அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை/ All Rights reserved

வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

28 T I

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – தரம் 12 – 2018
First Term Test - Grade 12- 2018

சுட்டெண் : ....

மனைப் பொருளியல் I
Home Economics I

காலம் : 2 மணி

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க**
- **கீழ்வரும் வினாக்களுக்கான விடைகள் ஐந்தில் மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

01. இயற்கை உள்ளக மூடிய வெளி நிர்மாணிப்பிற்கு உதாரணமாவது
1. நிலாமுற்றத்துடனான வீடு 2. கற்குகை 3. குடிசைவீடு
4. வைக்கோலாலான வரிச்சு சுவராலான வீடுகள் 5. சேரிமனை

02. தமது குடும்ப உறுப்பினர்களினதும் குடும்பத்துக்கு அப்பாற்பட்டோரதும் எதிர்பார்ப்புகள் தொடர்புகள் சமூக நடத்தைகள் அல்லது விருப்பு / வெறுப்புக்களுக்கமைய அமைக்கப்பட்ட சூழல் என கருதப்படுவது.
1. பௌதீக வாழ்க்கைச் சூழல் 2. சிறந்த வாழ்க்கைச் சூழல்
3. சமூக பொருளாதார சூழல் 4. சமூக வாழ்க்கைச் சூழல்
5. சமூக பௌதீகச் சூழல்

03. நிலத்தோற்ற நிர்மாணிப்பின் பயன்பாட்டுக் காரணிகள் தொர்பான விடயங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
A நிலவும் காலவெளியின் நியமங்களுடன் பொருந்தியமைதல்
B பிரதேசத்தின் நியம அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளுடன் பொருந்தியமைதல்
C நிலத்தோற்ற அமைப்பிற்கேற்ப பொருந்தியமைதல்
D பிரதேசததின் மேற்காவுகை கோலங்கள் மற்றும் நிலத்தின் தன்மையுடன் பொருந்தியமைதல்
E வதிவோர், மற்றும் பயன்படுத்துவோரின் மனப்பாங்குடன் பொருந்தியமைதல்.
1. A,B,E 2. B,C,D 3. A,C,E 4. B,D,E 5. C,A,D

04. நிர்மாணிக்கப்பட்ட சூழலினை வடிவமைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களாவன.
1. பௌதீகக் காரணிகள் 2. சமூக பொருளாதார காரணிகள் 3. அடிப்படைக்கோட்பாடுகள்
4. வடிவமைப்பு அம்சங்கள் 5. பயன்பாட்டுக் காரணிகள்

05. வெற்றிகரமான நிர்மாணமொன்றில் அடங்கும் முக்கிய காரணியாவது
1. கலைத்துவம் 2. வடிவமைப்பின் அம்சங்களும் கோட்பாடுகளும்
3. உறுத்தல் இசைவு 4. அளவும் விகித சமமும்
5. பெறுமானத்தொகுதி

06. வடிவமைத்தலின் அடிப்படை காரணிகளில் சூழமைவு பற்றிய கூற்றக்களில் பிழையான கூற்றாவது
1. நிலத்தின் அமைவு, மண்ணின் தன்மை, தாவரக் குடித்தொகை ஆகியவற்றடன் நடைமுறை வசதிகள்
2. வேறாக்கபடபட்ட குடியிருப்பு பிரதேசங்களில் மாத்திரம் வீடுகளை அமைத்தல்
3. பொதுப் பயன்பாட்டுக் கட்டடங்களை அமைக்கும் போது மின் தூக்கி படிவரிசைகளுக்கு அருகே சாய்வான பிரவேச வழியினூடாக நுழையும் வசதி அமைக்கப்பட்டு இருத்தல்.
4. பிரதேசத்தில் நீர்வடிந்தோடல், அமைந்துள்ள நிறுவனங்கள் கட்டடங்களின் உயரம்
5. விருந்தினர் வருகை தரும் சூழலா, சமயச் சூழலா அரசியல் சூழலா என்பன.
6.

07. வடிவமைத்தலின் அடிப்படைக் அம்சமாக அமையாதது.
1. ரேகை 2. சமனிலை 3. வடிவம் 4. நிறம் 5. இழையமைப்பு

08. மனை உள்ளக அலங்கரிப்பின் போது இழையமைப்பில் ஒருமைப்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ள மிகப் பொருத்தமானதாவது
1. மெழுகப்படாத சுவரின் யன்னல் ஒன்றிற்கு மெல்லிய லேஸ் திரைச்சீலை இடல்
2. செங்கற்களாலான சுவரிற்கு வெள்ளியிலாலான சுவரலங்காரமொன்றை இடல்
3. பிரம்பினாலாக்கப்பட்ட கதிரைத் தொகுதிக்கு செற்றின் துணியாலான மறைப்பை கொண்ட குஷன்களை (தமுவணை) இடல்
4. தரையோடு பதிக்கப்பட்ட தளததிற்கு வெல்வட் இலான நிலத் துடைப்பம் இடல்
5. ரோஜாப்பூவும், குரோட்டனும் இடப்பட்ட கண்ணாடி சாடியில் இடப்பட்ட மலர் அலங்காரம் வைத்தல்.

09. நிறம், இழையமைப்பு அளவு போன்ற இயல்புகள் ஒன்றையொன்று விஞ்சிச் செல்லாதவாறும் ஒன்றடனொன்று முரண்படாதவாறும் அவற்றின் வலிமையை செய்து ஒழுங்கமைத்தல்.
1. விகிதசமம் 2. ஒன்றிணைப்பு 3. ஒருமைப்பாடு 4. உறுத்தல் 5. சமனிலை

10. மீளப் புதிப்பிக்கத்தக்க வளமாவது
1. சிரட்டைக்கரி 2. நீர்மின் 3. உயிர்வாயு 4. சூரியக்கலம் 5. மண்ணெண்ணெய்

11. எண்ணக்கரு சார்ந்த அணுகு முறையாக அமையாதது
1. நிலைபேறான தன்மை 2. அழகியற் தன்மை 3. செயற்பாட்டுத்ததன்மை
4. பொருந்தியமைவு 5. நவீனத்துவம்

12. கழிவுப் பொருட்களை இழிவளவாக்கலிற்காக எடுக்கக் கூடிய முறையில் மிகவும் பொருத்தமான முறையாவது.
1. குப்பைக் கூடையினுள் சேர்த்தல் 2. கழிவுக் குழியினுள் இடல்
3. உயிர்வாயு உற்பத்தி செய்தலும், சேதனப் பசளை தயாரித்தலும். 4. எரித்தல்
5. மரங்களின் கீழ் சேர்த்தல்

13. இயற்கை ஒளியின் செறிவு (அளவு) அளக்கப்படுவது
1. கிரேலாவோல்ற் 2. அம்பியர் 3. வோல்ற் 4. லக்ஸ் அலகு 5. ஓம்

14. மனைத் தளபாடங்களின் போது மூலப்பொருட்களை தெரிவு செய்யும் பொழுது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் சில தரப்பட்டுள்ளன.
A – பயன்பாட்ட இலகுதன்மை B – பெறுமதி கூடியது C- சுகாதாரப்பாதுகாப்பு
D – வடிவமும், நிறமும் E – அழகியற்தன்மை
1. A, B, C 2. A, C, D 3. A,C,E 4. B,C,E 5. C,D,E

15. மனைகள் சிலவற்றை அவதானித்த போது காணக்கூடிய இயல்புகளுள் பொருத்தமற்ற இயல்பாக கருதப்படுவது.
1. சமையலறை தரை விரைவில் கழுவவும், உலரவும் இலகு முறையில் அமைந்திருத்தல்
2. கூரை, பாவிற்கான வெப்ப காவல் பொருட்கள் இடப்பட்டிருத்தல்
3. தடிப்பான செங்கற்கள் சுவரின் கிழக்கு, மேற்கு பகுதியில் பயன்படுத்தப்பட்டிருத்தல்
4. குளியலறை தளம் கடினமான சொரபொரப்பான தன்மையான அமைக்கப்பட்டிருத்தல்
5. கடும் நிறங்கள் தள வெளியினை பெரிதாகக் காட்டும்.

