

CP-8815

Sub. Code

11T

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2018

First Year

Astanga Yoga

தமிழ்ச் செம்மொழியும் தமிழர்களின் பன்முகத் திறனும்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. உலகச் செம்மொழிகள் எவை?
2. செம்மொழி இலக்கியத்திற்கான தகுதிகள் யாவை?
3. ஒற்றை ஆடை என்பதனை விவரிக்க.
4. தழை ஆடை என்றால் என்ன?
5. 'கிண்கிணி' குறிப்பு வரைக.
6. 'நவமணிகள்' எவை?
7. இசையின் சிறப்புக்கள் எவை?
8. தமிழர் கட்டிடக்கலைக்கு இரு சான்றுகள் தருக.
9. பழந்தமிழர் வாணிபத்திற்குப் பயன்படுத்திய கலங்களின் பெயர்கள் நான்கினைத் தருக.
10. அறுசுவை எனப்படுபவை எவை?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

11. (அ) தமிழ் மொழியின் தொன்மையை விவரிக்க.
(அல்லது)
(ஆ) தமிழ் செம்மொழிக்கான முயற்சிகள் பற்றி எழுதுக.
12. (அ) ஆண்களுக்கான உடைகள் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) ஆடை வேலைப்பாடுகள் பற்றி நீவிர் அறிவன யாவை?
13. (அ) அணிகலன்களின் வகைகளை விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) கழல், வளையல் என்பதனை விவரிக்க.
14. (அ) ஓவியக்கலை பற்றி குறிப்பு உரைக்க.
(அல்லது)
(ஆ) நடனம் நாட்டியம் என்பதனை விளக்குக.
15. (அ) பழந்தமிழர்கள் கண்ட அறிவியல் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) பழந்தமிழர் கற்ற கல்வி பற்றி எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) செம்மொழிக்கான வரையறைகளைப் புலப்படுத்துக.
(அல்லது)
(ஆ) மொழிக் குடும்பங்கள் பற்றி தெளிவுபடுத்துக.

17. (அ) ஆடையின் வகைகளை விவரிக்க.

(அல்லது)

(ஆ) பெண்கள், குழந்தைகள் அணிகலன்களின் வகைகளைப் பதிவிடுக.

18. (அ) பழந்தமிழர்களின் வணிக மேம்பாட்டைத் தெளிவுபடுத்துக.

(அல்லது)

(ஆ) பழந்தமிழரின் சிற்பக்கலை ஆற்றலைச் சான்றுடன் மதிப்பீடு செய்க.

CP-8816

Sub. Code

12

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2018

First Year

Astanga Yoga

ENGLISH — PROSE AND COMMUNICATION SKILLS

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. What are students limited or incidental objectives?
2. Whose view on courage is quoted by Indira Gandhi?
3. Who was Stevenson?
4. What answer did the boy give in *Crime and Punishment* by R. K. Narayan?
5. What literature did Margaret Atwood prefer to read?
6. How does Sarojini Naidu humbly describe herself?
Fill in the blanks with appropriate form of verbs.
7. I ————— you today.(meet)
8. He ————— to park yesterday. (go)
Change into passive voice.
9. I write a letter.
Use appropriate articles.
10. I bought ————— apple and ————— orange.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions choosing either (a) or (b).

11. (a) What are the four branches of studying foster man's creativity, according to Livingstone?

Or

- (b) Write a short note on Indira Gandhi's views on courage.

12. (a) How did Scott avoid to search for his hat and coat in the cloakroom?

Or

- (b) Bring out the humour in R.K. Narayan's "Crime and Punishment".

13. (a) What books did Margaret Atwood read when she was child?

Or

- (b) What are the three visions of Sarojini Naidu?

14. (a) Write on usage of simple future tense.

Or

- (b) Write on usage of simple past tense.

15. (a) What are the types of sentence?

Or

- (b) Write about Indefinite articles.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions choosing either (a) or (b).

16. (a) What are Livingstone's views on Vocational education.

Or

- (b) Write an essay on Margaret Atwood's animal stories.

17. (a) Substantiate Indira Gandhi's view on the betterment of India.

Or

- (b) Bring out the humour in the allusion to Stevenson and his Modestine.

18. (a) Explain articles with examples.

Or

- (b) What are the kinds of Nouns? Give examples.

