उस एक ही पर्वत समूह के अंग हैं जो यूरोप में पिरेनीज और आल्प्स से आरम्भ होकर भारत की संपूर्ण उत्तरी सीमा से होते हुए पूर्वी सीमा और उससे आगे तक फैले हुए हैं।

◈ पश्चिम से पूर्व की ओर पर्वतीय भाग की चौड़ाई घटती जाती है, किन्तु ऊँचाई बढ़ती जाती है और साथ ही ढाल भी तीव्र होती जाती है।

◈ उच्चावच और पर्वत श्रेणियों के सरेखण के आधार पर हिमालय को निम्नलिखित उपखंडों में वर्गीकृत किया जा सकता है–



(i) उत्तर–पश्चिमी हिमालय–

◈ इसमें अनेक पर्वत श्रेणियाँ हैं, जैसे – **कराकोरम, लद्दाख, जास्कर और पीरपंजाल।** कश्मीर हिमालय का उत्तरी–पूर्वी भाग, जो वृहद् हिमालय और कराकोरम श्रेणियों के बीच स्थित है, एक ठंडा मरुस्थल है।

◈ वृहद् हिमालय और पीरपंजाल के बीच विश्व प्रसिद्ध **कश्मीर घाटी और डल झील** हैं।

◈ दक्षिण एशिया की महत्त्वपूर्ण हिमानी नदियाँ बलटोरो और सियाचिन इसी प्रदेश में स्थित हैं।

◈ इस क्षेत्र में सिंधु तथा इसकी सहायक नदियाँ, झेलम और चेनाब को प्रवाहित होती हैं।

◈ कश्मीर घाटी में झेलम नदी युवा अवस्था में बहती है और नदीय स्थल रूप के विकास में प्रौढ़ावस्था में निर्मित होने वाली विशिष्ट आकृति–विसर्पों का निर्माण करती है ।

◈ प्रदेश के दक्षिणी भाग में अनुदैर्ध्य घाटियाँ पाई जाती हैं, जिन्हें दून कहा जाता है। इनमें **जम्मू–दून और पठानकोट–दून** प्रमुख हैं।

◈ कश्मीर और उत्तर–पश्चिमी हिमालय विलक्षण सौंदर्य और खूबसूरत दृश्य स्थलों के लिए जाना जाता है। हिमालय की यही आकर्षण दृश्य पर्यटकों के लिए केंद्र है।

◈ कुछ प्रसिद्ध तीर्थस्थान जैसे **वैष्णो देवी, अमरनाथ गुफ़ा** आदि यहीं स्थित है। यहाँ बहुत–से तीर्थ यात्री प्रतिवर्ष आते हैं।

◈ कश्मीर हिमालय **करेवा (karewa)** के लिए भी प्रसिद्ध है, जहाँ जाफरान की खेती की जाती है।

- वृहद् हिमालय में **जोजीला,** पीरपंजाल में **बनिहाल,** जास्कर श्रेणी में फोटुआ और लद्दाख श्रेणी में **खर्दुंगला** जैसे महत्त्वपूर्ण दर्रे स्थित हैं।
- इस क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण अलवण जल की झीलें, जैसे – **डल और वुलर** तथा लवण जल झीलें, जैसे– **पाँगाँग सो और सोमुरीरी** भी में स्थित हैं।
- जम्मू और कश्मीर की राजधानी **श्रीनगर झेलम नदी के किनारे** स्थित है।

(ii) हिमाचल और उत्तराखण्ड हिमालय–

- हिमालय का यह भाग पश्चिम में रावी नदी और पूर्व में काली (घाघरा की सहायक नदी) के बीच स्थित है।
- यह भारत के दो मुख्य नदी तंत्रों सिंधु और गंगा द्वारा अपवाहित है। इस प्रदेश के अंदर बहने वाली नदियाँ रावी, व्यास और सतलुज (सिंधु की सहायक नदियाँ) और यमुना और घाघरा (गंगा की सहायक नदियाँ) हैं।
- हिमालय की तीनों मुख्य पर्वत शृंखलाएँ, वृहद् हिमालय, लघु हिमालय उत्तर–दक्षिण दिशा में फैली शिवालिक श्रेणी, इसी हिमालय खंड में स्थित हैं। इनको हिमाचल में **धौलाधर** और उत्तराखण्ड में **नागटीभा** कहा जाता है।
- हिमाचल हिमालय का सुदूर उत्तरी भाग लद्दाख के ठंडे मरुस्थल का विस्तार है और लाहौल एवं स्पिति जिले के स्पिति उपमंडल में है।
- भौतिक विज्ञान की दृष्टि से इस क्षेत्र की दो विशिष्ट विशेषताएं 'शिवालिक' और 'दून संरचनाएं' हैं, जैसे देहरादून, हरीके दून तथा कोटा दून, चंडीगढ़–कालका दून और नालागढ़ दून।
- देहरादून सभी टीलों में सबसे बड़ा है, जिसकी लंबाई लगभग 35–45 किलोमीटर और चौड़ाई 22–25 किलोमीटर है।
- लघु हिमालय में 1000 से 2000 मीटर ऊँचाई वाले पर्वत ब्रिटिश प्रशासन के लिए मुख्य आकर्षण केंद्र रहे हैं। कुछ महत्त्वपूर्ण पर्वत नगर, जैसे– कासौली, अल्मोड़ा, लैंसडाउन, धर्मशाला, मसूरी और रानीखेत इसी क्षेत्र में स्थित हैं।
- वृहद् हिमालय की घाटियों में **भोटिया प्रजाति** के लोग रहते हैं। भोटिया उत्तराखंड की एक प्रमुख जनजाति है, जो उत्तराखंड और तिब्बत के सीमावर्ती हिमालय की घाटियों में रहती है। ये खानाबदोश लोग ग्रीष्म ऋतु में **बुग्याल (ऊंचाई पर स्थित घास के मैदान)** में चले जाते है और शरद ऋतु में वापस घाटियों में लौट आते है।
- प्रसिद्ध **'फूलों की घाटी'** भी इसी पर्वतीय क्षेत्र में स्थित है।
- **केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री और हेमकुंड साहिब** भी इस क्षेत्र में स्थित हैं।

(iii) दार्जिलिंग और सिक्किम हिमालय–

- सिक्किम और दार्जिलिंग हिमालय मुख्य रूप से रमणीय सौंदर्य, वनस्पति और प्राणीजात और आर्किड के लिए जाना जाता है।
- इसके पश्चिम में नेपाल हिमालय और पूर्व में भूटान हिमालय है।
- यह एक छोटा भाग है परंतु हिमालय का बहुत महत्त्वपूर्ण भाग है।
- यहाँ पर तेज बहाव वाली तिस्ता नदी बहती है।
- यहाँ पर **कंचनजंघा** जैसी ऊँची चोटियाँ और गहरी घाटियाँ पाई जाती हैं।
- यहाँ पर स्थित पर्वतों के ऊँचे शिखरों पर लेपचा जनजाति और दक्षिणी भाग (विशेषकर दार्जिलिंग हिमालय) में मिश्रित जनसंख्या पाई जाती है, जिसमें नेपाली, बंगाली और मध्य भारत की जनजातियाँ मुख्य रूप से शामिल हैं।
- शेष हिमालय से यह क्षेत्र अलग है क्योंकि यहाँ **दुआर** स्थलाकृतियाँ पाई जाती हैं, जिनका उपयोग चाय बागान लगाने के लिए किया गया है।

(iv) अरुणाचल हिमालय –

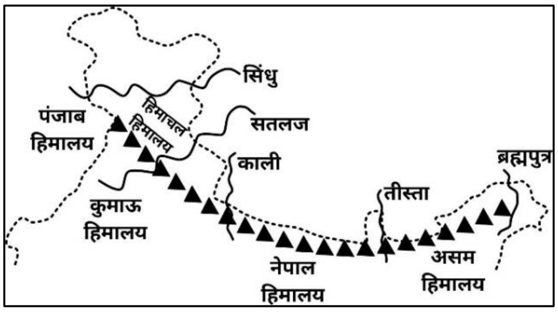
- यह पर्वत क्षेत्र भूटान हिमालय से लेकर पूर्व में दिफू दर्रे तक फैला है।
- इस पर्वत श्रेणी की सामान्य दिशा दक्षिण–पूर्व से उत्तर–पूर्व है।
- इस क्षेत्र की मुख्य चोटियों में **काँगतु और नामचा बरवा** शामिल है। नामचा बरवा को पार करने के बाद बह्मपुत्र नदी एक गहरा गॉर्ज बनाती है।
- यहाँ की प्रमुख नदियाँ कामेंग, सुबनसरी, दिहांग, दिबांग और चीन (तिब्बत) सांग्पो नदी, लोहित नदी हैं।
- ये पर्वत श्रेणियाँ उत्तर से दक्षिण दिशा में तेज बहती हुई और गहरे गॉर्ज बनाने वाली नदियों द्वारा विच्छेदित होती हैं।
- इस क्षेत्र में पश्चिम से पूर्व में बसी कुछ जनजातियाँ इस प्रकार हैं– **मोनपा, अबोर, मिश्मी, निशी और नागा।**
- यह पर रहने वाली ज़्यादातर जनजातियाँ झूम खेती करती हैं, जिसे **स्थानांतरी कृषि या स्लैश और बर्न कृषि** भी कहा जाता है।

(v) पूर्वी पहाड़ियाँ और पर्वत –

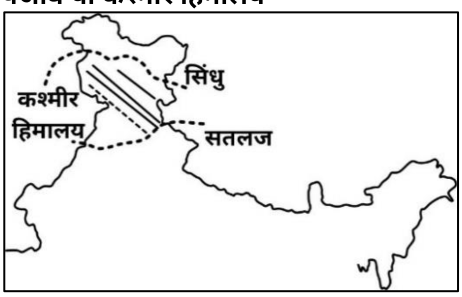
- हिमालय पर्वत के इस भाग में पहाड़ियों की दिशा उत्तर से दक्षिण है।
- उत्तर में ये पटकाई बूम, नागा पहाड़ियाँ, मणिपुर पहाड़ियाँ और दक्षिण में मिज़ो या लुसाई पहाड़ियों के नाम से जानी जाती हैं।
- बराक मणिपुर और मिज़ोरम की एक मुख्य नदी है।
- मिज़ोरम और मणिपुर की दो नदियाँ बराक नदी की सहायक नदियाँ हैं, जो मेघना नदी की एक सहायक नदी है। मणिपुर के पूर्वी भाग में बहने वाली नदियाँ चिंदविन नदी की सहायक नदियाँ है जो कि म्यांमार में बहने वाली इरावदी नदी की एक सहायक नदी है।
- मणिपुर घाटी के मध्य एक झील स्थित है, जिसे **'लोकटक' झील** कहा जाता है और यह चारों ओर से पहाड़ियों से घिरी हुई है। लोकटक झील पूर्वोत्तर भारत की सबसे बड़ी मीठे जल की झील है, जो जल की सतह के ऊपर तैरती झील के लिये प्रसिद्ध है।
- मिज़ोरम जिसे **'मोलेसिस बेसिन'** भी कहा जाता है, मृदुल और असंगठित चट्टानों से बना है।
- नागालैंड में बहने वाली ज़्यादातर नदियाँ बह्मपुत्र नदी की सहायक नदियाँ हैं।
- यह भाग एक नीची पहाड़ियों क्षेत्र है, यहाँ पर रहने वाली अनेक जनजातियाँ द्वारा **'झूम' या स्थानांतरी खेती** की जाती है।

हिमालय का वर्गीकरण

- **हिमालय का प्रादेशिक वर्गीकरण –**



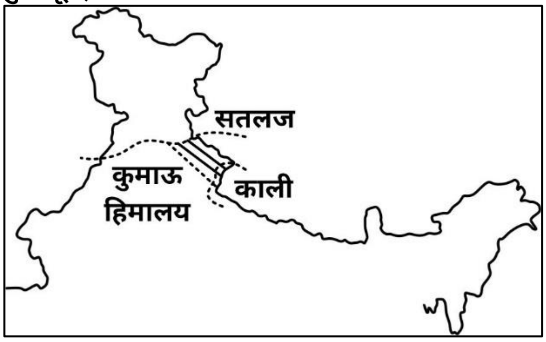
(i) पंजाब या कश्मीर हिमालय –



- यह **सिंधु और सतलज नदी** के बीच 560 किमी. की लम्बाई में स्थित है।
- इसका अधिकांश भाग जम्मू–कश्मीर तथा हिमाचल प्रदेश में विस्तृत है। इस भाग की मुख्य पर्वत श्रेणियाँ **पीरपंजाल, धौलाधर, जास्कर तथा लद्दाख** हैं।

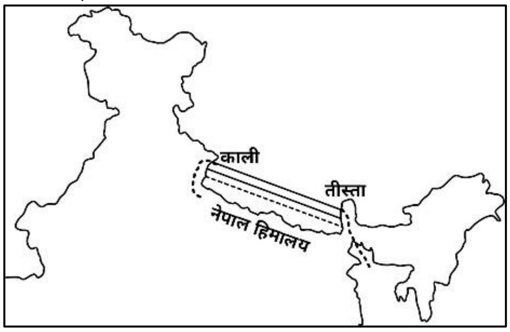
- ❖ कश्मीर हिमालय करेवा संरचनाओं के लिए भी प्रसिद्ध है, जो केसर की स्थानीय किस्म ज़ाफ़रान की खेती के लिए उपयोगी हैं।
- ❖ यहाँ पर हिमालय की चौड़ाई सर्वाधिक है।
- ❖ पंजाब हिमालय के दक्षिणी ढालों पर वनों की प्रधानता है, जबकि उत्तरी ढाल निर्जन, उबड़–खाबड़ तथा शुष्क है।
- ❖ शुष्क होने के कारण हिम रेखा अधिक ऊँचाई पर पाई जाती है।
- ❖ पंजाब हिमालय की मुख्य चोटियाँ टाटाकुटी और ब्रह्मासकल हैं तथा मुख्य दर्रे **पीरपंजाल, बनिहाल, जोजीला, बुर्जिल** आदि हैं।

(ii) कुमायूँ हिमालय –



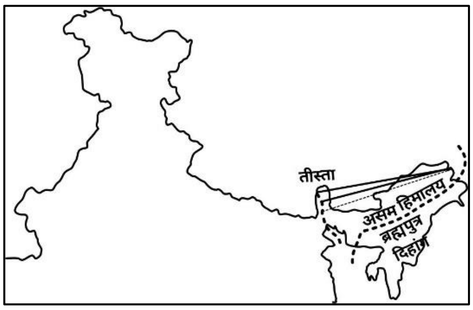
- ❖ हिमालय का यह भाग **सतलज नदी से काली नदी** बीच में स्थित है।
- ❖ यह उत्तराखण्ड में फैला है।
- ❖ यह भाग **माना एवं नीति दर्रों** द्वारा तिब्बत से जुड़ा हुआ हैं।
- ❖ यह भाग लगभग 320 किलोमीटर लम्बाई में फैला है।
- ❖ कुमायूँ हिमालय का सर्वोच्च शिखर **नन्दादेवी** है।
- ❖ यह हिमाचल हिमालय से अधिक ऊँचा है।
- ❖ इसमें बद्रीनाथ, केदारनाथ, त्रिशूल, गंगोत्री आदि प्रमुख चोटियाँ हैं।
- ❖ इस क्षेत्र में गंगा, यमुना, भागीरथी, अलकनंदा नदियों के उद्गम स्थान हैं।
- ❖ इस क्षेत्र में बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री आदि प्रमुख तीर्थ स्थान भी स्थित हैं।
- ❖ दून घाटियाँ शिवालिक व मध्य हिमालय के बीच स्थित हैं।
- ❖ इस क्षेत्र में **नैनीताल, भीमताल तथा सातताल झीलें** भी स्थित हैं।
- ❖ इस क्षेत्र में प्रसिद्ध पर्यटन केन्द्रों में मसूरी, नैनीताल, रानीखेत, अल्मोड़ा एवं बागेश्वर भी स्थित है।

(iii) नेपाल हिमालय –



- ❖ हिमालय का यह भाग **काली नदी से तीस्ता नदी** तक विस्तृत है।
- ❖ यह भाग लगभग 800 किलोमीटर लम्बाई में फैला है।
- ❖ हिमालय का यह सर्वोच्च भाग है, यहाँ पर **एवरेस्ट, कंचनजंघा, मकालू, धौलागिरि, गोसाईनाथ, अन्नपूर्णा** आदि हिम से युक्त ऊँची चोटियाँ हैं।
- ❖ यहाँ की काठमांडू घाटी प्रमुख घाटी है।
- ❖ इसका अधिकांश भाग का विस्तार नेपाल में होने के कारण इसे नेपाल हिमालय कहा जाता है।
- ❖ इसे सिक्किम में सिक्किम हिमालय, पश्चिमी बंगाल में दार्जिलिंग हिमालय तथा भूटान में भूटान हिमालय कहा जाता है।
- ❖ गंगा मैदान की अनेक प्रमुख नदियों जैसे– घाघरा, कोसी, गण्डक, तिस्ता आदि का उद्गम स्थल यह पर है।
- ❖ यहाँ के ऊँचे भागों में मिट्टी का क्षरण होने से उच्च भाग का धरातल वनस्पति से विहीन है, लेकिन निचले भागों, ढालों व घाटियों में स्प्रूस, फर, चीड़ आदि के कोणधारी वन पाए जाते हैं।

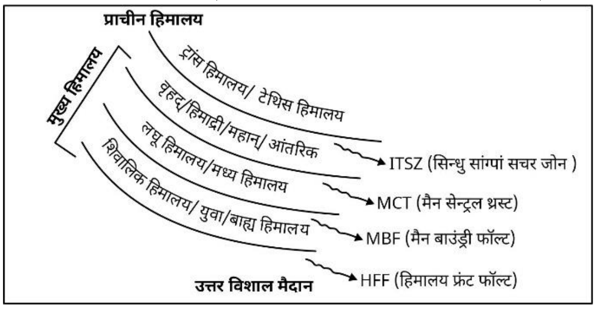
(iv) असम हिमालय –



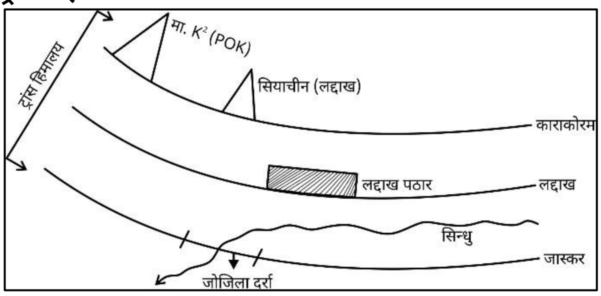
- ❖ यह भाग **तीस्ता नदी से ब्रह्मपुत्र नदी** तक 720 किमी. में विस्तृत है।
- ❖ यह श्रेणी नेपाल हिमालय की अपेक्षा नीची है।
- ❖ यह श्रेणी सिक्किम, असम व अरुणाचल राज्यों तथा भूटान देश में विस्तृत है।
- ❖ इस श्रेणी की ढाल दक्षिणवर्ती मैदान की ओर बड़ी तेज है, किन्तु उत्तर–पश्चिम की ओर क्रमशः धीमी हो जाती है।
- ❖ इस क्षेत्र की प्रमुख चोटियाँ काबरू, चुमलहारी, जांग सांगला, कुला कांगड़ी, पौहुनी आदि हैं।
- ❖ इस क्षेत्र में **नागा पहाड़ियाँ** भारत तथा म्यांमार (बर्मा) के बीच जल–विभाजक का कार्य करती हैं।
- ❖ इस भाग की मुख्य चोटियाँ कुल्लू–कांगड़ी, चुमलहारी, काबरु, जांग सांगला, पोहुनी और नामचा बरवा है।
- ❖ सिक्किम की चुम्बी घाटी में जेलेप ला और अरुणाचल प्रदेश में बुमला दर्रे स्थित हैं।

❖ **भौगोलिक वर्गीकरण–**

- ❖ भौगोलिक आधार पर हिमालय को चार भागों में बाँटा गया है–

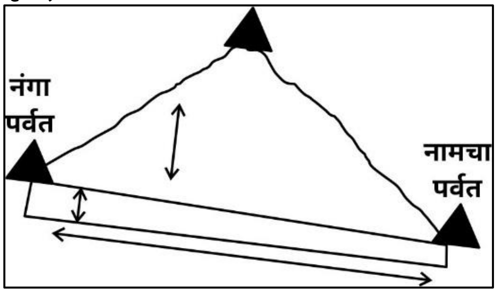


(i) ट्रान्स हिमालय श्रेणी



- ❖ यह महान हिमालय के उत्तर में या तिब्बत के दक्षिण में स्थित है।
- ❖ इस श्रेणी द्वारा बंगाल की खाड़ी में गिरने वाली नदियों तथा उत्तर की ओर भूमि से घिरी हुई झीलों में गिरने वाली नदियों के लिए जल–विभाजक का कार्य किया जाता हैं।
- ❖ कराकोरम श्रेणी को '**उच्च एशिया की रीढ़**' भी कहा जाता है।
- ❖ इस श्रेणी में अनेक पर्वत श्रेणियाँ लद्दाख, जास्कर, कैलाश, कराकोरम शामिल हैं।

(ii) वृहद् हिमालय –



- यह सबसे उत्तरी पर्वतमाला है, इसे मुख्य हिमालय, हिमाद्री, आन्तरिक हिमालय, बर्फीले हिमालय आदि नामों से भी जाना जाता है। यह हिमालय की सबसे सबसे ऊँची श्रेणी है।
- यह श्रेणी उत्तर–पश्चिम में सिन्धु नदी के मोड़ से लेकर पूर्व में ब्रह्मपुत्र नदी के मोड़ तक में फैली हुई है।
- इसकी औसत ऊँचाई 6000 मी. है और लम्बाई 2400 किमी. है ।
- यह सर्वोच्च श्रेणी चाप की आकृति में फैली हुई है, यह लगभग 73 पूर्व से 97 पूर्व देशान्तर तक फैली हुई है।
- यह श्रेणी सबसे ऊँची व लगातार फैली **नंगा पर्वत से लेकर नामचा बरवा पर्वत** तक विस्तृत है।
- इसकी ऊँचाई पश्चिम में नंगा पर्वत के रूप में 8126 मी. तथा पूर्व में नामचा बरवा पर्वत के रूप में 7756 मी. है।
- इसका मध्य भाग जो सबसे ऊँचा भाग है, मुख्यतः नेपाल में विस्तृत है।
- विश्व की सबसे ऊँची चोटी **माउंट एवरेस्ट (8848 मी.)** इसी पर्वत श्रेणी पर (नेपाल में) स्थित है। नवीनतम साक्ष्यों के अनुसार माउंट एवरेस्ट की ऊँचाई **(8848.86 मी.)** है।
- इसी भाग में हिमालय की सबसे ऊँची–ऊँची चोटियाँ पाई जाती हैं। मुख्य चोटियाँ निम्नलिखित हैं –

