

मानव शरीर पर प्राणायाम का क्या प्रभाव पड़ता है? चर्चा कीजिए।

2. 'Meditation is the best way to maintain peace of mind'.
Comment.

'मानसिक शांति बनाए रखने के लिए ध्यान सर्वोत्तम मार्ग है'। टिप्पणी कीजिए।

3. Give an account of any **two** Kosha from *Panchkosha*.

पंचकोश में से किन्हीं दो कोश का विवरण दीजिए।

4. What is the significance of *Triguṇa* in *Panchkosha*?
Explain.

पंचकोश में त्रिगुण का क्या महत्त्व है? चर्चा कीजिए।

5. 'A balanced diet is the most important factor in keep
in good health'. Discuss.

'संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने का सबसे महत्त्वपूर्ण कारक है'। चर्चा कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5635A

H

Unique Paper Code : 6967000013

Name of the Paper : Panchkosha – Holistic
Development of Personality

Name of the Course : VAC

Semester : IV

Duration : 2 Hours 30 min Maximum Marks : 70
(Part A=30 & Part B=40 marks)

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

5635A

2

PART A

(30 marks)

1. Question No. 1 is compulsory.

पहला प्रश्न अनिवार्य है।

2. Answer any **two** questions from questions nos. 2 to 4.

प्रश्न संख्या 2 से 4 तक किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

3. All questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Write short notes on **any two** of the following :- (10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी करें :

- (i) *Triguṇa* (5)

त्रिगुण

- (ii) Five *Jñānendriyas* (5)

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ

- (iii) Meditation (5)

ध्यान

5635A

3

2. Explain the importance of *Prāṇāyāma* in developing our personality. (10)

अपने व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए प्राणायाम के महत्त्व की व्याख्या कीजिए।

3. What is the role of *Annameya kosha* in maintaining a healthy body? (10)

शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए अन्नमय कोश की क्या भूमिका है?

4. Give an account of *Prāṇameya Kosha*. (10)

प्राणमय कोश का विवरण दीजिए।

PART B

(40 marks)

1. Answer any **Four** Questions.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

2. Each question carries **10** marks.

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

1. What is the effect of *Prāṇāyāma* on human body? Discuss.

P.T.O.