ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව /முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2015 අගෝස්තු
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2015 ஓகஸ்ற்
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, August 2015

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I மனைப் பொருளியல் I Home Economics I	28 T I	පැය දෙකයි இரண்டு மணித்தியாலம் Two hours

அறிவுறுத்தல்கள் :

* **எல்லா** வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
* விடைத்தாளில் தரப்பட்டுள்ள இடத்தில் உமது **சுட்டெண்ணை எழுதுக.**
* கணிப்பானைப் பயன்படுத்தக் **கூடாது.**
* விடைத்தாளின் பிறபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாக வாசிக்க.
* **1** தொடக்கம் **50** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் (1), (2), (3), (4), (5) என எண்ணிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான** அல்லது **மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிந்தெடுத்து, **அதனைக் குறித்து நிற்கும் இலக்கத்தைத் தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைய** விடைத்தாளில் **புள்ளடி** (×) இடுவதன் மூலம் காட்டுக.

1. பின்வரும் கூற்றுகளுள் 'நெகிழும் தன்மை' ஐக் காட்டும் கூற்றாக அமைவது,
(1) வரவேற்பறை இருக்கைத் தொகுதியையும் சாப்பாட்டறை இருக்கைத் தொகுதியையும் வரவேற்பறையினுள் இடப்படுத்தல்
(2) சமையலறைக்கு அண்மையில் சாப்பாட்டறை இருக்கைத் தொகுதியை இடப்படுத்தல்
(3) படுக்கை அறைகளுடன் இணைந்ததாக மலசலகூடம் மற்றும் குளியல் அறை இருத்தல்
(4) களஞ்சிய அறைக்கும் சமையல் அறைக்கும் செல்வதற்கு பொதுவான ஒரு நடைபாதை இருத்தல்
(5) ஒன்றுக்கொன்று அண்மையாக இரண்டு படுக்கையறைகள் இருத்தல்

2. செம்மஞ்சள், மஞ்சள் செம்மஞ்சள் ஆகிய நிறங்கள் அடங்கியுள்ள இரட்டை நிரப்பு நிறத்திட்டத்தில் பயன்படுத்த வேண்டிய மற்றைய இரண்டு நிறங்களாவன,
(1) நீலம் மற்றும் நீல ஊதா
(2) பச்சை மற்றும் நீலப்பச்சை
(3) ஊதா மற்றும் சிவப்பு ஊதா
(4) சிவப்பு மற்றும் சிவப்பு செம்மஞ்சள்
(5) மஞ்சள் மற்றும் மஞ்சட்பச்சை

tamilguru.lk

3. சந்தம், மனை அலங்காரத்தில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு காட்டுருக் கோட்பாடாகும். பருமனில் படிப்படியான மாற்றத்தைக் காட்டும் சந்தம்,
(1) மீளுதல் (2) கதிர்ப்பு (3) படிமுறைமாற்றம் (4) நிலைமாறுகை (5) எதிர்ப்பு

4. பின்வருவன மனைகளில் காணக்கிடைத்த சில இயல்புகளாகும். மனைத் திட்டமிடல் கோட்பாடு தொடர்பான இயல்புகளுள் **பொருத்தமற்ற** இயல்பு பின்வருவனவற்றுள் எது?
(1) வீட்டு முற்றத்தை நோக்கியதாக ஒரு விறாந்தை இருத்தல்
(2) வரவேற்பறையில் சில உயரமான யன்னல்கள் இருத்தல்
(3) சமையலறையிலிருந்து வெளிச் செல்வதற்கு கதவு இருத்தல்
(4) குளியலறையும் மலசலகூடமும் நடைபாதைக்கு திறந்து காணப்படல்
(5) ஒரு படுக்கையறையின் கதவு அடுத்த படுக்கையறைக்கு திறந்து இருத்தல்

5. பின்வருவன சில வரவேற்பறைகளினுள் 'வலியுறுத்தலை (emphasis)' உருவாக்குவதற்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட படிமுறைகளாகும். இவற்றுள் சரியானது,
(1) கதவுகளுக்கும் யன்னல்களுக்கும் ஒரே நிறத் திரைச்சீலைகளைப் பயன்படுத்தல்
(2) சிறிய வரவேற்பறை ஒன்றினுள் இரண்டு வரவேற்பறை இருக்கைத் தொகுதிகளை வைத்தல்
(3) பெரிய விசாலமான வரவேற்பறை ஒன்றில் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின்மேல் சிறிய மலரொழுங்கமைப்பை வைத்தல்
(4) வரவேற்பறையின் சோபாவிற்கு பின்னால் சுவரில் பெரிய படம் ஒன்றினைப் பொருத்துதல்
(5) சிறிய வரவேற்பறையினுள் சில துணையணிகளை வைத்தல்

6. மனையொன்றில் ஒருநாளில் இரண்டு 60 W மின்குமிழ்கள் இரண்டு 75 W மின்குமிழ்கள், ஒரு 40 W மின்குமிழ் என்பன 04 மணித்தியாலங்கள் ஒளிரச்செய்யப்பட்டன. இதன்போது நுகரப்பட்ட மின் அலகுகள்,
(1) 1.08 kW h (2) 1.24 kW h (3) 1.62 kW h (4) 2.48 kW h (5) 2.52 kW h

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

7. மனையினுள் தளபாடங்களை இடப்படுத்தல் தொடர்பாக குடும்ப அங்கத்தவர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட சில கருத்துகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
A - அறையில் செய்யப்படும் தொழிற்பாடுகளுக்கு ஏற்பத் தளபாடங்கள் இடப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
B - சிறிய தளபாடங்கள் முதலில் வைக்கப்பட்டு பின் பெரியவை வைக்கப்படல் வேண்டும்.
C - அறையின் பருமனுக்குப் பொருந்தக் கூடியதாக தளபாடங்கள் இடப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
D - பெரிய தளபாடங்கள் சுவர்களையொட்டி இடப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
E - யன்னலைப் பார்க்கும் முகமாக கண்ணாடி மேசை வைக்கப்படல் வேண்டும்.
இவற்றுள் சரியானவை,
(1) A, B, C (2) A, C (3) A, D, E (4) B, C, D (5) D, E

8. எல்லா அமினோ அமிலங்களின் கட்டமைப்பிலும் அடங்கும் இரண்டு கூட்டங்கள்,
(1) அமைனோ கூட்டமும் மீதையில் கூட்டமும் ஆகும்.
(2) கீற்றோன் கூட்டமும் மீதையில் கூட்டமும் ஆகும்.
(3) அமைனோ கூட்டமும் காபொட்சைல் கூட்டமும் ஆகும்.
(4) காபொட்சைல் கூட்டமும் மீதையில் கூட்டமும் ஆகும்.
(5) கீற்றோன் கூட்டமும் காபொட்சைல் கூட்டமும் ஆகும்.