महान हिमालय की प्रमुख चोटियाँ :

शिखर	देश	ऊँचाई (मीटर)
माउण्ट एवरेस्ट	नेपाल	8848
कंचनजंगा	सिक्किम (भारत)	8598
मकालु	नेपाल	8481
धौलागिरि	नेपाल	8172
नंगा पर्वत	जम्मू कश्मीर (भारत)	8126
अन्नपूर्णा	नेपाल	8078
कामेट	उत्तराखंड (भारत)	7756
नंदादेवी	उत्तराखंड (भारत)	7817
नामचा बरुआ	अरूणाचल प्रदेश (भारत)	7756
गुरुला मंधाता	नेपाल	7728

- इस पर्वत श्रेणी में अनेक दर्रे मिलते हैं जो निम्नलिखित है–

❖ **प्रमुख दर्रे –**

- 1. खैबर दर्रा (पाकिस्तान) पेशावर को काबुल से जोड़ता है।
  2. बोलन दर्रा (पाकिस्तान) क्वेटा एवं कंधार को खक्कर से जोड़ता है।
  3. **शिपकी ला दर्रा (हिमाचल प्रदेश)** भारत–तिब्बत मार्ग, शिमला से गार्टोक (तिब्बत) से जोड़ता है।
  4. बारालाचला (हिमाचल प्रदेश) लेह को कुल्लू मनाली, कैलांग से जोड़ता है।
  5. **रोहतांग दर्रा (हिमाचल प्रदेश)** लाहौल स्फीति को लेह लद्दाख से जोड़ता है।
  6. जोजिला दर्रा (जम्मू–कश्मीर) श्रीनगर से लेह को जोड़ता है।
  7. बनिहाल दर्रा (जम्मू–कश्मीर) जम्मू को कश्मीर से जोड़ता है।
  8. **बुर्जिल दर्रा (जम्मू–कश्मीर)** श्रीनगर से गिलगित को जोड़ता है।
  9. काराकोरम दर्रा (जम्मू–कश्मीर) श्री नगर से यारकन्द को जोड़ता है
  10. माना और नीति दर्रा (उत्तराखंड) मानसरोवर और कैलाश घाटी की ओर मार्ग जाता है।
  11. **बोमडिला दर्रा (अरुणाचल प्रदेश)** भारत को चीन से जोड़ता है।
  12. यांग्याप दर्रा (अरुणाचल प्रदेश) भारत को चीन से जोड़ता है।
  13. दिफू दर्रा (अरुणाचल प्रदेश) भारत को चीन से जोड़ता है।
  14. पांगसांड दर्रा (अरुणाचल प्रदेश) भारत को म्यांमार से जोड़ता है।
  15. तुजु दर्रा (मणिपुर) भारत को म्यांमार से जोड़ता है।
  16. लिपुलेख (उत्तराखंड) यह कुमायूँ क्षेत्र को तिब्बत के तकला कोट से जोड़ता है।
  17. **नाथुला एवं जेलेप ला (सिक्किम)** भारत तिब्बत मार्ग को जोड़ता है।

(iii) मध्य हिमालय

- हिमालय पर्वत का वह भाग जो महान हिमालय के दक्षिण सामानान्तर तक फैला हुआ है, **लघु हिमालय** कहलाता है।
- यह अंचल मध्य हिमालय या हिमाचल हिमालय के नाम से भी जाना जाता है।
- यह पर्वत शृंखला महान हिमालय के दक्षिण में स्थित है।
- लघु हिमालय 80 से 100 किलोमीटर चौड़ाई में फैला हुआ है।
- इसकी औसत ऊँचाई 3700 से 4500 मीटर तक पाई जाती है।
- इस श्रेणी की सबसे लम्बी व प्रमुख श्रेणी पीरपंजाल है।
- पीरपंजाल श्रेणी कश्मीर में फैली है, इस श्रेणी का विस्तार पश्चिम में है।
- **पीरपंजाल और बनिहाल** इस श्रेणी में दो प्रमुख दर्रे हैं।
- इस श्रेणी के दक्षिण–पूर्व की ओर धौलाधर श्रेणी स्थित है, जिस पर शिमला नगर बसा हुआ है।
- इसी श्रेणी के निचले भाग में भारत के प्रसिद्ध स्थल शिमला, मसूरी, नैनीताल, डलहौजी, दार्जिलिंग आदि स्थित हैं।
- मध्य और महान हिमालय के बीच दो खुली घाटियाँ पाई जाती हैं।
- पश्चिम में पीरपंजाल व महान हिमालय के मध्य कश्मीर की घाटी फैली हैं एवं पूर्व में काठमांडू घाटी है, जो नेपाल में स्थित है।
- इस भाग में कोणधारी वन मिलते हैं और ढालों पर छोटे–छोटे घास के मैदान पाए जाते हैं, जिन्हें **कश्मीर में मर्ग (जैसे गुलमर्ग, सोनमर्ग) और उत्तराखण्ड में बुग्याल और पयार** कहते हैं।
- मध्य व महान हिमालय के बीच पंजाब से असम राज्य तक मुख्य केन्द्रीय अक्ष पाई जाती है।
- इस श्रेणी में उल्टे भ्रंश व मोड़ भी पाए जाते हैं।
- स्लेट, चूना पत्थर, क्वार्ट्ज और अन्य शिलाओं की अधिकता इस श्रेणी में पाई जाती है।
- लघु हिमालय में साधारणतः जीवाश्म रहित परतदार अथवा परिवर्तित चट्टानें पाई जाती है ।

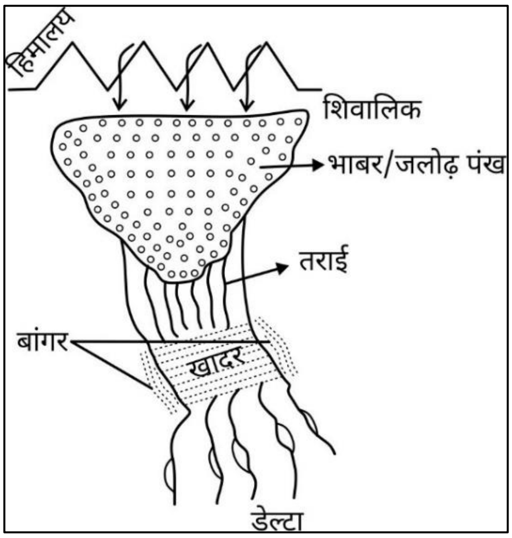
(iv) शिवालिक श्रेणी –

- हिमालय की यह सबसे बाहरी एवं दक्षिणी श्रेणी है।
- इसे बाह्य हिमालय श्रेणी के नाम से जाना जाता है।
- **हिमालय की सभी श्रेणियों में यह नवीनतम रचना है।**
- यह श्रेणी पोटवार बेसिन से प्रारम्भ होकर कोसी नदी तक विस्तृत है।
- यह श्रेणी 10 से 50 चौड़ी है तथा इसकी ऊँचाई 900–1200 मीटर है।
- यह श्रेणी वृहद् हिमालय व मध्य हिमालय दोनों श्रेणियों के दक्षिण में फैली है।
- विभिन्न भागों में इस श्रेणी को विभिन्न नाम दिए गए हैं, जैसे गोरखपुर के निकट डूंडवा तथा पर्व की ओर चूरियाँ व मूरियाँ।

- शिवालिक श्रेणी से नदियाँ संकीर्ण घाटियाँ या गॉर्ज बनाती हुई मैदान में प्रवेश करती हैं, जहाँ अनेक जलोढ़ पंख मिलते हैं, जिन्हें स्थानीय रूप से भाबर नाम से जाना जाता है।
- शिवालिक का निचला भाग व दक्षिणी भाग दलदली है, जो तराई कहलाता है।
- हिमालय व शिवालिक के बीच मध्यवर्ती भाग में नदियों की मिट्टी व बालू से निर्मित कुछ ऊँचे घाटी–मैदान भी मिलते हैं, जिन्हें **पूर्व में द्वार (जैसे हरिद्वार)** तथा **पश्चिम में दून (जैसे देहरादून)** कहते हैं।
- शिवालिक पर्वत में अपर टर्शियरी युग की चट्टानें मिलती है।
- इन शैलों में बलुआ पत्थर, चिकनी मिट्टी, कांगलोमिरेट तथा चूने का पत्थर प्रमुख है।

उत्तरी मैदानी प्रदेश

- भारत की मुख्य भूमि के उत्तर में विशाल मैदानी भाग में स्थित है।
- उत्तर भारत का विशाल मैदान पूर्व से पश्चिम 3200 किलोमीटर क्षेत्र में फैला हुआ है तथा इस मैदान की चौड़ाई 150 से 300 किलोमीटर हैं और इसका क्षेत्रफल 7.5 लाख वर्ग किमी. है।
- **यह जलोढ़ अवसादों से निर्मित है।**
- यह मैदानी भाग सिंधु, गंगा व ब्रह्मपुत्र नदियों के अपवाह तंत्र के द्वारा लाए गए अवसादों से निर्मित है, इस कारण इस मैदानी भाग **सिंधु, गंगा, ब्रह्मपुत्र का मैदान** भी कहते हैं।
- इस मैदान का पूर्वी भाग आर्द्र प्रदेश है और पश्चिमी भाग शुष्क रेगिस्तानों के रूप में निर्मित हो गया है।
- उत्तर के विशाल मैदानी भाग को भू–गर्भिक संरचना के आधार पर निम्नलिखित भागों में विभाजित किया जा सकता है–



(i) भाबर –

- उत्तर भारत में शिवालिक के गिरिपद प्रदेश में **सिंधु नदी से तीस्ता नदी** तक के क्षेत्र को 'भाबर' कहा जाता है।
- इस क्षेत्र में अधिकांश नदियों का **भूमिगत प्रवाह** होता है। कृषि की दृष्टि से अनुपयोगी इस क्षेत्र में लम्बी जड़ों वाले वृक्ष पाए जाते हैं। यह क्षेत्र कृषि के लिये उपयुक्त नहीं होता है।
- यह भू–भाग हिमालयी नदियों द्वारा लाए गए पत्थर, कंकड़, बजरी आदि के जमाव से बना है।
- यह हिमालय के पर्वतीय क्षेत्र में जलोढ़ शंकुओं व जलोढ़ पंखुओं से निर्मित मैदानी भाग हैं।
- इसे शिवालिक का जलोढ़ पंख भी कहा जाता है।
- यहाँ कंकड़, पत्थर, रेत की अधिकता के कारण अत्यधिक पारगम्यता मिलती है, जिसमें छोटी–छोटी नदियाँ विलुप्त हो जाती हैं। यही कारण है कि नदियाँ यहाँ अंतः प्रवाही या विलुप्त हो जाती है।

(ii) तराई-

- यह क्षेत्र भाबर प्रदेश के दक्षिण का दलदली क्षेत्र है तथा बारीक कंकड़, पत्थर, रेत तथा चिकनी मिट्टी से बना है।
- यह भाबर के दक्षिण में मैदान का वह भाग है, जहाँ भाबर प्रदेश का भूमिगत जल प्रवाह फिर से धरातल पर प्रकट हो जाता है।
- भाबर प्रदेश के दक्षिणी भाग व उसके समान्तर में अत्यधिक आर्द्रता मैदानी भाग और कुछ दलदली क्षेत्र हैं।
- भाबर क्षेत्र में जो नदियाँ अदृश्य हो जाती हैं, वे **तराई क्षेत्र के धरातल में पुनः दृश्यमान** हो जाती हैं, वर्षा की अधिकता के कारण तराई का विस्तार पश्चिम की अपेक्षा पूर्व में अधिक पाया जाता है।
- इस क्षेत्र में ढाल की कमी के कारण पानी बिखरा हुआ बहता है, जिससे इस क्षेत्र की भूमि सदैव नम रहती है एवं कृषि के लिये विशेषकर– गन्ना, चावल एवं गेहूँ हेतु अधिक उपयुक्त है।
- अनियमित जल प्रवाह के कारण यहाँ दलदल पाए जाते हैं। इस प्रदेश में सघन वन, लम्बी घासें (जैसे – कांस, हाथी घास आदि) व वन्य जीव मिलते हैं।
- पश्चिमी भाग में वर्षा की कमी के कारण तराई का अभाव है।
- उत्तर प्रदेश में इस भाग को साफ करके तथा जल प्रवाह को नियन्त्रित करके विभिन्न फसलों व जूट आदि की कृषि के सफल प्रयास किए गए हैं।
- भाबर प्रदेश की विलुप्त नदियाँ यहाँ पुनः सतही प्रवाह रखती, परंतु इनकी गति धीमी रहती है।
- तराई प्रदेश अत्यधिक जैव विविधता का केन्द्र है।

(iii) खादर –

- यह उत्तरी भारत के मैदानों की निचली भूमि है जो **नवीन जलोढ़ मिट्टी** द्वारा निर्मित है। इसमें काँप मिट्टी भी पाई जाती है।
- इनके कण अपेक्षाकृत बारीक होते हैं।
- ये निम्न मैदानी भाग है, जहाँ नदियाँ प्रत्येक वर्ष नवीन जलोढ़कों का जमाव करती हैं।
- ये नई तलछट व कांप मिट्टी से बने हुए निचले मैदान हैं। यहाँ बाढ़ का पानी प्रतिवर्ष पहुँच कर मिट्टी की नई परत जमाता रहता है, ऐसे निचले मैदानों को खादर कहते हैं।
- इसका विस्तार पूर्वी उत्तर प्रदेश, बिहार एवं पश्चिम बंगाल में है।
- खादर क्षेत्र नदियों के निचले हिस्से में स्थित होती है, जिस पर बाढ़ के समय जलोढ़ की नई परत जम जाती है।
- यह क्षेत्र कृषि कार्य हेतु बहुत उपजाऊ होता है। इसमें भूमिगत जलस्तर ऊँचा होता है।
- खादर भूमि की मृदा में 'चीका' की अधिकता होती है, जो इसे नमी धारण करने की क्षमता प्रदान करती है।
- यह क्षेत्र / मिट्टी चावल, जूट, गेहूँ, गन्ना, दलहन, तिलहन आदि की कृषि हेतु प्रसिद्ध है।
- बांगर की तुलना में अधिक उपजाऊ मिट्टियों तथा सामान्यतः बाढ़ के मैदानों डेल्टाई क्षेत्रों में ये अपना विस्तार रखती है।

(iv) बांगर –

- ये मैदानी भाग उच्च भाग है जहाँ बाढ़ का पानी नहीं पहुँचता है।
- यह उत्तरी मैदान की उच्च भूमि है जो **पुरानी जलोढ़ मिट्टी** से निर्मित है। ये मैदानी भाग पुराने जलोढ़ों से बने हुए हैं।
- इन मैदानी भागों सामान्यतः रेत व कंकड़ अधिक पाए जाते है।
- बांगर प्रदेश में अपक्षय के कारण भूमि के ऊपर की मुलायम मिट्टी नष्ट हो गई है और वहाँ पर कंकरीली भूमि मिलती है। ऐसी भूमि को **'भूड़'** कहते हैं।
- इसका विस्तार मुख्य रूप से पंजाब व उत्तर प्रदेश के मैदानी भागों में पाया जाता है।

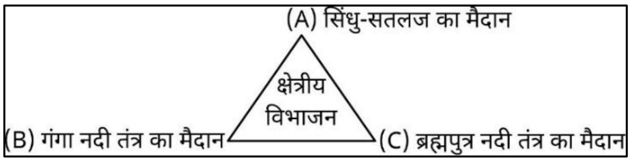
- इसमें कंकड़ भी पाए जाते हैं। शुष्क क्षेत्रों में इसमें लवणीय एवं क्षारीय उत्फुल्लन देखे जाते हैं, जिन्हें **'रेह' अथवा 'कल्ल'** कहा जाता है।
- बांगर क्षेत्र नदियों के बाढ़ वाले मैदान के तल से ऊपर स्थित होता है, इसलिए यहाँ नदियों के बाढ़ का जल नहीं पहुँच पाता है।
- यह क्षेत्र कृषि कार्य हेतु कम उपयोगी होता है एवं इसमें भूमिगत जलस्तर की गहराई अधिक होती है।
- ये भाग निचले खादर मैदानों की तुलना में अपेक्षाकृत कम उपजाऊ होते हैं।

(v) डेल्टा-

- जब नदियाँ समुद्र में जाकर गिरती हैं तो गिरते समय **कई धाराओं में बँट जाती** हैं, इस प्रकार निर्मित प्रदेश डेल्टा कहलाता है।
- यह खादर मैदान का ही बढ़ा हुआ भाग है।
- इसका विस्तार निचली गंगा घाटी (पश्चिम बंगाल) में पाया जाता है।
- इसमें पुराना व नया पंक तथा दलदल सम्मिलित हैं।
- यहाँ उच्च भूमि को ’चार’ कहते हैं।
- यहाँ उच्च भूमि को **'चार'** तथा दलदली क्षेत्र को **'बिल'** कहते हैं।

❖ क्षेत्रीय आधार पर विभाजन–

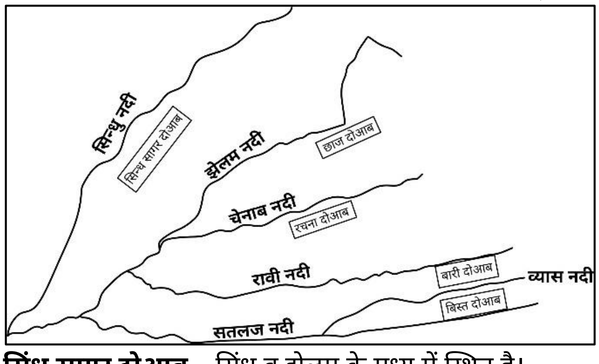
- क्षेत्रीय आधार पर उत्तर के विशाल मैदानी भाग को निम्नलिखित भागों में विभाजित किया जा सकता है–



A. सिंधु – सतलज का मैदान –

- सिंधु तथा इसकी सहायक नदियों– झेलम, चेनाब, रावी, व्यास तथा सतलज के द्वारा निर्मित मैदान को **पंजाब का मैदान’** कहते हैं।
- इसका भौगोलिक विस्तार भारत एवं पाकिस्तान दोनों देशों में है, लेकिन सर्वाधिक विस्तार पाकिस्तान में है।
- भारत में पंजाब के मैदान के अंतर्गत ’बारी’ और ’बिस्त’ दोआब के क्षेत्र आते हैं, जो कृषि की दृष्टि से भारत का एक विकसित क्षेत्र से है।
- पंजाब की पुरानी जलोढ़क भूमि (बांगर) को ’बैड लैंड’ (Bad land) या ’अनुर्वर भूमि’कहते हैं।
- पंजाब के पर्वत पदीय मैदान में नदियों के द्वारा अपरदन से निर्मित भूमि को ’चॉस’ कहते हैं।
- इनमें बांगर मिट्टियों की प्रधानता है, क्योंकि यहाँ बाढ़ की घटनाएँ नहीं होती तथा नवीन जलोढ़ों की आपूर्ति नहीं हो पाती।

❖ इस मैदानी भाग को अनेक दोआब में बाँटा जा सकता है–



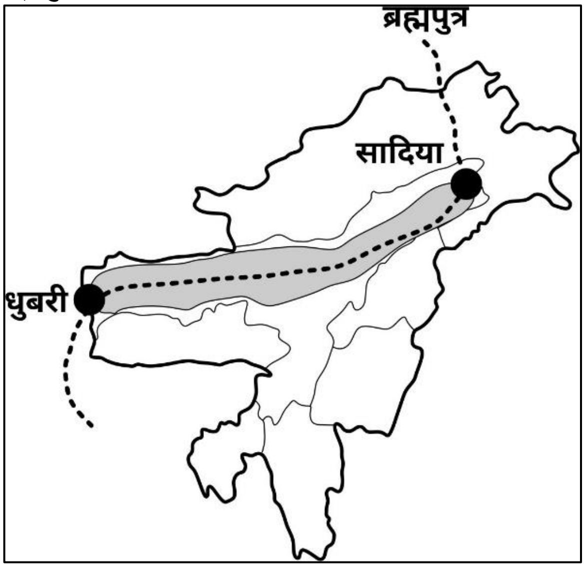
- **सिंधु सागर दोआब –** सिंधु व झेलम के मध्य में स्थित है।
- **चाज दोआब –** झेलम व चिनाब के मध्य में स्थित है।
- **रचना दोआब–** चिनाब व रावी के मध्य में स्थित है।
- **बारी दोआब–** रावी व व्यास के बीच मैदानी भाग कहलाता है।
- **बिस्त दोआब –** व्यास व सतलज के बीच का क्षेत्र आता है।
- सतलज के दक्षिण में राजस्थान क्षेत्र में कभी सरस्वती नदी प्रवाहित होती थी, जो अब विलुप्त हो गई है।

B. गंगा नदी तंत्र का मैदान-

- इसका विस्तार उत्तर प्रदेश, बिहार एवं पश्चिम बंगाल तक है।
- गंगा तथा उसकी सहायक नदियों के द्वारा निर्मित मैदान को मुख्यतः तीन मैदानी प्रदेशों में सीमांकित किया गया है–

