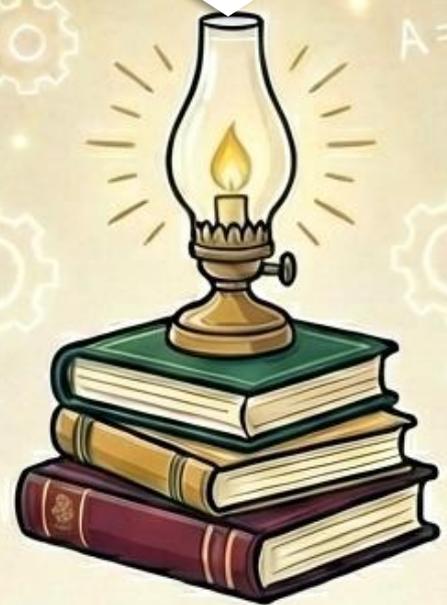




$$A = \frac{m}{(m^2 + c)^2}$$

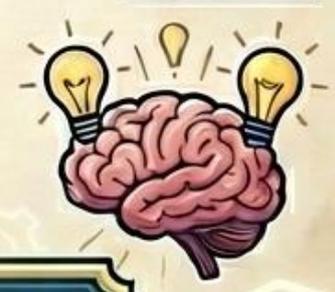


NIOS PYQ's SOLUTIONS

$$fa = bc^2$$

$$\sqrt{h-x^2}$$

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS



APRIL-2025

Your Path to Success

खण्ड – क

प्रश्न 1 - किस काल में दो पंथ, नाथ पंथ और भक्ति पंथ प्रसिद्ध थे?

- (A) स्मृति काल
- (B) मध्यकाल
- (C) वैदिक काल
- (D) सूत्र काल

उत्तर - (B) मध्यकाल

प्रश्न 2 - कौन-से व्यायाम किसी भी कसरत से पहले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक तैयारी के उद्देश्य से किए जाते हैं?

- (A) कूलिंग डाउन
- (B) ऐनारोबिक व्यायाम
- (C) वार्मिंग अप
- (D) पिलाटे

उत्तर - (C) वार्मिंग अप

प्रश्न 3 - मांसपेशी कोशिकाओं के आकार में वृद्धि के कारण, मांसपेशियों के आकार में वृद्धि होना, जाना जाता है :

- (A) अतिवृद्धि (हाइपरट्रॉफी)
- (B) अतिसक्रिय (हाइपरऐक्टिव)
- (C) उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन)
- (D) अतिताप (हाइपरथर्मिया)

उत्तर - (A) अतिवृद्धि (हाइपरट्रॉफी)

प्रश्न 4 - निम्नलिखित में से कौन-सा सीखने का क्षेत्र नहीं है?



- (A) संज्ञानात्मक
- (B) भावात्मक
- (C) शारीरिक पुष्टि
- (D) मनोप्रेरणा

उत्तर - (C) शारीरिक पुष्टि

प्रश्न 5 - खेल प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धान्त, व्यायाम के बीच आराम व पुनः प्राप्ति के अनुपात पर केन्द्रित है?

- (A) संतुलन का सिद्धान्त
- (B) अधिभार का सिद्धान्त
- (C) उत्क्रमणीयता का सिद्धान्त
- (D) पुनःप्राप्ति का सिद्धान्त

उत्तर - (D) पुनःप्राप्ति का सिद्धान्त

प्रश्न 6 - सीडिंग का तात्पर्य है:

- (A) ड्रॉ के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट
- (B) पिछले वर्ष के विजेता/उपविजेता होने के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट
- (C) खिलाड़ी/टीम सीधा क्वार्टर फाइनल में प्रवेश करती है
- (D) हारने वाली टीम को खेलने का एक और मौका देना

उत्तर - (B) पिछले वर्ष के विजेता/उपविजेता होने के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट

प्रश्न 7 - स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्या उद्देश्य है?

- (A) मध्याह्न भोजन (मिड-डे मील) को बढ़ावा देना
- (B) प्राथमिक सहायता को बढ़ावा देना
- (C) बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा को बढ़ावा देना
- (D) अक्षमता को कम करना



उत्तर - (C) बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा को बढ़ावा देना

प्रश्न 8 - "एक प्रभावी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, किसी राष्ट्र में सबसे लागत प्रभावी निवेशों में से एक हो सकता है, जिससे शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में एक साथ सुधार हो सकता है।" किसके द्वारा कहा गया?

