

Internal Examination (Home Assignment)– 2023

B.A – II Semester (A)

Political Science

(Value Added Course)

VAC- YOGA

Section (A)

Max Marks: 5 अंक

प्रथम तीन प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्न चार में आन्तरिक विकल्प मौजूद है।

प्रश्न 1- अष्टांग योग का सिद्धान्त किसने दिया ?

1अंक

Who gave the principle of Ashtanga Yoga?

प्रश्न 2- उज्जयी प्राणायाम की दो विशेषताएं बताइए।

1 अंक

Mention two features of Ujjayi Pranayama.

प्रश्न - 3 भस्त्रिका प्राणायाम की दो विशेषताएं बताइए

1अंक

Mention two features of Bhastrika Pranayama

प्रश्न 4 यम, नियम, की व्याख्या करें।

2अंक

Explain Yama, Niyama, .

अथवा

आसन, प्राणायाम की व्याख्या करें।

Explain Asana, Pranayama

Internal Examination (Home Assignment)– 2023
B.A. – II Semester (Section B&C)

सत्रीय कार्य, बी. ए. द्वितीय सेमेस्टर, हिंदी
(वैल्यू एडेड कोर्स, VAC)
योग (Yoga)

पूर्णांक :05

निम्नांकित में से किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये :

Answer any 2 out of the following questions :

1. 'योग' शब्द से आप क्या समझते हैं? परिभाषा सहित व्याख्या कीजिए।
What do you mean by the word 'Yoga'? Describe with definition.
2. इडा पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी का संक्षिप्त परिचय दीजिए?
Give a brief description of *Eda, Pingala and Sushumna nadi*?
3. हमारी वर्तमान विकृत जीवनशैली का वर्णन करिए।
Define today's distorted lifestyle.
4. 'योग' का हमारे आधुनिक जीवन में क्या महत्व है? समझाइये।
What is the importance of 'Yoga' in our modern life? Explain. .

Internal Examination (Home Assignment)– 2023

B.Sc . – II Semester 5

Psychology

(VAC)

प्रश्न पत्र – मनोव्याधिकी

Value Added Course (VAC)

Personality Development व्यक्तित्व विकास

पूर्णांक – 05

निम्नांकित दीर्घ उत्तरीय प्रश्न के उत्तर 300–500 शब्द सीमा में दीजिये।

5 × 1 = 5

Answer the following long – Answer type Question with word limit 300-500

01 व्यक्तित्व की ताकत (सामर्थ्य) एवं कमजोरियों की विस्तार पूर्वक चर्चा कीजिये।

Describe in brief the strength & weakness of personality.

अथवा / OR

02 परिपक्व व्यक्तित्व क्या है एवं उनकी विशेषताओं एवं महत्व का वर्णन कीजिये।

What is mature personality and explain its characteristics & importance.