More Past Papers at
tamilguru.lk

9. ஐதரசனுக்கும் ஒட்சிசனுக்கும் இடையே உள்ள விகிதம் 2:1 என்னும் அமைப்பைக் கொண்டது,
(1) புரதம் ஆகும். (2) காபோவைதரேற்று ஆகும்.
(3) கொழுப்பு ஆகும். (4) புரதம், காபோவைதரேற்று என்பவை ஆகும்.
(5) கொழுப்பு, புரதம் என்பவை ஆகும்.

10. செலுலோஸ் அதிகமாக உள்ள இரண்டு உணவு மூலங்கள்,
(1) பொன்னாங்காணி மற்றும் கொகிலா (2) கரட் மற்றும் பப்பாசி
(3) கத்தரிக்காய் மற்றும் அன்னாசி (4) போஞ்சி மற்றும் கெக்கரிக்காய்
(5) அகத்தியிலை மற்றும் உருளைக்கிழங்கு

11. உணவுகளில் உள்ள திரான்சு கொழுப்புகள் தொடர்பான பின்வரும் கூற்றுகளுள் **தவறானது** எது?
(1) பேஸ்ரி மற்றும் கேக் போன்ற பேக்கரி உற்பத்திகளில் அடங்கியுள்ளது.
(2) எண்ணெய் வகைகளை மீண்டும் மீண்டும் சூடாக்குவதனால் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது.
(3) எள், நிலக்கடலை, மரமுந்திரிகை போன்ற உணவுகளில் அதிகமாக அடங்கியுள்ளது.
(4) இதய நோய்களை ஏற்படுத்துவதற்கு காரணமாக அமைகிறது.
(5) மாஜரீன் உற்பத்தியின்போது உருவாகிறது.

12. குருதியில் ஈமோகுளோபினின் தொகுப்புக்கு தேவையான இரண்டு போசணைப் பொருள்கள்,
(1) இரும்பு, புரதம் என்பனவாகும். (2) புரதம், நாகம் என்பனவாகும்.
(3) கொழுப்பு, செப்பு என்பனவாகும். (4) இரும்பு, காபோவைதரேற்று என்பனவாகும்.
(5) கல்சியம், கொழுப்பு என்பனவாகும்.

13. பின்வருவன என்பு நெய்யரியாதல் (ஒஸ்ரியோபோரோசிஸ்) நோய் நிலைமை தொடர்பாக மாணவரொருவரால் முன்வைக்கப்பட்ட சில விடயங்கள் ஆகும்.
A - வயதாதலுடன் ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலைமையாகும்.
B - பெண்கள், ஆண்கள் ஆகிய இருபாலாரிடையேயும் ஒரேயளவில் ஏற்படக்கூடியது.
C - என்பு அடர்த்தி குறைவடைதல் இந்நோய்க்குரிய ஒரு காரணமாகும்.
D - ஈஸ்ரஜின் மற்றும் தைரொக்சின் ஓமோன்களின் குறைபாடும் ஒரு காரணமாகலாம்.
E - நோய் நிலைமை உள்ளவர்கள் இலகுவாக என்பு முறிவுக்கு ஆளாவர்.
இவற்றுள் சரியான விடயங்கள்,
(1) A, B, C, D (2) A, B, D, E (3) A, C, E (4) B, C, E (5) C, D, E

14. ரெட்டினோல் அதிக அளவில் அடங்கியுள்ள இரண்டு உணவு மூலங்கள்,
(1) முட்டையும் கரட்டும் (2) ஈரலும் மாம்பழமும் (3) இறைச்சியும் பூசணிக்காயும்
(4) மீனும் பாலும் (5) பப்பாசியும் கொய்யாவும்

15. மிகையாக உள்ளெடுக்கும்போது சிறுநீருடன் கழிக்கப்படும் இரண்டு விற்றமின்கள்,
(1) விற்றமின் C உம் விற்றமின் E உம் (2) விற்றமின் B_{12} உம் விற்றமின் D உம்
(3) விற்றமின் B_3 உம் விற்றமின் K உம் (4) விற்றமின் A உம் விற்றமின் B_6 உம்
(5) விற்றமின் B_1 உம் விற்றமின் B_2 உம்

16. B தொகுதி விற்றமின்களின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரண்டு நோயறிகுறிகள்,
(1) மாலைக்கண்ணும் (இராக்குருடும்) வயிற்றோட்டமும்
(2) கால்கள் விறைத்தலும் மலச்சிக்கலும்
(3) தோல் வரட்சியும் தலைமயிர் உதிர்தலும்
(4) வீக்கமும் வளைந்த கால்களும்
(5) வெளிர்தலும் களைப்பும்

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

17. பால், கோதுமை மற்றும் போஞ்சி ஆகியவற்றில் அடங்கியுள்ள புரதங்கள் முறையே,
(1) கேசின், லெகுயூமின், குளூற்றன் (2) மயோசின், குளூற்றன், கொலாஜன்
(3) அல்புமின், லெகுயூமின், கொலாஜன் (4) கேசின், குளூற்றன், லெகுயூமின்
(5) கொலாஜன், மயோசின், ஜெலற்றின்

18. அரிசியில் காணப்படும் இரண்டு வகையான காபோவைதரேற்றுகள்,
(1) பெக்ரின் மற்றும் மோல்ற்றோஸ் (2) அமைலோஸ் மற்றும் மோல்ற்றோஸ்
(3) அமைலோஸ் மற்றும் அமைலோ பெக்ரின் (4) பெக்ரின் மற்றும் மாப்பொருள்
(5) அமைலோ பெக்ரின் மற்றும் டெக்ஸ்ரின்

19. பாசிப்பயறு, மீன் மற்றும் பால் ஆகிய உணவு மூலங்களின் போசணைப் பெறுமானம் தொடர்பான சரியான கூற்று பின்வருவனவற்றுள் எது?
(1) வெறும் கலோரி (Empty Calorie) யை வழங்கும்.
(2) லைசீன் எனும் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் நிறைந்தது.
(3) விற்றமின் A, C என்பவற்றை அதிகளவில் கொண்டிருக்கும்.
(4) இரும்பும் கல்சியமும் நிறைந்த உணவு மூலங்களாகும்.
(5) நிறை புரதங்களைக் கொண்டவை.

