provincial Department of Education, Northern Province

மனைப்பொருளியல்

துரித மீட்டல் கையேடு

தரம் 10 - 11

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடமாகாணம் – 2016

மனைப்பொருளியல் - துரித மீட்டல் கையேடு

அலகு ரீதியான வினாவிடைத் தொகுப்பு

வெளியீடு : மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

2016

வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் - செ.உதயகுமார்,
மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
வடக்கு மாகாணம்.

கல்விசார் ஒருங்கிணைப்பு - து.லெனின் அறிவழகன்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (தொழினுட்பம்)
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்.
வடக்கு மாகாணம்.

தொகுப்பு - மனைப்பொருளியல் பாட ஆசிரியர்கள், வடக்கு மாகாணம்.

The National e-learning Portal for General Education

தரம் - 10

தேர்ச்சி - 01

01. மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைச் சூழல்

பகுதி - *I*

1. சமூக கட்டமைப்பின் மிகச்சிறிய அலகு எது?
   குடும்பம்

2. 'மனித குடும்பமானது பல உறவுகளின் ஒன்றிணைப்பாகும்' என்ற கருத்தை முன்வைத்தவர்கள் யாவர்?
   சமூக விஞ்ஞானிகள்

3. குடும்பத்தின் பிரதான இரு வகைகளும் எவை?
   கருக்குடும்பம், கூட்டுக்குடும்பம்

4. ஒரு பரம்பரையை உள்ளடக்கிய குடும்ப வகை எது?
   கருக்குடும்பம்

5. சுயாதீனம், தனித்துவம் என்பன பேணப்படும் குடும்ப வகை எது?
   கருக்குடும்பம்

6. கருக்குடும்ப அங்கத்தவர் தொடர்பு பற்றிய கருத்தை முன்வைத்த மானிடவியல் விஞ்ஞானி யார்?
   G.P. Murdock ஜி.பி.மர்டொக்

7. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பரம்பரையை உள்ளடக்கிய குடும்ப வகை எது?
   கூட்டுக்குடும்பம்

8. சமூகத்தவரால் மிகவும் மதிக்கப்படும் குடும்பம் எது?
   கூட்டுக்குடும்பம்

9. குடும்பத்தின் மூன்று பிரதான பருவங்களும் எவை?
   ✦ ஆரம்ப பருவம் ✦ வளர்ச்சிப் பருவம் ✦ முதிர்ச்சிப் பருவம்

10. ஆரம்பப்பருவம், வளர்ச்சிப் பருவம், முதிர்ச்சிப் பருவம் குடும்பத்தில் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    குடும்ப பருவங்கள் or குடும்ப கட்டமைப்பு

11. முதல் குழந்தை பிறப்புடன் நிறைவடையும் பருவம் எது?
    ஆரம்பப் பருவம்

12. வளர்ச்சிப் பருவம் நிறைவடையும் காலப்பகுதி எது?
    திருமணமாகி குழந்தை பிறந்தவுடன் ஆரம்பமாகும்.

13. முதிர்ச்சிப் பருவத்தில் பெற்றோர் எக்கட்டத்தில் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றனர்.
    பிள்ளைகள் பிரிந்து செல்லும் போது

14. குடும்பத்தில் உடலியல் தேவைகள் எவை?
    உணவு, சுகாதாரம்

15. அன்பு, பாதுகாப்பு, திருப்தி குடும்பத்தின் எத்தேவைகளாகும்.?
    உளவியல் தேவை

16. குடும்பத்தில் சமூகத் தேவைகள் யாவை?
    ஒத்துழைப்பு, கருணை, உதவி செய்தல்

17. மனை, போக்குவரத்து, தொடர்பாடல் குடும்பத்தின் எத்தேவைக்குட்பட்டதாகும்.?
பௌதிகத் தேவைகள்

18. குடும்பத்தின் பொதுவான இலக்கை இலகுவாக அடைய உதவும் காரணிகள் எவை?
ஒற்றுமை, சட்டதிட்டங்கள், பழக்கவழக்கங்கள்

19. குடும்பத்தின் பரஸ்பரத் தொடர்புகளால் கட்டியெழுப்பப்படுபவை?
ஒற்றுமை, சாந்தி, சமாதானம், முன்னேற்றம்

20. சிறந்த ஆளுமையுள்ள நற்பிரஜைகளை உருவாக்குவதில் கூடுதலான பங்களிப்பு செய்பவர் யார்?
பெற்றோர்

பகுதி - II

01. கதலின் கப் என்னும் மானிட விஞ்ஞானியினால் குடும்பம் பற்றி முன்வைக்கப்பட்ட கருத்து யாது?
"பொருளாதார ரீதியாகவும், பிள்ளைகளை வளர்க்கும் போதும் ஒற்றுமையாகச் செயற்படும் ஒரு வீட்டில் வாழும் திருமணமான தம்பதி அல்லது நிறைவான வயதடைந்த உறவினர்கள் சேர்ந்த அலகாகும்."

02. Cock, Paweloozi என்பவர்களின் மனை தொடர்பான கருத்துக்கள் எவை?
"குடும்பமானது வாழ்வதற்குத் தேவையான இடத்தையும் அடிப்படைத் தேவைகளையும், வளங்களையும் பகிர்ந்துகொண்டு நீண்ட காலத்திற்கு ஒரே இலக்கை நோக்கிச் செல்வதற்கு ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட ஒவ்வொருவருக்கிடையில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பல்வேறுபட்ட நபர்கள் கொண்ட ஒரு ஒற்றுமையான அலகு"

03. கருக்குடும்பத்தின் மறு பெயர்கள் எவை?
- ஆரம்பகுடும்பம்
- உப குடும்பம்
- பிரதான குடும்பம்
- தனிக்குடும்பம்
- அடிப்படைக் குடும்பம்

04. கருக்குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையேயான தொடர்பின் வலையமைப்பினைத் தருக.
- கணவன் மனைவிக்கிடையிலான தொடர்பு.
- தந்தை தாய்க்கிடையே உள்ள தொடர்பு.
- தந்தை மகளுக்கிடையே உள்ள தொடர்பு.
- தந்தை மகனுக்கிடையே உள்ள தொடர்பு.
- தாய் மகனுக்கிடையே உள்ள தொடர்பு.
- தாய் மகளுக்கிடையே உள்ள தொடர்பு.
- சகோதரன், சகோதரிக்கிடையே உள்ள தொடர்பு.
- சகோதரி, சகோதரனுக்கிடையே உள்ள தொடர்பு.

05. கூட்டுக் குடும்பத்தின் மறுபெயர்கள் எவை?
- இணைந்த குடும்பம்
- விரிவடைந்த குடும்பம்
- ஒன்றிணைந்த குடும்பம்
- விஸ்தரிக்கப்பட்ட குடும்பம்
- பரந்த குடும்பம்

06. கருக்குடும்பத்தின் நன்மைகள் எவை?
- சுயாதீனம், தனித்துவம் பேணப்படும்.
- ஆளுமை வளர்ச்சி
- இலகுவாகத் தீர்மானமெடுத்தல்.

07. கருக்குடும்பத்தின் தீமைகள் எவை?
- ✦ பாதுகாப்பு தொடர்பான பிரச்சினை
- ✦ அதிக வேலைப்பளு
- ✦ சுயநலம்
- ✦ சமூக ஒத்துழைப்பு குறைவு

08. கூட்டுக்குடும்பத்தின் நன்மைகள் எவை?
- ✦ அன்னியோன்னியத் தொடர்பு
- ✦ ஒத்துழைப்பு
- ✦ பாதுகாப்பு
- ✦ சுயாதீனம் குறைவு
- ✦ சொத்துக்கள் பராமரிக்கப்படல்.

09. கூட்டுக்குடும்பத்தின் தீமைகள் எவை?
- ✦ தீர்மானம் எடுப்பதில் சிரமம்.
- ✦ தனித்துவம் பேணப்படுவது குறைவு.

10. கூட்டுக்குடும்ப அங்கத்தவரிடையே காணப்படும் குணநலங்கள் எவை?
பகிர்வு, தியாகம், பிறநலம், பாதுகாப்பு, பொறுமை

11. கணவனால் மனைவிக்கும் மனைவியால் கணவனுக்கும் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள் எவை?
- ✦ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்.
- ✦ பண்பான வார்த்தைகளைப் பிரயோகித்தல்.
- ✦ பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்து வழிநடத்தல்.
- ✦ வீட்டு வேலைகளில் இருவரும் சேர்ந்து செயலாற்றல்.
- ✦ குடும்பத்தின் பாதுகாவலராக செயற்படல்.

12. பெற்றோரால் பிள்ளைகளுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைப் பொறுப்புகள் எவை?
- ✦ பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றல்.
- ✦ சிறந்த போசணையினை வழங்குதல்.
- ✦ கற்றலுக்கான வசதிகளைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.
- ✦ நற்செயலில் ஈடுபடுத்தல்.
- ✦ பாதுகாப்பை வழங்கல்.

13. பிள்ளைகளால் பெற்றோருக்கு ஆற்ற வேண்டிய பொறுப்புக்கள் எவை?
- ✦ பெற்றோர் பெரியோருக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ✦ சொத்துக்களைப் பாதுகாத்து முறையாக அனுபவித்தல்.
- ✦ வயோதிபத்தில் பெற்றோருக்கான போசாக்கைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- ✦ தமது பரம்பரையைப் பாதுகாத்தல்.
- ✦ பொருளாதாரத்துக்குத் தீங்கு விளைவிக்காது சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தல்.

14. சகோதரன் சகோதரியால் ஆற்ற வேண்டிய கடமைப் பொறுப்புக்கள்.
- ✦ வயது மூத்தோர் தமது இளையோரைப் பாதுகாத்தல்.
- ✦ முன்மாதிரியாக செயல்படுதல்.
- ✦ கீழ்படிதலும், மதிப்பளித்தலும்
- ✦ நற்செயலுக்கு வழிகாட்டல்
- ✦ மனைச் செயற்பாடுகளுக்கு ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்தல்.

15. குடும்பத்தினால் சமுதாயத்திற்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைப் பொறுப்புக்கள் எவை?
- ✦ சமுதாயத்திற்கு சமாதானம், ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி என்பவற்றை பாதுகாத்துக் கொடுப்பதற்கு குடும்பம் உறுதுணையாக இருத்தல்.
- ✦ சமூகப் பணியில் செயல் துடிப்புடன் ஈடுபட்டு தமது பங்களிப்பை வழங்குதல்.

மனையைத் திட்டமிடலும், ஒழுங்குபடுத்தலும்.

1. வில்லியம் கில்பிறட் என்னும் சமூக விஞ்ஞானியினால் எழுதப்பட்ட நூலின் பெயர்.
   - ✦ மனை முகாமைத்துவம்

2. நகர்ப்புறங்களில் வாழும் மக்களின் தேவைக்கேற்ற மனை வகைகள் எவை?
   - ✦ தொடர்மாடி வீடுகள்.
   - ✦ அடுக்குமாடி வீடுகள்

3. தளத்திட்டத்தை வரைபவர் யார்?
   - ✦ மனைத்திட்ட வரைபாளர்
   - ✦ கட்டிடக் கலைஞர்

4. கடன் வசதியைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவும் நிறுவனங்கள் எவை?
   - ✦ வங்கிகள்
   - ✦ சங்கங்கள்

5. வீடமைப்பதற்கு சிறந்த நிலத்தின் தன்மை யாது?
   சமதரையான இறுக்கமான நிலம்

6. வீடுகளில் வெடிப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணம் யாது?
   நிரப்பப்பட்ட நிலத்தில் கட்டுவதனால்

7. பிரச்சனைகளற்ற காணி உறுதி என்பதனால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
   சட்ட ரீதியான தனி உரித்துடையது.

8. காணி உறுதியின் பிரச்சனையற்ற தன்மை எதன் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது?
   காணிப் பதிவாளர் காரியாலயத்தில் முறையாக பதிவு செய்யப்பட்டிருத்தல்.

9. மனையை அமைப்பதற்குத் தெரிவு செய்யும் நிலம் எவ்வடிவமுடையதாக இருக்க வேண்டும்?
   சதுரம் அல்லது செவ்வகம்

10. வீடு அமைப்பதற்கான அனுமதியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய இடம் எது?
    நகர அபிவிருத்தி அதிகார சபை

11. உடல் நலத்திற்கும், சுகாதாரப் பாதுகாப்பிற்கும் தேவையான காரணிகள் எவை?
    இயற்கையான வளியும், ஒளியும்

12. தளத்திட்டத்தை அளவிடும் முறைகள் எவை?
    - ✦ இம்பிரியல் முறை (அங்குலம், அடி)
    - ✦ மெட்றிக் முறை (சென்ரி மீற்றர், மீற்றர்)

13. தளத்திட்டத்தில் சுவர்களுக்கு குறியீடாகப் பயன்படுத்தப்படும் கோடுகள் எவை?
    கூரையின் பாரத்தைத் தாங்கும் சுவருக்கு அகன்ற கோடு கூரையின் பாரத்தை தாங்கா சுவருக்கு (உட்சுவர்) ஒடுங்கிய கோடு.

14. குறிக்கும் குறியீட்டின் பகுதியினை தருக.
    இரட்டை கதவு

15. குறிக்கும் குறியீட்டின் பகுதி யாது?
    கதவு

16. குறிக்கும் குறியீட்டின் பகுதி.
யன்னல்

17. குறிக்கும் குறியீட்டின் பகுதி.
காற்றிடைவெளி

18. பிரதான படுக்கையறை எத்தனை சதுரஅடி கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்?
120 சதுர அடி

19. மனையின் பிரதான படுக்கையறை தவிர்ந்த ஏனைய படுக்கை அறைகளின் சதுர அடிகள் எவை?
100 சதுர அடி, 90 சதுர அடி

20. மனைத் தளத்திட்டத்தில் பிரதான படுக்கை அறையின் யன்னல், கதவுகளிற்கான இட ஒதுக்கீடு முறை யாது?

யன்னல் - $\frac{1}{7}$ கதவு - $\frac{1}{15}$

21. கூரையின் உயரம் பாவிலிருந்து எவ்வளவு தூரத்தில் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்?

$9\frac{1}{2}$ அடி இடைவெளியில்

பகுதி - *II*

01. வில்லியம் கில்பேட் மனை முகாமைத்துவம் என்னும் நூலில் மனை பற்றிக் கூறிய கருத்துக்கள் எவை?
கணவன், மனைவி ஆகிய இருவரினதும் ஒற்றுமையின் பலனைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக நிர்மாணிக்கப்பட்ட ஆக்கபூர்வமான இடம்.

02. மனையைக் கட்டும் போது பணம் செலவிடப்படும் வழிகள்.
- ✦ மேசன்மார்
- ✦ தச்சர்
- ✦ நீர்க்குழாய் அமைப்போர்
- ✦ மின்சார வேலைகள் செய்வோர்
- ✦ கட்டிடப் பொருட்களை விநியோகம் செய்வோர்.

03. மனைக்குரிய நிலத்தைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.
- ✦ நிலத்தின் தன்மை
- ✦ சிக்கலற்ற காணி உறுதி
- ✦ உட்கட்டமைப்பு வசதி
- ✦ சுற்றுப்புறச் சூழல்
- ✦ நிலத்தின் பிரமாணமும், அமைப்பும்

04. உள்ளூராட்சி மன்றங்களினூடாக வழங்கப்படும் சேவைகள்.
- ✦ நீர் வசதி
- ✦ மின்சார வசதி
- ✦ போக்குவரத்து வசதி
- ✦ சுகாதார வசதி
- ✦ கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் வசதி

05. மனையை அமைக்கத் திட்டமிடும்போது சுற்றுப்புறச் சூழல் எவ்வாறானதாக அமைதல் வேண்டும்?
- ✦ ஒலி மாசடைதல் குறைவானதாக இருத்தல்.
- ✦ கழிவுப் பொருட்கள், குப்பை கூழங்கள் ஒன்று சேர்க்கப்படும் இடங்கள் அண்மையில் இல்லாதிருத்தல்.
- ✦ வெளிச்சம், காற்றோட்டம் ஆகியவற்றிற்குத் தடை ஏற்படாத சூழல்.

06. மேற்காவுகை என்றால் என்ன?
மனையில் உள்ள வளி வெப்பத்தினால் சூடாகி விரிவடைந்து செல்ல அவ்விடத்தை நிரப்புவதற்கு வளி மனைக்குள் வருதல் மேற்காவுகை எனப்படும்.

07. குறுக்குக் காற்றோட்டம் என்றால் என்ன?
ஒரு அறைக்கு வளியானது உட்சென்று சமாந்தரமாக மறுபக்கத்தால் வெளியேறல் ஆகும்.

08. மனைக்கு இயற்கையான வளியும், ஒளியும் கிடைக்கும் வழிகள் எவை?
- ✦ யன்னல், கதவு, காற்றிடைவெளி
- ✦ நிலா முற்றமும், தடாகமும்
- ✦ கண்ணாடி கற்கள்
- ✦ ஒளி பரவக்கூடிய வைபர்சீற்
- ✦ கூரையின் உயரத்தை அதிகரித்தல்.

09. ஒளியும், வளியும் இயற்கையாக மனைக்குக் கிடைப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்.
- ✦ ஈரத்தன்மை அகற்றப்படும்.
- ✦ நுண்ணங்கிகள் அழியும்.
- ✦ களைப்பு ஏற்படாது.
- ✦ தேகாரோக்கியம் ஏற்படும்.
- ✦ செலவு குறைவு

10. மனையின் தளத்திட்டம் வரையும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.
அளவு, குறியீடு, நடைபாதை, இடவசதி, தொகுதிப்படுத்தல்

11. இணைந்த தொழிற்பாட்டலகு என்றால் என்ன?
பல்வேறு தொழிற்பாடுகளை கூடிய பயனுள்ளவாறு ஆற்றுவதற்காக மனையின் பகுதிகளை ஒன்றோடொன்று இணைத்தல்.
விறாந்தை = வரவேற்பறை
சமையலறை = சாப்பாட்டறை = சமையலறை

12. மனை அமைக்கும்போது கதவு, யன்னல்களின் அமைவிடம் பற்றிக் கவனத்தில் கொள்ளும் விடயங்கள்.
- ✦ சூரியனின் உதயமும், அஸ்தமனமும் நிகழும் திசையில் அமைத்தல்.
- ✦ படுக்கையறைக் கதவினை ஓரத்தில் அமைத்தல்.
- ✦ படுக்கை அறைகளின் யன்னல்களுக்கு ஒளி ஊடுபுகவிடும் கண்ணாடி அமைத்தல்.
- ✦ வரவேற்பறை, விறாந்தைக்கு உயரம் கூடிய யன்னல்

13. பல் தொழிற்பாடு தளபாடங்களின் பயன்கள் எவை?
காலம், உழைப்பு, பணம் சிக்கனப்படல்

14. உச்ச பயனைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பல்தொழிற்பாட்டு தளபாடங்கள் எவை?
- ✦ அடுக்குக் கட்டில்
- ✦ சுவரில் பொருந்தக்கூடிய மடிக்கும் மேசை
- ✦ மடிக்கும் கட்டில்
- ✦ மடிக்கும் உடுப்பு இறாக்கை

15. வீட்டை அலங்கரிக்கப் பயன்படும் துணையணிகள்.
- ✦ பல்வேறு மலர் தாவர அலங்காரங்கள்.
- ✦ சுவர் அலங்காரங்கள்.
- ✦ அலங்காரப் பொருட்கள்
- ✦ கம்பளம்
- ✦ மணிக்கூடு

02. மனை வளங்கள்.

