

நல்லமுத்துக் கவுண்டர்மகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி) பொள்ளாச்சி

பருவ இறுதித்தேர்வுகள் நவம்பர் - 2024

இளநிலைப்பட்ட வகுப்புகள் (அரசு மற்றும் சுயநிதி பிரிவு)
முதலாம் பருவம்மதிப்பெண்கள் : 50
காலம் : 2 மணிநேரம்

பகுதி - 4

மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சிகள்-I
பிரிவு - அ (10 X 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

(K1)

- விலங்கினப் பதிவுகளால் மனிதனிடம் ஏற்படும் குற்றங்களில் ஒன்று.....
அ) பிற உயிரை துன்புறுத்தல் ஆ) பொறுமை
இ) மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தல் ஈ) நிறைமனம்
- தன்முனைப்பின் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய தீய குணங்களில் ஒன்று
அ)கவலை ஆ) கோபம் இ) மகிழ்ச்சி ஈ) பேராசை
- ஆசை தடைப்படும்போது அத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வமே எனப்படும்.
அ) பேராசை ஆ) சினம் இ) கவலை ஈ) துன்பம்
- ஆஸ்துமா நோயை குணப்படுத்த உதவும் பயிற்சி ஆகும்.
அ) மகராசனம் ஆ) மூச்சுப் பயிற்சி இ) கால் பயிற்சி ஈ)உடல் தேய்த்துவிடுதல்
- இருபருவ மையத்தில் மனம் செலுத்தி செய்யும் தவம்ஆகும்
அ) துரியம் ஆ) ஆக்கினை இ) சாந்தி ஈ) தண்டுவட சுத்தி

சிறுவினாக்கள்

(K2)

- எண்ணம் எழக் காரணங்கள் எவையேனும் இரண்டினை எழுதுக?
- தன்னை அறிதல் என்றால் என்ன?
- அஷ்டாங்க யோகத்தை இயற்றியவர் யார்?
- காயகல்ப பயிற்சியின் நோக்கம் என்ன?
- சினம் - வரையறு.

பிரிவு - ஆ

(5x8=40 மதிப்பெண்கள்)

கீழ்க்கண்ட வினாக்களில் (அ) அல்லது (ஆ) க்கு விடையளிக்கவும் .

- அ) வாழ்க்கை தத்துவங்கள் பன்னிரண்டை விளக்குக.
(அல்லது)
ஆ) பதஞ்சலி மகரிஷியின் அஷ்டாங்க யோகத்தை பற்றி ஒரு கட்டுரை வரைக.
- அ) எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியை அட்டவணையுடன் விளக்குக.
(அல்லது)
ஆ) யோகாவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் குறித்து கட்டுரை வரைக.
- அ) சினத்தினால் ஏற்படும் தீங்கினையும் அதை தவிர்ப்பதற்கான பயிற்சியையும் அட்டவணையுடன் விளக்குக.
(அல்லது)
ஆ) உடல்பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான யோக சிகிச்சை முறைகளை விவரி.
- அ) தன்னை அறிதல் என்ற தத்துவத்தை விரிவாக ஆராய்க.
(அல்லது)
ஆ) காயகல்ப தத்துவம் மற்றும் காயகல்ப பயிற்சியின் பயன்களை விவரி.
- அ) ஆக்கினை தவத்தின் சிறப்புகளை விளக்குக.
(அல்லது)
ஆ) கைப்பயிற்சி, கால்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, கண்பயிற்சி மற்றும் கபாலபதி பயிற்சி முறைகளின் பயன்களை விவரி

