

Reg. No. :

Code No. : 20122 B

Sub. Code : AYOOG 31/
CYOOG 31/EYOOG 31

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION,
NOVEMBER 2024.

Third Semester

Part IV

YOGA

(For those who joined in July 2020 onwards)

Time : One and Half hours

Maximum : 50 marks

PART A — (50 × 1 = 50 marks)

Answer ALL questions.

Choose the correct answer.

1. எந்த பிராணன் நம் செரிமான மண்டலத்தை
கட்டுப்படுத்துகிறது?

(அ) அபனா

(ஆ) வியனா

(இ) சமனா

(ஈ) உதனா

Which Prana Governs our digestive system?

(a) Apana

(b) Vyana

(c) Samana

(d) Udana



2. சூர்யனமஸ்கா என்பது நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட _____ மற்றும் சுவாச பயிற்சியின் கலவையாக உள்ளது.

- (அ) பிராணயாமா (ஆ) தியானா
(இ) பந்தா (ஈ) ஆசனா

Suryanamaskar is a well-devised combination of _____ and breathing.

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

3. உடலைச் சுற்றி இரத்தத்தை கொண்டு செல்வதற்கு _____ பொறுப்பு.

- (அ) சிறுநீர் அமைப்பு (ஆ) சுற்றோட்ட அமைப்பு
(இ) நிணநீர் அமைப்பு (ஈ) செரிமான அமைப்பு

The system responsible for transporting blood around the body is

- (a) Urinary system (b) Circulatory system
(c) Lymphatic system (d) Digestive system

4. வேதம் என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தை வித் என்ற மூல வார்த்தையிலிருந்து உருவானது. வித் என்பதன் அர்த்தம் _____.

- (அ) புரிந்துகொள்வதற்கு
(ஆ) பார்க்க
(இ) தெரிந்து கொள்ள
(ஈ) கேட்க

The Sanskrit word 'Veda' is derived from the root word 'Vid' which means?

- (a) To understand (b) To see
(c) To know (d) To hear

5. _____ உறுப்பு வாயு பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுகிறது.

- (அ) வயிறு (ஆ) நுறையீரல்
(இ) கல்லீரல் (ஈ) சிறுநீரகம்

Organ is involved in exchange of gases

- (a) Stomach (b) Lungs
(c) Liver (d) Kidney

6. ஆசனா _____ வகைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

- (அ) 2 (ஆ) 3
(இ) 4 (ஈ) 5

Asana are classified into _____ types.

- (a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 5

7. "பிராணயாமா" என்ற சொல் _____ குறிக்கிறது.

- (அ) தியானம் (ஆ) தளர்வு
(இ) சுவாசக் கட்டுப்பாடு (ஈ) எதுவுமில்லை

The word "Pranayama" refers to

- (a) Meditation (b) Relaxation
(c) Breathing control (d) None

8. கபாலபாதி எத்தனை வகைகள்?

- (அ) 5 (ஆ) 4
(இ) 7 (ஈ) 6

How many types in Kapalabhati?

- (a) 5 (b) 4
(c) 7 (d) 6

9. பிராணமாயமா என்ற வார்த்தை _____
வார்த்தையிலிருந்து பெறப்பட்டது.

- (அ) கிரேக்கம் (ஆ) ரோமன்
(இ) லத்தின் (ஈ) சமஸ்கிருதம்

The term 'Pranayama' is derived from the

- (a) Greek (b) Roman
(c) Latin (d) Sanskrit

10. கோப்ரா போஸ் என்று அழைக்கப்படுவது.

- (அ) பத்மசனா (ஆ) சலபாசனா
(இ) புஜங்காசனா (ஈ) எதுவுமில்லை

Cobra pose is also called as

- (a) Padmasana (b) Salabhasana
(c) Bhujangasana (d) None

11. யோகா எதனை அடைய முன்னோர்களால் கற்பிக்கப்பட்டது?

