மணைப் பொருளியல்

தசாப்தத்தின் அறுவடை

தொகுப்பு:

எல்பின்

1993

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப் பொருளியல்

கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரணதர)ப் பரீட்சை - டிசெம்பர் 1992

பகுதி I

1. மிகையாக எடுக்கப்படும் பொழுது உடலுக்குத் தீங்கு பயக்கக்கூடிய ஒரு விற்றமின் எது?
   1) தயமின் 2) விற்றமின் A
   3) விற்றமின் C 4) நயசீன்

2. மயசின் என்பது.
   1) கோதுமையில் உள்ள ஒரு புரதமாகும்
   2) பாலில் உள்ள ஒரு புரதமாகும்
   3) இறைச்சியில் உள்ள ஒரு புரதமாகும்
   4) முட்டைகளில் உள்ள ஒரு புரதமாகும்

3. பின்வருவனவற்றுள் எது உணவின் அளவைக் கூட்டுவதுடன் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கவும் உதவுவதாகும்?
   1) கஜிருன் 2) முட்டை 3) இறைச்சி 4) பாண்

4. எதன் பற்றாக் குறை காரணமாக எலும்புகள் விகார மடையும்?
   1) விற்றமின் C 2) விற்றமின் K
   3) விற்றமின் A 4) விற்றமின் D

5. புரதங்கள் வெப்பத்துக்கு உட்படுத்தப்படும் பொழுது:
   1) திரளும்
   2) ஜெலற்றீனின் தன்மையைப் பெறும்
   3) டெக்திரினாக மாறும்
   4) பெருக்கமெய்தும்

6. வெட்டப்பட்ட வாழைக்காய் நிறம் மாறும். அதைத் தடுப்பதற்குச் செய்ய வேண்டியது யாது?
   1) மூடிய பாத்திரத்தில் அதை வைத்திருக்க வேண்டும்
   2) கொதி நீரில் அமிழ்த்தி வைக்க வேண்டும்
   3) எலுமிச்சம் பழச் சாற்றினைப் பூச வேண்டும்
   4) குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. உமிழ் நீர் நொதியங்களுடன் தாக்கமடையும் பொழுது பின்வரும் உணவு வகைகளுள் எது மாற்றமடையும்?
   1) சீனி 2) பாணி 3) மீன் 4) பாண்

8. பாச்சர்ப் பாகம் செய்தல் ஒரு பேணுதல் முறையாகப் பயன்படுத்தப்படும் பொழுது அது.
   1) உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பற்றீரியாக்களின் செயற்பாட்டைத் தடை செய்யும்.
   2) உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பற்றீரியாக்களை அழிக்கும்.
   3) உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத பற்றீரியாக்களின் செயற்பாட்டை அழிக்கும்.
   4) பற்றீரியாக்கள் அனைத்தையும் அழிக்கும்.

9. சதையிற் சாற்றிற் காணப்படும் புரதப்பகுப்புக்குரிய நொதியம் எது?
   1) பெப்சின் 2) திரிசின்
   3) எரெப்சின் 4) இறெனின்

10. எவற்றின் தாக்கத்தினால் பழங்கள் பழுக்கின்றன?
   1) நொதியங்கள் 2) பங்கசுகள்
   3) நொதிகள் 4) பற்றீரியாக்கள்

11. கடும் குளிரேற்றி ஒன்றின் வெப்பநிலை யாது?
   1) 0 — 07 பாகை பரனைற்று
   2) 32 — 04 பாகை செல்சியஸ்
   3) 32 — 20 பாகை பரனைற்று
   4) 0 — 17 பாகை செல்சியஸ்

12. உடலில் 2 g காபோவைதரேற்றுக்களின் தகனத்தினால் உடலுக்கு வழங்கப்படும் கிலோ கலோரிகளின் அளவு அண்ணளவாக.
   1) 4 g கலோரி 2) 8 g கலோரி
   3) 9 g கலோரி 4) 7 g கலோரி

13. அடைத்தடைத்த உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் பொழுது பின்வரும் விடயங்களுள் எது மிகுந்த அளவிற் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்?
   1) விலை 2) அளவு
   3) முடிவுத் திகதி 4) உற்பத்தியாளர் பெயர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

14. இறைச்சி ரொட்டியொன்று சமிபாடடைந்த பின் காணப்படத்தக்க இறுதி விளை பொருட்கள் யாவை?

1) குளுக்கோஸ், அமினோ அமிலங்கள், கொழுப்பு அமிலம்
2) கொழுப்பு அமிலங்கள், சுக்குரோசு, அமினோ அமிலங்கள்
3) அமினோ அமிலங்கள், குளுக்கோசு, சுக்குரோசு
4) குளுக்கோசு, கொழுப்பு அமிலங்கள், பெப்ரோன்

15. Ca தகுந்தவாறு உள்ளுறிஞ்சப்படுவதற்குத் தேவையான விற்றமினும் கனிப்பொருளும் எவை?

1) விற்றமின் D யும் பொசுபரசும்
2) விற்றமின் C யும் இரும்புச்சத்தும்
3) விற்றமின் B யும் சோடியமும்
4) விற்றமின் A யும் பொற்றாசியமும்

16. கர்ப்பமடைந்துள்ள சில தாய்மார்கள் ஆதன் பற்றாக் குறையினால் சிலோலிசுவிற் ரூரிய (உதட்டு வெடிப்பு குணங் குறிகளைக் காண்பிப்பர்.

1) விற்றமின் C
2) இரும்புச்சத்து
3) கல்சியம்
4) விற்றமின் B

17. நடுமையக் குடும்பமொன்றின் அங்கத்தவர்கள் யார்?

1) தாய், தந்தையர், பிள்ளைகள், பேரன் பேத்தியர் மாத்திரம்
2) தாய், தந்தையர் மாத்திரம்
3) தாய் தந்தையரும், பிள்ளைகளும் மாத்திரம்
4) தாய் தந்தையரும் மூத்தோரும் மாத்திரம்

18. ஒரு வீட்டை வாங்கும் பொழுது மனதிற் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயம் எது?

1) வீட்டின் இடைப்படம்
2) தெளிவான உரித்துடைமை
3) குடும்ப உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை
4) சந்தைக்கு மிகக் கிட்டியதான அமைவிடம்

19. துணிகளைச் சலவை செய்யும் செயன் முறையில் அமோனியா பயன் படுத்தப் படுதல்.

1) நீரை மென்மையடையச் செய்வதற்கு
2) நிறத்தை நிறுத்தி வைப்பதற்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) அழுக்கினை எளிதில் அகற்றுவதற்கு
4) பிரகாசத்தை அளிப்பதற்கு

20. நேரத்தையும் சக்தியையும் சேமிக்கும் வகையில் சமையலறை ஒன்றை திட்டமிடும் பொழுது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விடயம் எது?
   1) குறித்த வேலைக்குரிய அலகுகளாகச் சமையலறையைப் பிரித்தல்
   2) நவீன சாதனங்களின் பயன்பாடு
   3) தளபாடங்கள், சாதனங்கள் (உபகரணங்கள்) என்பவற்றின் பட்டியலைத் தயாரித்தல்
   4) போதிய இடத்தினை ஒதுக்குதல்

21. கிராமப்புறப் பிரதேசங்களில் வீட்டுக் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுவதற்கு மிகச் சிறந்த வழி.
   1) தாழ்நிலங்களை நிரப்புவதற்கு அவற்றைப் பயன்படுத்தல்
   2) மரங்களின் கீழ் அவற்றைச் சேகரித்தல்
   3) எரித்தல் 4) குழியில் அவற்றைப் புதைத்தல்

22. வாயு அடுப்பைப் பிரயோகித்தலில் எரிபொருளைச் சேமிப்பதற்கு ஒருவர் செய்ய வேண்டியது.
   1) உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சமைத்தல்
   2) சமைக்கப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள் அனைத்தையும் ஒரேயடியாகத் தயார்படுத்தல்
   3) களிமண் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துதல்
   4) ஒருவகை உணவைச் சமைத்த பின் வாயுவை மூடிய பின்னர் அடுத்த உணவைச் சமைத்தல்

23. ஒரு விளக்கிற்குச் சிமினியை பயன்படுத்துவதன் பிரதான நோக்கம்?
   1) தகனத்தின் மீது தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்தல்
   2) விளக்கிற்கு வனப்பினை அளித்தல்
   3) மஞ்சள் நிற சுவாலையைத் தவிர்த்தல்
   4) அனைத்திடமும் ஒளியைப் பரம்பச் செய்தல்

24. சிறிய அறை ஒன்றுக்கு மென்நிறங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
   1) அறையைச் சிறிதாகத் தோன்றச் செய்யும்
   2) தன்மையான தோற்றப் பாட்டைத் தரும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) மங்கலான தோற்றப்பாட்டைத் தரும்
4) ~~அறையைப் பெரிதாகத் தோன்றச் செய்யும்~~

25. பால் மறக்கச் செய்தல் என்பது?
1) முலைப்பாலூட்டலை நிறுத்தல்
2) மேலதிக பாலுணவு வகையை அறிமுகப்படுத்தல்
3) திண்ம உணவுகளை கொடுக்கத் தொடங்குதல்
4) முலைப்பால் சுரத்தல் குறைந்து போதல்

26. இரத்த சோகை வாய்ந்த கர்ப்பமடைந்துள்ள ஒரு தாய்க்கு இரும்புச் சத்தின் அதிகுறைந்த மூலமாகப் பின்வருவன வற்றுள் எதனைக் கருதுவீர்?
1) இலைக்கறி வகை
2) ஈரல்
3) முட்டை
4) பால்

27. ஆரோக்கியமான ஒரு சிசுவின் பிறப்பின் போதான நிறை எத்தனை வயதில் 3 மடங்காகும்?
1) 3 வயதில்
2) 8 மாதங்களில்
3) 18 மாதங்களில
4) 1 வயதில்

28. ஒரு குழந்தையின் உண்டியில் உயர்ந்த நெத்தலியைச் சேர்க்க வேண்டியமைக்கு மிக முக்கியமான காரணம்?
1) பற்களினதும் எலும்புகளினதும் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியைத் தூண்டுதல்
2) உணவு உறிஞ்சப்படும் திறனை அதிகரிக்கச் செய்தல்
3) சருமத்தின் தோற்றத்தைச் சிறக்கச் செய்தல்
4) உடலலத்தை மேம்படுத்தல்

29. குழந்தைக்கு முதல் மேலதிக உணவாக பழச்சாறு அறிமுகப் படுத்துவதற்கான காரணம்?
1) குழந்தை அதன் இனிய சுவையை விரும்பும்
2) குழந்தைக்கு மேலதிக உணவுகள் அறிமுகப்படுத்தல் வேண்டும்
3) முலைப் பாலிற் போதிய அளவு விற்றமின் C இல்லை
4) அதைத் தயாரித்தல் இலகுவானதாகும்

30. புடவைகளை வெளிறச் செய்வதற்குப் பின்வருவனவற்றுள் எது பயன்படுத்தப்படுகிறது?
1) சோடியம் குளோரைற்று
2) ஐதரசன் சல்பைட்டு
3) சோடியம் சல்பேற்று
4) ஐதரசன் பெரொக்சைட்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

31. பின்வருவனவற்றுள் எது ஓர் இரசாயன விலங்கு நாராகும்?
1) பட்டு 2) இரயோன்
3) பருத்தி 4) தக்கிறோன்

32. பின்வரும் புடவைத் தொகுதிகளுள் எதற்கு குளிர்ந்த நீர்க் கஞ்சி பயன்படுத்தப்படும்?
1) நயிலோன், இரயோன், திரில
2) இரயோன், நைலக்ஸ், இலினன்
3) உவோயில், கேம்பிரிக்கு, பட்டு
4) நைலெக்ஸ், நயிலீன், ரஸ்லோ

33. பருத்தி உடை ஒன்றை அழுத்தும் பொழுது சிறந்த நேர்த்தியை பெற்றுக் கொள்வதற்குச் செய்யப்பட வேண்டியது யாது?
1) அது நன்கு உலர்த்தப்படுதல் வேண்டும்
2) முதலில் உலரவிட்டு பின்னர் நீரைத் தெளித்து ஈர மடையச் செய்யப்படல் வேண்டும்
3) அதனைக் கழுவி உடனடியாகவே அசைதல் வேண்டும்
4) அது ஓரளவுக்கு உலர்த்தப்படுதல் வேண்டும்

34. பருத்தியுடை ஒன்றிலிருந்து வியர்வைக் கறையை அகற்று வதற்குச் செய்ய வேண்டியது?
1) வினிகரில் ஊறவைத்து கொதிநீரில் கழுவுதல்
2) அமோனியாக் கரைசலில் ஊறவைத்துப் பின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவுதல்.
3) உப்புக் கலந்த நீரில் கழுவுதல்
4) சவர்க்கார, வினிகர் கரைசலில் ஊறவைத்து வெப்பமான நீரில் கழுவுதல்

35. முகத்தினது சருமத்தின் சிறந்த தோற்றத்தைப் பேணு வதற்குப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய இரு உள்நாட்டுப் பொருட்கள் எவை?
1) வெந்தயமும் எலுமிச்சம் பழமும்
2) நல்லெண்ணையும் வேப்பெண்ணையும்
3) சீயாக்காயும் மஞ்சளும்
4) சந்தனமும் எலுமிச்சம் பழமும்

36. பின்வரும் உடைகளில் எது சுவட்டு ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றிலே பங்குபற்றும் ஒரு பெண்பிள்ளைக்கு மிகப் பொருத்த மான உடையாகும்.
1) மடிப்புகளைக் கொண்ட கட்டைப் பாவாடையும் ஒரு கட்டை இரவிக்கையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) கட்டைக் காற்சட்டையும் T சேட்டும்
3) மடிப்புகளைக் கொண்ட பாவாடையும் ஒரு கட்டை இரவிக்கையும்
4) கட்டைக் காற்சட்டையும் ஒரு நீட்டுக்கை இரவிக்கையும்

37. உடலின் நீரகன்று போதலுக்கான (dehydration) பிரதான காரணம்:

1) மலச்சிக்கல்
2) இரத்தச்சோகை
3) நீரிழிவு
4) வயிற்றோட்டம்

38. நோயாளி ஒருவருக்கான படுக்கையை ஒழுங்குபடுத்தும் பொழுது மெழுகுசீலை (மக்கின் தோசு) பயன்படுத்தப் படுவது.

1) படுக்கைப் புண்களை ஏற்படுத்துவதைத் தடுப்பதற்கு
2) உடலுக்கு வெப்பம் அளிப்பதற்கு
3) படுக்கை விரிப்பு அசுத்தமடைவதைத் தடுப்பதற்கு
4) படுக்கையில் அழுத்தமான மேற்பரப்பைப் பெறுவதற்கு

39. இரத்த சோகையை ஏற்படுத்தும் போஷணைக் குறைபாடு தவிர்ந்த இன்னுமொரு காரணி.

1) மிகையான உழைப்பு
2) அடிக்கடி பிடிசுரம் ஏற்படுதல்
3) நுண்ணுயிர்களினால் ஏற்படும் விளைவு
4) புழுக்களின் தொற்றுக்கு ஆளாதல்

40. நீரினால் பரப்பப்படும் நோய் பின்வருவனவற்றுள் எது வாகும்?

1) கொலரா (வாந்திபேதி)
2) மலேரியா
3) மஞ்சட் காச்சல்
4) கைக்கட்டு

வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை
01	2	11	4	21	4	31	1
02	3	12	2	22	2	32	3
03	1	13	3	23	1	33	4
04	4	14	1	24	4	34	3
05	1	15	1	25	3	35	4
06	3	16	4	26	2	36	2
07	4	17	3	27	4	37	4
08	2	18	2	28	1	38	3
09	3	19	1	29	3	39	4
10	1	20	1	30	4	40	1

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வினாப்பத்திரம் II

வினா

பகுதி 'அ'

1. i) காலையுணவு ஏன் ஒவ்வொருவருக்கும் மிக முக்கிய மான ஒரு போசனமாகும் என்பதற்கு நான்கு காரணங்கள் தருக.

ii) பின்வருவனவற்றை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வீரென விளக்குக.

அ) ஒரு கண்ணாடிப் பூந்தாழி
ஆ) ஒரு பித்தளைத் தட்டு
இ) கறையில் உருக்குச் சோசப்பான்
ஈ) ஒரு பிளாத்திக் தட்டு

iii) கர்ப்பமடைந்துள்ள ஒரு தாய்க்கு அவர் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுபற்றி அறிவுரை வழங்கும்பொழுது நீர் அழுத்திக் கூறவேண்டிய நான்கு முக்கியமான விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

விடை

1. i) 1) இரா உணவின் பின் நீடிய உபவாசம் கொள்ளலைத் துண்டிக்கும் உணவாகும்.
2) நாளின் ஆரம்பமாய் உள்ளெடுக்கும் உணவு வேளை யாகும்.
3) உறங்கிய உடலுக்கு, உயிர்ப்பையும், தயாராயுள்ள நிலையையும் உருவாக்கும்.
4) சாமர்த்தியமுள்ளதாயும், சக்தி வாய்ந்ததாயும் உடல் இயங்குதற்கு ஏதுவாகும்.
5) களைப்பு, சோர்வு நிலை ஏற்படமாட்டாது.
6) இடைவேளைப் பசி இல்லது உணவு ஆசை குறைவாகும்

ii) அ) கண்ணாடிப் பூந்தாழி:- சாதாரண, வெட்டுவேலைப் பாடான இயற்றின் சுத்தம் செய்முறை, சவர்க்காரக் கலவை தூரிகை பயன்படுத்தல்.

ஆ) பித்தளைத் தட்டு:- மேற்கூறிய வகையான இயற்றின் சுத்தம் செய்முறை எலுமிச்சை, பழப்புளி, பிலிங்காய், தாமரைத்திதக்காய், அரிந்த செங்கற்பொடி பிராசோ

இ) சோசப்பான்:- கடுநீர் சவர்க்காரக் கரைசல், உராய்வு பொருள் தவிர்த்தல்.

ஈ) பிளாத்தித் தட்டு:- சவர்க்காரம் நீர், உராய்வு தவிர்க் கப்படல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

iii) 1) நிறைபுரதம், கல்சியம், இரும்பு போசாக்குகள் பிரதான இடம் பெறல்

2) மலச்சிக்கல் தடுக்க உகந்த செலுலோக நிறை. பழவகை காய்கறி உள்ளடக்கப்படல்.

3) பெருமளவான சுவைச்சரக்குகள், சரக்குகள் தவிர்க்கப்படல்.

4) அமிலம் நிறைவான உணவுகள் குறைத்தல்

5) பிரசவ கால கட்டங்களுக்கான உணவுகள் உள்ளேந்தல்.

6) பசியில்போது உணவை உட்கொள்ளல்

7) இருவர்க்கான உணவு அருந்தும் மூட நம்பிக்கைக்கு இடம் கொடாது தவிர்த்தல்.

வினா

2. i) ஊடுகாட்டும் சிமினி ஒன்றின் இரு சிறப்பியல்புகளை எழுதுக.

ii) அமுக்க அடுப்பில் உணவைச் சமைப்பதன் இரு அனுகூலங்களைக் கூறுக.

iii) வீடுகளில் பீனாத்திக்குப் பாண்டங்கள் பிரபல்யம் அடைவதற்கு ஏதுவான இரு காரணங்களைத் தருக.

விடை

2, i) 1) சிமினியின் ஊடாய் ஒளி வெளிப்படையாகத் தோன்றும்.

2) வெளிச்சம் தெளிவானது.

3) ஒளி பிரகாசமானது.

4) நுண்மையான செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கு இவ்வொளி உகந்ததாகும்.

ii) 1) எரிபொருள் விரயமாகாது சேமிக்கப்படும்.

2) நேரம் சக்தி விரயமாகாது.

3) பல்வகை உணவுகளை ஒரே நேரத்தில் சமைத்தெடுக்க ஏதுவாகும்.

4) உணவுகளின் போசணைப் பெறுமானம் ஓரளவில் பத்திரப்படுத்தப்படும்.

iii) 1) விலையில் குறைவு

2) பாரமற்ற காரணமாய் இலகுவாயும் சுலபமாகவும் கையாளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) கவர்ச்சிகரமானது, பலவர்ணங்கள் கொண்டவை.
4) வேறுபட்ட உருவங்களிலும், அளவுகளிலும் பெறக்கூடியன.
5) இலகுவில் எங்கும் பெறக்கூடியவை.
6) நெகிழும் தன்மை கொண்டது. இலகுவில் உடையாது.

வினா

3. i) புடவைத் துணியாக நயிலோன் பிரசித்தி பெறுவதற்கு இரு காரணங்கள் தருக.

ii) பருத்திப் புடவைகளும் பட்டுப் புடவைகளும் எரிக்கப்படும் பொழுது, நீர் அவை ஒவ்வொன்றும் தொடர்பில் அவதானிக்கக் கூடிய இரு விடயங்களைத் தனித்தனியாகத் தருக

iii) மங்கலான இளஞ்சிவப்பு நிறப் பருத்தி ஆடையிலிருந்து பின் வரும் கறைகளை எவ்வாறு அகற்றுவீரெனக் கூறுக.

அ) துரு (கறள்) ஆ) தேநீர்க் கறை

விடை -

3. i) 1) நயிலோன் துணி கசங்கமாட்டாது.
2) துணி சுருங்கும் தன்மையற்றது
3) மிக இலகுவில் சலவை செய்யக்கூடியவை
4) மிக விரைவில் உலருந் தன்மை வாய்ந்தது
5) அழுத்த வேண்டிய அவசியமற்றது.
6) பார்வையில் அழகும் கவர்ச்சிகரமுமான துணியாகும்.
7) ஐந்துக்களினால் இலகுவில் தாக்கமுறாத் துணியாகும்

ii) பருத்தி: சோர்வான மஞ்சள் சுவாலையாக எரியும்
சடதாசி எரியும் மணம் வீசும்
மென்மையான சாம்பல் தோன்றும்.

பட்டு: வெளிப்பான சுடருடன் விரைவாகஎரியும்
தலைமுடி எரியும் மணம் வீசும்.
பாரமான சாம்பல் தோன்றும்

iii) அ) துரு: எலுமிச்சம் சாறு இட்டுக் கழுவுதல்.
ஒக்சாலிக்கமிலம் பயன்படுத்திக் கழுவுதல்.
வெண்காரம் / போரக்ஸ் கலவையில் சலவை செய்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆ) தேநீர்க்கறை: கொதி நீரிடல்

வெண்காரத் தூளிட்டு கொதிநீரில் அலசல்

கிலிசரீன் பூசுதல்.

ஜவல் நீர் மூலம் வெளிற்றல்.

வினா

4. i) சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் இரு தாவர எண்ணெய் வகைகளைப் பெயரிடுக.

ii) உடலிற்குக் கொழுப்பினாற் கிடைக்கும் இரு பயன்களை எழுதுக.

iii) சிறந்த உடனலத்தைப் பேணுவதற்கு ஒரு மாணவன் அனுசரிக்க வேண்டிய இரு முக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை எழுதுக.

விடை

4. i) தெங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சோயா, கச்சான், சோளம், சூரியகாந்தி, பாம் எண்ணெய்

ii) 1) வெப்பம் வெளிப்படுத்தல்.

2) சக்தி வெளியீடு.

3) உள்ளுறுப்புக்களிற்குப் பாதுகாப்புப் படையாகப் படிதல்.

4) உடலின் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் காவலியாகும்.

5) கொழுப்பிற் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்களுக்கு ஏதுவாகும்.

6) உடற் தோலின் ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணல்.

iii) 1) போசாக்கு நிறை உணவுகளையே உட்கொள்ளல்.

2) உணவு வேளைகளின் போது உணவை உட்கொள்ளல்.

3) உணவு அருந்த முன், பின் சுத்தம் பேண கை கழுவுதல், வாய் கொப்பளித்தல் ஆகியன பின்பற்றல்

4) அவசரமின்றி உணவை ஆறுதலாக பற்களினால் நன்கு மென்று சாப்பிடுதல்.

5) ஒழுங்கற்ற வேளைகளில் உணவு கொரித்தல் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aayanaham.org

பகுதி 'ஆ'

வினா

5. i) முலைப்பாலூட்டலின் நான்கு அனுகூலங்களை எழுதுக.

ii) வீட்டில் மின்சக்தியை நீர் சேமிக்கக்கூடிய நான்கு வழிகளை எழுதுக.

iii) பாலூட்டும் தாய் ஒருவருக்கான மதிய உணவைத் திட்டமிடுக.

iv) உடைகளைக் கழுவுவதற்கு மிகப் பொருத்தமான நீர் எது? உமது விடைக்கான காரணங்களைத் தருக.

விடை

5. i) 1) குழந்தைக்கான போசாக்குகள் யாவும் உகந்த விகிதத்தில் அடங்கியுள்ளன.

2) நோய் தடுக்கும் சக்திக்கான பிறபொருளெதிரிகள் கொண்டது

3) இலகுவில் சமிபாடடையும். அஜீரணம், சோளறு போன்றவற்றால் அவதியுறுவதில்லை.

4) பரிசுத்தமானது, உடன்பெறக்கூடியது, வேலை சுலபம்

5) தாய்க்கும் பிள்ளைக்குமிடையே பாசப்பிணைப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

6) சிக்கனமானது — பொருளாதார சுருக்கம்.

ii) 1) பகல் வேளையில் இயன்றளவு இயற்கை வெளிச்சம் பெறல்.

2) மேலதிகமாயுள்ள, தேவையற்ற வெளிச்சத்தை அணைத்தல்.

3) டியூப் வெளிச்சம் பயன்படுத்தல் - குறைந்த செலவில் நிறைந்த வெளிச்சம் பெறல்.

4) வெளிச்சத்தைச் செறிக்கும் மென்நிறங்களைப் பயன்படுத்தல்.

5) வெப்பச் செறிவு கூடிய குமிழ்களைத் தவிர்த்தல்.

6) இல்ல மின்இயற்றுகள் பயன்படுத்துவதை பெருமளவு குறைத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

iii) 1) பட்டியலின் பாகிகு - (பிரதான, பக்க உணவு, சிற்றுணா)

2) உயர்புரதம், கல்சியம், இரும்பு, காபோவைதரேற்று பட்டியலில் உள்ளடக்கப்பட்டிருத்தல்.

3) வேறுபட்ட சமையல் முறைகள் பயன்படுத்தியிருத்தல்.

4) உணவின் நிறம், கவர்ச்சி, இழை.

மதிய உணவுத் திட்டம்

உ + ம்: திட்டாத அரிசிச் சோறு, மீன்குழம்பு, வல்லாரைச் சம்பல், கத்தரிக்காய் பாற்கறி, நெத்தலிப் பொரியல், பப்பாசிப்பழம்.

iv) 1) மென்னீர்

2) சவர்க்காரம் இலகுவில் கரைந்து நுரை கொள்ளல்.

3) அழுக்கு இழக்கமடைந்து வெளியகற்றப்படல்

4) உடையின் நிறம் தாக்கமடையாமை

5) உடைகள் சிரமமின்றிச் சுலபமாய் கலவை செய்யலாம்.

6) சிக்கனம் - குறைந்தளவில் சவர்க்காரம் பயன்படுத்தப்படல்.

வினா

6. i) ஒரு நோயாளிக்குப் படுக்கைப் புண்கள் வராது தடுப்பதற்கு அவரை எவ்வாறு பராமரிப்பீரென விவரிக்க.

ii) கற்றுப் பந்தனமொன்றைப் பயன்படுத்தும் பொழுது நீர் மனத்திற் கொள்ளவேண்டிய மூன்று முக்கியமான விடயங்களை எழுதுக.

iii) ஒரு குழந்தையின் ஒரு வயது (ஓராண்டு)க் காலம் வரை எந்த மூன்று நோய்களுக்கு எதிராக வக்சீனேற்றப்படுதல் வேண்டுமென எழுதுக.

விடை

6. i) 1) நோயாளியின் உடலின் அமுக்கம் நீக்குதற்கு படுக்கை வழத்தை அடிக்கடி மாற்றியமைத்தல்.

2) ஒழுங்குப்படி முறையாக அடிக்கடி உடற் சுத்தம் பேணல்.

3) நோயாளரில் உடல் ஈரலிப்பின்றிச் சுத்தம் பேணல்.

4) படுக்கை விரிப்பு அழுத்தமாக, மடிப்புகளின்றி, அழுக்கின்றிச் சுத்தம் பேணல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ii) 1) அங்கத்திற்கு உகந்த அகலமான சுருள் பந்தனம் தெரிவிடல்.

2) காயத்தில் மருந்திட்டுப் பந்தனமிடல்

3) உடற்பகுதியின் வெளிப்பக்கம் நோக்கியவாறு பந்தனம் சுற்றப்பட்டிருத்தல்.

4) பந்தனச் சுருளை சொற்பமாய் விரித்துப் பந்தனமிடல்

5) அங்கங்களுக்கு உகந்த பந்தனமிடல் முறையைப் பின்பற்றல் (முறையான சுருள், மாறான சுருள்)

6) வெளி நோக்கியதாய் தட்டை முடிச்சிட்டு முடித்தல்.

iii) கசம், தொண்டைக்கரப்பான், குக்கல், ஈர்ப்புவலி, சின்னமுத்து, போலியோ.

வினா

7. i) குடித்தன வரவுசெலவுத் திட்டம் household budget) என்பதனாற் கருதப்படுவது யாதெனத் தெளிவாக எடுத்துரைத்து அத்தகைய வரவு செலவுத் திட்டமொன்றைத் திட்டமிடுதலின் இரு அனுகூலங்களை எழுதுக.

ii) குளிரேற்றி (Refrigerator) ஒன்றைப் பயன்படுத்தும் பொழுது நீர் உமது மனத்திற் கொள்ளவேண்டிய மூன்று முக்கியமான விடயங்களை எழுதுக.

iii) ஒரு வீட்டை அலங்கரித்தலில் நீர் பிரயோகிக்கக் கூடிய நான்கு தத்துவங்களைக் குறிப்பிடுக.

விடை

7. i) குடும்பத்தின் வரவிற்கு அமைவாக அக்குடும்பச் செலவுகளை முறைமையாக பங்கிட்டுப் பதிவு கொண்டுள்ள ஏடாகும்.

1) ஒருவரது குடும்ப வருவாய்க்கு உகந்த முறையில் செலவுகளைத் திட்டமிடக் கூடியதாயுள்ளது.

2) குடும்ப அங்கத்தினர் தேவைகள் அதி உயர்ந்த மட்டத்தில் திருப்திகரமுற்றதாய் நிறைவேற்றக் கூடியமை

3. கடன் தொல்லையற்று, கட்டுப்பாடான செலவு செய்யும் திறனைப் பெறல்.

4. சேமிக்கும் பழக்கம் உருவாகல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ii) 1) குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியின் கதவு தளர்வின்றி உறுதியாக மூடப்பட்டிருத்தல் - கதவு குறைந்தளவு திறத்தல்.

2) சுத்தம் செய்யப்பட்ட உணவை, மூடிய கொள் கலங்களில் இட்டுக் குளிர்ச்சாதன பெட்டியில் உரிய பகுதிகளில் இடல்

3) கூரிய உபகரணங்கள் மூலம் விறைப்பான உணவைத் தோண்டுதல் கூடாது.

4) கிழமைக்கொருமுறை சுத்தம் செய்தல்.

5) சிந்திய உணவுகள் உடனடியாக அகற்றிச் சுத்தம் செய்யப்படல்

6) மேலதிக உணவுகளை அடைசுதல் தவிர்க்கப்படல்

7) மின் தாக்கலுக்கான பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளல்

iii) சந்தம் - சமநிலை விகிதசமன், வலியுறுத்தல்
நிறம் - ரேகை இழை

வினா

8) i) உணவு பேணுதலில் பயன்படுத்தப்படக்கூடிய மூன்று அமிலங்களைப் பெயரிடுக.

ii) பாலானது பற்றீரியாவினால் தொற்றெய்தக்கூடிய மூன்று வழிகளைக் கூறுக.

iii) நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சிக்கு அனுகூலமான நான்கு காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.

விடை

8. i) அசிற்றிக் அமிலம், சித்திரிக்கமிலம், பென்சோயிக்கமிலம் தாத்தரிக்கமிலம்

ii) 1. முலையூட்டியில் பால் கறத்தலில் சுத்தம் பேணாத கைகள் பயன்படுத்தல்

2. கொண்டு செல்லலில் மாசுபடல்

3. சேமிக்கும் கொள்கலன்கள் மூலம் தொற்று ஏற்படல்

4. சேமிப்பு இடம் அசுத்தம் காரணமாய் தொற்று ஏற்படல்

iii) ஈரலிப்பு, காற்று - O_2 வாயு, அமில, கார ஊடகம், செறிவு, பிரசாரண அமுக்கம் (Ph)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

க. பொ. த. (சா / த) முன்னோடித் தேர்வு - 1992

மனையியல் I

நேரம்: 1 மணித்தியாலம்

கவனிக்க:

i) எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

ii) 1 முதல் 40 வரையுள்ள ஒவ்வொரு வினாவிலும் (1), (2), (3), (4) என எண்ணிடப்பட்ட விடைகளுள் சரியானது அல்லது மிகப்பொருத்தமானது என்று நீர் கருதும் ஒரு விடையைத் தெரிவு செய்க.

iii) விடைத்தாளில் உமது தெரிவுக்கு ஒத்த எண்ணின் மீது (×) புள்ளடி இடுக.

1. பாலில் காணப்படாத உயிர்ச்சத்து யாது?
   1) உயிர்ச்சத்து A 2) உயிர்ச்சத்து D
   3) உயிர்ச்சத்து C 4) உயிர்ச்சத்து P

2. செலிலோசு எனப்படுவது,
   1) ஒரு தாவர ஊொ ப்பாகும் 2) ஒரு ஓமோன்
   3) பல்சக்கரைடு ஆகும் 4) விலங்கு மாப்பொருள்

3. மாம்பழத்தில் காணப்படும் வெல்லம் யாது?
   1) இலற்றோசு 2) அமிலேசு
   3) மோல்ரேசு 4) புருத்தோசு

4. புரதச் சமிபாடு ஆரம்பிப்பது எவ்வுறுப்பத்தில்?
   1) உமிழ்நீர் 2) அமில வைடகம்
   3) கார வைடகம் 4) நடுநிலை வைடகம்

5. கூலங்களில் காணப்படும் புரதத்திற்கு வழங்கப்படும் பெயர்,
   1) கேசின் 2) செலற்றீன் 3) குளூற்றின் 4) மயசின்

6. பின்வருவோருள் யாருக்கு நாளொன்றுக்கு அதியுயர்ந்த அளவிற் கலோரிகள் தேவைப்படும்.
   1) பருவம் அடைந்த பெண் 2) கர்ப்பவதி
   3) பாலூட்டும் தாய்
   4) விகிதர் வேலைசெய்யும் பெண்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. உண்டி விருப்பைத் தூண்டும் சிறந்த காரணிகள்.
   1) விலை கூடிய உணவு, அலங்கரிக்கப்பட்ட உணவு.
   2) பசி, பலநிறங்களுள்ள வெளிநாட்டு உணவு
   3) பசி, பல்சுவை, மணம், நிறம் உள்ள மலிந்த உணவு
   4) மணம் நிறமுள்ள சுத்தமான உணவு

8. மாலைக் கண் நோயைத் தடுப்பதற்கு உணவில் சேர்க்கப் பட வேண்டியது.
   1) குத்தரிசிச் சோறு   2) புளித்த பழங்கள்
   3) செம்மஞ்சள் நிறக்காய்கறிகள், பழங்கள்
   4) வற்றல் பழங்கள்

9. கொலஸ்ரோல் என்பது
   1) பல்சக்கரைட்   2) புரதம்
   3) பாலில் காணப்படும் கொழுப்பு
   4) குருதியில் காணப்படும் கொழுப்பு

10 கல்சியத்துடன் சேர்ந்து தொழிற்படுபவை.
   1) உயிர்ச்சத்து A யும் C யும்   2) உயிர்ச்சத்து D யும் C யும்
   3) உயிர்ச்சத்து B யும் கந்தகமும்
   4) உயிர்ச்சத்து D யும் பொசுபரசும்

11. செலிலோசு உணவு தவிர்க்கப்பட வேண்டியவர்கள்
   1) கட்டிளம் பருவத்தினர்
   2) தைரோயிற் நோயாளியினர்
   3) சின்னமுத்து நோயாளியினர்
   4) பாடசாலை மாணவர்

12. உடல் தேறும் நோயாளிக்குகந்த சமையல் முறைகள்.
   1) வறுத்தல், சுடுதல்
   2) பொரித்தல், கனலடுப்பில் சுடுதல்
   3) நீராவியில் அவித்தல், வாட்டுதல்
   4) நீரில் அவித்தல், கருக்கல்

13. சமிபாடடைந்த கொழுப்பு பாற் குழாயினால் உறிஞ்சப் படும் நிலை யாது?
   1) அமினோ அமிலம்   2) ஒலேயிற் கமிலம்
   3) கிளிசரோல்   4) பியூற்றிக் கமிலம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

14. விதைகளை முளைக்க வைத்துச் சமைப்பதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்,

1) உயிர்ச்சத்து C யும் சில நொதியங்களும் கிடைக்கும்.
2) சுவை வேறுபடும் நீர் பகுப்பு அடைந்த போசணைச் சத்துக் கிடைக்கும் எரிபொருள் மிகுதி.
3) உயிர்ச்சத்து C நீர் பகுப்பு அடைந்த போசணைச் சத்துக்கள் கிடைக்கும்.
4) உயிர்ச்சத்து C யும் சில கனியுப்புக்களும் கிடைக்கும்.

15. சுறுசுறுப்பையும் உற்சாகத்தையும் ஊட்டும் நிறத்தொகுதி

1) பச்சை, நீலம், கருநீலம்
2) மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு,
3) நீலம், சிவப்பு, மஞ்சள்
4) பச்சை, சிவப்பு, ஊதா

16. ஜாம் தயாரிப்பதற்கு உகந்த பாத்திரம்,

1) இரும்பு சோஸ்பான்
2) தடித்த அலுமினிய சோஸ்பான்
3) மண்சட்டி
4) சாதாரண செப்பு சோஸ்பான்

17. செலவின்றிப் பாத்திர துப்பரவுக்கு மிகவும் உகந்தது.

1) விம்
2) சவர்க்காரம்
3) பட்டுச்சாம்பல்
4) செங்கட்டித்தூள்

18. எமது பிரதேசத்துக்கு உகந்த தளவிரிப்பு

1) ஆட்டு ரோமத்தினால் ஆனது
2) நைலோன் நாரினால் ஆனது
3) றபறினாலானது
4) வாழை நாரினால் ஆனது

19. நேரம் சக்தி எரிபொருள் மிகுதிப்படுத்தும் சத்துள்ள உணவு

1) மரக்கறி சலாது
2) பப்படப் பொரியல்
3) நீராவியில் அவித்த மரக்கறி
4) ஊறுகாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

20. வீட்டுக் கழிவை அகற்றும் வழிமுறைகளில் சிறந்தது எது?
   1) வீதியோரங்களில் கொட்டல்
   2) கிடங்குகள் நிரப்ப உபயோகித்தல்
   3) மரங்களைச் சுற்றிப் புதைத்தல்
   4) எரித்தல்

21. உணவு பரிமாறும் இடத்தில் வைக்கப்படும் மலர் ஒழுங்கு
   1) அதிக நறுமணம் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும்.
   2) தட்டையான தாழியின் நீண்ட காம்பு உள்ள பூக்கள்
   3) தட்டையான தாழியில் இரண்டு அங்குலத்திலும் குறைந்த உயரம்.
   4) தட்டையான தாழியில் நீரில் மிதக்கும் பூக்கள்

22. இலகுவாக சலவை செய்து விரைவில் உலர்த்தி எடுக்கக் கூடிய உடைகள்,
   1) கம்பளித் துணியினால் செய்யப்பட்டவை
   2) பட்டுத் துணியினால் செய்யப்பட்டவை
   3) பருத்தித் துணியினால் செய்யப்பட்டவை
   4) நைலோன் துணியினால் செய்யப்பட்டவை

23. அதிக காய்ச்சல் உள்ளவருக்கு உபயோகிக்கப்படும் உபகரணம்,
   1) வெப்பக் குடுவை   2) வெந்நீர்ப்பை
   3) பனிக்கட்டிப்பை   4) வெப்பம் ஏற்றி

24. ஒரு குழந்தையின் ஆடையைத் தைக்கும்பொழுது அவதானிக்க வேண்டியவை.
   1) நாரின் தன்மை, குறைந்த பொருத்துக்கள், கடும் நிறங்கள்
   2) நாரின் தன்மை, நேர்த்தியாக்கப்பட்ட பொருத்துக்கள், உகந்த நிறங்கள்
   3) நாரின் தன்மை, அதிக பொருத்துக்கள், உகந்த நிறம்
   4) நாரின் தன்மை, நேர்த்தியாக்கப்பட்ட பொருத்துக்கள், கரு நிறங்கள்

25. ஒரு வயதுக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடிய உகந்த உணவு,
   1) சோறு, அவித்த கீரை, மசித்த கிழங்கு
   2) சோறு, அவித்த கரட், அவித்த மீன்
   3) சோறு, அவித்த முட்டை, மசித்த கிழங்கு
   4) சோறு, அவித்த கரட், மசித்த கிழங்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

26. தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளை ஒன்றிற்கு தொத்தமல்லியும், பழச்சாறும் சேர்ப்பதற்கான காரணம் என்ன?
1) குழந்தைக்கு வேறு உணவு கொடுத்துப் பழக்குவதற்காக
2) தாய்ப்பாலில் கிடைக்காத உயிர்ச்சத்தையும், கனியுப்பையும் நிவர்த்தி செய்வதற்காக
3) மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதற்காக
4) நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க

27. காற்றோட்டமும் நீரை உறுஞ்சி வெளிவிடக்கூடிய தன்மையும் உடைய பருத்தி ஆடை ஒன்றிற்கு உகந்த நெசவு.
1) சற்றின் நெசவு
2) ருவில் (Twill) நெசவு
3) சரிவுக்கோட்டு நெசவு
4) பின்னல் நெசவு

28. பட்டு எரிக்கும் பொழுது ரோமம் எரியும் மணத்தைக் கொண்டதிற்குக் காரணம்,
1) ஒரு இயற்கை நார்
2) விலங்கு நார்
3) அந்நாரில் C, H, O, N, S என்பன இருப்பதினால்
4) பளபளப்பாக இருப்பதினாலும் நீண்டு இருப்பதாலும்

29 ஒரு வீட்டில் சமையல் அறை ஒரு முக்கியமான அறை.
1) சமையல் செய்பவர் எட்டு மணி நேரத்தை அங்கு செலவழிக்கின்றார்
2) மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு அவசியம்
3) அங்கு தயாரிக்கப்பட்ட உணவில் தான் அக்குடும்பத்தின் உடல் நலவிருத்தி தங்கியிருக்கிறது
4) சுத்தமான உணவு சுகம் தரும்

30. உடலின் பிரதான பகுதி ஆகிய தோலைப் பாதுகாக்க நாம் கைக்கொள்ள வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள்
1) உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ள உணவு, நாளாந்தக் குளிப்பு பதட்ட நிலை
2) நிறை உணவு, சுத்தம், ஆரோக்கியமான உளநிலை
3) உயிர்ச்சத்துக்களும் கனியுப்புக்களும் உள்ள உணவு, சுத்தம், கவலையீன நிலை
4) நிறைஉணவு, சுத்தம், பதட்டநிலை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

81. தாதியானவள் ஒரு நோயாளியைப் பராமரிக்கும் பொழுது கவனிக்க வேண்டியது.

