

[This question paper contains 2 printed pages.]



17.01.2024(M)
Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2718

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. Answer 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।

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिए:

(i) Pranayama

प्राणायाम

(5)

(ii) Dhyana

ध्यान

(5)

(iii) Pranameyakosha

प्राणमयकोष

(5)

2. How are Panchkosh sheaths helpful in improving our personality? Explain. (10)

पंचकोष हमारे व्यक्तित्व को निखारने में किस प्रकार सहायक हैं ? व्याख्या कीजिए।

3. What is the goal of a long meditation practice? (10)

दीर्घ ध्यान अभ्यास का लक्ष्य क्या है ?

4. How is balanced diet an integral part of good personality? Explain. (10)

संतुलित आहार अच्छे व्यक्तित्व का अभिन्न अंग कैसे है ? व्याख्या कीजिए।