- (அ) சரியான ஆரோக்கியம்
(ஆ) மன அமைதி
(இ) அழுத்த நிவாரணம்
(ஈ) இவை எதுவும் இல்லை

The purpose of the yoga as taught by the ancients is to attain.

- (a) Perfect health (b) Peace
(c) Stress relief (d) None

12. ஒவ்வொரு யோகா ஆசிரியரும் பயிற்சி தொடங்க வேண்டிய பிரிவு

- (அ) பிராணயாமா (ஆ) ஆசனம்
(இ) கிரியா (ஈ) இறை வணக்கம்

Every Yoga teacher must start the practice session with

- (a) Pranayama (b) Asana
(c) Kriya (d) Prayer

13. யோகாவின் கூறுகளைப் பற்றி எந்த வேதம் குறிப்பிடுகிறது?

- (அ) அதர்வ வேதம் (ஆ) ரிக் வேதம்
(இ) சாம் வேதம் (ஈ) யஜுர் வேதம்

Which Veda mentions about the elements of Yoga?

- (a) Athar veda (b) Rig veda
(c) Sam veda (d) Yajur veda

14. பிரணாயமம் எத்தனை வகைகள்

- (அ) 7 (ஆ) 8
(இ) 9 (ஈ) 6

How many types in Pranayama?

- (a) 7 (b) 8
(c) 9 (d) 6

15. கட்டமைப்பு ஆதரவு மற்றும் இயக்கத்திற்கு பொறுப்பான உடல் அமைப்பு _____.

- (அ) இருதய அமைப்பு
- (ஆ) நாளமில்லை அமைப்பு
- (இ) தசை அமைப்பு
- (ஈ) எலும்பு அமைப்பு

The body system responsible for structural support and movement is the _____.

- (a) Cardiovascular system
- (b) Endocrine system
- (c) Muscular system
- (d) Skeletal system

16. 'யூஜ்' என்பதன் பொருள்

- (அ) இணக்கம்
- (ஆ) இணைத்தல்
- (இ) ஐக்கியப்படுத்தல்
- (ஈ) இவை அனைத்தும்

The word 'Yuj' means

- (a) To yoke
- (b) To join
- (c) To unite
- (d) All of these

17. புஜங்கசனா மற்றும் சலபாசனா ஆகியவற்றின் அற்புதமான கலவை எது?

- (அ) சர்பசனா
- (ஆ) தனுரசனா
- (இ) ஹலசனா
- (ஈ) சக்ராசனா

Which posture makes a wonderful combination of Bhujangasana and Salabhasana?

- (a) Sarpasana (b) Dhanurasana
(c) Halasana (d) Chakrasana

18. அமெரிக்காவின் சிகாகோவில் நடந்த ஒரு மத மாநாட்டில் மேற்கத்திய உலகிற்கு யோகாவை முதன் முதலில் அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?

- (அ) சுவாமி விவேகானந்தர்
(ஆ) நரேந்திர மோடி
(இ) மகர்ஷி பதஞ்சலி
(ஈ) பாபா ராமதேவா

Who introduced yoga for the first time to the western world in a religion conference Chicago, America?

- (a) Swami Vivekananda
(b) Narendra Modi
(c) Maharshi Patanjali
(d) Baba Ramadeva

19. உடல் நல்வாழ்வு நிலை என்பது எதை குறிக்கிறது?

- (அ) மன ஆரோக்கியம்
(ஆ) சமூக ஆரோக்கியம்
(இ) உடல் ஆரோக்கியம்
(ஈ) உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்

A state of physical well-being is called

- (a) Mental health (b) Social health
(c) Physical health (d) Emotional health

20. யோகாவின் எத்தனை நிலைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன?

- (அ) 7 (ஆ) 8
(இ) 4 (ஈ) 3

How many limbs of Yoga?

- (a) 7 (b) 8
(c) 4 (d) 3

21. கபாலபாதி சிகிச்சை எதற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?