More Past Papers at
tamilguru.lk

20. தனுஜா உள்ளெடுத்த பகல் உணவு வேளையொன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது.
- சம்பா சோறு
- மீன் பொரியல்
- போஞ்சி வதக்கல்
- பருப்பு வெள்ளைக்கறி
- கத்தரி மோஜு
- வல்லாரைக் கறி

இவ்வுணவு வேளை தொடர்பாக **தவறான** கூற்று எது?
(1) புரத குறை நிரப்பைக் காட்டுகின்றது.
(2) நார்ப்பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது.
(3) விற்றமின் C, விற்றமின் D என்பவற்றை அதிகளவு கொண்டுள்ளது.
(4) ஹீம் இரும்பை வழங்கும் உணவுகளைக் கொண்டுள்ளது.
(5) கலோரிப் பெறுமானம் உயர்வானது.

21. பின்வருவனவற்றுள் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை (2007) இன்படி சரியான கூற்று எது?
(1) வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் வெவ்வேறு பருவங்களின்போது கல்சியத்தின் தேவை மாறுபடாது.
(2) பெண்களின் இரும்பு தேவைப்பாடு ஆண்களின் இரும்பு தேவைப்பாட்டை விட அதிகமாகும்.
(3) புரதத் தேவைப்பாடு முதுமைப் பருவத்தில் குறைவடையும்.
(4) விற்றமின்கள் A, C ஆகியவற்றின் தேவைப்பாடுகள் மில்லிகிராம்களில் குறிப்பிடப்படும்.
(5) கர்ப்ப காலத்தில் சக்தி தேவைப்பாடு மாறுபடாது.

22. இலங்கையில் போஷணைப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக மாணவர்கள் முன்வைத்த விடயங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சரியானது,
(1) கடற்கரை எல்லைப் பிரதேசங்களிலும் தோட்டப்புறங்களிலும் புரதக் கலோரி குறைபோஷணை (மந்தபோஷணம்) அதிகளவு காணப்படுகிறது.
(2) கர்ப்ப காலத்தில் இரும்பு, அயடீன் ஆகியவற்றின் குறைபாடு முதிர்மூலவுருவில் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு காரணமாகலாம்.
(3) மரக்கறி உணவுகளை தாய் உட்கொள்ளல், பிறந்த குழந்தையில் போஷணைப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான ஒரு காரணியாகும்.
(4) இரும்பு குறைபாடு, கல்சியம் குறைபாடு, புரத கலோரி குறைபோஷணை மற்றும் அயடீன் குறைபாடு என்பன இலங்கையில் காணப்படும் போஷணைப் பிரச்சினைகள் சிலவாகும்.
(5) புரதக் கலோரி குறைபோஷணை குவாசியோக்கர் எனப்படும்.

23. ஆரோக்கியமான நிலையிலுள்ள வயதுவந்த இலங்கை நபர் ஒருவரின் உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) பெறுமானம் ஆக அமையக்கூடியது,
(1) 17 ஆகும். (2) 24 ஆகும். (3) 27 ஆகும். (4) 30 ஆகும். (5) 32 ஆகும்.

24. ஒமேகா-3-கொழுப்பமிலங்கள் அதிகமாக உள்ள இரண்டு உணவு மூலங்கள்
(1) வெண்ணெய் மற்றும் நெய் (2) நல்லெண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்
(3) மாஜரீன் மற்றும் கோழியிறைச்சி (4) சமன் மீன் மற்றும் சார்டின் மீன்
(5) கடுகு எண்ணெய் மற்றும் சூரியகாந்தி எண்ணெய்

25. பின்வருவன இரைப்பையழற்சி (gastritis) தொடர்பாக மாணவர் ஒருவரால் எழுதப்பட்ட குறிப்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சில விடயங்கள் ஆகும். இவற்றுள் **தவறான** கூற்று எது?
(1) அமிலத் தன்மையான உணவுகள் உள்ளெடுப்பதைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்.
(2) இரவு உணவு வேளையை தாமதப்படுத்தல் உகந்ததல்ல.
(3) பாலும் பால் உணவுப் பொருட்களும் மிக உகந்தவையாகும்.
(4) அடிக்கடி சிறு உணவு வேளைகள் விரும்பத்தக்கது.
(5) இலகுவாக சமிபாடடையக் கூடிய மெல் உணவு வழங்கப்படல் வேண்டும்.

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

3329

26. இன்சுலின் ஓமோன் தொடர்பான **தவறான** கூற்று,
(1) இதன் தொகுப்புக்கு புரதம் அவசியமாகும்.
(2) இது சதையியினால் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.
(3) நாகம் இன்சுலினின் ஒரு கூறாகும்.
(4) இதன் குறைபாடு நீரிழிவுக்கு காரணமாக அமையும்.
(5) இது கிளைக்கோஜனை குளுக்கோசாக மாற்றும்.