1) உடல் தேவைகளை மட்டும் நிறைவேற்றல்
2) நோய்க்கேற்ற பராமரிப்பை மட்டும் நிறைவேற்றல்
3) உடல் உளத் தேவைகளை நிறைவேற்றல்
4) உளத்தேவைகளை மட்டும் நிறைவேற்றல்

82. வெள்ளைப்பருத்தி உடையை வெளிறச் செய்வதற்கு உகந்த முறை.

1) குளோரின் சேர்த்தல் 2) கொதிநீராவியில் அவித்தல்
3) பசுமையான புல்வெளியில் சூரியஒளிபட காயவைத்தல்
3) நீலம் சேர்த்தல்

83. இலிப்பேசு என்னும் நொதியத்துடன் சேர்ந்து கொழுப்பு சமிபாட்டில் தொழிற்படும் உப்பு சுரக்கப்படும் உறுப்பு.
1) பித்தப்பை 2) சதையி 3) ஈரல் 4) மண்ணீரல்

84. உயர்ந்த தோற்றமுள்ள பெண்மணி,

1) செங்குத்தான கோடுகளை உள்ள பாவாடை உடுப்பது உகந்தது
2) சரிவுக் கோடுகளை உள்ள பாவாடை உடுப்பது உகந்தது
3) கிடையான கோடுகளை உள்ள பாவாடை உடுப்பது உகந்தது
4) சிறிய பூ அலங்காரம் உள்ள பாவாடை உடுப்பது உகந்தது

85. 'கூழ்' ஒரு சிறந்த உணவு எனக் கருதப்படுவது ஏன்?

1) வேறுபட்ட சுவை உள்ள உணவு இருப்பதனால்
2) பல நிற வடிவ உணவுகள் இருப்பதனால்
3) உள்ளூர் உற்பத்தி உணவு இருப்பதனால்
4) எல்லா உணவுச் சத்துக்களும் இருப்பதனால்

86. அரிசிப் பற்றாக்குறை ஏற்படும் பொழுது குறை நிரப்பு உணவாக உபயோகிக்கக் கூடியது.

1) சோயா 2) பயறு 3) மரவள்ளி 4) வெங்காயம்

87. இயற்கை சக்தியின் வடிவங்களில் மிகவும் சிறந்தது.

1) வீசும் காற்று 2) ஓடும் நீரின் சக்தி
3) காந்த சக்தி 4) சூரிய ஒளிச் சக்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

38. படுக்கைப் புண்ணைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஒன்று,

1) நாளாந்தம் படுக்கை விரிப்பு மாற்றல்
2) நோயாளியின் மெத்தையைத் தட்டிப் போடுதல்
3) துப்புரவாக இருத்தல்
4) நோயாளியைப் பல முறை அசைத்து குருதிச் சுற்றோட்டத்தை அதிகரித்தல்

39. ஒரு பிள்ளையின் (குழந்தையின்) உளத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு ஆரம்பிக்கும் உகந்த வயது.

1) எட்டாம் மாதம் தொடக்கம்   2) மூன்றாம் வயதில்
3) பிறந்த நாள் தொடக்கம்   4) 14 வயதில்

40. விஷக் கடிக்கு அளிக்கும் சிறந்த முதலுதவி.

1) கடிபட்ட இடத்தை கூரான கத்தியால் வெட்டி குருதியை ஓடவிடல்
2) கடிபட்ட இடத்திற்கு சுண்ணாம்பு, புளி பூசுதல்
3) இரத்தத்தை வெளியேற்றிய பின் அவ்விடத்தில் நீரும் சவர்க்காரமும் இட்டுக் கழுவுதல்
4) காயத்திற்கு மேல் இறுக்கமான கட்டுப் போடுதல்

வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை
01	3, 4	11	2	21	3, 4	31	3
02	3	12	3	22	4	32	3
03	4	13	3	23	3	33	3
04	2	14	2	24	2	34	3
05	3	15	2	25	2	35	4
06	3	16	3	26	2	36	3
07	3	17	3	27	4	37	4
08	3	18	4	28	2, 3	38	3, 4
09	4	19	1	29	3	39	3
10	4	20	3	30	2	40	3

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பகுதி II

(அ)

1. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நிறை உணவு அவசியம்

a) உடலுக்கு அவசியம் தேவைப்படும் 4 கனிப்பொருட்களைப் பெயரிடுக.

b) தாவரப்புரதங்கள் இரண்டினதும் நிறைபுரதம் இரண்டினதும் பெயர் தருக.

c) காபோவைதரேற்றை வகைப்படுத்தும் அட்டவணை தருக

விடை!

a) கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ், சோடியம், கந்தகம்

b) சோயா, அவரை, பருப்பு, இறைச்சி, பால், முட்டை

c) காபோவைதரேற்

- ஒருசக்கரைட்
  - குளுக்கோஸ்
  - பிறிற்றோஸ்
  - கலற்றோஸ்
- இருசக்கரைட்
  - சுக்குரோசு
  - இலற்றோசு
  - மேற்றோசு
- பல்சக்கரைட்
  - கிளைக்கோசன்
  - செலுலோசு
- பிசின்

2. "குடும்பம் சீரும் சிறப்புமாக வாழ மனை நன்றாகச் செயற்பட வேண்டும்.

a) மனையாள் வீட்டை நன்றாக நடத்துவதற்கான 4 வகைத் திட்டங்கள் எழுதுக.

b) உணவுத்திட்டமொன்றை நடைமுறைப்படுத்தும் போது எரிபொருள் விரயமாவதைத் தடுக்கும் 4 வழிமுறைகள் தருக.

c) துப்புரவு செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் நீரைச் சிக்கனப் படுத்தும் ஒரு வழி கூறுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

a) உணவுத்திட்டம், வரவு செலவுத்திட்டம், நேரத்திட்டம் சக்தித் திட்டம்

b) 1) இரண்டு உணவுகளை ஒரே நேரத்தில் சமைத்தல்
 2) மிகக்குறைந்த பாத்திரங்களை உபயோகித்தல்
 3) ஒவ்வொரு திட்டத்திலும் சமைக்காத உணவுகளைச் சேர்த்தல்
 4) ஆள்பொரியல் உணவுகளை ஓர் அளவு பொரித்து தகரத்தில் அடைத்து வைத்து உபயோகித்தல்
 5) அமுக்க அடுப்பு உபயோகித்தல்
 6) ஓர் உணவுத்திட்டம் (கைப்புறொட்டி, கூழ்)

c) 1) பாத்திரங்களை ஒன்று சேர்த்து, தரம்பிரித்து, நீரை மூன்று பேசின்களில் எடுத்து மிகக் குறைந்த அழுக்குள்ள பாத்திரங்களை முதலில் கழுவுதல்.
 2) அழுக்கடைந்த நீரை தோட்டத்திற்கு உபயோகித்தல்.

3. a) பருத்திநூல் எமது உடைக்கு மிக உகந்தது என்பதற்கு 4 காரணங்கள் தருக.
 b) சலவை செய்வதற்கு எந்நீர் உகந்தது?
 c) வன்னீர் கிடைக்கும் இடங்களில் சவர்க்காரம் நன்றாக நுரைக்க நீர் என்ன செய்வீர்?

விடை

a) 1) இயற்கை நார் 2) தாவர நார்
 3) நீரை உறுஞ்சும் 4) இலகுவில் சலவை செய்யலாம்
 5) விலை குறைவு
 6) வெப்பவலய சுவாத்தியத்திற்கு ஏற்றது
 7) ஒவ்வாமை ஏற்படாது

b) மென்னீர்

c) 1) நிலையில் வன்னீர் கொதிக்க வைத்தல்
 2) நிலையான வன்னீர் சலவைச் சோடா சேர்த்தல்

4. a) சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் 4 வகை எரிபொருட்களையும் 4 சமையல் முறைகளையும் தருக.
 b) வளர்ச்சி குன்றிய 10 வயதுப் பிள்ளைக்கு உகந்த ஒரு நாள் உணவுப் பட்டியல் தருக.
 c) மேற்கூறிய பட்டியலிலுள்ள ஈற்றுணாவைத் தயாரிக்கும் முறையைப் படமுறையில் எழுதுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

a) 1) விறகு, கரி, உமி, உயிர்வாயு, வாயு, மின்சக்தி, மண்ணெண்ணெய், மைக்கிரோ கதிர் அடுப்பு

2) அவித்தல், கொதி நீராவியில் அவித்தல், கனல் அடுப்பில் சுடுதல், நெருப்பில் வாட்டுதல், மைக்கிறோ கதிர் சமையல்

b) காலை உணவு.

இட்டலி சாம்பார், வாழைப்பழம், பால்.

10 மணி:

பிஸ்கற், தோடம்பழம்.

மதியம்:

குத்தரிசிச் சோறு, இறைச்சிக்கறி, சிறகவரைப் பால்க்கறி, வல்லாரைச் சம்பல், தக்காளிச் சொதி, வட்டிலப்பம்.

4 மணி:

சுண்டல் கடலை, பால் தேனீர்.

இரவு:

இடியப்பம், முட்டைப் பொரியல், சொதி, பால்.

c) வட்டிலப்பம்:

தேங்காய்ப்பால்	-	1 கப்
முட்டை	-	5
பனங்கட்டி	-	250 கிராம்
சீனி	-	2 மேசைக் கரண்டி
ஏலம்	-	அளவாக
முந்திரிகைவற்றல்	-	5 கிராம்
நெய்	-	சிறிதளவு
கஜீ	-	25 கிராம்

1) தேங்காயைத் துருவிப் பால் எடுக்கவும்.

2) பனங்கட்டியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி தேங்காய்ப் பாலுக்குள் போட்டுக் கரைக்கவும்.

3) முட்டையை நுரை வரும் வரை நன்றாக அடிக்கவும்; சீனியையும் சேர்க்கவும்.

4) அடித்த கலவையுடன் பனங்கட்டி கலந்த தேங்காய் பாலையும் சேர்த்து, கஜீ, பிளம்ஸ் என்பவற்றையும் சேர்க்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

5) நெய்பூசிய ஓர் பாத்திரத்தில் கலவையை ஊற்றி பாத்திரத்தை ஓர் எண்ணெய்த் தாளினால் மூடிக் கட்டவும்.

6) அகன்ற ஓர் பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்க வைத்து அதற்குள் கலவைப் பாத்திரத்தை வைத்து வேகவிடவும்.

பகுதி 'ஆ'

5. ''தாய் சேயின் நல்லுறவும் ஆரோக்கியமும் சமுதாய நலத்திற்கு அத்திவாரமாகும்''

a) நலமான குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கு தாயிடம் காணப்பட வேண்டிய நான்கு பிரதான அம்சங்கள் யாவை?

b) ஒன்பது மாதக் குழந்தை ஒன்றின் உணவுப் பட்டியலிற் காணப்பட வேண்டிய போசாக்கு உணவுவகைகள் யாவை?

c) தாய்ப்பால் கிடைக்காத குழந்தையிற் காணப்படும் பாதிப்புக்கள் 4 தருக

விடை

a) 1) உடல் ஆரோக்கியம் 2) உள ஆரோக்கியம்
3) மனத்தைரியம் 4) பொறுப்புணர்ச்சி
5) நல்ல சுற்றாடல் 6) தெய்வபக்தி

b) செயற்கைப்பால், முட்டை, மீன்பிரிவு, மசித்த கிழங்குவகைகள், பழங்கள், கீரை அவித்த நீர், வெண்ணை அல்லது பட்டர், மசித்த சோறு, வாட்டிய பாண் [ஆள் பொரியல்கள், பதப்படுத்திய உணவுகள், இனிப்பு வகைகள், தவிர்க்கப்பட வேண்டும்]

c) 1) வளர்ச்சி குன்றல்
2) நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு
3) தாய் சேய் உறவில் பாதிப்பு
4) உற்சாகம் அற்ற நிலை
5) குறை நோய்கள்

6 a) அதிக நெருக்கடியான இடத்தில் வீடொன்றைக் கட்டுவதனால் ஏற்படும் இரண்டு அநுகூலங்களையும் பிரதிகூலங்களையும் தருக?

b) சமயலறையிலுள்ள 5 பகுதிகளின் பெயர் தருக?

c வீடு வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ளதாக ஏன் அமைய வேண்டும்?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

a) அனுகூலம்

1) பல அயலவர்களின் பழக்கம், உதவி கிடைக்கும்
2) தேவையான பொருட்கள் இலகுவில் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.
3) தனிமையைத் தவிர்க்கலாம்.
4) பயமிருக்காது.

பிரதிகூலம்

1) இடவசதி குறைவு
2) அமைதியான சூழல் இராது
3) காற்று சூரிய ஒளி பூரணமாகக் கிடையாது
4) சுற்றாடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியாது

b) 1) பொருள் சேமிக்கும் பகுதி
2) ஆயுதம் செய்யும் பகுதி
3) சமைக்கும் பகுதி
4) உணவு சேமிக்கும் பகுதி
5) கழிநீர்த்தொட்டி

c) 1) விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்
2) கிருமிகள் பெருகமாட்டாது
3) உடல் நலத்திற்கு நல்லது
4) அழகைப் பிரதிபலிக்கும்

7. a) பந்தனங்களின் வகைகளைக் கூறுக.
b) படுக்கையிலுள்ள நோயாளி ஒருவருக்கு தேவைப்படும் நான்கு உபகரணங்கள் கூறுக.
c) இரத்தப் பெருக்கு எடுக்கும் ஒரு காயத்துக்கு நீர் செய்யும் முதலுதவி யாது?

விடை

c) சுருள் பந்தனம், முக்கோணப் பந்தனம்

b) உணவு பரிமாறும் கட்டு, மிகச் சிறிய அளவிலான சுவர்ச்சியான உணவுக் கிண்ணங்கள் பனிக்கட்டிப்பை, சுடுநீர்ப்பை, படுக்கைச்சட்டி, சிறுநீர்ப்போச்சி.

c) 1) காயப்பட்ட உறுப்பை உயர்த்தி வைத்தல்
2) அணைகளை உபயோகித்து அழுத்திக் கட்டல்
3) காயத்திற்கு அருகாமையில் உள்ள நாடி அழுத்த இடத்தில் கட்டல்
4) வைத்திய உதவியை நாடல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8. a) உணவைச் சேமிக்கும் போது மனத்திற் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய குறிப்புக்கள் 4 தருக.

b) அமுக்க அடுப்பு சமையலினால் ஏற்படும் இரண்டு அநுகூலங்கள் தருக.

c) உடன் பழங்களுக்கும் பாதுகாக்கப்பட்ட பழங்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் 3 தருக.

விடை

a) 1) தரமான உணவு வகைகள்
2) ஏற்ற பதப்படுத்தும் முறைகள்.
3) காற்று, ஈரலிப்பு, பங்கசு, பற்றீரியா இல்லாத நிலை
4) உணவின் விசேட குறிப்புகளை தெளிவாகக் குறித்தல்

b) 1) நேரம், சக்தி, எரிபொருள் சிக்கனம்
2) உணவின் போசணை அழியாது

c)

உடன் பழம்	பாதுகாக்கப்பட்ட பழம்
1) புதியது	1) பதப்படுத்தப்பட்டது
2) இயற்கையான நிறம், சுவை, மணம் உண்டு	2) மாறுபட்ட நிறம், சுவை மணம்
3) விரைவில் அழுகும்	3) அதிக நாள் உபயோகிக்கலாம்
4) போசணைச் சத்து அழியாது.	4) சில சத்துக்கள் குறைவு படும்

மனைப் பொருளியல்

க. பொ. த. (சா/த) பரீட்சை டிசெம்பர் 1991

பகுதி I

1. பாலில் நிறைந்துள்ள கனிப்பொருள் எது?
1) பொசுபரசு 2) கல்சியம் 3) இரும்பு 4. சல்பர்

2. பின்வருவனவற்றில் கொழுப்புகளின் சமிபாட்டிற்கு உதவுவது எது?
1) பித்த உப்புக்களும் இலிப்பேசும்
2) திரிச்சினும் அமிலேசும்
3) இறெனினும் தயலினும்
4. ஐதரோக்குளோரிக் அமிலமும் பெப்சினும்

3. பின்வருவனவற்றில் நிரம்பிய கொழுப்பு வகையைச் சேர்ந்தது எது?
   1) சோயா எண்ணெய் 2) நல்லெண்ணை
   3) ஆலிவிதை எண்ணெய் 4) வெண்ணெய் (பட்டர்)

4. பழுத்த பழங்களிற் காணப்படும் வெல்லம் எது?
   1) கலற்றோசு 2) இலற்றோசு
   3) பிறற்றோசு 4) சுக்குரோசு

5 பின்வருவனவற்றுள் எது அதன் 1 g உடலில் எரிக்கப்படும் பொழுது பெருமளவு கலோரிகளைத் தருவதாகும்.
   1) தேன் 2) கொழுப்புவகை
   3) புரதங்கள் 4) காபோவைதரேற்று

6. உணவுக்கு இனிசுவையையும் வேறுபட்ட நிறங்களையும் தரும் பதார்த்தங்கள் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
   1) ஜெலற்றின்
   2) உணவுக்கான கூட்டுப் பொருட்கள் (additives)
   3) உணவு அமிலங்கள் 4) குளுற்றன்

7. இனிப்புப் பண்டங்களுக்கும் பானங்களுக்கும் சந்தையில் பின்வருவனவற்றுள் எது சேர்க்கப்படும் பொழுது அவை நுகர்வதற்குப் பொருத்தமற்றவையாக அமையும்?
   1) மலத்தியன் 2) புடவைசாயம்
   3) போமலின் 4) மெற்றோனில் மஞ்சல்

8. பழுத்த மாம்பழங்கள் பழுதடைவதில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணி எது?
   1) சேதமடைந்த பழங்கள் 2) பூஞ்சணம்
   3) பற்றீரியாக்கள் 4) ஈரத்தன்மை

9. குருதியில் குளுக்கோசின் சதவீதத்தைப் பேணுவதற்கு உதவும் ஓமோன்
   1) அதிரனலீன் 2) தைரொட்சின்
   3) இன்சுலின் 4) ஈத்திரசென்

10. உடலிற்கு இரும்புச்சத்து ஏன் இன்றியமையாதது?
   1) எலும்பு வளர்ச்சியடைவதற்கு
   2) வெண்சிறு துணிக்கைகள் உருவாவதற்கு
   3) குருதிநிறச்சத்து தோன்றுவதற்கு
   4) இன்றியமையா அமினோ அமிலங்கள் உருவாகுவதகுகு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11. பின்வருவோரில் யாருக்கு நாள் ஒன்றிற்கு அதியுயர்ந்த அளவு கலோரிகள் தேவைப்படும்.

1) கட்டிளம் பருவத்தினர் ஒருவருக்கு
2) 60 வயதினை அடைந்த ஒருவருக்கு
3) வயதில் முதிர்ந்தோருக்கு 4) தொழிலாளர்களுக்கு

12. கொதிநீராவியில் அவித்த மரக்கறி வகைகள் யாருக்கு மிக பொருத்தமானது.

1) கட்டிளம் பருவத்தினருக்கு
2) கர்ப்பம் அடைந்துள்ள தாய்க்கு
3) வயதில் முதிர்ந்தோருக்கு
4) தொழிலாளர்களுக்கு

13 பின்வரும் சமையல் முறைகள் எது இறைச்சியைச் சமைப்பதற்குப் பொருத்தமற்றது.

1) மெல்லவியல் 2) கொதிநீராவியில் அவித்தல்
3) கொதிக்கவைத்தல் 4) கனலில் வேகவைத்தல்

14. உணவுக்கால்வாயில் கொழுப்பமிலங்களும் கிளிசறோலும் பின்வருவனவற்றுள் எதனால் உறிஞ்சப்படும்

1) சிறுகுடல் 2) இரப்பை 3) பெருங்குடல் 4) ஈரல்

15. முட்டை வெண்கருவிலுள்ள புரதம் எப்பெயர் பெறும்?

1) ஜெலற்றின் 2) மயசின் 3) அல்புமின் 4) கேசின்

16. போசன மொன்றைத் திட்டமிடும்போது நினைவில் கொள்ளவேண்டிய மிக முக்கியமான விடயம்

1 உணவு தொடர்பில் ஒருவருடைய விருப்பு வெறுப்புகள்
2) போசனத்தில் இருக்கவேண்டிய இன்றியமையாப் போசன சத்துக்கள்
3) போசனத்தின் எளிதில் சமிபாடடையக் கூடியதன்மை
4) போசனணயை எளிதில் தயாரிக்க கூடியதாயிருத்தல்

17. முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உகந்த மிகச் சிறந்த முறை யாது?

1) சவக்கார நீரில் அமிழ்த்திப்பெடுத்த செய்தித்தாள் கொண்டு கழுவுதல்
2) அமோனியாக் கரைசலில் அமிழ்த்தியெடுத்த செய்தித் தாள் கொண்டு கழுவுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) நீரிலும் சோடாவிலும் அமிழ்த்தியெடுத்த செய்தித்தாள் கொண்டு கழுவுதல்

4) வினாக்கிரியில் அமிழ்த்தியெடுத்த செய்தித் தாள் கொண்டு கழுவுதல்

18. பின்வரும் நிறங்களுள் வெப்பக் காலநிலைப் பிரதேசத்திலமைந்துள்ள ஒரு வீட்டின் படுக்கையறைக்கு மிகப் பொருத்தமான நிறம் எது?

1) பச்சை 2) மஞ்சள்

3) மெல்லிய இளம் சிவப்பு 4) வெள்ளை

19. பின்வரும் பாத்திரங்களுள் அமில உணவைச் சமைப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமற்றவை?

1) கறையில் உருக்கு பாத்திரங்கள்

2) எனாமல் பாத்திரங்கள்

3) பித்தளை பாத்திரங்கள்

4) களிமண் பாத்திரங்கள்

20. குடித்தன வேலைக்காக நேரத்தை திட்டமிடும்பொழுது ஒருவர்

1) குடும்ப உறுப்பினர் மத்தியில் வீட்டு வேலைகளை பகிர்தல் வேண்டும்,

2) வேலைகளுக்கும் ஓய்வுக்குமிடையில் இசைவாக்கம் காணுதல் வேண்டும்

3) நாளொன்றில் நிறைவேற்றப்படவேண்டிய வேலையை மாத்திரம் நினைவிற் கொள்ளல் வேண்டும்.

4) மேலதிக வருமானத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

21. பின்வருவனவற்றுள் எது மரத்தாலான ஒரு கதிரையின் மீது அரத்தாளைப் பயன்படுத்தும் சரியான முறையாகும்

1) மரச்சிராயமைப்பின்மீது வட்ட வடிவமான அசைவுகள் மூலம் தேய்த்தல்

2) மரச்சிராயமைப்புக்கு குறுக்காக தேய்த்தல்

3) மரச்சிராயமைப்பின்மீது நீர் விரும்பும் எந்த வளியிலும் தேய்த்தல்

4) மரச்சிராயமைப்பின் வழியே தேய்த்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

22. குடித்தன வரவுசெலவுத் திட்டமொன்றை பேணுதலின் அனுகூலம் யாது?

1) வருமானத்திற்கும் செலவுக்குமிடையில் ஒரு சம நிலையைத் திட்டம் இடுவதற்கு அது உதவும்
2) குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சிறந்த உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அது உதவும்
3) பொழுதுபோக்கு முயற்சிகளில் மேலதிகமான பணத்தை செலவிட அது உதவும்
4) ஒருவரது வருமானத்திற்கு மேற்பட செலவு செய்வதற் அது உதவும்

23. பின்வரும் இதொகுதிகளுள் எது ஒரு நிறவொளி நிற வமைப்பைக் காட்டுவதாகும்.

1) மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு
2) செவ்வூதா, மஞ்சள், மென்சிவப்பு
3) மெலிய மஞ்சள், பச்சை, கடும்மஞ்சள்
4) மெலியநீலம், நீலம், கரும்நீலம்

24. சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்களுள் ஒன்று

1) கடலரிப்பு
2) குப்பைகளை குவித்து வைத்தல்
3) வெளிநாட்டவர் வருகை 4) கடும் மழை

25. ஒரு குழந்தையின் ஆடையணிகளுக்கான துணியைத் தெரிவு செய்யும் பொழுது பின்வரும் விடயங்களுள் எதனை ஒருவர் கருத்திற் கொள்ளுதல் வேண்டும்

1. துணியின் மென்மையும் கழுவத்தகு தன்மையும்
2) துணியின் நிறமும் பெறுமதியும்
3) துணியின் காட்டுருவும் பெறுமானமும்
4) துணியின் காட்டுருவும் காலநிலைக்குப் பொருந்து மியல்பும்

26. ஒரு வயது குழந்தை ஒன்றுக்கான கஞ்சி உண்டியிற் சேர்த்துக் கொள்ளப்படத்தக்க அதி சிறந்த புரத உணவுப் பொருள் எது?

1) அவித்த உருளைக்கிழங்கு 2) அவித்தகரட்
3) சோளமா 4) சோயாமா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

27. ஒரு குழந்தைக்கு சிறந்த உடலைப் பழக்கங்களைப் பயிற்றுவதற்கு மிகப்பொருத்தமான வயது எது?
1) 8—10 மாதங்கள் 2) 3 வயதுக்குப்பின்
3) 18—24 மாதங்கள் 4) 9—12 மாதங்கள்

28. பின்வருவனவற்றுள் எது ஒரு முன் பாடசாலைப் பருவப் பிள்ளைக்கு சுலபமாகவும் குறைந்த செலவிலும் அளிக்கப்படத்தக்க போசணைச்சத்து நிறைந்த ஒரு போசனமாகும் ?
1) காய்கறி உரொட்டியொன்று
2) ஒரு கோப்பை இலைக்கஞ்சி
3) சில விசுக்கோத்துக்கள்
4) இரு காய்கறிப் பாண் படைகள்

29. பின்வரும் உணவுகளில் எது ஒரு குழந்தையின் உண்டிக்கு முதற் திண்ம உணவாக அறிமுகப்படுத்தப்படலாம்?
1) பழங்கள் 2) இறைச்சி 3) காய்கறிவகைகள் 4) மீன்

30. பின்வரும் நார் வகைகளுள் எது அதிசிறந்த உறிஞ்சு சக்தியை கொண்டுள்ளது?
1) கம்பளி 2) பட்டு 3) பருத்தி 4) இரயோன்

31. புடவையொன்றில் பாவுநூலும் ஊடைநூலும் தளர்வாக நெசவு செய்யப்பட்டிருந்தால் அப்புடவை?
1) பலம் குன்றியதாக இருக்கும்
2) அழகானதாக இருக்கும்
3) நீடித்துழைக்கும் 4) விலை கூடியதாக இருக்கும்

32. பின்வருவனவற்றுள் எது புடவைகளுக்கு வெண்மை நேர்த்தியை அளிக்கும்?
1) மெருகிடல் 2) சாயமிடல்
3) வெளிறச் செய்தல் 4) உருளையில் அழுத்துதல்

33) பின்வரும் காரணங்களுள் எதற்காக ஓர் ஆசிரியர் குழந்தை உடையொன்றை மெச்சினனர்?
1) இரயோன் துணியில் உடை மிக விரைவாகத் தைத்து முடிக்கப்பட்டிருந்தது
2) பப்ளின் துணியில் தைக்கப் பட்ட உடை சிறந்த நேர்த்தியைக் கொண்டிருந்தது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) மலீ துணியில் தைக்கப் பட்ட உடை அலங்காரத் தையல் வேலையை கொண்டிருந்தது
4) ஜோர்ஜற் துணியில் தைக்கப் பட்ட உடை பறவை நோக்குருக்களைக் கொண்டிருந்தது

34) நுணுக்கு காட்டியின்கீழ் பின்வரும் நார் வகைகளுள் எது செதில்களின் தோற்றத்தை கொண்டிருக்கும்?
1) இலினன் 2) பருத்தி 3) பட்டு 4) கம்பளி

35 குடும்பத்தில பிள்ளைகள் மத்தியிற் சிறந்த உடலைப் பழக்கங்கள் பயிற்றப்படாவிட்டால்,
1) அவர்கள் நற்பழக்கங்களை விருத்தி செய்ய முடியாது
2) அவர்கள் எளிதில் நோய்க்கு ஆளாவார்
3) அவர்களது வளர்ச்சி மந்த நிலையினையும்
4) அவர்களுக்கு உண்டியில் விருப்புக் குறைவு ஏற்படும்.

36) உமது பற்களை பாதுகாப்பதற்கு பின்வரும் உணவு வகைகளுள் எது சேர்க்கப்படுதல் வேண்டும்?
1) கூலங்களும் பருப்புவகைகளும்
2) இறைச்சியும் மீனும்
3) பால் உணவுவகைகளும் பழங்களும்
4) கிழங்கு, காய்கறிவகைகள்

37. கடல் பஞ்சுக் குளிப்பு (Sponge bath) எனப்படுவது யாது?
1) அது நோயினால் ஒருவரை கழுவும் ஒரு முறையாகும்
2 நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் போது உட்கொள்ளப்படும் ஓர் உணவாகும்
3) கனிறற் காயத்துக்கு அளிக்கப்படும் முதலுதவி ஆகும்.
4) குருதிப் பெருக்குக்குப் பயன் படுத்தப்படும் ஒரு பந்தமாகும்

38) குக்கலுக்கான வக்சின் பின்வருவனவற்றுள் எதில் உள்ளடங்கும்
1) பி. ஸி. ஜி. வக்சீன்
2) டி. பி. ரி. வக்சீன்
3) டி ரீ. வக்சீன்
4) தொட்சினுருவெதிரி (ரொக்சொயிட் எதிரி) வக்சீன் (antitoreid Vaccine)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

39. எச்சந்தர்ப்பத்தில் முக்கோண (செயின்ற் ஜோன்ஸ்) தவளம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது?

1) காறையொலும்பு முறிவுக்கு
2) விலாவெலும்பு முறிவுக்கு
3) முழங்கையெலும்பு முறிவுக்கு
4) மணிக்கட்டெலும்புக்கு

40. நோயரும்புகாலம் எனப்படுவது யாது?

1) நோயிலிருந்து சுகப்படுவதற்கு எடுக்கும் காலம்
2) நோயாளியை ஏனையோரிலிருந்து தனிப்படுத்தி வைத்திருக்கும் காலம்
3) உடலினுள் கிருமி புகுவதற்கும் நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கும் இடைப்பட்ட காலம்
4) நோயின் ஆபத்தான காலம்

பகுதி I விடைகள்

வினா இல	விடை	வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை
01	2	11	4	21	4	31	1
02	4	12	3	22	1	32	3
03	1	13	2	23	3	33	3
04	3	14	1	24	2	34	4
05	2	15	3	25	1	35	2
06	2	16	2	26	4	36	3
07	4	17	4	27	3	37	1
08	3	8	1	28	2	38	2
09	3	19	3	29	1	39	1
10	[illegible]	20	1, 2	30	3	40	3

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வினாப்பத்திரம் II விடைகள்

வினா

1. உடனலம் மிக்க வாழ்க்கைக்கு விற்றமின்கள் இன்றியமையாதவை.

   1) உடலுக்கு இன்றியமையாத நான்கு விற்றமின்களை பெயரிடுக?

   2) நீர் குறிப்பிட்ட விற்றமின்கள் ஒவ்வொன்றும் கிடைக்கும் மூலம் ஒவ்வொன்றை எழுதுக?

   3) கோட்டுப்படம் ஒன்றின் உதவியுடன் விற்றமின்களின் பாகுபாட்டை எடுத்துக் காட்டுக?

விடை:

1. உயிர்ச்சத்து A, B, C, D, E, K

2. உயிர்ச்சத்து A- மீனெண்ணெய், கரட், பூசணி, ஈவுலு, பால், ஈரல், மீன், முட்டை மஞ்சட்கரு மாஜரீன், இலை, மரக்கறி — சுறா

   ,, B- தவிடு நீங்காத அரிசி, இறைச்சி(பன்றி) தானியம், ஈஸ்ட், பாண், மா, கிழங்கு பால்.

   ,, C- சித்திரசுப்பழம், தோடை, எலுமிச்சை நெல்லி.

   ,, D- வெண்ணெய், பால், மாஜரீன், மீன்எண்ணெய், சூரியவெளிச்சம்

   E- தானியங்கள், மரக்கறிகள், இறைச்சி, பால் வெண்ணெய், மாஜரீன், இலைவகை

   K- பசளி, கோவா, பூக்கோவா, பன்றி ஈரல் கீரை, முட்டை

3. உயிர்ச்சத்துக்கள்

   - கொழுப்பில் கரைவன — A, D, E, K
   - நீரில் கரைவன — B, C

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வினா

2. 1) வினைத்திறமை மிக்க வகையில் ஓர் இல்லத்தை நடத்துவதற்கு நீர் உதவக்கூடிய நான்கு வழிகளை எழுதுக?

2) மனையிச் உபகரணங்களின் பட்டியலொன்றை பேணுவதன் இரு அனுகூலங்களைக் கூறுக.

3) இல்லத்தின் சாதாரண சிமெந்துத் தளத்தை எவ்வாறு சுத்தமாக வைத்திருப்பீரெனத் தெளிவாக எழுதுக?

விடை

2. 1) வேலைத் தொகுதிகளை இனங்கண்டறிதல்
2) வேலைத்திட்டமிடல்
3) வேலை நேர திட்டமிடல்
4) குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையே வேலைகளைப் பகிர்தல்
5) வேலைத்திறன்களுக்கு ஒத்தவர்களிடம் வேலைகளை ஒப்படைத்தல்
6) தேவைக்கான கருவிகள், உபகரணங்களை வழங்குதல்
7) இணைந்து செயற்படல், மாற்றியமைக்கக் கூடியதாயிருத்தல்
8) மேற்பார்வையிட்டு மதிப்பிடல்

2. 1) மனையில் அடங்கியுள்ள உபகரணங்கள் பற்றித் தெரிந்திருத்தல்
2) உபகரணங்களின் தொகை எண்ணிக்கை பற்றி அறிந்திருத்தல்.
3) உடைந்த அல்லது சேதமடைந்துபோன உபகரணங்கள் பற்றிய விபரங்களை அறியக்கூடியதாயிருத்தல்
4) உபகரணங்களை கொள்வனவு செய்ய எழும் சந்தர்ப்பங்களின்போது அதன் தேவையை அறிய உதவுதல்
5) இரவல் கொடுத்தல், வாங்கல் பற்றிய விபரம் அறிய உதவுதல்

3 1) சிமெந்து தளத்தைப் பெருக்குதல்
2) மண்ணெய் கலந்துள்ள பிழிந்த தேங்காய்ப்பூ, அல்லது பயன்படுத்தி எஞ்சிய தேயிலை கொண்டு தளத்தை உரோஞ்சி சுத்தம் செய்தல்
பின் துப்புத்தடியினால் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்தல்

10

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3 தளத்திற்கு நீர் ஊற்றிக் கழுவுதல், அழுக்கு நீரை அகற்றித் துண்டுத் தாள்கள் மூலம் ஒத்தி ஈரமகற்றுதல்
4) மெருகிடல்

வினா

3. 1) புடவைகளையும், உடைகளையும் தெரிவு செய்வதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
2) ஓர் உடை எளிதில் எரிவதற்கு உதவும் இரு காரணிகளைக் கூறுக
3) உடைகளைக் கழுவும் பொழுது சோடியம் காபனேற்றைப் பயன்படுத்துவதன் நோக்கங்களைத் தருக.

விடை

3. 1) கடைகள் வெளிப்படுத்தும் விளம்பரங்கள் மூலம்
2) துணி வெளிப்படுத்தும் அழகு, கவர்ச்சி
3) உடைகளின் காட்டுரு
4) துணிகள் நவீன பாணிகள் பற்றிய சுய அறிவு
5) விலை மதிப்பு
6) துணி, உடைகளின் தேவை, சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றமை
7) நீடித்துழைப்பு
8) உடை நேர்த்தி

2) துணிநாரின் தன்மை
துணி நிறை
துணி நேர்த்தி
ஆடையின் பாணி
துணி நெருக்கமாய் அல்லது ஐதாக நெசவிடப்பட்டிருத்தல்

3) நீரை மென்மைப் படுத்தலுக்கு
கொழுப்பு, எண்ணெய்களை நீக்குதற்கு
அமிலப் தாக்கமுறாது தவிர்த்ததற்கு
கறைகளை நீக்குதற்கு

வினா

4. 1) "உலர் சமையல்" முறைகள் இரண்டினைப் பெயரிடுக இம்முறைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் உணவின் ஒவ்வோர் உதாரணந் தருக
2) காய்கறிகளைச் சமைக்கும் பொழுது விற்றமின்களைப் பேணுவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய இரு வழிகளை எழுதுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) சிறப்பான சைவபவமொன்றிற்குச் சோறுதான் பிரதான போசணம் எனக் கருதி அச்சோற்றைச் சமைக்கும் முறையையும், அதை அலங்கரிக்கும் விதத்தையும் விளக்குக.

விடை

4. 1) வறட்டல், கனலடுப்பில் சுடுதல்
வறட்டல்:- தானியம் மாமிச உணவு, இறைச்சி, கோழி
கனலடுப்பில் சுடுதல்:- கேக், பாண், பிஸ்கட், பணிஸ்

2) வெகு நேரம் சமைத்தலைத் தவிர்த்தல்
இலைக்கறிகளை மூடாமல் குறைந்த நேரம் சமைத்தல்
நீராவியில் அவித்தல், அமுக்கச் சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தல்.
குறைந்தளவு நீரில் சமைத்தல்

3. மஞ்சட்சோறு, மரக்கறி வதக்கல் சோறு, நெய்ச்சோறு புரியாணி

அலங்காரம்

1) அழகான தட்டு ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அதில் இலந்றாஸ் இலைகளை அழகான முறையில் அடுக்குதல்

2) அழகிய தோற்றம் கொண்ட பாத்திரம் ஒன்றில் சோற்றைப்போட்டு அழுத்திக் கவிழ்த்துக் கொட்டி அவ்வடிவ அமைப்பில் சோற்றைப் பெறல்

3) சோறு தயாரிக்கப் பாவித்த உணவுப் பொருட்களைக் (முட்டை, கரட், தக்காளி, பம்பாய் வெங்காயம்) கொண்டு சோற்றின் வடிவமைப்புக்கு ஏற்றமுறையில் அலங்கரித்தல்

4) அருகாமையில் அலங்கார மடிப்புக் கொண்ட கைத் துடைப்பம் வைத்தல்.

பகுதி ஆ

வினா

5. ''கர்ப்பநிலை என்பது ஒரு பெண் அனுபவங்கள் பலவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஒரு பருவமாகும்''

1) கர்ப்பகாலத்தில் ஒருவர் பின்பற்ற வேண்டிய நான்கு உடனலப் பழக்கங்களைப் பெயரிடுக

2) கர்ப்பமடைந்துள்ள ஒரு தாய்க்கு இன்றியமையாது தேவைப்படும் பிரதான போசணைச்சத்துக்கள் எவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) கர்ப்பகாலத்தில் ஒருவர் எதிர்நோக்கக்கூடிய நான்கு இடர்களைப் பெயரிடுக?

4) கர்ப்பகாலத்தில் ஒருவர் பிரசவ கிளினிக்கிற்குப் போய்வர வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தைத் தெளிவாக எடுத்துரைக்க

விடை

5. 1. 1) முழுஉடற் சுத்தம், குளிப்பு, நிறையுணவு அருந்துதல்
2) சுத்தமான உகந்த உடைகள் அணிதல்
3) பொழுதுபோக்கு, ஓய்வு, நித்திரை, தேகப்பியாசம்
4) திருத்தமான உடல்நிலை ஒழுங்கான மலநீக்கம்

2. புரதம், இரும்பு, கல்சியம் (கலோரி) காபோவைதரேற்று

3 குறைப்பிரசவம், கருச்சிதைவு, குருதிக்கசிவு, உயர்குருதி அமுக்கம், நீரிழிவு

4. உடல் நலமான குழந்தையைப் பெறுவதற்கான அறிவைப் பெறல், வைத்தியர் அறிவுரை, தொடர்பு, தாய்மனதில் தன்னம்பிக்கை, மனதிடதைரியத்தை உருவாக்கல்.

மருத்துவப்பரிசோதனை தாயினதும், சேயினதும் உடல் நிலைத் தரத்தை மதிப்பீடு செய்ய உகந்தமுறை

இரும்பு, கல்சியம், உயிர்ச்சத்து திரிபோசஉணவு ஆகியன இலவசமாய்ப் பெறல்

பிரசவகால எண்ணிக்கை அறியக் கூடியமை

தேவை ஏற்படின் இரத்ததானம் செய்ய உகந்ததாய் குருதிக்குழு இனங்கண்டறியக் கூடியதாயிருத்தல்.

வினா:

6, 1) வயிற்றோட்டம் பரவுவதற்கான மூன்று காரணங்களை எழுதுக?

2) வயிற்றோட்டத்தின் மூன்று அறிகுறிகளைப் பெயரிடுக?

3) வயிற்றோட்டநோய் ஏற்பட்டுள்ள காலத்தில் நோயாளியின் நிலை பற்றி எடுத்துரைத்து அதைத் தடுப்பதற்கு நீர் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளையும் காட்டுக?