16. படுக்கையறையொன்றில் அந்தரங்கத் தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்காக திரைச்சீலை இடும் போது பின்பற்ற வேண்டிய பொருத்தமான முறையாவது.
1. விசாலமான யன்னல்களுக்கு ஒளியூடுருவக் கூடிய இள நிற திரைச்சீலை இடல்
2. சிறிய யன்னல்களுக்கு பெரிய காட்டுருக்கள் கொண்ட கடினமான திரைச்சீலையாகும்.
3. சிறிய யன்னல்களுக்கு ஒளியூடுபுகா கடும்நிற கட்டையான திரைச்சீலை இடல்
4. விசாலமான யன்னல்களுக்கு ஒளியூடுபுகா கடும் நிறதிரைச்சீலை ஆகும்.
5. விசாலமான யன்னல்களுக்கு ஒளியூடு புகும் இரட்டை திரைச்சீலை ஆகும்.

17. மமைனயில் உயிரோட்டமான, பூரணத்தன்மையினை ஏற்படுத்துவதற்காக எடுக்கக் கூடிய நடவடிக்கையாவது
1. தளபாடங்களினாலாகும் 2. துணைச் சாதனங்களிலாகும்.
3. தகவு, யன்னல், காற்றிடை வெளிகள். 4. செயற்கை ஒளியூட்டத்தினாலாகும்.
5. திரைச் சீலைகளினாலாகும்.

18. புறவெளி வடிவமைத்தல் என்பதன் மூலம் கருதப்படுவது
1. கட்டிட அமைவின் எல்லையின் வாழ்க்கை அமைப்பு பிரதேச நிர்மாணிப்பாகும்.
2. கட்டடம் அமைந்துள்ள பிரதேசத்தின் வெவ்வேறு இயல்புகள் தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தைப்பெற்று வடிவமைப்புக்காக அவற்றை உரிய முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வதாகும்.
3. இயற்கை ஒளி வளியமைப்புகளை பெற்றுக் கொள்ளும்முறையில் வடிவமைத்தலாகும்.
4. நிலா முற்றம், குளங்கள், நீர்வீழ்ச்சிகள் நிர்மாணித்தலாகும்.
5. மனதைக் கவரும் வகையில் மனை நிலத்தை வடிவமைத்தல் ஆகும்.

19. வன் நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பாவது
1. பல் நிற தாவரவகைகளை நடல்
2. பற்றை வகை செடிகளை நடல்
3. பூ, பூச்சாடிகள் வைத்தல்
4. பல்வேறு வடிவங்களில் தாவரங்களை கத்தரித்தல் /வெட்டுதல்
5. புற்கள் பதித்தல்

20. புறவெளி வடிவமைத்தலில் கவனிக்க வேண்டிய விடயமல்லாதது.
1. நிலத்தோற்ற அமைப்பின் போது வடிவமைப்பினை நிர்மாணித்தலில் கவனமெடுத்தல்
2. நிலத்தோற்ற வடிவமைக்கும் போது கொள்ளளவு பற்றி கவனித்தல்
3. நிலத்தோற்றத்தை வடிவமைக்கும் போத தாவரங்களைப் பற்றி கவனித்தல்
4. நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பின் போது கூறுகள் பற்றி கவனித்தல்
5. நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பின் போது தரநியமம் பற்றி கவனித்தல்

21. பல்சக்கரைட்டின் எளிய சூத்திரமாவது.
1. $[C_6 (H_2 O_6)]n$ 2. $[C_6 (H_2 O_5)]n$ 3. $[C_6 (H_2 O)_5]n$ 4. $[C_6 (H_2 O)]n$ 5. $[C_6 (H_2 O_5)]n$

22. அத்தியவசிய அமினோ அமிலங்கள் இரண்டாகும்.
1. அலனின், லியுசின்
2. லைசின், திரியோனைன்
3. மெதியோனின், சிஸ்டின்
4. வலின் ஆஜினைன்
5. அலனின், லைசின்

23. அமினோ அமில மூலக்கூறுகள் இரண்டு சேர்வதால் ஏற்படுவது.
1. பெப்டைட் பிணைப்பொன்ற உருவாகும்.
2. இரு பெப்டைட்டு உருவாகும்.
3. முப்பெப்டைட் (திரைபெப்டைட்) உருவாகும்.
4. பொலிபெப்டைட் உருவாகும்.
5. பெப்தோன் உருவாகும்

24. நபர் ஒருவர் காலை வேளை உணவாக உள்ளெடுக்கப்பட்ட பயற்றம் பாற்சோறில் காபோவைதரேற் 60g உம் புரதம் 15g உம் கொழுப்பு 10g உம் அடங்கியுள்ளது. இவ்வுணவு வேளையில் அடங்கியுள்ள சக்திப் பிரமாணம் கிலோ கலோரிகளில்.
1. 402 Kcal 2. 400 Kcal 3. 380 Kcal 4. 405 Kcal 5. 408 Kcal

25. விட்டமின் B_{11} குறிக்கப்படும் இரசாயனப் பெயராவது
1. போலிக்கமிலம் 2. அடினோசின் 3. குளூட்டமிக் அமிலம் 4. பயோட்டின் 5.. பந்தோனிக்கமிலம்

26. மீன் உணவுகளால் உடலுக்குக் கிடைக்கப்பெறுவது
1. இரும்பு, அயடின், அசுகோபிக்கமிலம் பெறப்படும்.
2. இரும்பு, நாகம், அயடின் பெறப்படும்.
3. நாகம், அயடின், அசுகோபிக்கமிலம் பெறப்படும்.
4. அயடின், இரும்பு, டொகபெரோல் பெறப்படும்.
5. நாகம், இரும்ப, டொகபெரோல் பெறப்படும்.

27. உடலினுள் பூரணமாக சமிபாடடையாத எனினும் பக்றீறியாக்களினால் சிறிதளவு சமிபாடடையக்கூடிய நார் வகையாகும்.
1. கிளைக்கோஜன்
2. குளுக்கோசு
3. மாப்பொருள்
4. கரையத்தக்க நார்ப்பொருள்கள்
5. பிரக்டோசு

28. உணவில்அடங்கியுள்ள புரத்துடன் தாக்கம் புரியும் நொதியங்கள் எவை?
1. திருச்சின், பெப்சின், ரெனின்,
2. திரிச்சின், இலிப்பேசு, பெப்டிடேசு
3. பெப்சின், அமைலேசு, பெப்சீன்
4. ரெனின், இலிப்பேசு, பெப்சின்
5. பெப்சின், அமிலேசு, திரிச்சின்

29. பெருங்குடலினுள் வாழும் பக்றீரியாவானது
1. விற்றமின் K யையும் விற்றமின் E யையும் தொகுக்கும்.
2. விற்றமின் K யையும் பயயொட்டினையும் தொகுக்கும்
3. விற்றமின் K யையும் போலிக்கமிலத்தையும் தொகுக்கும்.
4. விற்றமின் E யையும் பயோட்டினையும் தொகுக்கும்.

30. பொழுப்பு, புரத சமிபாட்டின் இறுதி விளைபொருள் முறையே
1. அமினோ அமிலமும், கொழுப்பமிலமும், கிளிசரோலும்
2. பொழுப்பமிலமும். கிளிசரோலும், அமினோ அமிலமும்.
3. அமினோ அமிலமும் பெப்தோனும்.
4. கொழுப்பமிலமும். பெப்தோனும்.
5. பெப்தோனும், அமினோ அமிலமும்

31. கொழுப்பு குழம்பாக்கப்படுவதற்கு
   1. ஐதரோகுளோரிக் அமிலம் உதவும்.
   2. பித்தச்சாறு உதவும்
   3. இலிப்பேசு உதவும்
   4. அமிலேசு உதவும்
   5. உமிழ்நீர் உதவும்

32. அதிக எடை (கொழுத்தஉடல்) காரணமாக ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்களாவன
   1. மன உளைச்சல் பாரிசவாதம், உயர் குருதியமுக்கம்
   2. பாரிசவாதம், இரைப்பை அழற்சி, கண்டக்கழலை
   3. மன உளைச்சல் கண்டக்கழலை, இரைப்பை அழற்சி
   4. மன உளைச்சல் . இரைப்பை அழற்சி, மலச்சிக்கல்
   5. உயர் குருதியமுக்கம், மலச்சிக்கல், உள அழுத்தம்

33. வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றக்கொள்ள சென்ற நபரொருவர் கீழ் வரும் நோய் அறிகுறிகளுடன் காணப்பட்டார்
   உடல் வளர்ச்சி குறைவு - இலகுவில் நோய்களக்கு ஆளாதல் - அதிக களைப்பு
   கவனக் குறைவு நினைவாற்றல் குறைவு
   இந்நோயறிகுறி காணப்படக் கூடிய நோய் நிலைமையாவது
   1. கண்டக் கழலை
   2. இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு
   3. ஒஸ்ரியோபெரோசிஸ்
   2. ஒஸ்றியோ மலேசியா
   5. ரிகட்ஸ்

34. இலங்கை நபர் ஒருவரில் காணப்படக் கூடிய சரியான உடற்திணிவுச் (BMI) சுட்டியாவது
   1. BMI 25 - 30 இற்கிடையில்
   2. BMI 18.5 இற்கு குறைய
   3. BMI 20 - 25 இற்கிடையில்
   4. BMI 18.5 - 24.9 இற்கிடையில்
   5. BMI 30 - 35 இற்கிடையில்

35. மந்த போஷணை நோய் நிலைமையின் போது காட்டப்படும் குறளாதல் நிலைமை குறிப்பது,
   1. வயதிற்குப் பொருத்தமான உயரமும் நிறையும் காணப்படாமை.
   2. உயரத்திற்கேற்ற நிறை காணப்படாமை
   3. வயதுக்கேற்ற நிறை காணப்படாமை
   4. வயதிற்குப் பொருத்தமான உயரம் காணப்படாமை
   5. வயதுக்கு உரிய நிறை காணப்படுகின்றமை

36. போசணை பற்றிய நவீன விஞ்ஞான கருத்துக்களைப் பற்றிய சரியான விளக்கமின்மையால் ஏற்படக் கூடிய சிக்கலான நிலைமையாவது,
   1. மந்த போசணை
   2. குறையூட்டம்
   3. குவாசியக்கோர்
   4. அதியூட்டம்
   5. அதிக நிறை

37. இலங்கையில் மக்கள் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுள் முதலிடம் பெற்றுள்ள போசணைச் சிக்கல் எது?
   1. தொற்றா நோய்கள்
   2. தாய்மார், பிள்ளைகள் மரண எண்ணிக்கை கூடுதல்
   3. தாய் - சேய் போசணை சிக்கல்கள்
   4. அயடின் குறைபாடும் குறையூட்டமும்
   5. அதிகமானோர் மாமிச உணவை உண்ணாது தஏனையவற்றுக்குப் பழக்கப்படல்

38. ஒருவர் நாளொன்றில் பருக வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
   1. 4 லீற்றர்
   2. 5 லீற்றர்
   3. 4.5 லீற்றர்
   4. 8 லீற்றர்
   5. 7.5 லீற்றர்

39. தேசிய மட்டத்தில் போசணை சிக்கல்களை தடுத்துக் கொள்வதற்கு பொருத்தமான முறையாக கருதப்படுவது.
   A - எல்லா மக்களுக்கும் விற்றமின் வில்லைகளை பெற்றுக் கொடுத்தல்.
   B - உணவுப் பொருட்களை வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்தல்
   C - கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு போசணை பையை பெற்றுக் கொடுத்தல்
   D - அத்தியவசிய உணவுகளின் போசணை பெறுமாத்தினை அதிகரித்தலும் கறைவான விலையில் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
   E - நோக்ககாக் கொண்ட குழுவினரிடையே உரிய அறிவுறுத்தற் செய்தல்.
   1. A, D, E
   2. A, C, E
   3. C, D, E
   4. A, B, C
   5. A, B, E

40. இலங்கையருக்கான பொருத்தமான சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை தயாரிக்கப்பட்ட நிறுவனம் எது?
   1. இலங்கை வைத்திய ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
   2. யுனெஸ்கோ அமைப்பு
   3. சுகாதார போசணையும் தேசிய வைத்திய நிறுவனமும்.
   4. சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம்
   5. உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்

41. பிள்ளைப்பருவத்தில் ஆரோக்கியத்தை அளவிட உதவும் சாதனமாவது
   1. பிள்ளையின் உயரம், நிறை தொடர்ச்சியாக அளத்தல்
   2. பிள்ளைக்கு கொடுக்கப்படும் செயற்பாடுகள்
   3. பிள்ளைக்கு பெற்றுக் கொடுக்கப்படும் உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கை
   4. குழந்தையின் ஆரோக்கியம்
   5. பிள்ளைக்கு பெற்றுக் கொடுக்கப்படும் பிரதியீட்டு உணவுகள்

42. குழந்தைப் பருவத்தில் ஆரம்பத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்படும் குறைநிரப்பு உணவாவது,
   1. பழுத்தபழங்கள்
   2. அரைத்திண்ம உணவு
   3. எல்லாப் போசணைகளும் அடங்கிய உணவு
   4. இறைச்சி மீன் அடங்கிய இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவு
   5. முட்டை மஞ்சற்கரு சேர்த்த திண்ம உணவு

43. உணவுத்தட்டு எனும் எண்ணக்கருவின் கீழ் உணவுத்தட்டின் பின் பால் அல்லது பால்சார்ந்த உற்பத்திகள் சேரத்துக் கொள்ளப்படல் வேண்டும் என்பது
   1. தேவையாயின் மாத்திரம் பாலும், பாலுணவுகளும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதற்காகும்.
   2. பாலும் பால் சார்ந்த உணவுகளும் கட்டாயமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும்.
   3. பாலும், பால் சார்ந்த உணவுகளும் உணவு வேளையில் முக்கியத்துவமில்லை என்பதாகும்.
   4. பாலும், பால் சார்ந்த உணவுகளும் பகுதியில் நீக்கப்பட வேண்டுமென்பதாகும்.
   5. பாலும், பால் சார்ந்த உணவுகளும் பகுதியில் நிரப்பு உணவாகும் என்பதாகும்.

44. அதிக நிறையுடையவரான கமல் நிறைவேற்று தர அலுவளராவார். அவரது அதிக நிறைக்கான காரணம் உணவுப் பழக்கம் மாத்திரமல்ல என்பதை குடும்ப நல வைத்தியர் கூறினார். வைத்திய ஆலோசனையின் படி அதற்குக் காரணமாவது
   1. உடற்பயிற்சியின்மை
   2. மனவழுத்தம்
   3. மனவழுத்தம்
   4. நேரத்திற்கு உணவு உண்ணல்
   5. வேலைப்பழு

45. உயிர் உயிரினவியல் தர புரதத்தை கொண்ட கூட்டமாவது.
   1. பாசற்காய், பருப்பு, பயறு, அகத்தி
   2. முட்டை, பாகற்காய், பருப்பு, நெய்த்தோலி
   3. முட்டை, இறைச்சி, மீன் பால்
   4. இறைச்சி, மீன் கடலை, சோயா
   5. பயறு பருப்பு, கடலை, மீன்

46. அதிபோசணையால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்களைக் கொண்ட கூட்டமாவது.
   1. நீரிழிவு, தெலிசீமியா, இதயநோய்
   2. நீரிழிவு, உயர் குரதியமுக்கம், இதய நோய்
   3. நீரிழிவு, வயிற்றோட்டம், உயர்குருதியமுக்கம்
   4. புற்றுநோய், இதயநோய், தெலிசீமியா
   5. தெலிசீமியா, பாரிசவாதம், இரைப்பையழற்சி

47. சாதாரண சுகதேகி ஒருவருடைய குருதி அமுக்கம் இருக்க வேண்டிய மட்டமாவது.
   1. 120 / 80mmHg
   2. 120 / 75mmHg
   3. 70 / 180 mmHg
   4. 180 / 70 mmHg
   5. 70 / 110 mmHg

48. அதிக நிறை ஏற்பட உடற் திணிவுச் சுட்டி காணப்படக் கூடிய பெறுமானமாவது.
   1. 18 - 22.5 இற்கிடையில்
   2. 22.5 இற்கு குறைவாக
   3. 18 - 20 இற்கிடையில
   4. 26 இற்கு கூடுதலாக
   5. 26 இற்கு குறைவாக