27. நீரிழிவு நோயுள்ள நபர் ஒருவருக்கு மிக உகந்த உணவுவேளை பின்வருவனவற்றுள் எது?
(1) புழுங்கல்அரிசிச் சோறு, உருளைக்கிழங்குக் கறி, போஞ்சிக்கறி, கறிமிளகாய் வதக்கல், கரட் சம்பல்
(2) புழுங்கல்அரிசிச் சோறு, பருப்புக்கறி, நெத்தலிப் பொரியல், கத்தரிக்காய் மோஜு, பீற்றூட் சலாது
(3) புழுங்கல்அரிசிச் சோறு, கெக்கரிக்காய் கறி, மீன் சுவையூண் கறி, பொன்னாங்காணி வறை (சுண்டல்), தக்காளி சலாது
(4) சிவப்பு பச்சையரிசிச் சோறு, பூசணிக்காய் கறி, கோழியிறைச்சி மெல்லவியல், பலாக்காய் வறை, கங்குன் பொரியல்
(5) சிவப்பு பச்சையரிசிச் சோறு, சாம்பல் வாழைக்காய் கறி, கோவா கறி, இறால் பொரியல், வல்லாரை சம்பல்

28. இறைச்சி உற்பத்திகளைப் பதப்படுத்தலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் நற்காப்புப் பொருள்,
(1) சித்திரிக் அமிலம் (2) புறப்பியோனிக்கமிலம் (3) சோடியம் நைத்திரைற்று
(4) சோடியம் பென்சோவேற்று (5) சோடியம் மெற்றாஇருசல்பைற்று

29. பின்வருவன உணவு நற்காப்பு தொடர்பாக மாணவி ஒருவரால் எழுதப்பட்ட குறிப்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சில விடயங்கள் ஆகும். இவற்றுள் சரியான விடயம் எது?
(1) நற்காப்புப் பொருளான சாதாரண உப்பு ஒரு சேதன உப்பாகும்.
(2) பாய்ச்சராக்கம் பாலிலுள்ள எல்லா நுண்ணங்கிகளையும் அழிக்கும்.
(3) நசிவடைதல், கீறல் போன்ற உயிரியல் காரணிகள் உணவு பழுதடைதலில் தாக்கம் செலுத்தும்.
(4) கொதிநீரில் அமிழ்த்துதல் (blanching) உணவிலுள்ள நொதியங்களை செயலிழக்கச் செய்யும்.
(5) நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சிக்கு நீர், ஆதாரப்படை, உத்தம வெப்பநிலை போன்ற காரணிகள் அவசியமாகும்.

30. உணவுச் சமிபாட்டு செயன்முறையின்போது கொழுப்புகள் கொழுப்பமிலங்களாகவும் கிளிசரோலாகவும் மாற்றமடைதல் நடைபெறுவது,
(1) இரைப்பையிலும் முன்சிறுகுடலிலும் (2) முன்சிறுகுடலிலும் சிறுகுடலிலும்
(3) முன்சிறுகுடலில் மாத்திரம். (4) இரைப்பையிலும் சிறுகுடலிலும்
(5) சிறுகுடலில் மாத்திரம்.

31. போசணைப் பொருள்களின் அனுசேபச் செயன்முறை தொடர்பான பின்வரும் கூற்றுகளில் உண்மையானது எது?
(1) உற்சேபம் ஒரு உடைத்தற் செயன்முறையாகும்.
(2) அனுசேபத்தின் ஈற்று விளைவுகள் சக்தி, நீர் மற்றும் ஒட்சிசன் என்பன ஆகும்.
(3) கொழுப்புகளின் அனுசேபத்தில் கீற்றோன் உடல்கள் உருவாகும்.
(4) காபோவைதரேற்றுகளின் அனுசேபம் ஒரு காற்றின்றிய செயன்முறையாகும்.
(5) புரத அனுசேபத்தின்போது அமைன் அகற்றல் சிறுநீரகங்களில் நடைபெறும்.

32. ஜெலற்றினாக்கம் நடைபெறுவது,
(1) முட்டை வெள்ளைக்கருவை அடிக்கும்போது
(2) ஜாம் தயாரித்தலின் போது
(3) உருளைக்கிழங்குகளை அவிக்கும்போது
(4) மாஸ்மெலோ புடிங் தயாரிக்கும்போது
(5) மீன் மெல்லவியலின்போது

More Past Papers at
tamilguru.lk

33. சமைக்கும்போது மிகக் குறைவாக அழிவடையும் விற்றமின்களின் கூட்டம்,
(1) விற்றமின் A, D, B_{12} (2) விற்றமின் B_2, B_6, C (3) விற்றமின் A, B_3, E
(4) விற்றமின் B_1, K, C (5) விற்றமின் A, D, E

34. சூ மாப்பசை (Choux pastry) தயாரிக்கும்போது பின்பற்றும் படிமுறைகள்,
(1) மாவையும் கொழுப்பையும் நன்கு கலந்து முட்டைகளைச் சேர்த்தல்
(2) கொழுப்பைச் சூடாக்கி, முட்டைகளைச் சேர்த்து, பின் மாவைக் கலத்தல்
(3) கொழுப்பை அடித்து, முட்டைகளைச் சேர்த்து, பின் மாவைக் கலத்தல்
(4) கொழுப்பைச் சூடாக்கி, மாவைச் சேர்த்து, பின் முட்டைகளைக் கலத்தல்
(5) முட்டைகளையும் கொழுப்பையும் கலந்து பின் மாவைச் சேர்த்தல்

35. பிள்ளை விருத்தியுடன் தொடர்பான **தவறான** கூற்று,
(1) குழந்தைப் பருவத்தில் வெளிக்காட்டும் ஆற்றல்களுக்கு பயிற்சி அவசியமில்லை.
(2) குழந்தையின் மனவெழுச்சிகள் உடனடியானதும் நிலையற்றதும் ஆகும்.
(3) முன்பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ள சில பிள்ளைகள் கோபாவேசத்தை வெளிக்காட்டுவர்.
(4) பிள்ளைகள் கற்கும்போது பாவனை செய்தலை பயன்படுத்துவர்.
(5) பிள்ளைகளின் உடல் விருத்தி, அறிவாற்றல் விருத்தி என்பவற்றுக்கிடையே ஒரு தொடர்பு உண்டு.