பகுதி - *I*

01. குடும்பத்தின் தேவைகள் எவை?
- ★ உடலியற் தேவை
- ★ உளத் தேவை
- ★ பௌதீகத் தேவை
- ★ சமூகத் தேவை

02. மனை வளங்கள் எத்தனை?
02

03. மனை வளங்களைத் தருக?
★ மனித வளம் ★ மனிதனல்லாத வளம்

04. மனிதனிடமுள்ள சக்தி யாது?
மானிட வளம்

05. மனித வளங்கள் எவை?
★ அறிவு ★ மனப்பாங்கு ★ திறன் ★ சக்தி / உழைப்பு

06. கல்வியினூடாகவும், அனுபத்தினூடாகவும் எதனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்?
அறிவு

07. ஒருவரது மனதில் ஏற்படும் சிறந்த உணர்வு யாது?
மனப்பாங்கு

08. பல்வேறுபட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் ஒரு நபரிடம் எது ஏற்படும்?
திறன்

09. மனித சக்திக்கு மேலதிகமாக யாதேனும் ஒரு செயற்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தப்படும் வளம் யாது?
மனிதனல்லாத வளம்

10. மனிதனல்லாத வளங்கள் எத்தனை?
02

11. மனிதனல்லாத வளங்களைத் தருக?
★ பௌதிக வளம் ★ பௌதிகம் அல்லாத வளம்

12. பொருட்களாகக் காணப்படும் வளங்கள் எவை?
பௌதிக வளங்கள்

13. பொருட்களாக இல்லாத வளங்கள் எவை?
பௌதிகம் அல்லாத வளங்கள்

14. பௌதீக வளங்கள் எவை?
★ பணம்
★ எரிபொருள்
★ நீர்
★ இடவசதி
★ சொத்துக்களும், பண்டங்களும்
★ பொது வசதிகள்

15. பௌதிகம் அல்லாத வளங்கள் எவை?
காலம், மின்சாரம்

16. நவீன சமுதாயத்தில் பொருட்கள் சேவைகள் என்பவற்றை பெற்றுக்கொள்ள பிரதானமாக பரிமாற்றப்படும் பொருள் யாது?
பணம்

17. பணமாகக் கிடைக்கும் வருமானங்கள் எவை?
    குத்தகை, கூலி

18. வீட்டிற்கு ஒளியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகவும், ஏனைய செயற்பாடுகளிற்கு வெப்பத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகவும் பெற்றுக் கொள்ளும் பௌதீக வளம் யாது?
    எரிபொருள்

19. எரிபொருள் எவ்வாறு கிடைக்கும்?
    திண்மம், திரவம், வாயு

20. மனிதனது தேவைகளையும், வீட்டுத் தேவைகளையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள மிகத் தேவையான வளம் யாது?
    நீர்

21. இடவசதி எந்த வளம் ஆகும்?
    பௌதீக வளம்

22. பொது வசதிகள் எவை?
    - ★ விளையாட்டு மைதானம்
    - ★ நூலகம்
    - ★ முப்படைகளினதும், பொலிசாரினதும் பாதுகாப்பு
    - ★ அரச கல்வி நிறுவனங்கள்
    - ★ சுகாதார பாதுகாப்புச் சேவையும், சௌக்கிய சேவையும்
    - ★ போக்குவரத்துச் சேவை

23. வரையறுப்பட்ட வளம் யாது?
    காலம்

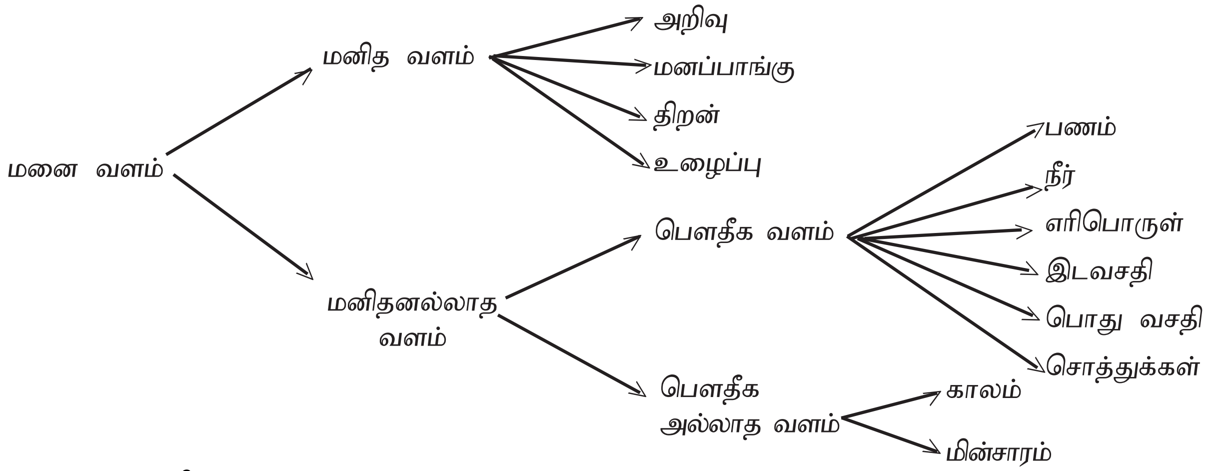
24. ஒளியையும், வெப்பத்தையும் பொறிச் சக்தியையும் பெற்றுத் தரக்கூடிய வளம் யாது?
    மின்சாரம்

25. அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு, உழைப்பு எவ்வளத்தினுள் அடங்கும்?
    மனித வளம்

பகுதி - *II*

01. குடும்ப அங்கத்தவர்களால் ஆற்றப்பட வேண்டிய நடிபங்கு தொடர்பான செயற்பாடுகள் எவை?
    - ★ அன்பையும், ஆதரவையும் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
    - ★ உடைகளைக் கழுவுதல், உலர்த்தல், அழுத்துதல்.
    - ★ பிள்ளைகளைப் பேணிப் பாதுகாத்தல், அவர்களது கற்றல் தேவைகளை நிறைவேற்றல்.
    - ★ பாராட்டலும் ஏற்றுக் கொள்ளலும்.
    - ★ வீட்டைத் துப்பரவு செய்தலும், அலங்கரித்தலும்.
    - ★ உணவு சமைத்தல்.
    - ★ பாதுகாப்பும், காப்புறுதியும் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

02. மனையின் வளங்களை வகைப்படுத்தும் கோட்டுப்படத்தை தருக.



03. பணமாகக் கிடைக்கும் வருமானங்கள் எவை?

- ★ குடும்ப அங்கத்தவர்களது உழைப்பினால் கிடைக்கும் சம்பளம்.
- ★ வங்கிகளில் இருந்து கிடைக்கும் வட்டி
- ★ பங்குகளைக் கொள்வனவு செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் பங்குலாபம்.
- ★ பரிசுகள் மூலம் கிடைக்கும் பணம்.
- ★ குத்தகை கூலி என்பவற்றால் பெறப்படும் பணம்

04. நீரை மிகவும் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தக் காரணம் யாது?

நீர் வட்டத்தில் ஏற்படும் ஏற்றத் தாழ்வுகள் காரணமாக எதிர் காலத்தில் நீர் பற்றாக்குறை ஏற்படும்.

தேர்ச்சி - 03

03. உணவும், போசணையும்

பகுதி - *I*

1. உணவு என்றால் என்ன?

   உடலுக்கு நச்சுத்தன்மை ஏற்படுத்தாத திண்மமாகவோ, திரவமாகவோ உள்ளெடுக்கக்கூடிய பொருட்கள் உணவு எனப்படும்.

2. போசணை என்றால் என்ன?

   நுகரப்பட்ட உணவுகள் சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல், அனுசேபம் என்பவற்றிற்கு உட்பட்டு உடலுக்கு, சக்தி, வளர்ச்சி, பாதுகாப்பு என்பவற்றிற்காக பயன்படுத்தப்படும் சகல செயற்பாடுகளும் போசணை எனப்படும்.'

3. போசணைக்கூறுகள் எவை?

   - ★ காபோவைதரேற்று
   - ★ கொழுப்பு
   - ★ கனிப்பொருட்கள்
   - ★ புரதம்
   - ★ விற்றமின்கள்
   - ★ நீர்

4. உணவுத் தொகுதிகள் எவை?

   - ★ தானியங்களும், தானிய உற்பத்திகளும்
   - ★ கிழங்கு வகையும், மாப்பொருளும்
   - ★ மரக்கறிகள்
   - ★ பழவகை
   - ★ விலங்கு உணவுகள்
   - ★ பருப்புவகையும், அவரை இனமும்
   - ★ பாலும் பால் உறபத்திகளும்
   - ★ எண்ணெய்யும் எண்ணெய் அடங்கிய விதை வகைகள்
   - ★ சீனியும், இனிப்புணவுகளும்

5. உணவுத் தொகுதிகள் எதன் அடிப்படையில் தொகுதிகளாக்கப்பட்டுள்ளது?
   - ★ உணவுப் பொருட்களின் கட்டமைப்பு
   - ★ பேசாணைப் பெறுமானம்
   - ★ உடற் தொழிற்பாடுகள்

6. தவிடுள்ள அரிசியை அவிப்பதனால் பெறப்படும் விற்றமின் யாது?
   விற்றமின் B_1 (தயமின்)

7. மாப்பொருள் கூடுதலாக உள்ள உணவுகள்.
   வற்றாளை, மரவள்ளி, ஈரப்பலா, பலா

8. நாம் நுகர்வுக்காக பெறப்படும் மரக்கறிகள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.
   - ★ இலை வகை - கங்கூன், கீரை, பொன்னாங்காணி
   - ★ வித்துவகை - பயிற்றங்காய், சிறகவரை, போஞ்சி, அவரை
   - ★ காய் வகை - மஞ்சட் பூசனி, கெக்கரி, வெள்ளரி, நீத்துப்பூசனி
   - ★ கிழங்கு வகை - பீற்றூட், நோகோல், கரட்

9. நார்த்தன்மை அதிகமாக உள்ள உணவுகள்.
   பழ வகைகள், இலை வகைகள், மரக்கறிகள்

10. பீட்டா கரோட்டின் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
    மஞ்சள் நிற பழங்கள்

11. ஒட்சியேற்ற எதிரிகள் அடங்கியுள்ள பழங்கள்.
    வாழைப்பழம், மாம்பழம், அன்னாசி, தோடை, கொய்யா

12. ஒமேகா 3 கொழுப்புள்ள உணவுகள் எந்த நோயாளிக்கு சிறந்தது?
    இதய நோயாளி

13. ஒமேகா 3 கொழுப்பமிலம் அடங்கிய உணவுகள்.
    மீன், ஈரல், மீன்எண்ணெய்

14. விலங்குணவுகளில் அடங்கியுள்ள விற்றமின் A எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    விற்றமின்கள் A, ரெடினோல்

15. பாலின் சிறப்பம்சங்கள் எவை?
    - ★ நிறை புரதம்
    - ★ விற்றமின் A, B_2 (இரைபோபிளேவின்)
    - ★ கல்சியம், பொஸ்பரசு என்பன இலகுவாக அகத்துறிஞ்சி எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
    - ★ நிரம்பிய கொழுப்பமிலம்

16. பாலில் இருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்கள் எவை?
    யோகட், சீஸ், தயிர், பால்மா, கட்டிப்பால்

17. கொழுப்புணவுகள் அதிகமாக உட்கொள்வதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
    - ★ உடற்பருமன் அதிகரித்தல்.
    - ★ குருதிக் குழாய்கள் தடிப்படைதல்.
    - ★ இதய நோய்
    - ★ நீரிழிவு

18. வெற்றுக் கலோரி உணவு என்றால் என்ன?
சக்தியை வழங்குவதோடு ஏனைய போசணைப் பெறுமானம் சிறிதளவில் அடங்கியுள்ளமையால் வெற்றுக் கலோரி உணவு எனப்படும்.

19. சீனி இனிப்பு பானங்களை அதிகளவில் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
உடற்பருமன் அதிகரித்து அதன் காரணமாக நீரிழிவு, இதயநோய், சில வகை புற்றுநோய்கள் ஏற்படும்.

20. உணவுத் திட்டமிடலுக்கு உணவுக் கூம்பகம் பயன்படுத்துவதன் நோக்கம் யாது?
நாளாந்தம் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவின் அளவு தொடர்பாக உணவுக் கூம்பகம் வழிகாட்டப் படுகின்றமையால்.

21. உணவுக் கூம்பகத்தில் அதிக அளவில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் எவை?
தானியங்களும், கிழங்கு வகைகளும்

22. உணவுக் கூம்பகத்தில் நடுத்தர அளவில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் எவை?
பால் உற்பத்திகளும், விலங்குணவுகள், பருப்பு வகைகள்

23. உணவுக் கூம்பகத்தின்படி மிகக் குறைவாக உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் எவை?
எண்ணெய்யும், சீனியும்

24. கட்டிளைஞர் ஒருவருக்கான மதிய உணவு வேளை ஒன்றை திட்டமிடுக.
★ தவிட்டு அரிசி சோறு
★ மீன் சுவையூண் கறி
★ பருப்புக்கறி
★ பொன்னாங்காணி வறை
★ கரட் சலாது
★ நெத்தலி மீன் பொரியல்
★ பழச் சலாது

25. போசணைப் பதார்த்தங்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?
★ பெரும் போசணைகள் ★ நுண் போசணைகள்

26. பெரும் போசணை என்றால் என்ன? உதாரணம்.
நாளாந்தம் உடலுக்கு அதிக அளவில் அவசியமான போசணைப் பதார்த்தம் பெரும் போசணை எனப்படும்.
உதாரணம் :காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு

27. நுண்போசணை என்றால் என்ன? உதாரணம்.
உடலின் முக்கியமான தொழிலை ஆற்றுவதும் சிறிய அளவில் நாளாந்தம் அவசியமானதுமான போசணைப் பதார்த்தம் நுண் போசணை எனப்படும்.
உதாரணம் : விற்றமின்கள், கனிப்பொருட்கள்

28. காபோவைதரேற்று தாவரங்களில் எவ்வாறு உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது?
தாவரத்தில் ஒளித்தொகுப்பு செயற்பாட்டின் மூலம் காபோவைதரேற்று உற்பத்தி செய்யப்பட்டு தாவரத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் சேமிக்கப்படுகின்றது.

29. காபோவைதரேற்று எவ்மூலகங்களால் ஆக்கப்பட்டது?
C, H, O

30. காபோவைதரேற்றில் ஐதரசனுக்கும், ஒட்சிசனுக்கும் இடையேயுள்ள விகிதம் யாது?
2:1

31. ஒரு மூலக்கூறுகளைக் கொண்ட காபோவைதரேற்றுக்கள் எவை?
மொனோ சக்கரைட்டுக்கள் (ஒரு சக்கரைட்)
★ குளுக்கேஸ் ★ பிறக்டோஸ் ★ கலற்றோஸ்

32. இரு மூலக் கூறுகளைக் கொண்ட காபோவைதரேற்றுக்கள் எவை?
டை சக்கரைட் (இருசக்கரைட்)
★ மோல்ட் டோஸ் ★ சுக்ரோஸ் ★ லக்டோஸ்

33. இரண்டிற்கு மேற்பட்ட மூலக்கூறுகளைக் கொண்ட காபோவைதரேற்றுக்கள் எவை?
பொலி சக்கரைட் (பல்சக்கரைட்)
★ மாப்பொருள் ★ செலிலோசு ★ அரைச் செலிலோசு ★ பெக்டின்
★ கிளைக்கோஜன் ★ இனியுலின் ★ பசை வகை

34. குளுக்கோஸ் அதிகளவில் உள்ள உணவுகள் எவை?
திராட்சை, சீனி, தேன்

35. பழுத்த பழங்களில் காணப்படும் ஒரு சக்கரைட் யாது?
பிறக்டோஸ்

36. கலற்றோஸ் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவு யாது?
பால்

37. ஒரு சக்கரைட்டின் இரசாயன சூத்திரம் யாது?
$C_6 H_{12} O_6$

38. ஒரு சக்கரைட்டின் இரசாயன சூத்திரம் யாது?
$C_{12} H_{22} O_{11}$

39. பல சக்கரைட்டின் இரசாயன சூத்திரம் யாது?
$(C_6\ H_{10}\ O_5)N$

40. கரும்பு வெல்லம் என அழைக்கப்படும் வெல்லம் யாது?
சுக்ரோஸ்

41. பால் வெல்லம் என அழைக்கப்படும் வெல்லம் யாது?
லக்டோஸ்

42. மோல்ட்டோஸ் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
பார்ளி, கோதுமை, ஓட்ஸ்

43. பெக்டின் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
விளாம்பழம், கொய்யா, வில்வம்பழம்

44. விலங்கு மாப்பொருள் யாது?
கிளைக்கோஜன்

45. 1g காபோவைதரேற்றின் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் சக்தியின் அளவு யாது?
4 கிலோ கலோரி (17 கிலோயூல்)

46. புரத சிக்கன செயற்பாடு என்றால் என்ன?
காபோவைதரேற்று மூலம் உடலுக்கு சக்தி வழங்கப்படுவதோடு சக்திக்காக புரதம் பயன்படுத்துவதை தடை செய்யும் செயற்பாடு புரத சிக்கன செயற்பாடு எனப்படும்.

47. காபோவைதரேற்றின் தொழிற்பாடுகள் எவை?
- ★ உடலுக்கு சக்தியை வழங்குதல்.
- ★ சமிபாட்டு தொகுதியின் சுற்றுச் சுருங்கல் அசைவை இலகுவாக்கி மலச்சிக்கலைத் தடுத்தல்.
- ★ புரத சிக்கன செயற்பாட்டை ஏற்படுத்தல்.
- ★ மேலதிகமான காபோவைதரேற்று கிளைக்கோஜனாக மாற்றப்படுதல், தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் குளுக்கோசாக மாற்றப்படல்.

48. காபோவைதரேற்று கூடுதலாக உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பாதக விளைவுகள் எவை?
- ★ உண்டி இருப்பின்மை
- ★ அதிக உடற்பருமன்
- ★ நீரிழிவு
- ★ இதயநோய்

49. புரதம் ஆக்கப்பட்டுள்ள மூலகங்கள் எவை?
C, H, O, N

50. புரதத்தில் நைதரசனின் வீதம் யாது?
16%

51. அமினோ அமிலங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?
இரண்டு
- ★ அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம்
- ★ அத்தியாவசியமற்ற அமினோ அமிலம்

52. அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் என்றால் என்ன?
உடலால் உற்பத்தி செய்ய முடியாத உள்ளெடுக்கும் உணவு மூலம் பெற்றுக்கொள்ள கூடிய அமினோஅமிலம் ஆகும்.

53. வளரும் பிள்ளைகளுக்கு அத்தியாவசியமாக தேவைப்படும் அமினோ அமிலங்கள் எத்தனை? அவை எவை?
10
- ★ லைசீன்
- ★ லியூசின்
- ★ ஐசோலியூசின்
- ★ மெதியோனின்
- ★ பீனைல் அலனின்
- ★ திரியோனைன்
- ★ திருத்தோபன்
- ★ வலின்
- ★ ஹிஸ்டின்
- ★ ஆர்ஜினின்

54. வளர்ந்தோருக்கு தேவையான அத்தியாவசியமான அமினோஅமிலங்கள் எத்தனை?
9

55. சிறுவயதிலேயே உடலில் உற்பத்தி செய்யப்படும் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் எது?
ஆர்ஜினின்

56. நிறைபுரதம் என்றால் என்ன?
உடலுக்கு தேவையான அளவில் அனைத்து அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் அடங்கிய புரதம் நிறை புரதம் எனப்படும்.

57. அத்தியாவசியமற்ற அமினோ அமிலம் என்றால் என்ன?
உடலால் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய அமினோஅமிலங்கள் அத்தியாவசியமற்ற அமினோஅமிலம் எனப்படும்.

58. நிறைவில் புரதம் என்றால் என்ன?
அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் ஒன்று அல்லது பல அடங்காத புரதங்கள் நிறைவில் புரதம் எனப்படும்.

59. புரத பூரணப்படுத்தல் என்றால் என்ன?
தானியங்களையும், பருப்பு வகைகளையும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதன்மூலம் உடலுக்கு தேவையான அளவு அத்தியாவசிய அமினோஅமிலங்களை பெற்றுக்கொள்ளல் புரத பூரணப்படுத்தல் எனப்படும். (பயறு கலந்த பாற்சோறு)

60. உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள புரதப் பெயர் யாது?
- ★ இறைச்சி, மீன் - கொலாஜன், மயோசின், அக்டின்
- ★ இறைச்சி - இலாஸ்டின்
- ★ பால் - கேசின்
- ★ முட்டை வெண்கரு - அல்பியுமின், அவிடின்
- ★ முட்டை மஞ்சள்கரு - குளோபியூலின்
- ★ கோதுமை - குளுட்டனின்
- ★ அரிசி - ஓரய் செனின்
- ★ சோளம் - சீன்
- ★ பருப்பு வகை - இலக்குயுமின்

61. புரதத்தின் தொழில்கள் எவை?
- ★ உடல் இழையங்கள் ஆக்கத்திற்கும், புதுப்பித்தலுக்கும்
- ★ நொதியங்களின் உற்பத்தி
- ★ ஓமோன் உற்பத்தி
- ★ பிறபொருள் எதிரி உற்பத்தி
- ★ சக்தியை பிறப்பித்தல் (1g - 4 கிலோ கலோரி)

62. புரதம் எவ்வடிவில் அகத்துறிஞ்சப்படுகிறது.
அமினோ அமிலங்கள்

63. கொழுப்பு ஆக்கப்பட்டுள்ள மூலகங்கள் எவை?
C, H, O

64. கொழுப்பை கரைக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் எவை?
பெற்றோல், ஈதர், பென்சீலின், குளோரோபோம்

65. திண்மமாக காணப்படும் கொழுப்பு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
இலிப்பிட்டு

66. நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள் எவை? காணப்படும் உணவுகள் எவை?
- ★ மிஸ்ரிக்கமிலம் - பட்டர், தேங்காய் எண்ணெய், மாஜரின்
- ★ பாமிற்றிக்கமிலம் - தானிய எண்ணெய், விலங்கு திண்ம கொழுப்பு
- ★ ஸ்தியரிக் அமிலம் - விலங்கு கொழுப்பு
- ★ கப்ரிலிக் அமிலம் - பட்டர், தேங்காய் எண்ணெய்
- ★ லோரிக் அமிலம் - தேங்காய்
- ★ பியூத்திரிக் அமிலம் - பட்டர் பால்

67. நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்கள் எவை? உதாரணம் தருக.
- ★ தனி நிரம்பாக் கொழுப்பமிலம்
  ஒலோயிக்கமிலம் - ஒலிவ் எண்ணெய்
- ★ பல் நிரம்பாக் கொழுப்பமிலம்
  - ★ லினோலெனிக் அமிலம் - சோயா எண்ணெய், மீன், ஈரல்
  - ★ லினோ லெயிக் அமிலம் - நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி
  - ★ அரக்கி டோனிக் அமிலம் - நிலக்கடலை

68. உடலால் உற்பத்தி செய்ய முடியாத அமினோஅமிலங்கள் எவை?
லினோலெனிக் அமிலம், லினோலெயிக் அமிலம்

69. கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளெடுப்பதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
★ நீரிழிவு ★ உடற்பருமன் ★ இதயநோய்

70. 1g கொழுப்பு உணவின் மூலம் எத்தனை கலோரி சக்தி பெறப்படுகிறது?
9 கிலோ கலோரி (38 கிலோ யூல்)

71. கொழுப்பின் தொழில்கள் எவை?
- ★ உடலுக்கு சக்தி வழங்கல்.
- ★ விற்றமின் A, D, E, K அகத்துறிஞ்சலை தூண்டல்.
- ★ ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு அமிலங்களை வழங்கல்.
- ★ உடல் உள்ளுறுப்புக்களை பாதுகாத்தல்.
- ★ தோலின் கீழ் படிந்து உடல் வெப்பநிலை சீராக பேணல்.
- ★ மூளையையும் மண்டை ஓட்டையும் சுற்றியுள்ள திண்மக் கொழுப்புப் படையால் புறத்தாக்கம் தடுக்கப்படல்.