- (A) विश्व स्वास्थ्य संगठन
- (B) यूनेस्को
- (C) पैन अमेरिकन स्वास्थ्य संगठन
- (D) विश्व बैंक

उत्तर - (D) विश्व बैंक

प्रश्न 9 - स्कूलों में बच्चों के पोषण स्तर को बढ़ाने के लिए _____ स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं का एक अनिवार्य हिस्सा है।

- (A) चिकित्सा जाँच
- (B) प्राथमिक चिकित्सा और आपातकालीन देखभाल
- (C) संचारी रोगों की रोकथाम
- (D) मध्याह्न भोजन

उत्तर - (D) मध्याह्न भोजन

प्रश्न 10 - देश में लोगों की स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए भारत सरकार द्वारा कौन-सा कार्यक्रम क्रियान्वित किया गया?

- (A) कृमि मुक्ति (डीवार्मिंग) कार्यक्रम
- (B) स्वच्छ भारत अभियान
- (C) आयुष्मान भारत
- (D) राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

उत्तर - (B) स्वच्छ भारत अभियान

प्रश्न 11- _____ व्यायाम तब किए जाते हैं, जब ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति मौजूद नहीं होती है।

- (A) अवायवीय (ऐनारोबिक)



(B) वायवीय (ऐरोबिक)

(C) आइसोमेट्रिक

(D) आइसोकाइनेटिक

उत्तर - (A) अवायवीय (ऐनारोबिक)

प्रश्न 12- सूर्य या पिंगला अथवा चंद्र या इड़ा के मिलन के लिए प्रयुक्त शब्द को कहा जाता है:

(A) चक्र

(B) हठयोग

(C) राजयोग

(D) अष्टांग योग

उत्तर - (B) हठयोग

प्रश्न 13- वमन धौति को सामान्यतः कहा जाता है:

(A) दंड धौति

(B) शंख प्रक्षालन

(C) कुंजल

(D) वहिसार धौति

उत्तर - (C) कुंजल

प्रश्न 14- प्राणायाम के किस घटक का अर्थ है, पूर्णतः श्वास छोड़ना?

(A) पूरक

(B) अन्तर कुंभक

(C) बहिर कुंभक

(D) रेचक

उत्तर - (D) रेचक



प्रश्न 15- किस मुद्रा में चेहरा कौए की भाँति दिखता है?

- (A) काकी मुद्रा
- (B) शाम्भवी मुद्रा
- (C) अश्विनी मुद्रा
- (D) वरुण मुद्रा

उत्तर - काकी मुद्रा

प्रश्न 16- जालंधर बंध को _____ के नाम से भी जाना जाता है और उड्डियान बंध का तात्पर्य _____ है।

उत्तर - कंठ बंध; पेट को सिकोड़ना /ऊपर उठाना

प्रश्न 17- स्नायुबंधन के अत्यधिक खिंचाव और फटने को _____ कहा जाता है तथा मांसपेशियों के अत्यधिक खिंचाव और फटने को _____ कहा जाता है।

उत्तर - मोच , खिंचाव

प्रश्न 18- राष्ट्रीय अनुशासन योजना वर्ष _____ में अस्तित्व में आई और वर्ष _____ में भारत-चीन युद्ध के बाद भारत सरकार ने स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा की योजना पर विचार करने का निर्णय लिया।

उत्तर - 1954, 1963

प्रश्न 19- _____ और _____ भोजन के कार्य हैं

उत्तर - ऊर्जा प्रदान करना , शरीर निर्माण

अथवा

_____ और _____ स्कूल स्वास्थ्य सेवा की विशेषताएँ हैं।

उत्तर - रोग निवारण , स्वास्थ्य संवर्धन।

प्रश्न 20- निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

- (a) वसा में घुलनशील विटामिन ----- (i) अमीनो एसिड
- (b) जल में घुलनशील विटामिन ----- (ii) विटामिन A, D, E, K



(c) खनिज लवण ----- (iii) विटामिन B, C

(d) प्रोटीन ----- (iv) आयोडीन, कॉपर

उत्तर - (a)-(ii), (b)-(iii), (c)-(iv), (d)-(i)