49. குருதியிலுள்ள குளுக்கோசு மட்டத்தினை கட்டுப்படுத்தும் ஓமோன் எது?
   1. இன்சுலின்
   2. தைரொக்சின்
   3. புரோலெக்டின்
   4. கொனடோடிரபிக்
   5. எந்திரோகைனேசு

50. இரைப்பை அழற்சி ஏற்பட அமிலத்தன்மை அதிகரித்தல் மாத்திரம் அன்று சில பற்றீரியா தொற்றுக்களும் காரணமாகும். அவ்வகை பற்றீரியாவானது
   1. குளொஸ்ரீடியம்
   2. ஹெலிகோபெக்டர் பைலோரி
   3. சல்மொனெல்லா
   4. மைக்ரோபற்றீரியா
   5. புருசெல்லா

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை/ All Rights reserved

வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

28 T II

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – தரம் 12 – 2018

First Term Test - Grade 12 - 2018

சுட்டெண் : .... மனைப் பொருளியல் II Home Economics II காலம் : 3 மணி

பகுதி I இல் முதலாம் வினா உட்பட மூன்று வினாக்களுக்கும் IIம் 5ம் வினா உட்பட நான்கு வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

பகுதி - I

முதலாம் வினா உட்பட மூன்ற வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. வரலாற்றுக்கு முந்திய காலத்தில் இருந்து மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கைச் சூழலை அமைத்துக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்துள்ளான். உலகின் நிலைபேறான நல்வாழ்க்கைக்காக பௌதீகமற்றும் சமூகச் சூழலில் காணப்படும் இணக்கப்பாடு காரணமாக உருவாகும் சூழலே சிறந்த வாழ்க்கைச் சூழல் என்படும்.
   - (i) சிறந்த வாழ்க்கைச் சூழலை குறிப்பிட்டு அதன் பகுதிகளை பிரித்துக் காட்டுக.
   - (ii) நிர்மாணிப்பின் பயன்பாட்டுக் காரணி காலஇடைவெளி மற்றும் நியமங்களுக்குப் பொருந்தியமைதல் என்பதை விளக்குக.
   - (iii) வடிவமைத்தலின் அடிப்படை அம்சங்களையும் கோட்பாடுகளையும் சார்ந்த தொகுதியைப் பெயரிடுக.
   - (iv) ஆக்கபூர்வ எண்ணக்கரு அணுகு முறையின் கீழ் பேண்தகு தன்மை முக்கியமான காரணியாகும். பேண்தகு தன்மையின் கீழ் விபரிக்கப்படும் உப பிரிவுகள் எவை? அதன் முக்கியத்துவத்தை சுருக்கமாக் குறிப்பிடுக.
   - (v) அ) வெளிச்சூழல் நிர்மாணிப்பில் இடைவெளி பொருந்தியமைதலை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
     ஆ) உள்ளக வெளி நிர்மாணிப்பில் ஒளியூட்டம் மிக முக்கியமாவதுடன் அதனை பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறைகளை விளக்குக.

02. (i) மனிதனின் தேவைக்கேற்ப திட்டமிடப்பட்ட சூழலின் அடிப்படை அம்சங்களை பெயரிடுக.
   - (ii) அ) மனையில் வசிப்போரினதும் பய்ன்படுத்துவோரினதும் மனப்பாங்குடன் பொருந்தியமைதல்
     ஆ) கண்டி நகருக்குப்பொருத்தமான நிர்மாணிப்புகளில் அப்பிரதேசத்திற்கேயுரித்தான பண்பாட்டு அம்சங்களை உள்ளடக்கப்பட்டிருத்தல்.
     இ) நிலத்தோற்ற தன்மைக்கேற்ப கட்டிடத்தின் தன்மையும் வேறுபடும்.
     நிர்மாணிக்கப்பட்ட சூழலொன்றை வடிவமைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய சூழல் சார்பயன்பாட்டுக் காரணிகளை கவனத்திற்கொள்ளலே பயன்பாட்டுக் காரணி எனலாம்.
     மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அ. ஆ. இ என்பவற்றிற்கு பொருந்தமான பயன்பாட்டுக்காரணிகளைப் பெயரிடுக.
   - (iii) பல்வேறு வகையில் ரேகைகள் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் உணர்வுகளும் வேறுபட்டவை கீழ் காணப்படும் அட்டவணையில் a,b,c இடைவெளியை நிரப்புக.

ரேகை	உணர்வுகள்
நிலைக்குத்துக்கோடுகள்	a. ....
b.	அடக்கம், சாந்தம், தளம்பாமை, விரிவு குறள்
வளைகோடுகள்	அழகு, மகிழ்ச்சி, சிந்தை கவரும் தன்மை அமைதி, நெகிழ் தன்மை, மென்மை
வளைநெளிகோடுகள்	செயலூக்கம், சந்தம், லலிதம பரபரப்பு
சரிவுக்கோடுகள்	c. ....

(iv) (அ) சுதேச மரபிற்கேற்பவும் ஐரோப்பிய மரபிற்கேற்பவும் நிர்மாணிக்கப்பட்ட கட்டடங்களில் இலங்கையில், காணப்படும் உதாரணங்களைத் தருக.

(ஆ) கட்டிடடமொன்றை நிர்மாணிக்கும் திட்டமிடும் போது இயன்றளவு கழிவுப் பொருட்களின் அளவை குறைக்கும் காபன் பாதச் சுவடு என்பதை விளக்குக.

03. (i) (அ) புறவெளி வடிவமைத்தல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

(ஆ) நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பின் போது பயன்படுத்தும் தாவர வகையை தெரிவு செய்யும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(ii) புறவெளி நிர்மாணிப்பின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(iii) உட்புற வெளி நிர்மாணிப்பின் போது தளபாடங்களும், உபகரணங்களும் இடலின் போது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்களை விளக்குக.

(iv) மென் நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பு, வன் நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பு விளக்குக.

04. (i) உதாரணம் தந்து விளக்குக

அ) மா போசணைகள் ஆ) நுண் போசணைகள் இ) ஏனைய கூறுகள்

(ii) ஓர் ஆக்க அலகிற்கமைய காபோவைதரேற்று வகைகளை பெயரிட்டு மூலக் கூற்றுச் சூத்திரத்தைக் குறிப்பிடுக.

(iii) உள்ளக வெளி நிர்மாணிப்பில் பயன்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய துணைச்சாதனங்களைப் பெயரிடுக.

(iv) புறவெளி வடிவமைத்தலின் போது கவனிக்க வேண்டிய காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.

பகுதி - II

5ம் வினா உட்பட மூன்ற வினாக்களுக்கு விடை தருக.

05. உணவு வாழ்வின் நிலைப்பாட்டிற்கு அத்தியவசியமாவதுடன் உணவு வேளை தொடர்பாக கவனஞ் செயலத்தாமையால் வாழ்க்கைப் பூராகவும் நோய் நிலைமைகட்கு ஆளாக வேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம்.
   (i) உணவு வேளை திட்டமிடும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விஷேட விடயங்களில் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் பல்வேறு பருவங்கள் பற்றி கவனத்திற்கொள்ளல் மிக முக்கியமானதாகும். முதியோருக்குகான உணவு வேளையை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்படுக.
   (ii) பிழையான (போசணை) உணவுக் கோலங்களால் ஏற்படக் கூடிய இரைப்பை அழற்சி என்பதை விளக்குக. அதனை தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
   (iii) அ) இரும்புச் சத்து உடலிற்கு அத்தியவசியமான கூறாகும். ஹீம் இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுப் பொருட்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
   ஆ) இரும்பு குறைபாட்டு அறிகுறிகள் நான்கு தருக.
   (iv) பிரதியீட்டு உணவுகள் என்பதை விளக்குக. உதாரணம் தருக.
   (iv) உணவுக் கூம்பகத்தில் சாதாரண ஆரோக்கியமான ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுப்பங்கீடு முன் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கேற்ப உணவின் அளவும். பங்கினையும் வெவ்வேறாக விளக்குக.

06. (i) பாலும், பாலுற்பத்திகளிலும் அடங்கியுள்ள விட்டமின்வகைகள் இரண்டினையும் பெயரிட்டு அவை உடலிற்கு பயன்படும் முறைகளை விளக்குக.
   (ii) நாளாந்த உணவு வேளையில் மரக்கறி, கீரை வகைகளை சேர்த்துக் கொள்வதால் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய போசணை முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிடுக.
   (iii) காலையுணவாக உட்கொள்ளப்பட்ட பாணின் சமிபாட்டுச் செயன்முறையினை விளக்குக.
   (iv.) விற்றமின்களினதும், கனியுப்புக்களினதும் அகத்துறிஞ்சலில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.