  (अ) ऊपरी गंगा का मैदान
  (ब) मध्य गंगा का मैदान
  (स) निम्न गंगा का मैदान
- गंगा के मैदान की रचना हिमालय से निकलने वाली नदियों द्वारा लाए गए अवसादों से हुई है।
- गंगा के मैदान में पूर्व से पश्चिम की ओर जाने पर बंगाल की खाड़ी की शाखा के द्वारा होने वाली वर्षा की मात्रा में समुद्र से दूरी बढ़ने के कारण कमी आती जाती है।
- मध्य गंगा के मैदान में **’गोखुर झील’** अधिक पाई जाती हैं इसका प्रमुख कारण इस भाग में नदियाँ विसर्प के रूप में बहती हैं।
- इसमें बांगर मिट्टियों की प्रधानता है, ऊपरी गंगा मैदान में भी बांगर मिट्टियों की प्रधानता है।
- मध्य गंगा मैदान में बांगर के साथ खादर मिट्टियाँ भी मिलती है।
- प्रायद्वीपीय भारत से आने वाली चम्बल, सोन जैसी नदियाँ गंगा नदी तंत्र के मैदान के निर्माण में सहायक है।

C. ब्रह्मपुत्र नदी तंत्र का मैदान –



- यह मैदान सादिया से धुबरी तक फैला हुआ है। यह ब्रह्मपुत्र एवं उसकी सहायक नदियों द्वारा अपवाहित किया गया उत्तरी मैदानी प्रदेश का सुदूर पूर्वी भाग है।
- ब्रह्मपुत्र नदी तंत्र मुख्यतः असम व बांग्लादेश में है।
- असम के रैम्प घाटी क्षेत्र में अवसादों के जमाव से इस मैदानी भाग का निर्माण हुआ, बांग्लादेश में गंगा नदी तंत्र से मिल जाती है तथा गंगा ब्रह्मपुत्र का डेल्टा **(सुंदरवन डेल्टा)** बनाती है।
- मैदान का सामान्य ढाल दक्षिण–पश्चिम की ओर बंगाल की खाडी की तरफ है। ढाल प्रवणता के कम होने के कारण इस क्षेत्र में कई नदी द्वीप बन गये हैं, जैसे– **माजुली द्वीप।**
- असम घाटी के उत्तरी किनारों का ढाल खड़ा है परंतु दक्षिणी किनारे मंद पाया जाता है
- यह मैदान भारत के सबसे उपजाऊ मैदानों में से एक है तथा यहाँ मुख्य रूप से **चावल तथा पटसन** की खेती की जाती है।
- ब्रह्मपुत्र मैदान के कुछ भागों में सहायक नदियों द्वारा निर्मित शंकुओं के निर्माण से प्रवाह मार्ग अवरुद्ध हो जाने के कारण **गोखुर झील, बील, दलदल एवं तराई क्षेत्र** बन गए हैं।

भारतीय राजव्यवस्था

भारतीय संविधान की प्रकृति एवं विशेषताएँ 01

भारतीय संविधान की प्रकृति

- भारतीय संविधान की प्रकृति को लेकर संविधान सभा में व्यापक चर्चा हुई। प्रश्न यह था कि भारत का संविधान संघात्मक (Federal) है या एकात्मक (Unitary)। संविधान निर्माताओं ने दोनों व्यवस्थाओं के गुणों को अपनाते हुए भारत के लिए एक संघात्मक व्यवस्था के साथ सशक्त केंद्र (Federal System with Strong Centre) का निर्माण किया।
- संविधान के अनुच्छेद 1 में भारत को "राज्यों का संघ (Union of States)" कहा गया है, न कि "राज्यों का महासंघ (Federation of States)"।

महात्मा गांधी की संविधान से अपेक्षा (1931)

- वर्ष 1931 में अपनी पत्रिका 'यंग इंडिया' में महात्मा गांधी ने भारत के भावी संविधान के संबंध में अपनी अपेक्षाएँ व्यक्त करते हुए लिखा— "मैं भारत के लिए ऐसा संविधान चाहता हूँ जो उसे गुलामी और अधीनता से मुक्त करे। मैं ऐसे भारत के लिए प्रयास करूँगा जिसे सबसे गरीब व्यक्ति भी अपना देश समझे और उसे यह अनुभव हो कि उसके निर्माण में उसकी भी प्रभावी भागीदारी है। ऐसा भारत जिसमें ऊँच-नीच का कोई भेद न हो, सभी धर्मों और समुदायों के लोग सौहार्दपूर्वक रहें, छुआछूत तथा शराब एवं अन्य नशीले पदार्थों के लिए कोई स्थान न हो तथा महिलाओं को पुरुषों के समान अधिकार प्राप्त हों। मैं इससे कम पर संतुष्ट नहीं होऊँगा।"

संविधान की महत्त्वपूर्ण विशेषताएँ इस प्रकार हैं-

1. सबसे बड़ा लिखित संविधान

- यह एक लिखित संविधान है जिसमें 395 अनुच्छेद हैं, जो मूल रूप से 22 भागों और 8 अनुसूचियों में विभाजित है।
- भारतीय संविधान विश्व का सबसे बड़ा संविधान है। संविधान निर्माताओं ने खामियों और खामियों को रोकने के लिए कई विशेषताएँ शामिल की क्योंकि वे यह सुनिश्चित करना चाहते थे कि इसके कार्यान्वयन के दौरान कोई कठिनाई न हो।
- आईवर जैनिंग्स ने इसे वकिलों का स्वर्ग कहा है।

2. कठोरता और लचीलेपन का मिश्रण

- संविधानों को वर्गीकृत किया जाता है – कठोर (इसमें संशोधन के लिए एक विशेष बहुमत की आवश्यकता होती है) और लचीला (इसमें सामान्य बहुमत से संशोधन किया जा सकता है)।
- भारतीय संविधान न तो कठोर है और न ही लचीला, बल्कि दोनों व्यवस्थाओं का एक मिश्रण है।
- **अनुच्छेद में 368 में दो तरह के संशोधनों का प्रावधान है।**
  विशेष बहुमत – दोनों सदनों में कुल सदस्यों का बहुमत + उपस्थित व मतदान करने वालों का 2/3 बहुमत
  विशेष बहुमत – कुल राज्यों के आधे से अधिक राज्यों से अनुमोदन।

सामान्य बहुमत से पारित होने वाले प्रावधान -

i) राज्यों के नाम, सीमा, क्षेत्र और सम्मिलन व पृथक्करण (अनु.4)
ii) विधानसभा के गठन व उन्मूलन (अनु. 169)
iii) अनुसूची 5 व 6 में परिवर्तन
iv) केन्द्र शासित प्रदेशों के विधानमण्डल व मंत्रिपरिषद का गठन (अनु. 239-A)
Note:- सामान्य बहुमत से किया गया संशोधन अनु.368 के तहत नहीं आता है तथा यह संविधान संशोधन की श्रेणी में भी नहीं आते हैं।

- कम से कम आधे राज्यों के विधानमंडलों के अनुसमर्थन से होने वाले संशोधन।
- अनुच्छेद 54- राष्ट्रपति का निर्वाचन
- अनुच्छेद 55- राष्ट्रपति निर्वाचन की रीति
- अनुच्छेद 73- संघ कार्यपालिका शक्ति विस्तार
- अनुच्छेद 162- राज्य कार्यपालिका शक्ति विस्तार
- अनुच्छेद 241- संघ राज्य क्षेत्र के लिए उच्च न्यायालय
- अनुच्छेद 279 क- जीएसटी परिषद्
  भाग 5 का अध्याय 4 संघ की न्यायपालिका
  भाग 6 का अध्याय 5-राज्यों के उच्च न्यायालय
  भाग 11 का अध्याय । संबंध। -संघ राज्यों के मध्य विधायी
  सातवीं अनुसूची- संघात्मक व्यवस्था
- संसद में राज्यों के प्रतिनिधित्व में अनुच्छेद 368 के -उपबंधों में परिवर्तन हेतु - (स्वयं अनु.368)
  Note:- इन सभी प्रावधानों में बदलाव हेतु आधे से अधिक राज्यों का अनुमोदन आवश्यक है।

3. संघीय व्यवस्था एवं एकात्मक विशेषताएँ

- शासन की संघीय विशेषताएँ सरकार की दोहरी प्रणाली हैं यानी केंद्र और राज्य, कार्यपालिका, न्यायपालिका और विधायिका के बीच शक्तियों का विभाजन जो राज्य के तीन अंग हैं।
- संविधान की सर्वोच्चता, स्वतंत्र न्यायपालिका और द्विसदनीयता भारतीय संविधान में ये सभी विशेषताएँ समाहित हैं। इस प्रकार यह एक संघीय व्यवस्था है।
- लेकिन, इसमें कई एकात्मक विशेषताएँ भी शामिल हैं जैसे एक मजबूत केंद्र, केंद्र और राज्यों के लिए सामान्य अखिल भारतीय सेवाएँ, आपातकालीन प्रावधान जो संविधान को एकात्मक में संशोधित कर सकते हैं, केंद्र की सलाह पर राष्ट्रपति द्वारा राज्यपालों की नियुक्ति, आदि।
- भारतीय संविधान के अनुच्छेद 1 में स्पष्ट रूप से उल्लेख है कि भारत 'राज्यों का संघ' है जिसके दो अर्थ है।
  (1) भारतीय संघ राज्यों के बीच किसी समझौते का परिणाम नहीं है।
  (2) किसी भी राज्य को संघ को अलग होने का अधिकार नहीं।

महत्वपूर्ण कथन :-

(1) भारत सौदेबाजी संघ **(Bargaining federalism)** = मॉरिज जॉन्स
(2) सहयोगात्मक संघ **(Co-operative federalism)** = ग्रेनविल ऑस्टिन
(3) फेडरेशन विद ए सेंट्रलाइजिंग टेंडेंसी = आइवर जेंनिग्स
(4) एकात्मकता की भावना का संघ = के.सी. व्हीयर

4. संप्रभु समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष, लोकतांत्रिक और गणतंत्र

- प्रस्तावना के अनुसार, भारत एक संप्रभु, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष, लोकतांत्रिक गणराज्य है।
- **संप्रभु :** संप्रभु शब्द इस बात पर जोर देता है कि भारत अब किसी बाहरी सत्ता पर निर्भर नहीं है।
- **समाजवादी:** "समाजवादी" शब्द संविधान के 42वें संशोधन अधिनियम, 1976 द्वारा प्रस्तावना में डाला गया है । सामान्य तौर पर, इसका मतलब राज्य द्वारा उत्पादन और वितरण के साधनों पर किसी प्रकार का स्वामित्व है। भारत ने मिश्रित अर्थव्यवस्था को चुना है और अब निजीकरण की ओर बढ़ रहा है।

- **धर्मनिरपेक्षता :** धर्मनिरपेक्षता शब्द का अर्थ एक ऐसा राज्य है जिसका राज्य के मान्यता प्राप्त धर्म के रूप में अपना कोई धर्म नहीं है। यह सभी धर्मों को समान रूप से मानता है।
- **लोकतांत्रिक :** शब्द "लोकतांत्रिक" इंगित करता है कि संविधान ने सरकार का एक ऐसा रूप स्थापित किया है जो लोगों की इच्छा से अधिकार प्राप्त करता है। शासक जनता द्वारा चुने जाते हैं। न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व लोकतंत्र की आवश्यक विशेषताएँ हैं।
- **गणतंत्र :** गणतंत्र शब्द का अर्थ है कि राज्य का एक निर्वाचित प्रमुख होगा जो मुख्य कार्यकारी प्रमुख होगा। भारत का राष्ट्रपति, ब्रिटिश राजा या रानी के विपरीत, एक वंशानुगत राजा नहीं है, बल्कि एक सीमित अवधि के लिए चुना गया व्यक्ति होता है। यह गणतंत्र का एक अनिवार्य घटक है।

5. सरकार का संसदीय स्वरूप

- संसदीय प्रणाली को वेस्टमिंस्टर मॉडल उत्तरदायी या मंत्रीमण्डलीय सरकार कहा जाता है।
- भारतीय संविधान ने सरकार का संसदीय स्वरूप चुना।
- सरकार के संसदीय स्वरूप में कार्यपालिका विधायिका का हिस्सा होती है और मंत्रिपरिषद् की विधायिका के प्रति सामूहिक जिम्मेदारी होती है।
- इसके अलावा, वहां बहुमत दल का शासन है और प्रधानमंत्री देश का नेता है और मुख्यमंत्री राज्य का नेता है।

6. मौलिक अधिकार

- मौलिक अधिकारों को भारतीय संविधान के भाग III में शामिल किया गया है। अधिकारों के विधेयक को शामिल करने का यह विचार संयुक्त राज्य अमेरिका के संविधान से लिया गया है।
- अनुच्छेद 12 से 35 के मध्य 6 मौलिक अधिकारों का उल्लेख मिलता है। (44वें संविधान संशोधन 1978 के द्वारा संपत्ति के अधिकार को मूल अधिकारों की सूची से हटाकर कानूनी/विधिक अधिकार बना दिया गया)
- हालाँकि, मौलिक अधिकार पूर्ण नहीं हैं। उन पर कुछ सामाजिक हितों के आधार पर कुछ प्रतिबंध लगाए जाते हैं।

7. राज्य नीति के निदेशक सिद्धांत

- नीति-निर्देशक कार्य सामाजिक व आर्थिक लोकतंत्र को बढ़ावा देना है।
- राज्य नीति निर्देशक तत्व आयरलैण्ड के संविधान से प्रेरित है।
- नीति-निर्देशक तत्व-सामाजिक, गाँधीवादी व उदार-बौद्धिक में वर्गीकृत है।
- मिनर्वा मिल्स वाद (1980)- भारतीय संविधान की नींव मौलिक अधिकारों और नीति-निदेशक सिद्धांतों में संतुलन में है।

8. मौलिक कर्तव्य

- मूलतः संविधान में मौलिक कर्तव्यों का उल्लेख नहीं है।
  समिति - स्वर्ण सिंह
- 42वें संविधान संशोधन 1976 द्वारा 10 तथा 86 वें संविधान संशोधन 2002 द्वारा 11वाँ मौलिक कर्तव्य शामिल किया गया।

9. वयस्क मताधिकार

- भारतीय संविधान द्वारा भारत में संसदीय शासन प्रणाली की व्यवस्था की गयी है।
- संसदीय शासन प्रणाली के अन्तर्गत सरकार का गठन जनता के प्रत्यक्षतः निर्वाचित प्रतिनिधियों द्वारा किया जाता है। प्रतिनिधियों का चुनाव वयस्क मताधिकार के आधार पर किया जाता है।
- संविधान में कही भी जाति, धर्म, लिंग शिक्षा, क्षेत्र, भाषा, व्यवसाय आदि के आधार पर मताधिकार देने में कोई भेदभाव नही किया गया है।
- वयस्कता की उम्र पहले तो 21 वर्ष थी, परन्तु 1989 में 61वें संविधान संशोधन द्वारा उम्र घटाकर 18 वर्ष कर दी गई है।

10. एक स्वतंत्र न्यायपालिका

- सर्वोच्च न्यायालय शीर्ष न्यायालय व मौलिक अधिकारों का रक्षक व संविधान का संरक्षक है।
- अनुच्छेद 32 के तहत मौलिक अधिकार रक्षा याचिकाएँ वर्णित है।
- जिसमें बंदी प्रत्यक्षीकरण, परमादेश, प्रतिषेध, अधिकार पृच्छा व उत्प्रेषण रिट शामिल है।
- भारत में एकीकृत न्यायपालिका है, जहाँ उच्चतम न्यायालय के अधीन सभी न्यायालय कार्य करते है।

11. धर्मनिरपेक्षता

- भारत का संविधान एक धर्मनिरपेक्ष राज्य को बढ़ावा देता है, जिसमें सभी धर्मों को समान महत्त्व दिया जाता है।
- यह किसी की आस्था को आधिकारिक राज्य धर्म के रूप में मान्यता देने से भी इनकार करता है। पश्चिमी अर्थों में धर्मनिरपेक्षता राज्य और धर्म के पूर्ण पृथक्करण को दर्शाता है।
- इसलिए, भारतीय संविधान की मुख्य विशेषताएँ धर्मनिरपेक्षता की सकारात्मक अवधारणा, यानी सभी धर्मों के लिए समान सम्मान और सुरक्षा का प्रतीक हैं।

12. एकल नागरिकता

- एकल नागरिकता भारत में एक संवैधानिक सिद्धांत है जिसके तहत सभी नागरिकों को, चाहे वे किसी भी राज्य में पैदा हुए हों या रहते हों, पूरे देश में नागरिकता के समान राजनीतिक और नागरिक अधिकार प्राप्त हैं, और उनके बीच कोई भेदभाव नहीं किया जाता है।

13. त्रिस्तरीय सरकार

- भारतीय संविधान की प्रमुख विशेषताओं में से एक सरकार की त्रिस्तरीय संरचना है। मूल संविधान ने, अन्य सभी संघीय संविधानों की तरह, दोहरी राजनीति की स्थापना की और इसमें संघीय सरकार और राज्यों दोनों की संरचना और अधिकार को नियंत्रित करने वाले कानून शामिल थे। बाद में, 1992 के 73वें और 74वें संवैधानिक संशोधन अधिनियम द्वारा सरकार का तीसरा स्तर (यानी, स्थानीय) जोड़ा गया, जो दुनिया के किसी अन्य संविधान में नहीं पाया जाता है।
- 1992 के 73वें संशोधन अधिनियम ने संविधान में एक नया भाग IX और एक नई अनुसूची 11 जोड़कर पंचायतों (ग्रामीण स्थानीय सरकारों) को संवैधानिक मान्यता दी। इसी प्रकार, 1992 के 74वें संशोधन अधिनियम ने संविधान में एक नया भाग IX-ए और एक नई अनुसूची 12 जोड़कर नगर पालिकाओं (शहरी स्थानीय सरकारों) को संवैधानिक मान्यता दी।

14. आपातकालीन प्रावधान

- भारतीय संविधान में राष्ट्रपति को किसी भी असाधारण स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए आपातकालीन प्रावधान मौजूद हैं।
  1. राष्ट्रीय आपातकाल
  2. राष्ट्रपति शासन
  3. वित्तिय आपातकाल
- इन प्रावधानों को शामिल करने का तर्क देश की संप्रभुता, एकता, अखंडता और सुरक्षा, लोकतांत्रिक राजनीतिक प्रणाली और संविधान की रक्षा करना है।

15. संसदीय सम्प्रभुता व न्यायिक सर्वोच्चता में समन्वयः-

संसदीय सम्प्रभुता – ब्रिटेन, न्यायिक सर्वोच्चता - अमेरिका

- भारत में विधि द्वारा स्थापित प्रक्रिया (Procedure Established by Law) (अनुच्छेद 21) जबकि अमेरिका में विधि की नियत प्रक्रिया है। (due to process of law)
- भारतीय संविधान में प्रत्यक्षतः 'न्यायिक समीक्षा' का वर्णन नहीं है।

भारतीय संविधान की आलोचनाऐं

1. 1935 के अधिनियम की नकल

- एन. श्रीनिवासन भारतीय संविधान की भाषा व विषयवस्तु 1935 की नकल है।
- आइवर जेनिग्स संविधान 1935 से सीधे निकलता, अधिकांश प्रावधानों के पाठ बिल्कुल उतार लिए गये है।
- पी.आर. देशमुख - संविधान अनिवार्यतः 1935 ही है बस वयस्क मताधिकार इसमें जुड़ गया है।

2. गाँधीवादी दर्शन से दूर

- के. हनुमथैया - यह वही संविधान है जिसे गाँधी कभी नहीं चाहते थे।

3. उधार का संविधान :-

- आलोचक संविधान को 'उधार की बोरी' या हॉव पॉव संविधान कहते है।
- डॉ. अम्बेडकर ने कहा कि- यदि हमारा संविधान एक पैबन्दकारी है तो एक खूबसूरत -पैवन्दकारी है।

4. भारतीयता विरोधी :-

- के. हनुमथैया - हम वीणा या सितार चाहते हैं, लेकिन यहाँ इंग्लिश बैण्ड का संगीत सुन रहे है।
- लोकनाथ मिश्रा (संविधान सभा सदस्य) पश्चिम का दासवत अनुसरण व आत्मसमर्पण कहा।

5. वकीलों का स्वर्ग:-

- आइवर जेनिग्स- वकीलों का स्वर्ग कहा।
- पी.आर. देशमुख - भारी भरकम जिल्दवाला विधि ग्रंथ है।

6. विस्तृत आकार :-

- आइवर जेनिग्स- बाहरी प्रावधानों का चयन सहीं नहीं है, संविधान बहुत लंबा व जटिल है।
- H.V. कामथ - दुनिया में बने तमाम संविधानों में भीमकाय व हमने हाथीनुमा संविधान बनाया है।

संविधान के विभिन्न स्रोत

क्र.सं.	भारतीय संविधान में अपनाया गया प्रावधान	स्रोत देश
1.	संसदीय शासन व्यवस्था, विधायी प्रक्रिया, विधि का शासन (Rule of Law), एकल नागरिकता, लोकसभा अध्यक्ष (Speaker) का पद एवं भूमिका, प्रथम-पास्ट-द-पोस्ट निर्वाचन प्रणाली	ब्रिटेन
2.	मौलिक अधिकार, स्वतंत्र न्यायपालिका, न्यायिक पुनरावलोकन (Judicial Review), संविधान की सर्वोच्चता, निर्वाचित राष्ट्रपति, महाभियोग की प्रक्रिया तथा उपराष्ट्रपति का पद	अमेरिका
3.	संघीय शासन व्यवस्था, केन्द्र एवं राज्यों के मध्य शक्तियों का विभाजन, अवशिष्ट शक्तियाँ केन्द्र को तथा राज्यपाल की नियुक्ति	कनाडा
4.	राज्य के नीति-निर्देशक तत्त्व, राष्ट्रपति द्वारा राज्यसभा में सदस्यों का मनोनयन तथा राष्ट्रपति के निर्वाचन की पद्धति	आयरलैण्ड
5.	समवर्ती सूची, संसद के दोनों सदनों की संयुक्त बैठक तथा प्रस्तावना की भाषा	ऑस्ट्रेलिया
6.	आपातकालीन उपबंध	जर्मनी
7.	विधि द्वारा स्थापित प्रक्रिया (Procedure Established by Law)	जापान
8.	गणतंत्रात्मक शासन व्यवस्था	फ्रांस
9.	मौलिक कर्तव्य	सोवियत संघ (USSR)
10.	संविधान संशोधन की प्रक्रिया	दक्षिण अफ्रीका

अभ्यास प्रश्न

1. नीचे दिए गए दो वक्तव्यों को अभिकथन (A) और तर्क (R) के रूप में चिह्नित किया गया हैं। दोनों वक्तव्यों के संदर्भ में, निम्न में से कौन सा सत्य है ?

