

# KAMARAJ COLLEGE (Autonomous)

Accredited with A+ Grade by NAAC

(Affiliated to Manonmaniam Sundaranar University, Tirunelveli)

(6 Pages)

Reg. No: .....

Question Code: 26EC01

Course Code : 24UYOG31

UG Degree - End Semester Special Examinations, April 2026

Third Semester

PART IV - ALL UG PROGRAMS

Yoga, Culture and Heritage

(For those who joined in July 2024 onwards)

Time : 3Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ - (10 × 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி

சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

CO:1 1. வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்ற கருத்தின் பொருள்:

K:2

(அ) மக்கள் ஒரே ஒரு (ஆ) வேறுபாடுகள் இருந்தாலும்  
பண்பாட்டை மட்டுமே மக்கள் ஒற்றுமையாக  
பின்பற்றுகிறார்கள் இருக்கிறார்கள்

(இ) ஒரே ஒரு மொழி மட்டுமே (ஈ) பண்பாட்டு வேறுபாடுகள்  
பேசப்படுகிறது இல்லை

The concept "Unity in Diversity" means:

(a) People follow only one culture (b) Differences exist but people are united

(c) Only one language is spoken (d) No cultural differences

CO:1 2. இந்தியாவில் எந்த நதி புனித நதியாகக் கருதப்படுகிறது?

K:1

(அ) யமுனா (ஆ) கங்கை

(இ) கோதாவரி (ஈ) நர்மதை

Which river is considered sacred in India?

(a) Yamuna (b) Ganga

(c) Godavari (d) Narmada

CO:2 3. இந்தியப் புலம்பெயர்வு என்பது

K:2

(அ) இந்திய ஆட்சியாளர்கள் (ஆ) இந்திய இராணுவம்

(இ) வெளிநாட்டில் வாழும் (ஈ) இந்திய வர்த்தகர்கள் மட்டும்  
இந்தியர்கள்

Indian diaspora refers to

- (a) Indian rulers (b) Indian army  
(c) Indians living abroad (d) Indian traders only

C0:2 4. ஜாதகக் கதைகள் தொடர்புடையவை

- K:4 (அ) இந்து தெய்வங்கள் (ஆ) புத்தரின் முற்பிறவிகள்  
(இ) இந்திய மன்னர்கள் (ஈ) வர்த்தகப் பாதைகள்

Jataka Tales are related to

- (a) Hindu Gods (b) Buddha's past lives  
(c) Kings of India (d) Trade routes

C0:3 5. இந்தியாவை மற்ற பகுதிகளுடன் இணைத்த புகழ்பெற்ற வர்த்தகப் பாதை எது?

K:1

- (அ) கிராண்ட் டிரங்க் சாலை (ஆ) சில்க் சாலை  
(இ) ஸ்பைஸ் சாலை (ஈ) காட்டன் சாலை

The famous trade route connecting India with other regions was:

- (a) Grand Trunk Road (b) Silk Road  
(c) Spice Route (d) Cotton Route

C0:3 6. இந்திய உணவு வகைகள் உலகளவில் ஏன் பிரபலமாக உள்ளன?

K:2

- (அ) பன்முகத்தன்மை இல்லாததால் (ஆ) கருத்துக்கள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளினால்  
(இ) விலை உயர்ந்ததாக இருப்பதால் (ஈ) அரிதாகக் கிடைப்பதால்

Why is Indian cuisine popular globally?

- (a) Due to lack of variety (b) Ideas, customs and beliefs  
(c) Because it is expensive (d) Because it is rare

C0:4 7. யோகாவில் உள்ள சுவாசப் பயிற்சி இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது:

K:1

- (அ) ஆசனம் (ஆ) பிராணாயாமம்  
(இ) தியானம் (ஈ) சமாதி

The breathing technique in yoga is called:

- (a) Asana (b) Pranayama  
(c) Dhyana (d) Samadhi

C0:4 8. யோகாவின் உச்ச நோக்கம்:

K:1

- (அ) செல்வம் (ஆ) மோட்சம்  
(இ) சக்தி (ஈ) உடற்தகுதி

The ultimate aim of Yoga is:

- (a) Wealth (b) Moksha  
(c) Power (d) Fitness

C0:5 9. சுவாமி விவேகானந்தரின் யோகத் தத்துவம் முக்கியமாக  
K:2 வலியுறுத்துவது:

- (அ) சடங்கு வழிபாடு (ஆ) மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒருங்கிணைப்பு  
(இ) பொருள்சார் வெற்றி (ஈ) அரசியல் அதிகாரம்

Swami Vivekananda's philosophy of Yoga mainly emphasizes:

- (a) Ritual worship (b) Integration of mind, body, and spirit  
(c) Material success (d) Political power

C0:5 10. ராஜ யோகம் முக்கியமாக இவற்றுடன் தொடர்புடையது:

- K:2 (அ) தன்னலமற்ற சேவை (ஆ) சாஸ்திரங்களின் அறிவு  
(இ) மனக் கட்டுப்பாடு மற்றும் தியானம் (ஈ) சமூக சீர்திருத்தம்

Raja Yoga is mainly concerned with:

- (a) Selfless service (b) Knowledge of scriptures  
(c) Mental control and meditation (d) Social reform

பகுதி ஆ - (5 × 5 = 25 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் 250 சொற்களுக்கு மிகாமல் விடையளி

C0:1 11. (அ) கூட்டுக் குடும்ப மற்றும் தனிக் குடும்ப அமைப்புகளை  
K:3 ஒப்பிடுக.

(a) Compare joint family and nuclear family systems.

(அல்லது)

(ஆ) நாகரிகங்களின் வளர்ச்சியில் ஆறுகளின் பங்கை ஆய்வு செய்யுங்கள்.