விடை

6. 1) அசுத்தமான நீர், மலசலகூடங்கள் பயன்படுத்தாமை, மலசலப்பழக்கத்தின் பின் சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவாதிருத்தல், அசுத்தமான உணவு

திறந்து வெளியே வைக்கப்பட்டுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) வயிற்றுநோ, தாகம், நீரோட்ட மலக்கழிவு, அடிக்கடி யான மலக்கழிவு—கழிவு

3) நீரகற்றல்

1) அடிக்கடி நீராகாரங்களைப் பருகல்
2) கொதித்தாறிய நீரைப் பருகல்
3) நோயாளியினது உடற் தோற்றத்தைக் கண்கா ணித்தல்.
4) உப்புக்கலந்த நீர், திரவங்களைப் பருகல்
5) செவ்விளநீர் பருகல் குளுக்கோசு பருகல்

வினா

7. 1) வீடொன்றைக் கட்டுவதற்கான காணித் துண்டொன் றைத் தெரிவு செய்வதில், நீர் கருதவேண்டிய மூன்று முக்கியமான விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

2) வீட்டின் தோற்றத்தை அழகுபெறச் செய்வதற்கு வேலி யைப் பேணும் மூன்று வழிகளை எடுத்துரைக்க

3) வீட்டில் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கு நீர் மேற்கொள்ளக் கூடிய நான்கு முற்காப்பு நடவடிக்கை களைக் கூறுக.

விடை

7. 1) சட்டரீதியாகப் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ள காணி உறுதி. நிலத்தின் தன்மை, சூழல் சுற்றாடல், நீர், மின்வசதிகள்

2) வேறுபட்ட சுவர் கட்டி எழுப்பல்
வேறுபட்ட பொருட்களின் மூலம் வேலியை அலங்கார மாக அடைத்தல் (தென்னோலை, பனையோலை, மூங் கில், மட்டை, தகரம் ஆதியன)
குரோட்டன் செடி வளர்த்தல், செடிகளைப் படரவிடல் மரங்களை வளர்த்து வேறுபட்ட உருவாக கப்பாத்து வெட்டல்

3) 1) மின்சம்பந்தமான முற்காப்பு முறைகள்
2) தளபாடங்கள், அவற்றின் ஒழுங்கமைப்பு
3) கூர்மையான இயற்றுக்கள், கருவிகள்
4) தளங்கள் பராமரிக்காமை
(மேற்கூறிய தலையங்கங்கள் தொடர்பாக குறிப்புக் கள் எழுதப்படலாம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வினா

8\. 1) பேணி வைக்கப்படும் உணவுகளின் மூன்று அனுகூலங்கள் குறிப்பிடுக?

2) நெடுங்காலப் பேணல் முறையாகிய உலர்த்தல் முறையின் கீழ் பேணக்கூடிய ஆறு வகையான உணவுகளைப் பெயரிடுக?

3) சந்தையில் கிடைக்கும் பேணப்பட்ட உணவுப் போத்தலொன்றின் சுட்டுத்துண்டில் காணப்படும் நான்கு தகவல்களைக் குறிப்பிடுக.

விடை

8\. 1) கால போகங்களில் காணப்படாத மரக்கறி பழங்கள் பெறலாம்.

வேறுபட்ட தயாரிப்புக்கள் உள்ளடக்கப்படுவன.

இலகுவாகவும் சுலபமாயும் பயன்படுத்தக் கூடியமை

சிக்கனம் பேணல்

எங்கும் எடுத்துச் செல்லக் கூடியன

2) மரக்கறி வகை — பலா, பாகற்காய், மரவள்ளி, ஈரப் பலா

பழ வகை — எலுமிச்சம்பழம், அன்னாசி, முந்திரி வற்றல் பேரீச்சம்பழம், புருன்ஸ்

மாமிச உணவு — மீன், இறால், கணவாய், கருவாடு, பால் மா

3) விற்பனைப் பெயர்

விற்பனையாளர் பெயர் விலாசம்

உணவில் சேர்க்கப்பட்டவையின் தரம் உறுதியிடும் அச்சு அடையாளம்

சேர்க்கைப் பொருள் விபரம்

தயாரிக்கப்பட்ட திகதி

முடிவுறும் திகதி

உள்ளடக்கப்பட்ட உணவின் படம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப் பொருளியல்

க. பொ. த (சா/த) பரீட்சை டிசெம்பர் 1990

பகுதி I

1. செலிவோக என்பது?
   1) பருப்பு வகைகளில் மட்டும் காணப்படும் ஒரு புரதமாகும்
   2) குடல் சார்ந்த நொதிச்சத்துக்களினால் சமிபாடடையச் செய்ய முடியாத ஒரு பல்சக்கரைட்டாகும்
   3) விலங்கு ஈரலிலுள்ள இரும்பாகும்
   4) முட்டை மஞ்சட்கருவிலுள்ள ஒரு காபோவைதரேற்றாகும்.
2. இறைச்சியிலுள்ள புரதம் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது?
   1) செலற்றீன் 2) குளூற்றன் 3) மயசின் 4) கேசின்
3. மிகச் சிறந்த இரும்பு மூலமாக அமையும் உணவு.
   1) பேரிந்து 2) நெய்த்தோலிக் கருவாடு
   3) தயிர் 4) நொதித்தட்டால்
4. பின்வருவனவற்றுள் எக்கனிப்பொருள் இதொகுதி, ஒரு பிள்ளையின் ஆரோக்கியமான எலும்பு வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமாகும்?
   1) மகனீசியமும் இரும்பும் 2) கல்சியமும் பொசுபரசும்
   3) கல்சியமும் பொற்றாசியமும் 4) செப்பும் கந்தகமும்
5. பின்வரும் விற்றமின்களுள் எவ் விற்றமின் இன்மை பலவீன நரம்புகள் சரும வியாதிகள், சமிபாட்டு ஒழுங்கின்மைகள் என்பவற்றுக்குக் காரணமாகிறது.
   1) விற்றமின் B 2) விற்றமின் A
   3) விற்றமின் C 4) விற்றமின் D
6. உடலில் ஒரு கிராம் காபோவைதரேற்று எரிவதனால் அண்ணளவாக.
   1) 10 கலோரிகள் பெறப்படுகின்றன
   2) 2·5 கலோரிகள் பெறப்படுகின்றன
   3) 4·2 கலோரிகள் பெறப்படுகின்றன
   4) 9 கலோரிகள் பெறப்படுகின்றன
7. பச்சை இலைகள் (கீரைகளை) உயர் வெப்பத்திற்கு இலக்காக்குவதனால்.
   1) அவற்றின் பச்சை நிறம் குன்றி அவை வேகமாக அழியும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) விற்றமின் A, C என்பவற்றின் இழப்பு தடுக்கப்படும்
3) விற்றமின் A இலகுவாக அழிவுக்குள்ளாகின்றது
4) விற்றமின் C இலகுவாக அழிவுக்குள்ளாகின்றது

8. பெப்சின் நொதிச்சத்தின் மூலம்,
1) பால்திரளும்
2) புரதங்கள் பெத்தோன்களாக மாற்றப்படுகின்றன
3) மாப்பொருள் தெத்திரின் வெல்லமாக மாற்றப்படுகிறது
4) கொழுப்பு கொழுப்புத் திரலையாக மாற்றப்படுகிறது

9. கொழுப்பு சமிபாட்டின் இறுதி விளைவுப் பொருள்,
1) கொழுப்பமிலங்கள் ஆகும் 2) யூரியா ஆகும்
3) கொழுப்பமிலமும் கிளிசறோலும் ஆகும்
4) அமினோவமிலம் ஆகும்

10 பழப்பாகை (ஜாம்) பதப்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது எது:
1) கிருமிகளை அழிக்கும் பொருட்டு அதிக நேரம் காய்ச்சுவதேயாகும்
2) சீனி சேர்க்கப் பட்ட பின்னர் விரைவாக நெருப்பிலிருந்து அகற்றுவதேயாகும்
3) போத்தலை நன்கு துடைக்க வேண்டும் என்பதே ஆகும்
4) போத்தலைக் கிருமியழித்தல் வேண்டும் என்பதே ஆகும்

11. சிறியதொரு படுக்கையறையில் இள நிறங்களை பயன்படுத்தல்.
1) அறையை பெரிதாக தோற்றமளிக்கச் செய்யும்
2) அறைக்கு வெப்பத்தை வழங்கும்
3) அறையை சிறிதாக காட்சியளிக்கச் செய்யும்
4) அறைக்கு அழகான தோற்றத்தை அளிக்கும்

12. வீட்டில் உள்ள வேலைகளை ஒழுங்கமைப்பதற்கு மேற்கொள்ளவேண்டிய மிகச் சிறந்த நடவடிக்கை,
1) குடும்பத்தின் வரவு செலவுத் திட்டத்திற்கமைய பணத்தைச் செலவு செய்தலாகும்
2) ஒரு நேர அட்டவணை தயாரித்தல் ஆகும்
3) முடிந்தளவு சிறப்பாக எப்பொழுதும் விருந்தாளிகளை உபசரித்தலாகும்
4) வேலையாட்களின் உதவியுடன் வேலை செய்தலாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

13. விட்டிற் பயன்படுத்தப்படும் விளக்கொளிற்கு மிகவும் சிறந்த சிமினி

1) பலவர்ண சிமினி ஆகும் 2) ஒளிபுகு சிமினியாகும்
3) அணியழகு கொண்ட சிமினியாகும்
4) ஒளி கசிகின்ற சிமினியாகும்

14. ஒரு வீட்டின் வேலிகள், எல்லைகள் பேணுதல்

1) அனாவசிய செலவை ஏற்படுத்தும்
2) வீட்டிற்கு அழகை அதிகரிக்கும்
3) சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு உதவும்
4) அயலவர்களின் உதவியைப் பெறுவதற்கு உதவும்

15. கறையில் உருக்காலான பாத்திரங்களைச் சுத்தமாக்குவதற்குப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் கருவி,

1) சவர்க்கார நீராகும்
2) அமோனியாவும், சோடாவும்
3) வினாகிரி கலந்த நீராகும் 4) சோடா கலந்த நீராகும்

16. சந்தையிற் பொருட்களை வாங்குவதற்கு ஒரு விவேகமான முறை,

1) பட்டணத்திற்குச் சென்று கவனமாகப் பொருட்களை வாங்குதலாகும்
2) கையிலுள்ள பணத்திற்கமைய அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்குதலாகும்
3) கையிலுள்ள பணத்திற்கமைய நாம் விரும்பும் பொருட்களை மட்டும் வாங்குதலாகும்
4) பல்வேறு பொருட்களும் மலிவாகவுள்ள மாவட்டங்களிற் பொருட்களை வாங்குதலாகும்

17. சொடுகை அகற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஓர் உள்ளூர் கருவி,

1) வினாகிரி 2) தேங்காய் எண்ணெய்
3) எலுமிச்சையும் வெந்தயமும் 4) கற்பூரவல்லி

18. உங்களுக்கு பொருந்தும் வகையில் சட்டைப் பாங்கொன்றைப் பெறுவதற்கு,

1) உங்களுடைய உடற்கட்டிற்குப் பொருத்தமான ஒரு மாதிரியுருவைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்
2) காலத்திற்கு காலம் நடைமுறையிலுள்ள ஒரு பாங்கைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) நவீன மோஸ்தருக்குப் பொருந்தும் வகையில் அமைந்த ஒரு பாங்கைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்
4) விலையானதும் அழகானதுமான ஒரு சட்டைப் பாங்கைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.

19. ஆரோக்கியமான அழகிய கூந்தலைப் பெறுவதற்கு,
1) மென்மையான ஒரு தூரிகையினால் நாள்தோறும் கூந்தலை வாரவேண்டும்
2) புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்
3) சவர்க்காரத்தினால் தினமும் கூந்தலைக் கழுவுதல் வேண்டும்
4) பொருத்தமான எண்ணெய் ஒன்றைப் பயன்படுத்தித் தலையை விரல் நுனிகளினால் அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும்

20. வீட்டில் நீரைச் சுத்திகரிப்பதற்குச் சிறந்த இலகுவான முறை,
1) கொதிக்க வைத்துக் குளோரின் ஏற்றலாகும்
2) காய்ச்சி வடித்து வடிகட்டலாகும்
3) குளோரீன் ஏற்றி வடிகட்டுதலாகும்
4) கொதிக்க வைத்து ஆறவிட்டுத் துணியினால் வடிகட்டுதலாகும்

21. எச் சோதனையின் மூலம், கம்பளி, நாரை, பருத்தி, இலினன், ரெயோன் நார்களிலிருந்து வேறுபடுத்தி இனம் காணலாம்,
1) சல்பூரிக்கமில சோதனை
2) அசற்றோன் சோதனை
3) சுவாலைச் சோதனை
4) கந்தகச் சோதனை

22 பின்வரும் நெசவுகளில் எது வலிமை மிக்கது?
1) ஊடை விலா நெசவு 2) விலா நெசவு
3) சாதா நெசவு 4) சற்றின் நெசவு

23. சலவை செய்யும் பொழுது பருத்தித்துணிகளின் நிறம் சாயம் போகாமல் இருப்பதற்கு நீரை,
1) வினாகிரியுடன் கலக்க வேண்டும்
2) பசையுடன் கலக்க வேண்டும்
3) சோடாவுடன் கலக்க வேண்டும்
4) பழச்சாற்றுடன் கலக்க வேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

24. வீட்டிற் துணிகளை சலவை செய்யும் பொழுது, பின்வருவனவற்றுள் எது வெள்ளைச் செய்யும் கருவியாகப் பயன்படுத்தப்படலாம்?

1) சோடியமைதரேற் சக்கேற்று 2) அரிசிக் கஞ்சி
3) புல்லும் சூரியவெளிச்சமும் 4) ஒட்சாலிக் கமிலம்

25 பின்வருவனவற்றுள் எந்த நார் அதி உயர் உறிஞ்சற் திறனைக் கொண்டுள்ளது?

1) இரயொன் 2) பொலியெஸ்டர்
3) பருத்தி 4) பட்டு

26. பருத்தி நாரை எரிப்பதன் மூலம் பின்வரும் விளைவுகளில் எது இடம்பெறும்?

1) விரைவாக எரிந்து அமோனியா மணம் வெளிவரும்
2) விரைவாக எரிந்து காகிதம் எரியும் போது ஏற்படும் மணம் வெளிவரும்
3) மெதுவாக எரிந்து இறகுகள் எரியும் போது ஏற்படும் மணம் வெளிவரும்
4) மெதுவாக எரிந்து, காகிதம் எரியும் போது ஏற்படும் மணம் வெளிவரும்.

27. வீட்டில் துணிகளை சலவை செய்வதில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய முதலாவது நடவடிக்கை.

1) கறைகளை அகற்றுதல் ஆகும்
2) மிக அழுக்கான துணிகளை அவித்தலாகும்
3) அழுக்கான துணிகளை நீரில் ஊறவிடுதல் ஆகும்
4) பல்வேறு வகைத் துணிகளையும் வகுதிபடுத்துதல் ஆகும்

28. ஓர் ஆடைக்குக் கஞ்சியை பிரயோகித்தல்,

1) கழுத்துதலுக்கு உதவியாக அமையும்
2) ஆடையை வெளிறச் செய்யும்
3) அழுக்கை இலகுவாக அகற்றும்
4) ஆடைக்கு விறைப்பை வழங்குதல்

29. மெல்லாடையையும் (லோன்) உவோயிலையும் எவ்வாறு வேறுபடுத்துவீர்?

1) நிறத்தைக் கொண்டு 2) நாரைக் கொண்டு
3) நேர்த்தியைக் கொண்டு
4) இழையமைப்பைக் கொண்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. பின்வருவனவற்றுள் எந்நேர்த்தி, நாலுக்குப் பிரகாசத்தை வழங்குகின்றது?

1) உருவளையின் அழுத்தல் 2) சுருக்காமல் செய்தல்
3) புடைப்பாக்குதல் 4) மினுக்குதல்

31. கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் போது, மாதவிடாயை நிறுத்துவதற்கு எந்த ஓமோன் பொறுப்பாக அமைகின்றது?

1) புரோஜெசத்தரோன் 2) அதிரனலின்
3) தைரொட்சின் 4) இன்சுலின்

32. ஒரு முதிர்ந்த சூல் சூலகத்திலிருந்து கருப்பைக்குள் எதனூடாகச் செல்கின்றது?

1) யோனிச் கால்வாய் 2) பலோப்பியோக் குழாய்
3) குருதிச் கலன்கள் 4) யோனி

33. கருத்தரித்திருக்கும் காலத்தில், பின்வரும் நோய்களுள் எது, வளர்ந்து வரும் முதிர் மூலவுருவில் உறுப்புக் கேடுகளுக்குக் காரணமாகின்றது?

1) கழிச்சநோய் 2) வாந்திபேதி
3) தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் 4) சின்னமுத்து

34. 9 மாதக் குழந்தை ஒன்று தொண்டைக் கரப்பன் நோய்க்குள்ளாகி இருக்கின்றது. பின்வருவனவற்றுள் எதன் மூலம் இந்நோயைத் தடுத்திருக்கலாம்?

1) நாக்கை நாள்தோறும் சுத்தமாக்குதல்
2) பி. சி. ஜி வக்சீன் ஏற்றுதல்
3) சுத்தமான பாற் போத்தல்களையும், பாற் காம்புகளையும் வைத்திருத்தல்
4) முக்கூட்டுத் தடுப்பு மருந்தேற்றுதல்

35. ஒரு குழந்தை எத்தனை மாதங்களில் வளர்ந்தோர் உணவை உட்கொள்ள ஆரம்பிக்க வேண்டும்?

1) 12 மாதங்கள் 2) 18 மாதங்கள்
3) 6 மாதங்கள் 4) 24 மாதங்கள்

36. நோய்களை எதிர்த்துத் தடுத்து நிற்கும் உடல் வலுவை

1) குருதிச் சோகை எனப்படும்
2) தடுப்பாற்றல் எனப்படும்
3) ஒவ்வாமை எனப்படும்
4) கொழுப்பு மிக்க தன்மை எனப்படும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

37. குருதியடக்கு வடத்துடன் கூடிய ஒரு பந்தனம் பின்வருவனவற்றுள் எதற்குப் பொருத்தமானது?

1) ஓர் அவயத்தில் தனி முறிவுக்கு
2) இடப்பெயர்வுற்ற ஒரு மூட்டுக்கு
3) அவயவமொன்றில் குருதி வடியும் நாளத்திற்கு
4) அவயவமொன்றில் குருதி வடியும் நாடிக்கு

38. பின்வரும் நோய்களுள் எது நீரினால் தொற்றுகின்றது?

1) மலேரியா
2) சின்னமுத்து
3) தைபோயிட்டுக்சாய்ச்சல்
4) காசநோய்

39. ஒருவருக்குக் கொப்புளிப்பான் நோய் ஏற்பட்டால் முதலவதாக

1) நோயாளிக்கு வக்சினேற்றுதல் வேண்டும்
2) வீட்டிலுள்ள ஏனையோருக்கு வக்சினேற்றுதல் வேண்டும்
3) நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்த வேண்டும்
4) அதை ஓர் இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

40 ஒருவர் மின் தாக்கத்திற்குட்பட்டால் செய்ய வேண்டிய முதலாவது கருமம்,

1) அவரை ஒரு சாக்கினால் போர்த்தி நிலத்தில் உருளச் செய்தல் வேண்டும்
2) தாக்குக்கான முதலுதவி வழங்க வேண்டும்
3) அவரைக் கைகளினால் இழுத்தகற்ற வேண்டும்
4) பிரதான ஆளியை அணைத்துவிட வேண்டும்

பகுதி I விடைகள்

வினா இல. — விடை	வினா இல. — விடை	வினா இல. — விடை	வினா இல. — விடை
01 — 2	11 — 1	21 — 3	31 — 1
02 — 3	12 — 2	22 — 3	32 — 3
03 — 1	13 — 4	23 — 1	33 — 4
04 — 2	14 — 2	24 — 3	34 — 4
05 — 1	15 — 1	25 — 3	35 — 3
06 — 3	16 — 2	26 — 2	36 — 2
07 — 1	17 — 3	27 — 4	37 — 4
08 — 2	18 — 1	28 — 4	38 — 3
09 — 3	19 — 4	29 — 4	39 — 3
10 — 1	20 — 4	30 — 4	40 — 4

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

க. பொ. த. ப. (சாதாரண தர) பரீட்சை 1990

மனைப் பொருளியல்

1. 1) நிறவொழுங்கில் தன்னிறங்களையும் வெந்நிறங்களையும் தருக.
 2) குளிரேற்றியின் கதவை ஏன் திறந்து வைத்தலாகாது என்பதற்கு நான்கு காரணங்கள் தருக.
 3) சூழல் மாசடைவதற்கான 4 காரணிகளைத் தருக.

விடை:

1. தன்னிறங்கள் - பச்சை, நீலம்
 வெந்நிறங்கள் - செம்மஞ்சள், சிவப்பு, மஞ்சள்
2. 1) அடிக்கடி திறந்து வைப்பதால் குளிர் வெளியேற்றப்பட்டு உணவுப் பொருள் பழுதடையும்
 2) மின்தூக்கு ஏற்பட வாய்ப்பாக இருக்கலாம்
 3) கிருமித் தொற்று ஏற்படக் கூடும்
 4) குளிரேற்றிக் கதவின் காந்த ஈர்ப்புத்தன்மை குறையும்
3. 1) தொழிற்சாலை மாசுக்கள் காற்றில் கலத்தல்
 2) சனநெருக்கடி
 3) அசுத்த பொருட்கள் தகுந்த முறையில் அகற்றப்படாமை
 4) மரங்கள் வெட்டல்

2. 1) துணிகளின் நேர்த்திகள் பயன்படுத்துவதற்கான நான்கு குறிக்கோள்கள் தருக.
 2) நீரிலுள்ள வன்மைக்கு ஏதுவான காரணங்கள் 4 தருக.
 3) பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் பட்டினதும் நைலோனினதும் இயல்புகளைத் தருக.

விடை

1. 1) வெண்மையை அதிகரித்தல் (வெளிறச் செய்தல்)
 2) விறைப்பை உண்டு பண்ணல் (பசையிடல்)
 3) அழகைக் கொடுத்தல் (அச்சிடல்)
 4) சுருங்காமல் செய்தல் (சுருங்காமற் செய்யும் நேர்த்தி)
2. 1) அதிலுள்ள உப்புக்கள்
 2) தொங்கும் மிதக்கும் அசுத்தங்கள்
 3) அழுக்கு நீர் சேர்தல்
 4) காற்றின் மாசுக்கள் சேர்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நுணுக்குக் காட்டியின் தோற்றம்

பட்டு	நைலோன்
அழுத்தமாக வட்டமாக இருக்கும்.	கோல் உருவாக காணப்படும்

சுவாலையில் சோதனை

பட்டு	நைலோன்
சுடர் இல்லாது எரியும் எரிந்த பின்பு கறுப்பு மணி போன்ற சாம்பல் ஏற்படும் அது இலகுவில் தூளாகும் தலைமயிர் எரிவது போன்ற மணம் ஏற்படும்.	உருகிச் சுவாலையில் எரியும் சாம்பல் பழுப்பு நிறமான மணி போன்றிருக்கும்.

3. 1) கர்ப்ப நிலையின் பொதுவான அறிகுறிகள் நான்கு தருக?

2) நான்கு மாதக் குழந்தைக்குப் பொருத்தமான நான்கு திண்ம உணவுகளைக் குறிப்பிடுக.

3) குறைநிரப்பு உணவுகள் இலங்கைக் குழந்தைகளுக்குக் காலம் தாழ்த்தியே அறிமுகமாகின்றமைக்கு இரண்டு காரணங்கள் தருக?

விடை

1. 1) வாந்தியிருக்கும் 3) நெஞ்செரிவு
2) தலைசுற்றல் 4) சமியாக்குணம்

2. 1) பப்பாளிப்பழம் 3) பிஸ்கட்
2) முட்டை மஞ்சட்கரு 4) சரட், கடலை, கிழங்கு

3. 1) நீண்டகாலம் தாய்ப்பால் கொடுத்தல்
2) அறியாமை

4. 1) குருதிப் பெருக்கின் குணங்குறிகள் 4 குறிப்பிடுக?

2) நஞ்சு உட்கொள்ளப்பட்டுள்ள பொழுது வாந்தி பெடுத்தல் சிபாரிசு செய்யப்படாத இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் தருக?

3) இத்தகைய நிலையில் கொடுக்கப்படவேண்டிய 4 திரவப் பொருட்களைக் குறிப்பிடுக.

விடை

4. 1. 1) உடல் வெளுறுதல் 2) மயக்கம்
3) கடுந்தாகம் 4) உணர்ச்சியற்ற நிலை

2. உணர்ச்சியற்ற நிலை 2) வாய் எரிந்தோ அவிந்தோ உள்ள நிலை

3. மகனீசியப்பால், கொதித்தாறிய நீர், கறியுப்புக் கலந்த நீர் எலுமிச்சம் சாறு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பகுதி ஆ

5. குருதிச்சோகைக்குள்ளாகியிருக்கும் ஒருவருக்கு கொடுக்கப் பட வேண்டிய 4 விசேட உணவுகளைக் குறிப்பிடுக.

விடை

1) கீரை வகை 2) முட்டை 3) ஈரல் 4) பேரிச்சம்பழம்

மதிய உணவு

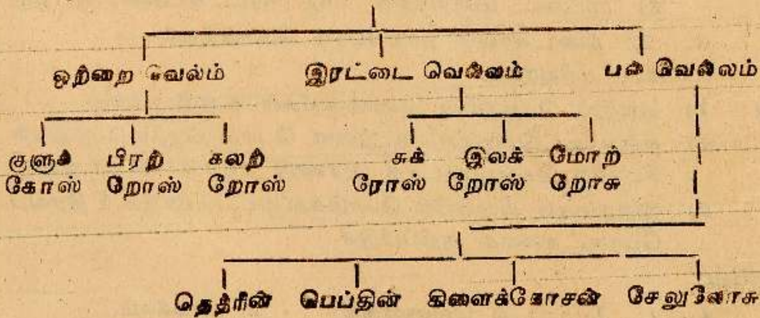
(1984 விசேட பரீட்சையின் 6ம் வினாவைப் பார்க்க

6. 1) உடலுக்கு நீரினால் ஏற்படும் நன்மைகள் 4 தருக?
2) காபோவைதரேற்றை பாகுபடுத்துக?
3) விற்றமின் C குறைபாட்டைக் காட்டும் 4 குணங்குறிகளை எழுதுக?

விடை

1. 1) பொருட்களை கரைக்கும் கரைப்பானாகும்
2) உணவுக் கால்வாயில் சமிபாடு நடத்தும் ஊடகமாகும்
3) பல்வேறு சுரப்பிகளின் கூறாகும்
4) கலங்களுக்கிடையே பொருட்களைப் பரப்புவதற்கு ஊடகமாகும்

2) காபோவைதரேற்று



3. 1) முரசுகரைதல்
2) விரைவில் காயம் ஆறாமை
3) சொரசொரப்பான தோல்
4) விரைவில் நோய்கள் தொற்றல்
5) இழையங்களில் குருதி பெருகல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. 1) அமுக்க அடுப்பில் சமைப்பதிலுள்ள நான்கு நன்மைகளை எழுதுக.

2) குடும்ப வரவு செலவுத்திட்டம் ஒன்றை வகுப்பதிலுள்ள மூன்று அநுகூலங்களைத் தருக.

3) மின்சாதனம் ஒன்றை பயன்படுத்தகையில் மின் தாக்கப்படுவதற்கு ஏதுவாகும் 3 காரணங்களை எழுதுக

விடை

1. 1) விரைவில் சமைக்கலாம்
   2) சத்துக்கள் அழியாது
   3) ஒரே நேரத்தில் பல உணவுகளைச் செய்யலாம்
   4) சக்தி விரயமாகாது

2) வரவுக்கேற்ப செலவை மேற்கொள்ளலாம்
   வீண் பிரச்சனைகள் குடும்பத்தில் எழாது
   சேமிப்பை மேற்கொள்ள முடியும்

3) 1) மின் சாதனத்தின் ஒழுங்கீனம்
   2) ஈரமான கையுடன் மின் சாதனத்தை கையாளுதல்
   3) குறிக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு அதிகமாக மின்சாதனத்தை தொடர்ச்சியாகக் கையாளுதல்

8. 1) உணவைப் பேணப் பயன்படும் 4 இரசாயனப் பேணிகளைக் குறிப்பிடுக?

2) பழங்களையும் காய்கறிகளையும் பதப்படுத்துகையில் நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

3) பழங்களைப் பதப்படுத்தும் 4 முக்கிய முறைகளைக் குறிப்பிட்டு அவற்றில் ஒன்றை விபரிக்குக.

விடை

1. 1) சிற்றிக்கமிலம் 2) சோடியம் பென்சொயிட்
   3) வினாகிரி 4) மதுசாரம்

2. 1) பழங்கள் காய்கறிகள் அழுகியவையாக இருக்கக்கூடாது
   2) அவற்றைப் பேணும்போது நீர் இருக்கக்கூடாது
   3) உணவைப்பேண இரசாயனப் பேணிகள் கையாள வேண்டும்
   4) கைபடாமல் சுத்தமான முறையில் பேண வேண்டும்
   5) பேணப்படும் போத்தல் கிருமியழிக்க வேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. பழப்பாகு
பழச்சாறு
சட்னி
உலரவிடல்

பழப்பாகு

தக்காளிப்பழம்	— 1 இறா
தேசிக்காய்	— 2
தோடம்பழம்	— 1
சீனி	— $1\frac{1}{4}$

செய்முறை

கழுவிய தக்காளிப்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு சோசுப்பாமனிலிட்டு சிறிது நீருஞ் சேர்த்து மெல்லிய நெருப்பில் அவிக்கவேண்டும். பின் அதை வடித்து பாகு செய்யும் பாத்திரத்திலிடவேண்டும் தோடம்பழத்தையும் எலுமிச்சம்பழத்தையும் உரித்து விதைகளையும் சவ்வுகளையும் நீக்கி சீனியைச் சேர்த்து அதிற்போட்டு விரைவிற் கொதிக்கச்செய்ய வேண்டும் இடைவிடாது மரக்கரண்டியால் கிளர வேண்டும். பாகுபதம் வந்ததும் இறக்கி கிருமி நீக்கிய போத்தலில் இடவேண்டும்.

க. பொ. த. ப. (சா /த) பரீட்சை டிசெம்பர் - 1989

மனைப் பொருளியல்

பகுதி I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. உடலிற் சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் போசணைச் சத்து
   1) விற்றமின்களாகும்
   2) காபோவைதரேற்றுக்களாகும்
   3) கனிப்பொருள்களாகும்
   4) நீராகும்

2. விற்றமின் "A" ஐக் கொண்ட மிகச் சிறந்ததொரு மூலம்;
   1) மாட்டிறைச்சி 2) சோயா இறைச்சி
   3) மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள் 4) சிறிய மீன்

3. பின்வருவனவற்றுள் எது ஒரு பொலிசக்கரைட்டாகும்?
   1) குளுக்கோசு 2) இலற்றோசு
   3) கொழுப்பு 4) செலுலோசு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. வலிமை மிக்க பற்கள் உருவாவதற்கு உதவும் கனிய உப்பு எது?
   1) சோடியம் 2) கல்சியம்
   3) இரும்பு 4) அயடின்

5 அயடினேற்றிய உப்பைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பின்வரும் குறைபாட்டு நோய்களுள் எது தடுக்கப்படலாம்?
   1) கண்டமாலை 2) குருதிச்சோகை
   3) மாலைக்கண் 4) கேவிநோய்

6. பின்வரும் உறுப்புக்களுள் எவ்வுறுப்பில் புரதச் சமிபாடு முடிவெய்துகின்றது?
   1) இரைப்பை 2) சதையம்
   3) சிறுகுடல் 4) பெருங்குடல்

7 வளரும் பிள்ளை ஒன்றின் உணவில் அதிக அளவிற் சேர்க்கப்பட வேண்டிய போசணைச்சத்து யாது?
   1) காபோவைதரேற்றுக்கள் 2) புரதங்கள்
   3) கொழுப்புக்கள் 4) உப்பு

8. முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் இடம்பெறும் புரதம் யாது?
   1) அல்புமின் 2) இலிப்பேசு
   3) திரிச்சின் 4) பெப்சின்

9. உடலானது மேலதிக (மிகைப்) புரதங்களைச் சேமித்து வைப்பதில்லை ஏனெனில்,
   1) அது நீரில் கரையும் தன்மையுடையது என்பதனாலாகும்
   2) அதனால் உடலுக்குக் குறிப்பிடத்தக்களவு பயன் இல்லை என்பதனாலாகும்
   3) அதில் உள்அடங்கியிருக்கும் நைதரசன் உடலுக்குத் தீங்கு பயக்கக்கூடும் என்பதனாலாகும்
   4) அது போதிய அளவில் உணவில் அமைந்திருப்பதனாலாகும்

10. விற்றமின் "B" சிக்கல் தொடர்பாகப் பின்வரும் கூற்றுக்களுட் சரியான கூற்று எது?
   1) வெப்பத்தினால் அழிக்கப்படுகின்றது
   2) நீரிற்கரையக்கூடியது
   3) கொழுப்பிற் கரையக்கூடியது
   4) குருதித்திரள் விற்கு உதவுகின்றது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11. நீரகற்றலின் மூலம் பேணக்கூடிய ஓர் உணவுப் பொருள்

1) தக்காளி 2) எலுமிச்சை
3) கொய்யா 4) பப்பாளி

12. வீட்டில் சிறிதளவு உணவை பேணுவதற்குப் பயன்படுத்தப் படும் அமிலத்தன்மை வாய்ந்ததொருபேணி எது?

1) போமிக்கமிலம் 2) இலாத்திக்கமிலம்
3) அசற்றிக்கமிலம் 4) பென்சோயிக்கமிலம்

13. நிறச்சில்லில் இடம்பெறும் ஒரு துணை நிறம்

1) பச்சை 2) நீலம் 3) சிவப்பு 4) மஞ்சள்

14. கண்ணாடி ஒன்றைத் தூய்தாக்குவதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு திரவம்,

1) வெந்நீர் 2) உப்புக்கரைசல்
3) எலுமிச்சைச்சாறு 4) வினாகிரி

15) புதிதாகக் கட்டப்பட்ட ஒரு வீட்டிலுள்ள ஒரு வாழ்க்கை அறைக்குத் தெரிவு செய்யும்போது மனத்தில் இருக்க வேண்டிய மிக முக்கிய விசயம்

1) இலகுவாக நகர்த்தக்கூடிய வீட்டுத் தளபாடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தலாகும்
2) பெறுமதி மிக்கனவான வீட்டுத் தளபாடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தலாகும்
3) இன்றியமையாத வீட்டுத் தளபாடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தலாகும்
4) காலத்திற்கேற்ற நவீனமான வீட்டுத் தளபாடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தலாகும்,

16. சிமினி விளக்கொன்றின் சிமினி வழங்கும் பிரதான சேவை யாது?

1) வெளியேறும் காபனீரொட்சைட்டின் அளவைக் குறைக்கின்றது
2) மேற்காவுகை ஓட்டங்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது
3) ஒளியைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது
4) ஒளியைத் தெறிக்கச் செய்ய உதவுகின்றது

17. சமையலறை ஒன்றைத் திட்டமிடும்போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயம்.

1) குடும்பத்திலுள்ள அங்கத்தவர்களின் தொகையாகும்
2) குடும்பத்தின் வருமானமாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) சமையலறையில் இடம்பெறும் தொழிற்பாடுகளாகும்
4) வீட்டிலுள்ள ஏனைய அறைகளின் தொழிற்பாடாகும்

18. தேக்கினால் செய்யப்பட்ட சாப்பாட்டு மேசையை அழகாக வைத்திருப்பதற்கு,
1) போமிக்கா தகடுகள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்
2) மினுக்கி ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அதை நன்கு மினுக்க வேண்டும்
3) நிறம் பூச்சு இடப்பட வேண்டும்
4) மேசைச் சீலை ஒன்று பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்

19. மண்ணெண்ணெய் அடுப்பொன்றில் எரிபொருள் உகந்த விதத்தில் எரிக்கப்படும் பொழுது அது,
1) நீலச் சுவாலையை வெளிவிடும்
2) மஞ்சள் சுவாலையை வெளிவிடும்
3) சிவப்புச் சுவாலையை வெளிவிடும்
4) நீலம் கலந்த மஞ்சள் சுவாலையை வெளிவிடும்

20. மிகப் பொருத்தமான பருகும் தண்ணீர் எது?
1) மண்சாடியிலுள்ள நீராகும்
2) ஆழமான கிணற்று நீராகும்
3) குழாய்க் கிணற்று நீராகும்
4) கொதித்தாறிய வடிகட்டிய நீராகும்

21. நல்லாரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு மிகவும் சிறந்தது,
1) குழி மலசலகூடமாகும்
2) வாளி மலசலகூடமாகும்
3) நீரடைப்பு மலசலகூடமாகும்
4) அகழி மலசலகூடமாகும்

22. இலங்கையர் ஒருவருக்கு மிகப் பொருத்தமான கீழணி,
1) இரயோனினாலானதாக இருத்தல் வேண்டும்
2) நயிலோனிலானதாக இருத்தல் வேண்டும்
3) சற்றினினாலானதாக இருத்தல் வேண்டும்
4) பருத்தியினாலானதாக இருத்தல் வேண்டும்

23. கூந்தல் எரியும் போது ஏற்படும் மணத்தை ஒத்த மணம் பின்வருவனவற்றுள் எதை எரிப்பதனால் ஏற்படும்?
1) புரத நார்கள் 2) செலுலோசு நார்கள்
3) தொகுப்பு நார்கள் 4) இரயோன் நார்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கறைக்கறை ஒன்றை அகற்றுவதற்குப் பின்வருவனவற்றுள் எது பயன்படுத்தப்படுகின்றது?

1) வெண்காரம் 2) சோடா
3) மெதனோல் சேர்மதுசாரம் 4) எலுமிச்சைசாறு

25. கம்பளி ஆடை ஒன்றை,

1) சூடு மிக்க அழுத்தி கொண்டு அழுத்துதல் வேண்டும்
2) ஆடை நீர்பற்று சற்றுடையதாக இருக்கும் பொழுது ஆடுமிக்க அழுத்தி கொண்டு அழுத்துதல்
3) ஆடையின் [புறப்பக்கத்தில் ஆடுமிக்க அழுத்தியை மேலும் கீழுமாக செலுத்துதல் மூலம்
4) மற்றமொரு துணியை ஆடையின்மீது பரப்பி அழுத்துதல் வேண்டும்

26. பின்வருவனவற்றுள் எது ஒரு நேர்த்தியென இனங்காணப் பட முடியும்?

1) அலங்கார சுருக்கு வேலை
2) அலங்காரத் தையல் வேலை
3) மினுக்குதல்
4) வெட்டு வேலை

27. கர்ப்பிணியாக இருக்கும் காலத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய மிக முக்கிய விடயம்,

1) போசணை மிக்க உணவை அருந்துதலாகும்
2) உடலின் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தலாகும்
3) கடினவேலையில் ஈடுபடுதலாகும்
4) நாள் முழுவதும் ஆய்ந்தோய்ந்து கட்டிலில் இருத்தலாகும்

28. ஒரு குழந்தையிடம் இயற்கையாகவே பாதிப்பின்மை உருவாவது,

1) உணவில் மேலதிக விற்றமின்களைச் சேர்ப்பதன் மூலமாகும்
2) சரியான வக்சின்களை வழங்குவதன் மூலமாகும்
3) 'திரிபோஷ'வைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமாகும்
4) நீண்ட காலம் தாய்ப்பால் ஊட்டலின் மூலமாகும்

29. சின்னமுத்திற்கெதிரான வக்சின் ஒரு குழந்தைக்கு அது பிறந்து,

1) 24 மணித்தியாலங்களுட் கொடுக்கப்படுகிறது
2) ஒன்பது மாதங்களின் பின் கொடுக்கப்படுகின்றது
3) மூன்று மாதங்களின் பின் கொடுக்கப்படுகின்றது
4) ஒரு மாதத்திற்குள் கொடுக்கப்படுகின்றது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. சிசுக்களுக்கான ஆடைகளைத் தைக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கிய விடயம்

1) தொகுப்புத் துணியை பயன்படுத்தலாகும்
2) கடும் நிறத் துணிகளைப் பயன்படுத்தலாகும்
3) இழிவளவான பொருத்துக்களைப் பயன்படுத்தலாகும்
4) முன் பக்கத்தில் அலங்காரத் தையல் வேலையை பயன்படுத்தலாகும்

31. பால் மறக்கும் குழந்தை ஒன்றிற்கு அளிக்கக் கூடிய போசணை மிக்க உணவு,

1) அவித்த பருப்பு வகைகளாகும்
2) அவித்த உருளைக்கிழங்கும் வெண்ணெயுமாகும்
3) அவித்த கடலை வகைகளாகும்
4) ஆப்பு ஆகும்

32. இடப் பெயர்வு (நழுவல்) என்பது,

1) மூட்டு ஒன்றின் நிலைப் பெயர்வாகும்
2) எலும்பு ஒன்றின் முறிவாகும்
3) எலும்பு ஒன்றைச் சூழ்ந்துள்ள இழையங்கள் சேதமுறுதலாகும்
4) ஓர் உழுக்காகும்

33. படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமையக் கூடியது.

1) கட்டிலுக்கு மென்மையான விரிப்புகளைப் பயன்படுத்தலாகும்
2) நோயாளிக்குப் போசணை மிக்க உணவை வழங்காமையாகும்
3) நோயாளியின் அறையில் தகுந்த காற்றோட்டம் இல்லாமையாகும்.
4) ஒரே நிலையில் நீண்ட காலம் படுக்கையில் இருந்தலாகும்

34. கூந்தலை ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் வைத்துக் கொள்வதற்கு,

1) ஷப்பு பயன்படுத்த வேண்டும்
2) விரல் நுனிகளால் தலைத் தோற்பகுதியை உருவுதல் வேண்டும்
3) நாள்தோறும் தலைக்கு எண்ணெய் வைக்க வேண்டும்
4) மெல்லிய பற்கள் அமைந்த சீப்பினால் தலை வார வேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

35. அமிழ்தல் தொடர்பாக வழங்கப்பட வேண்டிய பிரதான முதல் உதவி,
 1) ஈர ஆடைகளை அகற்றுதலாகும்
 2) சூடான ஒரு பானத்தை கொடுத்தலாகும்
 3) நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லலாகும்
 4) நோயாளியின் வாயினூடாக உடலினுட் செல்லும் நீரை அகற்றுவதாகும்

36. கொதிநீர் ஊற்றப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் அதனால் எரிவுக்குள்ளாகிய பகுதியை,
 1) உடனடியாகக் குளிர்மையாக்க வேண்டும்
 2) எண்ணெய் கொண்டு மெதுவாகத் தடவ வேண்டும்
 3) பந்தனத்தினால் மறைத்துவிட வேண்டும்
 4) காரமான கரைசலினால் ஈரப்படுத்த வேண்டும்.