CP-8817

Sub. Code

13

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2018

First Year

Astanga Yoga

உடல் அறிவியல்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. செல் என்றால் என்ன?
2. உடல் இயங்கியல் வரையறு.
3. இன்சலின் வரையறு?
4. மூச்சுப்பயிற்சி என்றால் என்ன?
5. சிறுநீரகத்தின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
6. ஆண்மைக் குறைவிற்கான இரண்டு காரணங்களை எழுதுக.
7. கோனாட் சுரப்பியின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
8. அட்ரினல் சுரப்பி என்றால் என்ன?
9. தவறான தேக அமைப்பு என்றால் என்ன?
10. பஞ்ச பூதங்களை எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

11. (அ) தசைகளின் வகைகளையும் அதன் பயன்களையும் எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) முதுகுத்தண்டின் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.
12. (அ) கணையத்தை மேம்படுத்தும் முத்திரைப் பயிற்சிகளை எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) அடிமுதுகெலும்பு வலியை குறைக்கும் யோகப்பயிற்சிகளை எழுதுக.
13. (அ) சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) ஆண்மைக் குறைவிற்கான காரணங்களை எழுதுக.
14. (அ) நாளமில்லா சுரப்பிகள் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) மனித குணத்தை மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சிகளை எழுதுக.
15. (அ) யோக உணவு முறைகளைப் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) தேக அமைப்பின் கூறுகள் பற்றி எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

16. (அ) இதயத்தின் படம் வரைந்து அதன் செயல்பாடுகள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) முதுகுத்தண்டின் செயல்பாடுகள் மற்றும் அடிமுதுகெலும்பு வலி காரணம், அதனை மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சியினை எழுதுக.

17. (அ) சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகள் மற்றும் மேம்பாட்டிற்கான யோகப்பயிற்சிகளை விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) நுரையீரலின் அமைப்பு மற்றும் மேம்பாட்டிற்கான யோகப்பயிற்சிகளை விரிவாக எழுதுக.

18. (அ) பான்கிரியாஸ் சுரப்பியின் அமைப்பு மற்றும் மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சிகளை பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) நல்ல தோற்றப் பொலிவிற்கான தேகத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை விளக்குக?

CP-8818

Sub. Code

14

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2018.

First Year

Astanga Yoga

வரலாறும் தத்துவமும்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. யோகா வரையறு.
2. யோகாவின் வகைகள் இரண்டினை எழுதுக.
3. தமசிக் உணவு முறை வரையறு?
4. மனிதனின் மூன்று வகையான குணங்கள் யாவை?
5. நாடி என்றால் என்ன?
6. சக்கரம் வரையறு.
7. நியமம் என்றால் என்ன?
8. வேதங்களில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.
9. தாரணை வரையறு?
10. ஆசனம் என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒரு பக்க அளவில் விடை தருக.

11. (அ) யோக தத்துவம் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) யோக துறையின் நவீன வளர்ச்சி பற்றி எழுதுக.

12. (அ) யோக உணவுமுறை விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) மனிதனின் மூன்று குணங்களை விவரி.

13. (அ) இடநாடியின் இயக்கம் மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சக்கரங்களின் பலன்களை எழுதுக.

14. (அ) நாட்டுப்புறக்கலையில் யோகா பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சிந்து சமவெளி நாகரீகக் காலத்தில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.

15. (அ) தியானத்தின் மகிமை பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) ஆன்மீகத்தின் வெற்றி இரகசியம் விளக்குக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) யோகாவின் நன்மைகள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) உணவும் உடலில் தோன்றும் பண்புகளையும் பற்றி எழுதுக.

17. (அ) புராணங்களில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) மகாபாரதத்தில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.

18. (அ) அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சீரோ பிக்ஷுவின் யோகத் தொண்டுகள் பற்றி விளக்குக.

CP-8819

Sub. Code

15

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2018

First Year

Astanga Yoga

யோகாசனங்கள்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. இலட்சியம் என்றால் என்ன?
2. குருபக்தி வரையறு.
3. சூரிய ஒளியில் உள்ள ஏழு வர்ணங்களை எழுதுக.
4. சூரிய நமஸ்காரத்தினால் குணமாகும் நோய்களை எழுதுக.
5. யோகாசனம் வரையறு.
6. சாந்தி ஆசனம் என்றால் என்ன?
7. பிராணாயாமம் வரையறு.
8. பந்தம் என்றால் என்ன?
9. தியானம் வரையறு.
10. நாளமில்லா சுரப்பிகள் நான்கினை எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) நம்பிக்கை வகுப்பில் கலந்து கொள்வதால் கிடைக்கும் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) யோகப் பயிற்சி கற்றுக்கொள்ளும் முன் கடைபிடிக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்ன?