(b) Examine the role of rivers in the growth of civilizations.

C0:2 12. (அ) நீங்கள் அறிந்தவற்றை கொண்டு நான்கு வேதங்கள்  
K:3 ஒவ்வொன்றின் முக்கியத்துவத்தையும் விளக்குங்கள்

(a) Apply your knowledge to explain the significance of each of the four Vedas.

(அல்லது)

(ஆ) சரியான முடிவுகளை எடுப்பதன் முக்கியத்துவத்தை மகாபாரதம் எவ்வாறு போதிக்கிறது என்பதை விளக்குங்கள்

(b) Demonstrate how the Mahabharata teaches the importance of making right decisions.

CO:3 13. (அ) இந்திய மொழிகளும் எழுத்துமுறைகளும் தென்கிழக்கு ஆசிய மொழிகளை எவ்வாறு பாதித்தன என்பதை விளக்குக.

(a) Illustrate how Indian languages and scripts influenced Southeast Asian languages.

(அல்லது)

(ஆ) யோகா, ஆயுர்வேதம் மற்றும் இந்திய உணவு வகைகளின் உலகளாவிய தாக்கம் குறித்து ஒரு சிறு குறிப்பு எழுதுக.

(b) Write a short note on the global influence of yoga, Ayurveda and Indian cuisine.

CO:4 14. (அ) யோகத்தின் வளர்ச்சிக்கு வேத மற்றும் உபநிடத காலங்களின் பங்களிப்பை விளக்குக.

(a) Illustrate the contribution of the Vedic and Upanishadic period to the development of yoga.

(அல்லது)

(ஆ) ஆசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் போன்ற யோகா பயிற்சிகளைக் கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை எவ்வாறு பேணலாம் என்பதை விளக்கிக் காட்டவும்.

(b) Demonstrate how yoga practices like asanas and pranayama can be used to maintain a healthy lifestyle.

CO:5 15. (அ) விவேகானந்தரின் தத்துவத்தின்படி, பெண்களை மேம்படுத்த கல்வியை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதை விளக்குக.

(a) Illustrate how education can be used to empower women according to Vivekananda's philosophy

(அல்லது)

(ஆ) சுவாமி விவேகானந்தரின் நான்கு யோகங்களை ஒட்டுமொத்த ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதை விளக்கிக் காட்டவும்.

(b) Demonstrate how Swami Vivekananda's Four Yogas can be used for overall personality development

பகுதி இ - (5× 8 = 40 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் 500 சொற்களுக்கு மிகாமல் விடையளி

- CO:1 16. (அ) பள்ளிகளில் கலாச்சாரப் பன்முகத்தன்மையைக்  
K:4 கொண்டாடுவதற்கான ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்  
(a) Develop a plan to celebrate cultural diversity in schools.  
(அல்லது)  
(ஆ) காலத்தின் அடிப்படையில் இந்திய சமூகத்தின் ஒப்பீட்டு  
அட்டவணையை உருவாக்கவும்.  
(b) Create a comparison chart of Indian society through ages.
- CO:2 17. (அ) பிராந்தியங்கள் மற்றும் மொழிக் குடும்பங்களின்  
K:4 அடிப்படையில் இந்திய மொழிகளின் வகைப்பாட்டைப்  
பகுப்பாய்வு செய்யவும்.  
(a) Analyze the classification of Indian languages based on  
regions and linguistic families.  
(அல்லது)  
(ஆ) இராமாயணம் மற்றும் மகாபாரதத்தின் தார்மீக  
போதனைகளை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.  
(b) Compare the moral teachings of the Ramayana and the  
Mahabharata.
- CO:3 18. (அ) பல்வேறு கலாச்சாரப் பரிமாற்ற முறைகள், உலகளாவிய  
K:4 கலாச்சாரத்தை வடிவமைப்பதில் அதன் ஒட்டுமொத்த  
முக்கியத்துவத்திற்கு எவ்வாறு பங்களித்தன என்பதைப்  
பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள்.  
(a) Analyze how different modes of cultural exchange  
contributed to its overall significance in shaping global  
culture.  
(அல்லது)  
(ஆ) இந்தியாவுக்கும் பிற பிராந்தியங்களுக்கும் இடையிலான  
கலாச்சாரப் பரிமாற்றம் பரஸ்பரம் நன்மை பயப்பதாக  
இருந்தது - இந்தக் கூற்றை பொருத்தமான  
எடுத்துக்காட்டுகளுடன் பகுப்பாய்வு செய்யவும்.  
(b) Cultural exchange between India and other regions was  
mutually beneficial - Analyze this statement with suitable  
examples.
- CO:4 19. (அ) நவீன யுகத்தில் யோகாவின் வீச்சைப் பகுப்பாய்வு  
K:4 செய்யுங்கள்  
(a) Analyze the scope of yoga in the modern age

(அல்லது)

(ஆ) யோகா பற்றிய முக்கிய தவறான கருத்துக்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து, அவை மக்கள் யோகா பயிற்சி செய்வதற்கான விருப்பத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதை ஆராயுங்கள்.

(b) Analyze the major misconceptions about yoga and examine how they affect people's willingness to practice it.

CO:5 20. (அ) சுவாமி விவேகானந்தரின் தேசபக்தி என்ற கருத்தை ஆன்மீகம் மற்றும் மனிதநேயத்தின் கலவையாகப் பகுப்பாய்வு செய்யவும்.

K:4

(a) Analyze Swami Vivekananda's concept of patriotism as a blend of spirituality and humanism

(அல்லது)

(ஆ) கல்வி குறித்த சுவாமி விவேகானந்தரின் முக்கியக் கருத்துக்களை ஆராயுங்கள்.

(b) Examine the key ideas of Swami Vivekananda on education