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

36. பச்சிளங்குழந்தை என்பது,
(1) பிறந்தது முதல் இரண்டு நாட்கள் வரையான குழந்தையாகும்.
(2) பிறந்தது முதல் ஒரு கிழமை வரையான குழந்தையாகும்.
(3) பிறந்தது முதல் இரண்டு கிழமைகள் வரையான குழந்தையாகும்.
(4) பிறந்தது முதல் நான்கு கிழமைகள் வரையான குழந்தையாகும்.
(5) பிறந்தது முதல் ஆறு கிழமைகள் வரையான குழந்தையாகும்.

37. தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பொருள்களுடன் தொடர்பான **தவறான** கூற்று பின்வருவனவற்றுள் எது?
(1) பசும்பாலை விட தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ள லக்ரோஸ் அளவு அதிகமாகும்.
(2) அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்களைக் கொண்டுள்ளன.
(3) இமியூனோகுளோபியூலின்கள் அடங்கியுள்ளன.
(4) பசும்பாலை விட தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ள புரதத்தின் அளவு அதிகமாகும்.
(5) தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ள கொழுப்பு இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியது.

38. பிள்ளையொன்றின் விருத்தி உடல் மத்தியிலிருந்து சுற்றயல் வரை நிகழும். இயக்க விருத்தியுடன் தொடர்பான இத்தோற்றப்பாட்டினை பின்வரும் கூற்றுகளுள் எது நியாயப்படுத்தும்?
(1) இலேசான, பெரிய விளையாட்டுப் பொருட்களை இருகைகளாலும் கட்டித் தழுவும் குழந்தை படிப்படியாக சிறிய பொருட்களைப் பொறுக்கியெடுக்கும்.
(2) 7 மாதங்களாகும்போது உட்காருவதற்கு முடியுமான பிள்ளைக்கு 10 மாதங்களாகும்போது எழுந்து நிற்க முடியும்.
(3) மல்லாந்து படுத்திருக்கும் குழந்தைக்கு படிப்படியாக தலையை உயர்த்த முடியுமாயிருக்கும்.
(4) ஒரு மாத வயதான குழந்தை நன்றாக கைகால்களை அசைக்கும்.
(5) நடப்பதற்கு முடியுமான குழந்தை படிப்படியாக ஓடுவதற்குரிய ஆற்றலைப் பெறும்.

39. பிள்ளையொன்று ஐந்து வயதைப் பூர்த்தி செய்ததும் வழங்கவேண்டிய வக்சீன்,
(1) JE வக்சீன் (2) இருகூட்டு (DT) வக்சீன் (3) MMR வக்சீன்
(4) வாய்வழி போலியோ வக்சீன் (5) ஐவலுவுள்ள (பென்ராவேலன்ற்) வக்சீன்

40. குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும்போது அவர்களின் பல்வேறு விருத்திக்காக சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் முக்கியமாகும். இக்கூற்றை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு சந்தர்ப்பம்,
(1) குலுக்கும்போது சத்தத்தை எழுப்பும் விளையாட்டுப்பொருளை இரண்டு மாத வயதுடைய குழந்தைக்குக் கொடுத்தல்
(2) ஒன்பது மாத வயதுடைய குழந்தைக்கு சீசோ விளையாடுவதற்கு இடமளித்தல்
(3) பிள்ளை அழும்போதெல்லாம் உணவு கொடுத்தல்
(4) பத்து மாத வயதுடைய பிள்ளைக்கு சொற்களை உச்சரிப்பதற்கு பயிற்சியளித்தல்
(5) குழந்தையை நித்திரையாக்கும்போது தாலாட்டுப் பாடல்களைப் பாடுதல்

41. பின்பிள்ளைப்பருவ பிள்ளையின் உடல் விருத்தியுடன் தொடர்பான சரியான கூற்று பின்வருவனவற்றுள் எது?
(1) வேகமான உடல் விருத்தி வீதத்தைக் காட்டும்.
(2) நிலையான பற்கள் அனைத்தும் முளைத்திருக்கும்.
(3) பத்து வயதாகும்போது பெண், ஆண் பிள்ளைகளின் உடல் விருத்தி அநேகமாக சமமாகும்.
(4) என்புகளின் விருத்தி காரணமாக சரியான உடல் அமைப்பும் அளவும் தோன்றுவதற்கு ஆரம்பிக்கும்.
(5) தசைகளின் துரித விருத்தி காரணமாக அதிக உடல் பருமன் நிலைக்கு (obesity) ஆளாகலாம்.

42. பொருத்தப்பாடின்மை என்பது, பிள்ளைகள்
(1) பெற்றோருக்கு எதிராக தவறாக நடந்துகொள்ளல்
(2) சமவயது குழு ஏற்றுக்கொள்ளாத விதத்தில் நடந்துகொள்ளல்
(3) தண்டனைக்குரியதான நடத்தைகளில் ஈடுபடல்
(4) சமூக விழுமியங்களுக்கு முரணாக நடந்துகொள்ளல்
(5) நெறிபிறழ்வாக நடந்துகொள்ளல்

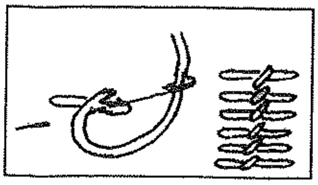
43. தைக்கும்போது ஊசியைச் சுற்றி நூலைப் பின்னும் விதத்தில் சமமான தன்மையைக் காட்டுவது, பின்வருவனவற்றுள் எவ் இரண்டு அலங்காரத் தையல் முறைகள் ஆகும்?
(1) அடுக்கு நாணயவுருத் தையல், சங்கிலித் தையல்
(2) பிரான்சிய முடிச்சு, அடுக்கு நாணயவுருத் தையல்
(3) சங்கிலித் தையல், பிரான்சிய முடிச்சு
(4) பிரான்சிய முடிச்சு, தனிச்சங்கிலித் தையல்
(5) தனிச்சங்கிலித் தையல், அடுக்கு நாணயவுருத் தையல்

