

(8 pages)

S.No. 5620

19UVE01

(For the candidates admitted from 2019-2020 onwards)

ALL U.G. COURSES EXAMINATION,  
APRIL/MAY 2021

First Semester

VALUE EDUCATION

(MANAVALAKKALAI YOGA)

Time : Three hours Maximum : 75 marks

PART A — (15 × 1 = 15 marks)

Answer ALL questions.

Multiple Choice questions.

1. Finger stretch is a  
(a) Hand exercise (b) Leg exercise  
(c) Both (a) and (b) (d) None of them

விரல் நீட்சி ஒரு

- (அ) கைப்பயிற்சி (ஆ) கால் பயிற்சி  
(இ) (அ) மற்றும் (ஆ) (ஈ) ஏதுமில்லை

2. Makarasana is a \_\_\_\_\_  
(a) Types of exercise  
(b) Yoga asana  
(c) Breathing exercise  
(d) All of them

மகரசனா ஒரு \_\_\_\_\_.

- (அ) உடற்பயிற்சி (ஆ) யோகா ஆசனம்  
(இ) சுவாசப் பயிற்சி (ஈ) இவை அனைத்தும்

3. Surya namaskar is a salute to the

- (a) Moon (b) Earth  
(c) Sun (d) None of them

சூரிய நமஸ்காரம் \_\_\_\_\_ க்கு ஒரு வகை வணக்கம்.

- (அ) சந்திரன் (ஆ) பூமி  
(இ) சூரியன் (ஈ) ஏதுமில்லை

4. Mind is developed in the \_\_\_\_\_ stages.

- (a) 20 (b) 30  
(c) 10 (d) 5

மனம் \_\_\_\_\_ நிலைகளில் வளர்ச்சி அடைகிறது.

- (அ) 20 (ஆ) 30  
(இ) 10 (ஈ) 5

5. Which of the following is helpful in maintain the youthfulness?

- (a) Minimize stress  
(b) Be good to your soul  
(c) Interact with youth  
(d) All of them

கீழ்க்கண்டவற்றில் எவை எல்லாம் இளமையை பராமரிக்க உதவுகிறது.

- (அ) மன அழுத்தம் குறைப்பது
- (ஆ) நல்ல ஆன்மா
- (இ) இளைஞர்களுடன் தொடர்பு
- (ஈ) இவை அனைத்தும்

6. Mind classified in to \_\_\_\_\_ frequency groups.

- (a) 4 (b) 8
- (c) 10 (d) 5

மனதின் அதிர்வெண் எத்தனை \_\_\_\_\_ வகையாகப் பார்க்கப்படுகிறது.

- (அ) 4 (ஆ) 8
- (இ) 10 (ஈ) 5

7. How many basic needs for life?

- (a) 12 (b) 20
- (c) 10 (d) 15

வாழ்க்கைக்கு தேவையான அடிப்படைகள் எத்தனை?

- (அ) 12 (ஆ) 20
- (இ) 10 (ஈ) 15

8. The emotional conflict with the object or person in known as \_\_\_\_\_

- (a) Emotions (b) Anger
- (c) Expectation (d) Happiness

மனிதன் அல்லது ஒரு பொருளுடன் ஏற்படும் உணர்ச்சி கருத்து வேற்றுமை ————— எனப்படும்.

- (அ) உணர்ச்சிகள் (ஆ) கோபம்  
(இ) எதிர்பார்ப்பு (ஈ) மகிழ்ச்சி

9. Introspection is the meaning of examinations of one's \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ process.

- (a) Mind and Emotions  
(b) Anger and mind  
(c) Happy and Anger  
(d) Anger and emotions

உள்ளோக்கம் என்பதின் அர்த்தத்தை —————  
மற்றும் ————— கொண்டு சோதிக்கலாம்.

- (அ) மனம் உணர்ச்சி  
(ஆ) கோபம் மனம்  
(இ) மகிழ்ச்சி மற்றும் கோபம்  
(ஈ) கோபம் மற்றும் உணர்ச்சி

10. Make blessing a \_\_\_\_\_.

- (a) Bad habit (b) Daily duty  
(c) Daily habit (d) None of them

ஆசீர்வாதம் செய்தல் என்பது —————.