अभिकथन (A) : भारतीय संविधान निकट रूप से ब्रिटिश संसदीय मॉडल का अनुसरण करता है।

तर्क (R) : भारत में संसद के ऊपरी सदन के पास न्यायिक शक्तियाँ हैं।

(a) (A) एवं (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(b) (A) एवं (R) दोनों सत्य हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(c) (A) सत्य है, परन्तु (R) असत्य है।
(d) (A) असत्य है, परन्तु (R) सत्य है । **[c]**

2. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये-

1.भारतीय संविधान निर्माण प्रक्रिया को "नियति के साथ साक्षात्कार" की ऐतिहासिक अभिव्यक्ति कहा गया।

2."भारतीयों ने अपना संविधान बनाते समय नियति के साथ साक्षात्कार में कोई चूक नहीं की" यह टिप्पणी एक प्रसिद्ध संवैधानिक टीकाकार द्वारा की गई थी।

3.यह टिप्पणी ग्रेनविल ऑस्टिन द्वारा भारतीय संविधान सभा की कार्यप्रणाली की प्रशंसा करते हुए दी गई थी।

4.ग्रेनविल ऑस्टिन ने भारतीय संविधान को "एक सामाजिक दस्तावेज" भी कहा है।

उपरोक्त में से कौन-से कथन सही हैं?

(a)केवल1,2और3 (b)केवल2,3और4
(c)केवल1और4 (d) 1, 2, 3 और 4 **[d]**

3. संविधान सभा की प्रकृति के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–

1. विभाजन के बाद यह संप्रभु निकाय बन गई।

2. यह ब्रिटिश संसद के प्रति उत्तरदायी थी।

3. इसे संविधान निर्माण की पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त थी।

सही विकल्प चुनिए–

(a) केवल 2 (b) 1 और 3
(c) 1 और 2 (d) 1, 2 और 3 **[b]**

4. नीचे दिए गए दो वक्तव्यों को अभिकथन और तर्क (R) के रूप में चिह्नित किया गया है। दोनों वक्तव्यों के संदर्भ में निम्न में से कौन सा सत्य है ?

अभिकथन (A) : भारत लोकतांत्रिक है।

तर्क (R) : भारत का अपना स्वयं का संविधान है।

(a) (A) असत्य है, परन्तु (R) सत्य है।
(b) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(c) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं हैं।
(d) (A) सत्य है, परन्तु (R) असत्य है। **[c]**

5. भारत के संविधान के स्त्रोतों के सन्दर्भ में, निम्नांकित में से कौन सा युग्म सुमेलित नहीं है -
(a) कानून निर्माण की प्रक्रिया - ग्रेट ब्रिटेन
(b) राज्य नीति के निदेशक तत्व - आयरलैण्ड
(c) न्यायिक पुनरवलोकन - संयुक्त राज्य अमेरिका
(d) अर्द्ध संघात्मक सरकार – स्विट्जरलैण्ड [d]

6. भारत की संविधान सभा में सदस्यों की संख्या की दृष्टि से सबसे बड़ी समिति कौनसी थी?
(a) संघ संविधान समिति (b) प्रान्तीय संविधान समिति
(c) संघ शक्ति समिति (d) मौलिक अधिकारों, अल्पसंख्यकों और जनजातीय एवं बहिष्कृत क्षेत्रों पर सलाहकार समिति [d]

7. निम्नलिखित में से कौन सी भारतीय संविधान की एक मुख्य विशेषता नहीं है -
(a) विभिन्न स्रोतों से लिए गये प्रावधान
(b) दोहरी नागरिकता का प्रावधान
(c) सबसे लंबा लिखित संविधान
(d) सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार [b]

8. भारतीय संविधान के प्रावधान एवं स्रोत के सुमेलित नहीं हैं-
(a) विधि द्वारा स्थापित प्रक्रिया - जापान
(b) समवर्ती सूची - कनाडा
(c) आपातकालीन प्रावधान - जर्मनी
(d) मौलिक अधिकार - यू.एस.ए. [b]

9. भारतीय संविधान की कौनसी विशेषताएँ अमेरिका (USA) के संविधान से ली गई है?
1. राष्ट्रपति पर महाभियोग 2. सुदृढ़ केन्द्रीय व्यवस्था के साथ संघवाद
3. उपराष्ट्रपति का पद 4. न्यायपालिका की स्वतंत्रता
(a) 1, 3, 4 (b) 1, 2, 4
(c) 1, 4 (d) 2, 3 [a]

10. भारतीय संविधान की विशेषता एवं उनके विदेशी स्रोत को सुमेलित कीजिए-

A. संघीय प्रणाली	1. ऑस्ट्रेलिया
B. उपराष्ट्रपति	2. ब्रिटेन
C. समवर्ती सूची	3. कनाडा
D. संसदीय विशेषाधिकार	4. संयुक्त राज्य अमरीका

(a) A-2, B-1, C-4, D-3 (b) A-2, B-4, C-1, D-3
(c) A-1, B-3, C-4, D-2 (d) A-3, B-4, C-1, D-2 [d]

11. "भारत का संविधान बहुत लंबा, बहुत कठोर, बहुत आगे है।" यह किसने कहा?
(a) आइवर जैनिंग्स (b) मॉरिस जोन्स
(c) ग्रानविले ऑस्टिन (d) के. सी. व्हेयर [a]

12. भारतीय संविधान की विशेषता एवं सत्संबंधी प्रावधान/न्यायिक निर्वचन के त्रुटिपूर्ण युग्म को पहचानिए-
(a) गणतंत्रवाद = निर्वाचित राष्ट्रपति
(b) लोकतंत्र = सार्वभौम वयस्क मताधिकार
(c) संघवाद = संसद की सर्वोच्चता
(d) संविधान की कठोरता = मूल ढाँचा सिद्धांत [a]

13. संविधान सभा में भाषायी बहस के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. हिंदी को राष्ट्रभाषा घोषित किया गया।
2. देवनागरी लिपि को राजभाषा के लिए स्वीकार किया गया।
3. अंग्रेज़ी को अस्थायी रूप से सहायक भाषा रखा गया।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) 1 और 3 (d) 1, 2 और 3 [b]

14. निम्नांकित में से, भारतीय संविधान की कौन-सी विशेषता स्वरूप में सच्चे तौर पर 'संघात्मक' नहीं है?
(a) शासकीय शक्तियों का वितरण (b) लिखित संविधान
(c) एकीकृत न्यायपालिका (d) न्यायिक पुनरवलोकन [c]

15. "अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर, 1949 ई. को एतद्द्वारा इस संविधान को....... करते हैं।" संविधान की उद्देशिका में प्रयुक्त शब्दों से रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए ।
(a) अंगीकृत, अधिनियमित और परिरक्षित
(b) संरक्षित, प्रतिरक्षित और अधिनियमित
(c) अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित
(d) परिरक्षित, संरक्षित और प्रतिरक्षित [c]

16. "व्यक्तिगत रूप से मैं इस बात को कोई महत्त्व नहीं देता कि इसे आप संघीय संविधान या एकात्मक संविधान अथवा किसी अन्य नाम से पुकारते हैं। अगर संविधान हमारे उद्देश्य को पूरा करता रहे तो नाम से कोई फर्क नहीं पड़ता", यह कथन किसका है?
(a) मायरन वीनर (b) वल्लभ भाई पटेल
(c) डॉ. राजेन्द्र प्रसाद (d) शिवा राव [c]

17. भारतीय संसदीय प्रणाली ब्रिटिश संसदीय प्रणाली से इस बात में भिन्न है कि भारत में-
(a) वास्तविक और नाममात्र दोनों प्रकार की कार्यपालिका है।
(b) सामूहिक उत्तरदायित्व की प्रणाली है।
(c) द्विसदनीय विधायिका है।
(d) न्यायिक पुनर्विलोकन की प्रणाली है। [d]

18. निम्नलिखित घटनाओं पर विचार कीजिए तथा इन्हें सही कालानुक्रम में व्यवस्थित कीजिए (सबसे पहले से लेकर आखिरी गतिविधि तक)–
(I) प्रारूप समिति की नियुक्ति
(II) भारतीय संविधान को अंगीकृत और अधिनियमित किया
(III) भारतीय संविधान के प्रवृत्त होने की तिथि
(IV) संविधान सभा की प्रथम बैठक
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर का चयन कीजिए-
(a) III, II, I, IV (b) IV, I, III, II
(c) IV, I, II, III (d) I, II, IV, III [c]

19. भारतीय संविधान के निर्माण से संबंधित निम्नलिखित कथनों में से कौन-से सही हैं?
1. पंडित नेहरू के उद्देश्य प्रस्ताव का, जो संविधान सभा द्वारा स्वीकार किया गया था, संविधान के निर्माण पर असर था।
2. उद्देशिका बहुत महत्त्वपूर्ण उद्देश्यों की पूर्ति करती है।
3. संविधान को भारत के लोगों ने आदेशित किया है।
नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन कीजिए-
(a) 1, 2 और 3 (b) 1 और 3
(c) 2 और 3 (d) 1 और 2 [a]

20. भारतीय संविधान में निम्नलिखित में कौन-सी विशेषताएं पाई जाती हैं-
क. संशोधन की बहुल प्रक्रियाएं।
ख. राज्यों को संशोधन की पहल करने का अधिकार नहीं है।
ग. कुछ संशोधन केवल राज्य विधानमंडलों द्वारा ही पारित किए जा सकते हैं।
घ. संविधान संशोधन संबंधी विवादों के समाधान के लिए संसद के सदनों की संयुक्त बैठकें।
नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए –
(a) क, ख और घ (b) क और ख
(c) ख, ग और घ (d) क, ग और घ [b]

♦♦♦♦

संविधान की आवश्यकता

- संविधान किसी भी देश का सर्वोच्च विधिक दस्तावेज (Supreme Law of the Land) होता है। इसमें शासन-व्यवस्था, राज्य की संस्थाओं, नागरिकों के अधिकारों एवं कर्तव्यों तथा सरकार की शक्तियों एवं सीमाओं का स्पष्ट निर्धारण किया जाता है।
- संविधान शासन के संचालन के लिए मूलभूत नियमों एवं सिद्धांतों का निर्धारण करता है तथा नागरिकों के अधिकारों की रक्षा करते हुए न्यायपूर्ण एवं सुव्यवस्थित समाज की स्थापना का आधार प्रदान करता है।
- संविधान सरकार और नागरिकों के बीच संबंधों को स्पष्ट करता है तथा शासन को कानून के अधीन संचालित करने की व्यवस्था सुनिश्चित करता है।

संविधान के प्रमुख उद्देश्य

1. देश के मूलभूत कानूनों का निर्धारण करना ताकि शासन एक निश्चित कानूनी ढाँचे के अनुसार संचालित हो सके।
2. सरकार की संरचना एवं गठन की प्रक्रिया निर्धारित करना, जिससे विधायिका, कार्यपालिका एवं न्यायपालिका का संगठन तथा उनके कार्य स्पष्ट हो सकें।
3. सरकार की शक्तियों एवं सीमाओं का निर्धारण करना, ताकि शासन निरंकुश न बने तथा नागरिकों के अधिकार सुरक्षित रहें।
4. नागरिकों के मौलिक अधिकारों एवं स्वतंत्रताओं की रक्षा करना तथा उनके अधिकारों के संरक्षण की संवैधानिक व्यवस्था करना।
5. सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक न्याय पर आधारित व्यवस्था स्थापित करना, जिससे समानता, स्वतंत्रता एवं बंधुत्व के आदर्शों को बढ़ावा मिले।
6. समाज में स्थिरता, समन्वय एवं विधि का शासन स्थापित करना, जिससे नागरिकों में विश्वास, शांति एवं सुव्यवस्था बनी रहे।
7. लोककल्याणकारी राज्य की स्थापना के लिए सरकार को दिशा प्रदान करना, ताकि जनकल्याण, विकास एवं सामाजिक न्याय के उद्देश्यों की प्रभावी पूर्ति हो सके।

संविधान-सभा के सत्र व कार्य

सत्र (12)	अवधि (3 वर्ष, 01 माह, 16 दिन)	कार्य/ कुल बैठक (167)
पहला सत्र	9-23 दिसम्बर, 1946	उद्देश्य प्रस्ताव प्रस्तुत। (11 बैठकें इस सत्र में)
दूसरा सत्र	20-25 जनवरी, 1947	उद्देश्य प्रस्ताव पास व समितियों का निर्माण। (5 बैठकें)
तीसरा सत्र	28 अप्रैल-2 मई, 1947	समितियों द्वारा प्रतिवेदन प्रस्तुत। (05 बैठकें)
चौथा सत्र	14-31 जुलाई, 1947	राष्ट्रीय ध्वज स्वीकृत (22 जुलाई, 1947) । (14 बैठकें)
पाँचवाँ सत्र	14-30 अगस्त, 1947	संविधान सभा को एक सम्प्रभु निकाय का दर्जा। (11 बैठकें)
छठा सत्र	27 जनवरी, 1948	प्रारुप समिति के द्वारा संविधान का प्रारुप प्रस्तुत। (1 बैठक)
सातवाँ सत्र	4 नवंबर, 1948-8 जनवरी, 1949	संविधान का प्रथम वाचन। (36 बैठकें)
आठवाँ सत्र	16 मई-16 जून, 1949	राष्ट्रमण्डल की सदस्यता ग्रहण। (23 बैठकें)
नौवाँ सत्र	30 जुलाई-18 सितम्बर, 1949	संविधान को हिन्दी में अनुवाद का प्रस्ताव। (38 बैठकें)
दसवाँ सत्र	6-17 अक्टूबर, 1949	दूसरा वाचन। (10 बैठकें)
ग्यारहवाँ सत्र	14-26 नवम्बर, 1949	तीसरा वाचन। (12 बैठकें)
बारहवाँ सत्र	24 जनवरी, 1950	संविधान पर हस्ताक्षर। (01 बैठकें)

नोट : जब भी इस सभा की बैठक संविधान सभा के रूप में होती तब इसकी अध्यक्षता डॉ. राजेन्द्र प्रसाद करते तथा जब बैठक विधायिका के रूप में होती तब इसकी अध्यक्षता जी.वी. मावलकर करते थे।

संविधान सभा की कार्यवाही

संविधान सभा के सत्र

संविधान सभा की प्रथम बैठक

- संविधान सभा की प्रथम बैठक 9 दिसम्बर 1946 को नई दिल्ली के Constitution Hall, जिसे अब संसद भवन का 'केन्द्रीय कक्ष' कहा जाता है, में हुई। इस बैठक में 207 सदस्यों ने भाग लिया।
- मद्रास -43 (सर्वाधिक उपस्थित)
- संयुक्त प्रांत - 42
- सिंध - 1 (जयरामदास दौलतराम)
- दिल्ली - 1 (एम. आसफ अली)
- अजमेर-मेरवाड़ा - 1 (मुकुटबिहारी लाल भार्गव, एम.एल.ए. केन्द्रीय विधानपरिषद के सदस्य)
- कुर्ग -1 (सी.एम. पुनाका, एम.एल.सी. कुर्ग विधानपरिषद् द्वारा निर्वाचित)
- प्रथम बैठक में ही आचार्य कृपलानी के प्रस्ताव पर डॉ. सच्चिदानंद सिन्हा को संविधान सभा का अस्थायी अध्यक्ष नियुक्त किया गया।
- प्रसन्नदेव रैकुट (बंगाल) की मृत्यु पर संवेदना प्रकट की गयी।

संविधान सभा की दूसरी बैठक:

- इस बैठक का आयोजन 10 दिसम्बर, 1946 को हुआ।
- इस बैठक स्थायी अध्यक्ष के चुनाव प्रक्रिया पर चर्चा हुई। जैसे- स्थायी सभापति के चुनाव की विधि का निर्धारण, कार्य संचालन नियम निर्माण समिति (नियम समिति) जो संविधान सभा की पहली समिति थी, के सभापति और सदस्यों के मनोनयन की विज्ञप्ति जारी की गई।

संविधान सभा की तीसरी बैठक:

- इस बैठक का आयोजन 11 दिसम्बर, 1946 को हुआ।
- इस बैठक में स्थायी अध्यक्ष डॉ. राजेन्द्र प्रसाद को बनाया गया। अध्यक्ष का सुझाव आचार्य कृपानी ने दिया। जिसका समर्थन सरदार वल्लभ भाई पटेल ने किया।
- इस बैठक में उपाध्यक्ष दो व्यक्तियों को बनाया गया
  1. एच. सी. मुखर्जी (25 जनवरी 1947)
  2. वी.टी. कृष्णामाचारी (16 जुलाई 1947)
- सर बेनेगल नरसिंह राव (B.N. राव) को तत्कालीन वायसराय लार्ड वेवेल ने संवैधानिक सलाहकार नियुक्त किया गया एवं एच.वी.आर. आयंगर को सचिव बनाया गया।

संविधान सभा की चौथी बैठकः

- यह बैठक 12 दिसम्बर, 1946 को हुई।
- इस बैठक में उद्देश्य प्रस्ताव पारित होना वाला था लेकिन मुस्लिम लीग के विरोध के कारण पारित नहीं हो पाया।

संविधान सभा की पांचवी बैठकः

- यह बैठक 13 दिसम्बर, 1946 को हुई। इस बैठक में पं. जवाहरलाल नेहरू उद्देशिका प्रस्ताव प्रस्तुत किया। जो प्रस्तावना से संबंधित था।
- उद्देशिका प्रस्ताव का समर्थन पुरूषोत्तम दास टंडन ने किया। जबकि इसको तुरंत पास करने का विरोध डॉ. भीमराव अम्बेडकर व एम. आर. जयकर ने किया।

उद्देश्य प्रस्ताव (Objective Resolution)

- 13 दिसंबर, 1946 को पंडित जवाहर लाल नेहरू के द्वारा संविधान सभा में उद्देश्य प्रस्ताव प्रस्तुत किया गया।
- संविधान सभा के द्वारा 22 जनवरी, 1947 को उद्देश्य प्रस्ताव को पारित किया गया।
- उद्देश्य प्रस्ताव में उल्लेख था कि भारत एक स्वतंत्र एवं संप्रभु गणराज्य है।
- संप्रभु एवं स्वतंत्र भारत तथा इसके संविधान की समस्त शक्तियाँ सत्ता का स्रोत भारत की जनता है।
- भारत के सभी नागरिकों के लिए सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक न्याय, प्रतिष्ठा एवं अवसर एवं कानून के समक्ष समता तथा कानून और सार्वजनिक नैतिकता की सीमाओं में रहते हुए वाक्, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म, उपासना, व्यवसाय, संगठन और कार्य करने की मौलिक स्वतंत्रता की गारंटी व सुरक्षा दी जाएगी।

उद्देश्य प्रस्ताव के प्रमुख बिन्दु -

1. भारत एक स्वतंत्र संप्रभु गणराज्य है।
2. भारत ब्रिटेन के अधिकार में आने वाले भारतीय क्षेत्रों, देशी रियासतों और देशी रियासतों के बाहर क्षेत्र जो हमारे संघ का अंग बनाना चाहते हैं, का एक संघ होगा।
3. संघ की इकाइयाँ स्वायत्त होगी और उन सभी शक्तियों का प्रयोग और कार्य का संपादन करेगी जो 'संघीय सरकार को नहीं दी गई।
4. संप्रभु और स्वतंत्र भारत तथा इसके संविधान की समस्त शक्तियों और सत्ता का स्रोत जनता है।
5. भारत के सभी लोगों को सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक न्यायः कानून के समक्ष समानता, प्रतिष्ठा और अवसर की समानता तथा कानून और सार्वजनिक, नैतिकता की सीमाओं में रहते हुए भाषण, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म, उपासना, व्यवसाय संगठन और कार्य करने की मौलिक स्वतंत्रता की गारंटी और सुरक्षा दी जाएगी।
6. अल्पसंख्यकों, पिछड़े व जनजाति क्षेत्र, दलित व अन्य पिछड़े वर्गो को समुचित सुरक्षा दी जाएगी।
7. गणराज्य की क्षेत्रीय अखण्डता तथा थल, जल और आकाश में इसके संप्रभु अधिकारों की सुरक्षा सभ्य राष्ट्रों के कानून और न्याय के अनुसार दी जाएगी।
8. विश्व शाति और मानव कल्याण के विकास के लिए देश स्वेच्छापूर्वक और पूर्ण योगदान करेगा।

- **नोट: -** नेहरू के इस उद्देश्य प्रस्ताव को 12 जनवरी, 1947 को ही मोहनलाल सक्सेना ने इसके उर्दू अनुवाद को संविधान सभा में पढ़ा। पं. जवाहरलाल नेहरू ने जो उद्देशिका प्रस्ताव पारित किया। था वह 22 जनवरी, 1947 को स्वीकार कर लिया गया। जिसमें **8 नियम** थे।
- अक्टूबर 1947 में संविधान सभा का प्रथम प्रारूप बी.एन. राव ने तैयार किया, जिसमें 243 अनुच्छेद व 13 अनुसूचियां शामिल है। इस पर विचार करने के लिए भीमराव अम्बेडकर की अध्यक्षता में 7 सदस्यीय प्रारूप समिति का गठन किया गया।

प्रारूप समिति

- डॉ. भीमराव अम्बेडकर की अध्यक्षता में गठित प्रारूप समिति सभी समितियों में सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण थी।
- इस समिति का गठन सत्यनारायण सिन्हा के प्रस्ताव पर किया गया।
- **गठन - 29 अगस्त 1947**

  30 अगस्त, 1947 को प्रारूप समिति की प्रथम बैठक में अम्बेडकर को प्रारूप समिति का निर्विरोध सभापति निर्वाचित किया गया।

  1. डॉ. बी. आर. अम्बेडकर (सभापति) - निर्वाचित
  2. एन. गोपालस्वामी आयंगर - निर्वाचित
  3. अल्लादी कृष्णस्वामी अय्यर - निर्वाचित
  4. डा. के. एम. मुशी - निर्वाचित
  5. सैय्यद मोहम्मद सादुल्ला - निर्वाचित
  6. एन. माघव राव (इन्होंने बी.एल. मित्तर की जगह ली क्योंकि उन्होंने स्वास्थ्य कारणों से त्याग-पत्र दे दिया था)
  7. टी.टी. कृष्णमाचारी (1948 में डी.पी. खेतान की मृत्यु के बाद उनकी जगह ली)