More Past Papers at
tamilguru.lk

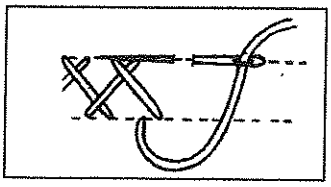
44. உடன் தைக்கப்பட்ட ஆடையின் பராமரிப்புச் சுட்டியில் △, ✉ ஆகிய குறியீடுகள் குறிக்கப்பட்டிருந்தன. இக்குறியீடுகளின் கருத்துகள் முறையே,
(1) வெளிற்றக்கூடியதும், தொங்கவிட்டு உலர்த்தக் கூடியதும் என்பதாகும்.
(2) தொங்கவிட்டு உலர்த்தக் கூடியதும், உலர்சலவை செய்யக்கூடியதும் என்பதாகும்.
(3) தட்டையான மேற்பரப்பின் மீது உலர்த்த வேண்டியதும், வெளிற்றக்கூடியதும் என்பதாகும்.
(4) உலர்சலவை செய்யக்கூடியதும், தொங்கவிட்டு உலர்த்தக் கூடியதும் என்பதாகும்.
(5) வெளிற்றக்கூடியதும், தட்டையான மேற்பரப்பின் மீது உலர்த்த வேண்டியதும் என்பதாகும்.

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

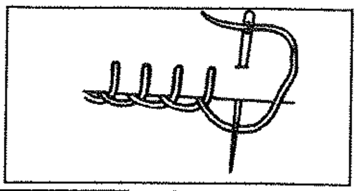
45. தையல்கள் சிலவற்றின் வரிப்படங்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.



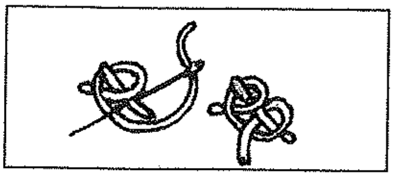
A



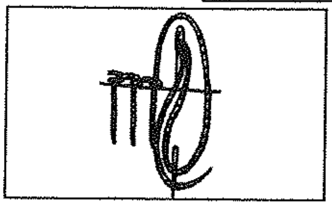
B



C



D



E

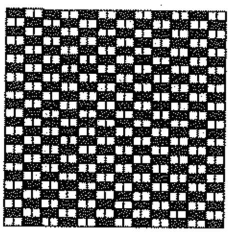
இவற்றுள் உரோமேனியன் தையல், தெறியோட்டைத் தையல் என்பவை முறையே,

(1) A, B ஆகும். (2) A, E ஆகும். (3) B, D ஆகும். (4) C, E ஆகும். (5) D, C ஆகும்.

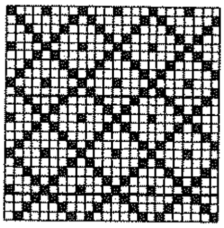
46. பருத்தி ஆடையொன்றிலுள்ள தேநீர் கறையை நீக்குவதற்கு பயன்படுத்தக்கூடிய இரசாயன சோதனைப்பொருள் பின்வருவனவற்றுள் எது?

(1) தெரப்பந்தைலம் (2) சோடியம் காபனேற்று (3) மெதனோல்சேர் மதுசாரம்
(4) காபன் நாற்குளோரைட்டு (5) போரெக்ஸ்

47.



A



B

More Past Papers at
tamilguru.lk

A, B ஆகிய வரிப்படங்கள் மூலம் காட்டப்படுவது,

(1) ஒழுங்கான சரிவுக்கோட்டு நெசவு, பாவுவிலா நெசவு
(2) ஊடை விலா நெசவு, வைரச் சரிவுக்கோட்டு நெசவு
(3) அலையுரு சரிவுக்கோட்டு நெசவு, பாவுவிலா நெசவு
(4) ஒழுங்கான சரிவுக்கோட்டு நெசவு, கூடை நெசவு
(5) கூடை நெசவு, கோணற் சரிவுக்கோட்டு நெசவு

48. 'இழுத்து நேர்த்தியாக்கல்' என்பது துணிகளுக்கு வழங்கப்படும் நேர்த்தியாகும். இச் செயன்முறையின் போது,

(1) துணியின் பளபளப்பு அதிகரிக்கும். (2) துணியின் பலம் அதிகரிக்கும்.
(3) துணியின் அகலம் ஒரேசீராக இருக்கும். (4) துணிக்கு சாயங்களை உறிஞ்சும் தன்மை அதிகமாகும்.
(5) துணியின் மேற்பரப்பு காட்டுருவானது வெளித்தள்ளப்பட்டுக் காணப்படும்.

49. துணி உற்பத்திக்காக பல்வேறு நார்வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நார்களின் / துணிகளின் இயல்புகள், குணப்பண்புகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

A - நார் ஒளிஊடுபுகவிடக்கூடியது, கண்ணாடிக் குழாய் போன்று தோற்றமளிக்கும்.
B - சுருங்காமல் செய்தலுக்கு உட்படுத்தப்படக் கூடியது.
C - கழுவுவதற்கு காரத்தன்மை குறைந்த சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்துவதால் நார்கள் நலிவடையாது.
D - சாயமிடும்போது கூடிய நாட்டத்தைக் காட்டும்.
E - கடுமையான சூரிய ஒளியையும் வெப்பத்தையும் தாங்கக்கூடியது.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றுள் பட்டு நார்களுடன் தொடர்புடைய இயல்புகளும் குணப்பண்புகளும் ஆவன,

(1) A, B, D (2) A, C, E (3) B, C, D (4) B, E (5) C, D

50. பின்வருவன புடைவைத் தொழினுட்பம் தொடர்பாக மாணவரொருவரால் தரப்பட்ட சில கூற்றுகளாகும். இவற்றுள் **தவறான** கூற்று,

(1) சவர்க்காரம் கலந்த நீரில் ஆடைகளைக் கழுவும்போது மிசெல் உருவாவதன் மூலம் அழுக்குத் துணிக்கைகள் நீக்கப்படும்.
(2) சேலைக்கான இரவிக்கையைத் தைக்கும்போது முற்பக்க இடுப்பு வேல்மடிப்பை பக்கப்பொருத்து பக்கமாக திருப்புதல் வேண்டும்.
(3) நீலமிடும்போது வெளிற்றல் செயல் நடைபெறமாட்டாது.
(4) சேட் தைக்கும்போது புய உட்பக்கப் பொருத்தினைத் தைத்தபின்னர் கையை உடற்பகுதியுடன் பொருத்துதல் வேண்டும்.
(5) நெசவு செய்த துணியின் பலம் ஒரு சதுர அங்குலத்தில் உள்ள நூல்களின் எண்ணிக்கையில் தங்கியுள்ளது.