- (அ) சினூசிடீஸ் (ஆ) ஆஸ்துமா
(இ) மூளைநோய்கள் (ஈ) இவை அனைத்தும்

Kapalabhati is useful in treating

- (a) Sinusitis
(b) Asthma
(c) Bronchial infections
(d) All of these

22. எந்த மொழியிலிருந்து “யோகா” என்ற சொல் பெறப்பட்டது.

- (அ) லத்தீன் (ஆ) உருது
(இ) சமஸ்கிருதம் (ஈ) தமிழ்

The word "yoga" is derived from

- (a) Latin (b) Urdu
(c) Sanskrit (d) Tamil

23. மனித உடலின் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு அலகு
ஆகும்.

- (அ) திசு (ஆ) செல்
(இ) உறுப்பு (ஈ) அமைப்பு

The structural and functional unit of human body is

- (a) Tissue (b) Cell
(c) Organ (d) System

24. எப்பொழுது இந்தியாவில் முதல் சர்வதேச யோகா
தினம் அனுசரிக்கப்பட்டது?

- (அ) 21 ஜூன் 2014 (ஆ) 21 ஜூன் 2015
(இ) 21 ஜூன் 2016 (ஈ) எதுவும் இல்லை

When was the first international day of yoga is
observed in India?

- (a) 21 June 2014 (b) 21 June 2015
(c) 21 June 2016 (d) None of these

25. பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் எத்தனை அத்தியாயங்கள்
உள்ளன?

- (அ) 3
(ஆ) 4
(இ) 2
(ஈ) இவற்றில் எதுவும் இல்லை

How many chapters are there in Patanjali Yoga Sutra?

- (a) 3 (b) 4
(c) 2 (d) None of these

26. வடிகட்டுதல் என்பது முதன்மை செயல்பாடுகளில் ஒன்றாகும்

- (அ) நுரையீரல் (ஆ) இதயம்
(இ) சிறுநீரகம் (ஈ) கல்லீரல்

Filtration is one of the primary function of

- (a) Lung (b) Heart
(c) Kidney (d) Liver

27. யோகாவின் மிக முக்கியமான சுகாதார விளைவுகளில் ஒன்று

- (அ) குழந்தைகளின் வேகமாக வளர்ச்சி
(ஆ) மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்
(இ) புற்று நோய் குணப்படுத்துதல்
(ஈ) விரைவான நடவடிக்கை

One of the most prominent health effects of yoga is

- (a) Faster growth in children
(b) Stress reduction
(c) Cancer cure
(d) Quick action

28. திரிகொனாசனா _____ தோற்றம் போல
தோன்றுகிறது.

- (அ) முக்கோணம் (ஆ) மரம்
(இ) அரை சக்கரம் (ஈ) தாமரை

Trikonasana looks like a _____ posture.

- (a) Triangle (b) Tree
(c) Half wheel (d) Lotus

29. யோகாவை “எட்டு பாதையாக” பிரித்து
நடைமுறைப்படுத்தியது யார்?

- (அ) பதஞ்சலி (ஆ) B.K.S. ஐயங்கார்
(இ) அகத்தியர் (ஈ) சிவானந்தர்

Who organized the practice of yoga into an “eight
limbed path”?

- (a) Patanjali (b) B.K.S. Iyengar
(c) Agathiyar (d) Sivananda

30. நவீன யோகாவின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுபவர்
யார்?

- (அ) மகரிஷி மகேஷ் யோகி
(ஆ) திருமலை கிருஷ்ணமாச்சார்யர்
(இ) சிதானந்த சரஸ்வதி
(ஈ) ஐகி வாசுதேவ்

Who is known as the "Father of modern yoga"?

- (a) Maharishi Mahesh Yogi
- (b) Tirumalai Krishnamacharya
- (c) Chidananda Saraswati
- (d) Jaggi Vasudev

31. "ஆசானா" என்ற வார்த்தை
வார்த்தையிலிருந்து பெறப்பட்டது.