प्रश्न 21- रिक्त स्थान भरिए :

स्कूल स्वास्थ्य प्रोग्राम के मुख्य तीन पहलू हैं स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ, _____ और _____।

उत्तर - स्वास्थ्यप्रद स्कूल वातावरण , स्वास्थ्य शिक्षा

प्रश्न 22- कथनों को सत्य या असत्य चिह्नित कीजिए:

(a) मानव शरीर के समुचित कार्य और विकास के लिए शारीरिक गतिविधि एक आवश्यक कदम है।

उत्तर - सत्य

(b) शारीरिक शिक्षा एवं खेल का व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास से कोई सम्बन्ध नहीं है।

उत्तर - असत्य

प्रश्न 23- कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन, मद्रास की स्थापना वर्ष _____ में और गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन, हैदराबाद की स्थापना वर्ष _____ में हुई थी।

उत्तर - 1920, 1931

प्रश्न 24 - प्रति ग्राम कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त ऊर्जा _____ कैलोरी और प्रति ग्राम वसा से प्राप्त ऊर्जा _____ कैलोरी है।

उत्तर - 4 कैलोरी, 9 कैलोरी

प्रश्न 25- निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

(a) शारीरिक परिवर्तन --- (i) सोच अमूर्त हो जाती है

(b) भावनात्मक परिवर्तन --- (ii) परिवार के साथ उनका रिश्ता बदलना

(c) सामाजिक परिवर्तन --- (iii) अस्थिर एवं तीव्र भावनाएँ

(d) संज्ञानात्मक परिवर्तन --- (iv) शारीरिक विकास में अधिकतम सीमा प्राप्त करना

उत्तर - (a) शारीरिक परिवर्तन -----(iv) शारीरिक विकास में अधिकतम सीमा प्राप्त करना



- (b) भावनात्मक परिवर्तन -----(iii) अस्थिर एवं तीव्र भावनाएँ
- (c) सामाजिक परिवर्तन -----(ii) परिवार के साथ उनका रिश्ता बदलना
- (d) संज्ञानात्मक परिवर्तन----- --(i) सोच अमूर्त हो जाती है

खण्ड – ख

प्रश्न 26- त्राटक क्रिया की विधि क्या है?

उत्तर - त्राटक एक शोधन क्रिया है। इसकी विधि के लिए एक शांत कमरे में आरामदायक आसन में बैठें। अपनी आँखों के स्तर पर दो फीट की दूरी पर एक जलती हुई मोमबत्ती या काला बिंदु रखें। बिना पलक झपकाए उस पर तब तक ध्यान केंद्रित करें जब तक आँखों से आँसू न आ जाएं। इसके बाद आँखें बंद कर आराम दें।

अथवा

धौति के बारे में संक्षेप में लिखिए।

उत्तर - धौति षट्कर्म की एक महत्वपूर्ण क्रिया है जो ऊपरी पाचन तंत्र की शुद्धि के लिए की जाती है। इसमें वमन धौति (पानी पीकर उल्टी करना) और वस्त्र धौति (कपड़े की पट्टी निगलना) प्रमुख हैं। यह पित्त दोष को संतुलित करती है और आमाशय की अशुद्धियों को दूर कर पाचन सुधारती है।

प्रश्न 27- अधिभार का सिद्धान्त क्या है?

उत्तर - खेल प्रशिक्षण के इस सिद्धान्त के अनुसार, यदि किसी खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता बढ़ानी है, तो उसके शरीर पर सामान्य से अधिक कार्यभार डालना आवश्यक है। जब शरीर एक स्तर के भार का अभ्यस्त हो जाता है, तो प्रगति के लिए भार को धीरे-धीरे और बढ़ाना पड़ता है।

अथवा

बाई क्या है?

उत्तर - नॉक-आउट टूर्नामेंट में जब भाग लेने वाली टीमों की संख्या 2 की शक्ति (2, 4, 8, 16 आदि) में नहीं होती, तो कुछ टीमों को 'बाई' दी जाती है। बाई प्राप्त करने वाली टीम को पहले राउंड में नहीं खेलना पड़ता और वह सीधे दूसरे राउंड में प्रवेश करती है।

प्रश्न 28- बाह्य प्राचीर प्रतियोगिता के क्या उद्देश्य हैं?