72. கொழுப்பு எவ்வடிவில் உடலில் உறிஞ்சப்படுகிறது?
★ கொழுப்பு அமிலம் ★ கிளிசரோல்

73. விற்றமின்களை வகைப்படுத்துக.
- ★ கொழுப்பில் கரைவன - A, D, E, K
- ★ நீரின் கரைவன் - C, B (தொகுதி)

74. விற்றமின்களின் இரசாயனப் பெயர்கள் எவை?
- ★ விற்றமின் A - விலங்கு - ரெடினோல், தாவரம் - பீற்றா கரோட்டின்
- ★ விற்றமின் D - கோலி கல்சிபரோல்
- ★ விற்றமின் E - டொகா பெரோல்
- ★ விற்றமின் K - நப்தகுலினேன்
- ★ விற்றமின் C - அசுக்கோபிப் அமிலம்
- ★ விற்றமின் B_1 - தயமின்
- ★ விற்றமின் B_2 - இரைபோ பிளேவின்
- ★ விற்றமின் B_3 - நயசின் / நிக்டொனிக் கமிலம்
- ★ விற்றமின் B_5 - பந்தோதெனிக் அமிலம்
- ★ விற்றமின் B_6 - பிரிடொக்சின்
- ★ விற்றமின் B_{12} - சயனோ கோபாலமின்
- ★ விற்றமின் B_9 - போலிக் அமிலம்

75. விற்றமின் A அதிகமாக உள்ள உணவுகள் எவை?
ஈரல், மஞ்சள் நிற காய்கறி, பழங்கள், முட்டை மஞ்சள்கரு, பால், இலைவகை

76. விற்றமின் A குறைபாட்டு நோய்.
மாலைக்கண், பிற்றோலின் புள்ளி ★ தோல் சொரசொரப்பு

77. விற்றமின் C அதிகமாக உள்ள உணவுகள் எவை?
சித்திரசுக் குடும்ப பழங்கள், நெல்லிக்காய், பப்பாசிப்பழம், தக்காளி

78. விற்றமின் Cயின் தொழிற்பாடுகள் எவை?
★ இரும்பு அகத்துறிஞ்சல்
★ கொலாஜன் உற்பத்தி
★ ஒட்சியேற்ற எதிரியாக தொழிற்படல்.
★ நீர்ப்பீடனத்தை ஏற்படுத்தல்.

79. விற்றமின் C யின் குறைபாட்டு நோய்.
★ முரசில் இருந்து குருதி வடிதல்.
★ முரசு வீங்குதல்
★ பல் தளர்தல் (ஸ்கேவி நோய்)

80. விற்றமின் D யின் உணவுகள் எவை?
முட்டை மஞ்சள்கரு, பட்டர், மீன்எண்ணெய், பால்

81. விற்றமின் Dயின் தொழில்கள் எவை?
எலும்பு, பல், விருத்தி
★ கல்சியம், பொசுபரசு அகத்துறிஞ்சல் தூண்டல்

82. விற்றமின் D யின் குறைபாட்டு நோய்.
★ ரிக்கட்ஸ் (என்புருக்கி)
★ என்பு மென்மையாதல்
★ ஒஸ்ரியோ மலேசியா
★ ஒஸ்ரியோ புரோஸிஸ்

83. விற்றமின் E உள்ள உணவு.
★ சூரியகாந்தி எண்ணெய்
★ நிலக்கடலை எண்ணெய்
★ சோளம், மரக்கறி எண்ணெய்

84. விற்றமின் E நோய் யாது?
★ மலட்டுத் தன்மை
★ குறைமாதக் குழந்தை பிறத்தல்.

85. விற்றமின் K உள்ள உணவுகள்.
இலைக்கறிகள், தக்காளி, மரக்கறி எண்ணெய், முட்டை மஞ்சட்கரு, பசளி, பூக்கோவா

86. விற்றமின் K யின் தொழில்கள்?
குருதி உறைதல்

87. விற்றமின் K யின் குறைபாடு
குருதி உறைதல், தடைப்படல்

88. விற்றமின் Aயின் தொழில்கள்.
★ தோலின் சிறந்த நிலைபாட்டிற்கு
★ தலைமுடி பேண
★ ஒட்சியேற்ற எதிரியாக தொழிற்படல்.
★ சீத மென்சவ்வின் நிலைப்பாட்டிற்கு

89. கனியுப்புக்கள் ஐந்து தருக?
அயடீன், குளோரைட், இரும்பு, மகனீசியம், பொஸ்பரஸ்

90. மா கனியுப்புக்கள் என்றால் என்ன?
உடலிற்கு அதிகமாக தேவைப்படும் கனியுப்புக்கள் மா களியுப்புக்கள் எனப்படும்.

91. மா கனியுப்புகளிற்கு உதாரணம் 3 தருக.
கல்சியம், பொஸ்பரஸ், சோடியம்

92. நுண்கனியுப்புக்கள் 3 தருக?
இரும்பு, நாகம், அயடீன்

93. கல்சியம் காணப்படும் உணவுகள் 3 தருக?
சிறுமீன் வகை, இலைக்கறி வகை, குரக்கன்

94. கல்சியக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள்.
★ என்பு, பல் விகாரமடைதல்.
★ என்பு, பல் பலவீனமாதல்
★ என்பு வளர்ச்சி குன்றுதல்.

95. கண்டற்கழலை எக்கனியுப்பு குறைபாட்டால் ஏற்படும்?
அயடீன்

96. இரும்புச்சத்தின் தொழிற்பாடு யாது?
குருதிச்சோகை ஏற்படுவதை தடுத்தல்

97. அயடீன் அடங்கிய உணவுகள் எவை?
கடல்மீன்கள், தாவர உணவுகள்

98. பற்சிதைவடைவதை தடுப்பதற்கு பற்பசையில் கலந்துள்ள கனியுப்பு யாது?
குளோரைட்

99. தலைமுடி, நக வளர்ச்சிக்கு உதவும் கனியுப்பு எது?
கந்தகம்

100. நாகத்தின் தொழிற்பாடு யாது?
★ இன்சுலினின் கூறாகும்.
★ நொதியங்களின் கூறாகும்.
★ காபொவைதரேற்று அனுசேபத்திற்கு தேவையான ஓமோன்களை உற்பத்தி செய்யும்

101. நாகக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
★ வளர்ச்சி குன்றுதல்.
★ இன்சுலின் உற்பத்தி குறைதல்.
★ பாலியல் முதிர்ச்சி தாமதமடைதல்.

102. செலனியம் அடங்கிய உணவுகள் எவை?
பாலுணவு, இறைச்சி, மீன், தானியங்கள்

103. செலனியத்தின் தொழிற்பாடு யாது?
★ ஒட்சியேற்ற எதிரியாக செயற்படல்.
★ நொதியங்களின் உற்பத்தி
★ சதையத் தொழிற்பாடு

104. செலனியக் குறைபாட்டு நோய்கள்?
இதயநோய், வளர்ச்சி குன்றல், தலைமுடி நிறம் மாறல்

105. நீரின் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் பயன்கள் எவை?
★ உடல் வெப்பநிலை பேணல்
★ நீர்ச்சமனிலை பேணல்
★ மலர்ச்சிக்கலை இலகுவாக்கல்.
★ குருதிச்செறிவை நிலை நிறுத்தல்
★ கலங்களின் உறுதி நிலை பேணல்

106. பொட்டாசியத்தின் தொழிற்பாடு யாது?
அமில கார சமனிலை பேணல்

107. பொட்டாசியம் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்.
★ தசையிழையங்களின் பலவீனம்
★ வாந்தி
★ வயிற்றோட்டம்
★ உடலியற்குறைபாடு

108. மக்னீசியக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
இதயநோய், சிறுநீரக நோய், நரம்புகளின் செயற்பாடு தடைப்படல்.

109. மக்னீசியத்தின் தொழிற்பாடு?
★ நொதியங்களின் தொழிற்பாட்டிற்கு உதவுதல்.
★ தசையிழையங்களின் தொழிற்பாடு

110. மக்னீசியம் காணப்படும் உணவுகள்?
பால், ஈரல், தேநீர்

111. பொஸ்பரசின் தொழிற்பாடு?
★ என்பு, பல் விருத்தி
★ நொதியங்களின் தொழிற்பாடு
★ அமில கார சமனிலை பேணல்

The National e-learning Portal for The General Education

தேர்ச்சி - 04

04. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்.

பகுதி - *I*

01. உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயம்.
1. சமையல் முறைகள் 2. நிறம் 3. சுவை 4. போசணை

02. உண்டி விருப்பை தூண்டக் கூடிய உணவுத் தட்டு எது?
பல்வகைத் தன்மையான உணவுத் தட்டு

03. போசணைத் தேவை அட்டவணை, உணவுக் கூம்பகம், சிபார்சு செய்யப்பட்ட போசணைத் தேவை வழிகாட்டல் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடு எது?
உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்

04. வெவ்வேறு உணவுத் தொகுதிகளுக்கு ஏற்ப சமைக்காத 100g உணவுப் பொருள்களில் அடங்கியுள்ள போசணை அளவுகளை காட்டும் குறிகாட்டி எது?
போசணைத் தேவை அட்டவணை

05. உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகளை அளக்கும் அலகு எது?
கிராம் (g)

06. மில்லிகிராம், அல்லது மைக்கிரோ கிராமில் அளக்கும் போசணை எது?
நுண் போசணை

07. சக்தியை அளக்கும் அலகு யாது?
கலோரி

08. பழத் தொகுதிகளில் அதிகளவு கொழுப்புள்ள பழம் எது?
ஆனைக்கொய்யா (8.3 கிராம்)

09. இலைத் தொகுதியில் புரதம் அதிகமாய் உள்ள இலை வகை எது?
அகத்தி (8.4 கிராம்)

10. கயூ, எள்ளு வித்துக்களில் அடங்கியுள்ள கொழுப்பின் அளவு யாது?
51.3 கிராம்

11. 100g கரட்டில் அடங்கியுள்ள கரோட்டின் அளவு யாது?
1200 மைக்ரோ கிராம்

12. கரோட்டின் அதிகம் அடங்கியுள்ள இலைவகை எது?
பசளி

13. 100g நெல்லியில் அடங்கியுள்ள விற்றமின் C யின் அளவு யாது?
600 மில்லிகிராம்

14. பாலுற்பத்திப் பொருட்களில் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவு எது?
பாற்கட்டி

15. கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சி எது?
பன்றி இறைச்சி

16. போசணை அட்டவணையில் மைக்கிரோ கிராமில் அளக்கும் உயிர்ச்சத்து எது?
கரோட்டின் (விற்றமின் A)

17. R.D.A எனும் குறியீடு குறிப்பது எது?
அனுமதிக்கப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை - 2007

18. உணவுக் கூம்பகத்தில் அதிகளவாக உள்ளெடுக்க கூடிய உணவுகள்.
தானியங்களும், கிழங்கு வகைகள்

19. நாளாந்தம் உள்ளெடுக்கும் உணவுகள் எவை?
பழங்கள், மரக்கறிகள்

20. கர்ப்பிணித்தாய் முதல் மூன்று மாதங்களில் மேலதிகமாக உள்ளெடுக்க வேண்டிய புரதத்தின் அளவு யாது?
7 கிராம்

21. 16 - 18 வயது ஆண், பெண் பிள்ளைகளுக்கான புரதத் தேவை அளவு யாது?
ஆண் - 85g பெண் - 69g

22. நெல்லி, கொய்யா போன்றவற்றில் அதிகம் காணப்படும் போசணை?
விற்றமின் C

23. உணவுக் கூம்பகத்தின் 1 - 2 அளவுகளில் உள்ளெடுக்கும் உணவுத்தொகுதி எது?
பாலும், பாலுற்பத்தியும்

24. உணவுக் கூம்பகத்தில் மிகவும் குறைவாக உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுத் தொகுதி.
கொழுப்பும், சீனியும்

பகுதி - *II*

01. குடும்பமொன்றில் விசேட போசணைத் தேவையுடையோர் யார்?
★ கர்ப்பிணித்தாய் ★ பாலூட்டும் தாய் ★ கட்டிளமைப்பருவம்

02. உணவில் பல்வகைத் தன்மை எனப்படுவது யாது?
★ நிறம் ★ இழையமைப்பு ★ சுவை

03. உணவு தயாரித்தலின் பல்வகைத் தன்மையை எவ்வாறு ஏற்படுத்தலாம்?
பல்வேறு சமையல் முறைகள்
உதாரணம் : அவித்தல், பொரித்தல், சுடுதல்

04. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்.
★ போசணைத் தேவை ★ அங்கத்தவர் விருப்பு வெறுப்பு
★ பல்வகைத்தன்மை ★ மூலப்பொருள் ★ வருமானம்

05. உணவு வேளைகளை தயாரிக்கும் போது நேரத்தை சிக்கனப்படுத்தும் முறைகள்?
★ குடும்ப அங்கத்தவர்களால் பெறக்கூடிய உதவிகள்
★ தொழிற் சிக்கனக் கருவிகள் பயன்பாடு

06. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிட வழிகாட்டக் கூடிய மூலாதாரங்கள் எவை?
★ போசணை அட்டவணை
★ உணவுக் கூம்பகம்
★ சிபார்சு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை

07. போசணை அட்டவணையை பயன்படுத்தி உணவு வேளைகளை திட்டமிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்.
★ சிறந்த போசணை பெறலாம்.
★ உணவுத் தொகுதிகளிலிருந்து உணவுப் பொருட்களை தெரிவுசெய்யலாம்.
★ உணவுப்பொருள் பெற்றுக்கொள்ளும் அளவை தீர்மானித்தல்.
★ உணவு வேளைகளில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தல்.

08. போசணை அட்டவணையில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் எவை?
கரோட்டின், B_1, B_2, விற்றமின் C, நயாசீன்

09. உணவுக் கூம்பகத்தில் அடங்கியுள்ள உணவுத் தொகுதிகள் யாவை?
- ★ தானியம், தானிய உற்பத்தி, கிழங்கு
- ★ மரக்கறி, பழம்
- ★ இறைச்சி, மீன், முட்டை, அவரையினம்
- ★ பாலும், பாலுற்பத்தியும்
- ★ சீனி, கொழுப்பு, எண்ணெயும், எண்ணெய் அடங்கிய வித்துக்கள்

10. போசணைத் தேவை அட்டவணை மூலம் விளங்கிக்கொள்ளக் கூடிய விடயங்கள்?
- ★ நிறை ★ வயதுமட்டம் ★ பருவங்கள் / விசேட பருவம்
- ★ பால் வேறுபாடு ★ போசணைத் தேவை ★ தனியாள் வேறுபாடு
- ★ பெரும் போசனை கிராமிலும் / நுண்போசனை மில்லிகிராம், மைக்கிரோ கிராம் என்பன விளக்கப்பட்டுள்ளது.

11. அனுமதிக்கப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணையில் கல்சியம் அதிகம் தேவைப்படும் வயதுப் பரிவினர்.

ஆண்	பெண்
10 - 11	10 -11
12 -15	12 -15
16 -18	16 -18

12. சிபார்சு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணை அட்டவணை தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளப்படாத விடயங்கள்.
- ★ உணவு தயாரிக்கும் போது ஆயத்தம் செய்யும் போது ஏற்படும் போசணை இழப்புகள்.
- ★ நோய் நிலைமைகளின் போது பெறப்பட வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்.

13. உணவுக் கூம்பகத்தினால் விளங்கிக்கொள்வது?
நாளாந்த உணவு வேளைகளில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுத் தொகுதிகளின் அளவுகள்.

14. சிபார்சு செய்யப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணையில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விற்றமின் தொகுதிகள் எவை?
- ★ தயமின் ★ ரைபோபிளேவின்
- ★ B_6 ★ B_{12}
- ★ பந்தோனிக்கமிலம் ★ பயோட்டின்

தேர்ச்சி - 05

05. உணவின் தரப்பண்பைப் பேணல்

பகுதி - *I*

1. உணவுப் பொருட்களின் தரப்பண்புகள்
மணம், போசணைப் பெறுமானம், உணவின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு, வாசனை, சுவை, நிறம், இழையமைப்பு என்பன.

2. இறைச்சி, மீன் என்பவற்றை களஞ்சியப்படுத்த பொருத்தமான குளிரேற்றியின் வெப்பநிலை யாது?
-18^0C அல்லது அதிலும் குறைந்த வெப்பநிலை

3. சுவை எனப்படுவது யாது?
உணவின் புதிய தன்மை, நிறம், இழையமைப்பு, மணம் என்பவற்றின் இணைப்பு

4. உணவிற்குரிய மணம் காணப்படுவதற்குக் காரணம்.
அவ்வுணவின் ஆவியாக்கலாகும்

5. ஆவியாதல் காரணமாக உணவிற்குரிய மணம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
   அப்பிள், அன்னாசி, முள்ளங்கி

6. சுவைக்கும், மணத்துக்கும் மேலதிக வாசனையை வெளிப்படுத்தும் பழங்களில் ஒன்று.
   தேசிக்காய், அன்னாசி

7. புதிய பழங்களில் காணப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் எவை?
   A, C

8. ஒட்சியேற்ற நிரோதியாக செயற்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் எவை?
   A, C

9. புதிய மரக்கறிகளில் காணப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் எவை?
   A, C, K

10. மரக்கறிகளில் குளோரபில், கரோட்டினொயிட், அந்தோசயனின், பிளேவோன் காணப்படும் நிறப்பொருள் உள்ள மரக்கறிகள் முறையே.
    கீரை, பூசனிக்காய், கத்தரிக்காய், முள்ளங்கி

11. சுவையும், மணமும் ஒருங்கே காணப்படும் மரக்கறி வகைகள்.
    லீக்ஸ், கோவா, நோகோல், முள்ளங்கி, கறிமிளகாய்

12. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு எத்தனை வகை நிறக் காய்கறி சேர்த்தல் வேண்டும்?
    5 வகையான

13. செலுலோசின் தொழிலில் ஒன்று.
    மலச்சிக்கலை நீக்கி குடற்புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

14. இறைச்சியின் உள் உறுப்புக்களில் காணப்படும் ஒரு போசணைச்சத்து எது?
    இரும்பு

15. கூடிய கொழுப்புள்ள இறைச்சி வகைகள் எவை?
    ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி

16. இறைச்சி வகைகளில் காணப்படும் புரதம் எது?
    அவசியமான அமினோவமிலங்கள் கொண்ட நிரம்பிய புரதம்

17. மாசி மீன் எந்நிறத்தைக் கொண்டது?
    செந்நிறம்

18. ஓமேகா 3 கொழுப்பமிலம் காணப்படும் உணவுகளில் ஒன்று.
    மீன்

19. புதிய மீன் ஒன்றில் காணப்படும் போசணைகள் எவை?
    கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்பு, விற்றமின்

20. புதிய முட்டையை நீரில் போட்டால் நடைபெறுவது
    முட்டை மிதக்காது

21. முட்டையில் காணப்படும் விற்றமின்கள் எவை?
    A, B_1, B_2

22. முட்டையில் காணப்படும் தாதுப்புக்கள் எவை?
    கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு, கந்தகம்

23. உணவை பழுதடையாது பாதுகாக்கும் திரவம் யாது?
    பென்சோயிக்கமிலம்

24. பொதியீடு பொருட்கள் எவை?
    தட்டுப்பெட்டி, வலையுடனான பாத்திரங்கள், கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்கள்

25. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இலைக்கறி மரக்கறிவகைகளை சேமிக்க உகந்த வெப்பநிலை யாது?
    4^0C - 8^0C

26. பழ வகைகளை சேமிக்க உகந்த வெப்பநிலை யாது?
    7^0C - 10^0C

27. உணவின் தரநலப் பண்புகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளில் ஒன்று.
    வெப்பநிலை, ஈரப்பதன், நுண்ணுயிர்களின் செயற்பாடு, இடைத்தாக்கம் ஒட்சியேற்றம்

28. அறை வெப்பநிலையில் நுண்ணங்கிகள் அதிகமாக வளர்வதற்குரிய வெப்பநிலை யாது?
    20^0C - 30^0C

29. ஈரப்பதன் என்பது
    வளியில் அடங்கியுள்ள நீராவியின் அளவு

30. நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவது.
    நீர் அல்லது ஈரப்பதன்

31. உலர் உணவுப் பொருட்களை பொதி செய்யும் போது ஈரப்பதனை கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பொருள்.
    சிலிங்கா ஜெல்

32. நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்.
    வெப்பநிலை, ஈரப்பதன், ஒட்சிசன் P^H பெறுமானம்

33. அப்பிள்பழம் கபில நிறமடையக் காரணம்.
    ஒட்சியேற்றம் அடைதல்

34. உணவை சமைக்கும்போது பின்பற்றப்படும் செயற்பாடுகளில் ஒன்று.
    கழுவுதல், வெட்டுதல், சுவை ஊட்டுதல், கலக்குதல் தயாரித்து வைத்தல், சமைத்தல்

35. பழங்கள், மரக்கறி, இலைக்கறி வகைகளை சமைப்பதற்கு முன் எவ்வாறு கழுவுதல் வேண்டும்?
    குளோரின் வில்லைகளை இட்டு கழுவுதல் அல்லது உப்பு நீரில் கழுவுதல்

36. சிறு துண்டுகளாக பழங்களை வெட்டுவதனால் அழிக்கப்படும் விற்றமின் எது?
    விற்றமின் C

37. காய்கறிகளை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி கழுவுவதனால் அழியும் விற்றமின்கள் எவை?
C, E

38. இலைக்கறி வகைகளை வெட்டும்போது கவனிக்க வேண்டியது யாது?
சமைப்பதற்கோ, சாப்பிடுவதற்கோ சற்று முன்னர் வெட்ட வேண்டும்

39. வெட்டிய மரக்கறி, பழங்கள் நிறமாற்றம் (ஒட்சியேற்றம்) ஏற்படாது தடுக்க என்ன சேர்க்க வேண்டும்?
எலுமிச்சம் பழப்புளி

40. இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை இலகுபடுத்த உதவும் விற்றமின்.
விற்றமின் C

41. மஞ்சளின் பயன் யாது?
கிருமிகொல்லி, நிறம்

42. பச்சையாக உண்ணக் கூடிய உணவுகளை உண்ணுவதற்கு எத்தனை மணித்தியாலம் முன் தயாரிக்க வேண்டும்?
அரை மணித்தியாலம் முன்

43. சுவைச்சரக்கு சேர்க்கப்படும் உணவினுள் (இறைச்சி, மீன்) சுவைகூட சேருவதற்கு எத்தனை நிமிடங்கள் சுவைச் சரக்கை உணவுடன் கலந்து வைக்க வேண்டும்?
20 நிமிடங்கள்

44. விற்றமின் A, D, E, K ஆகியன அடங்கியுள்ள உணவுகளை சமைக்கும் போது எவற்றைச் சேர்ப்பது பொருத்தமாகும்.
எண்ணெய் அல்லது தேங்காய்

The National e-learning Portal for The General Education

பகுதி - *II*

01. உணவை நாம் நுகர்வுக்கு எடுப்பதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?
- ★ உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்தல்
- ★ களஞ்சியப்படுத்தல்.
- ★ முன் ஆயத்தம்
- ★ சமைத்தல்

02. உணவின் தரப்பண்புகளை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் எவை?
- ★ போசணைப் பெறுமானம்
- ★ சுகாதாரப் பாதுகாப்பு
- ★ நிறம்
- ★ இழையமைப்பு
- ★ சுவை
- ★ மணம்

03. உணவின் போசணைப் பெறுமானம் எவற்றில் தங்கியுள்ளது?
போசணைப் பதார்த்தங்களினதும், அதன் அளவுகளினதும் அடிப்படையில் தங்கியுள்ளது.