07. (i) அல்லூட்டம் இரண்டு வகைப்படும் விளக்குக.
   (ii) அல்லூட்டத்தை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி கலந்துரையாடுக.
   (iii) இலங்கையில் பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளில் 25% மானோர் அயடின் குறைபாட்டுக்கு ஆளாகியுள்ளதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அயடின் குறைபாட்டு அறிகுறிகளைக் குறிப்பிடுக.
   (iv) போசணைச் சிக்கல்களையும், அல்லூட்டத்தினையும் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக உதவும் அரச, அரச சாரா நிறுவனங்களைப் பெயரிடுக.

08. நாளாந்த உணவு வேளை திட்டமிடலின் போது உணவுக் கூம்பகம், போசணை அட்டவணை, நாளாந்த போசணை தேவை அட்டவணை என்பவற்றை உபயோகிப்பர்.
   (i) போசணை அட்டவணை என்பதை வரையறுக்க
   (ii) உணவுக் கூம்பகத்தில் சீனியும். கொழுப்புணவுகளும் மேலே உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கான காரணத்தை விளக்குக.
   (iii) அ) உணவுப் பத்திரம் என்பதை விளக்குக.
   ஆ) முன்பிள்ளைப் பருவ பிள்ளையொள்றிற்கான கொண்டு செல்ல பொருத்தமான பகலுணவு வேளை ஒன்றிற்கான உணவுப் பத்திரமொன்றை எழுதுக.
   இ) உணவுப் பத்திரமொன்றை தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் ஆறினைத் தருக.
   (iv) வயோதிபப் பருவத்தினருக்கு விஷேட போசணை தேவைப்படுவதற்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

09. (i) அ) “காகோவைதரேற்று” என்பதை வரையறுக்க
   ஆ) ஒரு சக்கரைட்டுக்கள் இரண்டு இணைவதால் இரு சக்கரைட்டுக்கள் உருவாகும் இதற்கான உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக.
   (ii) அ) புரதத்தின் இயல்பு கெடல் என்பதை விளக்கி அதற்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.
   ஆ) புரதப் பூரணப்படுத்தல் என்பதை உதாரத்துடன் விளக்குக்
   (iii) பெரும் போசணையால் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தி அளவுகளை கிலோயூல்களிலும், கலோரிகளிலும் தருக.
   (iv) உணவு வகைகளில் அடங்கியிருக்கும் கூறான நீரின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை - 2018
மனைப்பொருளியல் Home Economics - தரம் 12
விடைகள்

பகுதி -I

01. -	2	11. -	4	21. -	3	31. -	2	41. -	1
02. -	4	12. -	3	22. -	2	32. -	1	42. -	2
03. -	4	13. -	4	23. -	2	33. -	2	43. -	2
04. -	5	14. -	3	24. -	1	34. -	4	44. -	1
05. -	2	15. -	5	25. -	3	35. -	2	45. -	3
06. -	3	16. -	4	26. -	2	36. -	2	46. -	2
07. -	2	17. -	2	27. -	4	37. -	3	47. -	1
08. -	4	18. -	2	28. -	1	38. -	1	48. -	4
09. -	2	19. -	4	29. -	2	39. -	3	49. -	1
10 -	2	20. -	5	30. -	2	40. -	1	50. -	2

பகுதி -II

முதலாந்தவணைப் பரீட்சை - தரம் 12 - 2018
மனைப் பொருளியல் - II - விடைப் பத்திரம்

(1) i) மனிதன் உட்பட ஒட்டுமொத்த உலகின் நிலைபேறான நல் வாழ்க்கைக்காக (இருப்புக்காக) பௌதீக மற்றும் சமூகச் சூழலில் காணப்படும் இணக்கப்பாடு காரணமாக உருவாகும் சூழலே சிறந்த வாழ்க்கைச் சூழல் எனப்படும்.

சிறந்த வாழ்க்கைச் சூழல்
- சமூக வாழ்க்கைச் சூழல்
- பௌதீக வாழ்க்கைச் சூழல்
  - உள்ளக வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்கல்
  - கட்டடம் மற்றும் நிலத்தோற்றத்தை உருவாக்கல்
  - கிராமிய மற்றும் நகர சூழலை உருவாக்கல்

(விடயம் 02. விளக்கம் 03 புள்ளிகள்)

ii) எந்தவோர் ஆக்கமும் நிலைத்திருக்கும் காலமும் வெளியும் ஒன்றுடனொன்று பொருத்தப்பாடுடையதாக அமைதல் வேண்டும். அதற்கேற்பவே இதன் அடிப்படையிலேயே ஆக்கத்தின் தரம் தீர்மானிக்கப்படும். எனவே அந்தந்த யுகங்களின் நிர்மாணிப்புக்களிலும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள தொழில்நுட்பமும் நிலைத்தவமும் அந்தந்த யுகங்

- களில் காணப்பட்ட பண்பாட்டு விழுமியங்களையும்
அவர்களது வாழ்க்கைச் சூழலைப் பற்றிய தகவல்
- களை பிரதிபலிக்கும் சுதந்திரமான கற்பீடுகளாகும்.
உதாரணம்
கண்டிப் பிரதேச நிர்மாணிப்புக்களில் அந்தப் பிரதேச பண்
- பாட்டு அம்சங்கள் அடங்கியிருக்கும்.
(05 புள்ளிகள்)

iii வடிவமைப்பின் அடிப்படை அம்சங்கள்
ரேகை, நிறம், வடிவம் இழையமைப்பு
(02 புள்ளிகள்)

ii வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகள்.
சந்தம், சமநிலை, முனைப்புறுத்தல், ஒருமைப்பாடு
ஒன்றிணைப்பு, விகிதசமம்.
(03 புள்ளிகள்)

iv. நிலைபேறான தன்மை: பசுமை எண்ணக்கரு
காபன் பாதச் சுவடு.
பசுமை எண்ணக்கரு:-
இழிவுச் சக்தி அறிவு: சூழல் தேவையானவாறு சக்தியை
பயன்படுத்தவும் சூழலின் இருப்புக்குப் பாதகமான
வற்றை சூழலுக்கு இழிவாக விடுவிக்கவுமாகும்.
கழிவுப் பொருள் உற்பத்தியை குறைத்தல்.
காபன் பாதச் சுவடு:-
பச்சை வீட்டு வாயுக்கள் எவ்வளவுக்கு சூழலுக்கு
விடுவிக்கப் படுகின்றதென்பதை குறிக்கின்றது. கட்டட
மொன்றை திட்டமிடும் போது காபன் பாதச் சுவடுகளை
இயன்ற அளவுக்குக் குறைத்தல் தொடர்பாக கவனம்
செலுத்தில் கட்டடத்தை அமைக்கும் போது மீளப் புதுப்
- பிக்கத்தக்க வளங்களை இயன்றளவு பயன்படுத்துவ
- தன் மூலம் காபன் பாதச் சுவடுகளை இழிவாக்கிக் கொள்ளல்
(பெயரிடல் 02. விளக்கல் 03 புள்ளிகள்

V அ) சூழல், வடிவ வடிவமைப்பு, கொள்ளளவு, தாவர வகைகள்
கூறுகள் நிலத்தோற்றம்
(02 புள்ளிகள்

ஆ) இயற்கை ஒளி,
செயற்கை ஒளி.
இயற்கை ஒளி:
பகலில் ஒளி தேவைக்கதிகமாக உள் வருவதனால்
உள்ளக வெளியின் வெப்பநிலை அதிகரிக்கக் கூடும்
ஒளி பெறுவதற்கு யன்னல்களில் பயன் படுத்தப் படும்
கண்ணாடி வகைகள், சுவரின் நிறம் ஆகியன குறித்து
கவனம் செலுத்த வேண்டும். உரிய செயற்பாட்டுக்
- கேற்றாற் போலவும், இடத்தின் நிறத்திற்கமையவும்
ஒளியூட்டம் செய்தல் வேண்டும். பகல் ஒளி கிடைக்கக் கூடிய
வகையில் கதவு, யன்னல்கள் அமைக்கப் பட வேண்டும்.
செயற்கை ஒளி:
செயற்கை ஒளியை குறைந்த அளவிலேயே
பயன் படுத்தப் பட வேண்டும். உரிய செயற்பாட்டுக்கேற்
- றாற் போலவும் இடத்தின் நிறத்திற்கமையவும் ஒளியூட்டம்
பயன்படுத்தப் பட வேண்டும்.
(03 புள்ளிகள்