  कुल बैठके - 141
- **नोटः-** मुस्लिम लीग के प्रतिनिधि मोहम्मद सादुल्ला भारत विभाजन के बाद भी भारत में रहे। उन्हें प्रारूप समिति का सदस्य बनाया गया।
- प्रारूप समिति ने प्रथम प्रारूप पर विचार करने के बाद 21 फरवरी 1948 को अम्बेडकर ने संविधान सभा के अध्यक्ष डॉ. राजेन्द्र प्रसाद को सौंपा। जिसमें कुल 315 अनुच्छेद व 8 अनुसूचियाँ थी। संविधान सभा में प्रथम प्रारूप पर अनेक सुझाव, संशोधन आये। 4 नवम्बर, 1948 को अम्बेडकर ने औपचारिक रूप से प्रथम प्रारूप को संविधान सभा के समक्ष प्रस्तुत किया। संविधान सभा में प्रारूप पर तीन वाचन हुए।
- संविधान सभा ने 114 दिन प्रारूप संविधान पर विचार-विमर्श किया।
- नोटः- नजीरूद्दिन अहमद ने प्रारूप समिति को अपवहन समिति कि संज्ञा दी।

सविधान सभा के वाचन –

प्रथम वाचन

4 नवंबर, 1948 – 9 नवंबर, 1948

द्वितीय वाचन

15 नवंबर, 1948 – 17 अक्टूबर, 1949

तृतीय वाचन

14 नवंबर, 1949 – 26 नवंबर, 1949

- अम्बेडकर द्वारा 4 नवम्बर, 1948 को प्रस्तुत किए गए रूप संविधान में राज्यों के लिए 'राज्यों का संघ (Union of States)' शब्दावली का प्रयोग किया गया।
- तृतीय वाचन के दौरान अम्बेडकर के द्वारा प्रस्तुत "द कान्सटिट्यूशन ऐज सैटल्ड बाई द असेम्बली बी पारूड" प्रस्ताव को 26 नवम्बर 1949 को पारित किया गया।

  नोट : अनुच्छेद 5, 6, 7, 8, 9 60, 324, 366, 367, 379, 380, 388, 391, 392, 393, 394, 26 नवम्बर, 1949 से प्रभावी हो गए जबकि शेष संविधान 26 जनवरी 1950 को लागू हुआ।
- भारतीय संविधान का संक्षिप्त नाम अनु. 393 के तहत दिया गया है। इसके अनुसार इस संविधान का संक्षिप्त नाम 'भारत का संविधान' है।

संविधान सभा द्वारा किये गये अन्य कार्य-

- 22 जुलाई 1947 को राष्ट्रीय ध्वज को अपनाया।
- 13 मई 1949 को राष्ट्रमण्डल की सदस्यता को मान्यता दी गयी।
- 24 जनवरी 1950 को राष्ट्रीय गान (रचयिता रविन्द्र नाथ टैगोर) को अपनाया।
- 24 जनवरी, 1950 को राष्ट्रीय गीत (रचयिता बंकिमचन्द्र चटर्जी) को अपनाया।
- 24 जनवरी 1950 को डॉ. राजेन्द्र प्रसाद को भारत का प्रथम राष्ट्रपति चुना। उनके नाम के प्रस्तावक जवाहर लाल नेहरू व समर्थक सरदार पटेल थे तथा एच.बी.आर आयंगर निर्वाचन अधिकारी (संविधान सभा के सचिव) थे।
- 2 वर्ष 11 माह, 18 दिनों में संविधान का निर्माण हुआ। जिसमें कुल 11 अधिवेशन हुए।
- इन 11 अधिवेशनों में संविधान सभा की 166 बैठकें हुयी। 24 जनवरी, 1950 को संविधान सभा का बारहवाँ व अन्तिम अधिवेशन हुआ। इन बारह अधिवेशन में संविधान सभा की 167 बैठक हुयी।
- इस प्रकार 9 दिसम्बर, 1946 से 24 जनवरी, 1950 तक संविधान सभा 3 वर्ष 1 महिना व 16 दिन तक अस्तित्व में रही।
- 24 जनवरी, 1950 को भी (अन्तिम दिन) दो सदस्यों रतनप्पा भरम्प्पा कुंभार (बम्बई) व यशवंत सिंह परमार (हिमाचल प्रदेश) (संविधान सभा की सदस्यता ग्रहण करने वाले अन्तिम सदस्य) ने संविधान सभा की सदस्यता ग्रहण की।
- संविधान सभा में निर्णय विचार-विमर्श के बाद आपसी सहमति और रजामंदी से लिए गए। संविधान के प्रत्येक अनुच्छेद पर संविधान सभा के सदस्यों द्वारा बहस की गयी।
- संविधान के पारित अंगीकृत (Adopt) होने की तिथि 26 नवम्बर 1949 है। इस समय संविधान में 395 अनुच्छेद, 8 अनुसूचियाँ व 22 भाग थे।
- 24 जनवरी 1950 को संविधान सभा की अंतिम बैठक हुयी।
- अन्तिम अधिवेशन में 284 उपस्थित सदस्यों (8 महिलाऐं) ने संविधान पर अन्तिम रूप से हस्ताक्षर किये (तीन प्रतियों पर हस्ताक्षर पहली हस्तलिखित प्रति अंग्रेजी में, दूसरी छपी हुयी प्रति अंग्रेजी में तीसरी हिन्दी की हस्तलिखित प्रति थी।
- संविधान की अंग्रेजी में हस्तलिखित प्रति प्रेम बिहारी नारायण रायजदा (इटैलिक शैली) (रायजदा द्वारा संविधान को देहरादून में प्रकाशित किया गया) ने लिखी तथा हिन्दी में हस्तलिखित प्रति बंसत कृष्ण वैद्य ने लिखी) एवं संविधान के प्रत्येक पृष्ठ को शांति निकेतन के कलाकारों द्वारा सजाया गया है जिनमें बिऊअर राममनोहर सिन्हा और नंदलाल बोस शामिल है।
- डा. राजेन्द्र प्रसाद को भारत का प्रथम राष्ट्रपति चुना गया। 24 जनवरी, 1950 को एच.वी. आर. आयंगर (निर्वाचन अधिकारी तथा संविधान सभा के सचिव) ने घोषणा की कि राजेन्द्र प्रसाद भारत के राष्ट्रपति निर्वाचित किए गए है।
- 24 जनवरी, 1950 को पूर्णिमा बनर्जी ने अन्य सदस्यों के साथ जन, गण, मन, गाया जबकि लक्ष्मीकांत मैत्र ने अन्य सदस्यों के साथ 'वन्दे मातरम्' गाया। इसके बाद संविधान सभा अनिश्चित काल के लिए स्थगित हो गयी। 26 जनवरी, 1950 को संविधान लागू होने के पश्चात् संविधान सभा अस्तित्व में नहीं रही।

संविधान सभा में 15 महिला सदस्य थी जो निम्न है–

- 1. सरोजिनी नायडू - बिहार
  2. सुचेता कृपलानी - संयुक्त प्रांत
  3. राजकुमारी अमृता कौर - पंजाब
  4. विजयलक्ष्मी पंडित - संयुक्त प्रांत
  5. हंसा मेहता - बॉम्बे
  6. दुर्गाबाई देशमुख - मद्रास
  7. रेणुका रे - बंगाल
  8. कमला चौधरी - संयुक्त प्रांत
  9. दक्षिणायनी वेलायुदन - मद्रास (एकमात्र दलित)
  10. मालती चौधरी - उडिसा
  11. पूर्णिमा बनर्जी - संयुक्त प्रांत
  12. एनी मस्करीन - त्रावणकौर रियासत (मनोनीत)
  13. अम्मू स्वामीनाथन - मद्रास
  14. लीला रॉय - बंगाल
  15. बेगम एजाज रसूल - संयुक्त प्रांत (मुस्लिम सदस्य)

संविधान सभा की समितियाँ

- संविधान सभा ने संविधान के निर्माण से संबंधित कई समितियों का गठन किया।
- इनमें से 8 बड़ी समितियाँ थीं तथा अन्य छोटी।

संविधान सभा की समितियाँ

(A) बड़ी समितियाँ एवं उनके अध्यक्ष

(1) संघीय संविधान समिति – पं. जवाहरलाल नेहरू
(2) संघ शक्ति समिति – पं. जवाहरलाल नेहरू
(3) राज्यों के लिए समिति – पं. जवाहरलाल नेहरू
(4) प्रांतीय संविधान समिति – सरदार वल्लभ भाई पटेल
(5) मौलिक अधिकारों, अल्पसंख्यकों एवं जनजातीय क्षेत्रों के लिए समिति - सरदार वल्लभ भाई पटेल

इस समिति की उपसमितियाँ थी:-

(a) मौलिक अधिकार उपसमिति – जे.बी. कृपलानी
(b) अल्पसंख्यक उपसमिति – एच.सी. मुखर्जी
(c) उत्तर-पूर्व सीमांत जनजातीय क्षेत्र (असम को छोड़कर) – गोपीनाथ बोर्दोलाई
(6) प्रक्रिया नियम समिति – डॉ. राजेन्द्र प्रसाद
(7) संचालन समिति – डॉ. राजेन्द्र प्रसाद
(8) प्रारुप समिति – डॉ. भीमराव अम्बेडकर

(B) छोटी समितियाँ एवं उनके अध्यक्ष

(1) कार्य संचालन समिति – के.एम. मुंशी
(2) संविधान सभा के कार्यों से संबंधित समिति – जी.वी. मावलंकर
(3) सदन समिति – बी. पट्टाभिसीतारम्मैया
(4) राष्ट्रध्वज संबंधी तदर्थ समिति – डॉ. राजेन्द्र प्रसाद
(5) वित्त एवं कर्मचारी (स्टॉफ समिति) – डॉ. राजेन्द्र प्रसाद
(6) प्रत्यायक (क्रीडेंसियल) समिति – अल्लादिकृष्णस्वामी अय्यर
(7) सर्वोच्च न्यायालय के लिए तदर्थ समिति – एस. वरदाचरियर
(8) आयुक्तों के प्रांतों के लिए समिति – बी. पट्टाभिसीतारम्मैया
(9) संघीय संविधान के लिए वित्तीय प्रावधानों संबंधी समिति – नलिनी रंजन सरकार
(10) भाषाई प्रांत समिति – एस.के. डार/धर
(11) प्रेस दीर्घा समिति – उषानाथ सेन
(12) नागरिकता पर तदर्थ समिति – एस. वरदाचारियर
(13) प्रारुप संविधान की जाँच के लिए विशेष समिति – जवाहरलाल नेहरू

भारतीय संविधान सभा ने दो प्रकार से कार्य किया–

(1) जब संविधान निर्माण का कार्य किया जाता तो इसकी अध्यक्षता राजेन्द्र प्रसाद करते थे।

(2) जब संविधान सभा विधायिका के रूप में कार्य करती है तो अध्यक्षता गणेश वासुदेव मावलंकर द्वारा की जाती थी।

राजस्थान से संविधान सभा में 12 सदस्य थे -

1.	माणिक्यलाल वर्मा	उदयपुर
2.	जयनारायण व्यास	जोधपुर
3.	हीरालाल शास्त्री	जयपुर
4.	गोकुल लाल असावा	शाहपुरा (भीलवाड़ा)
5.	रामचन्द्र उपाध्याय	अलवर
6.	जसवंत सिंह	बीकानेर
7.	सरदार सिंह	खेतड़ी
8.	दलेल सिंह	कोटा
9.	राजबहादुर	भरतपुर
10.	बलवंत सिंह मेहता	उदयपुर
11.	मुकुट बिहारी लाल भार्गव	अजमेर-मेरवाड़ा
12.	सर वी.टी. कृष्णमाचारी	जयपुर

नोट:- संविधान सभा में राजस्थान से शामिल पहले सदस्य (प्रथम बैठक में)
रियासतों के प्रशासनिक अधिकारी जो संविधान सभा के सदस्य रहे-

वी.टी. कृष्णामाचारी	जयपुर
टी. विजयराघवाचार्य	उदयपुर
सी.एस. वेंकटाचारी	जोधपुर
के. एम. पन्नीकर	बीकानेर

महत्त्वपूर्ण तथ्य

- महात्मा गांधी व मोहम्मद अली जिन्ना ने संविधान सभा में भाग नहीं लिया।
- तेजबहादुर सप्रु व जयप्रकाश नारायण ने संविधान सभा से त्याग पत्र दिया।
- विसकाउंट साइमन ने संविधान सभा को हिन्दुओं की सभा कहा।
- विंस्टन चर्चिल ने संविधान सभा को केवल एक बड़ी जाति की संस्था कहा।
- ग्रेनविले ऑस्टिन ने कहा कि "संविधान सभा एक दलीय देश का दलीय निकाय है। सभा ही कांग्रेस है और कांग्रेस ही भारत है।"
- डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने कहा कि "संविधान एक मशीन की तरह बेजान चीज है, इसमें वे लोग जीवन फूंकते हैं जो इसका नियंत्रण करते हैं, भारत में बस कुछ ईमानदार लोगों की आवश्यकता है, जिनके लिए राष्ट्रहित ही सर्वोपरि है।"
- डॉ. भीमराव अम्बेडकर ने कहा कि "मैं आपके इस विचार से सहमत हूँ कि यद्यपि हमारे संविधान में ऐसे उपबंधों का समावेश भी है जो केन्द्र को ऐसी शक्ति प्रदान कर देते हैं, जिनमें प्रान्तों की स्वतंत्रता समाप्त सी हो जाती है, फिर भी यह परिसंघात्मक संविधान है।"
- पॉल ब्रास ने कहा कि "भारत का संविधान आशा और प्रेरणा की अमेक्षा भय और संत्रास से बना था।"
- जवाहरलाल नेहरू ने भारत की संविधान सभा को "चलायमान राष्ट्र" की संज्ञा दी।
- नाना पालकीवाला ने कहा- "हम प्रथम श्रेणी के संविधान से तृतीय श्रेणी के प्रजातंत्र का संचालन कर रहे हैं।"
- ग्रेनविल आस्टिन ने भारत की संविधान सभा को "भारत के सूक्ष्म चित्र की संज्ञा" दी।

राष्ट्रगान

- रवीन्द्र नाथ टैगोर द्वारा पहली बार 1911 के कलकत्ता अधिवेशन में गाया गया। अवधि – लगभग 52 सैकण्ड।
- रचना – मूल बांग्ला भाषा में।
- 24 जनवरी, 1950 को राष्ट्रीय गान को अपनाया।

राष्ट्रीय गीत

- यह मूलतः संस्कृत भाषा में है तथा बंकिम चन्द्र चटर्जी द्वारा रचित आनन्द मठ से लिया गया था।
- 24 जनवरी, 1950 को राष्ट्रीय गीत को अपनाया गया।

अभ्यास प्रश्न

1. संविधान सभा के गठन के संबंध में विचार कीजिए–
1. इसका गठन कैबिनेट मिशन योजना 1946 के तहत हुआ।
2. सदस्य प्रत्यक्ष वयस्क मताधिकार से चुने गए।
3. देशी रियासतों के प्रतिनिधि नामित किए गए।
उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) केवल 1 (b) 1 और 3
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[b]**

2. संविधान सभा की संरचना के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. सभी सदस्य कांग्रेस दल से थे।
2. विभाजन के बाद सदस्य संख्या 299 रह गई।
3. कुल सदस्य संख्या 389 थी।
उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) केवल 3 (b) 1 और 2
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[c]**

3. संविधान सभा की समितियों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. संघ शक्तियाँ समिति के अध्यक्ष जवाहरलाल नेहरू थे।
2. मौलिक अधिकार समिति के अध्यक्ष डॉ. आंबेडकर थे।
3. प्रांतीय संविधान समिति के अध्यक्ष सरदार पटेल थे। उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) केवल 3 (b) 1 और 3
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[b]**

4. संविधान अंगीकरण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. सभी अनुच्छेद 26 जनवरी 1950 को ही प्रभावी हुए।
2. 26 जनवरी 1950 को लागू हुआ।
3. संविधान 26 नवंबर 1949 को अपनाया गया।
उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) 1 और 2 (b) केवल 2
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[c]**

5. गलत युग्म का चयन कीजिए-
संविधान सभा की समिति — अध्यक्ष
(a) प्रारूप समिति - जे.बी. कृपलानी
(b) मौलिक अधिकार उप-समिति - जे. बी. कृपलानी
(c) संघ संविधान समिति - जवाहरलाल नेहरू
(d) प्रान्तीय संविधान समिति - वल्लभभाई पटेल **[a]**

6. संविधान सभा के निर्वाचन के संबंध में विचार कीजिए–
1. प्रांतीय विधानसभाओं के निर्वाचित सदस्यों ने आनुपातिक प्रतिनिधित्व पद्धति से चुनाव किया।
2. एकल संक्रमणीय मत (Single Transferable Vote) प्रणाली अपनाई गई।
3. देशी रियासतों में भी प्रत्यक्ष चुनाव कराए गए।
उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) केवल 1 (b) 1 और 2
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[b]**

7. संविधान सभा और अंतरिम सरकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. अंतरिम सरकार का प्रमुख गवर्नर जनरल था।
2. अंतरिम सरकार के अधिकांश सदस्य संविधान सभा के भी सदस्य थे।
3. अंतरिम सरकार का गठन संविधान सभा के गठन से पूर्व हुआ।
उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[d]**

8. भारत की संविधान सभा के संबंध में निम्नांकित कथनों पर विचार कीजिएं :
(i) संविधान सभा का अंतिम अधिवेशन 24 जनवरी, 1950 को हुआ।
(ii) इस अंतिम अधिवेशन में डॉ. राजेन्द्र प्रसाद भारत के राष्ट्रपति पद पर विधिवत निर्वाचित घोषित किए गए।
सही विकल्प चुनिए
(a) न तो (i) न ही (ii) सही है। (b) (i) और (ii) दोनों सही हैं।
(c) केवल (ii) सही है। (d) केवल (i) सही है **[b]**

9. संविधान सभा के संबंध में निम्नलिखित में से कौनसे कथन गलत हैं -
(a) संविधान सभा की पहली बैठक नई दिल्ली में 9 दिसंबर, 1946 को कॉन्स्टिट्यूशन हॉल में हुई, जिसे अब संसद भवन के सेंट्रल हॉल के रूप में जाना जाता है।
(b) स्वतंत्र भारत के लिए संविधान का मसौदा तैयार करने के अपने ऐतिहासिक कार्य को पूरा करने में संविधान सभा को ग्यारह सत्रों के साथ लगभग तीन साल लग गए।
(c) हाउस कमेटी के अध्यक्ष राजेंद्र प्रसाद थे।
(d) पश्चिम बंगाल का प्रतिनिधित्व 29 सदस्यों ने किया।
कूट -
(a) (a) और (d) दोनों गलत हैं
(b) (b) और (c) दोनों गलत हैं
(c) (c) और (d) दोनों गलत हैं
(d) (a), (c) और (d) गलत हैं **[c]**

10. संविधान दिवस के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
कथन-I: नागरिकों के बीच संवैधानिक मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए हर साल 26 नवंबर को संविधान दिवस मनाया जाता है।
कथन-II: 26 नवंबर, 1949 को भारत की संविधान सभा ने भारत के संविधान का मसौदा तैयार करने के लिए डॉ. बीआर अंबेडकर की अध्यक्षता में एक मसौदा समिति का गठन किया था। उपरोक्त कथनों के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?
(a) कथन-I और कथन-II दोनों सही हैं और कथन-II कथन-I का सही स्पष्टीकरण है।
(b) कथन-I और कथन-II दोनों सही हैं और कथन-II कथन-I का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) कथन-I सही है लेकिन कथन-II गलत है।
(d) कथन-I गलत है लेकिन कथन-II सही है **[c]**

11. संविधान सभा और अंतरिम सरकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए-
1. अंतरिम सरकार का गठन संविधान सभा के गठन से पूर्व हुआ।
2. अंतरिम सरकार के अधिकांश सदस्य संविधान सभा के भी सदस्य थे।
3. अंतरिम सरकार का प्रमुख गवर्नर जनरल था।
उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[d]**

12. संविधान सभा की वित्तीय व्यवस्था के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. संविधान निर्माण का कुल व्यय लगभग 64 लाख रुपये था।
2. यह व्यय भारत सरकार द्वारा वहन किया गया।
3. ब्रिटिश संसद ने इसका वित्तपोषण किया।
उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(a) केवल 1 (b) 1 और 2
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[b]**

13. संविधान सभा और न्यायपालिका के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. सर्वोच्च न्यायालय की स्थापना का प्रावधान किया गया।
2. न्यायिक पुनरावलोकन की शक्ति दी गई।
3. संसद को न्यायिक निर्णय निरस्त करने की पूर्ण शक्ति दी गई।
सही विकल्प चुनिए
(a) 1 और 2 (b) केवल 2
(c) 2 और 3 (d) 1, 2 और 3 **[a]**

14. संविधान सभा में महिलाओं के संबंध में निम्नलिखित का मिलान कीजिए–

सूची-I	सूची-II
A. संविधान सभा की कुल महिला सदस्य	1. संयुक्त प्रांत से संबंधित
B. हंसा मेहता	2. 15
C. सरोजिनी नायडू	3. संविधान सभा की सदस्य

नीचे दिए गए कूट का सही उत्तर चुनिए–
(a) A-2, B-3, C-1 (b) A-1, B-2, C-3
(c) A-3, B-1, C-2 (d) A-2, B-1, C-3 **[a]**

15. भारतीय संविधान सभा के सम्बन्ध में निम्नांकित में से कौन से कथन सही है?
1. यह वयस्क मताधिकार पर आधारित नहीं थी।
2. यह प्रत्यक्ष निर्वाचन का परिणाम थी।
3. यह बहुदलीय संरचना नहीं थी।
4. यह कई समितियों के माध्यम से कार्यरत थी।
कूट-
(a) 1 और 4 (b) 1 और 2
(c) 2 और 3 (d) उपर्युक्त सभी **[a]**