उत्तर - इसके मुख्य उद्देश्य छात्रों को अन्य संस्थानों के खिलाड़ियों के साथ प्रतिस्पर्धा करने का अवसर देना, खेल के स्तर को ऊपर उठाना, नई तकनीकों को सीखना और विभिन्न स्कूलों के बीच मित्रता व भाईचारे की भावना विकसित करना है। यह खिलाड़ियों को बड़े स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करती है

प्रश्न 29 - टूर्नामेंट और फिक्सचर को परिभाषित कीजिए।

उत्तर - टूर्नामेंट : यह खेलों की एक ऐसी श्रृंखला है जिसमें अंत में एक विजेता टीम चुनी जाती है। इसमें हारने वाली टीम या तो बाहर हो जाती है या उसे दोबारा मौका मिलता है।

फिक्सचर : यह मैचों की एक व्यवस्थित समय-सारणी है जो यह तय करती है कि कौन सी टीम किसके विरुद्ध, किस समय और किस मैदान पर खेलेगी।

प्रश्न 30 - वृहद् पोषक तत्वों के बारे में आप क्या जानते हैं?

उत्तर - वृहद् पोषक तत्व वे आहार घटक हैं जिनकी हमारे शरीर को बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है। इनमें कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा के लिए, प्रोटीन कोशिकाओं की मरम्मत के लिए और वसा ऊर्जा संचय के लिए शामिल हैं। ये तत्व शरीर को ऊर्जा प्रदान करने और विकास में मुख्य भूमिका निभाते हैं।

अथवा

'मिताहार' की क्या अवधारणा है?

उत्तर - योग के अनुसार मिताहार का अर्थ है 'सीमित और संतुलित आहार'। इसमें व्यक्ति को अपने पेट के दो भाग भोजन से, एक भाग पानी से भरना चाहिए और चौथा भाग हवा के लिए खाली छोड़ना चाहिए। आहार शुद्ध, सुपाच्य और मन को प्रसन्न करने वाला होना चाहिए।

प्रश्न 31- सममितीय संकुचन (आइसोमेट्रिक) और समपरासारी संकुचन (आइसोटोनिक) के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए।

उत्तर - सममितीय संकुचन (आइसोमेट्रिक) और समपरासारी संकुचन (आइसोटोनिक) के बीच अन्तर-

आधार	सममितीय	समपरासारी
मांसपेशियों की लंबाई	इसमें मांसपेशियों की लंबाई में कोई प्रत्यक्ष बदलाव नहीं दिखता।	इसमें मांसपेशियों की लंबाई बदलती है (छोटी या लंबी होती है)।
जोड़ में गति	इसमें जोड़ में कोई गति नहीं होती है।	इसमें जोड़ में स्पष्ट गति दिखाई देती है।
उदाहरण	दीवार को धक्का देना।	डंबल से व्यायाम करना या दौड़ना।



प्रश्न 32- प्रेरणा का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

उत्तर - प्रेरणा वह आंतरिक या बाहरी शक्ति है जो किसी व्यक्ति को एक निश्चित लक्ष्य की ओर कार्य करने के लिए प्रेरित और उत्तेजित करती है। खेल में यह दो प्रकार की होती है: आंतरिक स्वयं की खुशी के लिए और बाहरी पुरस्कार या ट्रॉफी के लिए। यह प्रदर्शन सुधारने का मुख्य आधार है।

अथवा

'आत्म-चर्चा' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

उत्तर - आत्म-चर्चा वह आंतरिक संवाद है जो एक खिलाड़ी प्रतियोगिता के दौरान स्वयं से करता है। यह सकारात्मक (जैसे "मैं यह कर सकता हूँ") या निर्देशात्मक हो सकती है। यह खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाने, तनाव कम करने और एकाग्रता बनाए रखने में बहुत प्रभावशाली तकनीक मानी जाती है।

प्रश्न 33- अष्टांग योग का दर्शन क्या है?