04. உணவின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு என இனங்காணப்படுவது எது?
உணவுப் பயன்பாட்டின்போது ஒருவரது சுகாதாரத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்காமல் அவ்வுணவு அமைந்திருப்பது.

05. தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில் காணப்படும் தரச் சான்றிதழ்கள் எவை?
(SLS GMP, HACCP, ISO 22000)

06. நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகளை கொள்வனவு செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயம் யாது?
அனுமதிக்கப்பட்ட நிறங்கள் அடங்களியுள்ளதா என்பதைக் கவனித்தல்.

07. உணவில் காணப்படும் இழையமைப்பைத் தருக.
கடினம், மென்மை

08. காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றின் வாசனைக்குக் காரணம் யாது?
அவ்வுணவின் ஆவியாக்கலாகும்.

09. உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவுசெய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?
1. அதியுயர் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அல்லது உயர் குளிரூட்டி அறைகளில் களஞ்சியப்படுத்திய (-18^{0}C அல்லது அதிலும் குறைந்த வெப்பநிலை) இறைச்சி மீன் என்பவற்றை விலை கொடுத்து வாங்குதல்.
2. உரிய மரக்கறி பழங்களைக் கொள்வனவு செய்தல்.
சரியான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட உணவுப்பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல்.
3. தரச் சான்றிதழ் உறுதிசெய்யப்பட்ட தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல்.
சுவை பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல்.

10. சுவை எனப்படுவது யாது?
உணவின் புதிய தன்மை, நிறம், இழையமைப்பு, மணம் என்பவற்றின் இணைப்பு சுவை எனப்படும்.

11. சுவையும் மணமும் ஒருங்கே அமைந்த உணவுப்பொருள்களுக்கு உதாரணம் தருக.
தேசிக்காய், அன்னாசி

12. பழங்களைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்தில்கொள்ள வேண்டிய சுகாதாரப் பாதுகாப்பைத் தருக.
சுத்தமாகப் பொதி செய்யப்பட்டிருத்தல்.
1. துண்டங்களாக உடைந்து பழுதடையாதிருத்தல்.
2. கரும்புள்ளிகளால் தாக்கப்பட்டு பழுதடையாதிருத்தல்.
3. நுண்ணுயிர்களால் அல்லது வேறு பூச்சி புழுக்களால் ஊறுவிளைவிக்காததாக இருத்தல்.

13. இயற்கையாக செயற்கையாகப் பழுத்த பழங்களின் தோல் எத்தன்மையுடையதாகக் காணப்படும்.
இயற்கையாகப் பழுத்த பழத்தின் தோல் ஒரே நிறத்தில் இருப்பதில்லை. செயற்கையாகப் பழுத்தபழத்தின் தோலானது ஒரே நிறத்தில் காணப்படும்.

14. காய்கறிகளில் காணப்படும் உரிய நிறங்களின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.

பச்சைநிறம்	-	குளோரபில்
மஞ்சள், செம்மஞ்சள்	-	கரோட்டினொலிட்
சிவப்பு ஊதா நிறங்கள்	-	அந்தோசயனின்
வெள்ளைநிறம்	-	பிளேவோன்

15. சுவையும், மணமும் காணப்படும் காய்கறிகளைத் தருக?
லீக்ஸ், முள்ளங்கி, நோக்கோ, கறிமிளகாய்

16. பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் காணப்படும் ஒட்சியேற்ற எதிரிகள் எவை?
விற்றமின்கள் Aயும், Cயும்

17. மலச்சிக்கலை நீக்கி குடற்புற்றுநோய் வராது தடுப்பது எது?
    காய்கறிகள் பழங்களிலுள்ள செலுலோசு (நார்ப்பொருள்)

18. இறைச்சியை, உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத வகையில் எவ்வாறு சமைத்தல் வேண்டும்.
    இறைச்சி வகையில் நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள் அடங்கியிருப்பதால் அவற்றிலுள்ள கொழுப்புப் பகுதிகளை அகற்றி உணவாகத் தயாரிப்பது பொருத்தமானது.

19. புதிய மீன்களில் காணப்படும் பெருமளவு போசணைப் பொருட்களைக் குறிப்பிடுக.
    கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு, விற்றமின் வகைகள், ஓமேகா 3ம் அடங்கியுள்ளது.

20. மீன்களை இனங்காண காணப்படும் நிறங்களைக் குறிப்பிடுக.
    1. சுறா, பாரை - வெள்ளைநிறம் கலந்த இளஞ்சிவப்பு நிறம்
    2. வன்சூரன், (பலயா) சூரை (கெலவல்ல), மாசி மீன் - செந்நிறம் கொண்டவை.

21. புதிய மீனில் காணப்படும் இழையமைப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.
    1. மேற்பகுதி இறுக்கமாகக் காணப்படுதல்.
    2. மீனின் மேற்பகுதியை விரல் நுனியால் அமர்த்தும் போது மீள்தன்மை உடையதாக இருக்கும்.
    3. மீனின், தோல், செட்டை என்பன சிதைவடையாமல் இருக்கும்.

22. மீனிலுள்ள ஓமேகா 3 கொழுப்பமிலத்தின் பயன்பாடு யாது?
    ★ பிள்ளைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்குதவும்.
    ★ இதயநோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும்.
    ★ முதிர் மூலவுருவின் மூளை வளர்ச்சிக்குதவும்.

23. முட்டையில் காணப்படும் போசணைப் பொருட்களைத் தருக?
    அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம், கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு, கந்தகம் ஆகிய கனியசத்து, விற்றமின்கள் A, B_1, B_2 என்பனவும் அடங்கியுள்ளன.

24. முட்டையை வாங்கும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?
    ★ முட்டையின் ஓடு சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும்.
    ★ உடையாதவாறு பொதி செய்யப்பட்ட முட்டைகளைத் தெரிவு செய்தல்.
    ★ புதிய முட்டை பாரமானதாக இருக்கும்.
    ★ புதிய முட்டையை நீரில் போட்டால் மிதக்காது.

25. தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய குணநலப் பண்புகள் எவை?
    1. ஒவ்வொரு உணவுப்பொருட்களிலுள்ள போசணைப் பொருட்கள் பொதிகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிதல்.
    2. சுவை, நிறம், மணம் என்பவற்றிற்குப் பாவிக்கப்படும் சேர்மானங்கள் உள்ள அளவீடுகளைக் கொண்டதாக இருத்தல்.
    3. தரமான நிறமூட்டிகள் அடங்கியுள்ள தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
    4. அனுமதிக்கப்பட்ட சுவையூட்டிகள் மட்டுமே இருக்கின்றன என ஆராய்ந்து தெரிவு செய்தல்.
    5. செயற்கை மணமூட்டப்பட்ட உணவுகளில் அனுமதித்த வாசனைப் பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதா என ஆராய்ந்து பார்த்துத் தெரிவு செய்தல்.
    6. சுவையும், மணத்தையும் உருவாக்க அனுமதித்த சேர்மானங்களை உபயோகிக்க வேண்டும்.

26. உணவுச் சேர்வைகள் என்றால் என்ன?
    உணவு தயாரிக்கப்படும்போது உணவின் தரத்தை அதிகரிப்பதற்கு மேலதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ளப்படும் பொருட்கள்.

27. திறந்த இடங்களில் குறுகிய காலத்திற்கு களஞ்சியப்படுத்தக்கூடிய உணவுகள் எவை?
காய்கறிகள், பழவகைகள், கீரை வகைகள்

28. களஞ்சியப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படும் பொதியிடு பொருட்கள் எவை?
பெட்டி, வலையுடனான பாத்திரங்கள், கண்ணாடிப் பாத்திரம், பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்கள், கண்ணாடிப் போத்தல்கள்.

29. குளிரூட்டி எத்தனை பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை எவை?
2 பிரதான பகுதிகள் - அதி குளிரூட்டி, குளிரூட்டி

30. அதிகுளிரூட்டியில் வைக்கப்படும் உணவுகள் எவை?
இறைச்சி, மீன், ஐஸ்கிறீம், கிழங்குச் சீவல் (சிப்ஸ்) அவித்த விதைகள், மாக்கலவை

31. குளிரூட்டியில் கீழ்ப் பகுதியில் வைக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தருக.
வெண்ணெய்க்கட்டி, பால், முட்டை, மருந்துவகை

32. குளிரூட்டியில் மேற்றட்டில் வைக்கக்கூடிய உணவுகள் எவை?
காய்கறிகள், பழவகைகள், கீரை வகைகள்

33. பின்வரும் உணவுப் பொருட்களை எத்தனை ^{o}C வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்துவீர்?
இறைச்சி, மீன் - $18^{0}C$
காய்கறி, மரக்கறி - $4^{0}C$ - $8^{0}C$ இடை
பழவகை - $7^{0}C$ - $10^{0}C$ இடை
இலைக்கறிவகை - $4^{0}C$ - $8^{0}C$ இடை

34. அதிகுளிரூட்டி அதிகமாகப் பாவிக்கப்படும் இடங்களைத் தருக.
வியாபார நிலையங்களின் அண்மித்த பகுதிகளில்

35. அதிகுளிரூட்டப்பட்ட அறைகள் எதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?
அதிகளவான உணவுப் பொருட்களை ஒரே முறையில் அடுக்கி வைத்து குளிரூட்டுவதற்காக

36. உணவின் தர நலப் பண்புகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தருக.
வெப்பிநிலை, ஈரப்பதன், நுண்ணுயிர்களின் செயற்பாடு, இடைத்தாக்கம், ஒட்சியேற்றம்

37. நுண்ணுயிர்கள் அதிகமாக வளர்ச்சியடையும் வெப்பநிலையைத் தருக.
அறை வெப்பநிலையில் - ($20^{0}C$ - $30^{0}C$)

38. ஈரப்பதன் என்றால் என்ன?
வளியில் அடங்கியுள்ள நீராவியின் அளவு

39. ஈரப்பதனைக் கட்டுப்படுத்த பொதிசெய்யும் போது பயன்படுத்தப்படும் பொருள் யாது?
சிலிக்காஜெல்

40. நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
வெப்பநிலை, ஈரப்பதன், ஒட்சிசன், பெறுமானம்

41. உணவில் காணப்படும் போசணைக் கூறுகளுடன் அதிலுள்ள நொதியங்கள் எவ்வாறு இடைத்தாக்கம் புரிகிறது?
இயற்கையாகப் பழங்கள் முற்றுதல், கனிதல், அழுகிப் போதல்

42. ஒட்சியேற்றம் என்பதை எவ்வாறு இனம் காணலாம்?
குறித்த ஒரு பொருளுடன் வளியிலுள்ள ஒட்சிசன் இடைத்தாக்கம் புரிவதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவு ஒட்சியேற்றம் என இனம்காணலாம்.

43. ஒட்சியேற்றம் காரணமாக வெட்டப்பட்ட மேற்பரப்பு கபிலநிறமடையும் உணவுகள் எவை?
அப்பிள், வாழைப்பழம், கத்தரி, கொய்யா, சாம்பல் வாழை, வட்டுக்கத்தரிக்காய்

44. உணவை ஆயத்தம் செய்தல் சமைத்தல் ஆகிய செயற்பாடுகளின் போது பின்பற்றப்படும் படிமுறைகளைத் தருக.
கழுவுதல், வெட்டுதல், சுவை ஊட்டுதல், கலக்குதல், தயாரித்து வைத்தல், சமைத்தல்

45. ஒவ்வொரு உணவையும், கழுவும் முறையைத் தருக.

★ மரக்கறி - வெட்டுவதற்கு முன்னர் கழுவுதல்.
★ பழங்கள் - உப்பிட்ட நீரில் கழுவுதல் அல்லது குளோரின் வில்லைகளிட்ட நீரில் கழுவுதல்.
★ இலைக்கறி வகை - உப்பிட்ட நீரில் அல்லது குளோரின் வில்லைகள் இட்ட நீரில் கழுவி நீரை வடிய விடல்.
★ இறைச்சி - வெட்டுவதற்கு முன் கழுவுதல்.
★ மீன் - துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவலாம், பலமுறை கழுவுவதைக் குறைக்க வேண்டும்.
★ முட்டை - சமைக்க, தயாரிக்க முன் கழுவுதல்.

46. இறைச்சி மீன் வெட்டும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
1. கூர்மையான கத்தியைப் பயன்படுத்தி வெட்டுதல் வேண்டும்.
2. மாட்டிறைச்சியை வெட்டும்போது நார்களுக்கு எதிர்ப்பக்கமாக வெட்டுதல் வேண்டும்.

47. காய்கறி, இலைக்கறி, பழங்களை ஏன் நீண்டநேரம் வெட்டி திறந்து வைக்கக்கூடாது?
★ வெட்டி நீண்ட நேரம் திறந்து வைப்பதனால் ஒட்சியேற்றமடைந்து நிறமாற்றம் ஏற்படும்.
★ இரும்புச்சத்து இழக்கப்படும்.

48. சுவை சேர்த்தலினால் கிடைக்கும் பயன்கள் எவை?
உணவின் குண நலப் பண்பைப் பேணுவதற்கும், அதன் தரத்தை உயர்த்துவதற்கும் உதவும்.

49. சுவை சேர்த்தலில் எலுமிச்சம் பழத்தின் பயன்கள் எவை?
★ விற்றமின் C யைப் பெறலாம்.
★ இரும்புச்சத்தின் அகத்துறிஞ்சலை இலகுபடுத்த முடியும்.

50. கலத்தலின் போது துப்புரவான உபகரணத்தைப் பாவிப்பதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?
★ உணவு பழுதடைதலைத் தடுக்கலாம்.
★ நுண்ணுயிர்களின் தாக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படுவதோடு உணவு கெட்டுப் போகாமல் வைத்திருக்கும் காலமும் நீடிக்கும்.

தேர்ச்சி - 06

வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்க பூர்வமான உணவு தயாரிப்பர்.

தேர்ச்சி மட்டம் : சமையல் முறையைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரித்தல்.

பகுதி - *I*

1. உணவைப் பிசைதல், கலத்தல், மடித்தல், புரட்டல், துண்டுகளாக வெட்டுதல் பதப்படுத்துதல் அடித்தல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
   பல்வேறுபட்ட நுட்பத்திறன்கள் என அழைக்கப்படும்.

2. மாவையும், கொழுப்பையும் சரியான விகிதாசாரத்தில் கலந்து ஆயத்தப்படுத்தும் கலவை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
   "பேஸ்ட்ரி" என அழைக்கப்படும்.

3. மாக்கலவையை கையால் பிசையும்போது உள் செல்லும் வளியுடன் ஈஸ்ட் தொழிற்படும் போது உருவாகும் CO_2 வெளியேறுவதால் யாது நிகழும்?
   பொங்குதல் நிகழும்.

4. ஈஸ்ட் தொழிற்படுவதற்கு தேவையானவை யாவை?
   சீனி, நீர் மற்றும் (38^0C அளவு) வெப்பம் அவசியமாகும்.

5. மாவும், நீரும் ஒன்று சேர்க்கப்படும் போது குழையல் மாவில் உள்ள CO_2 பரவலடைவதற்கு மாவில் காணப்படும் எப்பதார்த்தம் காரணமாக அமைகின்றது?
   மீள்சக்தி தன்மை உடைய குளூட்டன் என்னும் பதார்த்தம் காரணமாக அமைகின்றது.

6. குழையல் மாவினுள் மீள் சக்தி உருவாவதற்கு கோதுமையில் உள்ள எப்புரதம் காரணமாக அமைகின்றது?
   குளூட்டன் காரணமாக அமைகின்றது.

7. நொதி (மதுவம்) என்பது யாது?
   ஒரு தனிக்கல அங்கியாகும்.

8. மாவை பொங்க வைப்பதற்கு பாவிக்கப்படும் இரசாயனக் கலவைகள் யாவை?
   1. பேக்கிங்பவுடர் 2. அப்பச்சோடா

9. பணிஸ் குழையல் மாவை எத்தனை நிமிடங்களுக்கு ஈரத்துணியால் மூடி வைத்தல் வேண்டும்?
   15 - 20 நிமிடங்களுக்கு

10. பணிசை எத்தனை நிமிடங்கள் எவ்வளவு வெப்பத்தில் பேக் பண்ண வேண்டும்?
    225^0C இல் - 12 - 15 நிமிடங்கள் வரை

11. மின் சக்தியால் இயங்கும் உணவைக் கலக்கும் உபகரணத்தின் பெயர் என்ன?
    கலவைக் கருவி (Mixer)

12. திரவ மாக் குழையலில் மாவும் திரவப் பொருளும் ஒன்று சேரும் வரை ஒரே பக்கமாக கலத்தல் மூலம் எவ்உணவு தாயாரிக்கலாம்?
    பான் கேக் கலவை (Pan cake)

13. சோக்கிரட் பெஸ்ட்ரி குழையல் மாவில் தயாரிக்க கூடிய உணவைத் தருக?
    றோல், பற்றீஸ்

14. புருனுவாஸ் முறையில் வெட்டும் விதத்தை தருக?
    - ☞ அளவுள்ள மெல்லிய நீளத் துண்டுகளாக வெட்டுதல்
    - ☞ 3mm நீளம் 3mm அகலம் 3mm தடிப்புடைய சதுரங்களாக வெட்டல்.

15. கேக் புடிங் வகைகளைத் தயாரிக்கும்போது முட்டை வெள்ளைக் கருவை நுரை மேலெழும் வரை அடித்தல் எவ்வாயுவை உட்செலுத்துவதற்கு ஆகும்?
    மெரைன் வாயுவை ஆகும்

16. செறிவுள்ள ஊடகத்தில் இருந்து குறைந்த செறிவுள்ள ஊடகத்திற்கு துணிக்கை பயணித்தல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    பரவல்

17. நீர்த்துணிக்கைகள் அதிக செறிவுள்ள இடத்திலிருந்து குறைந்த செறிவுள்ள இடத்திற்கு பங்கூடுவிடும் மென்சவ்வினூடாக பயணம் செய்வது எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    "புறப் பிரசாரணம்"

18. ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை வெப்பமேற்றுவதால் உணவை உண்பதற்கு ஏற்ற நிலைக்கு கொண்டு வருவது எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    சமைத்தல்

19. கடத்தற் செயற்பாடு சிறப்பாக நடைபெறுவது உலோகங்களினால் ஆகும். அவை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    வெப்பக் கடத்திகள் எனப்படும்.

20. வெப்ப கடத்தியினால் சமைக்கப்படும் உணவுகளைத் தருக?
    ரொட்டி, தோசை, சுருட்டப்பம்

21. "ஸ்ரூ" செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படும் வெப்பம் யாது?
    65^0C - 80^0C ஆகும்.

22. கனலடுப்பில் செய்யப்படும் உணவுகள் யாவை?
    கேக், பிஸ்கட், பாண், மீன்பாண், பணிஸ், புடிங் வகை, ரோல்ஸ், பேஸ்டரி வகை

23. சுடுதல் மூலம் சமைக்கப்படும் உணவுகள் யாவை?
    பாவற்காய், வெள்ளைப்பூடு, கத்தரிக்காய், வற்றாளை, பலாக்கொட்டை

பகுதி - *II*

1. உணவை ஆயத்தப்படுத்துவதற்குரிய நுட்ப முறைகளை தருக.
   பிசைதல், கலத்தல், மடித்தல், புரட்டல், துண்டுகளாக வெட்டுதல், அடித்தல்

2. உணவை ஆயத்தப்படுத்தும் போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகளை தருக.
   1. மூலப்பொருட்கள் தரமானவையாக இருத்தல்.
   2. மூலப்பொருட்களை சரியான அளவில் பயன்படுத்தல்.
   3. பொருத்தமான உபகரணங்களையும், கருவிகளையும் பயன்படுத்தல்.
   4. உபகரணங்களினதும், கருவிகளினதும் சுத்தப்படுத்தல்.
   5. சரியான நுட்பமுறைகளை கையாளுதல்.