- (அ) சமஸ்கிருதம்
- (ஆ) லத்தின்
- (இ) ஆங்கிலம்
- (ஈ) உருது

The term Asana is derived from the

- (a) Sanskrit
- (b) Latin
- (c) English
- (d) Urdu

32. கதோபனிஷத்தின்படி யோகாவின் வரையறை

- (அ) மனதில் கட்டுப்பாடு
- (ஆ) மனம் மற்றும் புத்தி மீதான கட்டுப்பாடு
- (இ) உணர்வு உறுப்புகள் மீதான கட்டுப்பாடு
- (ஈ) உடல் மற்றும் மனதில் கட்டுப்பாடு

Definition of Yoga according to Kathopanishad is

- (a) Control on mind
- (b) Control on mind and intellect
- (c) Control on sense organs
- (d) Control on body and mind

33. மனித உடலின் செயல்பாடுகளை பற்றி படிப்பது
_____ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) சைட்டாலஜி (ஆ) உடற்கூறியல்
(இ) ஹிஸ்டோலஜி (ஈ) உடலியல்

The study of the functions of body parts is called
_____.

- (a) Cytology (b) Anatomy
(c) Histology (d) Physiology

34. நமது உடலில் உள்ள இரத்தம் என்பது ஒரு _____.

- (அ) இணைப்பு திசு (ஆ) திரவ இணைப்பு திசு
(இ) எபிதீலியல் திசு (ஈ) தசை திசு

Blood in our body is a _____.

- (a) Connective tissue
(b) Fluid connective tissue
(c) Epithelial tissue
(d) Muscular tissue

35. அதிக அதிர்வெண் கொண்ட மூளை அலைகள் எவ்வாறு
அழைக்கப்படுகிறது?

- (அ) காமா (ஆ) பீட்டா
(இ) ஆல்ஃபா (ஈ) தீட்டா

The highest frequency of brain waves is called as

- (a) Gamma (b) Beta
(c) Alpha (d) Theta

36. யோகா பயிற்சிக்கான உடை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

- (அ) இறுக்கமான ஜீன்ஸ்
- (ஆ) விலை உயர்ந்த மற்றும் அதிநவீன ஆடைகள்
- (இ) தலை முதல் கால் வரை பாதுகாப்பு
- (ஈ) தளர்வான பொருத்தம் மற்றும் வசதியானது

Dress for yoga practice should be

- (a) Tight fitting jeans
- (b) Costly and sophisticated dresses
- (c) Protective covering from head to toe
- (d) Loose fitting and comfortable

37. தைராய்டு சுரப்பிக்கு பின்வருவனவற்றில் எது நல்ல ஆசனம்?

- (அ) தனுரசனா
- (ஆ) பாசிமோட்டனாசனா
- (இ) சக்ராசனா
- (ஈ) சர்வங்கசனா

Which of the following Asana for thyroid gland?

- (a) Dhanurasana
- (b) Paschimottanasana
- (c) Chakrasana
- (d) Sarvangasana

38. தயார் ஆகுதல் _____ அதிகரிக்கிறது.
(அ) சுழற்சி . (ஆ) வெப்பநிலை
(இ) தசைக்குரல் (ஈ) இவை அனைத்தும்

Warming up increases _____.

- (a) Circulation (b) Temperature
(c) Muscle tone (d) All of these

39. கோப்ரா தோரணை கொண்ட ஆசனத்தின் பெயர் என்ன?

- (அ) பத்மாசனம் (ஆ) சலபாசனா
(இ) புஜங்கசனா (ஈ) எதுவும் இல்லை

Name of the 'Cobra Pose' asana is called as _____.

- (a) Padmasana (b) Salabhasana
(c) Bhujangasana (d) None

40. யோகா பயிற்சி செய்வது மூலம் ஒரு நபரின் _____ கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

- (அ) மனம் (ஆ) ஆத்மா
(இ) உடல் (ஈ) இவை அனைத்தும்

The art of practicing, yoga helps in controlling an individual's _____.