* * *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2015 අගෝස්තු
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தரப்) பரீட்சை, 2015 ஓகஸ்ற்
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, August 2015

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II
மனைப் பொருளியல் II
Home Economics II

28 T II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

அறிவுறுத்தல்கள்:

※ பகுதி **I** இல் **1** ஆம் வினா உட்பட **மூன்று** வினாக்களுக்கும் பகுதி **II** இல் **5** ஆம் வினா உட்பட **நான்கு** வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

பகுதி I

(**1** ஆம் வினாவும் வேறு **இரண்டு** வினாக்களும் உட்பட **மூன்று** வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.)

1. ஓரளவு நகரமயமான பிரதேசமொன்றில் உள்ள இரண்டு படுக்கை அறைகளைக் கொண்ட மனோரம்மியமான வீட்டில் ஐந்து அங்கத்தவர்களைக் கொண்ட குடும்பமொன்று வாழ்கின்றது. அக்குடும்பத்தில் பாடசாலை செல்லும் வயதில் இரண்டு மகள்மாரும் ஒரு மகனும் இருக்கின்றனர். பெற்றோர் இருவரும் தொழில் செய்பவர்கள். தாய் சமையலிலும் தையலிலும் விஷேட திறன்களைக் கொண்டவர். இக்குடும்பம் மகிழ்ச்சிகரமான வீட்டுச் சூழலை உருவாக்குவதில் அக்கறை காட்டுகின்றது.

(i) நேர முகாமையின்போது இக்குடும்பத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்வதற்காக எடுக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் **நான்கை** முன்வைக்குக.

(ii) குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தேவைகளுக்காக இடவசதிகளை ஒழுங்கமைப்பதில் எடுக்கக்கூடிய படிமுறைகளை விளக்குக.

(iii) வரவேற்பு அறை இருக்கைத் தொகுதியில் ரீப்போவின் மீது அவர்கள் ஓர் அழகான மலர் ஒழுங்கமைப்பை வைத்துள்ளனர். இதனை ஒழுங்கமைக்கும்போது அவர்களால் பின்பற்றப்பட்ட கோட்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக.

(iv) இல்லத் துணியணிகள் மற்றும் ஆடைகளை நிர்மாணிப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமாய் அமைவது பருத்தித் துணியே என்பது தாயின் அனுபவமாகும். இதனை உறுதிப்படுத்துவதற்கான விடயங்களை முன்வைக்குக.

(v) மகள்மாருக்காக இரவு ஆடைகளைத் தைக்கும்போது பயன்படுத்த வேண்டிய பொருத்து வகைகள் **இரண்டினைப்** பெயரிடுக. அதில் ஒரு பொருத்து வகையைத் தைத்துப் பூர்த்தியாக்கும் விதத்தை விவரிக்குக.

2. (i) துணிமணிகளைப் பேணுதல் தொடர்பாக

(a) சவர்க்காரமாக்கல்

(b) ஒட்சியேற்ற வெளிற்றல் செயன்முறை

ஆகியவற்றை விளக்குக.

(ii) சேட் (shirt) ஒன்றின் உருவொடு பொருந்து துண்டின் (yoke) மாதிரியுருவை (block) நிர்மாணிக்கும் விதத்தை வரிப்படமொன்றின் துணையுடன் காட்டுக.

(iii) சேலைக்கான இரவிக்கைக்கு வட்ட வடிவக் கழுத்தினைத் தைத்துப் பூர்த்தி செய்யும் விதத்தை விளக்குக.

(iv) நைலோன் நார்களின் உற்பத்திச் செயன்முறையை விவரிக்குக.

3. (i) வீட்டு உள்ளக அலங்காரத்தின்போது சமநிலையை **இரண்டு** விதங்களில் காட்டலாம். அவற்றை வரிப்படங்களின் உதவியுடன் காட்டுக.

(ii) “குடும்பமொன்றில் அங்கத்தவர்கள் கொண்டிருக்கும் மனித வளங்களின் சரியான பயன்பாடு அக்குடும்பத்தின் நல்வாழ்வில் தாக்கம் செலுத்தும்.” ஆராய்க.

(iii) பின்வருவன தொடர்பாக சுருக்கமாக விளக்குக.

(a) இடறு ஆளி (Trip Switch)

(b) மூவூசிச் செருகி

(c) வீட்டில் நீரைச் சுத்திகரித்தல்

(d) CFL மின்குமிழ்

More Past Papers at
tamilguru.lk

4. (i) வீட்டு வேலைகளை இலகுவாக்கிக்கொள்வதற்கு மின்சாதனங்களும் கருவிகளும் முக்கியமாகும். மின் கனல் அடுப்பின் செயற்பாடு, பயன்பாடு, பராமரிப்பு என்பவற்றை விளக்குக.

(ii) 'ஒளி' மற்றும் 'காற்றோட்டம்' என்பன வீட்டுத்திட்ட கோட்பாடுகளாகும்.

(a) சமையலறைக்கு போதிய ஒளியைப் பெற்றுக் கொள்ளும்போது கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

(b) அறையினுள் குறுக்குக் காற்றோட்டத்தை உண்டாக்கும் விதங்கள்

ஆகியவற்றை விளக்குக.

(iii) மேற்பரப்பு அலங்காரம் மூலம் இல்லத் துணியணிகளின் தரம் மேம்படுத்தப்படுகிறது.

(a) அலங்காரத் திணிப்பு வேலையின்போது பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகளை எழுதுக.

(b) துணிகளை அச்சிடும் முறைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிட்டு, அதில் ஒரு முறையை விவரிக்குக.

பகுதி II

(5ஆம் வினாவும் வேறு **மூன்று** வினாக்களும் உட்பட **நான்கு** வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.)

5. மனையியற் கூடமொன்றின் சுவர் செய்திப்பலகையில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ள பத்திரிகைகளில் வரும் சில கட்டுரைகளின் தலைப்புகள் பின்வருமாறு.