37. கிருமி உடலினுள் பிரவேசிக்கும் காலம் முதல் குணங்குறிகள் தோன்றும்வரையுள்ள காலம்
 1) முளைத்தற்காலம் எனப்படும்.
 2) நோயரும்புகாலம் எனப்படும்.
 3) உடல் தேறற் காலம் எனப்படும்
 4) நோய் தடைசெய்காலம் எனப்படும்

38. கழிச்சனோயினால் வருந்தும் ஒரு குழந்தை நன்கு பாதுகாக்கப்படவேண்டும் ஏனெனில் இந்த நோய்
 1) நீரகற்றியை உருவாக்கலாம்
 2) உயர்குருதியமுக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்
 3) கொழுக்கி புழுக்களை உருவாக்கலாம்
 4) என்புருக்கி நோயை ஏற்படுத்தலாம்

39 பனிக்கட்டிப்பையைப் பயன்படுத்துவதற்குச் சிறந்த நேரம்
 1) வயிற்றுக்கோளாறு ஏற்படும்போது அதை வயிற்றின் மீது வைத்தலாகும்.
 2) உழுக்குக்குள்ளாகிய காற்சுணுவில் வைத்தலாகும்
 3) நெரிந்த தசையின்மீது வைத்தலாகும்
 4) காச்சல் கடுமையாக இருக்கும்போது, தலையில் வைத்தலாகும்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

40. யார் நிமித்தம் கட்டிலைத் தயாரிக்கும்போது மெழுகு சீலை (மக்கின்தோசு) பயன்படுத்தவேண்டும்
   1) கர்ப்பிணி
   2) மலேரியா நோயினால் வருந்தும் ஒரு நோயாளி
   3) சோர்வாத நோயினால் வருந்தும் நோயாளி
   4) சின்னமுத்துநோயினால் வருந்தும் ஒரு நோயாளி

பகுதி I

விடைகள்

1 — 2	11 — 2	21 — 3	31 — 4
2 — 3	12 — 3	22 — 4	32 — 1
3 — 4	13 — 1	23 — 1	33 — 4
4 — 3	14 — 4	24 — 4	34 — 2
5 — 1	15 — 3	25 — 4	35 — 4
6 — 3	16 — 2	26 — 3	36 — 1
7 — 2	17 — 3	27 — 1	37 — 2
8 — 1	18 — 2	28 — 4	38 — 1
9 — 3	19 — 1	29 — 2	39 — 4
10 — 2	20 — 4	30 — 3	40 — 3

மனைப் பொருளியல் 1989

1. பின்வருவனவற்றைத் தூய்மையாக்கும் முறையை விளக்குக.

   அ) ஒரு கண்ணாடி யன்னல்

   ஈரமான துணி பத்திரிகைத்தாள் கொண்டு துடைத்தல். சவர்க்கார நீர், அமோனியா நீர், வின்னாரி பயன்படுத்தித் தேய்த்தல். வெட்டுவேலை கொண்ட கண்ணாடியைத் தூரிகை பயன்படுத்தி அழுக்கு நீக்கல். தாளினால் துடைத்து உலர்த்தல்.

   ஆ) ஓர் எரித்த அலுமினிய சோசுப்பான்

   நீர் நிரப்பி ஊறவிடல், சூடேற்றல் மரக்கறிச் சீவல் கிழங்குத் தோல்களை உள்ளிட்டு வேகவைத்து உராய்ந்து கறை நீக்கல். சவர்க்காரம் ஏனைய தூய்தாக்கும் தூள். தென்னந் தும்பு, கம்பி நூல் (ஸ்டீல்வூல்) பயன்படுத்தி உராய்ந்து கழுவுதல், உலர்த்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இ) ஒரு துருப்பிடித்த சமையலறைக் கத்தி

மணல், செங்கட்டித்தூள், மினுக்கும்தூள், சாம்பல், சவர்க்காரமிட்டு தேங்காய்த் தும்பினால் அல்லது கம்பி நூலினால் கறை நீக்கல். எலுமிச்சம்புளி, பழப் புளியிட்டு துரு நீக்கல் சவர்க்காரமிடல் பின் சுத்தமான நீரினால் கழுவி உலர்த்தல் தேங்காய் எண்ணெய் கிறீஸ், கொழுப்பு பூசி சேமிக்கலாம்.

2. உங்களுடைய வீட்டுத் தோட்டத்தை சிறப்பாகப் பேணுவதற்கு நீர் வழங்கக்கூடிய நான்கு வகையான சேவைகளைக் குறிப்பிடுக.

1) தோட்டத்தைக் கூட்டுதல், அழுக்கை எரித்து, புதைத்து கழுக்கு தொட்டி மூலம் அகற்றுதல்
2) வளர்ந்த காடுபோன்ற மரச்செடி கொடிகளை மட்டாக வெட்டி வேலி எல்லைகளை ஒழுங்காக்கல்
3) களை பிடுங்குதல்
4) தோட்டத்தில் பாத்திகள் உருவாக்கல்
5) வெளிப்புற அலங்கரிப்பால் பூந்தோட்டம் நீர்த்தாங்கிகள் உருவாக்கல்

3. மென்நீருக்கும் வன்னீருக்கும் இடையேயுள்ள பிரதான வேறுபாடு யாது? நீரிலுள்ள தற்காலிக வன்மையை எப்படி நீக்குவீர்?

மென்னீர் உப்புக்களவை அற்றது
வன்னீர் கல்சியம், மகனீசியம் இருகாபனேற்று. காபனேற்று, சல்பேற்று, குளோரைட்டுக்கள் கொண்டது.
நீரைக் கொதிக்க வைப்பதன் மூலம் அதன் வன்மையை அகற்றலாம்.

2. 1) உழைப்பைச் சேமிப்பதற்கு உதவும் நவீன சமையலறைச் சாதனங்கள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.
2) நீர் தெரிந்தெடுத்த அச்சாதனத்தின் அநுகூலங்களையும் பிரதிகூலங்களையும் தருக.

விடை

1. அழுக்க அடுப்பு, முட்டையடி கருவி, பழச்சாறு, பிழிகருவி, இறைச்சி அரைக்கும் கருவி, உராய் கருவி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. அனுகூலம்	பிரதிகூலம்
1) விரைவாக வேலை செய்யலாம்	1) மின்சாரச் செலவு
2) சுத்தமாக வேலை செய்யலாம்	2) விலை கூடியது
3) வீண்விரயம் ஏற்படாது.	3) கவனயீனமாக இருப்பின் ஆபத்தானது.
4) பொருளின் முழுப் பயனைப் பெறலாம்	
5) இருவர் செய்யவேண்டிய வேலையை ஒருவர் செய்யலாம்	

3 1) பருத்தி நாரிலுள்ள எட்பண்புகள் காரணமாக மென்மையான பருத்திப் புடைவைகள், குழந்தைகளின் ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமானவை என தெரிந்தெடுக்கப்படுகின்றன.

2) தெத்தரோன் கலந்த பருத்தித் துணியினாலான ஒரு பாடசாலைச் சீருடையில் ஏற்பட்ட இறைச்சிக் கறிக் கறையை எவ்வாறு அகற்றி துவைத்து சுத்தம் செய்வீரென விளக்குக

விடை

1. 1) வெப்பக்கடத்தி
2) நீரை உறிஞ்சும் தன்மை வாய்ந்தது
3) இலகுவாக சலவை செய்யலாம்
4) நீடித்துழைக்கும் தன்மை வாய்ந்தது

2. (எண்ணெய் மஞ்சள் மிளகாய்க்கறை)

வெந்நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு கறையை நீக்க வேண்டும் கறை நீக்காவிடின் போரக்ஸ் கலவையை இட்டு நீக்கலாம். பின் உடையை நன்றாக ஊறவைத்தெடுத்து சவர்க்காரமிட வேண்டும் சவர்க்காரம் நுரைத்து அதிலுள்ள அழுக்குகள் நீங்கும் வரை நன்றாக தேய்த்துக் கழுவி சுத்தமான நீரில் அலசி காயவிடல் வேண்டும்.

4. 1) ஒரு கர்ப்பிணி பின்பற்ற வேண்டிய 4 முக்கிய விஷயங்களைக் குறிப்பிடுக

2) பிரசவத்திற்கு முன்னர் குழந்தைக்காக தயாரிக்கப்பட வேண்டிய பொருட்களின் பட்டியலொன்றைத் தருக.

3) தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாகச் செல்வாக்குச் செலுத்தும் இரண்டு பிரதான காரணிகளைத் தருக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

1. 1) சுய சுத்தம்
 2) உடற்பயிற்சியும் ஓய்வும்
 3) நிறைவான உணவுகளைக் குறித்த வேளையில் உண்ணல்
 4) வைத்தியப் பரிசோதனை
 5) சந்தோஷமான உள நிலை

2. 1) 6 மல் துணியில் தைக்கப்பட்ட ஆடை
 2) 4 குழந்தை வெஸ்ட்
 3) 1 பெரிய துவாய்
 4) 3 டசின் சாணைத் துணி
 5) 2 சிறிய தலையணையும் உறையும்
 6) 6 படுக்கை விரிப்பு
 7) நுளம்பு வலை
 8) ஓடிக்கலோன், சோப்
 9) 4 போர்க்கும் துணி
 10) நப்கின்ஸ் பின் 4

3. 1) கிருமிகளற்றது
 2) நோயெதிர்ப்பு சக்தியை குழந்தைக்கு உண்டு பண்ணும்
 3) எல்லாச் சத்தும் அடங்கியது

5. 1) முதல் உதவியின்போது முக்கோணப்பந்தனங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய நான்கு சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.
 2) சிசுக்களிடையே, பொதுவாகக் காணப்படும் இரண்டு நோய்களைக் குறிப்பிட்டு அந்நோய்கள் ஒவ்வொன்றும் ஏற்படுவதற்கான ஒவ்வொரு காரணங்களைத் தருக.
 3) ஒரு நோயாளிக்குக் கொடுக்கப்படும் உறிஞ்சற்றுடைப் பை விளக்குக.

விடை

1. 1) புயத்தடம் — அகன்ற ஒடுங்கிய கைத்தூக்கி
 2) காயப்பட்ட பகுதியை கட்டுவதற்கு மூடுவதற்கு
 3) குருதிப்பெருக்கை தடைசெய்ய
 4) முறிவுண்டாயின் மட்டை வைத்துக் கட்டுவதற்கு
 5) வீங்கிய இடத்தைக் குறைக்க
 6) வளயவணையாக பயன்படுத்த (குருதியடக்குவடம்)

2. கழிச்சனோய், குக்கல், தொண்டைக்கரப்பன், சின்ன முத்து, கொப்புளிப்பான்

 கழிச்சனோய் — அழுக்குநீர் உணவு
 சின்னமுத்து, கொப்புளிப்பான், வைரசு
 தொண்டைக்கரப்பன் — கோலுருக்கிருமி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5. 1) தேவையான உபகரணங்கள் கருவிகளை ஆயத்தம் செய்தல்

2) தலையணையை அகற்றல், நோயாளியைப் போர்வை இடல்

3) முதலாக முகம், கழுத்து மேற்பகுதி ஒத்தி துடைத்தல்

4) கீழ்ப் பாகமாய் பகுதிபகுதியாய் இம்முறையைப் பின் பற்றல்

5) நோயாளியை மறுபக்கம் திருப்பி கீழ் முதுகுப்பாகம் ஒத்தி துடைத்தல்

6) படுக்கை விரிப்பை மாற்றுதல், நோயாளர் உடை மாற்றல்

7) அருந்துவதற்குப் பானம் கொடுத்தல்

6. உணவைப் பேணுவதுடன் தொடர்புற்ற மூன்று தத்துவங் களைக் குறிப்பிடுக. பழப் பாகுகளுக்கும் செல்லிகளுக்கு இடையேயுள்ள வேறுபாடுகளைத் தருக.

விடை

1. தத்துவங்கள்.

1) கிருமி நீக்கல்
2) உணவைப் பதப்படுத்தல்
3) கொள்கலங்களில் கிருமி நீக்கம்

	பழப்பாகு	ஜெலி
1)	முழுப்பழம் பழத்துண்டு களைக் கொண்டது	பழச் சாற்றின் தயாரிப்பு
2)	தடிப்பானது, மங்கல் நிறம்	மென்பதம்
3)	குறைந்த பெத்தின்	கூடியளவு பெத்தின்
4)	கூடியளவு சீனி	கூடியளவு சீனி

2. 1) போக காலங்களில் வீண் விரயமாகாது தடுத்தல்

2) கொண்டு செல்லலில் விரயமாகாது தடுத்தல்

3) கிடைக்காத இடங்களுக்கு வழங்கக் கூடியமை

4) சுயதொழில் வாய்ப்பு — குறைந்த முதலீடு தொழில் வாய்ப்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. 1) சமையல் செய்யும் நான்கு முறைகளைக் குறிப்பிடுக. காய்கறி சமைக்க சிறந்த முறை யாது?

2) இறைச்சியை சமைக்கும் போது இடம் பெறும் இரசாயன பௌதீக மாற்றங்கள் யாவை?

3) உணவில் முட்டையைப் பயன்படுத்தக்கூடிய மூன்று வழிகளைத் தருக.

விடை

1. அவித்தல், நீராவியில் அவித்தல், பொரித்தல் (ஆழ்ந்த, ஆழமற்ற) வதக்கல் — 2) நீராவியில் சமைத்தல்

2) பௌதீக மாற்றம் — மென்பதமடையும், சுருங்கும், நிறம் மாறும். நிறை குன்றும்

இரசாயன மாற்றம் — திரளும் கொலாஜன் ஜெலட்டீனாகும் கொழுப்பு உருகும், நீர் ஆவியாகும்

3) அவித்தல், அரை அவியல், பொதிநீரில் வார்த்தல், பொரித்தல்,

5. 1) உங்களுடைய வீட்டில் நாளாந்தம் உணவுப் பட்டியலைத் திட்டமிடும்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய பிரதான காரணிகள் யாவை?

2) கட்டிளம் பருவத்தினர் ஒருவருக்கான மதிய உணவுக்குப் பொருத்தமான உணவுப்பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும். உணவுப் பட்டியலில் அடங்கியுள்ள உணவை நீர் தெரிந்தெடுத்தமைக்கான காரணங்களைத் தருக.

3) பாலையும் முட்டையையும் பயன்படுத்தி நீர் தயாரிக்கக் கூடிய சற்றுணா ஒன்றைத் தருக. இதற்குத் தேவையான பொருளையும் தயாரிக்கும் முறையையும் தருக

விடை

1. 1) குடும்பத்தவர் எண்ணிக்கை

2) வயது வேறுபாடு

3) பல்வகை சமையல் முறை

4) இலகுவான சிக்கனமான தயாரிப்பு

5) போககால உணவுகளுக்குட்பட்ட தயாரிப்புகள்

2. சோறு

கத்தரிக்காய் பொரியல் — இறைச்சிக்கறி

தக்காளி சலாது — உருளைக்கிழங்குப் பிரட்டல்

மீன்கட்லட் — கரமல்புடிங்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கட்டிளம் பருவத்தினர் எனும்போது சுவையாகவும் நிறையவும் சாப்பிடக்கூடியவர்கள் அதேவேளை போசணைச்சத்தும் கவனிக்கப்படவேண்டும். வளரும் பருவம் அதிகளவு சக்தியை விரயம்பண்ணவேண்டியிருப்பதால், புரதமும் காபோவைதரேற்றும் அதிகம் சேர்க்கவேண்டும் பல்வேறு சமையல் முறைகள் உள்ளது நிறங்களும் வெவ்வேறாக உள்ளதால் இத்தகைய உணவுப் பட்டியலைத் தயாரித்தேன்

கரமல் புடிங்

வேண்டிய பொருட்கள்

முட்டை	—	5
பாற்ரின்	—	1
சீனி	—	2. மே. க.
வனிலா	—	1 தே. க.

1. முட்டையை உடைத்து சீனி சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும்.

2) பாலுடன் ½ கோப்பை நீர் சேர்த்து அக்கலவையுடன் சேர்த்து அடிக்கவும். வனிலாவையும் அதனுடன் சேர்க்கவும்

3) 1 மே. க. சீனியுடன் 1 மே. க. நீர் சேர்த்து கரமலாக காய்ச்சவும்

4. அதனை ஒரு மாஜரீன் பூசிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்றாக சுற்றி எடுக்கவும்

4) அடித்த கலவையை அதனுள் ஊற்றி நீராவியில் அவிக்கவும்

க. பொ. த. ப. (சாதாரண தர) பரீட்சை 1988

மனைப் பொருளியல்

பகுதி I

1. முட்டையின் வெள்ளைக் கருவிலுள்ள புரதம்.
   1) அல்புமின்   2) குளுற்றன்
   3) கேசின்   4) மயோசின்

2. இலற்றோசு
   1) பழங்களில் உண்டு   2) பாலில் உண்டு
   3) கரும்பில் உண்டு   4) ஈரலில் உண்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3 பின்வருவனவற்றில் எது விலங்குகளிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது
1) செலுலோசு 2) கிளைக்கோசன்
3) பெத்தின் 4) மோற்றோசு

4. வளரும் பிள்ளைகளின் தகுந்த வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசிய மான மூலகங்கள் யாவை?
1) பொற்றாசியமும், சோடியமும்
2) இரும்பும், மகனீசியமும்
3) செம்பும், கந்தகமும்
4) கல்சியமும், பொசுபரசும்

5 இலங்கை உண்டிகளுள் விற்றமின் B யைப் பெறக்கூடிய சிறந்த மூலகம்,
1) மஞ்சள்நிற மரக்கறிகள் 2) தோடம்பழச்சாறு
3) தீட்டாத கூலங்கள் 4) பருப்பு வகை

6 விற்றமின் 'A' குறைபாட்டின் முதற்கட்டத்திற் காணப் படும் ஒரு குணங்குறி.
1) மாலைக்கண் 2) பிரிட்டோவின் புள்ளிகள்
3) கண்ணில் செதில்கள் தோன்றல்
4) கரத்தோமலேசியா

7. முழுக் குடும்பத்திற்குமான உண்டிப் பட்டியலை இடும்போது மனத்திற் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியகாரணி.
1) சமிபாட்டிற்கு இலகுவாக்குதல்
2) தயாரிப்பதற்கு இலகுவாக்குதல்
3) சகல போசணைச் சத்துக்களையும் உள்ளடக்குதல்
4) குடும்ப அங்கத்தவர்களின் விருப்பு வெறுப்புகள்

8 நிறத்தையும் போசணைப் பெறுமானங்களையும் பேணும் வகையில் காய்கறிகளைச் சமைக்கும் சிறந்த முறை,
1) கொதிநீராவியில் அவித்தல்
2) மெல்லவியல்
3) அவித்தல்
4) மிக்க எண்ணெயில் பொரித்தல்

9. போசணைப் பெறுமானங்களைப் பாதுகாக்கும் வகையில் பழங்களைப் பேணும் சிறந்த முறை.
1) குளிர் சேமிப்புச் செய்தலாகும்
2) பழப்பாகு (ஜாம்) தயாரித்தலாகும்
3) உலர்த்துதலாகும்
4) பழச்சாறு தயாரித்தலாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

10. பழப்பாகுகள் (ஜாம்) எப்பொழுதும் எதிற் களஞ்சியப் படுத்த வேண்டும்?

1) பாச்சர் பாகஞ் செய்த போத்தல்கள்
2) கண்ணாடிப் போத்தல்களில்
3) கிருமியழித்த போத்தல்களில்
4) பிளாஸ்திக் போத்தல்களில்

11 வீட்டிற்கான புதிய தளபாடங்களை வாங்கும் போது அத் தளபாடங்கள்.

1) அறையின் பருமனுக்கேற்றவையாக இருத்தல் வேண்டும்
2) விலை உயர்ந்தவையாகவும் பாரமற்றவையாகவும் இலகுவாக அசைக்கக் கூடியவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்
3) எல்லா அறைகளுக்கும் பொருந்தும் விதத்தில் பெரிதாகவும் நவீனமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்
4) நவீன காலத்திற்குப் பொருத்தமாகச் செதுக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்

12. அடிப்படை நிறங்களைக் கலப்பதன் மூலம் பின்வரும் நிறத் தொகுதிகளில் எத்தொகுதியைப் பெறலாம்?

1) சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம்
2) செம்மஞ்சள், ஊதா, சிவப்பு
3) செம்மஞ்சள், பச்சை, ஊதா
4) மஞ்சள், சிவப்பு, நீலம்

13. அடுக்களையில் உபகரணங்களைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது பின்பற்ற வேண்டிய பிரதான தத்துவம்.

1) அவற்றை இறாக்கைகளில் களஞ்சியப்படுத்தலாகும்
2) அவை பயன்படுத்தப்படும் இடத்திற்கு அருகே அவற்றைக் களஞ்சியப்படுத்தலாகும்
3) அவற்றைக் களஞ்சிய அறையில் களஞ்சியப்படுத்தலாகும்
4) மேசைகளுக்குக் கீழ் அவற்றைக் களஞ்சியப்படுத்தலாகும்

14. வண்ணப்பூச்சுப் பூசப்பட்ட மரத்தாலான பக்க மேசையைத் துப்பரவு செய்யும் முறை.

1) கிரமமாகத் தூசிதட்டி அயடன் சவர்க்காரம் கொதிநீர் என்பவற்றினால் கழுவுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) கிரமமாகத் தூசி தட்டி அவசியப்படும்போது சோடா, நீர் என்பவற்றினால் கழுவுதல்
3) கிரமமாகத் தூசிதட்டி தூரிகையினால் உரோஞ்சி அவசியப்படும் போது சவர்க்காரம், நீர் என்பவற்றினால் கழுவுதல்
4) கிரமமாகத் தூசிதட்டி அவசியப்படும்போது சவர்க்கார வெவ்வெந்நீரினால் கழுவுதல்

15. அடுக்களையிலுள்ள மிக முக்கியமான வேலை அலகுகள்
1) கழுவும்பகுதி, சமைக்கும்பகுதி, தயாரிக்கும் பகுதி.
2) களஞ்சியப்பகுதி, சமைக்கும்பகுதி, தயாரிக்கும்பகுதி
3) துப்பரவு செய்யும்பகுதி, சமைக்கும்பகுதி, களஞ்சியப் பகுதி
4) சமைக்கும்பகுதி, பரிமாறும்பகுதி, கழுவும்பகுதி

16. மண்ணெண்ணெய் அடுப்பில் வைக்கப்படும் சோஸ்பானில் சுடர் கரிசேர்வதை மிகக் குறைந்த மட்டத்தில் வைத்திருக்க வேண்டுமெனின் சுடரின் நிறம்
1) மஞ்சளாக இருக்கவேண்டும்
2) சிவப்பாக இருக்கவேண்டும்.
3) பச்சையாக இருக்கவேண்டும்
4) நீலமாக இருக்கவேண்டும்.

17. வீட்டுப்பொருட்பதிவேடு ஒன்றைப் பேணுதல் இல்லத் தலைவி.
1) வீட்டில் இருப்பவற்றையும் வாங்க வேண்டியவற்றை யும் தெரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்
2) தன்வீடடில் உள்ளவற்றைத் தனது சிநேகிதிகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கு உதவும்.
3) வாராந்த, மாதாந்த, வருடாந்தத் துப்பரவு செய் தலுக்கு உதவும்.
4) அயலவர் கேட்பதை இரவலாகக் கொடுப்பதற்கு உதவும்

18) மெல்லிய இளஞ்சிவப்புப் பின்னணியில் வைக்கப்பட்டிருக் கும் பூந்தாழி கவனத்தைக் கவரவேண்டுமாயின் அதன் நிறம்
1) இளஞ்சிவப்பாக இருக்கவேண்டும்
2) கறுப்பாக இருக்கவேண்டும்
3) பச்சையாக இருக்கவேண்டும்
4) சிவப்பாக இருக்க வேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

19. மட்பாண்டங்களைத் துப்பரவு செய்வதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய மிகச் சிறந்த பொருள்

1) எலுமிச்சம்பழமும் செங்கட்டித்தூளும்
2) பிழிந்த தேங்காய்ப்பூவும் மண்ணெண்ணெயும்
3) மரச்சாம்பலும், சவர்க்காரநீரும்
4) பிலிங்காயும் சாம்பலும்

20. வீட்டுக்கழிவுகளை அகற்றுவதற்குச் சிறந்த பாதுகாப்பான முறை

1) கூட்டுப்பசளை தயாரித்தல்
2) மரங்களைச் சுற்றி அவற்றை இடுதல்
3) புதைத்தல்
4) பைகளுக்குள் இட்டுத் தெரு ஓரமாக வைத்தல்

21. ஈரமாக இருக்கும்போது பின்வரும் நார்களுள் எது வலிமை குன்றும்

1) நைலோன் 2) பட்டு
3) இரயோன் 4) பருத்தி

22. வெளிறச் செய்யும் செயன்முறை யாது ?

1) நார்களுக்குச் சேதமேற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைத்தலாகும்
2) நார்களிலிருந்து நிறமாறல் பதார்த்தங்களை அகற்றுதலாகும்.
3) புடைவைகளிலுள்ள எண்ணெய்கறையை அகற்றுதலாகும்
4) புடைவைகள் சுருங்குவதைக் குறைத்தலாகும்

23. மினுக்குதல் என்பது புடைவையை

1) ஒட்சாலிக் அமிலத்துடன் பரிகரித்தலாகும்
2) எரிசோடாவுடன் பரிகரித்தலாகும்
3) போமிக் அமிலத்துடன் பரிகரித்தலாகும்
4) இருகாபனேற்று சோடாவுடன் பரிகரித்தலாகும்

24. பட்டுச்சணல் நார்கள்

1) செடியின் வேரிலிருந்து பெறப்படுகின்றது
2) செடியின் இலைகளிலிருந்து பெறப்படுகின்றன
3) செடியின் தண்டிலிருந்து பெறப்படுகின்றன
4) செடியின் விதைகளிலிருந்து பெறப்படுகிறது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

25 பட்டுப்புடைவைகள் எரிக்கப்படும்போது

1) முத்துப்போன்ற மீதி காணப்படும்
2) நரைநிறச் சாம்பல் எஞ்சும்
3) உருகும்
4) கருநிறமான நொருங்கக்கூடிய சாம்பல் மிஞ்சும்

26. உயரமான மெலிவிய (ஒல்லியான) பெண்ணுக்கான புடைவைகளில் அமைய வேண்டிய மிகப் பொருத்தமான காட்டுரு

1) பெரிய காட்டுருக்களாகும்
2) சிறிய காட்டுருக்களாகும்
3) நிலைக்குத்தான காட்டுருக்களாகும்
4) கிடையான காட்டுருக்களாகும்

27. பின்வரும் உடைத் தொகுதிகளுள் தனியாள் சுகாதாரத்திற்கும் துப்பரவிற்கும் உதவும் தொகுதி எது

1) கைக்குட்டை, தழுவணை உறை, கட்டில்விரிப்பு
2) கட்டில்விரிப்பு, துவாய், திரைச்சேலைகள்
3) கைக்குட்டை, மேசைவிரிப்பு, தலையணை உறை
4) துவாய், கைக்குட்டை, இராஉடை

28. ஒரு சாதாரணமான குழந்தை ஏறத்தாழ எத்தனை மாதத்தில் உடம்பு பிரட்டும்?

1) மூன்று மாதம் 2) இரண்டு மாதம்
3) ஐந்து மாதம் 4) ஆறு மாதம்

29. குழந்தையைக் குளிக்க வார்ப்பதற்கான நீரின் வெப்பநிலையைச் சோதிப்பதற்கு ஒருவர் நடைமுறையில் பின்பற்றும் வழி

1) தனது விரலை நீரில் ஆழ்த்திப் பார்த்தல்
2) ஒரு வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தல்
3) தனது முழங்கையை நீரில் ஆழ்த்திப் பார்த்தல்
4) தனது புயத்தை நீரில் ஆழ்த்திப் பார்த்தல்

30. புதிதாகப் பிறந்த சிசுவின் ஆரோக்கிய நிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் மிக முக்கிய காரணி,

1) பிரசவத்திற்கு முற்பட்ட பராமரிப்பாகும்
2) தாயாரின் தோற்றமாகும்
3) பரம்பரைக் காரணியாகும்
4) தாயாரின் வாழ்க்கைத் தரமாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

31. குழந்தையின் உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய முதலாவது திண்ம உணவு.
   1) காய்கறிகள்   2) கலங்கள்
   3) மீன்   4) இறைச்சி

32. மனித அட்டுருத்தியின் முதிர் மூலவுருக்கட்டம்.
   1) சூலகத்தில் இடம்பெறும்
   2) யோனிமடலில் இடம்பெறும்
   3) கருப்பையில் இடம்பெறும்
   4) பலோப்பியோக் குழாயில் இடம் பெறும்

33. ஒரு பெண் மூர்ச்சையுற்றால்,
   1) அவரது தலையை அவரது முழங்கால்கள் இரண்டிற்கும் இடையில் வைத்தபடி கதிரையில் இருத்தல் வேண்டும்
   2) இரண்டு தலையணைகளின் மீது தலையை வைத்துக் கட்டிலில் படுக்க வைத்தல் வேண்டும்
   3) உடனடியாக வெந்நீர்ப்பானம் ஒன்றைக் கொடுத்தல் வேண்டும்
   4) உடனடியாகத் தண்பானம் ஒன்றைக் கொடுத்தல் வேண்டும்

34. வீட்டில் நடக்கும் விபத்துக்களுக்குப் பெரும்பாலும் காரணமாக அமைவது,
   1) கவலையீனமாகும்   2) அறிவின்மையாகும்
   3) சோம்பேறித் தன்மையாகும்
   4) அவசரத்தன்மையாகும்

35. நோய் தொடர்பாக மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரியும் குணங்குறி
   1) காய்ச்சல்   2) பிடிசுரம்
   3) தலையிடி   4) இலகுவில் சினமடைதல்

36. மிக நல்ல பற்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டுமானால்
   1) கிரமமாக இனிப்புக்களை உட்கொள்ளல்
   2) சிதைவடையத் தொடங்கியவுடன் பல்லைப் பிடுங்கி விட வேண்டும்
   3) ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் ஒரு பழச்சாற்றைப் பருக வேண்டும்
   4) ஒவ்வொரு ஆகாரத்தின் பின்னும் பல் துலக்க வேண்டும

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

37. முதலுதவி வழங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய மிக முக்கிய விடயம்,

1) நிலைமையை விளங்கிக் கொள்தலாகும்
2) நோயாளியைப் படுக்க வைத்தலாகும்
3) முதலுதவிப் பெட்டியைத் தேடுதலாகும்
4) நோயாளிக்குத் திரவங்களைக் கொடுத்தலாகும்

38. குருதிச் சோகைக்கு

1) வாந்திபேதி காரணமாகலாம்
2) கொழுக்கிப்புழு காரணமாகலாம்
3) காய்ச்சல் காரணமாகலாம்
4) அம்மை காரணமாகலாம்

39. தவளமாகப் (Sling) பயன்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான பந்தன வகை

1) சுற்றுப் பந்தனம் 2) முக்கோணப் பந்தனம்
3) மீள்சக்தியுள்ள பந்தனம் 4) கிரேப்புப் பந்தனம்

40. பி. ஸி. ஜி. வக்சீன் ஒருவரை எந்நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

1) வாந்திபேதி 2) கசநோய் (கயரோகம்)
3) தொண்டைக்கரப்பன் 4) சின்னமுத்து

பகுதி I

விடைகள்

1 — 1	11 — [illegible]	21 — 2	31 — 2
2 — 2	12 — 3	22 — 3	32 — 3
3 — 2	13 — 2	23 — 4	33 — 1
4 — 4	[illegible] — 4	24 — 3	34 — 1
5 — 3	15 — 1	25 — 4	35 — 3
6 — 1	16 — 4	26 — 4	36 — 4
7 — 3	17 — 1	27 — 4	37 — 1
8 — 1	18 — 4	28 — 1	38 — 2
9 — 1	19 — 3	29 — 3	39 — 2
10 — 3	20 — 1	30 — 1	40 — 2

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப் பொருளியல் 1988

பகுதி II (அ)

1. 1) சமையலறையில் நேரத்தையும் சக்தியையும் மீதப்படுத்துவதற்கு இல்லத்தலைவி கைக்கொள்ளக்கூடிய வழிமுறைகள் எவை?
   2) பல்வேறு குடும்பங்களிலும் செலவுகள் வேறுபடுவதற்கு உதவும் காரணிகள் யாவை?
   3) புதிய வீடொன்றை வாங்கும்பொழுது நீர் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய மூன்று முக்கிய விடயங்களை தருக?

விடை

1. 1) திட்டமிட்ட சமையலறை
   2) நவீன தொழிற்சிக்கனவுத்திகளைப் பயன்படுத்தல்
   3) குடும்பத்திலுள்ளவர்களுக்கு வேலையைப் பகிர்ந்து கொடுத்தல்
   4) ஒரே நேரத்தில் பல்வகை உணவுகளைச் சமைத்தல்
   5) வேலையைத் திட்டமிட்டுச் செய்தல்

2. 1) குடும்பத்தவர்கள் எண்ணிக்கை
   2) பிள்ளைகளின் வயது வேறுபாடு
   3) வீட்டுச்சூழ்நிலை
   4) ஆடம்பரச்செலவு
   5) சுகநிலை (நோய்வாய்ப்பட்டவராக இருப்பின் வைத்திய செலவில்)
   6) பழக்கவழக்கங்கள்

3. 1) நிலம் கட்டிடத்தின் தரம், அமைக்கப்பட்ட சூழல்
   2) அங்கத்தவர் எண்ணிக்கை
   3) பணம்

2. 1) சிசுவை குளிக்கவார்ப்பதற்குத் தேவையான உபகரணங்களைப் பெயரிடுக
   2) சிசுவிற்கு மிகச் சிறந்த உணவு யாது? இரண்டு காரணங்கள் தருக?
   3) சிசுவின் ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான உடைகளை பெயரிடுக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

1. 1) குளிக்கும் தொட்டி, சிறிய வாளி, நீர்காப்பு மேலணி. குளிப்புத்துவட்டி. முகத்துவட்டி. குளிப்புப் போர்வை பதிவான மேசையும் கையில்லாத கதிரையும். கண் மூக்கு துடைதுண்டுகளும் சவர்க்காரமுள்ள தட்டும்

2) தாய்ப்பால்

காரணம்: கிருமிகளற்றது

தாய் சேய் உறவு வளர்கின்றது

3) மல், பிளனல், சவஞ்சரி

2. 1. பருத்தியின் மூன்று இரசாயன சிறப்பியல்புகளைத் தருக

2) வரிப்படம் ஒன்றின் உதவியுடன் கூடை நெசவை விளக்குக?

[படம் கடைசிப் பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது]

3) புடவைகளின் ''அழுத்த வேண்டா நேர்த்தி'' என்பதன் கருத்தை விளக்குக

விடை

1. 1) பருத்தி நார் சாயமூட்ட சுலபமானது. சாயம் நிலைக்கும்

2) ஐதான காரத்தினால் தாக்கப்படாது செறிவு கூடிய அமிலத்தால் பாதிக்கப்படும்.

3) செலுலோசினால் ஆனதினால் எரிக்கும் போது கடதாசி எரியும் மணம் ஏற்படும்.

2. 1) இது சாதா நெசவினத்தைச் சேர்ந்தது.

2) இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பாவு நூல்களும் ஊடை நூல்களும் மாறி மாறி ஒன்றன் மேலொன்றாகவும் கீழாகவும் செல்வதால் கூடை போன்ற தோற்றம் ஏற்படும்.

3) துணி உறுதி குறைவு

3. ஆடையானது இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்பட்டோ அல்லது வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்டோ அழுத்தப்படுகின்றன. ஆகவே இவை சலவை செய்யும் போது இலகுவில் சுருங்கமாட்டா. இந்நேர்த்தியை அழுத்த வேண்டா நேர்த்தி என்றழைப்பர். சலவை செய்த ஆடையை முறுக்காமல் சொட்டுலர்த்தல் முறையில் உலர்த்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. 1) பிணியாளர்க்குரிய சமையல் என்பதன் கருத்து யாது?
2) பிணியாளர்களுக்கான பத்தியங்களைப் பாகுபடுத்துக.
3) இவற்றுள் ஒன்றுக்கு உதாரணம் தருக.

விடை

1. பிணியாளரின் உடலானது பலவீனமானது. சமிபாடும் அகத்துறிஞ்சலும் மெதுவாகவே நடைபெறும். ஆகையால் நோய் உள்ள காலங்களிலும் நோய் தேறும் காலங்களிலும் அவர் உணவானது இலகுவில் சமிக்கக் கூடியதாகவும் எண்ணெய்த் தன்மையற்றதாயும் சுத்தமாகவும் நோயாளியால் உட்கொள்ள விருப்பமுடையதாகவும் அமைய வேண்டும். இதையே பிணியாளருக்குரிய சமையல் என்பதன் கருத்தாகும்.

2. திரவம், அரைத்திண்மம், திண்மம்

அ) நோய்க் குறிகள் உள்ள காலங்களில் திண்ம உணவைத் தவிர்த்து திரவ உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்

ஆ) வைத்தியர் மெலிய உணவைக் கொடுக்கும்படி கூறின் கஞ்சி, சூப், வாட்டிய பாண் மெல்லவியல் முட்டை கொடுக்கலாம்.

இ) பிழையான சமையல் முறைகளினால் போசணை உள்ள உணவு சமிக்க இயலாத தன்மையை ஏற்படுத்தாதவாறு கவனிக்க வேண்டும்

ஈ) உடலில் தேறும் காலத்தில் அழிந்த இழையங்களை சீர்செய்ய இழந்த வலுவைப் பெற பால், முட்டை, கொழுப்பில்லாத மீன், மரக்கறி சூப் என்பவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

மரக்கறி சூப்

கரட்	— 25 கிறாம்	லீக்ஸ்	— 5 கிறாம்
துவரம் பருப்பு	— 25 ,,	போஞ்சி	— 25 ,,
ரேணிப் கிழங்கு	— 25 ,,	ப. வெங்காய	— 25 ,,

வெண்ணெய் — $\frac{1}{2}$ தே. கரண்டி
மிளகு, மல்லி, சீரகம் — $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி வீதம்

மா	— $\frac{1}{2}$ தே கரண்டி	நீர்	— $\frac{3}{4}$ நீர்
உப்பு	— அளவாக		

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செய்முறை:

1. பருப்பைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்துக
2. மரக்கறிகளைச் சுத்தம் செய்து வெட்டி நெய்யில் சிறிது வதக்குக
3. அதற்குள் பருப்பையும் போட்டு நீர் ஊற்றி கொதிக்க வைக்கவும்
4. அதற்குள் சரக்கு வகைகளை சிறிது குற்றி துணியில் முடிச்சாகக் கட்டிப் போடுக
5. சூட்டைக் குறைத்து மரக்கறி நன்கு வேகும் வரை சமைக்க வேண்டும்
6. மாவை நீரில் கரைத்து அதனுள் விட்டு கொதித்த பின் இறக்கி அளவான உப்பிட்டு பரிமாறவும்

பகுதி ஆ

5. 1) ஒரு கர்ப்பிணிக்கு ஒரு வேளை உணவைத் திட்டமிடும் போது நீர் கவனத்திற்கெடுத்துக் கொள்ளும் முக்கிய விடயங்கள் எவை?

2) ஒரு கர்ப்பிணியின் இராப் போசனத்திற்கான உணவுப் பட்டியல் ஒன்றைத் திட்டமிடுக.

3) நீர் தயாரித்த உணவுப் பட்டியலில் அடங்கியுள்ள போசணைச் சத்துக்களைப் பெயரிடுக.

4) நீர் தெரிந்தெடுத்த பிரதான உணவைத் தயாரிக்கும் மிறையை விளக்குக.

விடை

1) நிறையுணவாக இருக்க வேண்டும்
2) அலர்ச்சி தரும் உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்
3) இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியதாக அமைய வேண்டும் (கொழுப்புணர்வு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்)
4) கர்ப்பிணி விரும்பி உண்ணக்கூடிய உணவாக இருத்தல் வேண்டும்

2.

உணவு	அளவு
அரிசிமா இடியப்பம்	8 — 10
உருளைக்கிழங்கு பிரட்டல்	2 மேசை கரண்டி
நெத்தலி சொதி	5 அல்லது 6 மே. க.
பால்	1 கோப்பை
வாழைப்பழம்	1

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. இடியப்பம் — உயிர்ச்சத்து B. மாப்பொருள்
உருளைக்கிழங்கு — மாப்பொருள்
நெத்தலி கருவாடு — கல்சியம், கொழுப்பு, புரதம்
பால் — நிறையுணவு
வாழைப்பழம் — உயிர்ச்சத்து C

இடியப்பம் :-

தேவையான அளவு

2 சுண்டு அரிசிமா, 1 கோப்பை வெந்நீர்,
தேவையான உப்பு.

செயல்முறை

மாவை முதலில் வறுத்து அவித்து அரிக்க வேண்டும். அரித்த மாவை ஒரு சட்டியிற் போட்டுத் தேவையான உப்பை யுமிட்டு கொதி நீரை மாவின் மேல் ஊற்றிக்கொண்டு அகப்பை யின் காம்பினால் நன்றாகக் கட்டிகளில்லாது கிளறி இடியப்ப உரலில் அளவான மாவைப் போட்டு இடியப்ப உரலை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து வட்டமாகச் சுழற்றி இடியப்பத்தட்டின் மேல் வட்டமாக பிழிந்து ஆவியில் அவிக்க வேண்டும். நான்கு ஐந்து இடியப்பத் தட்டுக்களைக் கொதி நீராவிப் பாத்திரத்தில் வைக்கலாம். நன்றாக அவிந்ததும் இறக்கி ஆறிய பின் பரி மாறவேண்டும்.