- (a) Mind (b) Soul
(c) Body (d) All the above

41. எந்த சக்ராவில் இடா மற்றும் பிங்கல நாடின் சங்கமம் நடைபெறுகிறது
(அ) மணிபுரா (ஆ) அனாஹட்டா
(இ) அஜ்னா (ஈ) விசுதி

Which Chakra, the Union of Ida and Pingalanadi takes place?

- (a) Manipura (b) Anahata
(c) Ajna (d) Visudhi

42. மனித மூளையின் நினைவாற்றல் திறமைகள் எது?

- (அ) என்கோடு மற்றும் சேமித்தல்
(ஆ) தக்கவைத்து பின்னர் தகவலை நினைவுபடுத்துகிறது
(இ) கடந்த அனுபவங்கள்
(ஈ) இவை அனைத்தும்

Memory is our ability to _____ in the human brain.

- (a) Encode and store
(b) Retain and subsequently recall information
(c) Past experiences
(d) All of these

43. டெல்டா அதிர்வெண் அலைகள் வினாடிக்கு _____ சுழற்சி ஏற்படுகிறது.

- (அ) 8 முதல் 12 (ஆ) 30 - 100
(இ) 4 முதல் 7 (ஈ) 1 முதல் 4 வரை

Delta waves occur frequency from _____ cycles per second.

- (a) 8 to 12 (b) 30 to 100
(c) 4 to 7 (d) 1 to 4

44. நரம்புகள் எடுத்து செல்வது
(அ) சிறுநீர்
(ஆ) நிணநீர் திரவம்
(இ) ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட இரத்தம்
(ஈ) ஆக்ஸிஜன் அல்லாத இரத்தம்

Veins carry

- (a) Urine
(b) Lymph fluid
(c) Oxygenated blood
(d) Deoxygenated blood

45. தன்னிச்சையான உறுப்புகளின் அதிகப்படியான மன அழுத்தம் உருவாக _____ காரணமாக உள்ளது.
(அ) முதுகெலும்பு நரம்புகளின் குழு
(ஆ) மண்டை நரம்புகளின் குழு
(இ) சிம்பதேடிக் நரம்புகள்
(ஈ) பாராசிம்பதேடிக் நரம்புகள்

Stress causes hyperactivity of involuntary organs through

- (a) Group of spinal nerves
(b) Group of cranial nerves
(c) Sympathetic nerves
(d) Parasympathetic nerves

46. T₃ ஹார்மோன் எந்த நாளமில்லா சுரப்பியால் சுரக்கப்படுகிறது?
(அ) பிட்யூட்டரி (ஆ) பினியல்
(இ) தைராய்டு (ஈ) தைமஸ்

T₃ hormone is secreted by which endocrine gland?
(a) Pituitary (b) Pineal
(c) Thyroid (d) Thymus

47. மாற்று நாசி சுவாசம் என அழைக்கப்படுவது
(அ) சிதாலி பிராணயாமா
(ஆ) பிரமாரி பிராணயாமா
(இ) நாடி சோதனா
(ஈ) எதுவுமில்லை

Alternate nostril breathing also called as
(a) Sitali pranayama
(b) Bhramari pranayama
(c) Nadisodhana
(d) None

48. மகர்ஷி பதஞ்சலி விவரித்தபடி யோகாவின் 6-வது பாகம் எது?
(அ) யாமா (ஆ) நியாமா
(இ) தாரணா (ஈ) தியானா

Which is the 6th limb of yoga, as described by Maharshi Patanjali?

- (a) Yama (b) Niyama
(c) Dharana (d) Dhyana

49. உணர்ச்சிகளை பயன்படுத்தி _____ மூலம் பார்க்க, கேட்க அல்லது அறிந்து கொள்ள முடியும்.

