

(2024 - ஆம் கல்வியாண்டில் சேட்க்கப்பட்ட
மாணவ-மாணவியருக்குமட்டும்)

24HEC202

REG.NO.:

நல்லமுத்துக் கவுண்ட் உமகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி) பொள்ளாச்சி

பருவ இறுதித் தேர்வுகள் மே - 2025

இளநிலை பட்ட வகுப்புகள் (அரசு மற்றும் சுயநிதி பிரிவு)
இரண்டாம் பருவம்

மதிப்பெண்கள் : 50

காலம் : 2 மணிநேரம்

பகுதி - 4

மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சிகள் - II

பிரிவு - அ (10 X 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

K1

- வாழ்த்து என்பது தன் நலத்தின் மீதும் பிறர் நலத்தின் மீதும் எழும் _____
வெளிப்பாடு ஆகும்.
அ) தேவையின் ஆ) பழக்கத்தின் இ) அன்பின் ஈ) வெறுப்பின்
- ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை மூன்றும் இணைந்த உயர் நெறியே _____ ஆகும்.
அ) அறம் ஆ) தேவை இ) ஆசை ஈ) சினம்
- மனைவி நல வேட்புநாள் _____ ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.
அ) ஆகஸ்டு 30 ஆ) அக்டோபர் 15 இ) நவம்பர் 25 ஈ) மார்ச் 20
- கர்மயோக நெறிகள் மொத்தம் _____ ஆகும்.
அ) 10 ஆ) 8 இ) 14 ஈ) 9
- தலை உச்சியில் மனம் செலுத்தி செய்யும் தவத்தின் பெயர் _____ ஆகும்.
அ) ஆக்கினை ஆ) துரியம் இ) சாந்தி ஈ) தண்டுவட சுத்தி

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு சொற்களில் / தொடர்களில் விடையளிக்கவும்.

K2

- தியானம் செய்வதில் ஏற்படும் தடைகளில் எவையேனும் இரண்டினை எழுதுக.
- பஞ்ச கோஷங்களில் எவையேனும் இரண்டினை எழுதுக.
- இரண்டொழுக்கப் பண்பாட்டை எழுதுக.
- இயற்கை உணவு என்றால் என்ன?
- “வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்” என்று கூறியவர் யார்?

பிரிவு-ஆ

(5X8=40 மதிப்பெண்கள்)

கீழ்க்காணும் வினாக்களில் (அ) அல்லது (ஆ) வினாக்களுக்கு நான்குபக்க அளவில் விடையளிக்கவும் (K3, K4)

- அ) தன்வாழ்த்து மற்றும் பிறரை வாழ்த்துதல் குறித்து விவரி.

(அல்லது)

ஆ) ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டை விளக்குக.

- அ) யோக செயல்பாட்டிலுள்ள பல்வேறு தடைகளும் மற்றும் அதற்கான தீர்வுகளும் குறித்து ஆராய்க.

(அல்லது)

ஆ) பெண்ணின் பெருமை குறித்துக் கட்டுரை வரைக.

- அ) தன்னிலை அறிவதற்கான பஞ்ச கோஷங்கள் குறித்து ஆராய்க.

(அல்லது)

ஆ) குடும்ப அமைதிக்கான தீர்வுகள் குறித்து விவரி.

- அ) அன்பும் கருணையும் குறித்துக் கட்டுரை வரைக.

(அல்லது)

ஆ) ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான உணவு முறைகள் குறித்து ஆராய்க.

- அ) துரிய தவத்தின் மேன்மைகளை விவரி.

(அல்லது)

ஆ) மகராசனப் பயிற்சிகள், உடலை தேய்த்து விடுதல், உடல் அழுத்துதல் மற்றும் உடல் தளர்த்தல் பயிற்சிகளின் பயன்களை விவரி.

(FOR THE CANDIDATES ADMITTED
DURING THE ACADEMIC YEAR 2024 ONLY)

(NO.OF PAGES: 1)

24HEC202

REG.NO.:

N.G.M.COLLEGE (AUTONOMOUS): POLLACHI
END-OF-SEMESTER EXAMINATIONS: MAY - 2025
UG DEGREE PROGRAMMES (AIDED & SF)
SEMESTER-II
MAXIMUM MARKS: 50
TIME: 2 HOURS

PART – IV

HUMAN EXCELLENCE - FAMILY VALUES & INDIAN YOGA PRACTICE - II

SECTION – A

(10 X 1 = 10 MARKS)

ANSWER ALL THE QUESTIONS.

K1

MULTIPLE CHOICE QUESTIONS.

1. Blessing is expressed with the Welfare of self and others based on.....
a) Need b) Habit c) Love d) Hatred
2. is the highest principle that combines morality, duty and charity.
a) Virtue b) Need c) Desire d) Anger
3. Wife's appreciation day is celebrated on.....
a) August 30th b) October 15th c) November 25th d) March 20th
4. Total number of Karma Yoga principles are.....
a) 10 b) 8 c) 14 d) 9
5. The meditation that involves focusing your mind on the top of the head is called
a) Agna b) Thuriyam c) Shanthi d) Spinal cord clearance

ANSWER THE FOLLOWING IN ONE OR TWO SENTENCES.

K2

6. Write down any two obstacles in practicing meditation.
7. Write any two Pancha Koshas.
8. Write two fold ethical culture.
9. What is Natural Food?
10. "I worried whenever I used to see the withering crops", this statement was given by whom?

SECTION – B

(5 X 8 = 40 MARKS)

ANSWER EITHER (a) OR (b) IN EACH OF THE FOLLOWING QUESTIONS IN FOUR PAGES.

(K3, K4)

11. a) Discuss the self blessing (Auto suggestion) and the methods of blessing others.

(OR)

- b) Explain the fivefold ethical culture.

12. a) Analyze the challenges and solutions associated with practicing yoga.

(OR)

- b) Write an essay on the greatness of womanhood.

13. a) Analyze the Five Koshas for self-realization.

(OR)

- b) Explain the solutions for family peace.

14. a) Write an essay on "Love and Compassion".

(OR)

- b) Analyze the methods of healthy food for healthy life.

15. a) Explain the greatness of Thuriya meditation.

(OR)

- b) Explain the benefits of Maharasana, Massage, Acupressure and Relaxation exercises.

ETHICAL PAPER