வடமாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்துடன் இணைந்து
தொண்டைமானாறு வெளிக்கள நிலையம் நடாத்தும்
தவணைப் பரீட்சை, மார்ச் - 2020
Conducted by Field Work Centre, Thondaimanaru
In Collaboration with Provincial Department of Education
Northern Province
Term Examination, March - 2020

FWC

தரம் :- 12 (2021)	பாட இல : 28	மனைப்பொருளியல்	நேரம் :- 3 மணித்தியாலம்

பகுதி I

❖ *1 – 40 வரையுள்ள வினாக்களுக்குமிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.*

01. சிறந்த வாழ்க்கைச் சூழலில் பௌதீக வாழ்க்கைச் சூழலினுள் உள்ளடங்காத விடயம்.
   1) நகர்ப்புறச்சூழலாக கிராமிய சூழலை உருவாக்கல்
   2) சமூக வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்கல்
   3) கட்டிடம் மற்றும் நிலத்தோற்றத்தை உருவாக்கல்
   4) கிராமிய மற்றும் நகர்புறச்சூழலை உருவாக்கல்
   5) உள்ளக வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்கல்

02. பண்டைய மன்னர் காலத்தில் சுண்ணாம்பினால் நேர்த்தி செய்யப்பட்ட மனைகளில் வாழ்ந்தவர்கள்
   1) காவலர்கள் 2) குடிமக்கள் 3) போர்வீரர்கள்
   4) மன்னர்கள் 5) புலவர்கள்

03. மனிதன் தனது வாழிடமாக ஒதுங்கிக் கொள்ளும் அல்லது நிர்மாணித்துக் கொள்ளும் மூடியவெளி என்பது.
   1) சுண்ணாம்பு வீடு 2) நவீன வீடு 3) வரிச்சு வீடு
   4) வெளியக வெளி 5) உள்ளகவெளி

04. நவீனத்துவத்தின் நவநாகரீக பொற்காலம் எனக்கருதப்படும் காலப்பகுதி
   1) 1840 - 1850 2) 1850 - 1960 3) 1950 - 1960
   4) 1850 - 1860 5) 2000 – 2020

05. எமது உடலினால் உற்பத்தி செய்யமுடியாத அமினோஅமிலம்.
   1) திரியோனின் 2) செரீன் 3) அலனின் 4) சிற்றீன் 5) புரோலீன்

06. $C_x (H_2O)_y$ எனும் எளிய சூத்திரத்தினால் காட்டப்படும் சேதனச் சேர்வைக் கூட்டம்.
   1) புரதம் 2) கொழுப்பு 3) காபோவைதரேற்று
   4) அமினோ அமிலம் 5) கிளைக்கோஜன்

07. கூட்டு விற்றமீன் B இனுள் அடங்கும் B_8 இன் இரசாயனப் பெயர் யாது?
   1) பயோட்டின் 2) அடினின் 3) சயனக்கோபலமின்
   4) அடினோசின் 5) குளுட்டமிக்கமிலம்

08. போசணைக்கூறுகள் அடங்கியுள்ளதை இனங்காண்பதற்காக செய்யப்பட்ட பரிசோதனையில் கொழும்பிற்கான பரிசோதனை பொருள் யாது?
   1) செப்பு சல்பேற்று 2) பெனடிக்ற் கரைசல்
   3) சூடான் iii 4) பொற்றாசியம் ஐதரொட்சைட்டு
   5) அயடீன்

09. விற்றமீன் C அடங்கியுள்ள கிழங்குவகைகள் எவை?
1) மரவள்ளி,சேப்பங்கிழங்கு 2) முள்ளங்கி, உருளைக்கிழங்கு
3) வற்றாளை இராசவள்ளி 4) அரோறூட் கிழங்கு, கரட்
5) கருணைக்கிழங்கு, மரவள்ளி

10. கொழுப்பு குழம்பாக்கல் செயற்பாட்டில் துணைபுரியும் சுரப்பு எது?
1) சதையச்சாறு 2) அமிலேசு 3) பித்தச்சாறு 4) உமிழ்நீர் 5) குடற்சாறு

11. கார ஊடகத்தில் மட்டும் தொழிற்படும் சமிபாட்டு நொதியம்
1) பெப்சின் 2) ரெனின் 3) இலிப்பேசு 4) திரிச்சின் 5) அமைலேசு

12. புரதச் சமிபாட்டின் இறுதி விளைவானது.
1) கொழுப்பமிலம் 2) குளுக்கோஸ் 3) ஒருசக்கரைட்
4) அமினோ அமிலம் 5) கிளிசரோல்