'உயிர்ப்பான வாழ்க்கைக் கோலம் நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழிகோலும்'

'சமுதாயத்தில் பால் மற்றும் சிறிய மீன்கள் நுகரப்படும் அளவு அதிகரித்துள்ளமையைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.'

'சத்துள்ள உணவுவேளைகளை நுகர்வதற்கு கட்டிளமைப் பருவ பிள்ளைகளை ஊக்கப்படுத்தும் நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை ஒழுங்கமைப்பது அவசியமாகும்.'

'கட்டிளமைப்பருவ பிள்ளைகளின் விருத்தி தொடர்பாக பெற்றோரை அறிவூட்டல் தொடர்பான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.'

இக்கட்டுரைகளில் உள்ளடங்கும் விடயங்களை விமர்சன ரீதியாகக் கற்று அறிக்கைகளைச் சமர்ப்பிக்குமாறு மாணவர் குழுக்களுக்கு ஆசிரியர் அறிவித்தார். அவ் அறிக்கைகளை கலந்துரையாடி மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்துவதற்கு அவர் படிமுறைகளை முன்னெடுத்திருந்தார்.

(i) உயிர்ப்பான (சுறுசுறுப்பான) வாழ்க்கைக் கோலம் நோயற்ற வாழ்வுக்கு எவ்வாறு வழிகோலும்? **நான்கு** விடயங்களை முன்வைக்குக.

(ii) பால் மற்றும் சிறுமீன்களின் போசணைப் பெறுமானங்களை விளக்குக.

(iii) 'கட்டிளமைப்பருவத்தில் போசணை' தொடர்பாக அறிவூட்டும் நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் உள்ளடங்க வேண்டிய பிரதான விடயங்களை எழுதுக.

(iv) கட்டிளமைப்பருவ பிள்ளைகளில் உளவிருத்திக்காக பெற்றோர் மேற்கொள்ள வேண்டிய பணிகளை ஆராய்க.

(v) "கட்டிளமைப்பருவத்தில் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பற்றிய அறிவு மிகவும் அவசியமாகும்." ஆராய்க.

6. (i) தாய், சேய் மரண வீதங்களைக் குறைப்பதற்கு முற்பிரசவ பிணியாய் நிலையங்களினால் வழங்கப்படும் சேவைகள் மிக பரந்ததாகும். இதனை உறுதிப்படுத்துவதற்கு **நான்கு** விடயங்களை முன்வைக்குக.

(ii) முன்பிள்ளைப்பருவ பிள்ளைகளின் உடனலப் பாதுகாப்புக்கருதி அவர்களைப் பராமரிக்கும்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நடைமுறைகளை விளக்குக.

(iii) பின்பிள்ளைப்பருவ பிள்ளைகளின் மனதில் விழுமியப் பண்புகளைப் பதியச்செய்யும் விதத்தைக் கலந்துரையாடுக.

(iv) கட்டிளமைப்பருவ பிள்ளைகளைச் சரியான வழியில் நெறிப்படுத்துவதற்கு இலங்கையில் தொழிற்படும் சேவைகள் **மூன்றின்** பங்களிப்புகளை விவரிக்குக.

7. (i) நுண்போசணைப் பொருள்களான கனியுப்புகள் இரண்டு பிரதான கூட்டங்களாகப் பாகுபடுத்தப்பட்டுள்ளன. அவற்றைப் பெயரிடுக. அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் **இரண்டு** உதாரணங்கள் வீதம் எழுதுக.

(ii) நோயற்ற வாழ்க்கைக்காக நார்ச்சத்துடைய உணவுகளை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைக் கலந்துரையாடுக.

(iii) இனங்காண்க.

(a) உடற் திணிவுச் சுட்டி (BMI)

(b) உடலில் நைதரசன் சமநிலை

(c) நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள்

More Past Papers at
tamilguru.lk

8. (i) வீட்டில் உணவு தயாரிக்கும்போது உணவின் பாதுகாப்பைப் பேணுவதற்கு எடுக்கும் நடைமுறைகள் **நான்கினை** விளக்குக.

(ii) தக்காளி ஜாம் தயாரிக்கும்போது பயன்படுத்தப்படும் நுட்பங்களைக் குறிப்பிட்டு, அவ் ஒவ்வொரு நுட்பமும் தக்காளி ஜாம் நற்காப்பில் தாக்கம் செலுத்தும் விதத்தை விளக்குக.

(iii) பின்வருவனவற்றை ஆராய்க.

(a) இறைச்சி, மீன் போன்ற உணவுகள் அதிகுளிரூட்டியில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

(b) உணவுச் சமிபாட்டில் புலனுணர்வுக் (ஓர்கனோலெப்டிக்) காரணிகள் தாக்கம் செலுத்தும்.

(c) மரக்கறி உணவுகளை உட்கொள்ளும் ஒருவருக்கு வழங்கப்படும் இரும்பு அடங்கும் உணவுகளுடன் சித்திரசுப் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் முக்கியமாகும்.

(d) நோயிலிருந்து குணமாகின்ற ஒருவருக்கு வாட்டிய பாணை உணவொன்றாக சேர்த்தல் பொருத்தமானது.

9. (i) பின்வரும் போசணைகள் ஒவ்வொன்றின் மூலமும் உடலுக்கு ஆற்றப்படும் பிரதான தொழிற்பாடு **ஒன்று** வீதம் குறிப்பிடுக.

(a) விற்றமின் K *(b)* போலிக் அமிலம்

(ii) இலங்கையில் நடைமுறையிலுள்ள போசணைப் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு தேசிய மட்டத்தில் எடுக்கப்பட்டுள்ள படிமுறைகளை கலந்துரையாடுக.

(iii) பின்வருவனவற்றை விளக்குக.

(a) முற்பிரசவ விருத்தியின்போது சூல்வித்தகத்தின் முக்கியத்துவம்

(b) முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் சில பிள்ளைகள் பின்னடைவான நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர்.

(c) பின்பிள்ளைப் பருவ பிள்ளைகளின் மொழி விருத்திக்கு பாடசாலையின் பங்களிப்புகள்

* * *