(2) i) அ) உள்ளக வெளி வடிவமைத்தல் (நிர்மாணிப்புக்கள்
கட்டிட மற்றும் நிலத்தோற்ற நிர்மாணிப்புக்கள்.
கிராமிய நகரச் சூழல்களை நிர்மாணித்தல்.

ii அ) பொருந்தியமைவு
கால இடைவெளி மற்றும் நியமங்களுக்கு பொருந்தியமைதல்
அமைவும் திசைமுகமும்

(03 புள்ளிகள்)

iii) a - உயரம், உறுதி, உயர்வு, நேர்மை, வலிமை கௌரவம்
b - கிடைக் கோடுகள்.
c - அமைதியின்மை, செயலூக்கம், பரபரப்பு.

(2 புள்ளி வீதம் 06 புள்ளிகள்)

iv) அ) சுதேச மரபு → தலதா மாளிகை.
ஐரோப்பிய மரபு → தேசிய அரும்பொருட் காட்சியகம்

ஆ) பச்சைவீட்டு வாயுக்கள் எவ்வளவிற்கு சூழலை விடுவிக்கப்படுகின்றதென்பதை குறிக்கும். கட்டடமொன்றை திட்டமிடும் போது காபன் பாதச் சுவடுகளை இயன்றளவுக்குக் குறைத்தல் தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும். கட்டடத்தை அமைக்கும் போது மீளப் புதுப்பிக்கத்தக்க வளங்களை இயன்றளவு பயன்படுத்துவதன் மூலம் காபன் பாதச் சுவடுகளை இழிவளவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

(04 புள்ளிகள்)

(03) i) அ) கட்டிடம் அமைந்துள்ள பிரதேசத்தின் வெவ்வேறு இயல்புகள் தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்று வடிவமைப்புக்காக அவற்றைப் பயன்படுத்தலாகும்.

(01 புள்ளிகள்)

ஆ) நிலத்தின் அளவு, வடிவம், குத்துயரம், அந்த நிலத்தோற்றத்தில் சேர்க்க வேண்டிய பல்வேறு மரம் செடி கொடிகள் பயன்படுத்தல், அவற்றை பல்வேறு வடிவங்களில் வெட்டுதல்.

(04 புள்ளிகள்)

ii) சூழற் காரணிகளை கட்டுப்படுத்தக் கூடியவாறான மட்டத்தில் வெளியை வேறாக்கிக் கொள்ளல்

- குறித்த திட்டவட்டமான செயன்முறைக்குப் பொருத்தமானவாறு வெளியை ஒழுங்கு செய்தல்.
- ஏனைய வெளிகளுடன் சிறப்பான இடைத் தொடர்புகளை அமைத்துக் கொள்ளல்.
- சக்தி வீண் விரயத்தை குறைத்துக் கொள்ளல்
- பயன்படுத்துவோர் மன மகிழ்ச்சியுடன், சௌகரியமாக செயற்படத்தக்கதான சிறப்பான சூழலை அமைத்தல்.

(05 புள்ளிகள்)

iii உள்ளக வெளியுருக்குப் பொருந்துவதாக தளபாடங்கள் அமைதல் - இடவசதி
வடிவம், பாங்கு ஆகியன தொடர்பாக கவனம் செலுத்தல்.
• தளபாடங்களின் உயரம், நீளம், அகலம் ஆகிய அளவீடுகள்,
வடிவம், மனித பயன்பாடுகள் தொடர்பான நியமங்களுக்கு
பொருந்தியமைதல்.
உதாரணம் : சாப்பாட்டு மேசை உயரம், கதிரையின் உயரம்
வேலை மேசையின் உயரம்.
பயன்படுத்துவதற்கான சௌகரியம், சுகாதாரப் பாதுகாப்பு
அழகியற் பெறுமானம் ஆகியவற்றை கருத்திற் கொண்டு
தெரிவு செய்தல். (05 புள்ளிகள்)

iv • மென் நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பு.
யாதேனுமொரு சூழலில் காணப்படும் இயற்கையான
தன்மைக்கு இசைவாக அமைக்கப்படும் நிலத்தோற்றம்
ஆகும். இயற்கை சூழலை நுணுக்கமாக மாற்றியமைப்ப
-தன் மூலம் செய்யும் வடிவமைப்பாகும்
• வன் நிலத்தோற்ற வடிவமைப்பு. (2½ புள்ளிகள்)
இயற்கை சூழலை மாற்றியமைத்து தாவரங்களை
வெவ்வேறான வடிவங்களில் கத்தரித்தல், படிக்கட்டுக்கள்
அமைத்தல் போன்ற மனித செல்வாக்கின் மூலம் சற்றுப்
புறம் உருவாக்கப்படல்.
(2½ புள்ளிகள்)

(04) i அ) காபோவைதரேற் புரதம், கொழுப்பு.
ஆ) உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள்.
இ) நார்ப் பொருள், நீர்.
(05 புள்ளிகள்)

ii குளுக்கோசு, பிரக்டோசு, கலக்டோசு $C_6H_{12}O_6$.
(05 புள்ளிகள்

iii திரைச்சீலைகள்
மலர் அலங்கரிப்புக்கள்
வீட்டினுள்ளான தாவரங்கள்
• நிலா முற்றம்
• தடாகம்
• நீர் வீழ்ச்சிகள்
(05 புள்ளிகள்

iv. சூழல், வடிவ வடிவமைப்பு, கொள்ளளவு, தாவரவகைகள்
கூறுகள், நிலத் தோற்றம்
(05 புள்ளிகள்)

(05) i) உடல், உள மற்றும் பொருளாதார ரீதியில் நிகழும் மாற்றங்
கள் காரணமாக இப்பருவத்தினரின் போசணை
நிலைமை வேறுபடும். செயற்படுகின்ற உறுப்புக்
களின் சக்தித் தேவை முதன்மையடையும் போது

குறைவடையும் எனினும் புரதம், விற்றமின்
தயமின், றைபோபிளேவின், விட்டமின் B12, போலிக்
அமிலம் விற்றமின் C, D, கனியுப்புக்கள் (இரும்பு,
கல்சியம் ஆகியவற்றின் தேவை மாறாது. காணப்படும்.
* நாளாந்தம் பல்வகைப்பட்ட உணவுகளை தெரிவு செய்தல்
* ஆரோக்கிய நிலையைப் பேண போதியளவு நீர் பருகல்.
* அதிக கொழுப்பு, சீனி, உப்பு அடங்கிய உணவுகளை இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ளல்.
குறித்த நேரத்தில் சரியான அளவுகளில் உணவு உட்கொள்ளல்,

(05 புள்ளி

ii) இரைப்பையில் ஏற்படும் உயர் அமிலத்தன்மை காரணமாக இரைப்பைச் சுவரில் உருவாகும். காயங்கள் காரணமாக தோன்றும் நோய் நிலைமை ஆகும். ஹெலிகோ பெக்டர் பைலோரி எனும் பக்டீரியாவால் இரைப்பையின் சீதப் படை சேதமடைவதால் இந்நிலைமை உருவாகும்.

(02 புள்ளிகள்

தடுத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளாவன.
• உணவு வேளையை தவற விடாதிருத்தல்
• உரிய நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளல்,
• மதுபானம் அருந்தல், புகைபிடித்தல் தவிர்ந்து இருத்தல்
• அதிகளவு மிளகாய் எண்ணெய் உணவுகளை கட்டுப்படுத்தல்
• உள நெருக்கீடு இன்றி இருத்தல்.