- (அ) கெட்ட பழக்கம்  
(ஆ) தினம் செய்யும் கடமை  
(இ) தினசரி செய்யும் பழக்கம்  
(ஈ) ஏதுமில்லை

11. Friendship is a \_\_\_\_\_  
(a) Wealth (b) Health  
(c) Conflict (d) Treasure

நட்பு என்பது \_\_\_\_\_.

- (அ) செல்வம் (ஆ) ஆரோக்கியம்  
(இ) கருத்து வேறுபாடு (ஈ) புதையல்

12. Freedom from disturbance is known as \_\_\_\_\_.

- (a) Peace (b) Tease  
(c) Both (a) and (b) (d) None of them

இடையூறுகளில் இருந்து சுதந்திரமாக இருப்பதை \_\_\_\_\_ என்கிறோம்.

- (அ) அமைதி (ஆ) கிண்டல்  
(இ) (அ) மற்றும் (ஆ) (ஈ) ஏதுமில்லை

13. All of nature's force as manifestations of one single is known as

- (a) Diversified force (b) Unified force  
(c) Both (a) and (b) (d) None of them

இயற்கையின் ஒரு மித்த சக்தி ஒன்றின் வெளிப்பாடு என்பதை \_\_\_\_\_ என்கிறோம்.

- (அ) பன்முகப்பட்ட சக்தி (ஆ) ஒருங்கிணைந்த சக்தி  
(இ) (அ) மற்றும் (ஆ) (ஈ) ஏதுமில்லை

14. Sympathetic pity and concern for the suffering is known as \_\_\_\_\_.

- (a) Compassion (b) Composition  
(c) Deformation (d) None of the above

துன்பப்படம் ஒருவருக்கு, அனுதாபம், பரிதாபம் மற்றும் அக்கறைப்படுத்துவதற்கு ————— என்கிறோம்.

- (அ) இரக்கமுள்ள (ஆ) கலவை  
(இ) சிதைப்பது (ஈ) ஏதுமில்லை

15. Mind that is free of all impurities is called  
(a) Purity of thought (b) Purity of soul  
(c) Purity of body (d) None of them

அசுத்தங்கள் இல்லாத மனதை ————— என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) எண்ணங்களில் தூய்மை  
(ஆ) ஆன்மாவின் தூய்மை  
(இ) உடலின் தூய்மை  
(ஈ) ஏதுமில்லை

PART B — (2 × 5 = 10 marks)

Answer any TWO questions out of five.

16. What are the simple physical exercise?

எளிய உடற்பயிற்சி என்ன?

17. List out the method of postponing the ageing process.

வயோதிகத்தை தள்ளி போடுவதற்கு தேவையான முறைகளை பட்டியலிடுக.

18. How to neutralize the anger?  
கோபத்தை நடு நிலையாக்குவது எப்படி?
19. Write about the greatness of friendship.  
நட்பின் மகத்துவத்தைப் பற்றி எழுதுக.
20. Comment on "Love and Compassion".  
"காதல் மற்றும் இரக்கம்" கருத்துரைக்க.

PART C — (5 × 10 = 50 marks)

Answer ALL Questions choosing either (a) or (b).

21. (a) Write notes on Yogasanas.  
யோகாசனம் பற்றி விரிவாக எழுதுக.
- Or
- (b) Give an account on Makarasanas.  
மகராசனாஸ் பற்றி எழுதுக.
22. (a) Give a detailed note on ten stages of mind.  
மனதின் பத்து நிலைகள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.
- Or
- (b) Explain the mental frequencies.  
மனதின் அதிர்வெண்களைப் பற்றி விளக்கம் தருக.

23. (a) Write an essay on purpose and philosophy of life.

வாழ்க்கையின் நோக்கம் மற்றும் தத்துவம் குறித்து விவரி.

Or

(b) Describe the moralization of desires.

ஆசை அறநெறி பற்றி விளக்கமாக எழுதுக.

24. (a) List out the benefits of blessings.

ஆசீர்வதித்தலின் நன்மைகளை பட்டியலிடுக.

Or

(b) How do eradicate Worries? Discuss.

கவலைகளை நீக்குவது எப்படி? விவரித்து எழுது.

25. (a) Write an essay about cultural education.

கலாச்சாரகல்வி பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதுக.

Or

(b) Explain the unified force.

ஒருங்கிணைந்த சக்தி பற்றி விவரமாக எழுதுக.