उत्तर - महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पूर्णता की ओर ले जाते हैं। ये हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इनका पालन करने से चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है और अशुद्धियों का नाश होता है।

अथवा

'मंत्र जप' के बारे में संक्षेप में लिखिए।

उत्तर - मंत्र जप का अर्थ है किसी पवित्र ध्वनि या शब्द का बार-बार उच्चारण करना। यह मन को शांत करने और ध्यान केंद्रित करने का एक प्रभावी साधन है। जप तीन प्रकार के होते हैं: वैखरी (बोलकर), उपांशु (बुदबुदाकर) और मानसिक (मन ही मन)। यह मानसिक तनाव को कम करता है।

प्रश्न 34- ओलंपिज्म के मुख्य मूल्य क्या हैं?

उत्तर - ओलंपिज्म के तीन मुख्य मूल्य हैं :

1. **उत्कृष्टता** : यह केवल जीतने के बारे में नहीं है, बल्कि अपने खेल और जीवन में अपना सर्वश्रेष्ठ देने के बारे में है।
2. **मित्रता** : खेल के माध्यम से दुनिया भर के लोगों के बीच आपसी समझ और शांतिपूर्ण संबंध बनाना।
3. **सम्मान** : स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति, नियमों के प्रति और पर्यावरण के प्रति सम्मान रखना। ये मूल्य खेल भावना को बढ़ाते हैं और एक बेहतर समाज के निर्माण में मदद करते हैं।



प्रश्न 35- हठयोग के प्रभाव व लाभ क्या हैं?

उत्तर - हठयोग मुख्य रूप से शरीर और प्राण की शुद्धि पर बल देता है। इसके लाभ निम्नलिखित हैं:

1. शारीरिक शुद्धि: षट्कर्म के माध्यम से शरीर के आंतरिक अंग साफ होते हैं।
2. प्राण का संतुलन: इड़ा और पिंगला नाड़ियों के बीच संतुलन स्थापित होता है।
3. मानसिक शांति: यह मन की चंचलता को दूर कर एकाग्रता बढ़ाता है।
4. कुंडलिनी जागरण: निरंतर अभ्यास से सुषुम्ना नाड़ी में प्राण का प्रवाह बढ़ता है। यह शरीर को रोगों से मुक्त कर साधक को उच्च योग (राजयोग) के लिए तैयार करता है।

अथवा

कपालभाति की विधि क्या है?

उत्तर - कपालभाति एक 'भाल शोधन (कपाल शोधन)' क्रिया है। इसकी विधि इस प्रकार है:

1. किसी भी ध्यानात्मक आसन (जैसे पद्मासन) में सीधे बैठें।
2. एक गहरी श्वास लें।
3. अब झटके के साथ श्वास को नाक से बाहर छोड़ें और साथ ही पेट की मांसपेशियों को अंदर की ओर सिकोड़ें।
4. श्वास अंदर लेने की प्रक्रिया स्वतः और धीमी होनी चाहिए। इसे अपनी क्षमतानुसार 20-30 बार दोहराएं। यह फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और चेहरे पर चमक लाता है।

प्रश्न 36- खेलों से उचित उदाहरण देते हुए ऐरोबिक और ऐनारोबिक गतिविधियों के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए।

उत्तर - ऐरोबिक और ऐनारोबिक गतिविधियों के बीच अन्तर-

क्रम	ऐरोबिक	ऐनारोबिक
1. ऑक्सीजन की उपस्थिति	ये गतिविधियाँ ऑक्सीजन की उपस्थिति में की जाती हैं।	ये गतिविधियाँ ऑक्सीजन की अनुपस्थिति या कमी में की जाती हैं।
2. अवधि और तीव्रता	ये गतिविधियाँ लंबे समय तक की जाती हैं (मध्यम तीव्रता)।	ये बहुत कम समय के लिए और उच्च तीव्रता (High Intensity) के साथ की जाती हैं।



3. प्रभाव / ऊर्जा स्रोत	इससे हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है।	इनमें ऊर्जा मांसपेशियों में पहले से जमा ईंधन (ATP-CP) से आती है।
4. उदाहरण	मैराथन दौड़, तैराकी, लंबी दूरी की साइकिलिंग।	100 मीटर फर्ला दौड़, भारोत्तोलन, ऊँची कूद।

अथवा

दैहिक प्रणालियों पर (वार्म अप) गर्मिने के क्या प्रभाव पड़ते हैं?