(03 புள்ளிகள் .

iii அ) மீன், இறைச்சி, முட்டை, நெத்தோலி, கருவாடு

(01 புள்ளிகள்)

ஆ) அதிக களைப்பு
கவனக் குறைவு, நினைவாற்றல் குறைவு
• உடல் வெளிறிக் காணப்படல்.
• இலகுவில் நோய்களிற்கு ஆளாதல்.
• பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தைகள் பிறத்தல்

(04 புள்ளிகள்)

iv) பிரதான உணவு வேளைக்குப் பதிலாக பெற்றுக் கொள்ளப்படும் எல்லாம் போசணை பதார்த்தங்களும் அடங்கிய உணவு வேளை மாதிரியீட்டு உணவு வேளை எனப்படும்

(02 புள்ளிகள்)

லேவரிட்டு, உப்புமா. பராக் கொத்து, இடியப்பம் புட்டு தோசை, சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி பழம் ஒன்று, [illegible] சோறு

(03 புள்ளிகள்)

v. ஆரோக்கிய நபர் ஒருவரின் உணவுத் தேவைப்படி ஒரு நாளைக்கு உள்ளடக்க வேண்டிய அளவு. உணவு அளவு எனப்படும்.
உணவு அளவை தீர்மானிக்கும் போது. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைகளின் அளவை கவனிக்க வேண்டும்.
உதாரணம். புரதம், கனியுப்புக்கள்

(02 புள்ளிகள்

நாளொன்றுக்கு சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள உணவு
உட்கொள்ள வேண்டிய தடவைகளின் எண்ணிக்கைக்கு
அமைய அந்தந்த கூட்டத்தில் உள்ளடக்க வேண்டிய
உணவுகளின் பரிமாறப் பட வேண்டியதே பரிமாறல்
அளவுகள் எனப்படும், இது ஆறுக்கள் செயுபடும்
(2½ புள்ளிகள்)

(06) விட்டமின் - விட்டமின் B_{12}, விட்டமின் A,
கனியுப்புக்கள் → கல்சியம், பொசுபரசு.
(02 புள்ளிகள்)

B_{12} → நரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டிற்கும்
செங்குருதிக் கலங்களின் உற்பத்திக்கு.

விட் A → சிறந்த பார்வைக்கும்
~~கல்சியம்~~, - தோலின் தொழிற்பாட்டிற்கும்
கல்சியம் / பொசுபரசு → என்பு, பல் வளர்ச்சிக்கு
(03 புள்ளிகள்)

ii உடலுக்கு விற்றமின் C வழங்குகின்றமை
யால் குருதிக் கலங்களில் கொழுப்புப் படியும்
ஆபத்து குறைவடையும்.
உடலுக்கு β கரோட்டின் வழங்கல்
உடலுக்கு இரும்புக் கனியம் பெற உதவுதல்
உடலுக்கு ஒட்சியெதிரிகளை வழங்குதல்
நார்ப்பொருள் உள்ளதால் புற்று நோய் ஏற்படும் ஆபத்து
குறைவடையும்.
கொலஸ்திரோல் அகத்துறிஞ்சலைக் குறைக்கும்.
உடல் கொழுத்தல், நீரிழிவு, மலச்சிக்கல் போன்ற ஆபத்து
குறைவடையும்.
இதய நோய் ஏற்படுவதை குறைக்கும்.
பாரிசவாதம் ஏற்படுதலைக் குறைக்கும்.
உடல் நிறை கூடுதலை கட்டுப் படுத்தும்.
உடலிற்கு போசாக்கமைவைப் பெற்றுத் தரும்
(05 புள்ளிகள்)

iii வாயில் → மாப்பொருள் (மா) → உமிழ்நீர் அமிலேசு → மோல்டோசு

முன்சிறுகுடல் → சதையி அமிலேசு
மாப்பொருள் → மோல்டோசு + சதையி.

அமிலேசு → மோல்டோசு (நீர்) → குளுக்கோசு + குளுக்கோசு

இலக்றோசு இலற்றேசு (நீர்) → குளுக்கோசு + கலக்டோசு

சுக்குரோசு சுக்கிரேசு (நீர்) → குளுக்கோசு + பிரக்டோசு

காபோவைதரேற்றின் சமிபாட்டு இறுதி விளைபொருள் குளுக்கோசாக மாறும்.

(05 புள்ளிகள்)

iv சில மருந்து வகைகளால் உணவில் உள்ள விட்டமின் B_{12} அகத்துறிஞ்சலை குறைத்தல் பாதுகாப்புக்குரிய மருந்துகளை அடிக்கடி எடுப்பதால் விற்றமின், கனியுப்புக்களை உற்பத்தி செய்யும் குடலுக்குரிய பற்றீரியாக்கள் அழியும்.

ஒருவரின் வயது அதிகரிக்கும் போது விற்றமின், கனியுப்பு அகத்துறிஞ்சல் குறைவடைதல்.

போதைப்பொருள் பாவனையால் Ca, Mg, Fe, Zn அகத்துறிஞ்சல் குறைதல், கொழுப்பில் கரையும் விட்டமின் அகத்துறிஞ்சல் குறைவடைதல்.

கபீன் அடங்கிய பான வகையினால் Ca, Fe, Mg, விற்றமின் B - அகத்துறிஞ்சல் குறைவடையும்.

மன உளைச்சலினால் விற்றமின், கனியுப்பு வகை அகத்துறிஞ்சல் குறைவடையும்.

தவிட்டில் பைற்றிக்கமிலம் இருப்பதால் Zn, Ca, Mg, Fe என்பவற்றின் அகத்துறிஞ்சல் குறையும்.

(05 புள்ளிகள்)

07 i) குறையூட்டம்
மிகையூட்டம்.

குறையூட்டம்
உணவின் மூலம் நாளாந்தம் உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் ஒன்றோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவையோ தொடர்ச்சியாக நீண்ட காலத்துக்கு கிடைக்காமற் போதல் மூலம் ஏற்படும் நிலைமை குறையூட்டம் எனப்படும்.

மிகையூட்டம்:-
உடலுக்குத் தேவையான அளவை விடக் கூடுதலான அளவு போசணைப் பதார்த்தங்கள் நீண்ட காலத்துக்கு உணவுடன் உட்கொள்ளப் படுவதால் ஏற்படும் நிலைமை மிகையூட்டம் எனப்படும்.

(2½ வீதம் x 05 புள்ளிகள்)

ii) [illegible]

ii) நிறையுணவு, சமநிலை உணவு உட்கொள்ளல்.

பல்வேறு வகைப் பழங்களை தினமும் உட்கொள்ளல்

தினமும் பல்வேறு அளவு நீர் பருகுதல் (நாளொன்றுக்கு 4 l) காலைவேளை உணவை கட்டாயமாக உட்கொள்ளல்.

உணவு வேளை முறைக்கு ~~ஒழுங்குமுறையாக்கப் பட்டு~~

பினும், நாளொன்றுக்கு சில தடவைகள் சிறு சிறு அளவுகளில் உணவு உட்கொள்ளல்.

அதிகளவு சீனி இனிப்புப் பொருட்களை தவிர்த்தல்.

பதப்படுத்திய, உடன் உணவுகளை தவிர்த்தல்

வீட்டில் தயாரித்த உணவையே உட்கொள்ளல்

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.

புகை பிடிப்பதை தவிர்த்தல்.

உடற் திணிவைக் கட்டுப் படுத்தல்.

நார்ப் பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகளை தினமும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

(05 புள்ளிகள்)

iii) மனித உடலினதும், மூளையினதும் வளர்ச்சி விருத்தி தொழிற்பாடு ஆகியவற்றுக்குத் தேவையான தைரொட்சின் ஓமோன் உடலினுள் உற்பத்தி செய்ய முடியாத நிலை தோன்றும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் தைரொயிட் சுரப்பியினால் உடலுக்குத் தேவையான தைரொட்சின் ஓமோனை உற்பத்தி செய்வதற்காக எடுக்கும் மேலதிக பிரயாசையின் விளைவாக தைரொயிட் சுரப்பியின் பருமன் அதிகரிக்கும் இந்நிலைமையே தொண்டைக் கழலை எனப்படும். இந்நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளோருக்குச் சுவாசிப்பதிலும், விழுங்குவதிலும் சிரமம் ஏற்படும்.

மேலதிகமாக

உடல், மற்றும் உளச் சோம்பல் நிலை ஏற்படும்

நுண்மதி வளர்ச்சியில் தடங்கல்கள் ஏற்படும்,

விரைவில் களைப்படைதல்

இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் தொழிற்பாடுகளில் தடங்கல்கள் ஏற்படல்.