(அ) கவனம்

(ஆ) கற்றல்

(இ) கருத்து

(ஈ) நினைவு

_____ is the ability to see, hear or become aware of something through the senses.

(a) Attention

(b) Learning

(c) Perception

(d) Memory

50. இந்தியாவில் சர்வதேச யோகா கொண்டாட்டம் எந்த அமைச்சகத்தால் செய்யப்படுகிறது?

(அ) ஆயுஷ் அமைச்சகம்

(ஆ) சிவில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சகம்

(இ) தகவல் தொடர்பு அமைச்சகம்

(ஈ) மனிதவள மற்றும் மேம்பாட்டு அமைச்சகம்

Celebration of International Yoga in India is done by which Ministry?

(a) Ministry of Ayush

(b) Ministry of Civil Aviation

(c) Ministry of Communication

(d) Ministry of Human Resource and Development

(6 pages)

Reg. No. :

Code No. : 20124 E

Sub. Code : ACSB 51/
CCSB 51

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION,
NOVEMBER 2024.

Fifth Semester

Part IV

PERSONALITY DEVELOPMENT

(For those who joined in July 2020-2022 only)

Time : Three hours

Maximum : 75 marks

PART A — (10 × 1 = 10 marks)

Answer ALL questions.

1. Positive personality traits include which of the following?
 - (a) Aggressiveness
 - (b) Arrogance
 - (c) Ambition
 - (d) Coldness
2. Who is credited with developing the SWOT analysis framework?
 - (a) John Wallis
 - (b) Michael porter
 - (c) Albert. S Hamphery
 - (d) Peter Drucker

3. Which of the following is NOT one of the six senses?
- (a) proprioception (b) transduction
(c) olfaction (d) taste
4. Avoiding direct or clear communication, making excuses
- (a) Assertive (b) Passive
(c) Aggressive (d) Passive aggressive
5. _____ is increasing leadership rapidly.
- (a) Strategy
(b) Command
(c) Control
(d) Getting others to follow
6. Which of the following is a conflict stimulation technique?
- (a) Expansion of resources
(b) Compromise
(c) Bringing in outsiders
(d) Authoritative command

7. What is the relationship between a transactional leader and their employees?
- (a) Emotional and long-lasting
 - (b) Transitory and not emotional
 - (c) Hierarchical and unidirectional
 - (d) Collaborative and mutually beneficial
8. Which of the following are the physical symptoms of anxiety?
- (a) Racing heart
 - (b) Sweaty palms
 - (c) Flushed cheeks
 - (d) All of the above
9. The most comfortable clothes to wear in summer is
- (a) Cotton
 - (b) Light coloured clothes
 - (c) Terylene
 - (d) More than one of the above
10. Which of these is not a type of interview?
- (a) screening interview
 - (b) stress interview
 - (c) music interview
 - (d) lunch interview

PART B — (5 × 5 = 25 marks)

Answer ALL questions.

11. (a) State the benefits of self awareness.

Or

(b) What are the principles of goal setting?

12. (a) What are the errors in perception?

Or

(b) List out benefits of being assertive.

13. (a) State any five qualities of an effective leader.

Or

(b) What are the types of conflict?

14. (a) Write a note on Johari window.

Or

(b) Mention any four sources of stress.

15. (a) What is the dress code for attending a job interview?

Or

(b) What are the commonly asked interview questions?

PART C — (5 × 8 = 40 marks)

Answer ALL questions,

16. (a) Discuss the ways of developing self awareness.

Or

(b) Explain the importance of goal setting.

17. (a) Explain the perception process with an example.

Or

(b) Discuss any two assertiveness techniques.

18. (a) Explain managerial grid theory of leadership.

Or

(b) What are the conflict resolution techniques?

19. (a) Discuss the significance of transactional analysis.

Or

(b) State the causes and consequences of stress.

20. (a) What are the Do's and don'ts of table etiquettes?

Or

(b) Distinguish between online interview and offline interview.