♦♦♦♦

जन स्वास्थ्य

प्राथमिक चिकित्सा की बुनियादी बाते

01

◈ मानव जीवन में दुर्घटनाएँ, अचानक बीमारियाँ तथा अन्य आपातकालीन परिस्थितियाँ किसी भी समय और किसी भी स्थान पर उत्पन्न हो सकती हैं। व्यक्ति घर, विद्यालय, कार्यालय, सड़क, यात्रा या किसी सार्वजनिक स्थान पर हो, संकट की स्थिति बिना किसी पूर्व चेतावनी के सामने आ सकती है।

◈ कुछ आपातकालीन परिस्थितियाँ साधारण होती हैं, जबकि कुछ अत्यन्त गंभीर एवं जीवन के लिए खतरा उत्पन्न करने वाली होती हैं। ऐसी परिस्थितियों में समय पर दी गई उचित सहायता किसी व्यक्ति का जीवन बचा सकती है।

◈ संकट की घड़ी में केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि एक सामान्य नागरिक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यदि उसके पास प्राथमिक चिकित्सा (First Aid) का आवश्यक ज्ञान एवं कौशल हो तो वह घायल या बीमार व्यक्ति को तत्काल सहायता प्रदान कर सकता है।

◈ आपातकालीन स्थितियाँ हमारे परिवार, मित्रों, पड़ोसियों अथवा किसी अपरिचित व्यक्ति को भी प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे समय में मानवीय संवेदनाएँ हमें सहायता के लिए प्रेरित करती हैं। प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान व्यक्ति को आत्मविश्वास प्रदान करता है तथा उसे सही समय पर सही निर्णय लेने में सक्षम बनाता है।

मूल अवधारणा (Core Concept)

◈ प्राथमिक चिकित्सा (First Aid) का मूल उद्देश्य किसी घायल, बीमार अथवा संकटग्रस्त व्यक्ति को तत्काल सहायता प्रदान करना है, ताकि उसकी स्थिति को नियंत्रित रखा जा सके तथा विशेषज्ञ चिकित्सा सहायता उपलब्ध होने तक उसके जीवन एवं स्वास्थ्य की रक्षा की जा सके।

◈ यह चिकित्सा उपचार (Medical Treatment) का विकल्प नहीं है, बल्कि चिकित्सा सहायता मिलने से पहले दी जाने वाली प्रारम्भिक एवं आवश्यक सहायता है।

◈ कई बार प्राथमिक चिकित्सा ही जीवन और मृत्यु के बीच का निर्णायक अंतर सिद्ध होती है।

प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)

◈ प्राथमिक चिकित्सा से अभिप्राय उन त्वरित एवं आवश्यक उपायों से है जो किसी व्यक्ति को दुर्घटना, चोट, जलन, विषाक्तता, अचानक बीमारी या अन्य आपातकालीन स्थिति में तत्काल राहत प्रदान करने के लिए किए जाते हैं।

◈ यह सहायता घटना स्थल पर उपलब्ध सीमित साधनों एवं संसाधनों का उपयोग करके दी जाती है।

◈ प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य पीड़ित की स्थिति को स्थिर बनाए रखना, दर्द को कम करना तथा आगे होने वाली जटिलताओं को रोकना है।

◈ उचित समय पर दी गई प्राथमिक चिकित्सा अनेक बार गंभीर जटिलताओं को रोक देती है तथा जीवन बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

◈ प्राथमिक चिकित्सा केवल शारीरिक सहायता तक सीमित नहीं है, बल्कि यह पीड़ित को मानसिक संबल एवं आत्मविश्वास भी प्रदान करती है।

प्राथमिक चिकित्सा की परिभाषा एवं अर्थ

◈ प्राथमिक चिकित्सा वह प्रारम्भिक सहायता है जो किसी घायल अथवा अचानक बीमार व्यक्ति को चिकित्सकीय सहायता प्राप्त होने से पूर्व प्रदान की जाती है।

◈ यह सहायता उपलब्ध संसाधनों, सीमित उपकरणों तथा व्यावहारिक ज्ञान के आधार पर दी जाती है।

◈ प्राथमिक चिकित्सा का प्रथम चरण पीड़ित की स्थिति का त्वरित मूल्यांकन (Rapid Assessment) करना होता है।

◈ इसके बाद ऐसे उपाय किए जाते हैं जो पीड़ित के जीवन की रक्षा करें, दर्द कम करें तथा आगे होने वाली क्षति को रोकें।

◈ अस्पताल पहुँचने तक दी गई यह सहायता कई बार जीवन एवं मृत्यु के बीच निर्णायक अंतर सिद्ध होती है।

उदाहरण:–

◈ हृदयाघात (Heart Attack)

◈ अत्यधिक रक्तस्राव (Severe Bleeding)

◈ साँप, बिच्छू अथवा अन्य विषैले जीवों का काटना

◈ ऊँचाई से गिरना

◈ जलना (Burn Injury)

◈ बेहोशी (Unconsciousness)

◈ सड़क दुर्घटनाएँ

स्वर्णिम समय (Golden Hour)

◈ दुर्घटना या गंभीर चोट लगने के बाद का प्रारम्भिक एक घंटा "स्वर्णिम समय" (Golden Hour) कहलाता है।

◈ इस अवधि में दी गई सही प्राथमिक चिकित्सा जीवन बचाने और जटिलताओं को कम करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

◈ चिकित्सकीय दृष्टि से यह समय सबसे अधिक संवेदनशील माना जाता है।

प्राथमिक चिकित्सा का कार्यक्षेत्र (Scope of First Aid)

◈ प्राथमिक चिकित्सा का क्षेत्र अत्यंत व्यापक है तथा इसका उपयोग दैनिक जीवन से लेकर प्राकृतिक आपदाओं तक हर प्रकार की परिस्थिति में किया जाता है।

1. स्थिति का मूल्यांकन (Assessment)

◈ दुर्घटना अथवा आपातकाल की प्रकृति और कारणों का शीघ्र पता लगाना।

◈ यह निर्धारित करना कि कौन-सा पीड़ित सबसे अधिक गंभीर स्थिति में है।

2. सार्वभौमिक उपयोगिता (Universal Application)

- घर, विद्यालय, कार्यालय, सड़क, कारखाना एवं सार्वजनिक स्थानों पर।
- बाढ़, भूकंप, आग, भूस्खलन, सूखा तथा अन्य प्राकृतिक एवं मानवजनित आपदाओं में।
- खेल प्रतियोगिताओं, यात्राओं एवं सामुदायिक आयोजनों में।

3. तात्कालिक हस्तक्षेप (Immediate Intervention)

- चिकित्सक, एम्बुलेंस या स्वास्थ्य सेवाओं के पहुँचने तक आवश्यक सहायता प्रदान करना।
- उपलब्ध संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग करके स्थिति को नियंत्रित रखना।

4. सुरक्षित स्थानांतरण (Safe Transportation)

- घायल व्यक्ति को बिना अतिरिक्त क्षति पहुँचाए सुरक्षित रूप से अस्पताल तक पहुँचाने की व्यवस्था करना।

प्राथमिक चिकित्सा के मुख्य उद्देश्य

प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्यों को सामान्यत: **3P Principle** के रूप में समझाया जाता है।

1. जीवन की रक्षा करना (Preserve Life)

- पीड़ित के जीवन को सुरक्षित रखना प्राथमिक चिकित्सा का सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य है।

2. स्थिति को और बिगड़ने से रोकना (Prevent Further Harm)

- ऐसी सभी परिस्थितियों एवं कारणों को नियंत्रित करना जो पीड़ित की स्थिति को और अधिक गंभीर बना सकते हैं।

3. स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देना (Promote Recovery)

- पीड़ित को शारीरिक एवं मानसिक सहारा देकर शीघ्र स्वास्थ्य लाभ में सहायता करना।

प्राथमिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत

- सबसे पहले स्वयं की सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- दुर्घटनास्थल को सुरक्षित बनाएं।
- पीड़ित की स्थिति का त्वरित निरीक्षण करें।
- आवश्यकता पड़ने पर तुरंत सहायता एवं एम्बुलेंस बुलाएँ।
- शांतचित्त रहकर कार्य करें तथा घबराहट से बचें।
- पीड़ित को अनावश्यक रूप से हिलाने-डुलाने से बचें।
- गंभीर चोटों को प्राथमिकता दें।
- जीवन रक्षक उपायों को सबसे पहले लागू करें।
- पीड़ित को आश्वस्त करें तथा उसका मनोबल बनाए रखें।

प्राथमिक चिकित्सा का ABC सिद्धांत

A – Airway (श्वास मार्ग)

- सुनिश्चित करें कि पीड़ित का श्वास मार्ग खुला हो।
- मुँह या श्वास नली में कोई रुकावट हो तो सावधानीपूर्वक हटाएँ।

B – Breathing (श्वसन)

- जाँच करें कि पीड़ित सामान्य रूप से सांस ले रहा है या नहीं।
- आवश्यकता पड़ने पर कृत्रिम श्वसन (Artificial Respiration) प्रदान करें।

C – Circulation (रक्त परिसंचरण)

- नाड़ी एवं रक्तसंचार की स्थिति की जाँच करें।
- अत्यधिक रक्तस्राव होने पर उसे तुरंत नियंत्रित करें।

प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता (First Aid Provider)

- प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता वह व्यक्ति होता है जो किसी दुर्घटना, चोट, अचानक बीमारी अथवा आपातकालीन स्थिति में चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध होने से पूर्व पीड़ित को त्वरित एवं आवश्यक सहायता प्रदान करता है।
- रेड क्रॉस सोसायटी के अनुसार प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता का मुख्य उद्देश्य जीवन बचाना, पीड़ा कम करना तथा पीड़ित को सुरक्षित अवस्था में चिकित्सा संस्थान तक पहुँचाना होता है।
- एक प्रभावी प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता के लिए डॉक्टर होना आवश्यक नहीं है, लेकिन उसे प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण, व्यावहारिक ज्ञान तथा मानवीय संवेदनाओं से युक्त होना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता के आवश्यक गुण एवं योग्यताएँ:–

1. शांत चित्त (Calmness)
2. निर्भीकता (Fearlessness)
3. तीव्र अवलोकन क्षमता (Sharp Observation)
4. त्वरित एवं उचित निर्णय क्षमता (Good Judgement)
5. सहानुभूति एवं संवेदनशीलता (Empathy and Compassion)
6. विनम्रता एवं सहनशीलता (Politeness and Patience)
7. नेतृत्व क्षमता (Leadership Skills)
8. प्रभावी संवाद कौशल (Communication Skills)
9. तकनीकी ज्ञान एवं कौशल (Knowledge and Practical Skills)
10. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य (Physical and Mental Fitness)
11. जिम्मेदारी एवं सेवा भावना (Sense of Responsibility)
12. आत्मविश्वास (Self Confidence)

प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता की जिम्मेदारियाँ

दुर्घटनास्थल पर पहुँचने से संबंधित

- सूचना प्राप्त होते ही यथाशीघ्र घटनास्थल पर पहुँचना।
- स्थिति का शीघ्र मूल्यांकन करना।
- आवश्यक होने पर एम्बुलेंस एवं आपातकालीन सेवाओं को सूचित करना।

सुरक्षा सुनिश्चित करना
- स्वयं की सुरक्षा को प्राथमिकता देना।
- दुर्घटनास्थल को सुरक्षित बनाना।
- बिजली, आग, गैस रिसाव, रसायन या अन्य खतरों की पहचान करना।

पीड़ित का प्राथमिक मूल्यांकन
- चेतना स्तर की जाँच करना।
- श्वसन (Breathing) की जाँच करना।
- नाड़ी (Pulse) की जाँच करना।
- रक्तस्राव की पहचान करना।
- शॉक के लक्षणों का निरीक्षण करना।

जीवन रक्षक सहायता प्रदान करना
- आवश्यक होने पर CPR देना।
- रक्तस्राव नियंत्रित करना।
- श्वास मार्ग (Airway) खुला रखना।
- घायल अंग को स्थिर रखना।
- जलन, फ्रैक्चर एवं अन्य चोटों की प्राथमिक देखभाल करना।

मानसिक सहायता प्रदान करना
- पीड़ित को सांत्वना देना।
- घबराहट कम करना।
- सकारात्मक एवं आश्वस्त करने वाली भाषा का प्रयोग करना।

भीड़ नियंत्रण
- अनावश्यक भीड़ को दूर रखना।
- पीड़ित को पर्याप्त ताजी हवा उपलब्ध कराना।
- गोपनीयता एवं सम्मान बनाए रखना।

स्थानांतरण एवं रेफरल
- आवश्यकता पड़ने पर सुरक्षित परिवहन की व्यवस्था करना।
- अस्पताल पहुँचने तक निरंतर निगरानी रखना।
- डॉक्टर को घटना तथा दिए गए उपचार का पूरा विवरण देना।

प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता द्वारा ध्यान में रखे जाने वाले सिद्धांत एवं नियम

1. प्राथमिकता का सिद्धांत (First Things First)
- ABC (Airway, Breathing, Circulation) को प्राथमिकता दें।

2. समय की महत्ता (Golden Hour Principle)
- दुर्घटना के बाद का प्रारम्भिक समय अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

3. स्वयं की सुरक्षा (Safety First)
- स्वयं घायल होकर सहायता कार्य में बाधा न बनें।

4. अचेत रोगी को कुछ न खिलाएँ-पिलाएँ
- बेहोश व्यक्ति को पानी, दूध, दवा या भोजन नहीं देना चाहिए, इससे श्वास नली अवरुद्ध हो सकती है।

5. अनावश्यक रूप से न हिलाएँ
- गलत तरीके से उठाने पर स्थायी विकलांगता हो सकती है।

6. संक्रमण नियंत्रण (Infection Prevention)
- दस्ताने एवं मास्क का उपयोग करें।
- रक्त एवं शारीरिक द्रवों के सीधे संपर्क से बचें।

7. सीमाओं को पहचानें
- अपनी क्षमता एवं प्रशिक्षण के भीतर ही कार्य करें।
- जटिल उपचार करने का प्रयास न करें।

8. गोपनीयता बनाए रखें
- रोगी की व्यक्तिगत जानकारी को गोपनीय रखें।

9. निरंतर निगरानी रखें
- श्वसन, नाड़ी एवं चेतना में होने वाले परिवर्तनों को नोट करें।

10. घबराहट नहीं फैलाएँ

महत्त्वपूर्ण तथ्य

- एक आदर्श प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता के प्रमुख गुण – शांत चित्त, साहस, सहानुभूति, नेतृत्व, त्वरित निर्णय क्षमता, तकनीकी ज्ञान एवं आत्मविश्वास।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता का मुख्य उद्देश्य – जीवन बचाना, स्थिति बिगड़ने से रोकना एवं स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देना।
- रेड क्रॉस के अनुसार एक अच्छा First Aider हमेशा "Safety First – Preserve Life – Promote Recovery" के सिद्धांत पर कार्य करता है।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता को सदैव ABC (Airway, Breathing, Circulation) का मूल्यांकन सबसे पहले करना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता द्वारा विचार योग्य मुद्दे

- प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करते समय केवल तकनीकी ज्ञान ही पर्याप्त नहीं होता, बल्कि कानूनी (Legal), नैतिक (Ethical) तथा भावनात्मक (Emotional) पहलुओं की समझ भी आवश्यक होती है।
- कई बार सहायता करने वाले व्यक्ति के मन में यह आशंका रहती है कि यदि उपचार के दौरान कोई समस्या उत्पन्न हो गई तो उसे कानूनी कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।
- भारतीय रेड क्रॉस सोसायटी के अनुसार, प्रशिक्षित प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता को मानवता, निष्पक्षता, स्वैच्छिक सेवा तथा उत्तरदायित्व के सिद्धांतों के अनुरूप कार्य करना चाहिए।
- वर्तमान समय में विभिन्न कानूनी प्रावधानों एवं न्यायालय के निर्देशों ने आम नागरिकों को निःस्वार्थ भाव से सहायता करने के लिए प्रोत्साहित किया है।

गुड समैरिटन लॉ (Good Samaritan Law)

- "समैरिटन" शब्द का अर्थ है—वह व्यक्ति जो किसी संकटग्रस्त या घायल व्यक्ति की निःस्वार्थ भाव से सहायता करता है।
- गुड समैरिटन (Good Samaritan) वह व्यक्ति है जो बिना किसी व्यक्तिगत लाभ की अपेक्षा किए दुर्घटनाग्रस्त, घायल या बीमार व्यक्ति को आपातकालीन सहायता प्रदान करता है।
- गुड समैरिटन लॉ ऐसे सहायता करने वाले व्यक्तियों को कानूनी संरक्षण प्रदान करता है ताकि वे भयमुक्त होकर मानव सेवा कर सकें।
- यदि सहायता सद्भावना (Good Faith) एवं उचित सावधानी के साथ प्रदान की गई हो, तो अनजाने में हुई त्रुटियों के लिए सामान्यतः सहायता प्रदाता को उत्तरदायी नहीं माना जाता।

भारत में गुड समैरिटन दिशानिर्देश

(सुप्रीम कोर्ट द्वारा 30 मार्च 2016 को स्वीकृत दिशानिर्देश)
- सड़क दुर्घटना पीड़ित की सहायता करने वाले व्यक्ति को सम्मान एवं सुरक्षा प्रदान की जाएगी।
- किसी भी व्यक्ति को केवल सहायता करने के कारण पुलिस या अस्पताल द्वारा अनावश्यक रूप से परेशान नहीं किया जाएगा।
- सहायता करने वाला व्यक्ति चाहे तो अपनी पहचान गोपनीय रख सकता है।
- उसे नाम, पता या अन्य व्यक्तिगत जानकारी देने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता।
- पुलिस द्वारा अनावश्यक पूछताछ नहीं की जाएगी।
- यदि वह गवाह बनना चाहे, तो उसकी सुविधा के अनुसार पूछताछ की जाएगी।

- अस्पतालों का दायित्व है कि वे दुर्घटना पीड़ित को तत्काल प्राथमिक चिकित्सा एवं आपातकालीन उपचार उपलब्ध कराएँ।
- सहायता करने वाले व्यक्ति के साथ सम्मानजनक एवं मानवीय व्यवहार किया जाना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा से संबंधित कानूनी मुद्दे

1. देखभाल का कर्तव्य (Duty of Care)

- प्रत्येक प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता का नैतिक एवं व्यावसायिक दायित्व है कि वह अपनी योग्यता एवं क्षमता के अनुसार सर्वोत्तम सहायता प्रदान करे।
- सहायता करते समय सावधानी, सतर्कता तथा जिम्मेदारी का पालन किया जाना चाहिए।
- रेड क्रॉस के अनुसार सहायता का उद्देश्य पीड़ित के जीवन की रक्षा तथा स्थिति को स्थिर बनाए रखना है।

2. लापरवाही (Negligence)

- लापरवाही का अर्थ है आवश्यक सावधानी न बरतना या ऐसा कार्य करना जिससे पीड़ित को अनावश्यक हानि पहुँचे।
- यदि प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता जानबूझकर या गंभीर असावधानी से कार्य करता है, तभी उसे उत्तरदायी माना जा सकता है।
- यदि जीवन बचाने के प्रयास में उचित तकनीक का उपयोग करते हुए कोई आकस्मिक क्षति हो जाए, तो सामान्यतः उसे लापरवाही नहीं माना जाता।

उदाहरण

- CPR देते समय पसली में हल्का फ्रैक्चर हो जाना।
- रक्तस्राव रोकने के लिए दबाव डालते समय त्वचा पर निशान पड़ जाना।
- ऐसी स्थितियों में प्राथमिक उद्देश्य जीवन रक्षा माना जाता है।

3. सहमति (Consent)

सचेत रोगी की सहमति

- यदि पीड़ित सचेत एवं समझने की स्थिति में है तो उपचार प्रारम्भ करने से पहले उसकी अनुमति लेना आवश्यक है।
- इसे स्पष्ट सहमति (Expressed Consent) कहा जाता है।

अचेत रोगी की सहमति

- यदि पीड़ित बेहोश है तथा उसकी जान को खतरा है, तो सहमति को निहित सहमति (Implied Consent) माना जाता है।
- ऐसी स्थिति में जीवन रक्षक प्राथमिक चिकित्सा तुरंत प्रारम्भ की जा सकती है।

बच्चों के मामले में

- सामान्यतः माता-पिता अथवा अभिभावक की अनुमति ली जानी चाहिए।
- आपातकालीन परिस्थितियों में यदि अभिभावक उपलब्ध न हों, तो निहित सहमति के आधार पर उपचार दिया जा सकता है।

4. गोपनीयता (Confidentiality)

- रोगी की व्यक्तिगत जानकारी को गोपनीय रखना चाहिए।
- उसकी बीमारी, चोट अथवा व्यक्तिगत विवरण को सार्वजनिक नहीं करना चाहिए।
- चिकित्सा नैतिकता के अनुसार रोगी की निजता का सम्मान करना आवश्यक है।

5. अभिलेखन एवं दस्तावेजीकरण (Recording and Documentation)

- प्राथमिक चिकित्सा के दौरान किए गए कार्यों का संक्षिप्त रिकॉर्ड रखना उपयोगी होता है।

नैतिक मुद्दे (Ethical Issues in First Aid)

1. मानव गरिमा का सम्मान

- प्रत्येक व्यक्ति सम्मान और गरिमा का अधिकारी है।
- प्राथमिक चिकित्सा देते समय रोगी की निजता एवं आत्मसम्मान बनाए रखना चाहिए।

2. सांस्कृतिक एवं धार्मिक संवेदनशीलता

- रोगी की धार्मिक मान्यताओं, सांस्कृतिक विश्वासों तथा सामाजिक मूल्यों का सम्मान करना चाहिए।
- किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए।
- उपचार प्रदान करते समय रोगी की भावनाओं का ध्यान रखा जाना चाहिए।

3. निष्पक्षता (Impartiality)

- सहायता जाति, धर्म, भाषा, लिंग, आर्थिक स्थिति या राष्ट्रीयता के आधार पर प्रभावित नहीं होनी चाहिए।
- सभी पीड़ितों को समान अवसर एवं समान सहायता मिलनी चाहिए।