உடல் வளர்ச்சி குன்றும்

முதிர்ச்சிக்கு முன்னரே குழந்தை பிறத்தல்.

(05 புள்ளிகள்

iv) அரச நிறுவனங்கள்

சுகாதார போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு

- கல்வி அமைச்சு
- விவசாய அமைச்சு
- குடும்பநல சுகாதாரப் பணிமனை
- சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனை
- உணவுக் கட்டுப்பாட்டு நிருவாக அலகு
- வைத்திய ஆராய்ச்சி நிலையம்.
- போசாக்குப் பிரிவு
- மாகாண சுகாதார அமைச்சுக்கள்

அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள்

- சர்வோதய அமைப்பு.
- வேர்ல்ட் விஷன்
- அரிமா கழகம்
- யுனெஸ்கோ நிறுவனம்.
- யுனிசெப் நிறுவனம்
- உணவு விவசாய தாபனம்.
- உலக சுகாதார அமைப்பு
- உலக உணவு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.
- உலக வங்கி.

(05 புள்ளிகள்)

(08) i) தானியங்கள் அவரை வித்துக்கள், பருப்பு வகை காய்கறி, கீரை வகை, கிழங்கு வகை, பழ வகை. கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் அடங்கியுள்ள உணவுகள், விலங்கு மூல உணவுகள் பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகள் ஆகியன இந்த அட்டவணையில் காட்டப் பட்டுள்ளன, உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமானங்கள் சக்தி அல்லது கலோரி அளவு போசணைப் பதார்த்தங்களாக புரதம், கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று நுண்போசணைக் கூறுகள், கனியுக்கள், விற்றமின்கள் ஆதியன குறித்த அளவுகளில் காட்டப் பட்டுள்ளன. நுகர்வுக்குரிய சமைக்காத உணவு 100g இல் / 100 ml இல் அடங்கியுள்ள போசணை அளவுகள் கிலோ கலோரி அல்லது கிராம் அல்லது மில்லி கிராமில் காட்டப் பட்டுள்ளது.

(05 புள்ளிகள்)

ii) சீனி தனியே கருதும் போது அவை சக்தியை மாத்திரம் தருவதால்
சீனி அதிகமாக உட்கொள்வதால் தேவையற்ற கலோரிக் கூறுகள் கிடைப்பது தவிர்க்கப் படும்,
சீனி அதிகரிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள்,
கொழுப்பின் மூலம் இருதய நோய், அதிக எடை போன்ற பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றமை.

(04 புள்ளிகள்)

iii அ) ஓர் உணவு வேளைக்காக பொருத்தமான உணவுப் பொருள்களைக் குறித்த அளவுகளில் உள்ளடக்கித் தயாரிக்கப்படும் குறிப்பு உணவுப் பட்டோலை எனப்படும்

(01 புள்ளி)

ஆ) மாணவர் விடைக்கேற்ப புள்ளி வழங்குக.

(02 புள்ளிகள்)

இ) போசணைப் பெறுமானமுடையதாக இருத்தல்
பல்வகைத் தன்மையுடையதாக இருத்தல் (நிறம், சுவை, விருப்பு)
வீண்விரயமாகாமலும், போசணைக் கூறுகள் பாதுகாக்கப்படும் வகையிலும் தயாரித்தல் - சமைத்தல்
உணவுகள் ஒன்றுடனொன்று பொருத்தப்பாடுடையதாக அமைதல்
• நபர்களின் தேவைத்தன்மை (வாழ்க்கைப் பருவம், உடல் நோய் நிலைமைகள்)
குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்துடன் பொருந்தியமைதல்

(03 புள்ளிகள்)

iv) சக்தித் தேவை

வளர்ந்தோரில் அதிக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாததால் சக்தித் தேவை குறைவடையும்.

புரதத் தேவை

புரதத் தேவை மாறாது காணப்படும், அதற்கான காரணங்களாவன. உடல் கலங்களின் அழிவு நோயெதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளல், என்பவற்றிற்காகும்.

விற்றமின் தேவை

தயமின் ரைபோபிளேவின், விட்டமின் B12 போலிக்கமிலம் விற்றமின் D, C, யின் தேவைக்கு மாறாது பேணப்படும். அதற்கான காரணமாவது கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு, அதுபோல் விற்றமின் B - உணவு அகத்துறிஞ்சலின் செயற்பாட்டிற்காக உதவுகின்றது

கனியுப்புக்கள்

இரும்பு, கல்சியத்தின் தேவை மாறாது காணப்படும், இதற்கான காரணமாவது. ஒஸ்டியோபொரோசிஸ் நோயை தடுத்துக் கொள்வதற்காகும். உடலிற்குத் தேவையான குருதி உற்பத்தி செய்வதற்காகும்.

நாரும் நீரும் தேவைப்படுவதற்கான காரணம்

• மலச்சிக்கலை தடுப்பதற்கும் சிறந்த ஆரோக்கிய நிலையை பேணிக் கொள்வதற்காகும்.

(புள்ளி 05)

(புள்ளி 05)

09 அ) i) காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன் எனும் மூலகங்களை அடங்கிய மூலக்கூற்றுச் சூத்திரமான $C_x(H_2O)_y$ ஐ சேர்வை கட்டமைப்பாகும். இங்கு X, Y மூன்றுக்கு மேற்பட்டதாயின், இதற்கேற்ப காபோவைதரேற்று அணுவாக்கின் H, O இன் விகிதம் 2:1 ஆகக் காணப்படும்

(02 புள்ளிகள்)

ஆ) குளுக்கோசு + குளுக்கோசு → மோல்ட்டோசு

குளுக்கோசு + பிரக்டோசு → சுக்குரோசு

குளுக்கோசு + கலக்டோசு → இலக்றோசு

(03 புள்ளிகள்)

ii அ) குறை புரதவகைகள் அடங்கியுள்ள சில உணவு வகைகளைச் சேர்த்து போதுமான அமினோ அமிலங்கள் கிடைக்கத்தக்கவாறு உணவு தயாரித்தல் புரதம் மிகை நிரப்புதல் எனப்படும்.

உ-ம் பயற்றம் பாற்சோறு.

பயறில் மெதியோனைன் குறைவாகவும் அரிசியில் லைசீன் குறைவாகவும் அடங்கியுள்ளது.

(03 புள்ளிகள்)

ஆ) புரதத்தின் விசேடமாக முப்பரிமாண அமைப்பு மாற்றமடைதலே புரதத்தின் இயல்பு கெடல் எனப்படும்.

காரணம்:- உயர்வெப்பநிலை, பாதகமான கதிர்ப்பு செறிந்த அமிலம் செறிந்த காரம், செறிந்த உப்பு வகை பார உலோகங்கள்

(02 புள்ளிகள்)

iii கொழுப்பு 1 கிராம் — 37.7 kJ. அல்லது 9 kcal

புரதம் 1 கிராம் 16.7 kJ அல்லது 4. kal

காபோவைதரேற் 1 கிராம் - 16.7 kJ. அல்லது 4.2 kcal

(03 புள்ளிகள்)

iv) உடலினது நிறையின் 50–60% நீர் ஆகும். உடலின் சகல உயிர்சாயனவியல் செயற்பாடுகளுக்கும் நீர் இன்றியமையாதது.

• நீர் பருகுவதால் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

காபோவைதரேற், ஈமோகுளோபின், வெவ்வேறு புரத வகைகள், சில வைற்றமின்கள், வேறு சேர்வைகளைக் கரைக்கும் கரைப்பானாகவும் நீர் தொழிற்படுகிறது.

• நீரில் கரைந்த பதார்த்தங்களை உடலெங்கும் கொண்டு செல்லும் ஊடகமாக தொழிற்படுகின்றது.

• உடலில் போசணைக் கூறுகளையும் O_2 இனை கொண்டு செல்வதற்கும் CO_2 போன்ற கழிவை கொண்டு செல்வதற்கும் நீர் தேவை.

• உடலின் வெப்பச் சமநிலையைப் பேணுவதற்கும் நீர் முக்கியமானதாகும்

(05 புள்ளிகள்)

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
ඉතිහාසය
2013 - 2022
සංගීතය
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
T
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න