6. 1) மண்ணெண்ணெய் அடுப்பொன்றைத் துப்பரவு செய் கையின் பின்பற்ற வேண்டிய படிகளை எழுதுக

2) வீட்டின் பல்வேறு பகுதிகளையும் துப்பரவு செய்வ தற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய மூன்று தத்துவங்களைக் குறிப்பிடுக.

3) குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் பிரச்சனையை கலந்துரை யாடுவதிலுள்ள மூன்று நன்மைகளைத் தருக.

விடை

1. 1) மண்ணெண்ணெய் போத்தலை எடுத்து வைக்கவும்.
2) அடுப்பின் பகுதிகளைக் கழற்றி எடுக்கவும்
3) போத்தல் தாங்கியில் நிற்கும் எண்ணெயை வேறு பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைக்கலாம்
4) திரியைக்கழற்றி துப்பரவு செய்யவேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5) திருகாணியைக் கழற்றி எடுக்கவேண்டும்
6) எண்ணெய் செல்லும் குழாவா அடைப்புகள் இல்லாமல் துப்பரவாக்கி கழிவு எண்ணெயை அகற்ற வேண்டும்.
7) கழற்றிய பகுதிகளையும் துப்பரவு செய்து மீண்டும் அனைத்தையும் பொருத்திக் கொள்ளலாம்

ம. 1) தூசுநீக்கல்
2) கழிவுகள் அகற்றல்
3) தொற்று நீக்மம் செய்தல் (கிருமிகள் அழித்தல் —
4) கவர்ச்சியூட்டல்

உ. 1) ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ளும் மனப்பான்மை ஏற்படும்
2) குடும்பத்தில் ஒற்றுமை நிலவும்
3) சகோதர உறவு வளரும்
4) குடும்ப நிர்வாகம் இலகுவாகும்

7. 1) மாப்பொருள் பெருமளவில் அடங்கியுள்ள நான்கு உணவுகளைப் பெயரிடுக.
2) மாப்பொருள் பெருமளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் சமைக்கப்படும் பொழுது நிகழ்வதென்ன என்பதை விளக்குக
3) சமிபாட்டுத் தொகுதியில் மாப்பொருள் சமிபாடடை] யும் இடங்களையும் அதற்கு உதவும் நொதியங்களை யும் தருக

விடை

1. 1) உருளைக்கிழங்கு
2) பாண்
3) சோறு
4) வாழைக்காய்

2. ஈரலிப்போடு மாப்பொருளை சமைக்கும்போது பொருமி வெடிக்கச் செய்து செலற்றின் இயல்புடையதாக மாற்றும். நீரின்றி மாப்பொருளைச் சமைக்கும் போது அது தெத்தரி மாறும்.

3. வாய் - உமிழ்நீர் — தயலின்
முன்சிறுகுடல் — அமிலேசு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. 1) உணவின் மீது நுண்ணங்கிகள் வளர்ச்சியடைவதைக் கட்டுப்படுத்தும் காரணிகள் யாவை?
2) நல்ல பழக்கூழை இனங்காண்பதற்கு உதவும் மூன்று சிறப்பியல்புகளைத் தருக
3) மீனை தற்காப்பு செய்யக்கூடிய இரண்டு முறைகளைத் தருக .

விடை

1. உயர் வெப்பம்
ஈரமற்ற தன்மை
காற்றுப்புகாத இடம்

2. 1) அதன் மணம்
2) கரகரப்பான பாரமான தன்மை
3) ஒளி ஊடுருவாது
4) பழங்கள் கலங்கிய தோற்றம்

3. 1) கருவாடாக்கல்
2) தகரத்திலடைத்தல்

க. பொ. த. ப (சா / தர)ப் பரீட்சை டிசெம்பர் 1987
மனைப் பொருளியல்
பகுதி I

1. பாலிலுள்ள வெல்லம்.
1) மோற்றோசு 2) குளுக்கோசு
3) இலற்றோசு 4) பிரற்றோசு

2. செலுலோசு (மரத்தாது) ஒரு
1) அமினோ அமிலம் 2) பல்சக்கரைட்டு
3) ஒருசக்கரைட்டு 4) இருசக்கரைட்டு

3. மனித உடல் சக்தியைப் பெறுவது.
1) கொழுப்பிலிருந்து மட்டுமே
2) காபோவைதரேற்றுக்கள், கொழுப்பு என்பவற்றிலிருந்து
3) காபோவைதரேற்றுகள், புரதம், கொழுப்பு என்பவற்றிலிருந்து
4) காபோவைதரேற்றுக்கள், புரதம், கொழுப்பு, அற்ககோல் என்பவற்றிலிருந்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. பெரும் அளவுகளில் பொசுபரசும், கல்சியமும் காணப்படுவது
   1) குருதியில்   2) உடலின் பாய் பொருள்களில்
   3) உடல் எலும்புகளில்   4) உடற்கலங்களில்

5. பேரீந்துப்பழத்தை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் பின்வரும் போசணைக் குறைபாடுகளுள் எதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?
   1) கல்சியம்   2) இரும்பு
   3) அயடீன்   4) விற்றமின் A

6. பின்வருவனவற்றுள் குருதியி லுள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் பதார்த்தம் எது?
   1) அமிலேசு   2) திரிச்சின்
   3) இன்சுலின்   4) இலிப்பேசு

7. மனித உடலில் புரதச் சேர்க்கையெறிக்கையின் இறுதி விளைவு?
   1) அமினோ அமிலம்   2) பெத்தோன்
   3) யூரியா   4) பல்பெற்றைட்டுகள்

8. மிகைக் காபோவைதரேற்றுக்கள்,
   1) சேமிக்கப்பட்ட ஓர் எரிபொருளாக உடலில் பயன் படுத்தப்படுகின்றன
   2) சிறுநீரினூடாக வெளியேற்றப்படுகின்றன
   3) இரைப்பையில் சேர்க்கப்படுகின்றன
   4) விற்றமின் 'A' ஆக மாற்றப்படுகின்றன

9. கொழுப்பு அமிலங்களும் கிளிசரோலும் உடலில் எதனால் உறிஞ்சப்படுகின்றன?
   1) சடை முனைகளிலுள்ள நாளங்களினால்
   2) தொடுக்கும் இழையங்களினால்
   3) சடை முனைகளிலுள்ள நாடிகளினால்
   4) பாலுக்குரியவையினால்

10. பின்வருவனவற்றுள் உணவு பேணலுக்கான வீடுகளிற் பயன் படுத்தப்படும் அமிலம் எது?
   1) இலாற்றிக்கமிலம்   2) அசற்றிக்கமிலம்
   3) போமிக்கமிலம்   4) பென்சோயிக்கமிலம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11. பின்வரும் நிற அமைப்புகளுள் எது "வெற் நிறங்களையும்" தண்நிறங்களையும் கொண்டுள்ளது.

1) பச்சை, நீலம், நீலம் சார் செவ்வூதா, செவ்வூதா
3) சிவப்பு, சிவப்புசார் செம்மஞ்சள், செம்மஞ்சள், மஞ்சள்
3) நீலம், நீலம் சார் செவ்வூதா, சிவப்பு, சிவப்பு சார் செவ்வூதா
4) நீலம், நீலம் சார் பச்சை, பச்சை, நீலம் சார் செவ்வூதா.

12. சிமினி விளக்கிலிருந்து பெறப்படும் ஒளியை விட போத்தல் விளக்கிலிருந்து பெறப்படும் ஒளி தெளிவாக இருக்கும் ஏனெனில்.

1) அது குறைந்த அளவில் காபனீரொட்சைட்டைக் கொண்டுள்ளது
2) அதில் உடன் காவுகை ஒட்ட அலைகள் இல்லை
3) அதில் உடன் காவுகை ஒட்ட அலைகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன
4) மண்ணெண்ணெய் ஒரே சீராகப் பாய்வதற்கான அமைப்பு அதில் உண்டு

13. படுக்கை அறை ஒன்றின் வெளிச்சத்தைக் குறைக்கும் ஒரு முறையாது?

1) வர்ண ஓவியங்களையும் சுவர் அலங்காரத் தொங்கல்களையும் பயன்படுத்துதல்
2) சுவர்களுக்கும் சீலிங்கிற்கும் தண் நிறங்களைப் பயன்படுத்துதல்
4) சுவர்களுக்கும் சீலிங்கிற்கும் வெற்நிறங்களைப் பயன்படுத்துதல்
4) அறைகளுள் வளர்க்கப்படும் தாவரங்களையும் துணைப் பொருள்களையும் வைத்தல்

14. இலைக்கறி ஒன்றைத் தயாரிப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமான பாத்திரமும் அடுப்பும் எது?

1) மண்பாத்திரமும் மண்ணெண்ணெய் அடுப்பும்
2) அலுமினியப் பாத்திரமும் வாயு அடுப்பும்
3) இனாமல் பாத்திரமும் மின்சார அடுப்பும்
4) மண் பாத்திரமும் விறகடுப்பும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

15. நவீன சமையலறை ஒன்றிற்கான உபகரணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது மனதிற் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கிய விடயம் யாதெனில்

1) நவீன உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்தலாகும்
2) சமையல் அறை நடவடிக்கைகளுக்குப் பொருத்தமான உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்தலாகும்
3) பெறுமதி மிக்க உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்தலாகும்
4) இலகுவாக நகர்த்தக்கூடிய உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்தலாகும்.

16. உங்களுடைய வளவின் எல்லையில் வேலியைப் பேணுவது?

1) வீட்டின் தோற்றத்தை மேம்படுத்துவதற்கு உதவும்
2) ஒரு சட்டத் தேவையாகும்
3) தனி ஆளின் சுதந்திரத்தை பேணுவதற்கு உதவும்
4) தேவையற்ற செலவை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவும்

17. மனையியல் ஆய்வு கூடத்தின் மேற்றளத் தரையை மினுக்குவதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய உள்நாட்டுப் பொருள்?

1) கழிவுத் தேயிலையும் கழிவுத் தேங்காய்ப் பூவும்
2) தரையை மினுக்குவதற்கானதொரு தரை மினுக்கி
3) தண்ணீருடன் கலக்கப்பட்ட ஒரு தொற்று நீக்கி
4) சவர்க்கார நீர்

18. வீட்டு வரவு செலவுத் திட்டம் தொடர்பான சிறந்த ஒரு தத்துவம் எது?

1) நெகிழ்வற்றதாக இருத்தல் வேண்டும் என்பதாகும்
2) தனி ஆளின் தேவைகளுக்கேற்ப மாறமுடியாது என்பதாகும்
3) தனி ஆளின் தேவைகளுக்கும் நிலைமைக்குமேற்ப மாறமுடியும் என்பதாகும்
4) வருமானத்திற்கும் நிலைமைக்குமேற்ப மாறமுடியாது என்பதாகும்

19 அமர்வறையில் ஒரு மூலையில் தேய் மேசையில் வைப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமான பூ வைப்பு ஒழுங்கு எது?

(படம் கடைசிப் பக்கத்தில் உள்ளது)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

20. மண் பாத்திரம் ஒன்றிலுள்ள நீர் தண்மையாக இருப்பதற்கு உதவும் காரணி எது?

1) பாத்திரம் விரைவாக உலர்ந்து விடுதல்
2) பாத்திரத்தைத் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட பொருளின் தன்மை
3) பாத்திரம் விரைவாகத் தண்மையடைதல்
4) அதிலுள்ள துவாரத் தன்மை

21. பின்வரும் புடவைத் தொகுதிகளுள் எது சதா நெசவினால் நெசவு செய்யப்படுகிறது?

1) காரிக்கன், இரட்டு, ஒகண்டி
2) புறக்கேட்டு, சோசற்று, முறுக்குச்சற்றின்
3) தெனிம், காக்கி, கபடீன்
4) கம்பளித்துணி, (பிளனல்) திரில், வெல்வெற்று

22. பின்வருவனவற்றுள் எது இயற்கைக் கனிய நார்களைக் கொண்டுள்ளது.

1) பட்டு　　2) கல்நார்
3) புறக்கேட்டு　　4) இரயோன்

23. துணிகளைத் துவைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் நீரின் தற்காலிக வன்மைத் தன்மையை எதனால் அகற்றலாம்?

1) கொதிக்க வைப்பதன் மூலம்
2) ஒட்சாலிக்கமிலத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம்
3) சோடியங்குளோரைட்டைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம்
4) பொற்றாசியமைதரொட்சைட்டைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம்

24. புரத நார்களை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு எரித்துப் பார்க்கும் சோதனையை நடத்தும் போது நாரில் எதை அவதானிக்கலாம்?

1) அது உருகி எரிவதை
2) அது விரைவாக எரிந்து கரியமணி போன்ற தோற்றத்தை உருவாக்குவதை
3) அது மஞ்சள் சுவாலையுடன் விரைவாக எரிவதை
4) அது விரைவாக எரிந்து கரியாவதை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

25. கஞ்சியிடப்பட்ட பருத்தி ஆடை ஒன்றை அழுத்தப் சரியான முறை யாது?

1) மிகச் சூடான அழுத்தியினால் அழுத்துதல்
2) சிறிதளவு நீரைத் தெளித்து ஆடையையுருட்டி சிறிது நேரத்தின் பின் மிகச் சூடான அழுத்தியினால் அழுத்துதல்
3) ஆடையின்மீது மென்மையான ஒரு துணியை வைத்து மிகச் சூடான அழுத்தியினால் அழுத்துதல்
4) சிறிதளவு நீரைத் தெளித்து ஆடையின் மீது ஒரு துணியை வைத்து அழுத்துதல்

26. பற்களையும் முரசையும் பாதுகாக்கும் மிகச் சிறந்த தொகுதி எது?

1) புளோரைட்டும் விற்றமின்களும்
2) புரதமும் விற்றமின்களும்
3) காபோவைதரேற்றுகளும் விற்றமின்களும்
4) புரதமும் புளோரைட்டும்

27. ஒரு கர்ப்பிணி விசேட முற்காப்பு முறைகளை?

1) முதலாம் மாதத்தில் பின்பற்ற வேண்டும்
2) ஐந்தாம் ,, ,, ,,
3) ஏழாம் ,, ,, ,,
4) பிரசவத்திற்கு அண்மிய காலத்தில் பின்பற்ற வேண்டும்

28. பின்வருவனவற்றுள் ஒரு குழந்தையின் சேட்டுக்கு மிகப் பொருத்தமான துணி எது?

1) மென்னிறம் கொண்ட பொப்பிளின்
2) மென்னிறம் கொண்ட மல்
3) வண்ணங்கள் மிக்க பட்டு
4) பிரகாசமான நிறம் கொண்ட உவோயில்

29. ஒரு சிசு இயற்கையான நிர்ப்பீடத்தை எவ்வாறு பெறுகிறது?

1) கொடுக்க வேண்டிய பால்குத்தலைக் கொடுப்பதன் மூலம்
2) திரிபோஷாவைக் கொடுப்பதன் மூலம்
3) தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம்
4) மேலதிக விற்றமின்களைக் கொடுப்பதன் மூலம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. கொழுப்பு மிக்க தன்மையைத் தவிர்ப்பதற்கு பாலூட்டும் தாய்?

1) பாலையும் பாலுணவுகளையும் குறைத்தல் வேண்டும்
2) இலை வகைகளையும் காய்கறிகளையும் குறைத்தல் வேண்டும்
3) சீக்குகளையும் பானங்களையும் குறைத்தல் வேண்டும்
4) பழங்களையும் கூல வகைகளையும் குறைத்தல் வேண்டும்

31. மலசலம் கழித்தல் தொடர்பான பயிற்சியைக் குழந்தைக்கு வழங்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த வயது

1) குழந்தை அது பற்றிய அறிகுறிகளைக் காட்டும் வயதிலாகும்
2) 6 மாதத்திற்கும் 9 மாதத்திற்கும் இடையிலாகும்
3) 9 .. 12 .. இடையிலாகும்
4) 18 மாதத்திலாகும்

32. எட்டுமாதக் குழந்தைக்கு மிகப் பொருத்தமான மதிய போசனம் எது?

1) பழச்சாறும் விசுக்கோத்தும்
2) இலைக் கஞ்சியும் சர்க்கரையும்
3) குழைத்த சோறும் அவித்த கிழங்கும் ஈரலும்
4) குழைத்த சோறும் அவித்த ஈரலும்

33. முதலுதவி செய்யும் ஒருவர் கண்டிப்பாகத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டியது?

1) பல்வேறு விபத்துக்கள் தொடர்பாகச் செய்யப்படும் முதலுதவி பற்றியாகும்
2) உடற்றொழிலையும் உடலின் செயற்பாடுகளையுமாகும்
3) தொற்று நீக்கிகளையும் பல்வேறு வகையான களிம்புகளையுமாகும்
4) நோயாளி முன்னர் எந்நோய்களுக்குள்ளானார் என்பதையாகும்

34. ஒரு நாடியிலிருந்து குருதி பாய்வதைத் தடுப்பதற்கு நீர் எத்தகைய முதலுதவிச் சிகிச்சையை அளிப்பீர்?

1) குருதியைத் தடைத்து குருதியடக்கு வடத்தை இடுதல்
2) அடிக்கடி காயத்தைக் கழுவுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) மருந்தெண்ணெயைப் பிரயோகித்துச் சூடான ஒரு பானத்தை அளித்தல்
4) குருதியைத் துடைத்து அடிக்கடி குருதியடக்கு வடத்தைத் தளர்த்தல்

35. சின்னமுத்து தொற்றாமல் தடுப்பதற்கு மிகப் பயனுறுதி வாய்ந்த முறை யாது?
1) அந்நோயுள்ளோரில் இருந்து பிள்ளையை விலகியிருக்கச் செய்தல்
2) சரியான சந்தர்ப்பத்தில் பொருத்தமான பால் குற்றுதல்
3) நோய் பரவும் காலத்தில் பிள்ளையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளல்
4) இந்நோய் பற்றிய சிறந்த விளக்கம் ஒன்றைப் பெறுதல்

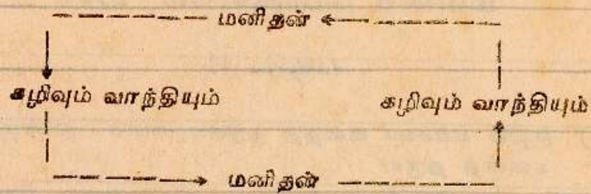
36. ஒருவருடைய உடையில் தீ பற்றிக் கொண்டதைக் கண்டதும் நீர் செய்யும் முதற் காரியம் எது?
1) சப்தமிட்டு அயலவருக்கு அறிவித்தல்
2) ஆடைகளை அகற்றல்
3) அதிர்ச்சி ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு அவசியமான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்
4) ஈரமான சாக்கொன்றினால் உடலைச் சுற்றி அவரை நிலத்தில் உருளச் செய்தல்

37. மரவள்ளிக் கிழங்கினால் உடலில் நஞ்சேறுதலுக்கு அளிக்கக் கூடிய சிறந்த முதலுதவி.
1) உப்புத் தண்ணீரைப் பருகக் கொடுத்தல்
2) தேங்காய்ப் பாலைப் பருகக் கொடுத்தல்
3) வினாகிரியைப் பருகக் கொடுத்தல்
4) முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைப் பருகக் கொடுத்தல்

38. பின்வருவனவற்றுள் எதற்கு முக்கோண பந்தனத்தைப் பயன்படுத்துவீர்?
1) எளிய எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டவிடத்துப் புயத்தை வசதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கு
2) மணிக்கூட்டில் முறிவு ஏற்பட்டவிடத்து எளிமையான மறுதலைப் பந்தனத்தை இடுவதற்கு
3) எரிகாயத்துக்குள்ளாகிய கை விரல்களுக்குப் பந்தனம் இடுவதற்கு
4) கண்ணாடித் துண்டினால் வெட்டுண்ட குதிக்காலுக்குப் பந்தனம் இடுவதற்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

39



பின்வரும் நோய்களுள் எது மேலே உள்ள வட்டத்தை எடுக்கிறது?

1) பைலேரியா 2) தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல்
3) குட்டரோகம் 4) விசர்நாய்க் கடி

40. கடுமையான வயிற்று வலிக்கும் பயன்படுத்துவதற்கான சுடுநீர்ப் போத்தலை எந்தளவிற்கு நிரப்புவீர்?

1) அரைவாசிக்கு 2) முற்றாக
3) முக்கால்வாசிக்கு 4) சொற்பமாக

பகுதி I விடைகள்

01 — 3	11 — 3	21 — 1	31 — 1
02 — 2	12 — 1	22 — 1	32 — 4
03 — 2	13 — 4	23 — 1	33 — 1
04 — 3	14 — 4	24 — 4	34 — 1
05 — 2	15 — 2	25 — 2	35 — 2
06 — 3	16 — 1	26 — 1	36 — 4
07 — 1	17 — 1	27 — 1	37 — 4
08 — 1	18 — 3	28 — 2	38 — 1
09 — 4	19 — 4	29 — 3	39 — 2
10 — 2	20 — 4	30 — 1	40 — 3

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப் பொருளியல் 1987

பகுதி II

1 1) சூழல் மாசடைவதைத் தடுக்க கூடிய நான்கு முறை களைத் தருக?

2) மரத்தாற் செய்யப்பட்ட அழுக்கான சமையலறை மேசையை எப்படிச் சுத்தம் செய்வீர்

3) வேலைகளை இலகுவாகவும் வினைத்திறனுடனும் செய் யக்கூடிய சமையலறையொன்றின் பரும்படிப் படத்தை வரைந்து அதன் அலகுகளைப் பெயரிடுக

விடை

1. 1) குப்பை கூளங்களை கண்ட இடங்களிலும் வீசாது வெட்டிப் புதைத்தல் அல்லது பசளையாக்கல்

2) மரங்களை சூழலில் நாட்டுதல்

3) வீட்டைச் சுற்றி நீர் தேங்கி நிற்கா வண்ணம் கான்கள் அமைத்து அதன் மூலம் நீரை தோட்டத்திற்குப் பாய்ச்சுதல்

4) மலசலகூடங்களை உபயோகித்தல்

5) தொழிற்சாலைக் கழிவுகளை உரிய முறையில் அகற்றல்

2. துணியொன்றினால் மேசையை தூசி தட்டி நன்றாகத் துடைக்கவும். மேசையை நீரினால் நனைக்கவும் சவர்க்காரத்தை நன்றாக எல்லா இடங்களிலும் பூச வும் தேங்காய்த் தும்பினால் மரவண்ணப்பக்கமாக மேசையைத் தேய்க்கவும் பின் நன்றாக நீரினால் கழுவி நிழலில் காயவிடவும் அதிக அழுக்காயின் சல வைச் சோடாவை சவர்க்காரத்திற்குப் பதிலாக உபயோ கிக்கலாம்

3 சமையலறைப்படத்தை கடைசிப்பக்கம் பார்க்க)

2. 1. சலவைக் கஞ்சியின் இரண்டு பயன்பாடுகளைக் கூறுக சலவைக் கஞ்சிவகைகளுள் ஒன்றைக் குறிப்பிட்டு அதை நீர் பயன்படுத்தும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தைத் தருக.

2) புடைவைகள் தொடர்பாக பயன்படும் இரண்டு நேர் திகளைப் பெயரிடுக

3) பட்டிற்கும் இரயோனிற்கும் இடையேயுள்ள நான்கு வித்தியாசங்களைப் பெயரிடுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

1. 1) உடைக்கு விறைப்பைக் கொடுத்தல்
   2) ,, அழகைக் கொடுத்தல்
   சவ்வரிசிக்கஞ்சி — பருத்தியாடைகள்

   2) நேர்த்திகள்
   1) வெளிறச் செய்தல்
   2) பிறுக்குதல்

   3) பட்டு — இறையோன்
   1) விலங்கினம் — தாவர இனம்
   2) பாரம் குறைந்தது — பாரம் கூடியது
   3) நீரை உறிஞ்சும் — நீரை விரைவில் உறிஞ்சாது
   4) குளிர்மையானது — வெப்பமானது

2. 1) குழந்தை பிரசவிக்கும் திகதியை அண்ணளவாக எவ்வாறு கணிப்பீர்?
   2) கடுமையான காய்ச்சலில் அவதியுறும் 2 வயதுக் குழந்தைக்கு வீட்டில் கொடுக்கக் கூடிய முதலுதவி யாது?
   3) குழந்தைக்கு ஏற்படும் பால்குத்தல்கள் 4 பெயரிட்டு இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஏற்றப்படவேண்டிய வயதெல்லையைக் கூறுக

விடை

1. 1) மாதவிடாய் வந்த திகதியுடன் 9 மாதமும் 9 நாளையும் கூட்டிப்பார்த்தல் அண்ணளவாக 280 நாள்

2. 1) பனிக்கட்டிப்பையை அல்லது ஓடிக்கலோன் பூசிய பட்டியொன்றை நெற்றியில் வைத்தெடுத்தல்
   2) கொத்தமல்லி, தோடம்பழச்சாறு போன்ற நீராகாரங்களைக் கொடுத்தல்
   3) திரவப் பனடோலை போத்தலில் குறிப்பிட்ட அளவின்படி கொடுத்தல்

நோய்	வயது	தடுப்பூசி
கசம்	பிறந்த 24 மணி நேரம்	B. C. G.
5. { குக்கல் + தொண்டைக்கரப்பன் ஏற்புவலி }	3ம் மாதம்	முக்கூட்டு வக்சீன் I
	5ம் மாதம்	முக்கூட்டு வக்சீன் II
	7ம் மாதம்	முக்கூட்டு வக்சீன் III
சின்னமுத்து	9ம் மாதம்	சின்னமுத்து தடுப்பூசி
இளம்பிள்ளைவாதம்	1½ வயது	முக்கூட்டு வக்சீன் IV
இளம்பிள்ளைவாதம்	5 வயது	இருகூட்டு ஊசி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. 1) முதல் உதவியின் போது மட்டைகள் பயன்படக்கூடிய இரண்டு சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

2) தைபோயிற்றுக் காய்ச்சலின் பின்னர் உடல் தேறிவரும் ஒருவருக்கு சாலைப் போசனத்திற்கான உணவுப் பட்டியல் ஒன்று எழுதுக.

3) படுக்கையை விட்டு அகல முடியாத படுக்கையிலேயே இருக்கும் ஒருவருக்குத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுத் தட்டின் வரிப்படம் ஒன்றை வரைக.

விடை

1. 1) காயப்பட்ட உறுப்புக்கு அணையாக உள்ளது

2) காயப்பட்ட எலும்பை ஒழுங்காக வைத்திருக்க

2.

உணவு	அளவு
இடியப்பம்	6
சோறு	2 - 3 மேசைக் கரண்டி
அரை அவியல் முட்டை	1
பால்	1 கோப்பை

3. உணவுத் தட்டு கவர்ச்சியாகவும், கைகழுவும் கோப்பை கைதுடைதுண்டு என்பனவும் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். உணவுத் தட்டு மூடிவைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

[உணவுத்தட்டின் படம் கடைசிப்பக்கம் பார்க்கவும்]

பகுதி 'ஆ'

5. 1) பாலூட்டும் ஒரு தாய்க்கு ஒரு நாளைக்கான போசனங்கள் தொடர்பான உணவுப் பட்டியலைத் தயாரிக்கவும்.

2) இப்பட்டியல்களுள் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அதை ஒருணவுப் போசனமாக எவ்வாறு தயாரிப்பீர் என்பதை விளக்குக.

3) தெரிவு செய்யப்பட்ட போசனத்தில் இடம் பெறும் ஒவ்வொரு உணவிலும் உள்ள போசணைச் சத்துக்களைக் குறிப்பிடுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

1. காலையுணவு:

	பிட்டு	—
	முட்டை	—
	உ. கிழங்கு சொதி	—
	வாழைப்பழம்	—
	பால்	—
10 மணி:	மாமைட்	— 1 கோப்பை
12 மணி:	சோறு	
	போஞ்சிக்கறி	
	மீன் கறி	
	கீரை	
	கரட்சம்பல்	
	பப்பாளிப்பழம்	
4 மணி:	பாலுடன் நெஸ்டமோல்ட்	
	பிஸ்கட்	— 4
இரவு:	இடியப்பம்	— 10
	நெத்தலிக்கறி	
	சொதி	

இரவு 10 மணி: பால் — 1 கோப்பை

2. ஒருணவுப போசணம்:

அரிசிமாப் பிட்டைத் தயாரித்தல். ஒரு தாச்சியில் சிறிது மாஜரீனையிட்டு வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை என்பவற்றைச் சேர்த்து வதக்கல் முட்டையை உடைத்து அதனுடன் சேர்த்தல் உருளைக் கிழங்கை சிப்ஸாக வெட்டி பொரித்து வைத்தல். இறுதியாக பிட்டை அதனுள் சேர்த்து வேண்டியளவு உப்புமிட்டு இறக்கி ஆறியபின் பரிமாறலாம்.

3. பிட்டு — காபோவைதரேற்
முட்டை — எல்லாச் சத்தும்
உருளைக்கிழங்குக் கறி — காபோவைதரேற், கொழுப்பு
வாழைப்பழம் — உயிர்ச்சத்து C
பால் — எல்லாச்சத்தும்
மாமைட் — உயிர்ச்சத்து A, D, B
சோறு — காபோவைதரேற்

24

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போஞ்சிக்கதி	—	புரதம், கொழுப்பு, செலுலோஸ்
மீன்	—	புரதம், கொழுப்பு
கீரை	—	செலுலோஸ், இரும்பு
கரட் சம்பல்	—	உயிர்ச்சத்து A
பப்பாளிப்பழம்	—	உயிர்ச்சத்து A, C
பிஸ்கற்	—	காபோவைதரேற்
இடியப்பம்	—	காபோவைதரேற்
நெத்தலி	—	கல்சியம், புரதம், பொஸ்பரஸ்
சொதி	—	கொழுப்பு

6. 1) எப்போசணைச் சத்துக்களின்மையால் 'குவாசியக்கோர்' என்று வழங்கப்படும் நிலைமை ஏற்படுகிறது?

2) மேலே கூறப்பட்ட நிலைமையின் குணம்குறிகளை விளக்குக. இதைத் தடுப்பதற்கு எத்தகைய முற்காப்பு வழிகளை மேற்கொள்வீர்?

3. உக்கிரமான குறையூட்டம் என்பதனை விளக்குக.

விடை

1. புரதம்

2. உடல் வளர்ச்சி குன்றியிருத்தல், உடல் சோர்வு, நிறை குறைதல், உளச் சோர்வு, விலா எலும்புகள் வளைவாகத் தோன்றல்.

முற்காப்பு நடவடிக்கை:

1) புரதம் மிகுந்த உணவை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல்.

2) குழந்தைகளுக்கிடையே நீண்ட இடைவெளியிருப்பதன் பயனை விளக்கல்.

3) குறைவான விலையிலுள்ள புரத உணவுகளை பயன்படுத்தச் செய்தல்.

3. வளர்ச்சி, சக்தி பாதுகாப்பிற்கான முக்கிய சத்துக்கள் வழங்கப்படாமையே உக்கிரமான குறையூட்டம் எனப்படும்.

உ + ம்: குழந்தை ஒன்றிற்கு தாய்ப்பாலுடன் நிற்காது குறைநிரப்புணவுகள் குறிக்கப்பட்ட மாதங்களில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

7. 1) குளிரேற்றியொன்றை பயன்படுத்துகையில் மனதில் இருக்க வேண்டிய 5 விடயங்களை எழுதுக.

2) வீட்டு வேலைகள் தொடர்பான வேலை அட்டவணை ஒன்றைப் பேணுவதில் உள்ள 5 அனுகூலங்களை எழுதுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

1. நீண்ட நேரம் குளிரேற்றியைத் திறந்து வைத்திருக்கக்கூடாது
2. குளிரேற்றிக்கருகில் றப்பர் காலத்துடைப்பம் இருக்கவேண்டும் அதன் மேல் நின்றுதான் குளிரேற்றியை பயன் படுத்த வேண்டும்
3. புதிதாகப் பொருட்களை வாங்கிச் சேமிக்கும் முன்பு குளிரேற்றி சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும்
4. உள்ளே பொருட்கள் இல்லாத போது குளிரேற்றிக்கான ஆளி நிறுத்தி வைக்கப்பட வேண்டும்
5. நீர், பால் என்பன கதவோடு இணைக்கப்பட்ட பகுதியிலும் ஐஸ்கிறீம் உறைபெட்டியிலுமாக அவற்றிற்குரிய இடங்களில் பொருட்கள் வைக்கப்பட வேண்டும்

அனுகூலங்கள்:

1. சீராக வேலைகளை முடிக்கலாம்
2. நேரம் வீணாகாது
3. இல்லாளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்
4. நல்லதொரு பழக்கமாகும்
5. வீடு எந்நேரமும் சுத்தமாக இருக்கும்
6. குடும்பத்தில் அன்பு, பாசம் ஒற்றுமை நிலவும்

8. 1) உணவு பழுதடைவதற்குக் காரணமாயுள்ள நுண் அங்கி வகைகளைக் குறிப்பிட்டு அவற்றின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் காரணிகளைத் தருக.

2) பாலைப் பாச்சர் பாகம் செய்தலுக்கும் பாலைக் கிருமி அழித்தலுக்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசங்களை எழுதுக.

3) பழுதடைந்த பாலின் இயல்புகளை எழுதுக.

விடை

1. பற்றீரியா — வெப்பம், சீனி, உப்பு
நொதிக்கிருமி — வெப்பம்
பூஞ்சணம் — சீனி, உப்பு, செறிவான அமிலத்தன்மை

2. பாலைப் பாச்சர்பாகம் செய்தல்

பாலை 140°—150°ப வரை வெப்பமேற்றி அரை மணி நேரம் அப்படியே வைத்து பின் 50°பக்கு குளிரேற்றல் பாச்சர் பாகம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கிருமியளித்தல் என்பது பாலிலுள்ள கிருமியளியும்வரை கொதிக்கவைத்தல்

பாச்சர்பாகம் செய்யப்பட்ட பால் மீண்டும் சூடேற்ற வேண்டியதில்லை பழுதடைவது தாமதமாகும். கிருமிகள் முற்றாகவே அழிந்து விடும்

கிருமியளிக்கப்பட்டபால் உபயோகத்திற்கு முன் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். விரைவில் பழுதடையும் கிருமிகள் முற்றாக அழிந்துவிட்டதென சொல்லமுடியாது

8 1) நுரை காணப்படும்
2) சுவை வேறுபடும்?
3) துர்நாற்றம் வீசும்

மனைப் பொருளியல்

கல்விப்பொதுத் தராதரப்பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை 986

பகுதி - I

1. சேமிக்கப்பட்ட எரிபொருள் என்ற வகையில் பின்வருவன வற்றுள் எதை உடல் பயன்படுத்துகின்றது?
   1) புரதவகைகள்
   2) மேலதிகமான காபோவைதரேற்று
   3) கொழுப்புத்தன்மை வாய்ந்த அமிலங்கள்
   4) உயிர்ச்சத்துகள் (விற்றமின்)

2. முழுப்புரதத்தின் மிகச் சிறந்த மூலம் என்ற வகையில் பின்வருவனவற்றுள் எது முதலிடம் பெறுகின்றது
   1) கூலவகைகள் 2) கீரைவகைகள்
   3) இறைச்சி 4) பழவகைகள்

3. கொழுப்புக்களையும் காபோவைதரேற்றுக்களையும் விடப் புரதம் கூடிய முக்கியத்துவமுடையது எனெனில்
   1) அது காபனீரொட்சைட்டு ஐதரசன் ஒட்சிசன் என்பவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) சமிபாடும் அகத்துறிஞ்சலும் சிறு குடலில் நிகழ்கின்றது.
3) புரதக் குறைபாடு, சக்தி இழப்பை ஏற்படுத்துகின்றது
4) அது வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன் உடலுக்குச் சக்தியையும் வழங்குகின்றது,

4. கல்சியம் பொசுபரசு, மகனிசியம் என்பவை
   1) உடற்கலங்களின் மூலகங்களெனக் கருதப்படுகின்றன
   2) உடலுக்கு உறுதி நிலையை வழங்கும் திரவ உப்புகளெனக் கருதப்படுகின்றன
   3) உடல் என்புகளின் மூலகங்களெனக் கருதப்படுகின்றன
   4) குருதியின் ஆக்கக் கூறுகள் எனக் கருதப்படுகின்றன

5 பாலிலுள்ள புரதத்தை இனங்காண்பதற்கு நான்கு வகையான சோதனை கீழே தரப்பட்டுள்ளன. சரியான சோதனையைத் தெரிக
   1) ஒரு மேசைக் கரண்டி வினாகிரியைக் கொதிக்க வைக்காத ஒரு கோப்பை பாலிற் கலந்து, ஐந்து நிமிடங்கள் வரை விடுதல்
   2) ஒரு மேசைக் கரண்டி வின்னாகிரியைப் பாற்சாரத்துடன் (கிறீம்) கூடிய ஒரு கோப்பை பாலிற் கலந்து இருபது நிமிடங்கள் வரை விடுதல்
   3) ஒரு மேசைக் கரண்டி வின்னாகிரியை பாற்சாரம் அகற்றப்பட்ட ஒரு கோப்பை பாலிற் கலந்து பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை விடுதல்
   4) இரண்டு மேசைக் கரண்டி வின்னாகிரியை ஒரு கோப்பை சூடான பாலிற் கலந்து பத்து நிமிடங்கள் வரை விடுதல்

6. உடம்பில் தொகுக்கப்பட முடியாத, ஆனால் உணவு மூலம் உட்கொள்ளப்பட வேண்டிய கொழுப்புத்தன்மை வாய்ந்த அமிலம்.
   1) பாமிட்டிக் அமிலம் 2) இயரிக் அமிலம்
   3) இலினோலெனிக் அமிலம் 4) அசற்றிக் அமிலம்

7. உடலிலுள்ள ஒரு கிராம் கொழுப்பு எரிக்கப்படுவதன் மூலம் பிறப்பிக்கப்படும் சக்தியின் அளவு.
   1) காபோவைதரேற்று அல்லது புரதத்தைப் போன்று இரண்டு மடங்காகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) காபோவைதரேற்றுக்கு அல்லது புரதத்திற்கு சமமானதாகும்

3) காபோவைதரேற்று அல்லது புரதத்தைப் போன்று மூன்று மடங்கு

4) காபோவைதரேற்றுக்கு அல்லது புரதத்திற்குக் குறைவானதாகும்

8. பின்வருவனவற்றுள் எவ்வுயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு முரசு நோய்களை உண்டாக்குகின்றது?

1) உயிர்ச்சத்து A
2) உயிர்ச்சத்து C
3) உயிர்ச்சத்து D
4) உயிர்ச்சத்து E

9. இறைச்சி உணவை மிக வேகமாகச் சமைக்கும் முறை.

1) நீரில் அவித்தல்
(2) வறட்டல் (சுடுதல்)
3) அமுக்கச் சமையல் செய்தல
4) கனலில் வேக வைத்தல்

10. பழப்பாகு (ஜாம்) நொதித்தலுக்கு முக்கிய காரணம்,

1) நுண்ணங்கிகளின் செயற்பாடாகும்
2) அதன் திரவத்தன்மை அதிகரித்தலாகும்
3) அதன் வெல்ல உள்ளடக்கம் அதிகரித்தலாகும்
4) அமிலங்களின் செயற்பாடாகும்

11. வீடு எதனடிப்படையில் பிரித்தொதுக்கப்பட வேண்டும்.

1) குடும்பத்திலுள்ள உறுப்பினரின் தொகைக்கிணங்க
2) வீட்டில் இடம்பெறும் செயற்பாடுகளுக்கிணங்க
3) குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் தனித்தனி அறைகளைக் கொடுக்கும் வகையி
4) ஏனையோரது அறிவுரைகளுக்கிணங்க

12. மனையாட்சி ஒழுங்கமைப்பிலுள்ள குறை பாடுகளை நிவிர்த்து செய்வதற்கு ஒருவர்,

1) சகல செயற்பாடுகளினதும் பதிவொன்றை வைத்துக் கொள்ளல்
2) விருந்தாளிகளை வரையறப்படுத்த வேண்டும்
3) பல வேலைபாட்களை அமர்த்த வேண்டும்
4) நேர அட்டவணை ஒன்றைப் பேண வேண்டும்

13. ஒரு பொருளை வாங்கும் பொழுது. பின்வரும் காரணிகளுள் மிக முக்கியமான காரணி என்று நீர் கருதுவது எது?

1) அது மக்களிடையே பிரபல்யம் பெற்றிருத்தலாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2) சந்தையில் அப்பொருள் பெரும் அளவிற் கிடைத்த லாகும்
3) அப்பொருள் எவ்வளவு தூரம் அவசியமென்பதாகும்
4) அப்பொருள் மலிவாகக் கிடைக்கிறது என்பதாகும்

14. அமர்வறையின் தளபாடங்களை ஒழுங்கமைக்கும் பொறுப்பு உமக்கு தரப்பட்டால் பின்வருவனவற்றுள் எதை முதலில் செய்வீர்?
1) ஒரு சகோதரனின் உதவியுடன் நீர் விரும்பியவாறு தளபாடங்களை ஒழுங்கு படுத்தல்
2) பருமட்டான ஒரு திட்டத்தை வரைந்து ஒழுங்கமைப்பைக் குறித்தல்
3) தளபாடங்களைத் தொகுதியாக்கிய பின்னர் ஒழுங்கு செய்தல்
4) மிகப்பெறுமதிவாய்ந்த தளபாடங்களைத் தெரிந்து பின்னர் ஒழுங்குபடுத்தல்

15. வீட்டு வேலைகளை இலகுவாகச் செய்வதற்கு
1) சிறந்ததொரு திட்டம் இருக்க வேண்டியது அவசியம்
2) நவீன உபகரணங்கள் இருக்கவேண்டியது அவசியம்
3) ஓய்வின்றி வேலை செய்யவேண்டியது அவசியம்
4) வேலைகளை குடும்பத்தின் எனைய உறுப்பினர்களுக்குப் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டியது அவசியம்

16. புதிய வீட்டிற்கு அவசியமான ஆகக் குறைந்தளவு வீட்டுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்யும்போது
1) விலையுயர்ந்த பொருள்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்,
2) நீடித்துழைக்கும் பொருள்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்
3) வேலைகளைச் சுலபமாக்கும் பொருள்களைத் தெரிவு செய்யவேண்டும்
4) வீட்டின் அமைப்புத் திட்டத்திற்கு பொருத்தமான பொருள்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்

17. ஒரு சிறிய சமையலறையில் நேரத்தையும் சக்தியையும் மீதப்படுத்துவதற்கு பின்வருவனவற்றுள் மிகவும் பொருத்த மானது எது?
1) "U" வடிவிலமைந்த சமையல் அறைத்திட்டம்
2) "L" வடிவிலமைந்த சமையல் அறைத்திட்டம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. ஒரு சுவர் சமையல் அறைத்திட்டம்
4) இரண்டுசுவர் சமையல் அறைத்திட்டம்

18. குளிர் காலநிலை காணப்படும் இடத்தில் அமைந்துள்ள ஒரு வீட்டின் வரவேற்பறைக்கு மிகப் பொருத்தமான நிறம் எது?