4. विशेष समूहों के प्रति संवेदनशीलता

बच्चों के प्रति

- बच्चों को अतिरिक्त सुरक्षा एवं भावनात्मक सहयोग की आवश्यकता होती है।
- उनसे सरल एवं स्नेहपूर्ण भाषा में संवाद करना चाहिए।

वृद्ध व्यक्तियों के प्रति

- बुजुर्गों के साथ सम्मानजनक एवं धैर्यपूर्ण व्यवहार करना चाहिए।
- उनकी शारीरिक सीमाओं को ध्यान में रखना चाहिए।

दिव्यांग व्यक्तियों के प्रति

- विशेष आवश्यकताओं एवं सीमाओं को समझकर सहायता करनी चाहिए।

5. स्व-सुरक्षा एवं कर्तव्य का संतुलन

- प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता को अपनी सुरक्षा को भी प्राथमिकता देनी चाहिए।
- रेड क्रॉस के अनुसार "एक घायल सहायक किसी की सहायता नहीं कर सकता।"
- यदि घटनास्थल अत्यधिक खतरनाक हो तो विशेषज्ञ सहायता बुलानी चाहिए।

उदाहरण

- विद्युत करंट का क्षेत्र
- जहरीली गैस का रिसाव

भावनात्मक मुद्दे (Emotional Issues in First Aid)

भावनात्मक प्रतिक्रिया

- दुर्घटना या आपदा का दृश्य अत्यंत तनावपूर्ण एवं भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता को भय, घबराहट एवं तनाव पर नियंत्रण रखना चाहिए।

पीड़ित को भावनात्मक सहयोग

- घायल व्यक्ति प्रायः भय, दर्द, चिंता एवं असुरक्षा का अनुभव करता है।
- ऐसे समय में आश्वस्त करने वाले शब्द अत्यंत प्रभावी होते हैं।

उदाहरण

- "आप सुरक्षित हैं।"
- "मदद रास्ते में है।"
- "हम आपकी पूरी सहायता कर रहे हैं।"

परिवार को भावनात्मक सहायता

- परिजनों को धैर्य एवं सकारात्मक जानकारी प्रदान करनी चाहिए।
- अनावश्यक घबराहट या अफवाहों से बचाना चाहिए।

तनाव प्रबंधन

- गंभीर घटनाओं के बाद स्वयं प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता को भी मानसिक तनाव हो सकता है।
- रेड क्रॉस प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन को भी महत्वपूर्ण माना गया है।
- आवश्यकता होने पर मनोवैज्ञानिक परामर्श प्राप्त करना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता के लिए स्वर्णिम नियम

- पहले स्वयं की सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- स्थिति का त्वरित आकलन करें।
- जीवन रक्षक कार्यों को प्राथमिकता दें।
- शांत एवं आत्मविश्वासी बने रहें।
- पीड़ित के साथ सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करें।
- कानूनी एवं नैतिक मर्यादाओं का पालन करें।
- गोपनीयता बनाए रखें।
- समय पर चिकित्सा सहायता की व्यवस्था करें।
- किए गए उपचार का संक्षिप्त रिकॉर्ड रखें।
- सदैव "जीवन रक्षा – स्थिति को स्थिर रखना – स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देना" के सिद्धांत पर कार्य करें।

महत्त्वपूर्ण तथ्य

- गुड समैरिटन लॉ का उद्देश्य सहायता करने वाले व्यक्ति को कानूनी सुरक्षा प्रदान करना है।
- प्राथमिक चिकित्सा के प्रमुख कानूनी मुद्दे — Duty of Care, Negligence, Consent, Documentation एवं Confidentiality।
- प्रमुख नैतिक सिद्धांत — मानव गरिमा, निष्पक्षता, सांस्कृतिक सम्मान एवं स्व-सुरक्षा।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता की भावनात्मक भूमिका — पीड़ित को मानसिक संबल देना तथा भय एवं तनाव कम करना।
- रेड क्रॉस का मूल संदेश — "सुरक्षा, मानवता, निष्पक्षता और सेवा" (Safety, Humanity, Impartiality and Service)

प्राथमिक चिकित्सा पेटी (First Aid Kit)

- प्राथमिक चिकित्सा पेटी (First Aid Kit) एक विशेष बॉक्स, बैग अथवा कंटेनर होता है, जिसमें दुर्घटना, चोट, अचानक बीमारी या अन्य आपातकालीन परिस्थितियों में तत्काल सहायता प्रदान करने हेतु आवश्यक प्राथमिक उपचार सामग्री सुव्यवस्थित रूप से रखी जाती है।
- भारतीय रेड क्रॉस सोसायटी के अनुसार, प्राथमिक चिकित्सा पेटी ऐसी आवश्यक वस्तुओं का संग्रह है जो चिकित्सा सहायता उपलब्ध होने से पूर्व घायल या बीमार व्यक्ति की स्थिति को स्थिर रखने तथा उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करने में सहायक होती हैं।
- यह घर, विद्यालय, कार्यालय, उद्योग, खेल मैदान, वाहन तथा सार्वजनिक स्थानों पर उपलब्ध होनी चाहिए ताकि आवश्यकता पड़ने पर तुरंत उपयोग की जा सके।

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का महत्व

- दुर्घटना या आपातकालीन स्थिति में तत्काल सहायता उपलब्ध कराती है।
- जीवन रक्षक उपायों को शीघ्र प्रारम्भ करने में सहायता करती है।
- चोट की गंभीरता एवं संक्रमण के जोखिम को कम करती है।
- पीड़ित को अस्पताल पहुँचने तक आवश्यक सुरक्षा एवं आराम प्रदान करती है।
- आपदा एवं संकट की परिस्थितियों में त्वरित प्रतिक्रिया देने में सहायक होती है।

एक आदर्श प्राथमिक चिकित्सा पेटी की विशेषताएँ

- मजबूत, साफ-सुथरी एवं टिकाऊ होनी चाहिए।
- जलरोधक (Waterproof) तथा धूलरोधी होनी चाहिए।
- उस पर लाल क्रॉस (+) अथवा फर्स्ट एड का स्पष्ट चिन्ह अंकित होना चाहिए।
- सभी सामग्री व्यवस्थित एवं आसानी से उपलब्ध होनी चाहिए।
- आवश्यकता पड़ने पर तुरंत खोली एवं उपयोग की जा सके।
- घर, विद्यालय, कार्यालय एवं वाहनों में अलग-अलग फर्स्ट एड किट उपलब्ध होना लाभदायक है।

महत्वपूर्ण नियम (Important Rules)

- फर्स्ट एड किट का नियमित निरीक्षण (Regular Inspection) किया जाना चाहिए।
- एक्सपायर (Expired) हो चुकी दवाओं, एंटीसेप्टिक सामग्री एवं अन्य वस्तुओं को समय-समय पर बदलते रहना चाहिए।
- उपयोग के बाद समाप्त या प्रयुक्त सामग्री को तुरंत पुनः भरना (Replenishment) चाहिए।
- किट को सदैव स्वच्छ एवं सूखे स्थान पर रखना चाहिए।
- इसे बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- साथ ही यह वयस्कों के लिए आसानी से उपलब्ध एवं सुलभ स्थान पर होनी चाहिए।
- किट को हमेशा बंद एवं सुरक्षित अवस्था में रखना चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी को सामान्य घरेलू दवा पेटी (Medicine Box) के रूप में उपयोग नहीं करना चाहिए।
- इसका उपयोग केवल आपातकालीन प्राथमिक उपचार के लिए किया जाना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा पेटी के रख-रखाव के निर्देश

- दवाओं एवं उपकरणों की समाप्ति तिथि (Expiry Date) नियमित रूप से जाँचें।
- उपयोग की गई सामग्री का रिकॉर्ड रखें।
- दस्ताने, पट्टियाँ एवं एंटीसेप्टिक सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रखें।
- टॉर्च, थर्मामीटर एवं अन्य उपकरणों की कार्यशीलता समय-समय पर जाँचें।
- प्राथमिक चिकित्सा मार्गदर्शिका (First Aid Manual) को किट में सुरक्षित रखें।

क्र.सं.	आवश्यक वस्तु (Item Name)	मुख्य उद्देश्य / उपयोग (Purpose)
1	गॉज़ स्वैब (Gauze Swabs)	घाव को ढकने, ड्रेसिंग करने तथा रक्तस्राव नियंत्रित करने के लिए
2	विभिन्न आकार की पट्टियाँ (Bandages)	ड्रेसिंग को स्थिर रखने एवं घायल अंग को सहारा देने के लिए
3	शोषक रूई (Absorbent Cotton)	घाव साफ करने एवं द्रव सोखने के लिए
4	बैंड-एड (Band-Aid)	छोटे कट, खरोंच एवं सतही घावों को ढकने के लिए
5	चिपकने वाला प्लास्टर(Adhesive Tape)	पट्टी एवं ड्रेसिंग को त्वचा पर स्थिर रखने के लिए
6	आँख का पैड(Eye Pad)	आँख की चोट को ढकने एवं सुरक्षा प्रदान करने के लिए
7	कैंची(Scissors)	पट्टी, गॉज़ एवं कपड़े काटने के लिए
8	चिमटी (Tweezers)	कांटे, काँच के टुकड़े या बाहरी कण निकालने के लिए
9	एंटीसेप्टिक घोल/मलहम(Antiseptic Solution/Ointment)	घाव को संक्रमण से बचाने एवं कीटाणु नष्ट करने के लिए
10	दर्द निवारक दवाएँ(Analgesics)	हल्के दर्द एवं बुखार में राहत प्रदान करने के लिए
11	क्रेप पट्टी (Crepe Bandage)	मोच एवं मांसपेशियों के खिंचाव में सहारा देने के लिए
12	दस्ताने (Gloves)	रक्त एवं शारीरिक द्रवों से सुरक्षा हेतु
13	फेस मास्क (Face Mask)	संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए
14	एप्रन (Apron)	कपड़ों एवं शरीर की सुरक्षा के लिए
15	सुरक्षा पिन (Safety Pins)	त्रिकोणीय पट्टी को स्थिर रखने के लिए
16	स्प्लिंट (Splints)	फ्रैक्चर वाले अंग को स्थिर रखने के लिए
17	टॉर्च (Flashlight)	अंधेरे में निरीक्षण एवं घाव देखने के लिए
18	थर्मामीटर (Thermometer)	शरीर का तापमान मापने के लिए
19	दर्द निवारक स्प्रे/क्रीम (Moov, Volini आदि)	मांसपेशियों के दर्द एवं मोच में राहत के लिए
20	टूर्निकेट (Tourniquet)	अत्यधिक एवं जानलेवा रक्तस्राव रोकने के लिए
21	ग्लूकोज / चीनी	कमजोरी अथवा निम्न रक्त शर्करा में ऊर्जा प्रदान करने के लिए
22	CPR फेस शील्ड / पॉकेट मास्क	कृत्रिम श्वसन देते समय संक्रमण से सुरक्षा हेतु
23	हैंड सैनिटाइज़र	हाथों को संक्रमण मुक्त रखने के लिए
24	सेलाइन सोल्यूशन / स्वच्छ जल	आँख एवं घाव साफ करने के लिए
25	बर्न ड्रेसिंग (Burn Dressing)	जलने की स्थिति में प्राथमिक उपचार हेतु
26	आपातकालीन संपर्क सूची	एम्बुलेंस, अस्पताल एवं अन्य सेवाओं से शीघ्र संपर्क हेतु
27	प्राथमिक चिकित्सा मार्गदर्शिका(First Aid Manual)	आपातकालीन परिस्थितियों में सही निर्देश प्राप्त करने हेतु

आपातकालीन नंबरों का महत्व

- किसी भी दुर्घटना या आपदा की स्थिति में सबसे पहले सहायता बुलाना आवश्यक होता है।
- विद्यालय, कार्यालय, उद्योग एवं सार्वजनिक संस्थानों में इन नंबरों की सूची स्पष्ट रूप से प्रदर्शित होनी चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के साथ-साथ उचित आपातकालीन सहायता बुलाना भी फर्स्ट एडर का दायित्व है।
- गंभीर दुर्घटनाओं में "पहले सहायता बुलाएँ, फिर प्राथमिक उपचार दें" (Call First Principle) का पालन करना चाहिए।
- आपातकालीन सेवाओं को फोन करते समय निम्न जानकारी स्पष्ट रूप से दें-
  1. दुर्घटना का स्थान
  2. पीड़ितों की संख्या
  3. चोट या समस्या का प्रकार
  4. अपना नाम एवं संपर्क नंबर (यदि आवश्यक हो)

महत्त्वपूर्ण आपातकालीन नंबर

क्र.सं.	विभाग / हेल्पलाइन	संपर्क नंबर
1	एकीकृत राष्ट्रीय आपातकालीन सेवा)	112
2	पुलिस सहायता	100
3	अग्निशमन सेवा (Fire Brigade)	101
4	एम्बुलेंस सेवा	102
5	राष्ट्रीय आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा	108
6	महिला हेल्पलाइन	181
7	चाइल्ड हेल्पलाइन (CHILDLINE)	1098
8	राष्ट्रीय राजमार्ग आपात सहायता	1033
9	आपदा प्रबंधन सहायता	108 / 112
10	रेलवे सुरक्षा हेल्पलाइन	139
11	मानसिक स्वास्थ्य सहायता (Tele-MANAS)	14416 अथवा 1-800-891-4416
12	राष्ट्रीय स्वास्थ्य हेल्पलाइन	104
13	रक्तदान संबंधी सहायता (क्षेत्रानुसार)	स्थानीय रेड क्रॉस / ब्लड बैंक
14	अंगदान हेल्पलाइन (ORBO-AIIMS)	1060

अभ्यास प्रश्न

1. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
अभिकथन (A): प्राथमिक चिकित्सा का एक प्रमुख उद्देश्य पीड़ित की स्थिति को और अधिक बिगड़ने से रोकना है।
कारण (R): प्राथमिक चिकित्सा केवल अस्पताल में चिकित्सक द्वारा प्रदान की जाती है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सही हैं परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सही है परन्तु R गलत है।
(d) A गलत है परन्तु R सही है। **[c]**

2. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
अभिकथन (A): गुड समैरिटन को दुर्घटना पीड़ित की सहायता करने पर अनावश्यक पुलिस उत्पीड़न से संरक्षण प्राप्त है।
कारण (R): सर्वोच्च न्यायालय के दिशा-निर्देश सहायता करने वाले नागरिकों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से बनाए गए हैं।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सही हैं परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सही है परन्तु R गलत है।
(d) A गलत है परन्तु R सही है। **[a]**

3. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
अभिकथन (A): बेहोश व्यक्ति को पानी या कोई पेय पदार्थ देना उचित प्राथमिक चिकित्सा है।
कारण (R): बेहोश व्यक्ति में निगलने की क्रिया प्रभावित हो सकती है जिससे दम घुटने का खतरा रहता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सही हैं परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सही है परन्तु R गलत है।
(d) A गलत है परन्तु R सही है। **[d]**

4. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
अभिकथन (A): सीपीआर देते समय पसली टूट जाना हमेशा लापरवाही का प्रमाण माना जाता है।
कारण (R): न्यायालय यह भी देखता है कि जीवन बचाने के लिए उचित कौशल और सद्भावना से कार्य किया गया था या नहीं।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सही हैं परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सही है परन्तु R गलत है।
(d) A गलत है परन्तु R सही है। **[d]**

5. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
अभिकथन (A): आपातकाल में बेहोश पीड़ित के लिए निहित सहमति (Implied Consent) लागू मानी जाती है।
कारण (R): ऐसी स्थिति में यह माना जाता है कि यदि व्यक्ति सचेत होता तो जीवन रक्षक सहायता स्वीकार करता।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सही हैं परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सही है परन्तु R गलत है।
(d) A गलत है परन्तु R सही है। **[a]**

6. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
अभिकथन (A): प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता को अपनी सुरक्षा की उपेक्षा करके हर परिस्थिति में बचाव कार्य करना चाहिए।
कारण (R): यदि प्रदाता स्वयं घायल हो जाए तो वह प्रभावी सहायता प्रदान नहीं कर पाएगा।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सही हैं परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सही है परन्तु R गलत है।
(d) A गलत है परन्तु R सही है। **[d]**

7. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य जीवन की रक्षा करना है।
2. प्राथमिक चिकित्सा केवल प्रशिक्षित डॉक्टर ही दे सकते हैं।
3. प्राथमिक चिकित्सा पीड़ित की स्थिति को बिगड़ने से रोकती है।
4. प्राथमिक चिकित्सा अस्पताल पहुंचने से पहले भी दी जा सकती है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1, 2 और 3 (b) केवल 1, 3 और 4
(c) केवल 2 और 4 (d) केवल 1 और 2 **[b]**

8. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. गुड समैरिटन को गवाह बनने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता।
2. पुलिस उसकी पहचान सार्वजनिक करने के लिए बाध्य कर सकती है।
3. सहायता करने वाले नागरिक को विधिक संरक्षण प्राप्त है।
4. सर्वोच्च न्यायालय ने इस संबंध में दिशा-निर्देश जारी किए हैं।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1, 3 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1 और 2 (d) केवल 2, 3 और 4 **[a]**

9. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. टूर्निकेट का उपयोग अत्यधिक रक्तस्राव रोकने में किया जाता है।
2. क्रेप पट्टी का उपयोग मोच में किया जाता है।
3. एंटीसेप्टिक लोशन का उपयोग संक्रमण रोकने हेतु किया जाता है।
4. पैरासिटामोल का उपयोग फ्रैक्चर को स्थिर करने हेतु किया जाता है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) केवल 1, 3 और 4 **[c]**

10. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. सचेत व्यक्ति उपचार अस्वीकार कर सकता है।
2. उपचार अस्वीकार करने पर भी उसे जबरन चिकित्सा देना उचित है।
3. प्रदाता को पेशेवर सहायता बुलानी चाहिए।
4. पीड़ित के अधिकारों का सम्मान करना चाहिए।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 2
(b) केवल 1, 3 और 4
(c) केवल 2, 3 और 4
(d) केवल 1 और 4 **[b]**

11. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. फेस मास्क और दस्ताने संक्रमण नियंत्रण में सहायक हैं।
2. चिमटी का उपयोग बाहरी वस्तु निकालने में किया जा सकता है।
3. लकड़ी की खपच्ची फ्रैक्चर भाग को सहारा देती है।
4. सेफ्टी पिन का उपयोग शरीर का तापमान मापने में किया जाता है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1, 2 और 3
(b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1 और 4
(d) केवल 3 और 4 **[a]**

12. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. 112 एकल आपातकालीन हेल्पलाइन है।
2. 1098 बाल सहायता हेल्पलाइन है।
3. 1033 राष्ट्रीय राजमार्ग आपात सहायता हेतु है।
4. 104 अग्निशमन सेवा का राष्ट्रीय नंबर है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 2
(b) केवल 3 और 4
(c) केवल 1, 2 और 3
(d) केवल 2, 3 और 4 **[c]**

13. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. प्रदाता को अपनी क्षमता के दायरे में कार्य करना चाहिए।
2. घटना का रिकॉर्ड रखना उपयोगी हो सकता है।
3. लापरवाही से बचना आवश्यक है।
4. न्यायालय प्रत्येक प्रदाता की तुलना विशेषज्ञ सर्जन से करता है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 3
(b) केवल 2 और 4
(c) केवल 4
(d) केवल 1, 2 और 3 **[d]**

14. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. भारी रक्तस्राव में साफ कपड़े का उपयोग अस्थायी ड्रेसिंग के रूप में किया जा सकता है।
2. रक्तस्राव रोकने हेतु मिट्टी डालना उचित है।
3. उपलब्ध संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग प्राथमिक चिकित्सा का भाग है।
4. सहायता आने तक रक्तस्राव नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 2
(b) केवल 1, 3 और 4
(c) केवल 2 और 4
(d) केवल 1, 2 और 3 **[b]**

15. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. सांस्कृतिक मान्यताओं का सम्मान करना चाहिए।
2. उपचार के दौरान पीड़ित के मूल्यों की उपेक्षा करनी चाहिए।
3. सम्मानजनक व्यवहार से सहयोग बढ़ता है।
4. सांस्कृतिक संवेदनशीलता नैतिक आचरण का भाग है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 3
(b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 3 और 4
(d) केवल 1, 2 और 4 **[c]**

16. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. आइस पैक ठंडी चिकित्सा के लिए उपयोगी है।
2. गर्म पानी की बोतल ऊष्मा चिकित्सा प्रदान कर सकती है।
3. थर्मामीटर से तापमान मापा जाता है।
4. ग्रेजुएटेड गिलास से नाड़ी मापी जाती है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1, 2 और 3
(b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1 और 4
(d) केवल 3 और 4 **[a]**

17. सूची-I एवं सूची-II का सुमेलन कीजिए–

सूची-I	सूची-II
A. 112	1. बाल सहायता
B. 1098	2. एकल आपात सेवा
C. 1033	3. राष्ट्रीय राजमार्ग सहायता
D. 104	4. स्वास्थ्य सहायता

कूट–
(a) A-2, B-1, C-3, D-4
(b) A-1, B-2, C-4, D-3
(c) A-3, B-4, C-2, D-1
(d) A-4, B-3, C-1, D-2 **[a]**

18. सूची-I एवं सूची-II का सुमेलन कीजिए–

सूची-I	सूची-II
A. ट्वीजर	1. पट्टी को सुरक्षित करना
B. सेफ्टी पिन	2. बाहरी वस्तु निकालना
C. क्रेप पट्टी	3. मोच में सहारा
D. एंटीसेप्टिक	4. संक्रमण नियंत्रण

कूट–
(a) A-1, B-2, C-4, D-3
(b) A-2, B-1, C-3, D-4
(c) A-3, B-4, C-1, D-2
(d) A-4, B-3, C-2, D-1 **[b]**

♦♦♦♦

- मानव शरीर की **श्वसन प्रणाली (Respiratory System)** तथा **परिसंचरण प्रणाली (Circulatory System)** जीवन की दो अत्यंत महत्वपूर्ण प्रणालियाँ हैं। ये दोनों मिलकर शरीर की प्रत्येक कोशिका तक ऑक्सीजन, ग्लूकोज एवं आवश्यक पोषक तत्व पहुँचाती हैं तथा कार्बन डाइऑक्साइड एवं अन्य अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालती हैं।
- यदि किसी कारण से हृदय (Heart) रक्त पंप करना बंद कर दे अथवा श्वसन (Breathing) रुक जाए, तो मस्तिष्क को ऑक्सीजन मिलना बंद हो जाता है। सामान्यतः 4–6 मिनट के भीतर मस्तिष्क की कोशिकाएँ क्षतिग्रस्त होने लगती हैं और 10 मिनट के बाद स्थायी क्षति अथवा मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है।
- ऐसी स्थिति में **कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (Cardiopulmonary Resuscitation-CPR)** एक जीवन रक्षक तकनीक है, जो हृदय एवं श्वसन क्रिया के अस्थायी प्रतिस्थापन के रूप में कार्य करती है।
- दूसरी ओर, यदि कोई व्यक्ति अचेत है लेकिन सामान्य रूप से साँस ले रहा है, तो उसे **रिकवरी स्थिति (Recovery Position)** में रखना सबसे सुरक्षित उपाय माना जाता है।
- भारतीय रेड क्रॉस सोसायटी तथा NCERT स्वास्थ्य शिक्षा के अनुसार, किसी भी आपातकालीन स्थिति में समय पर दिया गया CPR जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर सिद्ध हो सकता है।

अधिगम उद्देश्य (Learning Objectives)

इस अध्याय के अध्ययन के पश्चात विद्यार्थी—

- पीड़ित का त्वरित एवं सुरक्षित आकलन कर सकेंगे।
- सीपीआर की आवश्यकता पहचान सकेंगे।
- वयस्क, बालक एवं शिशु में CPR की सही प्रक्रिया समझ सकेंगे।
- रिकवरी स्थिति का महत्व एवं उपयोग जान सकेंगे।
- अचेत लेकिन श्वास ले रहे व्यक्ति को सुरक्षित रिकवरी स्थिति में रख सकेंगे।
- CPR एवं रिकवरी स्थिति से संबंधित सावधानियों और सीमाओं को समझ सकेंगे।

पीड़ित का प्रारम्भिक आकलन (Primary Assessment of Victim)

DRSABCD सिद्धांत

रेड क्रॉस एवं अंतरराष्ट्रीय पुनर्जीवन परिषदों द्वारा सुझाया गया क्रम:

D – Danger (खतरे की जाँच)

- सबसे पहले यह सुनिश्चित करें कि घटनास्थल आपके, पीड़ित तथा अन्य लोगों के लिए सुरक्षित है।
- बिजली, आग, गैस रिसाव, रासायनिक पदार्थ, यातायात आदि संभावित खतरों की पहचान करें।

R – Response (प्रतिक्रियाशीलता की जाँच)

- पीड़ित के कंधे को हल्के से थपथपाएँ।
- ऊँची आवाज में पूछें—

"क्या आप मुझे सुन सकते हैं?"