12. (அ) முஸ்லிம்களும் சூரிய வழிபாடும் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் உண்டாகும் நன்மைகளை எழுதுக.

13. (அ) திரிகோணாசனம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) யோகமுத்திரா செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

14. (அ) பந்தங்களின் பலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) த்ராடாகாவின் செய்முறை விளக்கம் தருக.

15. (அ) நாளமில்லா சுரப்பிகள் நான்கினை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) தியானத்தின் நன்மைகளை விளக்குக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) குப்புறப்படுத்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள் மூன்றினை பலனுடன் எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள் மூன்றினை பலனுடன் எழுதுக.

17. (அ) ஜலநேத்தி செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) நெளலி என்றால் என்ன? வகைகளை செய்முறை விளக்கத்துடன் விவரி.

18. (அ) தியானத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) நாளமில்லா சுரப்பிகள் இரண்டின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

CP-8820

Sub. Code

17

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2018**Non- Semester****Astanga Yoga**

பிராணாயாமம், முத்திரைகள்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. How many NAADIS are there in our body?
மனித உடலில் எத்தனை நாடிகள் உள்ளன?
2. Write down the name of two Asanas that cures backpain.
முதுகுவலி நீக்கும் இரு ஆசனங்கள் பெயர் மட்டும் எழுதுக.
3. Write two Asanas name that activate Gonad Gland.
கோனாட் சுரப்பி சிறப்பாக இயங்கச் செய்யும் இரு யோகாசனங்கள் பெயர் மட்டும் எழுது.
4. What is the ratio of Pranayama mentioned by Thirumoolar?
பிராணாயாமத்தின் விகிதம் பற்றி திருமூலர் கூறுவது யாது?
5. Write short note on "Sheetali" Pranayama.
சீத்தளி பிராணாயாமம் பற்றி குறிப்பு வரைக.
6. Write short note on Delta Waves.
டெல்டா அலைபற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக.

7. Write down the name of PANCH BHUTOS”.

பஞ்ச பூதங்களின் பெயர்கள் எழுதுக.

8. Write short note on MUDRAS.

முத்திரைகள் பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக.

9. What are the benefits of Aadhi Mudras?

ஆதி முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?

10. Write short note on JALA NETHI”.

ஜலநேத்தி பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Explain the benefits of Naadhi Suthi.

நாடிசுத்தியின் பலன்கள் யாவை.

Or

(b) Explain about Abdominal Breathing technique and write its benefits?

வயிற்றுமுறை மூச்சுபயிற்சி எப்படி செய்ய வேண்டும்?
அதன் பலன்கள் யாவை?

12. (a) Explain Pranayama i scientific way.

விஞ்ஞான ரீதியாக பிராணாயாமத்தை விவரி.

Or

(b) Explain Pranayama Vs. Nerves channels.

நரம்பு மண்டலமும், பிராணாயாமமும் பற்றி விவரி.

13. (a) Explain about Prayanama for students.
மாணவர்களுக்கு பிராணாயாமம் பற்றி விவரி.
Or
- (b) Explain about the four Mind Waves.
நான்குவித மன அலைகள் பற்றி விவரி.
14. (a) Explain Chin Mudra | Vaayu Mudra and Write its benefits?
சின் முத்திரை|வாயு முத்திரை எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?
Or
- (b) What are the symptoms/reasons that causes Asthuma?
ஆஸ்துமா நோய்க்கான காரணங்கள் யாவை?
15. (a) Explain about Meditation that cures Asthama.
ஆஸ்துமா நீக்கும் தியானம் பற்றி எழுது.
Or
- (b) Explain about the Siddha treatment for curing Asthama.
ஆஸ்துமாவிிற்கான சித்தமருத்துவம் பற்றி விவரி.

Part C (3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) Explain the five types of Naadhi Suthi.
ஐந்து வகை நாடிகத்திகள் எப்படி செய்ய வேண்டும் விவரி.
Or
- (b) Explain the name of yoga that cures ten different types of Diseases.
ஏதாவது பத்து நோய்கள் பெயரும் அது நீங்க என்ன யோகாசனங்கள் செய்ய வேண்டும்? பட்டியலிடுக.

