

अपने व्यक्तित्व को समझने के लिए त्रिगुण का क्या महत्त्व है?

2. Is balanced diet important in maintaining a healthy body? Discuss. (10)

क्या संतुलित आहार शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए महत्त्वपूर्ण है? चर्चा कीजिए।

3. Do you agree that a stable mind is a decisive mind? Explain. (10)

क्या आप सहमत हैं कि एक नियंत्रित मस्तिष्क एक निर्णायक मस्तिष्क है? व्याख्या कीजिए।

4. How does *Prāṇāyāma* affect the five *Jñānendriyas*? Discuss. (10)

प्राणायाम पाँच ज्ञानेन्द्रियों को कैसे प्रभावित करता है? चर्चा कीजिए।

5. Give a brief account of the five *Kosha*. (10)

पाँच कोशों का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5509A

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।

5509A

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) Manomeya Kosha (5)

मनोमयकोश

- (ii) Dhyana (5)

ध्यान

- (iii) Five Jñānendriyas (5)

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ

5509A

3

2. 'A balanced mind helps to take good decisions'.
Comment. (10)

‘संतुलित मस्तिष्क उचित निर्णय लेने में सहायक होता है’। टिप्पणी कीजिए।

3. How does meditation affect our mind and body?
Discuss. (10)

ध्यान हमारे मन एवं मानव शरीर को किस प्रकार प्रभावित करता है?
चर्चा कीजिए।

4. 'Prāṇa keeps our body healthy'. Explain. (10)

‘प्राण हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है’। व्याख्या कीजिए।

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 importance of *triguṇa* in understanding our personality? (10)

P.T.O.