उत्तर - वार्म-अप के प्रभाव निम्नलिखित हैं :

1. **तापमान में वृद्धि** : शरीर और मांसपेशियों का तापमान बढ़ता है जिससे कार्यक्षमता में सुधार होता है।
2. **रक्त संचार** : हृदय गति बढ़ती है जिससे मांसपेशियों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व तेजी से पहुँचते हैं।
3. **लचीलापन** : जोड़ों और मांसपेशियों में लचीलापन आता है जिससे चोट लगने की संभावना कम हो जाती है।
4. **तंत्रिका तंत्र** : प्रतिक्रिया समय में सुधार होता है और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।

प्रश्न 37- शारीरिक पुष्टि के घटक क्या हैं? वर्णन कीजिए।

उत्तर - शारीरिक पुष्टि के पाँच मुख्य घटक हैं:

1. **शक्ति** : मांसपेशियों द्वारा प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करने की क्षमता। यह दो प्रकार की होती है - स्थिर और गतिशील।
2. **गति** : किसी कार्य को कम से कम समय में पूरा करने की क्षमता।
3. **सहनशक्ति** : थकान की स्थिति में भी लंबे समय तक कार्य जारी रखने की क्षमता।
4. **लचीलापन** : जोड़ों की गति की सीमा।
5. **तालमेल** : शरीर के अंगों के बीच सामंजस्य बिठाकर प्रभावी ढंग से गति करने की क्षमता। ये सभी घटक मिलकर एक व्यक्ति को कुशल और स्वस्थ बनाते हैं।

अथवा

अस्थि-भंग के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए और साधारण खेल चोटों के उपचार के लिए आर० आई० सी० ई० (RICE) प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए।



उत्तर - अस्थि-भंग (Fracture) के प्रकार: साधारण (Simple), संयुक्त (Compound), जटिल (Complicated), और ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर । RICE प्रक्रिया: यह खेल चोटों के तुरंत उपचार के लिए अपनाई जाती है:

Rest (आराम) : प्रभावित अंग को तुरंत आराम दें ताकि चोट और न बढ़े।

Ice (बर्फ) : सूजन और दर्द कम करने के लिए 15-20 मिनट तक बर्फ लगाएं।

Compression (दबाव) : सूजन रोकने के लिए चोट वाली जगह पर पट्टी बांधें।

Elevation (ऊंचाई) : चोटिल हिस्से को हृदय के स्तर से ऊपर उठा कर रखें ताकि रक्त का जमाव न हो ।

प्रश्न 38- शीतकारी और सूर्यभेदी प्राणायामों के लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

उत्तर - शीतकारी और सूर्यभेदी प्राणायामों के लाभ और सावधानियां -

- शीतकारी** : इसमें जीभ को तालू से लगाकर या दांतों के बीच से श्वास अंदर खींची जाती है।
 - **लाभ** : यह शरीर को ठंडा करता है, प्यास बुझाता है और तनाव कम करता है।
 - **सावधानी** : सर्दी-जुकाम या अस्थमा में इसे न करें ।
- सूर्यभेदी** : इसमें केवल दाईं नासिका (पिंगला) से श्वास ली जाती है और बाईं से छोड़ी जाती है।
 - **लाभ** : यह शरीर में गर्मी बढ़ाता है, जठराग्नि तेज करता है और साइनस को साफ करता है।
 - **सावधानी** : उच्च रक्तचाप और हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए ।

अथवा

योग मुद्रा का क्या महत्त्व है? ज्ञान मुद्रा की विधि व लाभों को लिखिए।

उत्तर - योग मुद्रा का महत्त्व :

मुद्राएं शरीर के भीतर ऊर्जा (प्राण) के प्रवाह को निर्देशित और संतुलित करती हैं। ये एकाग्रता बढ़ाने और मानसिक शांति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं ।

ज्ञान मुद्रा विधि: आरामदायक आसन में बैठें। तर्जनी अंगुली (Index finger) के सिरे को अंगूठे के सिरे से मिलाएं। बाकी तीन अंगुलियां सीधी और ढीली रखें। हथेलियों को घुटनों पर ऊपर की ओर रखें।

लाभ : यह याददाश्त बढ़ाती है, अनिद्रा दूर करती है और मस्तिष्क की नसों को शांत कर एकाग्रता में सुधार लाती है।





Thank you!



We hope you found this material helpful. We wish you the very best for your examination.



Strive for Excellence – Your Path to Success