1) மஞ்சள் 2) பச்சை
3) நீலம் 4) ஊதா

9. களிப்பு பிடித்த ஒரு வெள்ளி பூந்தாளியைச் சுத்தமாக்குவதற்கு மிகச் சிறந்த முறை எது?

1) சோடா கலந்த குளிர் நீரில் அமிழ்த்துதல்
2) அமோனியா கலந்த வெந்நீரில் அமிழ்த்துதல்
3) வினாகிரி கலந்த சவர்க்கார நீரில் அமிழ்த்துதல்
4) வெண்காரம் கலந்த வெந்நீரில் அமிழ்த்துதல்

20 ஒரு அறையை நாள்தோறும் சுத்தமாக்குவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய சரியான முறை

1) தளபாடங்களை மூடி விட்டுக் கூட்டுதல்
2) தளபாடங்களைத் துடைத்துவிட்டு கூட்டுதல்
3) கூட்டிவிட்டுத் தளபாடங்களைத் துடைத்தல்
4) தளபாடங்களை அகற்றிவிட்டுக் கூட்டுதல்

21 நயிலோன் நூல் எரிக்கப்படும் பொழுது.

1) சாம்பல் நிறப் பொடி உருவாகும்
2) ஒரு திரவம் உருவாகும்
3) ஒரு திண்ம உருண்டை உருவாகும்
4) மஞ்சள் நிறப் பொடி உருவாகும்

22. சாதா நெசவின் ஒரு வகை

1) சற்றின் நெசவு 2) பாய் நெசவு
3) சரிவு கோட்டு நெசவு 4) கூடை நெசவு

23. துணிகளைச் சலவை செய்வதற்கு வன்னீர் பொருத்தமான தல்ல ஏனெனில்,

1) சவர்க்காரம் நன்கு நுரைப்பதில்லை
2) கஞ்சி இலகுவாகக் கரைவதில்லை
3) அழுக்கு விரைவாக அகன்று விடும்
4) துணிகள் நிறம் மாறும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

24. வீட்டில் துணிகளைச் சலவை செய்வதற்குப் பயன்படுத்தப் படும் ஒட்சியேற்றும் வெளிறச் செய்யும் கருவி யாது?

1) சவல்நீர்   2) ஒட்சாலிக்க மிலம்

3) புல்லும் சூரிய வெளிச்சமும்

4) சோடியம் ஐதரோசல்பேற்று

25. பின்வருவனவற்றுள் எந்நேர்த்தி, புடவைகளின் நிறத்தை மேம்படுத்தும்?

1) கருங்காமற் செய்த நேர்த்தி   2) கஞ்சி நேர்த்தி

3) வெளிறச் செய்த நேர்த்தி   4) அச்சு நேர்த்தி

26. தழுவணை உறை ஒன்றில் அலங்காரத்திணிப்பு வேலை செய்வதற்குப் பின்வருவனவற்றுள் எத்துணியைத் தெரிவு செய்வீர்?

1) சற்றின்   2) பொப்ளின்

3) தெத்ரோன்   4) பொலியெஸ்டர்

27. ஒரு குழந்தைக்கான உருவோடு பொருந்து துண்டை ஆசிரியர் மெச்சினார். இதற்குக் காரணம், அது

1) பட்டிவலமைக்கப்பட்டு விரைவாகத் தைக்கப்பட்டிருந்தமையாகும்

2) மல்லில் அமைக்கப்பட்டுச் சிறந்த நேர்த்தி கொடுக்கப் பட்டிருந்தமையாகும்

3) பொப்பிளினிலமைக்கப்பட்டுப் பறவை நோக்குரு அலங்கார வேலை செய்யப்பட்டிருந்தமையாகும்

4) சோசற்றிலமைக்கப்பட்டு நிற நூலினால் அலங்காரத் தையல் வேலை செய்யப்பட்டிருந்தமையாகும்

28. பருத்திக் கொளுக்கி வேலையைக் கொண்டமைந்த தழுவணை உறை அழுத்தும் சரியான முறை யாது?

1) உறையை வெப்பமான அழுத்தியினால் அழுத்துதல்

2) மெல்லிய துணி ஒன்றை உறையின் மேற் பரப்பிய பின்னர் அழுத்துதல்

3) உறைய அழுத்துதல்

4) உறை ஈரமாக இருக்கும்போது அழுத்துதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

29. "ஒவ்வாமை" என்பது
   1) வெளிப்பதார்த்தம் ஒன்றின் விளைவாக ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும்.
   2) தொற்று ஒன்றின் விளைவாக ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும்.
   3) கருவற்றிருக்கும் காலத்தில் மட்டும் ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும்
   4) வயது முதிர்ச்சியின் விளைவாக ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும்

30) சருமத்தின் நன்னிறத்தைப் பேணும் பொருட்டு பலர் பலவகையான கிறீம்களை உபயோகிக்கின்றனர். இதன் பின் விளைவுகள்
   1) எப்பொழுதுமே சருமத்தின் நன்னிறத்தைப் பேணுவதற்குக் காரணமாக அமையும்
   2) வயது முதிரும்போது சருமத்தில் சுருக்குகள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாக அமையும்
   3) குறிப்பிட்ட ஒரு கால எல்லையின் பின்னர் சருமம் மிருதுவாவதற்குக் காரணமாக அமையும்
   4) குறிப்பிட்ட ஒரு கால எல்லையின் பின்னர் பருக்கள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாக அமையும்

31. ஒரு கர்ப்பிணி பின்வருவனவற்றுள் எதைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
   1) போசனை மிக்க உணவு உண்ணுதல்
   2) வழமையாக உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை அதிகரித்தல்
   3) வழமையான நடத்தைப் பாங்குகளைக் கைவிடுதல்
   4) தேவைக்கு அதிகமான நித்திரை செய்தல்

32. இரத்தச் சோகையினால் அல்லலுறும் ஒரு கர்ப்பிணிக்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவு எது?
   1) பால் உணவு
   2) மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள்
   3) பல்வேறு கிழங்கு வகைகள்
   4) கடும் பச்சையான இலைக் காய்கறிகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

33. தாய்ப்பால் பருகும் ஒரு குழந்தை பெறும் சிறப்பான ஓர் அனுகூலம்

1) சிறந்த ஆளுமையை அபிவிருத்தி செய்ய முடிதலாகும்
2) மகிழ்ச்சியான தோற்றத்தை அபிவிருத்தி செய்ய முடிதலாகும்.
3) பாதிக்கப்படாத் தன்மையை அபிவிருத்தி செய்ய முடிதலாகும்
4) கொழுகொழுப்பான தோற்றத்தை அபிவிருத்தி செய்ய முடிதலாகும்

34. ஒரு சிசுவிற்குக் குறை நிரப்பும் உணவை அறிமுகஞ் செய்யும் பொழுது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கிய காரணி.

1) சிறிதளவு திண்ம உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பித்தலாகும்
2) சிறிதளவு அரைத் திண்ம உணவைச் கொடுக்க ஆரம்பித்தலாகும்
3) சிறிதளவு பழச்சாறு கொடுக்க ஆரம்பித்தலாகும்
4) கூல உணவிற் குபாரிக்கப்பட்ட கஞ்சியை அதிக அளவிற் கொடுக்க ஆரம்பித்தலாகும்

35. படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் யாது?

1) இடைவிடாது கால்களையும் கைகளையும் தேய்த்தலாகும்
2) ஒரு மெத்தையை நீண்ட காலம் பயன்படுத்தலாகும்
3) முடங்கிய நிலையில் நித்திரை செய்தலாகும்
4) ஒரே நிலையில் நீண்ட நேரம் கட்டிலில் படுத்தலாகும்

36. பாம்பு தீண்டியதும் மேற்கொள்ளவேண்டிய உடனடியான நடவடிக்கைகள் யாது?

1) நோயாளியை வைத்திய சாலைக்கு எடுத்துச் சென்று பாம்பு விடஎதிரி புகுத்தியேற்றலைக் கொடுத்தலாகும்.
2) காயத்தை வெட்டிக் குருதியை பாய விடுதலாகும்
3) யாராயினும் ஒரு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லலாகும்.
4) பாம்பை இனங்காண முயற்சி செய்தலாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

37. நாளத்தில் ஓடும் குருதி

1) ஊதாச்சிவப்பு நிறமுடையது தொடர்ச்சியாகப் பாயும்
2) சிவப்பு நிறமுடையது, பீறிட்டுப்பாயும்
3) சிவப்பு நிறமுடையது, தொடர்ச்சியாகப்பாயும்
4) ஊதாச் சிவப்பு நிறமுடையது, பீறிட்டுப்பாயும்

38. ஒரு பிள்ளையை ஒழுக்காற்றுப் படுத்துவதற்கு பின்வருவனவற்றுள் மிகப் பொருத்தமான முறை எது?

1) கட்டளையிட்டு விளங்க வைத்தல்
2) பயப்படுத்தித் தண்டனை வழங்குதல்
3) அடிப்பதன் மூலம் அச்சுறுத்துதல்
4) அறிவுரை வழங்குவதன் மூலம் விளங்க வைத்தல்

39. கிருமி உட்புகுவதற்கும் நோய்க்குறிகள் தோன்றுவதற்கும் இடைப்பட்ட காலம்

1) உடல் தேறற் காலம் எனப்படும்
2) நோயரும்புகாலம் எனப்படும்
3) நோயின் மிக அபாயகரமான காலம் எனப்படும்
4) பாதிக்கப்படாக்காலம் எனப்படும்

40. பின்வருவனவற்றுள் எது, மல சலகூடத்திற்குச் சென்று வந்த பின்னர் கையைக் கழுவுவதன் மூலம் தடுக்கக்கூடிய நோயாகும்.

1) கொழுக்கிப்புழு நோய் 2) ஈர்ப்புவலி
3) சருமநோய் 4) கொப்பளிப்பான்

பகுதி I விடைகள்

01 — 1	11 — 2	21 — 3	31 — 1
02 — 3	12 — 4	22 — 4	32 — 4
03 — 4	13 — 3	23 — 1	33 — 3
04 — 3	14 — 2	24 — 3	34 — 2
05 — 2	15 — 1	25 — 4	35 — 4
06 — 3	16 — 4	26 — 1	36 — 1
07 — 1	17 — 3	27 — 2	37 — 1
08 — 2	18 — 1	28 — 2	38 — 4
09 — 3	19 — 2	29 — 1	39 — 2
10 — 1	20 — 3	30 — 2	40 — 1

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப் பொருளியல் - 1986

பகுதி II

1. 1) ஒரு புதிய வீட்டிற்கான சமையல் அறையைத் திட்டமிடும் போது நீர் கவனத்திற்கெடுத்துக் கொள்ளும் அத்தியாவசியமான விடயங்கள் யாவை?

விடை

1) அமைவிடம்
2) அளவும் உருவத் தோற்றமும்
3) வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும்
4) நீர் பெறும் வாய்ப்பு

2. வீட்டு வேலையைப் பொறுத்தமட்டில் வேலைத் திட்டம் ஒன்றை வரைவதிலுள்ள அநுகூலங்கள் யாவை?

விடை

1) வீட்டுவேலைகள் யாவும் நன்றாய்ப் புரிந்து மன ஒற்றுமையுடன் ஒழுங்குபடுத்தப்படல் வேண்டும்
2) குடும்ப அங்கத்தவரிடையே வேலைகளைப் பங்கிடல் வேலைகள் இலகுவாய்த் தொழிற்படும் சந்தர்ப்பம் அவர்களுக்குண்டு.
3) குடும்பத்தில் சமாதான சூழ்நிலை நிலவும்
4) குடும்ப அங்கத்தினர் பொறுப்புணர்ச்சியுடன் தொழிற்படுவர்.

3. பின்வருவனவற்றை எவ்வாறு சுத்தமாக்குவீர் என விளக்குக

ஒரு கறையில் உருக்குத் தட்டம்

விடை

சூடான நீரில் கழுவுதல் வேண்டும். அதில் கிறல்கள் ஏற்படாவண்ணம் சேங்காய்த்தும்பு உபயோகிக்கலாம் பின் சுத்தமான நீரில் அலசிக் காயவிடல் வேண்டும். காய்ந்தபின் துணியினால் துடைத்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு பிரம்புக் கதிரை

முதலில் கதிரையிலுள்ள தூசிகளைத் துடைக்க வேண்டும். பின் அதனை நீரினால் நனைக்க வேண்டும். இவ்வெண்காரமும் சுடுசவர்க்காரமும் கலந்த நீர் கரைசலில் ஊறவைத்தல். தூரிகையினால் பிரம்புகளுக்கிடையேயுள்ள அழுக்கை அகற்ற வேண்டும். பின் சுத்தமான நீரினால் நன்றாகக் கழுவி நிழலான இடத்தில் காயவிடல் வேண்டும்.

2\. 1) விளக்கப்படம் ஒன்றின் உதவியுடன் நூலின் பாகுபாட்டைக் காட்டுக.

2) பின்வருவனவற்றை ஒரு பருத்தி ஆடையிலிருந்து எவ்வாறு அகற்றுவீர் என்பதை விளக்குக.
அ) துரு ஆ) பூஞ்சணக்கறை

3) கம்பளி ஆடையொன்றை எவ்வாறு சலவை செய்து உலர்த்துவீர் என விளக்குக.

விடை

2\. 1) நார்

- இயற்கை
  - தாவரம்: பருத்தி, பட்டு, சணல்
  - விலங்கு: பட்டு, கம்பளி
  - கனிப்பொருள்: கல்நார், வெள்ளி, தங்கம்
- செயற்கை
  - பாதித் தொகுப்பு: இரயோன், டெட்ரோன்
  - தொகுப்பு: நைலோன், ஓலிலோன், வினிலோன்

2) அ) கறைபட்ட பகுதியை ஒரு மேசையின் மீது விரித்து வைக்க வேண்டும். அதன் மீது உப்பிட்டு எலுமிச்சம் புளியினால் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும், கறை நீங்கியதும் சலவை செய்யலாம். கறை நீங்காவிடின் மீண்டும் அவ்வாறே செய்ய வேண்டும். இறுதியாக சூடான சவர்க்கார நீரில் கழுவுதல் வேண்டும் (ஒட்சாலிக்கமிலத்தால் உராய்ந்து வெண்காரக் கரைசலிலும் கழுவலாம்)

ஆ) பூஞ்சணக் கறையுள்ள பகுதியில் சவர்க்காரத்தையிட்டு அதன்மேல் பிரெஞ்சுச் சோக் இட்டு வெயிலில் வெளிறவிடல். கறை இருப்பின் இம் முறையைத் திரும்பவும் செய்ய வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(கறைமீது உப்பிட்டு எலுமிச்சம் புளியால் உராய்ந்து கழுவுதல்)

3) 1) கடதாசியில் உடையில் உருவை வரைதல்

2) சூடான சவர்க்கார நீரில் உடையை ஊறவிடல்

3) கும்மிப் பிழிந்து அழுக்ககற்றல் முறையைப் பயன்படுத்தல்

4) சூடான நீரில் சவர்க்காரம் நீங்குமட்டும் கழுவுதல்

5) நீரை உறிஞ்சக்கூடிய துவாய் துணியில் உடையை அமர்த்தி நீரை அகற்றல்

6) வரைந்த உருவ்அளவு ஒத்ததாய் உடையை இழுத்து உருவாக்கல்

7) தட்டையான பரப்பில் திறந்த வெளியில் உலர்த்த

8. 1) ஒரு குழந்தையின் அறிவை மேம்படுத்தும் இரண்டு வழிகளைக் குறிப்பிடுக.

2) கழிச்சனோய் பரவும் சந்தர்ப்பத்தில் குடும்ப உறுப்பினரைப் பாதுகாப்பதற்கு நீர் எடுக்கும் முற்காப்பு நடவடிக்கைகள் யாவை?

3) மனையை அழகாக வைத்திருப்பதற்கு நீர் என்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர் என்பதை எழுதுக.

விடை

8. 1. 1) அறிவை விருத்தியிட வானொலி கேட்டல் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் தரமான சினிமா காட்சிகளைப் பார்வையிடல்

2) கல்வி விருத்தி சுற்றுலாவுக்கு அழைத்துச் செல்லல்

2) 1) கொதித்தாறிய நீரைப் பருகல்

2) கழிவுகூடப் பாவிப்பின் பின் சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுதல்

3) சமைத்த உணவுகளை எப்போதும் மூடிவைத்தல்

4) சமைக்கும் முன்னும் உணவருந்தும் முன்னும் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்

5) சுத்தம் சுகாதார முறைகளை அனுசரிக்காத உணவுச் சாலைகளில் உணவு அருந்துவதை தவிர்த்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) 1) மனையை சுத்தமாயும் ஒழுங்காகவும் வைத்திருத்தல்

2) மனையின் வெளிப்புறம் சுற்றாடல் சுத்தமாய் வைத்திருத்தல் மலர்ச்செடிகளையும், பழமரங்களையும் நட்டு அழகை அதிகரித்தல்

3) மனையின் உட்புற நிற இசைவுக்கு இணங்கியதாய் கதவு, பலகணிகள் திரைச்சீலைகள் தளவிரிப்புக்கள் மற்றும் துணைக்கருவிகளையும் தெரிந்து பயன்படுத்தல்.

4) இடைக்கிடையே வீட்டை நிறம் அல்லது வெள்ளையடித்து தளத்திற்கும் தளபாடங்களுக்கும் மெருகிட்டு சிறந்த முறையில் பராமரித்தல்

4. 1) வீட்டிலுள்ள முதலுதவிப் பெட்டியில் இடம்பெற வேண்டிய நான்கு அத்தியாவசியமான பொருள்களைக் குறிப்பிடுக

2) பயன்படுத்திய பின்னர் முக்கோணப் பந்தனத்தை மடிப்பதற்கான சரியான முறையை விளக்கப்படங்களின் உதவியுடன் காட்டுக.

3) உடல் வெப்பமானி ஒன்றை வரைந்து (பரவைற்று) பின்வரும் வெப்ப நிலைகளை அம்புக் குறிகளாற் குறித்துக் காட்டுக. 98·4°, 101°ப.

விடை

1) காய்ச்சல், வலிப்பு நோவுக்கானவை (குழிசை வகைகள், மரயஞ்சள்)

2) வெட்டுக்காயங்கள் குருதியடக்குவடம் ஆகியவற்றிற்கானவை

3) கட்டுப்பந்தனங்களுக்கானவை (முக்கோண சுருள் பந்தனங்கள்)

4) கிறிம் எண்ணெய் மற்றும் திரவ மருந்துகள்

(2, 3 ற்கான படங்கள் இறுதிப் பக்கத்தில்)

5. பகுதி (ஆ)

1) மஞ்சள்சோறு

2) கோழி இறைச்சி

3) உருளைக்கிழங்குக்கறி

4) கத்தரிக்காய் மோஜூ

5) மரக்கறிச்சலாது (கரட், தக்காளி, பப்பாய் வெங்காயம் சலாது கீரை)

6) கரமல் புடிங்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1) மேலே உள்ள உணவுப்பட்டியலை நீர் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தைக் குறிப்பிடுக
2) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட போசனம் நிறையுணவாகக் கருதப்படுவதற்கான காரணங்களைத் தருக.
3) இப்போசனம் உண்டி விருப்பத்தைத் தூண்டுவதாக அமைகின்றது என்று நீர் கருதுவதற்கான காரணங்கள் யாவை?
4) இப்போசனம் தயாரிப்பதில் பயன்படுத்தப்பட்ட சமையல் முறைகளைத் தெரிவு செய்க
5) அனுமானங்களை நிரற்படுத்திக் கூறி பிரதான உண்டியை எப்படித் தயாரிப்பீர் என விளக்குக

விடை

1) விசேட விருந்தினர் வருகை
2) மஞ்சள்சோறு — காபோவைதரேற்றுக் கொழுப்பு
கோழிக்கறி — புரதம், கொழுப்பு
உருளைக்கிழங்கு — காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு. புரதம்
கத்தரி மோஜு — கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்துC, இரும்பு
மரக்கறி சலாது — உயிர்ச்சத்து, கனிப்பொருள்
கரமல் புடிங் — புரதம், கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று

மேற்கூறிய உணவில் எல்லாவகையான சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளமை இது நிறையுணவு எனக் கொள்ளலாம்.

3) பரிமாறிய உணவில் அவற்றின் நிறங்கள் மனதைக் கவரக் கூடியதாயுள்ளன. உணவின் மணம் வாசனையைத் தூண்டச் செய்யும் சுவை கவர்ச்சியான ஒழுங்கில் அமைவதால் உண்டி விருப்பத்தைத் தூண்டும் காரணிகளாக அமைகின்றன.
4) அவித்தல், நீராவியிடல், கனலடுப்பில் சுடுதல், மெல்லெரியல், ஆழ்பொரியல், ஆழமற்ற பொரியல்
5) மஞ்சட்சோறு

வேண்டிய பொருட்கள்

சம்பா அரிசி — 1 கண்டு
மாஜரின் — 100g
ஏலம், கறுவா, கராம்பு, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு
கரட், லீக், போஞ்சி — 250g
பீன்ஸ் — 25g
கஜூ — 25g

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செய்முறை:

சம்பா அரிசியை நன்றாகக் கழுவி மஞ்சலிட்டு சோறாகச் சமைத்தல், சமைக்கும் போது கறுவா, ஏலம், கராம்பு என்பவற்றை பொட்டலமாகக் கட்டி சோறுடன் வேகவைக்க வேண்டும். வெந்ததும் அதனை எடுத்துவிட வேண்டும். கரட், லீக்ஸ், போஞ்சி, பிளம்ஸ், கஜி என்பவற்றை தனித் தனியாக மாஜரினில் பொரித்துக் கொள்ளவும் பின் அதனை மஞ்சட் சோறுடன் போட்டு நன்றாகக் கிளறிவிட வேண்டும்.

6. இலங்கையிற் பெருமனவில் நிலவும் போசணைக் குறைபாடுகளை விளக்கி, இத்தகைய நோய்களுக்கான காரணங்களைத் தருக இத்தகைய நிலைமைகளிலிருந்து பாடசாலை முன் கல்வியிலீடுபட்டுள்ள ஒரு பிள்ளையைக் காப்பதற்கு எத்தகைய முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர்.

விடை

1) புரத கலோரி குறைபாடு
2) குருதிச் சோகை
3) கண்டக்கழலை
4) உயிர்ச்சத்து B கலப்புக் குறைபாடு

காரணங்கள்:

1) போசணை பற்றிய அறிவின்மை
2) உணவு உற்பத்தி, கொள்முதல், பகிர்ந்தளித்தல் குறைகள்
3) வறுமை, சுத்தமின்மை
4) சிறுவர்களிடையே வியாபித்திருக்கும் நோய்கள்

தடுப்பு முறைகள்:

1) உயரம் நிறை பற்றிய பதிவேட்டை வைத்தல்
2) நீர்ப்பீடனம்
3) சுத்தம் சுகாதாரம் வழங்கல்
4) போசாக்குள்ள உணவை உரிய நேரங்களில் ஊட்டல்

7. 1) குடித்தன வரவு செலவுத் திட்டம் என்பதன் கருத்து என்ன? இதிலுள்ள அனுகூலங்கள் யாவை?
2) மனைப் பொருளியல் கற்று பாடசாலைக் கல்வியைப பூர்த்தி செய்த ஒரு மாணவி குடும்ப வருமானத்தைப் பெருக்குவதற்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

1) குடும்ப வருமானத்திற்கு உகந்ததாய் குடும்பச் செலவுகள் பற்றிய தயாரிப்புப் பத்திரம்

அனுகூலங்கள்:

1) வரவுக்கேற்ப செலவு செய்ய முடியும்
2) கடனின்றி வாழ முடியும்
3) சேமிப்பிற்கு இடமளிக்கும்
4) தேவையற்ற வீண் செலவுகளை தவிர்க்க உதவியளிக்கும்

2) 1) சிற்றுண்டி செய்து விற்றல்
2) வீட்டுத்தோட்டம் வைத்து மரக்கறிகளை விற்கலாம்
3) பிரத்தியேக கைவேலை வகுப்புகள் நடாத்தலாம்
4) கோழிப்பண்ணை வைக்கலாம்

8. 1) அமைப்பில் தாய்ப்பால் எவ்வாறு பசுப்பாலிலிருந்து வேறுபடுகின்றது? ஒரு சிசுவிற்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் அனுகூலங்களைக் குறிப்பிடுக.

2) ஒரு கர்ப்பிணியைப் பொறுத்த மட்டில் பிரசவ விடுதியில் விசேடமாகக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் யாவை?

விடை

	தாய்ப்பால்	பசுப்பால்
புரதம்	1	3·5
காபோவைதரேற்று	7	4·7
கொழுப்பு	3 9	3 8
கல்சியம், பொசுபரசு	1	·75
நீர்	88	87·23

அனுகூலங்கள்:

1) நிறையுணவுக்கான போசாக்குகள் யாவும் அடங்கியுள்ளது
2) இயற்கை நீர்ப்பீடனம் பிறபொருளெதிரியைக் கொண்டுள்ளது
3) தாயின் உடல் உஷ்ண அரவணைப்பு, கூடிய பாதுகாப்பு உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்
4) தாய் பிள்ளை நெருங்கிய பாசம்
5) தேவையான நேரங்களில் இலகுவாகவும் விரைவாகவும் கொடுக்கக் கூடியதாயிருக்கும்
6) மலச்சிக்கல் அஜீரணக் கோளாறுக்கு இடமளிக்காது உகந்த உஷ்ண நிலையில் பால் வழங்கக் கூடியதாயிருத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. 1) குருதி, சிறுநீர்ப் பரிசோதனை
   2) உயரம் உடல் நிறை
   3) குருதி அமுக்கம்
   4) குழந்தை அமர்நிலை, தாயின் மற்றும் வேறு கோளாறுகள்

மனைப் பொருளியல்

க. பொ. த. (சாதாரணம்) டிசெம்பர் 85

1. இலைத்தோராக காணப்படுவது
   1) ஈரலில் 2) பாலில்
   3) கரும்பில் 4) பழங்களில்

2. புரதங்கள் சமிபாடடைந்ததன் பின்னர் அமினோவமிலங்கள் உறிஞ்சப்படுவது
   1) இரைப்பையில் 2) ஈரலில்
   3) சிறுகுடலில் 4) பெருங்குடலில்

3. ஈரலில் சேமித்து வைக்கப்படும் காபோவைதரேற்று எது?
   1) பெக்டின் 2) செலுலோசு
   3) மோற்றோசு 4) கிளைக்கோசன்

4. பீற்றூட்டில் உள்ள சீனியைப் பெயரிடுக
   1) கலற்றோசு 2) சுக்குரோசு
   3) பிரற்றோசு 4) லக்ரோசு

5. கொழுப்புச்சத்து நிறைந்துள்ள ஒரு பழம்
   1) அவக்கோடா 2) அன்னாசி
   3) கொய்யா 4) பப்பாசி

6. விற்றமின் A பற்றாக்குறையின் முதற் கட்டத்தில் தோன்றும் ஓர் அறிகுறி.
   1) விழிவெண்படலச் சிதைவு
   2) பிற்றோவின் புள்ளிகள்
   3) கண்ணின் செதில்த்தன்மை
   [4]) இராக்குருடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. எலும்புகள் ஊனமடைவதற்கு எவ் விற்றமின் குறைபாடு ஏதுவாகும்.
   1) விற்றமின் A 2) விற்றமின் D
   3) விற்றமின் K 4) விற்றமின் C

8. புண்கள் விரைவாகக் குணமடைவதற்கு மிக அவசியமான போசணைச்சத்து எது?
   1) கல்சியம் 2) இரும்பு
   3) புரதம் 4) பொசுபரசு

9. கொழுக்கிப்புழு வியாதியின் ஓர் அறிகுறி
   1) இரத்தசோகை 2) தலையிடி
   3) தோற்பரு 4) வயிற்றுவலி

10. பின்வருவனவற்றுள் எது முட்டைகளை நீண்டகாலம் வைத்திருப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமான முறையாகும்?
   1) அவற்றைக் காற்றுப்படாது வைத்திருத்தல்
   2) அவற்றைக் காற்றுப்பட வைத்திருத்தல்
   3) குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்தல்
   4) வெப்பநிலை 33°C உள்ள ஓர் இடத்தில் வைத்திருத்தல்.

11. உணவைப் பேணுவதற்கு பெரும்பாலும் வீடுகளில் உபயோகிக்கப்படும் அமிலம்.
   1) இலாற்றிக் அமிலம் 2) அசற்றிக் அமிலம்
   3) அசுக்கோபிக் அமிலம் 4) பியூத்திரிக் அமிலம்

12. வீட்டின் வேறுபட்ட பாகங்களுக்கு இன்றியமையாத தளபாடங்களைத் தெரிவு செய்யும் பொழுது பின்வரும் அம்சங்களுள் எதனைக் கருத்திற் கொள்வீர்?
   1) விலை குறைந்த தளபாடங்களைத் தெரிவுசெய்தல்
   2) இலகுவில் இடம்பெயர்த்து வைக்கக்கூடிய தளபாடங்களை தெரிவு செய்தல்
   3) கவர்ச்சிகரமான விலையுயர்ந்த தளபாடங்களைத் தெரிவு செய்தல்
   4) கிடைக்கும் இடவசதியும் நிதி நிலையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

13. 'குடித்தன வரவு செலவுத் திட்டம்' எனப்படுவது யாது?
   1) செலவுகளைக் குறைக்கும் ஒரு திட்டமாகும்
   2) நேரத்தையும் பணத்தையும் மிச்சப்படுத்தும் ஒரு திட்டமாகும்
   3) நாளாந்த செலவுகளைப் பதிவுசெய்யும் ஒரு திட்டமாகும்
   4) வருமானத்தையும் செலவையும் காட்டும் ஒரு திட்டமாகும்

14 நீரைச் சேமித்து வைப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் மட்பாண்டத்தைச் சுத்தம் செய்ய மிகப் பொருத்தமான முறை·
   1) சாம்பல் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவுதல்
   2) பாத்திரத்தில் உமியிட்டு எரித்து பின்னர் கழுவுதல்
   3) 'விம்' போட்டு நன்கு தேய்த்துக் கழுவுதல்
   4) மணல் போட்டு நன்கு தேய்த்துக் கழுவுதல்

15. மின் அடுப்புகளில் வைத்துச் சமைக்கும்போது பாரமான தட்டையான அடிப்பாகத்தைக் கொண்ட அலுமினியப் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கவேண்டியதற்கான பிரதான காரணம்
   1) எரிபொருளை மிச்சப்படுத்தல்
   2) உணவு எரிந்துபோவதைத் தடுத்தல்
   3) வெப்பம் சமமாகப் பரவுதல் அவசியமாகும்
   4) சமைக்கும் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தல்

16. சிறிய படுக்கையறையொன்றிற்கு இளம் நிறங்களைப் பயன்படுத்துவது அறையை எவ்வாறு தோன்றச் செய்யும்
   1) சிறிதாக
   2) வெப்பமுடையதாக
   3) குளிர்மை வாய்ந்ததாக
   4) பெரிதாக

17. ஏன் ஒருவர் அமர்வறையைச் சுத்தமாகவும் அழகாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்?
   1) ஒருவரது சமூக தராதரங்களை நிலை நாட்டுவதற்
   2) மனையாள் தனது நேரத்தின் பெரும் பகுதியை அங்கு கழிப்பதால்
   3) குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தமது ஓய்வு நேரத்தை அங்கு கழிப்பதால்
   4) பிள்ளைகள் அவ்வறையை ஒழுங்கீனப்படுத்துவதால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

18. பின்வருவனவற்றுள் எத்தொகுதி வெந்நிற நிறவொழுங்கைக் காட்டுகின்றது?

1) சிவப்பு, செம்மஞ்சள், மஞ்சள்
2) பச்சை, நீலம், செவ்வூதா
3) சிவப்பு, நீலம், பச்சை
4) மஞ்சள், செவ்வூதா, செம்மஞ்சள்

19. ஒரு வீட்டிலுள்ள நிலைக் கண்ணாடியைச் சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படும் உள்நாட்டுப் பொருள் எது?

1) எலுமிச்சை
2) வின்னாகி
3) சவர்க்கார நீர்
4) மண்ணெண்ணெய்

20. ஒரு வீட்டைக் கட்டுவதற்குத் திட்டமிடும் பொழுது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான அம்சம் எது?

1) குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை
2) சமூக அந்தஸ்து
3) செலவிடப்படக்கூடிய பணத்தொகை
4) பட்டினத்திலிருந்தான தூரம்

21. பின்வரும் நார்களுள் எது மிகுதியான உறிஞ்சும் வலுவைக் கொண்டது?

1) பட்டு
2) பொலியெஸ்டர்
3) இரயோன்
4) பருத்தி

22 உடைகளைக் கழுவும் பொழுது சோடாவைப் பயன்படுத்தல்

1) உடைக்கு கஞ்சிப் பசைத் தன்மையை அளிக்கும்
2) உடையின் நிறத்தை மேம்படுத்தும்
3) நீரை மென்மையடையச் செய்யும்
4) சவர்க்காரத்தை எளிதில் கரையச் செய்யும்

23. பின்வருவனவற்றுள் எது ஒரு காரமாகும்?

1) எரிசோடா
2) சோடியம் குளோரைட்டு
3) வின்னாகி
4) வெண்காரம் (பொறக்ஸ்)

24. அழுத்திவிட வேண்டா நேர்த்தி புடவைகளுக்கு அளிக்கப்படக் கூடியது.

1) சாயங்களை உபயோகிப்பதன் மூலம்
2) இரசாயனக் கரைசலில் ஊறவைத்தல் மூலம்
3) பலம்வாய்ந்த நூலை உபயோகிப்பதன் மூலம்
4) கணிசமான அளவு வெப்பத்தைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

25. சரிவுக் கோட்டு நெசவு முறையின் மூலம் நெய்யப்பட்ட புடவைகளிற் காணப்படக்கூடிய ஒரு சிறப்பான அம்சம்

1) ஊடை நூல் தெளிவாகக் காணப்படும்
2) பாவு நூல் தெளிவாகக் காணப்படும்
3) நெய்யப்பட்ட நூல் இருபக்கங்களிலும் காணப்படும்
4) நெசவின் வகைக்கேற்ப நூல் தெளிவாகக் காணப்படும்

26. இலங்கையில் பட்டுக் கைத் தொழிலுக்கான முசுக்கொட்டைச் செடிப் பயிர்ச் செய்கை ஆரம்பிக்கப்பட்ட இடம்.

1) அம்பாந்தோட்டை
2) அம்பேவெல
3) பலலேகல
4) துல்ஹிரிய

27. நிறப் பருத்திச் சட்டை ஒன்றின் மீதான 'குண்டுமுனைப்' பேனா மையை எங்ஙனம் அகற்றுவீர்?

1) சோடா நீரில் அமிழ்த்திப் பின்னர் வெப்பமான சவர்க்கார நீரிற் கழுவுதல்
2) துணியின் கீழே ஒரு துண்டு ஒற்றுத்தாளை வைத்து மெதனோல் சேர் மதுசாரத்தில் ஊறவைத்த ஒரு பஞ்சுத் துண்டினால் தேய்த்தல்
3) மண்ணெண்ணெயில் ஊறவைத்துப் பின்பு சவர்க்கார வெந்நீர் கொண்டு தேய்த்தல்
4) அமோனியாவில் ஊறவைத்துப் பின்பு மெதனோல் சேர் மதுசாரம் கொண்டு தேய்த்தல்.

28. புடவைகளிற் பின்வரும் நார்களுள் எவை ஈரமாயுள்ள பொழுது கூடிய பலமடையும் ?

1) பருத்தியும் பட்டும்
2) இலினனும் கம்பளியும்
3) கம்பளியும் பட்டும்
4) பருத்தியும் இலினனும்

29. மெல்லிய இளம் பெண்பிள்ளை ஒருத்திக்கு வரிகளைக் கொண்ட துணியில் உடை மாதிரியுருவொன்றைத் தைப்பதற்கு கோடுகள் எவ்வாறு அமைத்தல் மிகப் பொருத்தமானது

1) கிடையாக
2) மூலைவிட்டமாக
3) கிடையாகவும் செங்குத்தாகவும்
4) செங்குத்தாக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. ஆரோக்கியமான கூந்தலைப் பெறுவதற்கு நீர் செய்ய வேண்டியது;

1) நறுமணம் கமழும் சவர்க்காரம் கொண்டு கூந்தலைத் தினமும் கழுவுதல்
2) ஒழுங்காக எண்ணெய் தடவி மெல்லிய பற்சீப்பினால் கூந்தலை வாருதல்
3) விரல் நுனியினால் மண்டைத் தோலை வருடுதல்
4) மென்மையான தூரிகை கொண்டு கூந்தலை வாருதல்

31. ஒரு பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் எப்பாகத்தில் நுகம் ஒன்று (முளையமாக) விருத்தியடையும்?

1) சூலகத்தில் 2) பலோப்பியக்குழாய்களில்
3) யோனிக்கால்வாயில் 4) கருப்பையில்

32. பின்வரும் உணவுவகைகளுள் எது இரத்தச் சோகையினையுடைய ஒரு கர்ப்பிணித்தாய்க்குப் பொருத்தமானது?

1) அவித்தகூலங்கள் 2) சமைத்த இறைச்சி
3) கீரைவகைகள் 4) புதிதாய்ப்பறித்த பழங்கள்

33. பின்வருவனவற்றுள் எதனைக் கர்ப்பிணித்தாய் ஒருத்தி மனதிற் கொள்ளுதல் வேண்டும்?

1) உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை அதிகரித்துக் கொள்ளுதல்
2) நாளாந்தச் செயற்கிரமத்திலிருந்து விலகி நடத்தல்
3) "நிறையுணவுகளை உட்கொள்ளல்
4) அதிகமாக கடினமான வேலைகளைச் செய்தல்

34. ஒரு குழந்தைக்குப் பாலுக்குப் பதில் பிறதியுணவு எவ்வயதுப் பருவத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும்?

1) 3—5மாதம் 2) 5—7மாதம்
3) 10—12மாதம் 4) 12—15மாதம்

35 குழந்தை பிறந்து முதல் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் அதற்கு பி ஸி ஜி வக்சின் ஏற்றுதலால் எந்நோயில் இருந்து அக்குழந்தையைப் பாதுகாக்க முடியும்?

1) காசநோய் 2) ஈர்ப்புவலி
3) இருப்புக்காய்ச்சல்
4) சிறுபிள்ளைவாதம் (போலியோ)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

36. ஒரு கைக்குழந்தைக்கான உடையின் சிறப்பியல்புகளாக இருக்கவேண்டியவை

1) அச்சடித்த மாதிரியுருக்களும் நீடித்துழைக்கும் இயல்பும்
2) எளிமையும் அச்சடித்த மாதிரியுருக்களும்
3) பிரகாசமும் சௌகரியமும்
4) சௌகரியமும் நீடித்துழைக்கும் இயல்பும்

37. தோலைச் சொறிந்ததனால் ஏற்பட்ட காயங்களைக் கழுவுவதற்குப் பின்வருவனவற்றுள் எது உபயோகிக்கப்படும்

1) போரிக்குமருந்துநீர்
2) கொண்டிஸ்நீர்
3) மகனீசியம் சல்பேற்றுக்கரைசல்
4) குளோரின்கரைசல்

38. "நோயரும்பு காலம்" எனப்படுவது யாது ?

1) தொற்று ஊன்றிலிருந்து சுகமெய்தும் காலமாகும்
2) தொற்று மிகத் தீவிரமாக உள்ள காலமாகும்
3) கிருமிகள் புகுந்தமைக்கும் அதன் குணங்குறிகள் தோன்றுவதற்கும் இடைப்பட்ட காலமாகும்
4) கிருமிகள் காவியிடத்து இருக்கும் காலமாகும்

39. மாசடைந்த நீரிலிருந்து தொற்றும் வியாதி எது?

1) காசநோய் 2) மலேரியா
3) பிடிசுரம் 4) வாந்திபேதி

40. தவறுதலாக அமிலமொன்றை உட்கொண்ட ஒருவருக்கு அளிக்கப்படவேண்டிய முதலுதவி யாது?

1) சோக்குக்கரைசல் 2) வினாரி
3) செவ்விளநீர் 4) ஒரு கிண்ணம் (கப்) தேங்காய்ப்பால்

பகுதி I விடைகள்

01 — 2	11 — 2	21 — 4	31 — 4
02 — 3	12 — 4	22 — 3	32 — 3
03 — 4	13 — 4	23 — 1+4	33 — 3
04 — 2	14 — 2	24 — 2	34 — 2+1
05 — 1	15 — 3	25 — 4	35 — 1
06 — 4	16 — 4	26 — 3	36 — 4
07 — 2	17 — 3	27 — 2	37 — 3
08 — 3	18 — 1	28 — 4	38 — 3
09 — 1	19 — 2	29 — 1	39 — 4
10 — 1	20 — 3	30 — 3	40 — 1

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப்பொருளியல் II

க. பொ. த. (சாதாரணம்) டிசம்பர் 1985

பகுதி ''அ''

1\. 1) பாடசாலைக்குப் போகும் 15 வயதுப் பெண்பிள்ளை ஒருத்திக்குப் பொருத்தமான படுக்கையறைக்கு இன்றியமையாத தளபாடங்களின் நிரல் ஒன்றைத் தயாரிக்க.

2) அறையில் அவற்றைத் தகுந்தவாறு எங்ஙனம் ஒழுங்கு படுத்துவீர் என வரிப்படம் ஒன்றின் உதவியுடன் விவரிக்க?

3) இந்த அறையை அழகாக வைத்திருப்பதற்கு எந் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர்?

