

4311

4

प्राणायाम मन को स्थिर अवस्था में लाने में सहायक है। व्याख्या कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4311

H

Unique Paper Code : 6967000013

Name of the Paper : Panchkosha : Holistic
Development of Personality

Name of the Course : VAC

Semester : IV

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

Instructions for Candidates

छात्रों के लिए निर्देश

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. Question No. **One** is Compulsory.

प्रथम प्रश्न अनिवार्य है।

(1000)

P.T.O.

3. Attempt any 2 out of the remaining 3 questions.

शेष तीन प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लिखिए।

4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write short notes on **any two** of the following :

(10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी करें :

(i) Describe five Jnanendriyas.

(5)

पाँच ज्ञानेन्द्रियों का वर्णन कीजिए।

(ii) Five aspects of human personality (Panchkosha)

(5)

मानव व्यक्तित्व के पाँच आयाम (पंचकोश)

(iii) Function of five Prāṇa

(5)

पाँच प्राण के कार्य

2. 'Balanced diet is the basis of healthy mind and healthy body'. Explain. (10)

'स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर का आधार संतुलित आहार है'। व्याख्या कीजिए।

3. Does Dhyana make life successful? Discuss.

(10)

क्या ध्यान जीवन को सफल बनाता है? चर्चा कीजिए।

4. 'Pranayama helps in bringing mind to a steady state'. Explain. (10)