3. திண்மக்குழையல் மா தயாரிக்க தேவையான பொருட்களைத் தருக?
   மா, சிறிதளவு கொழுப்பு, நொதிவகை, சீனி, நீர்

4. திண்ம மாக் கலவைக்கு உதாரணம் தருக?
   மீன், பாண், பணிஸ்

5. திரவ குழையல் மாவிற்கு உதாரணம் தருக?
   பான்கேக் (சுருட்டப்பம்) கொக்கீஸ்

6. திரவக் குழையல் மா தயாரிக்க தேவையான பொருட்களை தருக?
   மா, நீர் அல்லது தேங்காய்ப்பால் அடங்கிய தடிப்பான திரவம்

7. பேஸ்ரி என்றால் என்ன?
   மாவையும், கொழுப்பையும் சரியான விகிதாசாரத்தில் கலந்து ஆயத்தப்படுத்தும் ஒரு கலவை

8. பேஸ்ட்ரி வகைகளுக்கு உதாரணம் தருக?
   பற்றீஸ் பேஸ்ட்ரி
   ஷோட் க்ரஸ்ட் பேஸ்ட்ரி
   பப் பேஸ்ட்ரி
   ஷீ பேஸ்ட்ரி

9. மாக்கலவை பொங்குதலுக்கான செயல்பாட்டை தருக.
   கைகளால் மாக்கலவையைப் பிசையும் போது உட்செல்லும் வளியுடன் ஈஸ்ட் தொழிற்படும் போது உருவாகும் CO_2 வெளியேறுவதால் மாக்கலவையில் பொங்குதல் நிகழும் CO_2 ஏற்படுகிறது.

10. ஈஸ்ட் தொழிற்பட தேவையானவை எவை?
    சீனி, நீர், மற்றும் (38^0C அளவு) வெப்பம் ஆகியவை அவசியமாகும்.

11. குழையல் மாவில் உள்ள CO_2 பரவலடைய காரணம் யாது?
    மாவில் உள்ள மீள்சக்தி தன்மை உடைய குளூட்டன் எனும் பதார்த்தம் காரணமாக அமைகின்றது.

12. குழையல் மாவினுள் மீள்சக்தி உருவாவதற்கு காரணமாக அமைவது யாது?
    கோதுமையில் உள்ள குளூட்டன் எனும் புரதம் காரணமாக அமைகின்றது.

13. பிசைதல் நுட்பமுறையை சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் கிடைக்கும் பயன் யாது?
    குழையல் மா மென்மையும் பாரமற்ற இலேசான தன்மையும் அடைந்து கைகளிலும் பாத்திரங்களிலும் ஒட்டாத தன்மை அடையும்.

14. பொங்கும் காரணியாக பாவிக்கப்படுபவை எவை?
    தனிக்கல் அங்கியான நொதி (மதுவம்)
    இரசாயனக் கலவை - பேக்கிங் பவுடர் , அப்பச்சோடா (சோடியமிருகாபனேற்று)

15. குழையல் மாவின் தரப்பண்பை பாதிக்கும் காரணி யாது?
    மாவை தேவைக்கு அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ பிசைவதனால் அதன் தரப்பண்பு பாதிக்கப்படும்.

16. ஈஸ்ட் பாவிக்கும் முறையை தருக.
    இளஞ்சூட்டு நீர் அல்லது பாலில் கரைக்கலாம். தேவையாயின் சிறிதளவு சீனி சேர்க்கவும் உடன் ஈஸ்ட் பாவிப்பதாயின் கரைத்தல் அவசியமற்றது.

17. சோட்கரஸ்ட் பேஸ்டரி குழையல் மா தயாரிக்க தேவையான பொருட்களை தருக.
    கோதுமை மா - 200 கிராம்
    மாஜரீன் - 100 கிராம்
    உப்புத்தூள்
    முட்டை மஞ்சட்கரு
    ஐஸ் நீர் 2 மேசைக்கரண்டி

18. கலத்தல் என்றால் என்ன?
    கலத்தல் என்பது உணவில் அடங்கும் பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்த்துக்கொள்ளும் தொழிற்பாடாகும்.

19. கலத்தலுக்கு பயன்படும் உபகரணங்கள் எவை?
    ★ கையால் இயக்கப்படும் உபகரணம்
    ★ மின்சக்தியால் இயங்கும் உபகரணம்

20. கையால் இயக்கப்படும் உபகரணங்களை தருக.
முள்ளுக்கரண்டி, முட்டையடிகருவி

21. மடித்தல் முறை ஏன் மிகவும் முக்கியமானது.
எதிர் பார்க்கும் இழையமைப்பு சுவை, தோற்றம் ஆகிய பண்புகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு

22. துண்டுகளாக வெட்டும் நுட்பமுறை ஏன் உபயோகிக்கப்படுகின்றது?
உணவுகளில் பல்வகைத் தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும், அலங்காரத்தை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

23. ஜீலியன் முறையில் வெட்டும் விதத்தை தருக.
மெல்லிய நீளமான முறையில் வெட்டுதல்.
நீளம் 2.5 செ.மீ
அகலம் 2 மி.மீ
தடிப்பு 2 மி.மீ

24. மஸ்துவான் முறை (மஸ்டொய்ன் முறை)யில் வெட்டும் விதத்தை தருக.
அகலம் 5 மி.மீ
நீளம் 5 மி.மீ
தடிப்பு 5 மி.மீ அளவில் சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டுதல்.

25. அடித்தல் நுட்பமுறை ஏன் முக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது.
உணவின் சுவை, இழையமைப்பு, அலங்கரிப்பு ஆகியவற்றைச் சிறந்த முறையில் பெற்றுக் கொள்வதற்கு.

26. அடித்தல் நுட்பமுறையை எதற்கு உபயோகிக்கலாம்?
உணவில் பாரமற்ற இலேசான தன்மையை உருவாக்குவதற்கு.

27. அடித்தல் முறை ஏன் மேற்கொள்ளப்படுகிறது?
கேக் அல்லது புடிங் வகைகளைத் தயாரிக்கும் போது முட்டை வெள்ளைக்கருவை நுரை மேலெழும் வரை அடித்தல் (மெதைன்) வாயுவை உட்செலுத்துவதற்கும் அடித்தல் முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

28. அடித்தல் முறை மேற்கொள்ளும் உணவுகளை தருக.
மாஸ்மொலோஸ், ஷீ பேஸ்டரி, கிஸ்ஸஸ்

29. பதப்படுத்தல் என்றால் என்ன?
உணவின் சுவை, இழை, மணத்துடன் வாசனையையும் அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு முன் ஆயத்தம் செய்யும் முறை பதப்படுத்தலாகும்.

30. பரவல் என்றால் என்ன?
கூடிய செறிவுள்ள ஊடகத்தில் இருந்து குறைந்த செறிவுள்ள ஊடகத்திற்கு துணிக்கைகள் பயணித்தல் ஆகும்.

31. புறப் பிரசாரணம் என்றால் என்ன?
நீர்த் துணிக்கைகள் அதிக செறிவுள்ள இடத்திலிருந்து குறைந்த செறிவுள்ள இடத்திற்குப் பயணம் செய்வதாகும்.

32. உண்டி விருப்பை தூண்டுவன எவை?
உணவு வகைகளின் நிறம், சுவை, மணம், தோற்றம், இழையமைப்பு ஆகிய தரப்பண்புகள்

33. சமைத்தல் என்றால் என்ன?
அயத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை வெப்பமேற்றுவதால் உணவை உண்பதற்கு ஏற்ற நிலைக்கு கொண்டு வருதல்.

34. உணவு சமைக்க வெப்பமேற்றப்படும் முறைகளைத் தருக.
கடத்தல், மேற்காவுகை, கதிர்ப்பு

35. உணவை சமைப்பதன் முக்கியத்துவத்தை தருக.
- ★ உண்பதற்குப் பொருத்தமான முறைக்கு மாற்றுவதற்கு
- ★ உணவுச் சமிபாட்டை இலகுவாக்குவதற்கு நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதற்கு
- ★ நச்சுப் பதார்த்தங்களை நீக்குவதற்கு
- ★ உணவின் சுவையை அதிகரிப்பதற்கும் உண்டி விருப்பத்தை தூண்டுவதற்கு
- ★ உணவின் வாசனையை மேம்படச் செய்வதற்கு
- ★ உணவைப் பாதுகாப்பதற்கு

36. கடத்தல் என்றால் என்ன?
திண்மப் பதார்த்தங்களிலிருந்து துணிக்கைக்கு வெப்பம் கொண்டு செல்லல் கடத்தல் எனப்படும்.

37. வெப்ப கடத்தலினால் சமைக்கும் உணவுகளை தருக.
ரொட்டி, தோசை, சுருட்டப்பம்

38. மேற்காவுகை மூலம் வெப்பம் கடத்திச் சமைக்கப்படும் உணவுகளை தருக.
பால் காய்ச்சுதல், சோறு சமைத்தல், பிட்டு அவித்தல்

39. கதிர்ப்பு என்றால் என்ன?
ஊடகம் ஒன்று உள்ள நிலையிலோ அல்லாத அந்த நிலையிலோ கதிர்கள் மூலமாக வெப்பம் கடத்தப்படும் முறை கதிர்ப்பு எனப்படும்.

40. நீரினுள் இட்டு அவித்தலுக்கான அடிப்படை கோட்பாட்டை தருக.
கடத்தல் மூலம் பாத்திரத்துக்கு வெப்பம் பெறப்பட்டு அதன் மூலம் நீர் ஊடகத்திற்கு மேற்காவுகை மூலம் வெப்பம் பயணம் செய்து உணவு சமைக்கப்படும்.

41. நேரடி ஆவியில் அவித்தலின் அடிப்படைக் கோட்பாட்டை தருக.
கடத்தல் மூலம் பாத்திரத்திற்கு வரும் வெப்பத்தினாலும், நீரில் ஏற்படும் மேற்காவுகையினால் வெளிவரும் நீராவியாலும் உணவு சமைக்கப்படும்.

42. நேரடி ஆவியில் அவிக்கும் உணவுகளை தருக.
இடியப்பம், பிட்டு, லவரியா, புடிங்வகை, மீன், மரக்கறிவகை

43. மறை நீராவியில் அவித்தல் செயற்பாட்டை தருக.
நீர்ப்பாத்திரம் ஒன்றில் உணவுப் பாத்திரத்தை வைத்து பொங்கும் நீரின் வெப்பத்தின் மூலம் உணவு சமைத்தல்.

44. மறைமுக நீராவியல் அவித்தலின் அடிப்படை கோட்பாட்டை தருக?
கடத்தல் மூலம் பாத்திரத்திற்கு வெப்பம் பயணம் செய்வதனாலும், நீர் ஊடகத்திற்கு மேற்காவுகை மூலம் வெப்பம் பயணம் செய்த பின்னர் உணவு உள்ள பாத்திரம் கடத்தல் மூலம் சூடாகும்.

45. மறைமுக நீராவியில் அவிக்கும் உணவுகளை தருக.
புடிங் வகைகள் (கரமல் புடிங்) வட்டிலப்பம்

46. ஸ்ரூ செய்தல் (மெல்லவியல்) செயற்பாட்டை தருக.
நீர் கொதித்தல் வெப்பநிலையை விடக் குறைவான வெப்ப நிலையில் சிறிதளவு திரவத்தை மூடி நீண்டநேரம் மெதுவாகச் சமைக்கும் முறை (வெப்பநிலை 65^0C - 80^0C)

47. ஸ்ரூ செய்தலின் அடிப்படைக் கோட்பாட்டை தருக?
கடத்தல் மூலம் பாத்திரத்திற்குக் கிடைத்த வெப்பமும், நீரின் மேற்காவுகை ஓட்டத்தினால் கிடைத்த வெப்பமும் உணவு சமைப்பதற்கு உதவுகிறது.

48. அமுக்க அடுப்பின் அடிப்படை கோட்பாடு யாது?
அமுக்க அடுப்பின் உட்பகுதியில் அமுக்கம் அதிகரிக்கும் பொது வெப்பநிலை அதிகரிக்கும். இந்தக் கோட்பாடு அடிப்படையில் அமுக்க அடுப்புச் செயற்பாடு நடைபெறும் இதனால் குறைந்த நேரத்தில் உணவு சமைக்கப்படும்.

49. அமுக்க அடுப்பில் சமைக்கும் உணவுகளைத் தருக.
    தானிய வகை, பருப்பு வகை, இறைச்சி வகை, புடிங்வகை

50. தணலில் இட்டுச் சுடுதலின் கோட்பாட்டை தருக.
    வெப்பம் உணவில் நேரடியாக கடத்தல் முறையில் ஊடுருவதால் உணவு சமைக்கப்படுகிறது.

தேர்ச்சி - 07

07.

பகுதி - *I*

1. சிங்கள கலாசாரத்தில் பிரதான உணவுத் தட்டத்தினை மேசையின் எப்பகுதியில் வைத்தல் வேண்டும்?
   மேசையின் நடுவில் வைத்தல் வேண்டும்.

2. பீங்கானுக்கு இடப்புறமாகவும், வலப்புறமாகவும் வைக்கும் உபகரணங்கள் எவை?
   இடப்புறம் - நீர்க்கலவை
   வலப்புறம் - கைகழுவும் பாத்திரம்

3. மேசை விரிப்பு மேசையிலிருந்து எத்தனை அங்குலம் கீழ்நோக்கி இருத்தல் வேண்டும்?
   8 அங்குலம்

4. கறிப்பாத்திரங்கள் மேசையில் எவ்வாறு வைக்கப்பட்டிருக்கும்?
   பிரதான உணவுத் தட்டத்தை சுற்றி

5. உணவுப் பீங்கானை மேசை ஓரத்திலிருந்து எத்தனை அங்குலம் தள்ளி வைக்க வேண்டும்?
   1 அங்குலம்

6. சஹான் பீங்கானில் உணவை உட்கொள்பவர் யார்?
   இஸ்லாமியர் (முஸ்லிம்)

7. வாழையிலையில் உணவை பரிமாற்றல் முறை எது?
   கீழைத்தேய பரிமாறும் முறை

8. மேலைத்தேய பரிமாறும் முறையில் உணவை உட்கொள்வதற்கு தேவையான இடைவெளி யாது?
   20" - 22"

09. பீங்கானின் பக்கமாக உள்நோக்கி வைக்கப்படும் உபகரணங்கள் எவை?
    கத்தி, கரண்டி, முள்ளுக்கரண்டி

10. முதலில் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகள் எவ்வாறு வைக்கப்பட வேண்டும்?
    வெளிப்புறமாக

11. இறுதியாக பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளை எவ்வாறு வைத்தல் வேண்டும்?
    பீங்கானுக்கு அருகில் வைத்தல் வேண்டும்.

12. பீங்கானுக்கு வலப்பக்கமாக வெளிப்புறத்தில் வைக்கும் கருவி எது?
    சூப்கரண்டி

13. கத்தியின் கூரான பக்கத்தை எவ்வாறு வைத்தல் வேண்டும்?
    பீங்கான் பக்கம் திருப்பி வைத்தல் வேண்டும்

14. பீங்கானின் முன்னால் வலப்பக்கமாக வைக்கும் கரண்டி எது?
    ஈற்றுணாக்கரண்டி

15. உப்பு, மிளகு பாத்திரத்தை மேசையில் எப்பக்கம் வைத்தல் வேண்டும்?
மேசையின் மத்தியில்

16. கூட்டு மலர் அலங்காரம் பயன்படுத்தும் இடம் எது?
சாப்பாட்டு மேசையின் மத்தியில்

17. பக்கப் பீங்கானுடன் பட்டர் கத்தி வைக்கப்படும் சந்தர்ப்பம் யாது?
பிரதான உணவு வேளைக்கு முன்பு பாண், அல்லது பணிஸ் பரிமாறுதல்.

18. மேசை விரிப்பின் மேல் மூலைவிட்ட வடிவில் விரிக்கப்படும் விரிப்பு எது?
துணை மேசை விரிப்பு

19. அமெரிக்க முறையில் உணவு பரிமாறும் போது எப்பக்கமாக பரிமாறுவர்?
கடிகார முள் சுற்றும் திசையின் பிரகாரம்

20. முதலில் யாருக்கு உணவு பரிமாறப்படும்?
சிறுவர்களுக்கும், பெண்களுக்கும்

21. பிரான்சிய முறையில் பரிமாறும் முறையை எவ்வாறு ஆரம்பிப்பர்?
அண்மையில் இருக்கும் பெண்ணின் இடத்திலிருந்து

22. விருந்தளிப்பவரின் இடதுபக்கத்தில் உணவுத்தட்டம் கறிக்கோப்பைகளை காட்டி பரிமாறும் முறை எது?
பிரான்சிய முறை

23. இலங்கை விருந்தினர்களுக்கு உணவு பரிமாறும் முறைக்கு ஒத்ததாக காணப்படும் பரிமாறல் முறை எது?
ஜேர்மன் முறை உணவு பரிமாறல் முறை

24. விருந்தினர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்தால் பரிமாறுவதற்கான சிறந்த முறை எது?
சுய பரிமாறல் முறை (புபே முறை)

25. முதற்தர உணவு பரிமாறப்படும் கோட்டல்களிலும், உணவகங்களிலும் பரிமாறப்படும் முறை எது?
ஆங்கிலமுறை

26. உணவுப் பரிமாறுதல் எப்பக்கமாக இடம்பெறும்?
வலதுபக்கத்தில் இருந்து

27. உட்கொண்ட பாத்திரங்கள் எப்பக்கத்தினால் மேசையில் இருந்து அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும்?
வலதுபக்கத்தில் இருந்து

28. உணவு மேசையில் அமர்ந்திருக்கும் போது வெளியே செல்ல வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தில் கைத் துடைப்பத்தை எவ்வாறு வைத்தல் வேண்டும்?
பீங்கானுக்கு இடதுபக்கத்தில் வைத்து விட்டு செல்லுதல்.

பகுதி - *II*

01. உணவு பரிமாறும் போது மனதுக்கு விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் பரிமாறும் முறையை குறிப்பிடுக?
தூய்மை, பிறர் மனதை கவரக் கூடியதாகவும், முறையான பரிமாறல் முறையையும், கலாசாரங்களுக்கு ஏற்பவும் பரிமாறுதல்.

02. குடும்ப அங்கத்துவர்கள் ஒன்று கூடிய உணவு உட்கொள்வதனால் ஏற்படும் அனுகூலம் யாது?
அந்நியோன்னியத் தொடர்பு, நட்பு, ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி, சிறந்த உணவுப் பழக்க வழக்கம்

03. உணவு பரிமாறும் முறையை கலாசாரங்களுக்கு எற்ப எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?
கீழைத்தேய கலாசாரம், சிங்களம், தமிழ், முஸ்லிம்

04. மேலைத்தேய கலாசாரத்திற்கு எற்ப உணவு பரிமாறும் முறைகள் எவை?
1. அமெரிக்க முறையில் உணவு பரிமாறல்
2. பிரான்சிய முறையில் உணவு பரிமாறல்
3. ஜேர்மன் முறையில் உணவு பரிமாறல்
4. புபே சேவை உணவு பரிமாறல்
5. ரஷ்ய முறையில் உணவு பரிமாறல்
6. ஆங்கில முறையில் உணவு பரிமாறல்

05. குடும்ப அங்கத்தவர்களின் நாளாந்த தேவைகளுக்கான உணவைப் பரிமாறும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?
★ குடும்ப உறுப்பினர் எண்ணிக்கை வயதெல்லை
★ தனிநபர் தேவை
★ அவர்களது நாளாந்த செயற்பாடுகள்

06. நோயாளர்களுக்கு எவ்வாறு உணவைப் பரிமாறுதல் வேண்டும்?
தட்டில் வைத்து, உண்டி விருப்பை தூண்டும் வகையில் உணவைப் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

07. பொதுவாக உணவைப் பரிமாறும்போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
★ பரிமாறும் இடத்தின் சுத்தம்
★ பொருட்கள், உபகரணங்கள் கருவிகளின் சுத்தம்
★ பரிமாறும் நபரினது சுத்தம்,
★ அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும் பரிமாறுதல்.
★ உட்கொள்பவர்களுக்கு, அசௌகரியம் ஏற்படாதவாறு பரிமாறுதல்.

08. இஸ்லாமிய கலாசாரத்தில் உணவு உட்கொள்ளும் முறையை விளக்குக?
வெள்ளைத் துணியின் மேல் உணவு உட்கொள்ளும் சஹான் பீங்கானை வைத்து குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் அதனைச் சுற்றி ஒன்றாக அமர்ந்து உணவை உட்கொள்வார்.

09. உணவை உட்கொள்ளும் போது இஸ்லாமிய கலாசார பண்பு யாது?
ஆண்கள் தனியாகவும், பெண்கள் தனியாவும், சஹான் பீங்கானை சுற்றி அமர்ந்து உணவு உண்ணுதல்.