- शिशु में एड़ी को हल्के से थपथपाकर प्रतिक्रिया जाँचें।

S – Send for Help (सहायता बुलाना)

- यदि कोई प्रतिक्रिया न मिले तो तुरंत सहायता के लिए पुकारें।
- 112 अथवा स्थानीय आपातकालीन सेवा को कॉल करें।
- यदि AED (Automated External Defibrillator) उपलब्ध हो तो मंगवाएँ।

A – Airway (वायुमार्ग की जाँच)

- सिर को पीछे झुकाकर तथा ठोड़ी उठाकर वायुमार्ग खोलें।
- मुँह में उल्टी, खून, भोजन अथवा अन्य रुकावट की जाँच करें।

B – Breathing (श्वास की जाँच)

- अधिकतम 10 सेकंड तक जाँच करें।
- देखें (Look) – छाती उठ रही है या नहीं।
- सुनें (Listen) – साँस की आवाज।
- महसूस करें (Feel) – साँस का प्रवाह।

C – Circulation / CPR

- यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा है या केवल गैस्पिंग (Gasping) कर रहा है, तो तुरंत CPR प्रारम्भ करें।

D – Defibrillation

- AED उपलब्ध होने पर निर्देशानुसार प्रयोग करें।
- शीघ्र डिफिब्रिलेशन जीवित रहने की संभावना को बढ़ाता है।

सीपीआर (Cardiopulmonary Resuscitation)

- CPR एक आपातकालीन जीवनरक्षक तकनीक है जिसमें **छाती संपीड़न (Chest Compressions)** और **कृत्रिम श्वसन (Rescue Breaths)** के माध्यम से मस्तिष्क एवं महत्वपूर्ण अंगों तक रक्त एवं ऑक्सीजन पहुँचाने का प्रयास किया जाता है।

CPR का उद्देश्य

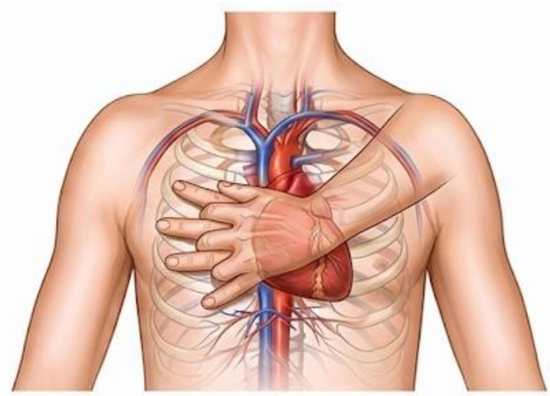
- मस्तिष्क तक ऑक्सीजन पहुँचाना।
- हृदय रुकने के बाद रक्त प्रवाह बनाए रखना।
- पेशेवर चिकित्सा सहायता आने तक जीवन बचाना।
- हृदय को पुनः सामान्य कार्य करने का अवसर प्रदान करना।

कार्डियक अरेस्ट के प्रमुख कारण

- हृदयाघात (Heart Attack)
- बिजली का झटका
- डूबना (Drowning)
- गंभीर रक्तस्राव
- दवा या विष का ओवरडोज
- तीव्र एलर्जी (Anaphylaxis)
- श्वासावरोध (Asphyxia)
- जहरीले जीव-जंतु का काटना
- गंभीर आघात (Trauma)
- अचानक हृदय गति रुकना

बचाव साँसें देना

सीपीआर देना



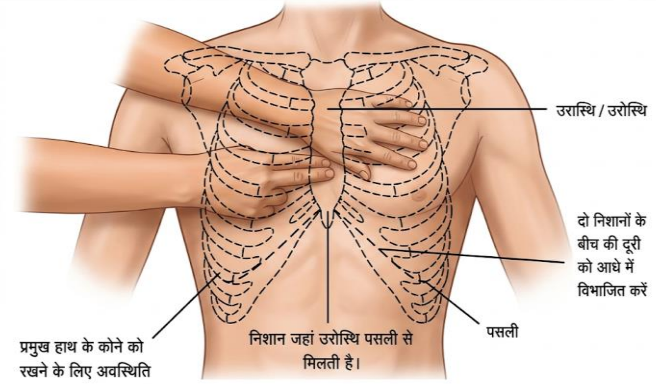
अस्थान पर उंगलियों को आपस में लॉक करना

बाह्य पदार्थ निकालने हेतु घुमावदार संचलन

सीने के उठान और गिरावट का अवलोकन करना

सिर को झुकाना और जबड़े को ऊपर उठाना

व्यस्क में CPR की प्रक्रिया



सीने का संपीड़न देने के लिए अवस्थिति

चरण 1 : पीड़ित को समतल सतह पर लिटाएँ

◈ पीठ के बल कठोर एवं समतल सतह पर रखें।

चरण 2 : हाथों की सही स्थिति

◈ उरोस्थि (Sternum) के निचले आधे भाग पर हथेली रखें।

◈ दूसरी हथेली ऊपर रखें।

◈ उँगलियाँ इंटरलॉक करें।

चरण 3 : छाती संपीड़न (Chest Compression)

◈ दोनों कोहनियाँ सीधी रखें।

◈ कंधे सीधे छाती के ऊपर रखें।

◈ शरीर के भार का प्रयोग करें।

मानक

◈ दर – **100 से 120 संपीड़न प्रति मिनट**

◈ गहराई – **5 से 6 सेमी**

◈ प्रत्येक संपीड़न के बाद पूर्ण छाती उभार (Chest Recoil) होने दें।

चरण 4 : वायुमार्ग खोलना

◈ Head Tilt – Chin Lift तकनीक अपनाएँ।

चरण 5 : बचाव श्वसन (Rescue Breathing)

◈ नाक बंद करें।

◈ एक सेकंड तक हवा दें।

◈ छाती उठती हुई दिखाई देनी चाहिए।

◈ कुल 2 बचाव श्वसन दें।

चरण 6 : 30:2 चक्र जारी रखें

◈ 30 संपीड़न

◈ 2 बचाव श्वसन

◈ सहायता आने तक जारी रखें।

Hands-Only CPR

◈ यदि बचाव श्वसन देना संभव न हो तो केवल छाती संपीड़न करें।

◈ इसे Hands-Only CPR कहा जाता है।

◈ सामान्य नागरिकों के लिए यह अत्यधिक उपयोगी माना जाता है।

◈ रेड क्रॉस के अनुसार सहायता पहुँचने तक लगातार छाती दबाना जीवनरक्षक सिद्ध हो सकता है।

विभिन्न आयु वर्गों में CPR

आयु वर्ग	तकनीक	गहराई	अनुपात
वयस्क (>8 वर्ष)	दोनों हाथ	5–6 सेमी	30:2
बालक (1–8 वर्ष)	एक या दो हाथ	छाती का 1/3 भाग	30:2 या 15:2
शिशु (<1 वर्ष)	दो उँगलियाँ	लगभग 4 सेमी	30:2 या 15:2

रिकवरी स्थिति (Recovery Position)

◈ अचेत लेकिन सामान्य रूप से साँस ले रहे व्यक्ति को करवट वाली सुरक्षित अवस्था में रखना **रिकवरी स्थिति** कहलाता है।

रिकवरी स्थिति का महत्व

- जीभ को पीछे गिरने से रोकती है।
- वायुमार्ग खुला रखती है।
- उल्टी, रक्त अथवा लार को बाहर निकलने देती है।
- दम घुटने (Choking) की संभावना कम करती है।
- श्वसन को सुरक्षित बनाए रखती है।

रिकवरी स्थिति कब दें?

- व्यक्ति अचेत हो।
- सामान्य रूप से साँस ले रहा हो।
- नाड़ी मौजूद हो।
- CPR की आवश्यकता न हो।

रिकवरी स्थिति की प्रक्रिया

- पीड़ित के पास घुटनों के बल बैठें।
- निकट वाले हाथ को 90° पर रखें।
- दूर वाले हाथ को छाती के पार लाकर गाल के नीचे रखें।
- दूर वाले पैर को घुटने से मोड़ें।
- धीरे-धीरे अपनी ओर करवट दिलाएँ।
- सिर को थोड़ा पीछे झुकाएँ।
- वायुमार्ग खुला रखें।
- श्वसन की निरंतर निगरानी करें।

सावधानियाँ (Precautions)

- साँस अवश्य जाँचें।
- रीढ़ या गर्दन की गंभीर चोट की आशंका हो तो सावधानी बरतें।
- पीड़ित की स्थिति लगातार देखते रहें।
- यदि साँस बंद हो जाए तो तुरंत CPR प्रारम्भ करें।
- पीड़ित को अकेला न छोड़ें।

महत्त्वपूर्ण तथ्य

- CPR प्रारम्भ करने में प्रत्येक मिनट की देरी जीवित रहने की संभावना को लगभग 7–10% तक कम कर सकती है।
- कार्डियक अरेस्ट और हार्ट अटैक अलग-अलग स्थितियाँ हैं; हार्ट अटैक कार्डियक अरेस्ट का कारण बन सकता है।
- CPR करते समय अत्यधिक बल से दबाव नहीं देना चाहिए।
- AED उपलब्ध हो तो CPR के साथ उसका प्रयोग सर्वोत्तम परिणाम देता है।
- CPR प्रशिक्षण प्रत्येक विद्यार्थी, शिक्षक और नागरिक के लिए उपयोगी जीवनरक्षक कौशल है।
- आपदा प्रबंधन, सड़क दुर्घटना तथा डूबने की घटनाओं में CPR सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रिया मानी जाती है।
- CPR = Cardio + Pulmonary + Resuscitation
- वयस्क CPR अनुपात = 30 : 2
- संपीड़न दर = 100–120 प्रति मिनट
- संपीड़न गहराई = 5–6 सेमी
- अचेत + साँस नहीं = CPR
- अचेत + साँस ले रहा = Recovery Position
- Hands-Only CPR = केवल छाती संपीड़न
- Recovery Position का उद्देश्य = वायुमार्ग खुला रखना एवं दम घुटने से बचाना
- DRSABCD = Danger → Response → Send for Help → Airway → Breathing → CPR → Defibrillation
- CPR का स्वर्णिम सिद्धांत — "जल्दी पहचानें, जल्दी CPR दें, जल्दी AED प्रयोग करें।"

अभ्यास प्रश्न

1. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
अभिकथन (A): सीपीआर आरंभ करने से पहले पीड़ित की प्रतिक्रिया तथा श्वसन की जांच करना आवश्यक है।
कारण (R): सभी बेहोश व्यक्तियों को सीपीआर की आवश्यकता होती है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सत्य हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सत्य हैं, परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सत्य है, परन्तु R असत्य है।
(d) A असत्य है, परन्तु R सत्य है। **[c]**

2. नीचे दो कथन दिए गए हैं:
अभिकथन (A): रिकवरी पोजीशन में रखा गया व्यक्ति निरंतर निगरानी में रखा जाना चाहिए।
कारण (R): उसकी श्वसन स्थिति अचानक बदल सकती है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सत्य हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सत्य हैं, परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सत्य है, परन्तु R असत्य है।
(d) A असत्य है, परन्तु R सत्य है। **[a]**

3. नीचे दो कथन दिए गए हैं:
अभिकथन (A): AED उपलब्ध होने पर उसके निर्देशों का पालन करना चाहिए।
कारण (R): AED हृदय की लय का विश्लेषण कर आवश्यक होने पर शॉक देने का निर्देश देता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सत्य हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सत्य हैं, परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सत्य है, परन्तु R असत्य है।
(d) A असत्य है, परन्तु R सत्य है। **[a]**

4. नीचे दो कथन दिए गए हैं:
अभिकथन (A): शिशु को बचाव साँस देते समय केवल मुँह को कवर किया जाता है।
कारण (R): शिशु का चेहरा छोटा होने के कारण नाक और मुँह दोनों को एक साथ कवर किया जाता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए–
(a) A और R दोनों सत्य हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।
(b) A और R दोनों सत्य हैं, परन्तु R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(c) A सत्य है, परन्तु R असत्य है।
(d) A असत्य है, परन्तु R सत्य है। **[d]**

5. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. सीपीआर में वयस्क के लिए 100–120 संपीडन प्रति मिनट की दर अनुशंसित है।
2. वयस्क में छाती को लगभग 2 इंच तक दबाया जाता है।
3. संपीडन के दौरान छाती को वापस मूल स्थिति में आने देना चाहिए।
4. संपीडन देते समय हाथों को बार-बार हटाना चाहिए।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1, 2 और 3 (b) केवल 1 और 4
(c) केवल 2 और 4 (d) केवल 1, 3 और 4 **[a]**

6. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. रिकवरी पोजीशन केवल उन व्यक्तियों के लिए है जो साँस नहीं ले रहे हों।
2. रिकवरी पोजीशन वायुमार्ग को खुला रखने में सहायक है।
3. इससे उल्टी या द्रव बाहर निकलने में सुविधा होती है।
4. यह बेहोश किंतु श्वसन कर रहे व्यक्ति के लिए उपयोगी है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2, 3 और 4
(c) केवल 1, 3 और 4 (d) केवल 2 और 3 **[b]**

7. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. शिशु में प्रतिक्रिया पैर के तलवे या एड़ी थपथपाकर जांची जा सकती है।
2. शिशु में छाती संपीडन हेतु दो उंगलियों का प्रयोग किया जा सकता है।
3. शिशु में बचाव साँस देते समय अत्यधिक बल से हवा भरनी चाहिए।
4. शिशु में अत्यधिक वायु देना हानिकारक हो सकता है।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2, 3 और 4 (d) केवल 1, 2 और 3 **[a]**

8. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. AED का उपयोग केवल डॉक्टर ही कर सकता है।
2. AED ध्वनि आधारित निर्देश प्रदान करता है।
3. AED के विश्लेषण के दौरान पीड़ित को नहीं छूना चाहिए।
4. AED उपलब्ध होने पर उसे उपयोग में लिया जाना चाहिए।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 2, 3 और 4 (d) केवल 1, 3 और 4 **[c]**

9. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. बचाव साँस देते समय छाती का उठना प्रभावी वेंटिलेशन का संकेत है।
2. यदि छाती नहीं उठती तो वायुमार्ग में अवरोध हो सकता है।
3. मुँह की उचित सील आवश्यक है।
4. छाती न उठने पर सीपीआर तुरंत स्थायी रूप से रोक देना चाहिए।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) केवल 1, 3 और 4 **[c]**

10. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. हाँफना (Gasping) सामान्य श्वसन माना जाता है।
2. हाँफने की स्थिति में सीपीआर की आवश्यकता हो सकती है।
3. हाँफना गंभीर स्थिति का संकेत हो सकता है।
4. हाँफने वाले व्यक्ति को हमेशा रिकवरी पोजीशन में रखना चाहिए।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) केवल 2, 3 और 4 **[b]**

11. सूची-I एवं सूची-II का सुमेलित कीजिए–

सूची-I	सूची-II
A. AED	1. बेहोश किंतु श्वसनरत व्यक्ति
B. रिकवरी पोजीशन	2. हृदय लय विश्लेषण
C. चेस्ट रीकॉयल	3. छाती का मूल स्थिति में लौटना
D. सील	4. वायु रिसाव रोकना

(a) A-2, B-1, C-3, D-4 (b) A-1, B-2, C-4, D-3
(c) A-2, B-3, C-1, D-4 (d) A-4, B-1, C-2, D-3 **[a]**

12. सूची-I एवं सूची-II का सुमेलित कीजिए–

सूची-I	सूची-II
A. शिशु प्रतिक्रिया जांच	1. 30:2
B. वयस्क CPR अनुपात	2. पैर थपथपाना
C. Head Tilt-Chin Lift	3. वायुमार्ग खोलना
D. Hands-only CPR	4. केवल संपीडन

(a) A-3, B-1, C-2, D-4 (b) A-2, B-1, C-3, D-4
(c) A-1, B-3, C-4, D-2 (d) A-2, B-4, C-3, D-1 **[b]**

13. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. Hands-only CPR में केवल छाती संपीडन दिए जाते हैं।
2. इसका उपयोग तब किया जा सकता है जब बचाव साँस देने में संकोच हो।
3. इसमें रक्त में उपलब्ध ऑक्सीजन का उपयोग होता है।
4. इसमें AED का उपयोग नहीं किया जा सकता।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) केवल 1, 3 और 4 **[c]**

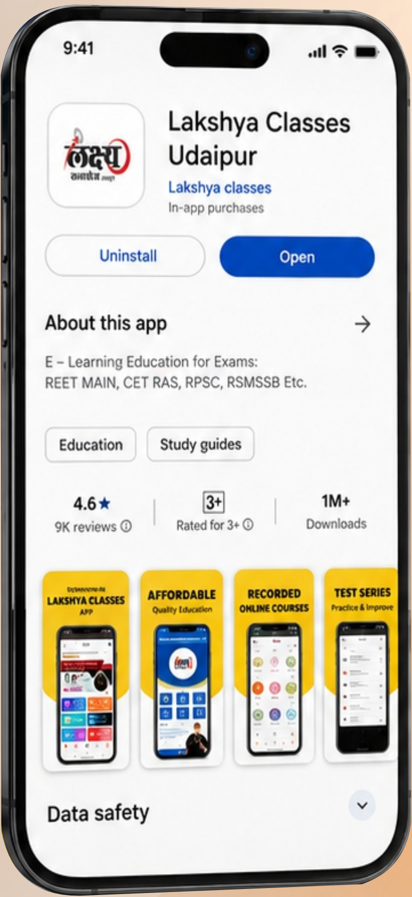
14. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. सीपीआर के दौरान कोहनियाँ सीधी रखनी चाहिए।
2. दबाव मुख्यतः कंधों के बल से दिया जाता है।
3. संपीडन के दौरान हाथ उरोस्थि के निचले आधे भाग पर रखे जाते हैं।
4. दबाव देने के लिए कलाइयों को बार-बार मोड़ना चाहिए।
सही उत्तर चुनिए–
(a) केवल 1, 2 और 3 (b) केवल 1 और 4
(c) केवल 2 और 4 (d) केवल 1, 3 और 4 **[a]**

♦ ♦ ♦ ♦

विज्ञापन

मुश्किल परीक्षाएँ भी आसान लगेगी
जब तैयारी होगी लक्ष्य क्लासेस के साथ

CET 12th & Graduation level



राजस्थान की अनुभवी टीम, अब एक ही प्लेटफार्म पर

OFFLINE & ONLINE LIVE FROM CLASSROOM AND RECORDED COURSE

Scan to Download Lakshya App Now

Google play

व्याख्यात्मक हल
लक्ष्य क्लासेज़, उदयपुर
के यूट्यूब चैनल पर उपलब्ध

MRP : ₹149

क्यों हैं लक्ष्य क्लासेज विशेष?

- व्यापक अध्ययन सामग्री
- MCQ की बुकलेट
- नियमित टेस्ट सीरीज
- पूर्णत: समर्पित यूट्यूब चैनल
- मासिक करंट अफेयर्स मैगज़ीन
- लाइब्रेरी सुविधा
- ऑनलाइन एप्लीकेशन एक्सेस
- अनुभवी एवं योग्य फैकल्टी
- सुसज्जित स्मार्ट क्लासरूम
- नियमित काउंसलिंग

S.No.AP0135 CODE : APDO(35) NRT

सफलता के पथ पर सबसे तेज उभरता हुआ संस्थान
लक्ष्य क्लासेज ™

M. 9079798005, 6376491126
Plot No 1104, Shiksha Mandir, Sec 4, Circle, Main Road, Udaipur