13. உணவில் உள்ள இரும்பு அகத்துறிசலுக்கு உதவும் விற்றமின் எது?
1) விற்றமின் A 2) விற்றமின் D 3) விற்றமின் C
4) விற்றமின் K 5) விற்றமின் E

14. தவிட்டரிசியில் அடங்கியுள்ள பைற்றிக்கமிலம் பின்வரும் எக்கனியுப்புக்கள் அகத்துறிஞ்சலை குறைக்கும்.
1) நாகம், கல்சியம் 2) குளோரின், மக்னிசியம் 3) பொஸ்பரஸ்.கந்தகம்
4) சோடியம், நாகம் 5) இரும்பு, குளோரின்

15. இலங்கையில் நிறைகுறைவான குழந்தைகள் பிறக்கும் மாவட்டம்
1) பதுளை 2) கண்டி 3) நுவரெலியா 4) கம்பஹா 5) வவுனியா

16. உலக சுகாதார தாபனத்தால்உடல் கொழுத்த நிலையானது உலகில் ஒரு பாதகமான சுகாதாரப்பிரச்சினையாக எவ்வாண்டில் உருவாகும் என எச்சரிக்கை விடுக்கப்டுள்ளது.
1) 2022 2) 2030 3) 2050 4) 2025 5) 2035

17. போசனைப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கென செயற்படும் பொதுக்கள அமைப்பு ஒன்று
1) உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) 2) உலக உணவு நிகழ்ச்சி திட்டம்(WFP)
3) உலக விவசாய தாபனம் (FAO) 4) யுனிலிவர்இலங்கை (unilever srilanka)
5) பெருந்தோட்ட மானிட அபிவிருத்தி பொறுப்பு நிதியம்
(Plantation Human Development Trust)

18. பின்வரும் விடயங்களில் சிபார்சு செய்யப்பட்ட நாளாந்தப்போசணைத்தேவை அட்டவணை (RDA) இற்கேற்ப சரியான கூற்று எது?
1) கட்டிளமைப்பருவ ஆண்,பெண் பிள்ளைகளுக்கான சக்தித்தேவை சமமானதாகும்
2) கர்ப்பிணி,பாலூட்டும் தாய்மார் ஆகியோருக்கான இரும்புத் தேவை சமமானதாகும்.
3) கட்டிளமைப்பருவத்தில் வயது அதிரகரிக்கும் போது கல்சியத்தேவையும் அதிகரிக்கும்
4) நபரொருவர் ஈடுபடும் வேலைகளின் இயல்புக்கமைய விற்றமின் a இன்தேவை மாறுபடும்
5) பாலூட்டும் பருவத்தில் புரத்தேவை மேலும் குறையும்.

19. " My Plate" என உணவுத்தட்டை 2011 ஆம் ஆண்டு அறிமுகம் செய்த அமைப்பு எது?
1) உலக உணவு நிகழ்ச்சித்திட்டம் 2) உலக சுகாதார அமைப்பு
3) உணவு மற்றும் ஔடத நிருவாக அமைப்பு 4) யுனி செப்
5) ஐக்கிய அமெரிக்க விவசாயத்திணைக்களம்

20. ஒரு போசனைத்தட்டு (Nutritions plate) "அளவாக இருக்க அளந்து உண்க" எனும் கருப்பொருளை முன்வைத்த ஆண்டு எது?
1) 2000 2) 2015 3) 2011 4) 2018 5) 2022

21. காலை உணவு வேளையில் உணவு உட்கொள்ளாமை காரணமாக ஏற்படும் நிலைமை அல்லாதது எது?
1) மயக்கம் 2) நித்திரைக்குணம் 3) சோம்பல்
4) உடல் மெலிதல் 5) இரைப்பை அழற்சி

22. விசேட போசணைத் தேவையுடைய பருவங்கள் எவை?
1) பாலூட்டும் பருவம், கர்ப்பிணிப்பருவம், வயோதிபப்பருவம்
2) கட்டிளமைப்பருவம், கர்ப்பிணிப்பருவம், பிள்ளைப்பருவம்
3) வயோதிபப்பருவம், பாலூட்டும்பருவம், கட்டிளமைப்பருவம்
4) முன்பிள்ளைப்பருவம், கட்டிளமைப்பருவம், கர்ப்பிணிப்பருவம்
5) பாலூட்டுபருவம், வயோதிபப்பருவம், பின்கட்டிளமைப்பருவம்

23. அல்லூட்டல் நிலையின் போது உடலுக்குத் தேவையான மொத்தச்சக்தியில் ஏறத்தாழ கொழுப்பின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சக்தி வீதம்.
1) 10% 2) 50% 3) 40% 4) 90% 5) 20%