10. துணை மேசைவிரிப்பு, மேசை விரிப்பின் மேல் விரிப்பதற்கான காரணம் யாது?
1. உணவுத் துணிக்கைகளினால் மேசைவிரிப்பு அசுத்தமாவதை தவிர்ப்பதற்கு
2. உபகரணங்கள், கருவிகள் வழுகிப் போவதை தவிர்ப்பதற்கு
3. சாப்பாட்டு மேசையின் அலங்காரத்தை மேம்படுத்த

தேர்ச்சி - 08

08. உணவு நற்காப்பு

பகுதி - *I*

01. உணவுகள் அறுவடை முதல் நுகர்வு வரை ஏற்படும் மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.
இரசாயனப், பௌதீக மாற்றம்

02. உணவு பழுதடைதல் என்பதன் கருத்து யாது?
இரசாயனப் பௌதீக உயிரியல் மாற்றம் காரணமாக உணவிற்கேயுரிய நிறம், சுவை, மணம், இழையமைப்பு தோற்றம் என்பன மாற்றமடைந்து நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்ற நிலையை அடைதல்.

03. உணவு பழுதடைவதில் உள்ளக வெளித் தாக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை யாது?
உணவு நற்காப்பு

04. குறுகிய காலத்திற்குள் பழுதடையும் உணவுகள்.
விலங்குணவுகள்

05. நீண்ட நாட்கள் பழுதடையாமல் வைப்பதற்குரிய உணவுகள் யாவை?
நீர்த்தன்மை குறைந்த தானியங்கள், அவரையினங்கள்

06. உணவு பழுதடைதலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
உயிரியல், பௌதீக, இரசாயனக் காரணிகள்

07. உயிரியல் காரணிகளின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

நுண்ணங்கிகள் → பூஞ்சணம் / பங்கசு, மதுவம்
நுண்ணங்கிகள் → பற்றீரியா

வேறு உயிர்கள்: நீள்மூஞ்சு வண்டு, அந்துப்பூச்சி, புழு, எலி, புழுக்கள்

08. பூஞ்சண வகைகளை எவ்வாறு இனங்காண்பீர்?
கறுப்பு நிறப் புள்ளிகள் போன்ற அமைப்பினைக் கொண்டு இனங்காணல்.

09. பூஞ்சண வகைகளிற்கு உதாரணம் தருக?
அஸ்பஜிலஸ், மியூக்கோர், பெனீசீலியம்

10. சீனிக்கரைசலிலும், மதுசாரத்திலும் வளர்ச்சி வேகம் அடையும் நுண்ணுயிர் இனம் எது?
ஈஸ்ற்

11. ஈஸ்ற் தொழிற்பாட்டின் மூலம் பேணப்படும் இரு உணவுகள்?
பழச்சாறு, வினாகிரி

12. தனிக்கல நுண்ணங்கி யாது?
பற்றீரியா

13. பற்றீரியாவின் தொழிற்பாட்டின் மூலம் சாதக, பாதக நிலைமையை ஏற்படுத்தும் ஓர் உணவு யாது?
பால்

14. பாலைப் பழுதடையச் செய்யும் பற்றீரியாவகை எது?
ஸ்ரப்பிலோ கொக்கசு லக்டீஸ்

15. பாலைத் தயிராக்கப் பயன்படுத்தும் பற்றீரியா?
ஸ்ரெப்ரோ கொன்கஸ் லக்டிஸ்

16. தானியங்கள். பருப்பு வகைகளைப் பழுதடையச் செய்யும் உயிரினங்கள் யாவை?
நீள்முஞ்சி வண்டு, அந்துபூச்சி

17. சரியான தொழினுட்பமுறையின்மை காரணமாக அறுவடையின் வீண்விரயமாக்கப்படும் வீதம் யாது?
30%

18. உணவின் பௌதீக அமைப்பில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?
நொருங்குதல், நசிதல், ஈரப்பற்று மாற்றம், வெப்பநிலை மாற்றம், வெட்டுப்படல்

19. உணவில் இடம்பெறும் நொதியங்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக இயற்கையான மாற்றம் ஏற்படும் செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக?
முற்றுதல், பழுத்தல், கனிதல்

20. உணவில் நிறமாற்றம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் யாது?
உணவில் இயற்கையாகக் காணப்படும் நொதியங்கள்

21. நிறமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் நொதியம் யாது?
பொலிபீ(f)னோல் ஒக்சிடேசு

22. நிறமாற்றம் அடையும் உணவுகள் 4 தருக?
அப்பிள், மாங்காய், வாழைக்காய், கத்தரிக்காய்

23. “கபில நிறமாக்கல்” என்பதன் கருத்து யாது?
வெட்டப்பட்ட உணவுகள் வளியிலுள்ள ஒட்சிசனுடன் தாக்கமடைதல்.

24. எண்ணெயில் விரும்பத்தகாத மணமும், சுவையும் ஏற்படுவதற்கான காரணம் யாது?
கொழுப்பு / எண்ணெயில் நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்கள் உடைக்கப்பட்டு சுயாதீன கொழுப்பமிலமும், பொரோக்சைட்டும் பெறப்படுவதே காரணம்.

25. உணவு பழுதடைதலைக் கட்டுப்படுத்தும் காரணிகள் எவை?
அகக் காரணி, புறக்காரணி

26. அகப், புறக்காரணிகளை வேறுபடுத்துக.

புறக்காரணி	**அகக்காரணி**
ஈரலிப்பு	நீர்ச் செயற்பாடு
வெப்பநிலை	$P^{H.}$ பெறுமானம்
ஒட்சிசன்	வளர்ப்பு ஊடகம்

27. வளிமண்டலத்தில் காணப்படும் நீராவியின் அளவு தொடர்பாக காட்டும் சுட்டி யாது?
ஈரலிப்பு

28. நுண்ணங்கியின் வளர்ச்சிக்குப் பொருத்தமான வெப்பநிலை யாது?
32^0C

29. காற்றின்றிய உயிர்கள் என்பதன் கருத்து யாது?
பெரும்பாலும் நுண்ணங்கியின் வளர்ச்சிக்கு ஒட்சிசன் தேவை எனினும் சில நுண்ணங்கிகள் ஒட்சிசன் இன்றியும் வளரும். அவை காற்றின்றிய உயிர்கள் எனப்படும்.

30. நீர்ச் செயற்பாடு என்பதன் கருத்து யாது?
உணவில் அடங்கியுள்ள நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சிக்கும், நொதியங்களின் செயற்பாட்டிற்கும் பயன்படுத்தக்கூடிய நீரின் அளவு.

31. புதிய உணவுகளின் நீர்ச் செயற்பாட்டு அளவு யாது?
0.99 - 0.96

32. $P^{H.}$ பெறுமானம் என்பது யாது?
ஊடகம் ஒன்றின் அமிலம் or காரத்தன்மையைக் காட்டும் சுட்டி

33. அமிலத்தன்மை அதிகரித்துச் செல்லும் சுட்டி.
7 - 1

34. காரத்தன்மை அதிகரித்துச் செல்லும் சுட்டி.
8 - 14

35. ஆதாரப்படை என்பது யாது?
நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சிக்கு பொருத்தமான ஊடகம்

36. பாலில் வளரும் பற்றீரியா வகைகள் எவை?
ஸ்ரப்ரோ கொக்கசு, சூடோ மொனசு, லக்ரோ பசிலஸ், மைக்ரோ பற்றீரியா

37. உணவு நற்காப்பின் 4 விடயங்கள் தருக?
1. வீண் விரயமாதலைத் தடுத்தல்.
2. தட்டுப்பாடான காலத்தில் பயன்படுத்தல்.
3. போக்குவரத்து இலகு
4. பொருளாதார நன்மை

38. உணவு பேணலின் நவீன தொழினுட்ப முறைகள் 4 தருக?
★ கதிர்வீச்சுக்கு உட்படுத்தல்.
★ தாழ் / உயர் வெப்பம் பயன்படுத்தல்.
★ நற்காப்பு பயன்படுத்தல்.

39. ஆழ் குளிரேற்றியின் வெப்பநிலை யாது?
-10^0C யிலும் குறைவானது - 18 வரை

40. ஆழ்குளிரேற்றலில் பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள் 3 தருக?
இறைச்சி, மீன், பால்

41. பாய்ச்சர் முறைக் கிருமியழித்தலில் இரு முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
1) 72^0C 15 செக் 2) 12^0C 20 நிமி

தேர்ச்சி - 09

09. போசணைக் குறைபாடுகள்

பகுதி - *I*

01. உணவில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு போசணைகள் தேவையான அளவு நீண்டகாலம் உடலுக்கு கிடைக்காமையால் ஏற்படுவது.
1) தொற்றுநோய் 3) போசணை சிக்கல்
2) குறைபாட்டு நோய் 4) மந்த போசணை

02. வயதுக்கு பொருத்தமான உயரம் உரிய அளவிலும் குறையும் போது
1) உடல் மெலியும் 3) குள்ளமாக காணப்படுவர்
2) தேய்வடைந்து காணப்படல். 4) உடல் பருத்து காணப்படுவர்.

03. குறுகிய காலத்தில் உடலுக்கு அவசியமான போசணைகள் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நோய் நிலமை.
1) தீவிர குறைபோசணை 3) குறையூட்டல்
2) நாட்பட்ட குறை போசணை 4) மந்த போசணை

04. இலங்கையில் 2010ல் குறைபோசணையால் பாதிக்கப்பட்ட 5 வயதுப் பிள்ளைகளின் விகிதம்.
1) 10.6% 2) 11.6% 3) 12.6% 4) 13.6%

05. புரத சக்திக் குறைபாடு என அழைக்கப்படும் நோய்.
1) மரஸ்மஸ் 2) குவாசியக்கோர் 3) என்புருக்கி 4) ஒஸ்ரியோ பெரோசிஸ்

06. மரஸ்மஸ் நோயின் அறிகுறிகளில் ஒன்று.
1) கண்ணில் பீற்றோவின் புள்ளி தோன்றல் 3) தொண்டையில் கழலை ஏற்படல்.
2) தோல் உலர்தலும், சுருங்குதலும் 4) முதுகு வளைந்து காணப்படல்.

07. பிள்ளைக்கு புரதம் நீண்டகாலத்திற்கு கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நிலை.
1) மரஸ்மஸ் 2) மாலைக்கண் 3) குவாசியக்கோர் 4) பெரிபெரிநோய்

08. நுண் போசணை எனப்படுவது.
1) கல்சியம் 2) கொழுப்பு 3) காபோவைதரேற்று 4) புரதம்

09. குருதிச்சோகை எற்படுவதந்கான போசணையுடன் தொடர்புடைய காரணி.
1) விற்றமின் A 2) இரும்பு 3) புரதம் 4) கல்சியம்

10. குருதியில் ஈமோகுளோபின் மட்டம் உரிய அளவிலும் குறைவடைய ஏதுவான காரணி.
1) விற்றமின் A, B 2) விற்றமின் B, C 3) இரும்பு 4) அயடின்

11. பெண்களில் ஈமோகுளோபின் மட்டம் எந்த அளவில் குறையும் போது குருதிச்சோகை நிலை ஏற்படும்.
1) 12.59% 2) 13.59% 3) 11.59% 4) 14.59%

12. தைரொக்சின் ஓமோன் உற்பத்திக்கு அவசியமான கனிப்பொருள்.
1) கல்சியம் 2) பொஸ்பரஸ் 3) நாகம் 4) அயடின்

13. தைரொக்சின் ஓமோன் உற்பத்தி செய்யப்படும் இடம்.
1) வாய்க்குழி 2) தொண்டையின் குரள்வளை 3) இரப்பை 4) சதையி

14. தைரொயிட் சுரப்பி வீக்கமடையும் நோய் நிலைமை.
1) நீரிழிவு 2) மஞ்சட் காமாலை 3) குள்ளமாதல் 4) கண்டற்கழலை

15. கர்ப்பிணிகளின் குழந்தை இறந்து பிறத்தலுக்கு காரணமாயுள்ள குறைபாடு.
1) கல்சியம் 2) பொஸ்பரஸ் 3) விற்றமின் A 4) அயடின்

16. புதிதாக பிறந்த குழந்தையின் அயடின் குறைபாட்டை மூன்று மாதங்களுள் தீர்க்காவிடில் ஏற்படும் பாதிப்பு.
1) மூளை நிரந்தர பாதிப்பு 2) உடல் வளர்ச்சி பாதிப்படைதல்
3) பல் முளைத்தல் தாமதமாதல் 4) கண்டகழலை ஏற்படல்

17. உடலின் பல், என்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியமான கனிப்பொருள்.
1) இரும்பு 2) அயடின் 3) கல்சியம் 4) புளோரின்

18. ரிக்கட்ஸ் எனப்படுவது.
1) என்பு வெளித்தள்ளி காணப்படல் 3) என்பு விகாரமடைதல்
2) என்பு முறிதல் 4) என்பு நலிவடைந்து காணப்படல்

19. பெண்களுக்கு முன் கட்டிளமைப்பருவத்தில் உடலுக்கு கல்சியம் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை.
1) ஒஸ்டியோமலேசியா 2) மலட்டுதன்மை 3) ரிக்கட்ஸ் 4) பெரி பெரி

20. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படும் கல்சியக் குறைபாட்டு நோய்.
1) ஒஸ்டியோமலேசியா 2) பார்வை குறைபாடு
3) ஒஸ்டியோ பொரோஸிஸ் 4) என்புருக்கி

21. நீண்டகாலம் விற்றமின் A குறைபாடு காரணமாய் ஏற்படக்கூடிய நோய்.
1) கண்டகழலை 2) மரஸ்மஸ் 3) ஸ்கேவி 4) மாலைக்கண்

22. கண்ணில் புண் ஏற்பட்டு கண்வில்லையை பாதிப்படைய காரணமான விற்றமின்.
    1) A 2) B 3) C 4) K

23. நரம்பு நோய்கள் பாதங்கள் பலவீனமடைதலும், உணர்ச்சியற்றுப் போவதற்கும் காரணமாயுள்ள விற்றமின் வகை எது?
    1) தயமின் 2) பொலிக்கமிலம் 3) நயசின் 4) பிரிடொக்சின்

24. B_2 ன் மறுபெயர்
    1) ரைபோப்ளோவின் 2) தயமின் 3) நயசின் 4) சயனோகோபலமின்

25. அசுக்கோபிக்கமிலம் என அழைக்கப்படும் விற்றமின்.
    1) A 2) B 3) C 4) K

26. வாய்ப்புண் அழற்சிக்கு காரணமாயுள்ள விற்றமின்
    1) B_1 2) B_2 3) B_6 4) B_{12}

27. கல்சியம், பொஸ்பரஸ் அகத்துறிஞ்சலுக்கு தேவையான விற்றமின்.
    1) A 2) B 3) C 4) D

28. குறை பிரசவ குழந்தைகளில் குருதிச்சோகை ஏற்படக் காரணமான விற்றமின்.
    1) K 2) E 3) C 4) B

29. போசணை குறைபாடு பற்றிய தகவல்களை வெளியிடும் நிறுவனம்.
    1) WFP 2) SARHK 3) Unicef 4) MRI

பகுதி - *II*

01. பெரும் போசணைகள் எவை?
    காபோவைதரேற்று / மாப்பொருள், கொழுப்பு, புரதம்

02. குறைபோசணை என்றால் என்ன?
    உடலுக்கு தேவையான போசணை / சக்தி நீண்டகாலம் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நிலைமை.

03. குறையூட்டத்தை குறைபோசணையில் இருந்து வேறுபடுத்துக?
    குறைபோசணை என்பது உடலுக்குத் தேவையான போசணை / சக்தி நீண்டகாலம் கிடைக்காமையால் ஏற்படுவது குறைபோசணை எனப்படும்.
    குறையூட்டம் என்பது பெரும்போசணை, நுண்போசணைகள் தேவையானளவிலும் குறைவாக/ கூடுதலாக உடலுக்கு கிடைப்பதால் ஏற்படும் போசணை நிலைமை.

04. குறையூட்டத்தின் இரு வகைகளும் எவை?
    குறைபோசணை, அதிபோசணை

05. குறைபோசணை வகைகள் எவை?
    நாட்பட்ட போசணை, திவிர குறை போசணை

06. குறைபோசணையை வகைப்படுத்துக?

- குறைபோசணை
  - நாட்பட்ட போசணை
  - தீவிர குறை போசணை
    - நடுத்தர தீவிர போசணை
    - உக்கிர தீவிர போசணை

07. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் விளைவு யாது?
குருதிச்சோகை

08. நுண்போசணைகளில் அடங்கும் கனிப்பொருட்கள் எவை?
இரும்பு, கல்சியம், பொசுபரசு, அயடீன், நாகம்

09. குருதிச்சோகை ஏற்படுவதற்கு காரணமான போசணை ரீதியற்ற காரணிகள் எவை?
விபத்துக்களில் அதிகளவிலான குருதிப்பெருக்கம், பிரசவத்தின் போது அதிகளவிலான குருதிப்பெருக்கம்

10. 5 வயது வரையுள்ள குழந்தைகளிடையே குறைபோசணை தொடர்பாக அவதானிக்கும் நிபந்தனைகள் எவை?
தேய்வடைதல், நிறை குறைதல், நிறை கூடுதல், குள்ளமாதல்

11. நாட்பட்ட குறைபோசணை என்றால் என்ன?
உணவினால் உடலுக்கு கிடைக்கும் போசணை போதியளவு கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நிலை.

12. தீவிர மந்த போசணை என்றால் என்ன?
குறுகிய காலத்தில் உடலுக்கு தேவையான போசணைகள் கிடைக்காமையினால் ஏற்படும் விளைவு.

13. தீவிர மந்த போசணையின் பிரதான அறிகுறி யாது?
உயரத்திற்கேற்ப நிறை காணப்படாமை.

14. தீவிரமந்த போசணை எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
02 வகை 1) நடுத்தர தீவிர போசணை 2) உக்கிர தீவிர போசணை

15. பிள்ளைகளிடையே ஏற்படுகின்ற நிலையினை ("தேய்வடைதல்") எவ்வாறு அழைக்கின்றோம்?
உக்கிர தீவிர மந்த போசனை.

16. இலங்கையில் 2010ம் ஆண்டில் குறைபோசணை பற்றி ஆய்வு செய்த நிறுவனங்கள் எவை?
MRI / WFP/ UNI/ ICEF

17. உக்கிர தீவிர மந்தபோசணை எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?
தீவிர மந்த போசணையை தொடர்ந்து கவனிக்காது விடுவதால்

18. உக்கிர தீவிர மந்த போசணை நிலைகள் எவை?
மரஸ்ஸ், குவாசியக்கோர்

19. மரஸ்மஸ் நோய் நிலைக்கான அறிகுறிகள் யாவை?
தேய்வடைந்த உடல் / தோல் உலர்தல் சுருங்குதல் / சோர்வு சோம்பல், வாந்தி, வயிற்றோட்டம் / சமிபாடு அகத்துறிஞ்சல் பலவீனம் / அடிக்கடி பசியேற்படல் / தலைமுடி குறைதல் மென்மையடைதல் / நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல் / வயோதிப தோற்றம், எரிச்சல் தன்மையுடன் காணப்படல்.

20. மரஸ்மஸ் நோயினை வேறு எவ்வாறு அழைக்கலாம்?
புரதசக்தி குறைபாடு

21. குவாசியக்கோர் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்?
★ மேலதிக நிரப்பு உணவுகளினை உரிய வயதில் அறிமுகப்படுத்தாமை.
★ புரதப்பெறுமதி குறைந்த மேலதிக உணவு வழங்கல்.

22. குவாசியக்கோர் நோய் நிலைமைக்குட்பட்ட பிள்ளைகளிடையே அவதானிக்க கூடிய நோய் அறிகுறிகள் எவை?
★ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதால் இலகுவில் தொற்றுக்கு ஆளாதல்.
★ நிறை குறைதலும் வளர்ச்சி குறைதலும்.
★ தோல், தலைமயிர் பழுப்பு நிறமாக மாறல்.
★ வயிறு முன் தள்ளப்படல் ★ முகம், கை, கால் வீக்கம்

23. நுண் போசணைகள் எவை?
    இரும்பு, கல்சியம், பொசுபரசு, அயடீன், விற்றமின்கள் A B C D E K

24. குருதிச்சோகை நோய் நிலைமையின் அறிகுறிகள் எவை?
    - ★ குருதியின் ஈமோகுளோபின் மட்டம் குறைவடைதல்.
    - ★ இதயத்துடிப்பு வேகம் அதிகரித்தல்.
    - ★ வெளிறுதலும், சோர்வுத்தன்மையும்
    - ★ உணவில் விருப்பமின்மை
    - ★ ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்

25. அயடீன் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை யாது?
    கண்டக்கழலை

26. குருதிச்சோகையுடன் தொடர்புடைய போசணைகள் எவை?
    இரும்பு, செம்பு, கொபால்ட்2, விற்றமின் B_6, போலிக்கமிலம், விற்றமின் - C, புரதம்

27. தைரொட்சின் உற்பத்திக்கு பிரதானமான கனிப்பொருள் எது?
    அயடீன்

28. கண்டக்கழலை நோய் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?
    அயடீன் நீண்டகாலம் கிடைக்காமையால் தைரொட் சுரக்கப்படுவதில்லை. இதனால் தைரொயிட் சுரப்பி அதிக முயற்சியை மேற்கொள்கிறது. இதன் விளைவாக சுரப்பியின் கலன்கள் அளவில் அதிகரித்து தைரொட்சுரப்பி வீக்கமடைவதால் ஏற்படுகிறது.

29. அயடீன் குறைபாட்டினால் இலகுவில் பாதிக்கப்படுவோர் யாவர்?
    பிள்ளைப்பருவத்தினர், கட்டிளமைப் பருவத்தினர், கர்ப்பிணிப் பருவத்தினர்

30. அயடீன் குறைபாட்டினால் பீடிக்கப்பட்ட பிள்ளைப் பருவத்தினரிடையே காணப்படக்கூடிய அறிகுறிகள் எவை?
    - ★ வளர்ச்சி மெதுவாக நிகழ்தல்.
    - ★ உயரம் குறைதல்
    - ★ உள வளர்ச்சி குன்றிய நிலை
    - ★ சோர்வு / குள்ளமாதல் / மந்தபுத்தி

31. அயடீன் குறைபாட்டினால் பீடிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணிகளிடையே எற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
    நிறை குறைந்த குழந்தை பிறத்தல், வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை பிறத்தல், பிறப்பில் குறைபாடுள்ள குழந்தை பிறத்தல், கருக்கலைதல், குழந்தை இறந்து பிறத்தல்.