விடை

1\. 1) கட்டில் அல்லது ஏதாவது படுக்கை, அலுமாரி, சிற்றலுமாரி உடுப்புப்பெட்டி, உடைதாங்கி, உடை கொழுவி, கண்ணாடிமேசை, அல்லது கண்ணாடியும் மேசையும், இராக்கியும் கதிரையும்

2) வரைபடம் பின்வரும் அம்சங்களை எடுத்துக் காண்பிக்கக்கூடியதாயிருத்தல்

(இப்படத்தைக் கடைசிப்பக்கம் பார்க்க)

அ) கதவு, யன்னல் அமைந்துள்ள இடத்துக்கு உகந்த ஒழுங்கு

ஆ) வெளிச்சம், காற்று பெறக்கூடியதாய் ஒழுங்கு

இ) கூடிய இடவபுதி, நடமாடும் வாய்ப்பான ஒழுங்கு

3\. அறையின் சுவர் நிறம், நிற இசைவு— திரைச்சீலைகள் அலங்கார இல்லத்துணவாட துணியணிகள் படுக்கை விரிப்பு கண்ணாடி மேசை விரிப்புகள், தளவிரிப்புகள் பகுதிகளுக்கேற்ற ஒளி அமைப்பும் நிழற்றிகளும்

சுவர் அலங்கரிப்புகள் - படங்கள், அலங்காரச் சித்திரங்கள் துணையணிகள்

2\. 1) ''குவாசியக்கோர்'' நோயின் குணங்குறிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

2) போசணம் ஒன்றிற்கு காய்கறிச் சலாது ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதன் அனுகூலங்களைக் குறிப்பிடுக?

3) பழப்பாகுகளுக்கும் (ஜாம்) செல்லிகளுக்கும் (ஜெலி) இடையிலான பிரதான வேறுபாடுகளைத் தருக?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

2. 1) உடல் சோர்வு, உளச்சோர்வு, நிறைகுறைதல், விலா எலும்புகள் வளைவாகத் தோன்றுதல், உடல் ஊதுதல் வயிறு பெருத்தல் பட்டினி வீக்கம், முடிசெந்நிறமாதல்

2) உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், நீத்தியம் பெறக் கூடிய மூலகமாகும். அடங்கியுள்ள செலுலோசு முரட்டுணாகவும். மல இழக்கியாகவும் பயன்படும். போதியளவு நீரைக் கொண்டுள்ளது.

உணவு தயாரிப்பில் நிறம், தன்மை, கவர்ச்சியை ஊட்டப் பயன்படுகிறது

3)

பழப்பாகு (ஜாம்)	பழப்பாணி (ஜெலி)
1) பழங்களைத் துண்டுகளாக்கி பயன்படுத்தப்படும்	பழத்தின் சாறு பயன்படுத்தப்படும்.
2) ஒளி ஊடுருவாது பழங்கள் கலங்கிய தோற்றமானது	ஒளி ஊடுருவும். தெளிவான பளிங்கு போன்ற தோற்றமுடையது.
3) பழத்துணிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளமையினால் கரகரப்பான பாரமான தன்மையானது	சாற்றினால் ஆனதினால் மென்மை வாய்ந்தது கூழ்த் தன்மையானது.

3. 1) புடவைகள் மீது உபயோகிக்கப்படும் பின்வரும் நேர்த்திகளைத் தெளிவாக விவரிக்க.

அ) வெளிறச் செய்தல் ஆ) சுருங்காமற் செய்தல்

2) துணிகளுக்குக் கஞ்சியை உபயோகித்தலின் நோக்கங்களை விளக்குக.

3) பட்டு உடையொன்றை எங்ஙனம் அழுத்துவீர் என விளக்குக.

விடை

3. 1) அ) வெளிறச் செய்தல்

நாரின் அல்லது புடவையின் பழுப்பு நிறம் நீக்கம் செய்யப்பட்டு வெண்மையான தோற்றம் பெறும் நேர்த்திமுறை, இதனால் சாயமிட அல்லது துணியின் அச்சிட உகந்த நிலையைப் பெறும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆ) சுருங்காமற் செய்தல்

ஊறவைத்த நார், துணிகளை நீராவி பாய்ச்சும் பாரமான உருளைகளுக்கு ஊடாகச் செலுத்தி எடுத்ததும் துணி திரும்பவும் நீரிலிட்டால்) சுருங்கும் தன்மையை இழக்கின்றது. இம் முறையினால் துணி சுருங்காமற் செய்யப்படுகின்றது.

2) துணியைத் தடிப்பாக்கும். துணியை விறைப்பாக்கும். துணியைப் பாரமாக்கும் உறுதியான தோற்றமளிக்கும். அழுத்தும்போது மினுக்கமான அழுத்தமான தன்மையை ஊட்டும். தூசு அழுக்கு ஓரளவு படியாது தடுக்கும். கசங்கமாட்டாது.

3) உடை சற்று ஈரமாயிருத்தல். மிதமான வெப்பமுடைய அழுத்தியினால் அழுத்தல். உடையை தவறான பக்கம் வைத்து அழுத்துதல் உடையின் மேல் பரித்தி விரிப்பை இட்டு அழுத்துதல். தடிப்பான பகுதியை அழுத்த வேண்டியதில்லை

4. 1) 'குழந்தைப் பராய வலிப்பின்' பிரதான காரணங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

2) வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய நான்கு விபத்துக்களைப் பெயரிடுக.

3) மணிக்கூட்டின் முறிவுக்குப் பந்தனமிடுவதற்குப் நீர் உபயோகிக்கக்கூடிய பந்தனத்தைப் பெயரிட்டு அதனை வரைக.

விடை

4. 1) கூடிய காய்ச்சல், மலத்தடுப்பு அல்லது மலச்சிக்கல்

2) அ) வீட்டில் கை விளக்குகள் தவறி விழுவதனால் தீப்பற்றல்.

ஆ) வீட்டில் சமையல் அறைக் குப்பைகள் சிதறியிருப்பதாலும் ஈரப்பற்றாலும் சறுக்கி விழுதல்

இ) வீட்டில மின் ஒழுக்கினால் விபத்து ஏற்படுதல்

ஈ) வீட்டில் தளபாடங்கள் ஒழுங்காக வைக்கப்படாமையினால் விபத்து ஏற்படும்

உ) வீட்டில் மலசல கூடங்கள் சுத்தமில்லாமையால் சறுக்கி விழுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஊ) வீட்டில் கூரிய கத்தி, ஆயுதங்களினால் விபத்து ஏற்படும்

எ) வீட்டில் உடைந்த கண்ணாடிப் பொருட்களை உரிய முறையில் நீக்காமையினால் விபத்து ஏற்படும்

ஏ) வீட்டில் கிணறு தகுந்த முறையில் பேணப்படா விட்டால் குழந்தைகள் விழுந்து விபத்து ஏற்படும்

ஐ) வீட்டின் சமையல் அறையில் கவனையீனமாக செயற்கைப்பட்டு ஆடைகளை அணிந்து நெருப்புக்கு அண்மையில் நிற்பதால் தீப்பிடிக்கும் பிளாஸ்டிக் வளையலும் தீப்பிடிக்கும்

ஒ) வீட்டின் முக்கிய பகுதிகளுக்கு தகுந்த வெளிச்சம் அமைக்காமல் இருளாக இருப்பதினால் மோதி விபத்து எற்படும்

3) பயன்படுத்தப்படும் பந்தனம் சுருள் பந்தனம். எட்டு உருவை ஒத்த சுருளிப் பந்தனம்.
ஸ்பைக்கா முறையி அல்லதுமறுதலை முறையில் கட்டல் (படம் இறுதிப்பக்கத்தில்)

பகுதி "ஆ"

5. 1) நிறையுணவுகளுக்கான உணவுப்பட்டியல்களைத் திட்டமிடும பொழுது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய நான்கு பிரதான விடயங்களைக் குறிப்பிடுக?

2) விருந்தினர் இருவருக்கு வழங்குவதற்கான இராப்போசனத்திற்கு "மாற்றுபபோசனம்" ஒன்றைத் திட்டமிடுக.

3) நீர் தெரிவு செய்த உணவுப் பொருள் வகைகளின் போசணைப் பெறுமானத்தைக் குறிப்பிடுக?

4) "ஓர் - உணவுப்போசனமாக எங்ஙனம் ஒரு மாற்றுப் பிரதான உணவைப் பரிமாறுவீர் என விபரிக்க?

விடை

5. 1) அ) போசாக்குகள் அல்லது போசணைச் சத்துக்கள் தேவையான எல்லாப் போசாக்குகளையும் கொண்ட உணவுக் கூறுகளைப் பயன்படுத்தல்

ஆ) குடும்ப எண்ணிக்கை — வீட்டில் வசிப்பவர்களின் தொகை, வகுப்பு, வயது தொழில்

இ) செலவு — பணவசதிக்கேற்றதாய் தெரிவிடல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஈ) நேரம் — விரைவாகவும், இலகுவாகவும், சிக்கன மாகவும் தயாரிக்கக் கூடியதாயிருத்தல்

உ) பல்வகை — நிறம், தன்மை, உருவம், உருசி, பதம், சமையல் வேறுபட்ட முறைகள் கொண்ட தாயிருத்தல். விருப்பு, வெறுப்பு.

2) இடியப்பம், தோசை, பிட்டு, கோதுமை ரொட்டி, பாண், ஆகியனவும் அவற்றிற்கு உகந்த பக்க உணவுக ளும் போசணைச் சத்துக்கள் அடங்கிய பட்டியலை அமைத்தல்

(மாதிரிப் பட்டியல்கள் வருமாறு)

அ) இடியப்பப் புரியாணி — கரட், லீக்ஸ், கோவா பீனஸ், கசுக்கொட்டை, பிளம்ஸ், சேர்த்த இறைச்சிக்கறி

கட்லட் — மரக்கறி (உருளைக்கிழங்கு, பருப்பு, கரட், பீன்ஸ், லீக்ஸ்)
மாங்காய்ச் சட்னி
வாழைப்பழம்

ஆ) தோசை — மசாலா தோசை — உருளைக்கிழங்கு வெங்காயச், சட்னி

சாம்பாறு — (துவரம் பருப்பு, பூசனி, பயற்றங் காய், வாழைக்காய், கரட், பீன்ஸ், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், உள்ளி, மிளகாய்)

பழச்சாறு, பாற்கூழ்

இ) கோதுமை உரொட்டி
இறைச்சிக்கறி
மரக்கறி — கலப்புக்கறி (உருளைக்கிழங்கு, கரட், பீன்ஸ், வெங்காயம், மிளகாய்)
வட்டிலப்பம்

3) அ) இடியப்பப் புரியாணி + மரக்கறிகள் } காபோவைதரேற்று, புரதம், தாதுப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள்

இறைச்சிக்கறி — புரதம், கொழுப்பு, கந்தகம், இரும்பு

கட்லட் — புரதம், காபோவைதரேற்று, கனிப் பொருட்கள், கொழுப்பு

வாழைப்பழம் — காபோவைதரேற்று, உயிர்ச்சத்து ஏ, டீ, சீ.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6) உணவைத் தயாரித்த பின் அல்லது தயாரிக்கும்போது உணவைக் கவர்ச்சியாக்க தன்மை, நிறத்தைக் கூட்ட செய்யப்படுவனவாகும்

அ) மரக்கறிகள், யாவற்றையும் உணவுடன் சேர்த்தல்

ஆ) இறைச்சி, இறால், முட்டை ஆகியன சேர்த்தல்

இ) சுவைக்கூட்டு சேர்த்தல், ஈரலிப்பு வாய்ப்பை ஏற்படுத்தல்

ஈ) மேசையில் பரிமாறும் முறையையும் காண்பித்தல்

6. கீழே நார்களின் பொதுவான இயல்புகள் தரப்பட்டுள்ளன. பருத்தியினதும், பட்டினதும் சிறப்பியல்புகளைக் காட்டும் வகையில் அட்டவணையை நிரப்புக.

இயல்புகள்	பருத்தி	பட்டு
1 சுருங்குமியல்பு	சுருங்கக்கூடியது	மாற்றமில்லை
2. உறிஞ்சும் தன்மை	சுலபமாய் உறிஞ்சும்	ஈரமாகும்
3. வெப்பங் கடத்தல்	வெப்பக்கடத்தி	அரிதிற்கடத்தி
4. அமிலங்களின் தாக்கம்	ஐதானது நிறமங்கல் செறிவானது-சிதைவு	ஐதானது - தாக்கமற்றது செறிவானது— திரளச்செய்யும்
5. காரங்களின் தாக்கம்	ஐதான } ஓரளவு செறிவு } தாக்கும்	ஐதானது - பாதிப்புக் குறையும் செறிவு— சிதையும்

7. 1) ஒரு குடும்பம் ஒன்றைத் திட்டமிட வேண்டியதன் இன்றியமையாமைக்கான காரணங்களை எடுத்துக் கூறுக

2) தனது பிள்ளைகளின் எதிர்காலப் பாதுகாப்பு தொடர்பாக ஒரு தாயாரின் பொறுப்புக்கள் யாவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

7. 1) அ) குடும்பப் பராமரிப்பு, நிர்வகித்தல், இலகுவாகும்
ஆ) அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை குன்றும்
இ) குடும்பத்தில் சந்தோசம், ஒற்றுமை, ஆதரவு நிலவும்
ஈ) குடும்பத்தின் பிரதான தேவைகளாகிய, உணவு, உடை, உறையுள், அன்பு, பாதுகாப்பு, சமபங்கிடாய் அனுபவிக்கும் திருப்தி நிலைநாட்டப்படும்
உ) கல்வியில் முன்னேறல் — சமுதாய முன்னேற்றம்
ஊ) தாயின் உடல் ஆரோக்கியம் பெறல்

2) சுகதேகியாக உணவூட்டல், அன்பூட்டல், பூரணமான பாதுகாப்பளித்தல். சரியான சுருக்கங்களையும், பழக்கங்களையும் உண்டாக்கல். கல்வியில் வழிகாட்டி உதவுதல். பணத்தைச் சேமித்தல். பரம்பரைச் சொத்து, தனிச்சொத்து ஆதனங்களைப் பத்திரப்படுத்தி பாதுகாத்து, பிற்கால பயன்பாட்டிற்கென ஒதுக்கல். தனிப்பட்ட முறையில் பிள்ளையில் கவனம் செலுத்தல்.

8. 1) தரப்பட்டுள்ள வரிப்படும் ஒரு பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியைக் காட்டுகின்றது. 1 தொடக்கம் 5 வரையான எண்களால் குறிக்கப்படும் பகுதிகளை உமது விடைத்தாளிற் பெயரிடுக.

2) கர்ப்ப நிலையின் 5 குணங்குறிகளை எடுத்துக் கூறுக.

விடை

8. 1) 1984 விசேட பரீட்சையின் 8 ம் வினா விடையின் படத்தைப் பார்க்குக.
1) கருப்பை
2) சூலகம்
3) கருப்பைக் குழாய் (பலோப்பியன் குழாய்)
4) கருப்பைக் கழுத்து
5) கருப்பைச் சுவர்

2) அ) மாதவிடாய் தங்கல் அல்லது ஏற்படாது நிற்றல்
ஆ) குமட்டல், வாந்தி
இ) மார்பக நோ, பாரமாதல், சிற்றிடம் நிறம் கூடுதல், காம்பு விரிவடைதல்
ஈ) மார்பகம் விரிவடைதல்
உ) வயிறு விரிவாய் பெரிதாகல்

32

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப்பொருளியல் (க. பொ. த. சாதாரண தரம்)

டிசெம்பர் — 1984

பகுதி — I

1. இசலுலோசு எனப்படுவது ஒரு
   1) நொதிச்சத்து ஆகும்
   2) தூண்டுமுட்சுரப்பு (ஓமோன்)
   3) பல்சக்கரைட்டு ஆகும்
   4) அமினோஅமிலமாகும்

2. பின்வரும் காபோவைதரேற் வகைகளில் எது ஒரு பாணின் கருகற்பாகத்தில் உள்ளது?
   1) சுக்குரோசு
   2) மோற்றோசு
   3) இலற்றோசு
   4) தெத்தரின்

3. பின்வருவனவற்றுள் எது உடலில் குளுக்கோசை கிளைக் கோசனாக மாற்றும் நடைமுறைக்கு உதவுகிறது
   1) இன்சுலின்
   2) திரிச்சின்
   3) அமிலேசு
   4) இலிப்பேசு

4. புரதங்கள் சமிபாடு நிறைவெய்துவது
   1) இரைப்பையில்
   2) முன்சிறுகுடலில்
   3) சிறுகுடலில்
   4) பெருங்குடலில்

5. இறைச்சியிலுள்ள புரதத்திற்கு வழங்கும் பெயர்
   1) கேசின்
   2) செலற்றின்
   3) குளூற்றன்
   4) மயசின்

6. பின்வரும் தொகுதிகளுள் எது மனித உடலுக்குச் சக்தியை வழங்குகின்றது?
   1) காபோவைதரேற்றுகள், புரதங்கள், விற்றமின்கள் கொழுப்புக்கள்
   2) காபோவைதரேற்றுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள் அற்ககோல்
   3) காபோவைதரேற்றுகள், கனிப்பொருள்கள், கொழுப்புகள் அற்ககோல்
   4) காபோவைதரேற்றுகள், விற்றமின்கள், கனிப் பொருள்கள், கொழுப்புகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. பின்வருவோருள் யாருக்கு நாளொன்றிற்கு அதியுயர்ந்த அளவிற் கலோரிகள் தேவைப்படும்?

1) பாலூட்டும் தாய்க்கு
2) வளர்ந்த பெண்ணுக்கு
3) கர்ப்பமடைந்துள்ள தாய்க்கு
4) கட்டிளம் பருவத்துப் பெண்பிள்ளைக்கு

8. கொழுப்புகளின் சமிபாட்டிற்கு உதவியாக உள்ள நொதிச் சத்து எது?

1) அமிலேசு
2) இலிப்பேசு
3) சுக்குரேசு
4) மோற்றேசு

9. பின்வரும் பழத்தொகுதிகளில் எது அதி உயர்ந்த அளவில் அசுக்கோபிக் அமிலத்தைக் கொண்டிருக்கிறது

1) கொய்யா, அப்பிள், திராட்சை, பேயர்
2) தோடம்பழம், மங்குஸ்தான், இறம்புட்டான், ஜம்பு
3) நெல்லி, அவக்கோடாப்பழம், மாம்பழம், பப்பாசிப் பழம்
4) எலுமிச்சம்பழம், தோடம்பழம், நெல்லி, மரமுந்திரிகைப்பழம்

10. தயாரிக்கப்பட்ட பழப்பாகை (ஜாம்) எப்பொழுது கிருமி யளிக்கப்பட்ட போத்தலில் இடுவீர்?

1) பழப்பாகு, போத்தல் இரண்டும் நன்கு குளிரெய்தி யதின் பின்னர்
2) போத்தலும், பழப்பாகும் சூடாக இருக்கும் பொழுது
3) பழப்பாகு சிறிது சூடாக இருக்கும் பொழுது
4) போத்தல் குளிர்மெய்தியதின் பின்னர்

11. எப்பொழுதும், பாலில் புளிப்புத் தன்மை தோன்றும்?

1) இலற்றோசு இலற்றிக்கமிலமாக மாற்றமெய்தும் பொழுது
2) புரதம் திரளும் பொழுது
3) பாலிலுள்ள கொழுப்பு ஊசுத்தன்மையடையும் பொழுது
4) அதில் திண்மமும் நீரும் வேறு வேறாக நிற்கும் பொழுது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

12. மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சிகளுக்கமைய ஓர் இல்லத்தின் எப்பகுதிக்கு முக்கியமான இடம் அளிக்கப்படல் வேண்டும்?

1) அமர்வறை 2) படுக்கையறை
3) விறாந்தை 4) சமையலறை

13. சுகாதார நிலைமைகள் தொடர்பாகக் கிராமத்திலுள்ள வீடு ஒன்றிற்கு மிகப் பொருத்தமான மலகூடம் எது?

1) குழிமலகூடம் 2) நீர்காவு முறை மலகூடம்
3) வாளிமலகூடம் 4) வடிகாலமைப்பு மலகூடம்

14. சிறிய வீடொன்றிற்கு மிகப் பொருத்தமான சமையலறை அமைப்பு யாது?

1) 'L' வடிவச் சமையலறை
2) இரு சுவர்ச் சமையலறை
3) ஒரு சுவர்ச் சமையலறை
4) 'U' வடிவச் சமையலறை

15. இரு முதல்நிலை (மூல) வர்ணங்களைக் கலக்கும்பொழுது எமக்குக் கிடைப்பது ஒரு,

1) வெந்நிறம் 2) துணைநிறம்
3) தண்மை வாய்ந்த நிறம் 4) புடைநிறம்

16. சுடர் வளையினைக் கொண்ட ஒரு விளக்கிற்குச் சிமினியை உபயோகிப்பதன் பிரதான நோக்கம்,

1) பிரகாசமான வெளிச்சத்தைப் பெறுதல்
2) அழகிற்காக
3) தகனத்திற்குத் தேவைப்படும் வாயுக்களைச் சிறந்த முறையிற் கட்டுப்படுத்துவதற்கு
4) மஞ்சள் நிறச்சுவாலையைத் தவிர்ப்பதற்காக

17. எவ்வகை உணவையும் சமைப்பதற்கு மிகச் சிறந்த பாத்திரம்.

1) செப்புப் பாத்திரம் 2) அலுமினியப் பாத்திரம்
3) எனாமல் பாத்திரம் 4) களிமண் பாத்திரம்

18. பின்வருவனவற்றுள் கறையில் உருக்கும் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படும் பொருள்கள் எவை?

1) சோடாவும் நீரும் 2) சவர்க்காரமும் நீரும்
3) அமோனியாவும் சோடாவும் 4) வினாகிரியும் நீரும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

19. பின்வருவனவற்றுள் எது சமையலறையைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு உதவும்?

1) மரத்தூள் அடுப்பு 2) மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு
3) திறந்த அடுப்பு 4) புகையா அடுப்பு

20. பின்வரும் பொருட் தொகுதிகளுள் எது ஒரு வீட்டிலுள்ள மரத்தளபாடங்களை மினுக்குவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது?

1) ஆளிவிதையெண்ணை, வினாகிரி, உப்பு, வாணிசு
2) ஆளிவிதையெண்ணை, தெரபின்தைலம், வாணிசு, மெதனோல் சேர் மதுசாரம்
3) வினாகிரி, நீர், சவர்க்காரம், ஆளிவிதையெண்ணெய்
4) மெதனோல் சேர் மதுசாரம், வினாகிரி, சவர்க்காரம், நீர்

21. பற்களின் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்புக்கும் நாளாந்த உணவிற் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டியவை எவை?

1) பாலுணவுகளும் பழங்களும்
2) இறைச்சியும் முட்டையும்
3) கிழங்குகளும் காய்கறிவகைகளும்
4) பருப்புவகைகளும் தானியங்களும்

22. பின்வருவனவற்றுள் எவை ஒருவருக்குப் புனிதமான தோற்றத்தையளிக்க உதவும்

1) சிறந்த பண்புகளும் நடத்தையும்
2) விலையுயர்ந்த உடைகளும், சுவைமிகுந்த உணவுகளும்
3) சிறந்த உடலமைப்பும் பண்புகளும்
4) சிறந்த உடனலமும் தூய ஆடைகளும்

23. 'மல் துணி' வகையை நெய்வதற்குப் பிரயோகிக்கப்படும் நெசவு எது?

1) சாதா நெசவு 2) கூடைநெசவு
3) விலா நெசவு 4) சற்றின் நெசவு

24. இரயோண் நூல் எனப்படுவது ஒரு

1) இயற்கை நாராகும்
2) செயற்கை நாராகும்
3) பாதியளவு செயற்கை நாராகும்
4) விலங்கு நாராகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

25. பின்வருவனவற்றுள் எது ஒரு பருத்தித் துணியாகும்?
1) இறெப்பு 2) பொலியஸ்டர்
3) தக்கிரன் 4) தெற்றோன்

26. பருத்தியுடை ஒன்றை நீண்டகாலம் உபயோகிப்பதற்கு பின்வருவனவற்றுள் எந்தக் கழுவும் முறையை ஒருவர் பயன் படுத்த வேண்டும்?
1) உடையை வெப்பமான சவர்க்காரக் கரைசலில் ஊற விட்டுக் கல்லில் தேய்த்தல் வேண்டும்
2) உடையை எரிசோடாக் கரைசலில் ஊறவிட்டுக் கல் லில் அடித்தல் வேண்டும்
3) உடையை எரிசோடாவில் அவித்துப் பின்பு கழுவுதல் வேண்டும்
4) சவர்க்காரக் கரைசலில் உடையை ஊறவிட்டுக் கைக ளால் அல்லது தூரிகை கொண்டு தேய்த்தல் வேண்டும்

27. அழுத்துதலின் சிறந்த விளைவைப் பெறுவதற்கு ஒரு இரயோன் உடையானது எந்நிலையில் இருத்தல் மிகப் பொருத் தமானது?
1) நன்கு உலர்ந்திருத்தல் வேண்டும்
2) ஒரு சீரான ஈரமாயிருத்தல் வேண்டும்
3) அதன்மீது நீர் தெளிக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்
4) அப்பொழுதுதான் அது கழுவிப் பிழியப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும்

28. பின்வருவனவற்றுள் எதனை வெளிறச் செய்யும் கருவியாக உடைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்?
1) சோடியம் சிலிக்கேற்று
2) பொற்றாசியம் ஐதரொட்சைட்டு
3) சோடியமுப குளோரைற்று
4) சோடியம் குளோரைட்டு

29. பட்டு உடையொன்றிற்கு அழுத்திவிடும் மிகச் சிறந்த முறை யாது?
1) மிக வெப்பமான அழுத்தியைக் கொண்டு அழுத்துதல்
2) நன்கு உலர்ந்ததும், மிக வெப்பமான அழுத்தியைக் கொண்டு அழுத்துதல்
3) உடையின் மீது மென்மையான பருத்தித்துணி ஒன்றை விரித்து அமர்த்தி அழுத்துதல்
4) சிறிது ஈரமாயிருக்கும்பொழுது, அமர்த்தி அழுத்துதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. பின்வருவனவற்றுள் எத்தொகுதிக்கு குளிர்நீர்க்கஞ்சி பயன் படுத்தப்படுகின்றது?

1) நைலெக்ஸ், நைலின், நைலோன்
2) நைனெக்ஸ், தசோரா, இலினன்
3) திரில், நைலின், இரயோன்
4) உவொயில், கேம்பிரிக், பட்டு

31. பின்வருவனவற்றுள் உள்ள எது இனப்பெருக்க ஓமோன் ஆகும்?

1) தைறொட்சின்
2) அதிரனலின்
3) ஈத்திரசென்
4) இன்சுலின்

32. கர்ப்பமடைந்துள்ள ஒரு தாய் ஏன் தனது போசணையிற் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்?

1) பிள்ளைப் பேற்றின் போது குருதிப் பெருக்கினைத் தடுப்பதற்கு
2) பிள்ளையின் உயரத்தையும் நிறையையும் உயர்வடையச் செய்வதற்கு
3) பிள்ளைப் பேற்றினை துரிதமாகவும் சுலபமாகவும் நிகழச் செய்வதற்கு
4) தாயினதும் சேயினதும் உடனலத்தைப் பேணுவதற்கு

33. ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு எவ்வயதில் அதன் நிறை பிறப்பிலிருந்த நிறையின் மூன்று மடங்காகும்?

1) 6 மாதங்கள்
2) 1 வயது
3) 18 மாதங்கள்
4) 2 வயது

34. பின்வரும் நோய்களுள் எவற்றுக்கு எதிராக மும்மடி வக்சின் அளிக்கப்படுகிறது?

1) நெருப்புக்காய்ச்சல், ஆடிமன், வயிற்றோட்டம்
2) கயரோகம், பிடிசுரம், வயிற்றோட்டம்
3) தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல், ஏர்ப்புவலி
4) சின்னமுத்து, வலிப்பு, நெருப்புக்காய்ச்சல்

35. ஒரு குழந்தையின் முதலாவது ஆண்டு எல்லையினுள் அதன் கஞ்சிக்கு சிறந்த புரதச் சத்தை அளிக்க வல்லது எது?

1) சோயாமா
2) உருளைக்கிழங்கு
3) சோளம்
4) அவித்த கரட்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

36. எந்த வயதுவரை ஒரு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் முழுமை வாய்ந்த உணவாகக் கருதப்படுகிறது?

1) 4 மாதங்கள் 2) 6 மாதங்கள்
3) 9 மாதங்கள் 4) 1 ஆண்டு

37. பால் கட்டல் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒரு நோயாக விளங்குவது.

1) வாந்திபேதி (கொலரா) 2) கயரோகம்
3) நெருப்புக்காய்ச்சல் 4) கொப்புளிப்பான்

38. உணவினால் உண்டாகும் ஒவ்வாமை நிலைமைகளுக்குக் காரணம்.

1) போசணைச் சத்துடைய உணவுகளை வழக்கமாக உண்ணாமை
2) உண்ட உணவு ஒத்துக் கொள்ளாமை
3) சிறந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றாமை
4) விருப்பமான உணவுகளை அதிக அளவில் உண்ணுதல்

39. கையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு தோள் எலும்பு முறிவிற்கு எவ்வகையான பந்தனம் இடப்படுகின்றது?

1) பெரிய புயத்தவளம் 2) மார்புப் பந்தனம்
3) சென்ற் ஜோன்ஸ்தவளம் (முக்கோணப் பந்தனம்)
4) ஒடுக்கமான புயத்தவளம்

40. பின்வரும் கூற்றுக்களில் எது 'தொற்றுத்தடைகாப்பு' எனும் பதத்தை விளக்குவதாக உள்ளது?

1) நோயாளியை வேறான இடத்தில் வைத்திருத்தல்
2) கிருமிகளை அழித்தல்
3) நோயாளியை வைத்தியசாலையில் சேர்த்தல்
4) நோயாளியை உடனடியாகவே வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடைகள்

பகுதி 1

1 — 3	11 — 1	21 — 1	31 — 3
2 — 4	12 — 4	22 — 4	32 — 4
3 — 1	13 — 2	23 — 1	33 — 2
4 — 3	14 — 3	24 — 3	34 — 3
5 — 4	15 — 2	25 — 1	35 — 1
6 — 3	16 — 3	26 — 4	36 — 1
7 — 1	17 — 4	27 — 2	37 — 4
8 — 2	18 — 2	28 — 3	38 — 2
9 — 4	19 — 4	29 — 3	39 — 3
10 — 2	20 — 2	30 — 4	40 — 1

மனைப்பொருளியல் II

க. பொ. த. (சா.த) மாதிரி வினாக்கள்

டிசம்பர் 1984

பகுதி 'அ'

1. உடலின் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் கனிப்பொருள்கள் இன்றியமையாதவை.

அ) உணவில் காணப்படும் ஆறு கனிப் பொருட்களைப் பெயரிடுக.

ஆ) கனிப்பொருள் ஒவ்வொன்றினதும் தோற்றுவாய் ஒவ்வொன்றைப் பெயரிடுக.

இ) ஒவ்வொரு கனிப்பொருளினதும் உடலிற்கான உபயோகங்களில் ஒவ்வொன்றைக் குறிப்பிடுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அ	ஆ	இ
கனிப்பொருள்	தோற்றுவாய்	உபயோகம்
கல்சியம்	பால், பால்பிரயோசனங்கள் குரக்கன் இலைக்கறிவகைகள், சிறுமீன்கள் பாற்கட்டி, முட்டை மஞ்சட்கரு	பற்கள் வளர்ச்சி, எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு குருதி உறைதல் சில நொதியங்களின் தொழிற்பாட்டிற்கு இதயம், நரம்புகள், தசைகள் குருதி—தொழிற்பாட்டுக்கு
பொசுபரசு	சிறுமீன்கள், பால் இறைச்சி, பாற்கட்டி பாற்பிரயோசனங்கள், தானியங்கள்	கல்சியத்தின் தொழிற்பாடுகள் போல
இரும்பு	ஈரல், இறைச்சி, இலைக்கறிவகைகள், மரக்கறிகள், உலர்த்திய பழங்கள், முட்டை, தானியங்கள்	குருதி நிறச்சத்தை உற்பத்தி செய்தல், ஒட்சிசன் கொண்டு செல்ல
அயடீன்	கடற்பிரயோசனங்கள், மரக்கறிகள், இலைவகைகள், அயடீன் கலந்த உப்பு	தைரொட்சின் உற்பத்திக்கு கேடயச்சுரப்பியின் தொழிற்பாட்டுக்கு, உடற்சக்தியின் உபயோகத்தை சீராக்கல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அ	ஆ	இ
கனிப்பொருள்	தோற்றுவாய்	உபயோகம்
சோடியம்	கறியுப்பு, கடல்உணவுகள், இலைவகைகள், இறைச்சி வகைகள்	உடம்பின் நீர் அமிலத்தன்மையைப் பேணுவதற்கு
பொற்றாசியம்	காய்கறி வகைகள், இறைச்சி, பழங்கள் தானியங்கள்	தசைகளின் தொழிற்பாட்டுக்கு அவசியம் குருதியின் சிவப்பு சிறுதுணிக்கைகளுக்குத் தேவை
மக்னீசியம்	தானியங்கள், எல்லா உணவுப்பொருட்களிலும் காணப்படும்.	நொதியங்களின் தொழிற்பாட்டுக்கு அவசியம், கலன்கள் எலும்புகள், பற்கள் என்பவற்றின் அமைப்புக்கு
குளோரீன்	உப்பு, கடற்பிரயோசனங்கள் இறைச்சி வகைகள், குடிக்கும்நீர் தேயிலை	ஐதரோகுளோரிக் அமிலத்தை இரப்பையில் உற்பத்தி செய்ய, எலும்பு பற்களுக்குத்தேவை
கந்தகம்	புரதம் அதிகமுள்ள உணவுகள்	மயிரை வளரச் செய்தல், நகத்தை வளரச் செய்தல், இன்சுலின், குருதி தெலும்புகளின் அமைப்புக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. அ) 'வரவு செலவுத்திட்டம்' எனப்படுவது யாது? ஒரு குடும்ப வரவு செலவுத் திட்டத்தைத் தயாரிக்கும் பொழுது எந்த முக்கியமான அம்சங்களை நீர் கருத்திற் கொள்ளுவீர்?

ஆ) வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் பொழுது வேலைத் திட்டங்களை வகுத்தலின் 4 அனுகூலங்களை எழுதுக?

இ) அழுக்க அடுப்பொன்றிற் சமைத்தலின் முக்கியமான பயன்களைத் தெளிவாக எடுத்துக் கூறுக?

விடை

அ) வரவு செலவுத் திட்டம் என்பது ஒருவரின் வருமானத்தையும் செலவையும் குறிக்கும் திட்டமாகும்.

1) வரவும் செலவும் திட்டம் இடல் வேண்டும்.
2) செலவு வருமானத்திற்கு ஏற்றவாறு இருத்தல் வேண்டும்
3) அவசியமானவை இடம் பெற வேண்டும்
4) ஒவ்வொரு மாதமும் சிறு தொகையாவது சேமிக்க வேண்டும்
5) வீண் செலவுகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்

ஆ) 1) மற்றவர்களை விளங்கி வேலையைக் கொடுக்கலாம்
2) குடும்ப அங்கத்தவரின் உதவியுடன் வேலைகளைச் செய்யலாம்
3) கெட்டித்தனமாகவும் அமைதியாகவும் செய்யலாம்
4) வீட்டில் உள்ளவர்கள் பொறுப்புணர்ச்சியுடன் செய்யலாம்

இ) 1) சமைக்கும் நேரம் குறையும்
2) உணவுச் சத்துக்கள் பாதுகாக்கப்படும்
3) சுவை பாதுகாக்கப்படும்
4) சமையல் செய்வதற்கான சக்தி மீதப்படும்
5) எரிபொருள் குறையும்

3. அ) ஒரு தாயின் முலையிலிருந்து முதலிற் கறந்தெடுக்கப் படும் பாலிற்கு வழங்கப்படும் பெயர் யாது? முலைப் பாலூட்டலின் ஆறு அனுகூலங்களை எழுதுக.

ஆ) எட்டு மாத குழந்தை ஒன்றிற்கு நீர் அறிமுகம் செய்யக் கூடிய ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உணவு யாது?

இ) ஒரு குழந்தை விரல் சூப்புதலைத் தடுப்பதற்கு நீர் ஏற்ற முற்காப்பு நடைமுறையைக் கையாள்வீர்?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

அ) சுடுப்புப்பால் அல்லது கொலஸ்டிரம்

1) ஒரு நிறை உணவு
2) கிருமிகள் இல்லை
3) குழந்தைக்கு அன்பு, பாதுகாப்பும் இருக்கும்
4) தொற்று நோய்கள் வராமல் இயற்கை நிர்ப்பீடனம் கொடுக்கும்
5) வேண்டிய நேரத்தில் கொடுக்கலாம்
6) செலவு இல்லை
7) மனத் திருப்தி ஏற்படும்
8) புதியது
9) உகந்த வெப்பநிலையுடையது
10) சமிபாட்டுக்கு ஏற்றது
11) பாலூட்டும் உபகரணங்களை சுத்தம் செய்யும் சிரமம் இல்லாது போகும்

ஆ) கஞ்சி, சூப்பு, அவித்த உருளைக்கிழங்கு, அவித்த காய்கறி, சமைத்த இறைச்சி, மீன், முட்டை, தானியங்கள், பாலினால் சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் (புடிங்) திரிபோசா

இ) 1) குழந்தைக்கு அன்பும் பாதுகாப்பும் கொடுத்தல்
2) விளையாட்டுப் பொருட்கள் கொடுத்து அவரின் நேரத்தைப் போக்க வேண்டும்
3) தனிமையில் வைத்தல் கூடாது
4) பயமுறுத்தல் கூடாது
5) நேரம் தவறாது உணவூட்டல்

4. அ) உடைகளைக் கழுவுவதற்கு சோடியம் காபனேற்றை உபயோகித்தலின் பிரதான நோக்கம் யாது?

ஆ) பின்வரும் நார்களை இனங்காண்பதற்கான எரிக்கும் பரிசோதனையின் போது நீர் காணும் அவதானிப்புகள் யாவை?

1) பட்டு 2) கம்பளி

இ) உடைகளை கழுவுவதற்கு வெண்காரம் (Borax) உபயோகிக்கப்படும் சிறப்பான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

அ) 1) தண்ணீரை மென்மையாக்கும்
2) கொழுப்பை நீக்கும்
3) அமிலத்தை நடுநிலையாக்கும்
4) கறைகளை நீக்கும்

ஆ) பட்டு: எரிக்கும்போது விரைவாக மஞ்சள் நிறச் சுவாலை யுடன் எரியும். தானாகவே அணையும். எரித்த பின்பு கறுப்பான மணிபோன்ற சாம்பல் ஏற்படும். இலகுவில் தூளாகும். மயிர் எரியும் மணம் உண்டாகும்.

கம்பளி: எரித்தால் வேகம் குறைவாக எரியும். கறுப்பு நிறச்சாம்பல் உண்டாகும். அதை விரைவாக தூளாக்கலாம் மயிர் எரியும் மணம் ஏற்படும்.

இ) 1) கடினநீரை மென்மையாக்கும்
2) விசேட கறைகள் நீக்கலாம் (தேநீர், கோப்பி)
3) ஆடைக்கு வெண்மை கொடுத்து விறைப்பைக் கொடுக்கும்.
4) வியர்வை போன்றவற்றை உறிஞ்சியெடுப்பதனால் ஊறவைக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும்.
5) செயற்கைப்பட்டில் உள்ள மினுமினுப்பைப் போக்கப் பாவிக்கப்படும்.

5. அ) நெருப்புக்காய்ச்சல் (தைபோயிட்டு) பரவுவதற்கு உதவும் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.
ஆ) நெருப்புக்காய்ச்சலின் குணங்குறிகளை விவரிக்க.
இ) நெருப்புக்காய்ச்சலினாற் பீடிக்கப்பட்டுள்ள ஓர் நோயாளியை வீட்டில் எங்ஙனம் பராமரிப்பீர்?

விடை

அ) நீர், உணவு, ஈ, பால், நோய்க்காவியின் தொடர்பு

ஆ) 1) காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம். சிலவேளைகளில் மலச்சிக்கல்
2) உணவு சாப்பிட விருப்பக்குறைவு
3) இடைக்கிடையே காய்ச்சல் கூடிக் குறைதல்
4) மண்ணீரல் வீக்கம், வயிற்று நோ
5) நிணநீரிழையங்கள் சிறுகுடலில் வீக்கமடைதலும் புண்ணாதலும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இ) 1) வைத்தியரின் உதவி பெற்று அதன்படி செய்தல்.
2) நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தல்
3) நோயாளி உபயோகிக்கும் பொருட்களை மற்றவர்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது.
4) நோயாளி மலகூடத்தை பயன்படுத்தும் போது கிருமி நாசினி பயன்படுத்துதல்.
5) நோயாளியின் பாத்திரங்கள், உடைகள் தொற்று நீக்கப்படல் வேண்டும்.
6) காய்ச்சலைக் குறைவாக வைக்க வேண்டும்.
7) போதியளவு நீர் ஆகாரம் கொடுத்தல்.
8) நோய் தொற்றாது இருப்பதற்கு எல்லா நடவடிக்கைகள் எடுத்தல் வேண்டும் நோய்த்தடை மருந்து பாய்ச்சுவித்தல்.

பகுதி 'ஆ'

6. அ) இளம் கிரிக்கட் ஆட்டக்காரர் ஒருவருக்கான காலைப் போசணத்தை திட்டமிடுக.
ஆ) இப்போசணத்தை நீர் தெரிந்தமைக்கான காரணங்களைத் தருக.
இ) இப்போசணத்துக்கான உணவுப் பொருள் வகைகளை வாங்கும் பொழுது நீர் எப்பிரதான அம்சங்களைக் கருத்திற் கொள்வீர்?
ஈ) நீர் தெரிவு செய்துள்ள காலைப் போசணத்தைத் தயாரிக்கும் முறையை எழுதுக.