24. ஆரோக்கியமான ஒருவரில் சாதாரணமாக காணப்படும் குருதியமுக்கம் என்ன?
1) 80mm / 120mmHg 2) 110mm / 200mmHg 3)120mm / 80mmHg
4) 70mm / 110mmHg 5) 120mm / 85mmHg

25. பொற்றாசிய அடக்கம் உயர்வான காய்கறிகள், பழங்கள் கீரை வகைகளை விசேடமாக சேர்க்க வேண்டியதற்கான நோய்க்காரணி எது?
1) நீரிழிவு 2) இரப்பை அழற்சி 3) பாரிச வாதம்
4) உயர்குருதியமுக்கம் 5) பித்த நோய்

26. நீரிழிவு நோய் காரணமாக ஏற்படத்தக்க சிக்கல் அல்லாதவை.
1) கண்களின் விழித்திரைக்குச் சேதாரம் விளைதல்
2) சிறுநீரகங்கள் செயலிழத்தல்
3) கால்களின் புலக்கூர்மை குறைவடைதல்
4) நரம்புத் தொகுதி பாதிப்புக்கு உள்ளாதல்
5) உடற்திணிவு சீராக அமையும்

27. குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸ் மட்டம் சீராக்கும் இன்சுலின் ஓமோன் உற்பத்தி செய்யப்படும் பகுதி.
1) வாய்க்குழி 2) தொண்டை 3) இரப்பை 4) சதையி 5) ஈரல்

28. பண்பாட்டு வைபவங்களில் குலாப்ஜாமூன் என்ற உணவை விசேடமாக தயாரிப்பவர் எம்மதத்தினர்?
1) பறங்கியர் 2) முஸ்லீம்கள் 3) இந்துக்கள்
4) கத்தோலிக்கர் 5) பௌத்தர்கள்

29. சுயசுத்தமும், சுகநலப்பாதுகாப்பும் தொடர்பான விடயத்தில் பல் வைத்தியரிடம் பல் பரிசோதிக்கும் கால இடைவெளி என்ன?
1) மாதம் ஒரு முறை 2) மாதத்தில் இரண்டு முறை
3) வருடத்திற்குஒரு முறை 4) மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை
5) ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை

30. சேர்மானப் பொருட்கள் இட்டு உணவை சமைப்பதன் நோக்கங்களாக அமையாத விடயம் எது?
   1) உணவுக்கு அதிக கவர்ச்சியை ஏற்படுத்துதல்
   2) உணவு தயாரித்தலின் போது பயன்படுத்துதல்
   3) உற்பத்தி தரத்தையும் புத்தம் புதிய தன்மையையும் பேணல்
   4) போசணையை நிலைநிறுத்தல் / மேம்படுத்தல்
   5) தயாரித்த உணவின் வெப்பநிலையை பேணல்

31. எந்த சமையல் முறையில் தயாரித்த நீர் சோஸ் தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்ததப்படுகின்றது.
   1) போச் 2) ஸ்ரூ 3) ரோஸ்ட் 4) பிரேஸிங் 5) மெல்லவியல்

32. பிரதான கூட்டு உணவாகிய இறால் சத்தேகறி பயன்படுத்தப்படும் சோறு.
   1) புரியாணி 2) நெய்ச்சோறு 3) மஞசட் சோறு
   4) நாசி கொரங் 5) மரக்கறிச் சோறு

33. பிரதான உணவாகவும், சிற்றுண்டியாகவும், பதிலீட்டு உணவாகவும் முன்வைக்கப்படும் உணவு எது?
   1) வினிகிரெட்டு 2) பிரட்ரோலஸ் 3) சைனீஸ்ரோல்
   4) சன்வீச் 5) மலாசா வடை

34. கார உணவில் அடங்கியுள்ள கப்செயினன் நிறப்பொருள் கொண்ட உணவு.
   1) மிளகு 2) இஞ்சி 3) மிளகாய் 4) கடுகு 5) வெள்ளைப்பூடு

35. இறைச்சியை கொள்வனவு செய்யும் போது எந்த மிருகத்தின் மயிருடன் கூடிய வால் தெரியுமாறு இருத்தல் வேண்டும்.
   1) மாடு 2) கோழி 3) ஆடு 4) பன்றி 5) முயல்