17. (a) Explain about the four kinds of breathing exercises and write its benefits.

நான்கு வித மூச்சுப்பயிற்சி செய்முறையும் பலன்களும் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Explain about four kinds of cooling Pranayama with its benefits.

குளிர்ச்சி வகை மூச்சுப்பயிற்சி நான்கின் செய்முறை பலன்கள் பற்றி எழுதுக.

18. (a) What are the benefits of Pranayama?

பிராணாயாமத்தின் நன்மைகள் பற்றி விவரி?

Or

- (b) Write short note on Mudras and write down any five mudras with steps and benefits.

முத்திரைகள் பற்றி குறிப்பு வரைக. ஏதேனும் 5 முத்திரைகள் செய்முறையும் பலன்களும் பற்றி விவரி.

CP-8821

Sub. Code

18

**B.Sc. (ASTANGA YOGA) DEGREE EXAMINATION,
APRIL 2018**

Non-Semester

யோகச் சிகிச்சை

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write down the names of Astanga Yoga steps.
அஷ்டாங்க யோகப் படிகள் பெயர் மட்டும் எழுது.
2. What are the three nutrients required for human to lead a healthy life?
மனிதன் ஆரோக்கியமாய் வாழ தேவையான மூன்று முக்கிய சத்துக்கள் யாவை?
3. Write down the steps of Salabasanam.
சலபாசனம் செய்முறை பற்றி எழுதுக.
4. How to do Danurasanam?
தணராசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?
5. Compare Angry Vs. B.P.
சினமும்-இரத்த அழுத்தமும்-ஒப்பிடுக.

6. Write short note on “OM” (OMKARAM) Meditation.

ஓம்கார தியானம் குறிப்பு வரைக.

7. How to do Bhujangasanam?

புஜங்காசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?

8. How to do piraiasanam?

பிரையாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?

9. Write short note on “Dharanai”.

“தாரணை” - சிறு குறிப்பு வரைக.

10. Write short note on Arthritis.

ஆர்த்ரைடிஸ்-குறிப்பு வரைக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Write down the symptoms of Diabetes.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

Or

(b) Explain about Shanthi Asanam and write down its benefits.

சாந்தி ஆசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் நன்மைகள் யாவை?

12. (a) Write down the precautions to be taken to avoid Diabetes.

நீரிழிவு வராமல் தடுக்க எடுக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் யாவை?

Or

- (b) Explain about blood pressure and explain the mudras that cures B.P.

இரத்த அழுத்தம் பற்றி எழுதுக. அது நீக்கும் முத்திரை செயல்முறை விளக்கம் எழுது.

13. (a) Explain the steps to do vibareethakarani and write down its benefits.

விபரீதக் கரணி எப்படி செய்ய வேண்டும் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) Explain about the Naadhi Shuddhi that cures B.P.

இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் நாடிசுத்தி பற்றி விவரி.

14. (a) Explain about the importance of Human backbone. Explain three yoga rules that cures back pain.

மனித முதுகெலும்பின் முக்கியத்துவம் பற்றி விவரி. முதுகுவலி நீக்கும் யோக வழிமுறைகள் மூன்று மட்டும் எழுது.

Or

- (b) How to do Artha Halasanam/Bhujangasanam and write down its benefits?

அர்த்த ஹாலாசனம் / புஜங்காசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

15. (a) Explain the steps to do Parvattasam and Vivkhasanam.

பர்வட்டாசனம் / விரிக்ஷாசனம் செய்முறை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain the steps of Tadasanam first stage and second stage and write down benefits.

தடாசனம் முதல் நிலை, இரண்டாம் நிலை செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்கள் பற்றி விவரி.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain the yoga Threphy for Diabetes.
நீரிழிவு நீக்கும் யோகச் சிகிச்சை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain the Astanga Yoga steps that cures B.P.
இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி விவரி.

17. (a) Explain about the meditation steps that cures B.P.
இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் தியானம் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about human backbone and explain about three types of Back pain.
மனித முதுகெலும்பு பற்றி விவரி. மேலும் மூன்று விதமான முதுகு வலி பற்றி விவரி.

18. (a) Explain the yogasanas that cure Back pain.
முதுகு வலி குணமாக்க செய்ய வேண்டிய யோகாசனங்கள் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain the rules to be followed to prevent bank pain.
முதுகு வலி வராமல் பாதுகாக்க வேண்டிய முக்கிய வழிமுறைகள் பற்றி விவரி.