

(FOR THE CANDIDATES ADMITTED

22HEC202

DURING THE ACADEMIC YEAR 2022 ONLY)

REG.NO.:

N.G.M.COLLEGE (AUTONOMOUS): POLLACHI

END-OF-SEMESTER EXAMINATIONS: MAY-2023

UG DEGREE PROGRAMMES (AIDED & SF)

MAXIMUM MARKS: 50

II - SEMESTER

TIME: 2 HOURS

PART – IV

HUMAN EXCELLENCE-FAMILY VALUES & SKY YOGA PRACTICE-II

SECTION - A

(10 X 1 = 10 MARKS)

ANSWER THE FOLLOWING QUESTIONS:

MULTIPLE CHOICE QUESTIONS.

(K1)

- At the Alpha level, the mental frequency will function between -----cycles per second.
a) 14 to 40 b) 4 to 7 c) 8 to 13 d) 1 to 3
- Whatever you see the things that need to be seen in three dimensions, such as in the form of atoms, god particles, and God. The statement was given by _____.
a) Bharathiyar b) Vethathiri maharishi c) Thiruvalluvar d) Vallalar
- is one of the reasons for the arising of family dispute.
a) Need b) Tolerance c) Meditation d) Aagamiyam
- Wife's appreciation day is celebrated on _____.
a) August 15th b) August 30th c) August 20th d) August 25th
- The act that a person performs without seeking any compensation is referred to as _____.
a) NishKamiya Karma b) Discipline c) Virtues d) Love

ANSWER THE FOLLOWING IN ONE (OR) TWO SENTENCES.

(K2)

- Write any two benefits of Natural Food.
- Define the term 'two-fold culture'.
- Write any two principles of Karma Yoga.
- Who translated the word yoga as 'Chitta Viruddhi Nirodhaga'?
- Write any two benefits of Thuriya Meditation.

SECTION – B (5 X 8 = 40 MARKS)

ANSWER EITHER (a) OR (b) IN EACH OF THE FOLLOWING QUESTIONS. K4 & K5

- 11a. "Family relationship can be strengthened through blessings"- Analyze.
OR
b. "Explain how the Fivefold ethical culture streamlines the student's discipline."
- 12.a Analyse the various barriers to yoga practice and their Solutions.
OR
b. Write an essay on "Bharathi and the development of Women".
- 13.a Describe the Thiruvalluvar's concepts of family virtues with examples.
OR
b. Analyze the significant factors that contribute to promoting 'Family Peace'.
- 14.a Explain the Principles of Karma Yoga.
OR
b. Write an essay on 'Food is Medicine'.
- 15.a Explain the significance of Thuriya Meditaiton.
OR
b. Explain the various benefits of Maharasanas, Body massages and Body relaxation.

நல்லமுத்துக் கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி) பொள்ளாச்சி

பருவ இறுதித்தேர்வுகள் மே - 2023

இளநிலை பட்ட வகுப்புகள்

மதிப்பெண்கள் : 50

இரண்டாம் பருவம்

காலம் : 2 மணி நேரம்

பகுதி- 4

மனிதவள மாண்புக் கல்வி-குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் ஸ்கை யோகப் பயிற்சிகள்-I

பிரிவு- அ

(10 x 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் சரியான விடை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

(K1)

- ஆல்பா நிலையில் மனதின் அலைச்சுழல் வேகம் வினாடிக்கு ----- இயங்கும். **K1**
அ) 14 முதல் 40 வரை ஆ) 4 முதல் 7 வரை இ) 8 முதல் 13 வரை ஈ) 1 முதல் 3 வரை
- எந்தப் பொருளை பார்த்தாலும் அதை அணுக்களாக, இறைத்துகளாக மற்றும் இறைநிலையாக என்ற மூன்றுவிதக் கண்ணோட்டத்துடன் காண வேண்டும் என்று கூறியவர்.
அ) பாரதியார் ஆ) வேதாத்திரி மகரிஷி இ) திருவள்ளுவர் ஈ) வள்ளலார்
- குடும்பத்தில் பிணக்கு எழக் காரணங்களில் ஒன்று ----- ஆகும்.
அ) தேவை ஆ) சகிப்புத்தன்மை இ) தவம் ஈ) ஆகாமியம்
- மனைவி நல வேப்புநாள் ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.
அ) ஆகஸ்டு 15 ஆ) ஆகஸ்டு 30 இ) ஆகஸ்டு 20 ஈ) ஆகஸ்டு 25
- எவ்வித பிரதிபலனும் எதிர்பாராமல் செய்யும் செயலே ----- ஆகும்.
அ) நிஷ்காமிய கர்மம் ஆ) ஒழுக்கம் இ) அறம் ஈ) அன்பு

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு சொற்களில் அல்லது தொடர்களில் விடையளிக்கவும். (K2)

- இயற்கை உணவின் நன்மைகள் ஏதேனும் இரண்டை எழுதுக
- இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு - வரையறு.
- கர்மயோக நெறிகள் ஏதேனும் இரண்டினை எழுதுக?
- யோகம் என்ற சொல்லிற்கு 'ஸித்த விருத்தி நிரோதக' என்று மொழியாக்கம் செய்தவர் யார்?
- துரிய தவத்தின் நன்மைகள் ஏதேனும் இரண்டினை எழுதுக.

பிரிவு - ஆ (5x8=40 மதிப்பெண்கள்)

எவையேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு நான்கு பக்க அளவில் விடை அளிக்கவும் (K3, K4 & K5)

- அ) வாழ்த்துவதால் குடும்ப உறவுகள் மேம்படும் ஆராய்க.
அல்லது
ஆ) மாணவர்களை நெறிப்படுத்தும் ஐந்தொழுக்கப்பண்பாட்டை விவரி.
- அ) யோக செயல்பாட்டிலுள்ள பல்வேறு தடைகளும் மற்றும் அதற்கான தீர்வுகளும் குறித்து ஆராய்க.
அல்லது
ஆ) பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும் குறித்து கட்டுரை வரைக.
- அ) திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள் பற்றி சான்றுகளுடன் விளக்கு.
அல்லது
ஆ) குடும்ப அமைதிக்கு வழிவகுக்கும் முக்கிய காரணிகளை ஆராய்க.
- அ) கர்மயோக நெறிகளை விளக்குக.
அல்லது
ஆ) 'உணவே மருந்து' குறித்து கட்டுரை வரைக.
- அ) துரிய தவத்தின் சிறப்புகளை விளக்குக.
அல்லது
ஆ) மகராசனப் பயிற்சிகள், உடலை தேய்த்து விடுதல், மற்றும் உடல் தளர்த்தல் பயிற்சிகளின் பயன்களை விவரி.
