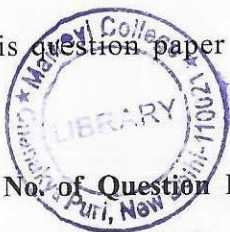


[This question paper contains 2 printed pages.]



16.01.2024(E)

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2689

G

Unique Paper Code : 6967000013

Name of the Paper : Panchkosha : Holistic
Development of Personality

Name of the Course : VAC

Semester : I/III

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question No. **One** is compulsory.
3. Attempt any **2** out of remaining **3** questions.
4. Answers may be written either in English or in 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. प्रथम प्रश्न अनिवार्य है।
3. शेष तीन प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लिखिए।
4. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं; लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

P.T.O.

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिए:

(i) Balanced diet (5)

संतुलित आहार

(ii) Triguna (5)

त्रिगुण

(iii) Annmeyakosha (5)

अन्नमेयकोष

2. What is the visible effect of Pranayama on human body? Explain. (10)

प्राणायाम का मानव शरीर पर क्या प्रभाव दिखता है? स्पष्ट कीजिए।

3. 'Meditation is the only way to realise the essence of human soul'. Explain. (10)

'मानव आत्मा के सार को समझने का एकमात्र माध्यम ध्यान है'। स्पष्ट कीजिए।

4. Why are *kosha* significant for human personality? Discuss. (10)

'मानव व्यक्तित्व के लिए कोष क्यों महत्वपूर्ण हैं?' व्याख्या कीजिए।