

(2024 - ஆம் கல்வியாண்டில் சேர்க்கப்பட்ட  
மாணவ-மாணவியருக்கு மட்டும்)

24HEC303

REG.NO.:

நல்லமுத்துக் கவுண்ட-உமகாலிங்கம் கல்லூரி (குன்னாட்சி) பொள்ளாச்சி

பருவ இறுதித்தேர்வுகள் நவம்பர் - 2025

இளநிலைப்பட்ட வகுப்புகள் (அரசு மற்றும் சுயநிதி பிரிவு)  
மூன்றாம் பருவம்

மதிப்பெண்கள் : 50  
காலம் : 2 மணிநேரம்

பகுதி - 4

மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சிகள் - III

பிரிவு - அ (10 X 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

சரியான விடையை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

K1

1. "நானை என்ற சொல் முட்டாள்களின் அகராதியில் உள்ளது" என்று கூறியவர் \_\_\_\_\_ ஆவார்.  
அ) மகாத்மா காந்தி      ஆ) நேரு      இ) நெப்போலியன்      ஈ) அப்துல் கலாம்
2. செயல் விளைவுத் தத்துவம் என்பது \_\_\_\_\_ என்று அழைக்கப்படுகிறது.  
அ) கடமை      ஆ) , நைந்தி      இ) ஆளுமை      ஈ) நன்றியுணர்வு
3. அனைத்து உயிரும் தன் உயிர் போல் எண்ணுவது \_\_\_\_\_ ஒழுக்கம் ஆகும்.  
அ) ஆன்மீக ஒழுக்கம்      ஆ) மன ஒழுக்கம்      இ) கரண ஒழுக்கம்      ஈ) ஒழுக்க உணர்வு
4. சூரிய நமஸ்காரத்தில் மொத்தம் \_\_\_\_\_ நிலைகள் உள்ளன.  
அ) 10      ஆ) 8      இ) 15      ஈ) 12
5. யோகாவில் \_\_\_\_\_ பிராணயாமம் குளிர்ச்சியான சுவாசப் பயிற்சியாகக் கருதப்படுகிறது.  
அ) சிட்டாளி      ஆ) பிரம்மரி      இ) கபாலபதி      ஈ) நாடிசுத்தி

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு சொற்களில் ௨ தொடர்களில் விடையளிக்கவும்.

K2

6. தன்னம்பிக்கை தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை எவ்வாறு மேம்படுத்துகிறது
7. தொழில்முறை நெறிமுறைகளின் ஏதேனும் இரண்டு கொள்கைகளைக் குறிப்பிடவும்.
8. மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?
9. மனதின் இரண்டு செயல்பாடுகள் யாவை?
10. குண்டலினி யோகாவில் எந்த தியானம் மிக உயர்ந்த தியான நிலையாகக் கருதப்படுகிறது?

பிரிவு- ஆ

(5X8=40 மதிப்பெண்கள்)

எவையேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். ஒவ்வொரு விடையும் நான்கு பக்க  
அளவில் அளிக்கவும். (K3,K4,K5)

11. அ) தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் குறித்து விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) செயல் விளைவுத் தத்துவம் பற்றி ஆராய்க.

12. அ) காலமேலாண்மையின் முக்கியத்துவத்தை பகுப்பாய்வு செய்க.

(அல்லது)

ஆ) மன அழுத்த மேலாண்மைக்கான யோகா சிகிச்சையை விளக்குக.

13. அ) தொழில்முனைவோர் பின்பற்ற வேண்டிய முக்கிய கொள்கைகளை விவரி.

(அல்லது)

ஆ) நீண்ட கால வெற்றியை அடைவதற்கு அவசியமான முக்கிய தலைமைப் பண்புகளை ஆராய்க.

14. அ) மனதை வலுப்படுத்துவது வாழ்க்கையில் வெற்றியை அடைவதற்கு எவ்வாறு பங்களிக்கிறது என்பதை விவரி.

(அல்லது)

ஆ) பிராணயாமா மற்றும் பந்தாவின் நன்மைகளை ஆராய்க.

15. அ) தூரியாதீத தவத்தின் மேன்மைகள் குறித்துக் கட்டுரை வரைக.

(அல்லது)

ஆ) சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சியின் செய்முறை மற்றும் பயன்களை விவரி.

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

24HEC303

REG.NO.:

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

**PART – IV**

**HUMAN EXCELLENCE - PROFESSIONAL VALUES & INDIAN YOGA PRACTICE - III**

**SECTION – A**

**(10 X 1 = 10 MARKS)**

**ANSWER ALL THE QUESTIONS.**

**K1**

**MULTIPLE CHOICE QUESTIONS.**

1. "Tomorrow is a word in the Dictionary of fools," this statement was given by \_\_\_\_\_.  
a) Mahatma Gandhi b) Napoleon the Great c) ) Kamarajar d) ) Abdul Kalam
2. The principle of "cause and effect" is called as \_\_\_\_\_.  
a) Duty b) Law of Nature c) Personality d) Gratitude
3. The----- discipline considers "all living beings as one's own living being".  
a) Spiritual discipline b) mental discipline c) karana discipline d) sense discipline
4. There are \_\_\_\_\_ stages in Surya Namaskar.  
a) 10 b) 8 c) 15 d) 12
5. The ----- pranayama is considered to be a cooling breathing exercise in yoga  
a) Sitali b) kabalapathi c) nadisudhi d) brahmari

**ANSWER THE FOLLOWING IN ONE OR TWO SENTENCES.**

**K2**

6. How does self- confidence enhance personal growth?
7. Mention any two principles of Professional Ethics.
8. What is "stress"?
9. What are the two functions of "Mind"?
10. Which meditation is considered to be the highest stage of meditation in kundalini yoga?

**SECTION – B**

**(5 x 8 = 40 MARKS)**

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

**(K3, K4)**

11. a) Explain the traits of "Professional Ethics and Excellence".  
**(OR)**  
b) Explain the "Cause and Effect System."
12. a) Analyze the importance of "Time Management".  
**(OR)**  
b) Explicate the yoga therapies for "stress management".
13. a) What are the key principles that entrepreneurs should follow?  
**(OR)**  
b) Analyze the key leadership qualities which are essential for achieving long-term success?
14. a) Explain how empowering the mind contributes for achieving success in life?  
**(OR)**  
b) Analyze the benefits of "Pranayama & bandha"
15. a) Write an essay about the greatness of Thuriyatheetha Meditation.  
**(OR)**  
b) Explain the practice and benefits of Surya Namaskar.

\*\*\*\*\*