32. அயடீன் குறைப்பாட்டினால் பீடிக்கப்பட்ட கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே காணப்படும் அறிகுறிகள் எவை?
    செயற்றிறன் குன்றிக் காணப்படல், சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறைவு, மெதுவாக நடமாடல், மலச்சிக்கல் ஏற்படல், தலைமயிர் தடித்தல், நித்திரை மயக்கம்

33. அயடீன் குறைபாடு குறைநிரப்பு உணவு மூலம் மாற்ற முடியாத பருவம் எது?
    கர்பிணிப் பருவம்

34. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளிடையே அயடீன் குறைபாட்டினை நிவர்த்தி செய்ய முடியாதவிடத்து ஏற்படும் விளைவு யாது?
    மூளைக்கு நிரந்தர பாதிப்பு ஏற்படல்.

35. பல், எலும்பு நிலைப்பாட்டிற்கு கல்சியத்திற்கு மேலதிகமாக தேவைப்படும் போசணைகள் எவை?
    பொசுபரசு, மக்னீசியம், விற்றமின் - D

36. றிக்கட்ஸ் (என்பு விகாரமடைதல்) நோயின் அறிகுறிகள் எவை?
    நடத்தல் தாமதமாதல், பல் முளைத்தல் தாமதம், கால்கள் வளைதல், முட்டும் முழங்கால்கள், மணிக்கட்டு கணுக்கள் வீக்கம்.

37. ஒஸ்ரியோ மலேசியா நோய் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்?
பிள்ளைப்பேற்றுக்கிடையிலான இடைவெளி குறைதல், அதிககாலம் தாயப்பால்ஊட்டல், நீண்டகாலம் நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் இருத்தல் / உடற் பயிற்சியின்மை.

38. ஒஸ்ரியோ பொரசிஸ் நோயின் அறிகுறிகள் எவை?
என்பு பலவீனமும், மென்மையடைதலும், நடமாட்டம் சிரமம், நாரி, முழங்காலில் நோய் ஏற்படல்.

39. ஒஸ்ரியோ பொரசிஸ் நோய் என்றால் என்ன? அதன் பாதிப்புக்கள் எவை?
வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படும் கல்சியக்குறைபாடு காரணமாக என்பு பலவீனம் அடைதல் நிலை.
★ எலும்பு வெடிப்பிற்கும், முறிவிற்கும் உள்ளாதல்.
★ எலும்பு அடர்த்தி குறைவடைதல்.
★ முள்ளந்தண்டு, இடுப்பில் முறிவு / வெடிப்பு ஏற்படல்

40. விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் எவை?
மாலைக்கண், தோல் ஆரோக்கியம் குறைவடைதல், இனப்பெருக்கம் என்புவிருத்தி தொடர்பான நோய்கள்

41. மாலைக்கண் நோயின் வளர்ச்சி நிலைமையினை தெளிவுபடுத்துக.
கண்ணீர்ச்சுரப்பி தொழிற்பாடு குறைவு, கண் உலர்தல், பீற்றோவின் புள்ளி, கண்சிவத்தல் அழற்சி, கண்ணில் புண் ஏற்படுவதால் கண்வில்லை பாதிக்கப்படல்.

42. விற்றமின் B_1 குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை யாது?
பெரி பெரி நோய்

43. விற்றமின் B_2 (ரைபோபிளேவின்) நோய்க்கான அறிகுறிகள் எவை?
வெளிச்சத்திற்கு குறைந்த உணர்வு, பார்வைக்குறைவு, கண்ணரிவு, கண் சொறிதல், உதடு சிவந்து வெடிப்பு

44. விற்றமின் B_1 நோய்க்கான அறிகுறிகள் எவை?
இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், மலச்சிக்கலும், தசை மென்மை, நரம்பு நோய்கள், பாதங்கள் பலவீனமும், உணர்ச்சியற்ற தன்மையும்

45. ஸ்கேவி நோயின் அறிகுறிகள் எவை?
உடலில் நீர்ப்பீடணத்தன்மை குறைவு, புண்கள் ஆறுவதில் தாமதம், முரசு பல் வேர்களில் குருதி வடிதல், கால் நோ, புண்கள் ஏற்படல், பல் விழுதல்

46. குழந்தைகளிடையே எற்படும் ஸ்கேவி நோயின் அறிகுறிகள் எவை?
★ உரிய அளவில் உடல்நிலை அதிகரிக்காமை.
★ உண்டி விருப்பமின்மை
★ உடல் வெளிறுதல்.

47. விற்றமின் K குறைபாட்டினால் ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?
குருதி உறைதல் தாமதம், புதிதாக பிறந்த குழந்தைகளிடையே குருதிப்பெருக்கு ஏற்படல்.

48. விற்றமின் K அகத்துறிஞ்சலில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?
கொழுப்பு அகத்துறிஞ்சலில் எற்படும் பாதிப்பு / குடலுக்குள் பித்தச்சாறு குறைந்தளவு சுரத்தல்

49. குறைபோசணையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
ஏனைய நோய்களுக்கு ஆளாதல் / விரும்பாத வீட்டுச்சூழல் / சுகாதார சேவை வசதி குறைவு / குறைந்த வருமானம் / போசணை உள்ள உணவு கிடைக்காமை

50. விற்றமின் B_9 (போலிக்கமில) நோய்க்கான அறிகுறிகள் எவை?
முதிர்மூலவுரு நரம்புக்குழாயில் சிக்கல் / நிறை குறைவடைதல் / உண்டி விருப்பமின்மை / குருதிச்சோகை

தேர்ச்சி - 10

10. தையல் முறைகள்

பகுதி - *I*

1. வீட்டை அலங்கரிக்கக்கூடிய இல்லத்துணையணிகள் எவை?
   1) திரைச்சீலை 2) படுக்கைவிரிப்பு 3) மேசை விரிப்பு 4) கதிரை உறை
   5) சுவர் அலங்காரம் 6) துணியிலான காற்துடைப்பம்

2. மனை அலங்காரத்தில் அழகு, செயற்றிறன், ஆக்கத்திறன் மிக்க உயிரோட்டமுள்ள துணையணிகள் எவை?
   1) கடிதம் தாங்கி 2) கைத்துடைப்பம் தாங்கி 3) சுவர் அலங்காரம்

3. துணை அலங்காரங்கள் என்றால் என்ன?
   ஏதாவது இடத்திற்கு பிரதான மனைத் தளபாடங்கள் மேலதிகமாக அழகை எற்படுத்துவதற்கும், அழகு, செயற்றிறன் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதற்காகவும் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் துணையலங்காரம் எனப்படும்.

04. தையலை நிறைவேற்றுவதற்கான பலவகையான உபகரணங்கள்.
   தையற்பொறி, மின்னழுத்தி

05. தையலை நிறைவேற்றுவதற்கான கருவிகள்.
   1. தையல் ஊசி (பல்வேறு அளவுகளிலும்)
   2. குண்டுசி
   3. பல்வகைக் கத்தரிக்கோல்கள் (சிறியது, பெரியது, வளைவு, பல் உள்ளது)
   4. தீதாள், அடிமட்டம், அளவுநாடா, அளவுமானி, சுவடு வரைசில்லு

06. தைப்பதற்கு பயன்படும் பொருட்கள் எவை?
   துணி, கபில நிறத்தாள், துணிக்காபன், ரிபன், இரேந்தை, தெறிகள், மணிகள், நூல்கள்

07. தையலை நிர்மாணிப்பதற்கு முன்திட்டமிடல் என்றால் என்ன?
   தைப்பதற்கு முன் மாதிரி உரு தயாரித்தல், துணித் தெரிவு, அளவுகள், நிறப்பொருத்தம், நிற நூல்கள் ஆகிய விபரங்களை ஒன்று திரட்டுதல் முன்திட்டமிடல் எனப்படும்.

08. தையல்களிலும், இல்லத்துணையணிகளிலும் விளிம்புகளை அலங்கரிப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு முறைகள் யாவை?
   1. இரேந்தை பிடித்தல் 2. பைண்டிங் தைத்தல் 3. சுருக்குநாடா பிடித்தல்

09. தைப்பதற்கு முன் செய்யப்படும் ஆயத்தங்களைத் தருக.
   1. கைகளின் சுத்தத்தை பேணுதல்.
   2. கூரிய ஆயுதங்களை அவதானமாக பாவித்தல், உரிய இடத்தில் வைத்தல்.
   3. நூல் வகைகளை பொருத்தமானதாக தெரிவுசெய்தல்.
   4. துணியின் பாவு, ஊடை நூல்ப்பக்கம் சரியாகத் தெரிவு செய்தல்.

10. தையல் முறைகள் மூன்றும் யாவை?
   1. அடிப்படைத் தையல் முறைகள்
   2. அலங்காரத் தையல் முறைகள்
   3. தையல் நுட்ப முறைகள்

11. அடிப்படைத் தையல் முறைகளைத் தருக.
   1. பெருநூலோடல் 2. சிறு நூலோடல் 3. விளிம்புத் தையல்

12. சங்கிலித் தையல், கம்பளித் தையல், பிரான்சிய முடிச்சு, மீள்முள்ளுத் தையல், அடைப்புத் தையல் என்பவற்றை எத்தையல் முறைக்குள் அடக்கலாம்?
   அலங்காரத் தையல் முறைக்குள்

13. வேல்மடிப்பு, பொருத்துக்கள், திறப்புக்கள், திறப்புகளை மூடுதல் எத்தையல் முறைகளுக்குள் அடங்குகின்றது?
    தையல் நுட்ப முறைகளுக்குள்

14. பொத்தலிடல், இழையோடல் எத்தையல் முறைகளுக்குள் அடக்கலாம்?
    ஆடையை புதுப்பித்தல் முறைகளுக்குள் அடக்கலாம்.

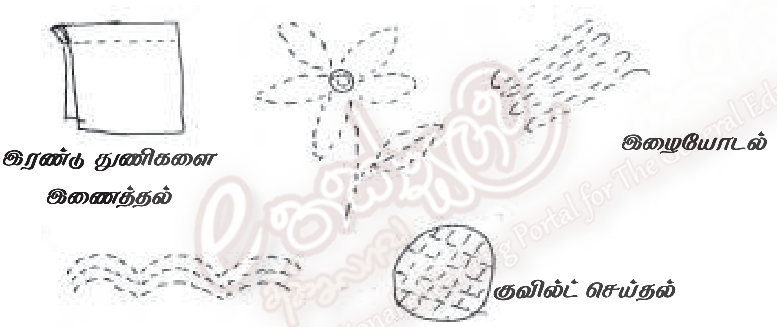
15. தற்காலிக தையல் முறை, நிரந்தர தையல் முறை இரண்டும் எதற்குள் அடக்கலாம்?
    அடிப்படைத் தையல் முறைகள்

16. தற்காலிகத் தையல்முறைக்கு உதாரணம் ஒன்று தருக.
    பெருநூலோடல்

17. பெருநூலோடி தைக்கும் இரண்டு முறைகள் எவை?
    1. சீரான இடைவெளிகளில் நூலோடல்
    2. சீரற்ற இடைவெளியில் நுலோடித் தைத்தல்

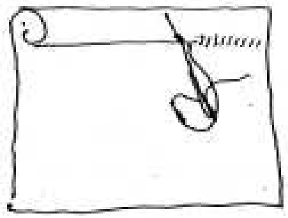
18. இரண்டு துணிகளை இணைப்பதற்கும், அலங்காரத் தையலாகப் பயன்படுத்துவதற்குமுரிய தையல் எது?
    சிறு நூலோடல்

19. சிறுநூலோடல் சந்தர்ப்பங்களை படம் மூலம் தருக.



20. சிறுநூலோடல் தையல் தைக்கும் முறையைத் தருக.
    1. சிறு நூலோடலைத் தைப்பதற்கு முன் வலமிருந்து இடமாக இரண்டு அல்லது மூன்று முறை விஸ்ப்பம் தையலிடல்.
    2. தையலை முடிக்கும்போது துணியின் 2 அல்லது மூன்று முறை நூலை ஊசியால் பிடித்து 2, 3 முறை விஸ்ப்பப் தையலை தைத்து முடிக்கவும்.

21. விளிம்பு மடிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பல தையல்களைத் தருக.
    1. சோம் தையல் 2. தோற்றா சோம்தையல் 3. தையற்கார சோம் தையல்
    4. சிப்பி வடிவ விளிம்புத் தையல்

22. 
    படத்தில் காட்டிய தையல் முறை எது?
    அடிப்படைத் தையல்முறை (சோம்)

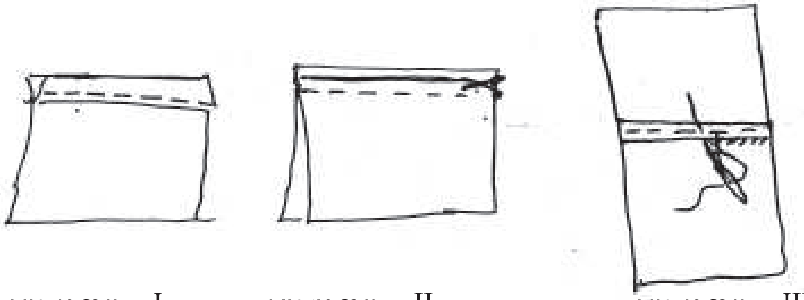
23. ஆடைகளுக்கு அழகும், கவர்ச்சியும் கொடுக்கும் தையல் முறைகள் எவை?
    1. சங்கிலித் தையல் 2. லேசிடெய்வி தையல் 3. நரம்புத்தையல்
    4. வெட்டுக்குத்து தையல் 5. கம்பளித் தையல்

24. காட்டுரூ ரேகைகளை தைப்பதற்கும், நிரப்புவதற்கும் பயன்படுத்தப்படும் மிகவும் பொருத்தமான தையல் எது?
    நரம்புத்தையல்

25. கம்பளித் தையல் பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
    1. விளிம்பு சீராக்குதல்.
    2. அலங்காரம் தைத்தல்

26. பொருத்துக்களை வகைப்படுத்துக.
    1. எளிய பொருத்து
    2. திறந்த தட்டைப் பொருத்து
    3. தட்டைப் பொருத்து
    4. பிரான்சியப் பொருத்து
    5. மேற்செறிப் பொருத்து

27. தட்டைப் பொருத்து தைக்கும் முறையை படம் மூலம் விளக்குக.



படிமுறை - I படிமுறை - II படிமுறை - III

28. தட்டைப் பொருத்து பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
    குழந்தை ஆடைகள், பெண்கள் உள்ளாடைகள், இரவு உடைகள்

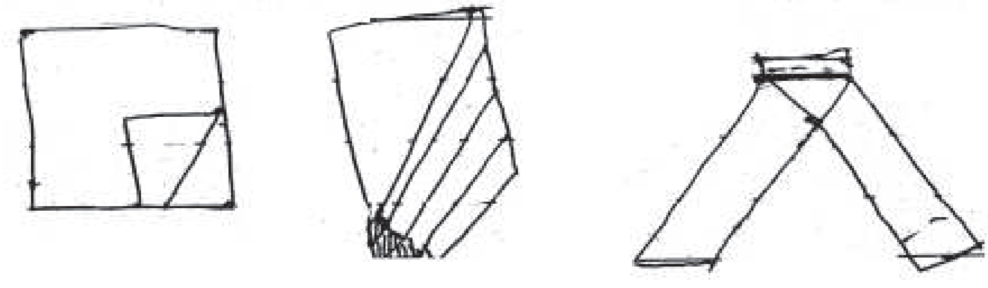
29.1. துணியின் தவறான இரண்டு பக்கங்களையும் ஒன்றோடொன்று பொருத்துமாறு வைத்து சிறுநூலோடல் தைத்தல்.
   2. தைக்கப்படாத ஓரங்களை வெட்டி அப்புறப்படுத்தல்.
   3. பொருத்து உள்ளே போகும் வண்ணம் வெளிப்பக்கம் தெரியாதவாறு துணியை மறுபக்கம் திருப்பவும்.
   4. விளிம்புகளை சரிப்படுத்திக் கொண்டு முதலாவது பொருத்தின் 1/2cm அளவில் சோம் தைத்தல்.

   மேற்கூறப்பட்ட தையல் முறை எதுவாக இருக்கும்?
   தட்டைப் பொருத்து

30. மேற்செறிப் பொருத்து தைக்கப்படும் சந்தர்ப்பம் எதுவாக இருக்கும்?
    காற்சட்டை, ஆண்கள் நீளக் காற்சட்டை, சேட்

31. நேர்விளிம்பு, வளைந்த விளிம்பு என்பவற்றை சீர் செய்யும் முறைகளைத் தருக.
    1. பைண்டிங்
    2. பைப்பிங்
    3. இரேந்தை இணைத்தல், சுருக்குப்பட்டி இணைத்தல்.

32.



இம்முறை மூலம் சீர்செய்யும் நுட்ப முறை எது?
பைண்டிங் , பைப்பிங் செய்தல்

33. கடிதம் தாங்கியின் நீள, அகலம் யாது?
    36cm - உயரம், 15cm - அகலம்

34. கடிதம் தாங்கியின் விளிம்புகளை எம்முறையில் பூரணப்படுத்தலாம்?
பைண்டிங், பைப்பிங் முறை மூலம்

35. கைத்துடைப்பம் தாங்கியின் வளையத்தைச் சுற்றி இடப்படும் தையல் முறை எது?
கம்பளித்தையல்

36. போத்தல் உறையின் நீளம் எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும்?
25cm

37. புடவை உற்பத்திக்கு பயன்படும் நார்கள் யாவை?
1. இயற்கை நார்கள் 2. மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட நார்கள்

38. இயற்கை நார்களுள் அடங்குபவை எவை?
தாவர நார், விலங்குநார், கனிய நார்கள்

39. பருத்தி, இலினன், சணல், ரெப் என்பவை எந்த நார் வகைகளுள் அடங்குகின்றன?
தாவர நார்களுக்குள்

40. விலங்கு நார்களுக்கு உதாரணம் தருக.
பட்டு, கம்பளி

41. கனிய நார்கள் எவை?
தங்கம், வெள்ளி, கண்ணாடி அஸ்பெஸ்டஸ்

42. மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்படும் நார் இனங்கள் எவை?
1. பாதித் தொகுப்பு நார்கள்
உதாரணம் : ரெயோன், விசுக்கோசு ரேயோன், கியூப்ரா அமோனியம் ரேயோன்
2. தொகுப்பு நார்கள் :
உதாரணம் : பொலிமயிட் - நைலோன் பொலியஸ்டர் - டெரலீன்
அக்ரிலிக் - ஓலோன்

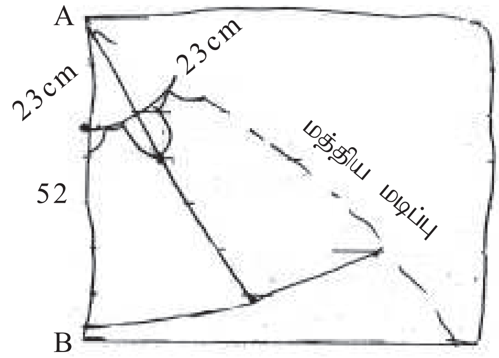
43. பருத்தி நாரை இனம்காணும் முறையைத் தருக.
1. தொட்டுப் பார்த்தல் : மிருதுவாக, குளிர்ச்சியாக, மீளும் தன்மை கொண்டதாக காணப்படும்.
2. நீரில் இட்டால் மிக வேகமாக உறிஞ்சல்.
3. எரித்துப் பார்த்தால் மஞ்சள் நிறச் சுவாலையுடன் சீராக கடதாசி எரிவது போன்ற மணம் உருவாகும்.

44. குழந்தை ஆடைக்கு தெரிவு செய்யும் துணி எப்படியானதாக இருக்க வேண்டும்?
இளவர்ண நிறமுடையது, சிறிய காட்டுருக்களை கொண்டது, மெல்லிய துணியாக இருத்தல்

45. குழந்தை ஆடையை நிர்மாணிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை.
1. தளர்வுத்தன்மை
2. குறைந்த பொருத்துக்கள்
3. எளிய பாங்கு முறைகளை உபயோகித்தல்
4. அணிவதற்கும், கழற்றுவதற்கும் இலகுவானது.
5. திறப்புகள் நாடா பிடித்திருத்தல்.
6. அலங்காரங்கள் சிறிய காட்டுருக்கள் கொண்டதாக இருத்தல்.

46. ஆடை நிர்மாணித்தலின் போது மாதிரியுரு ஒன்றினை உபயோகப்படுத்துவதன் நன்மைகள் எவை?
1. ஆடையை ஒழுங்குமுறையாகவும், பொருத்தமான படிமுறைகளுக்குட்படுத்தியும் வெட்டலாம்.
2. துணியை சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தலாம்.
3. அடிப்படை மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு வகையான பாங்குகளை உருவாக்கலாம்.

47. குழந்தை ஆடையின் பாங்கினை வரைந்து காட்டுக.