விடை

அ) 1) பாண், வெண்ணெய் / மற்றும் மென் உணவு வகைகள் உ + ம; இடியப்பம், அப்பம்
2) இரண்டு முட்டை (விரும்பிய முறையில் தயாரித்தல்)
3) ஒரு கோப்பை பால்
4) புரதமுள்ள உணவு (இறைச்சி, மீன், சோயா, பாற்கட்டி)
5) பழரசம் / பழம்

ஆ) அதிக தேகப்பயிற்சி செய்யும் வாலிபன், அவருடைய உடம்பு வளர்ச்சிக்கு சக்தி அதிகமாக செலவாகுவதால் அதிகமான கலோரிகள் தேவைப்படும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இ) 1) புதியதாக இருத்தல்
2) எளிதாக பெறமுடிதல்
3) விலை
4) அளவு

7. அ) குடும்ப வாழ்க்கையில் ஓய்வும் பொழுது போக்கும் ஏன் முக்கியமானவை என்பதற்கு மூன்று காரணங்கள் தருக?

ஆ) குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பங்கு பற்றல் மூலம் வீட்டினை அழகாக வைத்திருப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்படக் கூடிய பொதுவான வீட்டு வேலைகள் எவை?

விடை

அ) 1. உடல் வளர்ச்சிக்கு
2) மனவளர்ச்சிக்கு
3) அன்பும் ஒத்துழைப்பும் ஏற்படும்
4) குடும்ப தொழில்களில் ஒற்றுமையாக ஈடுபடல்
5) திருப்தி ஆலோசனைகளைப் பரிமாறுதல்
6) குடும்ப ஒற்றுமை
7) ஒருவருடைய அறிவையும் திறமையையும் பாராட்டக்கூடிய பல சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்
8) சமூகப்பண்பு விருத்தியாகும்

ஆ. 1) வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல்
2) பூக்கள் தயாரித்தல்
3) செடிகளை வளர்த்து விற்றல்
4) துணைப்பொருட்கள் செய்தல்
5) உடைகள் தைத்தல், பின்னல் வேலை
6) சுத்தம் செய்தல்
7) வர்ணப் பூச்சுக்கள் பூசுதல்

8. அ) கைக்குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக?

ஆ) இப்போசணைக் குறைபாட்டு நோய்களுக்கான காரணங்களை விளக்குக?

இ) இந்நோய்களை வெல்வதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய முற்காப்பு நடவடிக்கைகள் எவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

அ 1) குவாசியக்கோர் நோய் } புரதக் கலோரிக்
மராசிமஸ் } குறைபாடு

2) மாலைக்கண் அல்லது இராக்குருடு

3) கண்டமாலை

ஆ. 1) குவாசியக்கோ நோய் — புரதக்குறைபாடு
மராசிமஸ் கலோரி குறைபாடு
புழுநோய், தொற்று
நோய்கள்

2) இராக்குருடு — உயிர்ச்சத்து 'ஏ' குறைபாடு

3) கண்டமாலை — தேவையான அயடீன் குறைபாடு

இ. 1) குழந்தையின் போசணை பற்றி கற்பித்தல்

2) குழந்தையின் நோய்களைக் கண்டுபிடித்தலும் தடுப்பு முறைகளும்

3) பெற்றோருக்கு குழந்தையின் நிலையைப் பற்றி கற்பித்தல்

9. பருத்தியும் இலினனும் உடைகளுக்குப் பொருத்தமான துணிகளாக விளங்குவதற்கான சிறப்பியல்புகளைத் தனித் தனியாக கூறுக?

விடை

பருத்தி: வெண்மையானது. சலவை செய்யக்கூடியது நன்கடத்தி அதிக நாட்கள் பாவிக்கலாம். வியர்வையை உறிஞ்சும் சாயத்தை உறிஞ்சும், பலம் உடையது ஆடைகளாக்குவது இலகுவாகும்

இலினன்:- கனமுடையது. வெப்பத்தைக் கடத்தும், அதிக நாட்களுக்கு பாவிக்கலாம். சலவை செய்யும் போது மினுமினுப்பான தோற்றம் பலமானது. மென்மையானது, குளிர்ச்சியுடையது, வியர்வையை உறிஞ்சும் இலகுவில் அழுக்கடைய மாட்டாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

10\. அ) உணவைப் பழுதுபடச் செய்யும் நுண்ணுயிர்களைப் பெயரிடுக.

ஆ) காய்கறிகளைப் பேணுவதில் நீர் பின்பற்றக்கூடிய மூன்று காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.

இ) அன்னாசிப்பழ யாம் தயாரிக்கப்படும் முறையை விளக்குக.

விடை

அ) பற்றீரியா, பூஞ்சணம், நொதியம்
ஒளி, ஈரலிப்பு, வெப்பம்

ஆ) பிடுங்கியவுடன் கழுவிக் குளிரூட்டல் பொலித்தீன் உறைகளில் போட்டு குளிரூட்டல் கவனமாகச் சேமித்தல்

இ) உபயோகிக்கும் பொருட்களின் சரியான அளவைக் குறித்தல். சரியான முறையாகத் தயாரித்தல், கிருமி அழித்தல், (போத்தல்) பேணிகள் உபயோகித்தல், போத்தல்களில் நிரப்பல். அடைத்தல்.

11\. அ) படுக்கையிலிருந்து இறங்க முடியாத ஒரு நோயாளியின் கட்டிலைத் தயார் செய்வதற்குத் தேவையான பொருள்களை நிரற்படுத்துக

ஆ) அத்தகைய ஒரு நோயாளியின் கட்டிலை ஒழுங்கு செய்யும் முறையைப் படிப்படியாக விளக்குக.

விடை

அ) 1) இரு படுக்கை விரிப்பு
2) கம்பளி
3) மெழுகு சீலை
4) இழுவை விரிப்பு
5) இரண்டு தலையணை உறைகள்

ஆ) 1) மெத்தையை மறுபக்கம் திருப்பி துடைத்தல்
2) படுக்கை விரிப்பை மெத்தை போல விரித்தல் (படுக்கை விரிப்பின் மத்திய பகுதியும் மெத்தையின் நடுப்பகுதியும் ஒன்றாக இருக்கவேண்டும்)
3) படுக்கை விரிப்பின் ஓரங்களை மெத்தையின் கீழ் செருகவும் (மேற்பக்கம் - கீழ்ப்பக்கம்)
4) மூலைகளை - மைற்றர் மூலையாக மடித்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5) பக்கங்களை மெத்தையின் கீழ் செருகுதல்
6) சுருக்கு இல்லாதவாறு கவனித்தல்
7) தலையணை வைத்தல்
8) மெழுகுசீலையை விரித்தல் (நோயாளியின் இடை அல்லது தோழிலிருந்து முழங்கால் வரை ஓரங்களை செருகுதல்)
9) இழுவை விரிப்பை விரித்தல்- நல்ல பக்கம் மேல் இருக்க மெழுகு சீலையை மூடிக் குறுக்குப்பக்க மாக விரித்தல். (ஒரு பக்கம் சுருக்கெடுத்துச் செருகல்)
10) மற்ற விரிப்பை விரித்தல் — நல்ல பக்கம் மேல் இருக்க விரித்து கால் பகுதியை செருகி மூலையை மடித்தல் (போர்க்கும் விரிப்பு)
11. இதை தலையணை வரை விரித்து; மார்பு வரை மடித்தல்
12) நோயாளி உபயோகிக்காத பக்கத்தைச் செருகுதல்
13) நோயாளி உபயோகிக்கும் பக்கத்தை முககோண மாக மடித்தல்

மனைப்பொருளியல் (க. பொ. த. சாதாரணதரம்

விசேட பரீட்சை, டிசெம்பர் — 1984

பகுதி I

1. முட்டையின் வெண்கருவில் உள்ள புரதத்திற்கு வழங்கும் பெயர்.
   1) செலற்றீன் 2) அல்புமின்
   3) மயோசின் 4) கேசின்

2. கோதுமை மாவின் ஒட்டுந் தன்மைக்குக் காரணமாக அமைவது,
   1) குளூற்றன் 2) பெக்றின்
   3) சீன் 4) செலற்றீன்

3. கல்சியத்தின் அதிசிறந்த மூலம்
   1) பழங்கள் 2) இரைவகைகள்
   3) பால் 4) காய்கறி வகைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. விற்றமின் 'சி' நிறைந்த பழங்களை உண்ணுதல் பாதுகாப்பினை அளிப்பது.

1) கண்களுக்கு 2) நகங்களுக்கு
3) தோலுக்கு 4) பற்களுக்கும் முரசுக்கும்

5. காபோவைதரேற்றுகளின் சமிபாடு நிறைவெய்துவது.

1) வாயில் 2) இரப்பையில்
3) சிறுகுடலில் 4) பெருங்குடலில்

6. பின்வருவனவற்றுள் எது அதிகளவு சத்தியினை வழங்குகின்றன?

1) காபோவைதரேற்றும் கொழுப்பு வகைகளும்
2) புரதங்களும் கனிப்பொருள்களும்
3) விற்றமின்களும் கனிப்பொருள்களும்
4) அற்ககோலும் விற்றமின்களும்

7. பிரற்றோசு இருக்கக் காணப்படுவது.

1) வெண்மையான சீனியில் 2) பழுத்த பழங்களில்
3) பாலில் 4) கனியாத பழங்களில்

8. பாலில் உள்ள காபோவைதரேற்றுக்கு வழங்கும் பெயர்.

1) குளுக்கோசு 2) மோற்றோசு
3) இலற்றோசு 4) சுக்குரோசு

9. கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின் எது?

1) தயமின் 2) விற்றமின் A
3) இரைபோபிளேவின் 4) விற்றமின் C

10. பின்வருவனவற்றுள் எவற்றின் குறைபாடு என்புருக்கி நோயைத் தோற்றுவிக்கும்?

1) கல்சியமும் விற்றமின் D யும்
2) இரும்புச்சத்தும் விற்றமின் D யும்
3) இரும்புச்சத்தும் விற்றமின் A யும்
4) கல்சியமும் விற்றமின் C யும்

11. பின்வருவனவற்றுள் எது உலர் சமையல் முறையாகும்?

1) மெல்லவியல் 2) அமுக்கச் சமையல்
3) கனலடுப்பிற் சுடுதல் 4) கொதிநீராவியில் அவித்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

12 ஒரு வீட்டுத் தோட்டத்திற் குப்பையை அகற்றும் மிகப் பொருத்தமானதும் பயன்வாய்ந்ததுமான முறை.

1) அதனை வேலிக்கு அருகாமையில் போடுதல்
2) அதனைப் பயன்படுத்திச் செயற்கைப்பசளை தயாரித்தல்
3) அதனை எரித்தல்
4) அதனை மரங்களைச் சுற்றி இடுதல்

13. குடும்பத்திற்கு மேலதிக வருமானத்தைச் சம்பாதிப்பதற்கு பாடசாலையில் மனைப்பொருளியல் கற்கும் ஒரு மாணவி பின்வருவனவற்றுள் எம் முயற்சியை இலகுவில் மேற்கொள்ளலாம்?

1) பாடசாலையின் உண்டிச் சாலைக்கு போசனவகைகளை வழங்குதல்.
2) உடைகளுக்கு வடிவ அமைப்புத் தந்த உடைகளைத் தைத்து விற்றல்
3) பாற்பண்ணைத் தோட்டம் ஒன்றைப் பேணுதல்
4) வீட்டுத் தோட்டம் செய்வதில் தாயாருக்கு உதவி செய்தல்

14. பின்வரும் தொகுதிகளுள் எது வெந்நிறங்களையும் தண்ணிறங்களையும் கொண்டுள்ளது?

1) பச்சை, நீலம், நீலஞ்சார்ந்த செவ்வூதா
2) பச்சை, செம்மஞ்சள், சிவப்பு
3) செம்மஞ்சள், சிவப்பு, மஞ்சள்
4) நீலம், செவ்வூதா, நீலஞ்சார்ந்தபச்சை

15. இல்லத்தில் வேறுபட்ட வீட்டு வேலைகள் பற்றித் தெளிவான விளக்கங் கொள்வதனால்.

1) இல்லத்தில் வேறுபட்ட பகுதிகளை நீர் அழகுபடுத்த முடியும்
2) இல்லத்தின் வேறுபட்ட பகுதிகளுக்கான சாதனங்களை நீர் தெரிவு செய்ய முடியும்
3) இல்லத்தின் வேறுபட்ட பகுதிகளை நீர் சுத்தஞ் செய்யமுடியும்
4) இல்லத்தின் வேறுபட்ட பகுதிகளை நீர் சுலபமாக ஒழுங்குபடுத்த முடியும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

16. மரத்திலிருந்து மைக்கறையை அகற்றுவதற்கு உபயோகிக்க மிகப் பொருத்தமான இரசாயனப் பொருள்
   1) ஒட்சாலிக்கமிலம் 2) காபோலிக்கமிலம்
   3) நைத்திரிக்கமிலம் 4) சித்திரிக்கமிலம்

17. செம்புப் பாத்திரங்களின் மீதான நீலநிற பச்சைநிறப் படைகளுக்குக் காரணம்
   1) அமோனியமைதரொட்சைட்டு
   2) சோடியமைதரொட்சைட்டு
   3) செம்பு ஐதரொட்சைட்டு
   4) பொற்றாசியமைதரொட்சைட்டு

18. ஒரு மண்ணெண்ணெயடுப்பில் எரிபொருளை சேமிக்கும் மிகச் சிறந்த முறை
   1) ஒவ்வொருவகை உணவும் சமைக்கப்பட்டதன் பின்னர் அடுப்பை அணைத்து மீண்டும் சுவாலையை பற்ற வைத்தல்
   2) கனமான அடிப்பாகத்தைக் கொண்ட பாத்திரங்களை உபயோகித்தல்
   3) சமைக்க வேண்டிய உணவு வகைகள் யாவற்றையும் முன்னதாகவே தயாராக வைத்திருத்தல்
   4) கலப்புப்போசனம் ஒன்றைத் தயார் செய்தல்

19. வீட்டு உபயோகத்திற்கான தளபாடங்களை வாங்கும்போது நாம்
   1) விலை குறைந்த தளபாடங்களை வாங்குதல் வேண்டும்
   2) நீடித்துழைக்கும் தன்மை, நேர்த்தி, உபயோகம் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொள்ளுதல் வேண்டும்
   3) நேர்த்தியையும் அழகினையும் மட்டும் நாடுதல் வேண்டும்
   4) விலையை மட்டும் கவனத்திற் கொள்ளுதல் வேண்டும்

20. வீட்டு உபயோகத்திற்கான ஒரு வரவு செலவுத் திட்டத்தின் அனுகூலமானது,
   1) உமது வருமானத்திற்கு ஏற்பக் கடன்களை நீர் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்
   2 கணக்குகளை வைத்திருக்க நீர் கற்கின்றீர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) குடும்ப வருமானத்தை ஓர் ஒழுங்கான வழியில் நீர் செலவிட முடியும்
4) செலவு செய்யாது வருமானத்தைச் சேமிக்க நீர் கற்றுக் கொள்வீர்

21. பின்வருவனவற்றுள் எக்காரணத்திற்காக உமது சருமத்தை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்?
1) வாசனைத் திரவங்களின் உபயோகத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு
2) கிருமிகளால் பீடிக்கப்படாது இருப்பதற்கும் உடனலத்தையும் அழகையும் பேணுவதற்கும்
3) உமது உடலைப் பருமனடையச் செய்து களங்கமற்ற சருமத்தைப் பெறுவதற்கு
4) சருமத்தின் நிறத்தை மேம்படச் செய்வதற்கு

22. ஒரு சிறு குழந்தையின் உடைகள் மாற்றப்பட வேண்டியது?
1) உடைகள் அழுக்கடைந்தவுடன்
2) உணவு அருந்துமுன்
3) உடலை கழுவப்பட்டதன் பின்னர்
4) காலை, மதியப்பொழுது இரவு என்னும் வேளைகளில்

23. பருத்தித் துணிகளுக்குக் கஞ்சிப்பசையிடுவதன் மூலம் அளிக்கப்படும் தற்காலிக நேர்த்திக்கு வழங்கும் பெயர்,
1) வெளிறச் செய்தல்　　2) சுருங்காமற் செய்தல்
3) மினுக்கல்　　4) விறைப்பாக்குதல்

24. வெள்ளைநிற தெற்றோன் பாடசாலைச் சீருடையைக் கழுவி உலர்த்துவதற்கு மிகப் பொருத்தமான முறை,
1) சவர்க்காரம் கலந்த வெந்நீரில் கழுவிச் சூரியவெப்பத்தில் உலரவிடல்
2) சோடாக் கலந்த நீரிலிட்டுக் கழுவி நிழலில் உலரவிடல்
3) சவர்க்காரங் கலந்த குளிர்ந்த நீரில் ஊறவிட்டு கழுவி நிழலில் உலரவிடுதல்
4) உடைகளை ஊறவைத்துச் சவர்க்காரம் தேய்த்து வெயிலிலிட்டுப் பின்னர் நிழலில் உலரவிடுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

25. புடவையொன்றிற்கு மினுக்கமிடும் பொழுது,

1) நூல்கள் ஒளிர் வினைப் பெறும்
2) நூல்கள் பலம் குறையும்
3) நூலின் நீளமும் நிறையும் அதிகரிக்கும்
4) நூலின் தடிப்பம் அதிகரிக்கும்

26. பின்வரும் நூல்களுள் எது விலங்குநார்த் தொகுதியைச் சேரும் ?

1) நைலோன் 2) பட்டு
3) தெரிலீன் 4) பருத்தி

27. பின்வரும் வழிகளுள் எதனால் ஒரு வோயில் (மயா) துணி உவோயிலிருந்து வேறுபடும் ?

1) நூலினால் 2) நெசவினால்
3) நாரினால் 4) இழையமைப்பினால்

28. பருத்தி ஆடை ஒன்றிலிருந்து இரும்புத் துருக்கறையை அகற்றுவதற்குப் பின்வரும் முறைகளுள் எது உபயோகிக்கப்படலாம் ?

1) ஊறவைத்து உப்புக்கலந்த பிலிங் (விலும்பிக்) சாறு கொண்டு கறையைத் தேய்த்துக் கழுவுதல்
2) தாட்டர் கிரீம் அல்லது மண்ணெண்ணெய் உபயோகித்துத் தேய்த்துக் கழுவுதல்
3) சவர்க்காரமும் வினாகிரியும் கொண்டு தேய்த்துக் கழுவுதல்
4) கொதிக்கும் பாலில் சில நிமிடங்கள் அமித்தி தேய்த்துக் கழுவுதல்

29. பின்வரும் துணிகளின் தொகுதிகளுள் எது ஒரு திருமண வைபவத்திற்கான ஆடையைத் தைப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமானது

1) உவோயில், நைலோன், கோசுமல்சீலை
2) வோன், அச்சடித்தபருத்தி, நைலெக்ஸ்
3) அமெரிக்கன் ஜோர்ஜற், இலங்கைப்பட்டு, பொலியஸ்டர்
4) உவோயில், இரும்பு, பொலியஸ்டர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. பின் வருவனவற்றுள் எது நீரில் தற்காலிகமான வன்மையைத் தோற்றுவிக்கும்?

1) மகனீசியஞ் சல்பேற்று 2) கல்சியங்குளோரைட்டு
3) கல்சியங்காபனேற்று 4) கல்சியயிருகாபனேற்று

31 விந்துவும் சூலும் ஒன்றிணைவது,

1) பலோப்பியக்குழாயில் 2) கருப்பையில்
3) யோனியுறைக்கால்வாயில் 4) சூலகங்களில்

32. கர்ப்பமடைந்த ஒரு தாய் கனமான உணவுகளை இரவில் தவிர்த்தல் அவசியமாக அமைவது,

1) நோயாளியினால் பீடிக்கப்படுவதற்கு எதிராக மற்காப்பாக ஆகும்
2) விருப்பத்தகாத கனவுகளைத் தவிர்ப்பதாகும்
3) ஆழ்ந்த நித்திரையினைப் பெறுவதற்காகும்
4) குழந்தையின் உடலைவத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகும்

33 எத்தொல்லையில் இருந்து விடுவிப்பதற்காக பாலூட்டியதன் பின்னர் குழந்தையை ஏப்பம் விடச்செய்கிறோம்.

1) இரப்பைவலி 2) வாந்தியெடுத்தல்
3) வயிற்றோட்டம் 4) மலச்சிக்கல்

34 ''பால் மறப்பதில்லை'' என்பதாற் கருதப்படுவது யாது?

1) முலைப்பாலூட்டும் நேர எண்ணிக்கையை மாற்றுதல்
2) குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவதற்கு போதிய முலைப்பால் இல்லாது போதல்
3) முலைப்பாலூட்டுதலை நிறுத்தி படிப்படியாகத் திண்ம உணவுகளுக்கு மாற்றல்
4) முலைப்பாலூட்டுதலை நிறுத்தி ஒரேயடியாக திண்ம உணவுகளுக்கு மாற்றுதல்

35, ஒரு குழந்தைக்கு எத்தனை வயதில் முக்கூட்டு வக்சீன் அழுக்கப்படுகிறது?

1) 3, 5, 9 மாதங்கள் 2) 1, 3, 5 மாதங்கள்
3) 5, 7, 9 மாதங்கள் 4) 2, 4, 8 மாதங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

36. கைக்குழந்தைக்கு தயாரிக்கப்படும் சூப்பில் நெத்தலி சேர்க்கப்படுவது.
   1) தசைகளைப் பலமடையச் செய்வதற்கு
   2) மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதற்கு
   3) எலும்புகளினதும் பற்களினதும் மேன்மையான வளர்ச்சிக்கு
   4) சமிபாட்டைத் துரிதப்படுத்துவதற்கு

37. பின்வரும் நோய்களுள் எவை நீரினாற் பரப்பப்படுகின்றன;
   1) தைபோயிட்டுக் காய்ச்சலும், வாந்திபேதியும்
   2) ஈர்ப்புவலியும் சிறுபிள்ளைவாதமும்
   3) சின்னமுத்துவும், கொப்புளிப்பானும்
   4) கயரோகமும், தொண்டைக்கரப்பானும்

38. பின்வருவனவற்றுள் எந்த நோயின் தோல் வீக்கம், கன்றிய காயங்கள், செந்நிறப் படைகள் என்பன தோன்றும்?
   1) கொப்புளிப்பான் 2) சின்னமுத்து
   3) கொழுக்கிப்புழு 4) ஒவ்வாமை (அலர்ஜி)

39. கிருமியழிக்கப்பட்ட பாலை அருந்துதல் எதனைத் தடுக்க உதவும்?
   1) தொண்டைக்கரப்பன் 2) வயிற்றுளைவு
   3) சிறுபிள்ளைவாதம் 4) மலேரியா

40. முறிவு எனப்படுவது.
   1) உழுக்கு ஆகும் 2) இடப்பெயர்வு ஆகும்
   3) எலும்பு உடைதலாகும்
   4) கன்றற் காயமடைதலாகும்

பகுதி I விடைகள்

01 — 2	11 — 3	21 — 2	31 — 1
02 — 1	12 — 2	22 — 1	32 — 4
03 — 3	13 — 4	23 — 4	33 — 2
04 — 4	14 — 2	24 — 3	34 — 3
05 — 3	15 — 4	25 — 1	35 — 1
06 — 1	16 — 1	26 — 2	36 — 3
07 — 2	17 — 3	27 — 4	37 — 1
08 — 3	18 — 4	28 — 1	38 — 4
09 — 2	19 — 2	29 — 3	39 — 3
10 — 1	20 — 3	30 — 4	40 — 3

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனைப்பொருளியல் II க. பொ. த. (சாதாரணம்)

விசேட பரீட்சை டிசெம்பர் 1984

பகுதி "அ"

1. அ) கொழுப்புக்கள் உடலில் சக்தியை உருவாக்குதல் தவிர்ந்த வேறு மூன்று தொழிற்பாடுகளை எழுதுக.

ஆ) விற்றமின்களின் பாகுபாட்டினைத் தருக.

இ) குவாசியக்கோர் நோய் தோன்றக் காரணம் யாது? அந்நோயின் இரு குணங்குறிகளைத் தருக?

விடை

1. அ) 1) உடலைச் சூடாக வைத்திருக்கிறது

2) கொழுப்பில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்களுக்கு கரைக்கும் ஓர் ஊடகமாக அமைகிறது

3) பிரதான உறுப்புக்களுக்கு ஓர் கவசமாக அமைகிறது

4) நரம்புகளைப் பாதுகாக்கிறது

5) உணவு சமிபாட்டின்போது உணவை இலேசாகச் செலுத்துகிறது.

6) சருமத்திற்கு மினுமினுப்பைக் கொடுத்து உடம்புக்கு அழகைக் கொடுக்கின்றது

7) உடலில் கொழுப்பு உராய்வு நீக்கியாக வேலை செய்கிறது

ஆ) உயிர்ச்சத்துக்கள்

கொழுப்பில் கரைவன	நீரில் கரைவன
ஏ, டீ, ஈ, கே.	பீ, சீ
A, D, E, K	B, C

இ) புரதக்குறைபாடு

1) வளர்ச்சி குன்றியிருத்தல்

2) விழிபிதுங்குதல்

3) வயிற்றில் வீக்கம்

4) தலைமயிர் நெத்நிறமாக மாறுதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. அ) சாப்பாட்டறை இல்லாத ஒரு வீட்டில் சமையலறையின் ஒரு பகுதி சாப்பாட்டறையாக மாற்றிக் கொள்ளப்படலாம் இந்நோக்கத்தையும் நிறைவேற்றக் கூடியவாறு சமையலறையின் மாதிரிப் படம் ஒன்றை வரைக. [படம் கடைசிப் பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது]

ஆ) நேரத்தையும் சத்தியையும் சேமிக்க, ஒரு சமையலறையில் உபயோகிக்கப்படக் கூடிய பொருத்தமான நான்கு கருவிகளைக் குறிப்பிடுக

இ) ஒளிபுகவிடும் ஒரு கண்ணாடிச் சிமினிக்கும் ஒளிக் கசிவுடைய ஒரு கண்ணாடிச் சிமினிக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைத் தெளிவாக எடுத்துரைக்க.

விடை

2. அ) 1) சேமிப்பு
2) கழுவும் தொட்டி
3) தயாரிக்கும் இடம்
4) சமைக்கும இடம்
5) பரிமாறும் இடம் (Dishing)
6) உண்ணும் இடம்

ஆ) திருவும் கருவி, உராய்வு கருவி, முட்டை அடிக்கும் கருவி, மின் அடுப்பு, வாயு அடுப்பு, அரைக்கும் கருவி, கலலடுப்பு, அமுக்க அடுப்பு, மின் அரைக்கும் கருவியும், திரவமாக்கியும்

இ) ஒளிபுகவிடும் — 1) பிரகாசமான ஒளி
2) கண் கூசும் ஒளி
3) நேரடி ஒளி

ஒளிக் கசிவுடைய — 1) பிரகாசமான ஒளி இல்லை
2) கண் கூசும் ஒளி இல்லை
3) ஒளி சமமாகப் பரவாது

3. அ) பாலூட்டும் ஒரு தாயானவள் பாலூட்டுவதற்கு முன் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய இரு காரணிகளையும், பாலூட்டும்பொழுது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய இரு காரணிகளையும் எழுதுக.

ஆ) ஒரு கைக்குழந்தையின் கொப்பூழைக் கட்டுவதற்கு தேவைப்படும் பொருட்களைக் குறிப்பிட்டுப் பெயரிடுக. கொப்பூழ் ஒன்றுக்கு எங்ஙனம் பந்தனமிடப்படும் என எடுத்துரைக்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

3. அ) 1) சூடான பாலும் அல்லது சூடான பால் அருந்த வேண்டும்

2) முலைக்காம்புகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்

3) மன ஆறுதலுடன் இருக்க வேண்டும்

அ) மனம் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்

ஆ) இருந்து பாலூட்டும் நிலை சரியாக இருக்க வேண்டும்

இ) இரண்டு பக்கமும் சரிசமனாகக் கொடுக்க வேண்டும்

ஈ) அவதானம் முழுவதையும் குழந்தைக்கே அர்ப் பணிக்க வேண்டும்

உ) புத்தகங்களை வாசித்துக் கொண்டேனும் தனது கவனத்தை வேறு வழியில் செலுத்தக் கூடாது

ஊ) நகங்களை மட்டமாக வெட்டி கைகளைத் துப்பரவாகப் பேணுதல் வேண்டும்

ஆ) பஞ்சு, இருமி நீக்கப்பட்ட பஞ்சுத்துணி, பந்தனம், மதுசாரம்.

பஞ்சை மதுசாரத்தில் நனைத்தல்

நனைத்த பஞ்சை பஞ்சுத் துணியின் நடுவில் வைத்தல்

துணியை மடித்தல்

மடித்த பஞ்சுத்துணியைக் கொப்புளில் வைத்து விசேட பந்தனத்தால் கட்டுதல்

4. அ) உடைகளைக் கழுவப் பயன்படுத்துவதற்கு மிகப் பொருத்தமான நீரைப் பெயரிடுக?

ஆ) இந்நீர் ஏன் உபயோகிக்கப்படுகிறது என்பதற்கு இரு காரணங்கள் தருக

இ) சவர்க்காரம் தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் ஆக்கக் கூறுகளைப் பெயரிட்டு உடைகளைக் கழுவு தலில் சவர்க்காரத்தின் தொழிற்பாடுகள் மூன்றினைத் தருக?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

அ) மென்னீர்

ஆ) 1. சவர்க்காரம் இட்டவுடன் இலகுவாக நுரைக்கும்

2) இலகுவில் அழுக்கை அகற்றும்

3) ஆடைகளை வெண்மையாக பிரகாசமாக்கும்

4) புடவை நெடுநாட்களுக்கு பயன்படக்கூடியதாகும்

இ) எரிசோடா, எரிபொற்றாசு தேங்காய் எண்ணெய்

1) அழுக்கை அகற்றும்

2) உடைகளுக்கு ஒரு தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்

3) அழுக்குப் பசையையும் எண்ணெய்ப்பற்றையும் கரையும் குழம்பாம்

4) துணி நீரை உறிஞ்சுவதற்கு உதவும்

5. அ) சுற்றுப்பந்தனம் ஒன்றைப் பயன்படுத்தும்பொழுது நீர் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய நான்கு நுட்பங்களைக் குறிப்பிடுக

ஆ) முக்கோணப்பந்தனம் ஒன்றை பயன்படுத்தக்கூடிய இரு சந்தர்ப்பங்களைக் கூறுக ?

இ) ஒடுக்கமான புயத்தவளம் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் கூறுக?

விடை

5. அ) 1) சுருள் பந்தனத்தின் அகலம்

2) பந்தனம் வலது கைக்கு இடும்போது கட்டுப்போடுபவர் தனது இடக் கையினால் பந்தனத்தை இடுதல் வேண்டும்

3) பந்தனம் எப்பொழுதும் வெளிப்பக்கமாக விழ வேண்டும்

4) பந்தனம் எப்பொழுதும் இறுக்கமாக சுற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

5) பந்தனம் இடும்போது இறுக்கமாக ஒரு முழுச்சுற்றுக்குப் பின் பந்தனக் கட்டு தொடரவேண்டும்.

6) சுற்றும்பொழுது உள்பக்கத்திலிருந்து வெளிப்பக்கமாகவும் கீழிருந்து மேல் பக்கமாகவும் இட வேண்டும்

7. பந்தனம் இடும்பொழுது அதிக இறுக்கமில்லாமலும், தளர்வில்லாமலும் இட வேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8) பந்தனம் சுற்றி வரும் பொழுது முன்சுற்றிய பகுதியில் மூன்றில் இரண்டுபகுதி மூடியிடப்படல் வேண்டும்

9) கை, கால் விரல் நுனிகளை மூடிக்கட்டக்கூடாது

10) பந்தனம் இட்டு முடியும் பொழுது நுனியை அலுப்பூசியினால் இணைத்து விடல் அல்லது பிளாஸ்டரினால் ஒட்டிவிடல் அல்லது பந்தன ஊசியினால் இணைத்தல் வேண்டும்

ஆ) தவளம் / தூக்கு, காயங்களைக் கட்ட உபயோகிப்பவற்றை அசையாது வைத்திருக்க, மட்டை அசையாது ஒரே இடத்திலே இருக்கச் செய்ய, காயப்பட்ட பகுதிகளுக்கு ஆதரவு அளிக்க, குருதிப் பெருக்கை தடுக்கவும், வீக்கத்தைத் தடுக்கவும் உதவும். காயப்பட்ட பகுதிகளுக்கு அசலமாகப் பாவிக்க உதவும்

இ) மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள்மூட்டு, மட்டைகள் வைத்துக் கட்ட இயலாத முறிவுகளை அசையாது பேணுவதற்கும் உபயோகமாகும். குருதிப் பெருக்கத்தைத் தடுக்க மோதிரச் சும்மாடு இடுவதற்கு பயன்படும். மட்டைகள் அசையாது கட்டுவதற்குப் பயன்படும்.

'ஆ' பிரிவு

[ஆறாம் வினா கட்டாயமானது]

6. அ) குருதிச் சோகையினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள, கர்ப்பமடைந்துள்ள ஒரு தாய்க்கான உணவுப் பட்டியலொன்றைத் திட்டமிடுக

ஆ) உணவுப் பட்டியலில் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு உணவு வகையினதும் போசணைப் பெறுமானத்தைக் குறிப்பிடுக.

இ) பரிமாறலளவுகள் இரண்டிற்கான ஒரு பழச்சலாது, பாற்கூழ் என்பவற்றைத் தயாரிப்பதற்கு வேண்டிய ஆக்கக் கூறுகளையும் அவற்றைத் தயாரிக்கும் முறையினையும் தருக.

ஈ) மேற்போன்ற போசனத்தைத் தயாரிக்கும் பொழுது நேரத்தையும் சக்தியையும் சேமிக்கும் 4 வழிகளைக் கூறுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை

6. (அ) (ஆ)

காலையுணவு

தோசை	— புரதம், காபோவைதரேற்
சம்பல்	— கொழுப்பு, புரதம்
முட்டைக்கோப்பி	— எல்லாச்சத்தும்
10 மணி! கேக் 1 துண்டு	— எல்லாச்சத்தும்
எலுமிச்சம்பழரசம்	— உயிர்ச்சத்து (வெல்லம்)

மதியம்:

சோறு	— காபோவைதரேற்
ஈரல்கறி	— புரதம், இரும்பு கொழுப்பு
கரட்சம்பல்	— உயிர்ச்சத்து A, கொழுப்பு
முருங்கையிலைச்சுண்டல்	— இரும்பு, கொழுப்பு
போஞ்சிக்கறி	— புரதம், செலுலோஸ், கொழுப்பு
பாற்கூழ்சேர்ந்த பழச்சலாது	— எல்லாச்சத்தும்

4 மணி

எள்ளுருண்டை	— இரும்பு, கொழுப்பு, புரதம்
பால் தேனீர்	— எல்லாச்சத்தும்

இரவுணவு

குரக்கன்பிட்டு	— கல்சியம், காபோவைதரேற்
நெத்தலிக்கறி	— .. புரதம்
வாழைப்பழம்	— உயிர்ச்சத்து B
பால்	— எல்லாச்சத்தும்

(இ) பழச்சலாது

பப்பாப்பழம்	— பாதி
அன்னாசிப்பழம்	— பாதி
வாழைப்பழம்	— 2
பேரீச்சம்பழம்	— 100 கிறாம்
சீனி	— 3. மே கரண்டி
தேசிப்பழம்	— பாதி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாற்கூழ்:

பால்	—	1 கப்
சீனி	—	1 மே. கரண்டி
கஸ்ரட்பவுடர்	—	1 தே. கரண்டி
அல்லது		
முட்டை	—	பாதி
கலர்	—	தேவையான அளவு
வனிலா	—	,, ,,

செய்முறை:

1) எனாமல் பாத்திரம் அல்லது கண்ணாடிப் பாத்திரம் ஒன்றில் தேசிப்பழத்தைப் பிழிந்து விடவும்
2) பழங்களைச் சுத்தம் செய்து வெவ்வேறு வடிவங்களாக குறுணலாக வெட்டிப் பாத்திரத்தில் போடவும்
3) சீனியைக் கரைத்து பாணி காய்ச்சவும்
4) பாணியாறியதும் பழங்களுடன் அதைச் சேர்க்கவும்
5) பாற்கூழுக்கான பாலையும் சீனியையும் சேர்த்துக் காய்ச்சவும்
6) கஸ்ரட் பவுடரை நீரில் கரைத்து அல்லது முட்டையை நன்றாக அடித்து கொதித்த பாலுடன் ஊற்றிக் கட்டி படாமல் காய்ச்சவும்
7) கலவையுடன் வனிலா கலர் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும்
8) பழச்சலாதுடன் பாற்கூழைச் சேர்த்துப் பரிமாறவும்

ஈ) 1) திட்டப்படி வேலை செய்தல்
2) பாத்திரங்களின் ஒழுங்கு
3) தேவையானவற்றை முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்தல்
4) சமைக்கும் படிமுறைகள்

7. பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் உளவிருத்திக்கு உதவக் கூடிய அறு வழிகளை எடுத்துக் கூறுக.

விடை

1) வாசிக்கும் பழக்கத்தைத் தூண்டுதல்
2) வானொலி, தொலைக் காட்சி உள்ளவர்கள் அதன் மூலம் உளவிருத்தியைப் பெருக்கல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3) உளவிருத்தியைத் தூண்டும் விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுத்தல். பிறருடன் சேர்ந்து விளையாட வைத்தல்

4) கல்வி சம்பந்தமான உல்லாசப் பயணங்களைத் தூண்டுதல்

5 நூல் நிலையங்களுக்குச் செல்லத் தூண்டுதல்

6. பாடசாலையில் நடைபெறும் விழாக்கள், போட்டிகள் போன்றவற்றில் பங்கு பெறச் செய்தல்

8. ஒரு பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வரிப்படம் ஒன்றை வரைந்து அத்தொகுதியின் பகுதிகளைப் பெயரிடுக.
(படம் இறுதிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

9. அ) பின்வரும் கறைகளைப் பருத்தி உடையொன்றில் இருந்து எங்ஙனம் அகற்றுவீர்?

1) கொழுப்புப்பசை 2) தேநீர்க்கறை
3) பூஞ்சணம்

ஆ) கம்பளி உடையொன்றை எங்ஙனம் கழுவி உலரவிடுவீர் எனத் தெளிவாக எழுதுக?

விடை

அ) 1) கொழுப்புக்கறை:- பென்சீன், காபன்ரெட்ராகுளோரைட், தெரபின் தைலம், பெற்றோல், மண்ணெண்ணெய்.

கறைநீக்கியை கொழுப்புக்கறையின் மேலிட்டு நன்றாகத் தேய்த்து பின் வெது வெதுப்பான நீரில் சவர்க்காரம் இட்டு அலசி எடுக்கவும்.

2) தேநீர்க்கறை:- வெண்காரம் இட்டு அதன் மேல் சுடுநீர் ஊற்றி அலசி எடுக்கவும்.

3) பூஞ்சணம்:- சவர்க்கார நுரையைப் பூசி வெண்கட்டியினால் அதன் மேல் தேய்த்து வெயிலில் காயவிட்டு பின் உப்பும் எலுமிச்சம் சாறும் கலந்த நீரில் அலசி எடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆ) கம்பளி ஆடையின் புற உருவத்தை ஒரு தாளில் வரைதல். பின்னர் அதை வெதுவெதுப்பான சவர்க்காரம் கலந்த நீரில் நனைத்தல் கையினால் ஆடையை மெதுவாகப் பிசைந்து அழுக்கு நீக்குதல். சுத்தமான இளஞ்சூட்டு நீரில் கழுவுதல்.

கைகளுக்கிடையில் வைத்து மிதமான நீரை அமர்த்தி நீக்குதல். பின்னர் சுத்தமான துவட்டிக்கிடையில் வைத்து சுற்றி அழுத்தி நீரை உறிஞ்ச வைத்தல். பின்னர் கீறிய தாளின் மீது தட்டையான மேற்பரப்பில் வைத்து குண்டூசி குத்தி நிழலில் உலரவிடுதல் வேண்டும்.

10) அ) உணவைப் பேணுதலிற் பயன்படுத்தப்படும் இரு இரசாயன பொருள்களைப் பெயரிடுக? அந்த இரசாயனப் பொருள்களுள் ஒன்றை உபயோகித்து எங்ஙனம் பாசன் பழத் தீம்பானம் ஒன்றைத் தயாரிப்பீர் எனக் கூறுக?

ஆ) பேணப்பட்ட உணவினால் மனையாள் ஒருத்திக்குக் கிடைக்கும் இரு அனுகூலங்களைக் குறிப்பிடுக?

விடை

அ) சோடியம் பென்சோயிற்
சோடியம் மெட்டாசல்பையிற்
சித்திறிக் அமிலம்

1) தேவையான பொருட்கள்

2) தயாரிக்கும் முறை

3) உணவைப் பேணுவதற்குப் பயன்படும் இரசாயனப் பொருட்கள்

4) கிருமியளித்தல்

5) போத்தலில் அடைத்தலும் முத்திரை இடலும்

ஆ) 1) கிடைக்காத காலங்களில் பயன்படுத்துதல்

2) உடனடித் தேவைகள்

3) ஓரிடத்திலிருந்து இன்னோர் இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லல்

4) தரமுள்ளது செலவு குறைவு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11. படுக்கைப்புண்கள் ஏற்படுவதற்கான மூன்று காரணங்களைக் குறிப்பிட்டு அதை நீர் தடுக்கக்கூடிய மூன்று வழிகளை எழுதுக.

விடை

1. அ) நீண்ட காலம் படுக்கையில் ஒரே நிலையில் இருத்தல்

ஆ) படுக்கை விரிப்புகளில் சுருங்கல்கள் விழுதல்

இ) உணவுத்துண்டுகள் அழுக்குகள் படுக்கையில் கிடத்தல்

ஈ) நோயாளியைக் கழுவியபின் ஈரத்தை நன்றாக ஒற்றி எடுக்காவிட்டால்

உ) நோயாளியைச் சுத்தமாக வைக்காவிடின்

ஊ) உடம்பின் பகுதிகள் நேரடியாகப் படுக்கைத் துணிகளில் படுதல்

2. அ) நோயாளியை ஒரே நிலையில் வைக்காமல் திருப்பித் திருப்பிவிடல்

ஆ) அடிக்கடி படுக்கை விரிப்புக்களை மாற்றுதல்

இ) படுக்கையைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

ஈ) படுக்கை விரிப்புக்களில் சுருக்கங்களைத் தவிர்த்தல்

உ) நோயாளியைக் கழுவியபின் ஈரத்தை ஒற்றி ஒடிக்கோலோன் போடுதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org