48. குழந்தை ஆடையை தைப்பதற்கு பயன்படுத்தும் தையல் எது?
தட்டைப்பொருத்து

தேர்ச்சி - 11

10. குழந்தை ஆடை

பகுதி - I

1. குழந்தைப் பருவம் என குறிப்பிடப்படும் காலப்பகுதி எது?
12 மாதங்களுக்கு உட்பட்டவை

2. குழந்தையின் ஆடைகளுக்கு மிகப் பொருத்தமான நார் எது?
பருத்தி

3. பருத்திநாரை எந்த செடியில் இருந்து பெறுகின்றோம்.
கொஸிபியம்

4. பருத்திநாரை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் துணி வகைகள் எவை?
மல்பீஸ், வொயில், நென்சூன், பன்டேஜ்

5. மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட நார்கள் எவை?
★ பாதித் தொகுப்பு நார் ★ தொகுப்பு நார்

6. இயற்கைநார்களில் உள்ளடங்குபவை எவை?
★ தாவரநார்கள் ★ கனிய நார்கள் ★ விலங்கு நார்கள்

7. பருத்தி, லினன், சணல், ரெப் எவ்வகையான நார்வகைகளுள் அடங்கும்?
தாவர நார்

8. விலங்குநார்கள் எவை?
பட்டு, கம்பளி

9. கனிய நார்கள் எவை?
தங்கம், வெள்ளி, கண்ணாடி, அஸ்பெஸ்டர்

10. கன்னார் என அழைக்கப்படும் நார் எது?
அஸ்பெஸ்டர்

11. செலிலோசை அடிப்படையாகக் கொண்ட நார் எது?
    றெயோன்

12. தொகுப்பு நார்கள் எவை?
    பொலிமயிட் - நைலோன்
    பொலியஸ்டர் - டெரலீன்
    அக்ரிலிக் - ஓலோன்

13. பாதித் தொகுப்பு நார்கள் எவை?
    ★ ரெயோன்
    ★ விசுக்கோசு ரெயோன்
    ★ கியூப்ரா அமோனியம் ரெயோன்
    ★ நைத்ரோ செலுலோசு ரெயோன்

14. குழந்தை ஆடைகளுக்கு பருத்திநாரை தெரிவுசெய்வதற்கான காரணங்கள் எவை?
    ★ மிருதுவானதும், மென்மையானதும்
    ★ அடிக்கடி சலவை செய்வதற்கு உகந்தது.
    ★ சலவை செய்யும் போதும், அழுத்தும்போதும் உயர் வெப்பத்தை தாங்கக்கூடியது.
    ★ கூடிய உறுஞ்சு தன்மை உடையது.

15. பருத்தி நாரை இனங்காண்பதற்கான எளிய பரிசோதனை வகைகள் எவை?
    ★ தொட்டுப் பார்த்தல்.
    ★ எரித்துப் பார்த்தல்.
    ★ நீரை உறிஞ்சும் தன்மை
    ★ நூலை அறுத்துப் பார்த்தல்

16. எவ்வகையான நாரை எரிக்கும்போது கடதாசி எரியும், மணம் உண்டாகும்?
    பருத்தி

17. “அறுந்த துணியின் அந்தங்கள் தூரிகை” போல் காணப்படும் நார் எது?
    பருத்தி

18. குழந்தை ஆடையின் விசேட இயல்புகள் எவை?
    1. தளர்வுத்தன்மை
    2. குறைந்த பொருத்துக்கள்
    3. எளிய பாங்குமுறைகளை உபயோகித்தல்.
    4. தடைப் பொருத்துக்கள் பயன்படுத்துதல்.
    5. திறப்புகளுக்கு நாடாக்களை உபயோகித்தல்.
    6. எளிய காட்டுருக்களையும், எளிய அலங்காரத் தையல்களையும் உபயோகித்தல்.

19. மாதிரியுரு வரையும்போது கபில நிறத்தாள் எப்பகுதியை உபயோகிக்க வேண்டும்?
    அழுத்தமற்ற மேற்பரப்பின் கோடுகள் செங்குத்தாக இருக்குமாறு வரைய வேண்டும்.

20. கைகளை சுயாதீனமாக உபயோகித்து வரையப்படும் கோடு யாது?
    வளைகோடு

21. மாதிரியுரு அமைத்து ஆடைகளை நிர்மானிப்பதன் அனுகூலங்கள் எவை?
    ★ ஆடைகளை ஒழுங்குமுறையாகவும் பொருத்தமான படிமுறைக்கும் உட்படுத்தி வெட்டுதல்.
    ★ துணியை சிக்கனமாக பயன்படுத்தலாம்.
    ★ மாதிரியுருவை பயன்படுத்தி பல்வேறு வகையான பாங்குகளை உருவாக்கலாம்.
    ★ ஒரே பாங்குமுறை தைப்பதால் துணியை வெட்டிக் கொள்வது இலகு.

22. குழந்தை ஆடை மாதிரியுரு வெட்டுவதற்கு தேவையான கபில நிறதாளின் அளவு எது?
    52cm x 52cm

23. குழந்தை ஆடைக்கு பயன்படும் பொருத்து எது?
    தட்டைப்பொருத்து

24. குழந்தை சட்டையின் நீளம் யாது?
    23cm

25. குழந்தை ஆடையின் முன்பக்க கழுத்தின் ஆழம் யாது?
    4.5cm

26. "செப்பனிடல்" என்பதன் கருத்து யாது?
    - ★ துணியின் பசைத்தன்மை நீக்குதல்.
    - ★ துணியினை நேராக வெட்டுதல்.
    - ★ சுருங்கும், கசங்கும் தன்மைகளை போக்குவதற்கு அழுத்துதல்.

27. குழந்தை ஆடையினை தைக்கும் படிமுறைகளை தருக?
    - ★ தோள்பொருத்து
    - ★ திறப்பு
    - ★ கழுத்து
    - ★ கைக்குழைச்சடி
    - ★ கீழ்விளிம்பு

28. மெல்லிய மடிப்பிட்டு "சோம்" தையல் தைக்கும் இடங்கள் எவை?
    1. திறப்பு 2. கழுத்து 3. கைக்குழைச்சடி 4. கீழ்விளிம்பு

29. குழந்தை ஆடையின் பாங்குகள் 3 தருக?

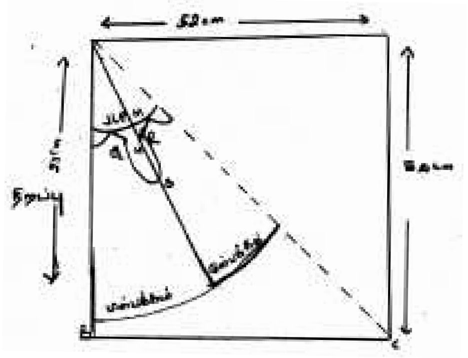
30. குழந்தை ஆடையின் விளிம்புகளை மேலதிகமாக தைப்பதற்கு பயன்படும் தையல்கள் எவை?
    - ★ சிப்பி விளிம்பு தையல்
    - ★ றேந்தை தைத்தல்
    - ★ கம்பளித்தையல்
    - ★ உருட்டித் தையல்
    - ★ பிறையோரத் தையல்

31. குழந்தை ஆடையின் மாதிரியுருவை வைத்து ஆடையை வெட்டும்போது துணியினை எவ்வாறு மடிக்க வேண்டும்?
    முக்கோணமாக மடிக்க வேண்டும்

32. குழந்தை ஆடையின் துணியினை கொள்வனவு செய்யும் போது துணியில் காணப்படும் குறைபாடுகள் எவை?
    1. மடிப்புக்கள் 2. சுருக்கங்கள் 3. தடித்த ஓரங்கள்
    4. தோற்ற பொலிவின்மை 5. அகலம் சமாந்தரமாக இருத்தல்.

33. குழந்தை ஆடை அலங்கரிப்பதற்கான வடிவங்கள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?
    எளிய காட்டுருக்கள்

34. குழந்தை ஆடைக்கான மாதிரியுருவை வரைந்து காட்டுக?



தேர்ச்சி - 12

12. கட்டிளமைப்பருவம்

பகுதி - *I*

01. உலக சுகாதார தாபனத்தின்படி கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை.
    10 - 24 வயது வரை

02. கட்டிளமைப் பருவம் எவ் வயதெல்லைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது?
    ★ வயது 10 - 13 வரை முன் கட்டிளமைப் பருவம்
    ★ வயது 14 - 16 வரை நடுத்தரக் கட்டிளமைப் பருவம்
    ★ வயது 17 - 19 வரை பின் கட்டிளமைப் பருவம்

03. முன் கட்டிளமைப் பருவத்தில் வெளிப்படக்கூடிய மிக முக்கிய அம்சம் யாது?
    ★ பெண் பிள்ளையின் முதல் மாதவிடாய் ஏற்படுதல்.
    ★ ஆண் பிள்ளையின் முதல் விந்து வெளியேறுவதும்

04. கட்டிளமைப் பருவத்தில் வெளித்தோற்றத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவதற்கான காரணம்.
    ஆண், பெண் வெளித்தோற்ற மாற்றத்திற்கு பாலியல் ஓமோன்களின் சுரப்பு முக்கிய காரணம் ஆகும்.

05. பெண் பாலியல் ஓமோன்கள் எவை?
    ஈஸ்ட்ரஜன், புரோஜெஸ்ட்ரோன்

06. ஆண் பாலியல் ஓமோன்கள் எவை?
    தெஸ்தெஸ்ரோன்

07. இனப்பெருக்க உறுப்புக்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட ஓமோன்களின் சுரப்பு சுரக்கும் இடம்.
    மூளையின் பிட்டியூட்டரி சுரப்பியினால் சுரக்கின்ற ஓமோன் ஆகும்.

08. ஒரு பிள்ளையின் ஆரம்ப பாலியல் இலட்சணங்களுக்கு துணைப் பாலியல் இயல்புகள் வெளிப்படுவது எவ் ஓமோன்களின் தாக்கத்தினாலாகும்?
    பிட்டியூட்டரி சுரப்பி (கபச் சுரப்பி)

09. துரித வளர்ச்சியாக முதல் பாலியல்புகளாக கொள்ளப்படும் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் எவை?
    ★ சூலகம், கருப்பை ஆகியவற்றின் விருத்தி
    ★ விதைப்பை, விதை ஆகியவற்றின் விருத்தி

10. துணைப் பாலியல்புகளின் பொதுவான இலட்சணங்கள் எவை?
   - ★ உடல் அமைப்பில் மாற்றம்.
   - ★ எடை அதிகரித்தல்.
   - ★ உயரம் அதிகரித்தல்.
   - ★ பாலியல் உறுப்புக்களைச் சுற்றி மற்றும் அக்குளில் மயிர் முளைத்தல்.

11. துணைப் பாலியல்புகள் என்றால் என்ன?
   முதல் பாலியல்புகளை வெளிப்படையாகக் காட்டும் அறிகுறிகள்

12. பெண் துணைப் பால் இயல்புகள் எவை?
   - ★ மார்பகங்கள் பருத்தல்.
   - ★ இடுப்பு அகலமாதல்
   - ★ குரல் இனிமையாதல்
   - ★ யோனிச் சுரப்பு
   - ★ பாலியல் உறுப்புக்களைச் சுற்றியும், அக்குளிலும் மயிர் முளைத்தல்.
   - ★ உயரம், எடை அதிகரித்தல்.

13. ஆண் துணைப் பாலியல் இயல்புகள் எவை?
   - ★ தசை வளர்ச்சி.
   - ★ தோள்கள் அகலமாகுதல்.
   - ★ குரல்வளை முடிச்சு வெளியே தள்ளிக் காணப்படுதல்.
   - ★ குரலில் மாற்றம்
   - ★ விந்து உற்பத்தி
   - ★ மீசை, தாடி முளைத்தல்
   - ★ பாலியல் உறுப்புக்கள் முதிர்ச்சியடைதல்.
   - ★ பாலியல் உறுப்புக்களைச் சுற்றியும், அக்குளிலும் மயிர் முளைத்தல்.
   - ★ எடையும், உயரமும் அதிகரித்தல்.

14. துணைப் பாலியல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான காரணங்களாக அமைவது.
   போசாக்குமுறை, பரம்பரையாக இருந்து வரக்கூடிய தாக்கங்கள்

15. கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது ஏற்படக்கூடிய விருத்திகள் எவை?
   - ★ உடல் விருத்தி
   - ★ உள விருத்தி
   - ★ சமூக விருத்தி
   - ★ மனவெழுச்சி விருத்தி

16. கட்டிளமைப் பருவத்தில் உடல் விருத்தியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எவை?
   - ★ கை, கால்கள் உடலை விட வேகமாக வளரும்.
   - ★ உடலுறுப்புக்களின் அளவு சீரற்றதாக காணப்படும்.
   - ★ எலும்புகளின் அடர்த்தி அதிகரிக்கும்.
   - ★ பெண்களின் கொழுப்பற்ற திசுக்களின் விருத்தி துரிதமடைவதுடன் ஆண்களின் தசைநார்களின் வளர்ச்சியும், துரிதமடையும்.
   - ★ பிள்ளைத் தோற்றம் மாற்றமடைந்து வளர்த்தோருக்கான தோற்றம் ஏற்படும்.

17. பெண் பிள்ளையின் விருத்தி வேகம் ஆரம்பமாவது எப்போது?
   10 வயதில் ஆரம்பித்து 14 வயதில் முடியும்.

18. ஆண் பிள்ளையின் விருத்தி வேகம் ஆரம்பமாவது எப்போது?
   12 வயதில் ஆரம்பமாகின்றது.

19. கட்டிளமைப் பருவத்தில் உளவிருத்தி என்பது.
   - ★ தம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழலுக்கு இசைவாக்கம் அடைதல் உள வளர்ச்சி மூலம் இடம் பெறுவதாகும்.

20. அறிதல் ஆட்சியின் அறிவுத்திறன் மற்றும் படைப்புத் திறனை விருத்தி செய்து கொள்ளும் திறமை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
 உளவிருத்தி எனப்படும்.

21. உளவிருத்தியை வெளிக்காட்டும் இலட்சணங்கள் எவை?
- ★ பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன்.
- ★ தர்க்க ரீதியான சிந்தனை
- ★ ஆக்கத்திறன் ★ முடிவெடுக்கும் திறன்
- ★ முரண்பாடற்ற தெளிவான கருத்துக்களை வெளியிடும் திறன்.
- ★ தலைமைத்துவத்தை ஏற்கக் கூடிய ஆற்றல்
- ★ சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப செயற்படும் திறன்

21. கட்டிளமைப் பருவத்தில் சமூக விருத்தியை மேம்படுத்த முயலும் போது ஏற்படும் மாற்றங்கள் எவை?
- ★ சமூகத்திலும், சிறந்த தொடர்பை கட்டியெழுப்புதல்.
- ★ தன்னாற்றலை விருத்தி செய்தல்.
- ★ சுதந்திரமாக செயற்படுவதை வெளிக்காட்டுதல்.
- ★ சம வயதினரிடம் தொடர்பு கொள்வதில் ஈடுபாடு
- ★ வீரவணக்கம் ★ எதிர்பாலாரிடம் ஆர்வம் காட்டுதல்.
- ★ முன்னிலைப் பருவத்தில் ஆர்வம்.
- ★ குழுக்களாக இருத்தலில் ஆர்வம் காட்டுதல்.
- ★ இந்நடத்தைகள் உறுதியாக இருப்பதில்லை.

22. முன் பிள்ளைப் பருவத்தில் மனவெழுச்சி விருத்தி என்பது.
- ★ குழந்தைப் பருவத்திலும், முன்பிள்ளைப் பருவத்திலும் மனவெழுச்சி ஆற்றல் வரையறுக்கப்பட்டது.
- ★ அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் குறைவானது.
- ★ உணர்வுகளை வெளிக்காட்டும் தன்மை வேகமாதல்.
 உதாரணம் : கோபாவேசம்

23. கட்டிளமைப் பருவ மனவெழுச்சி வெளிப்பாட்டின் இயல்புகள்.
- ★ மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடுகள் குறைவாக இருப்பதால் துலங்கல்களை நேரடியாக விரைவாக வெளிப்படுத்துதல்.
- ★ பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளுக்கான துலங்கல்களில் தீவிரமாக உறுதியாக இருப்பர்.

தேர்ச்சி - 13

13. ஆரோக்கியமான மகப்பேறு

பகுதி - *I*

01. ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உறுப்புக்கள் எவை?
 ★ சுக்கிலக்கான் ★ ஆண்குறி ★ விதை ★ விதைப்பை

02. விதையின் தொழிற்பாடுகள் எவை?
- ★ விந்து உற்பத்தி செய்தல்.
- ★ ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் உற்பத்தி

03. ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் எது?
 தெஸ்தெஸ்திரோன்

04. விதைக்கு பாதுகாப்பு வழங்கி, விதையைத் தாங்கும் ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்பு எது?
விதைப்பை

05. முதிர்ந்த விந்தை விடுவிக்கும் ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்பு எது?
சுக்கிலக்கான்

06. ஆண்குறியின் தொழிற்பாடு யாது?
விந்தை யோனி வழியில் செலுத்துதல்

07 . தெஸ்தெஸ்திரோன் எனும் ஓமோன் எங்கே சுரக்கிறது?
மூளையின் பரிவகக் கீழ் சுரப்பியில்

08. ஒரு குழந்தையை உருவாக்குவதற்காக பெண்ணில் காணப்படும் உடல் அமைப்பு எது?
பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

09. பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் உறுப்புக்கள் எவை?
★ சூலகம் ★ பலோப்பியன்குழாய் ★ யோனிவழி ★ கருப்பை

10. முதிர்ந்த சூலை வெளியிடுவது எது?
சூலகம்

11. பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன்கள் உற்பத்தி இடம்பெறும் உறுப்பு எது?
சூலகம்

12. பலோப்பியன்குழாயின் தொழிற்பாடுகள் எவை?
★ சூலைக்கொண்டு செல்லல்.
★ கருக்கட்டல் இடம்பெறல்

13. கருக்கட்டல் எங்கே நடைபெறும்?
கருப்பை

14. விந்து கடத்தப்படுதலுடன், பிரசவம் நிகழும் இடம்?
யோனி வழி

15. முளையம் உட்பதிதல் நடைபெறும் இடம் எது?
கருப்பை

16. சூல் முட்டைகள் காணப்படும் இடம் எது?
புடகம் எனும் அமைப்பினுள்

17. பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன் எது?
ஈஸ்ரஜன்

18. சூலகங்களிலிருந்து எத்தனை நாட்களுக்கு ஒரு தடவை சூல்கள் பலோப்பியன் குழாய்க்குள் விடுவிக்கப்படும்?
28 நாட்களுக்கொரு தடவை

19. பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன் சுரப்பதற்கு தூண்டியாக அமையும் ஓமோன் எது?
புடைப்புத்தூண்டி ஓமோன்

20. கர்ப்பமடைதலுக்கு மிகப் பொருத்தமான வயதெல்லை எது?
    20 - 30 வயதெல்லை

21. கர்ப்பிணித்தாயின் உடலில் நிகழும் உடலியல் மாற்றங்கள் ஏற்பட ஏதுவான ஓமோன்கள் எவை?
    ★ ஈஸ்ட்ரஜன் ★ புரொஜெஸ்ட்ரோன்

22. கர்ப்பிணிப் பெண்ணிற்கான புரதத் தேவையின் அளவு?
    சாதாரண பெண்ணைவிட முதல் மூன்று மாதத்தில் 7g (ஏழு கிராம்) அதிகமாகத் தேவை.

23. கர்ப்பிணிப் பெண்ணிற்கான அயடினின் அளவு?
    250g

24. இரும்பு சேமிக்கப்படும் உறுப்பு எது?
    ஈரல்

25. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் அயடின் ஏன் அவசியமாகின்றது?
    தைரொட்சின் ஓமோன் சுரப்பதற்கு

26. கர்ப்பகாலத்தில் இரும்பு பூரணப்படுத்தலுக்காக வழங்கப்படும் மாத்திரை எது?
    பெரஸ்சல்பேற்று 100mg

27. கர்ப்பகாலத்தில் வாந்தி ஏற்படக் காரணம் யாது?
    ஓமோன்களின் சமநிலை இன்மையால்

28. கர்ப்பகாலத்தில் விற்றமின் B_1, B_2 என்பவற்றின் அவசியம் யாது?
    முளைய விருத்தியின் ஆரம்பம் முதல் அனுசேபத்திற்கும் நரம்புக் கலங்களின் விருத்திக்கும்

29. முளையத்தின் கண் பார்வை, மேலணி இழையங்களின் சிறந்த நிலைப்பாடு என்பவற்றிற்கு உதவும் விற்றமின் யாது?
    விற்றமின் A

30. மலர்ச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு காரணம் யாது?
    குடலில் ஏற்படும் அழுத்தம்

31. மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும் உணவுகள் எவை?
    ★ நார் உணவுகள் ★ மரக்கறிகள் ★ பழங்கள்

32. முற்பிரசவ விருத்திக் கட்டங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?
    03

33. சூல் விந்துடன் இணையும் காலப்பகுதி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    சூல் பருவம்

34. கருப்பையின் உட்சுவர் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    என்ரோமெற்றியம்

பகுதி - *II*

01. ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை குறிப்பிட்டு அவற்றின் தொழிற்பாடுகளை குறிப்பிடுக?

விதை - விந்து உற்பத்தி செய்தலும், சேமித்தல்.
ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் உற்பத்தி

விதைப்பை - விதைக்கு பாதுகாப்பு வழங்கல்.
விதையை தாங்குதல்.

சுக்கிலக்கான் - முதிர்ந்த விந்தை விதைக்கு விடுவித்தல்.

ஆண்குறி - விந்தை யோனி வழியினுள் செலுத்துதல்.

02. ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன்களை குறிப்பிடுக?

தெஸ்தெஸ்தரோன், அன்டர்ஜன்

03. பெண் இனப்பெருக்க தொகுதியினை வரைந்து குறித்து காட்டுக.

04. பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன்கள் எவை?

ஈஸ்ரஜன், புரொஜெஸ்ரோன்

The National e-learning Portal for The General Education