36. கோப்பியை அருந்தும் போது அதன் உரிய சுவையை உணர்ந்து கொள்வதற்கு அருந்தும் போது அதன் வெப்பநிலை என்னவாக இருத்தல் வேண்டும்.
   1) $50^{\circ} - 60^{\circ}$ வெப்பநிலை 2) $60^{\circ}c - 65^{\circ}$c வெப்பநிலையல்
   3) $30^{\circ} - 35^{\circ}$ வெப்பநிலை 4) 100°c வெப்பநிலை 5) $25^{\circ} - 50^{\circ}$ வெப்பநிலை

37. நெசவு உற்பத்தியில் நெசவிடப்பட்ட காரிக்கன் துணியிற்கு முற்பரிகரிப்பு செய்யப்படும் போது தவிர்க்க வேண்டிய விடயம்.
   1) வெளிற்றுதல் 2) கறைநீக்கல் 3) கஞ்சியிடல்
   4) அழுத்துதல் 5) பொசுக்குதல்

38. இலங்கையின் பொருளாதாரத்தில் நேரடிப்பங்களிப்பு வழங்கும் ஒரு மிக முக்கிய துறை என மத்திய வங்கியின் அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
   1) மீன்படித் தொழில் 2) இறப்பர் தொழில் 3) ஆடைக்கைத்தொழில்
   4) இயந்திரப்பாக உற்பத்தி 5) விவசாய உற்பத்தி

39. ஆடைக்கைத்தொழில் மாதிரி ஆடையை நிருமாணித்தலில் விதத்துரைக்கும் குழுவில் அடங்காதவர் யார்.
   1) ஆடை தைத்தவர் 2) ஆடை நிருமாணிப்பாளர்
   3) உற்பத்தி முகாமையாளர் 4) ஆடையை கொள்வனவு செய்பவர்
   5) கணக்காளர்

40. வணிகத் தையலில் தையல் வகை 103 இணைக்குறிப்பது.
   1) தனிநூல் சங்கிலித்தையல் 2) மறைப்புத்தையல்
   3) அலைநெளி ஓவர்லொக்தையல் 4) இடைப்பூட்டு எந்திரத்தையல்
   5) கைத்தையல்

(1x40=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ **முதலாம் வினா உட்பட்ட நான்கு வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

01.

1) பண்டைய காலத்தில் தவாளிப்புக்களை செதுக்கியமைக்கான காரணம் என்ன?
2) பண்பாட்டு அம்சங்கள் பாதுகாக்கப்படும் வகையில் நிருமாணிக்கப்பட்ட கட்டடங்களுக்கு இரண்டு உதாரணம் தருக.
3) வர்ணங்களின் இயல்புகளில் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
4) ஜேர்மன்நாட்டு பவுஹவுஸ் (Baubouse) நவீன எண்ணக்கருவிற்கமைய நிருமாணிக்கப்பட்டுள்ள முறைகளில் விசேட இயல்புகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
5) புரத்தில் அடங்கியுள்ள மூலகங்கள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
6) விற்றமின் B கூட்டு போலிக்அமிலத்தின் தொழிற்பாடு இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
7) பற்றீரியா வளச்சிக்கு அவசியமான காரணிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
8) உணவு சேர்க்கும் சேர்மானங்கள் என்றால் என்ன?
9) துணி வெட்டுதலில் உள்ள இரண்டு கட்டங்கள் எவை?
10) தையல்,வகுப்பு 101 இன் (தனிநூல் சங்கிலித்தையல்) பிரதிகூலம் ஒன்று குறிப்பிடுக.

(2X10=20புள்ளிகள்)

02.

1) புறவெளி வடிவமைப்பின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
2) வடிவமைப்பு அடிப்படைக் காரணிகள் 3 னைக் குறிப்பிடுக.
3) வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகள் நான்கினைக் குறிப்பிட்டு அவற்றுள் ஒன்றினை அறிமுகம் செய்க.

(3+3+4=10 புள்ளிகள்)

03.

1) பெரும் போசணைக் கூறுகளினால் வழங்கப்படும் சக்தியை கிலோ யூலில் தருக.
2) தானிய வகைகள் மூன்று குறிப்பிடுக.
3) பல்நரம்பாக கொழுப்பமிலங்களான ஓமேகா 3, ஓமேகா 6 இன் முக்கியத்துவம் நான்கினை எழுதுக.

(3+3+4=10 புள்ளிகள்)

04.

1) உணவுக்கால்வாய் தொகுதியில் அமைந்த முன் சிறுகுடலின் ஊடாக உணவுத்துணிக்கைகள் செல்லும் விதத்தினைக் குறிப்பிடுக.
2) மதுபானம் அருந்துவதால் அகத்துறிஞ்சல் குறைவடையும் கனியுப்புக்கள் எவை?
3) இலிப்பிட்டின் சமிபாட்டினை விளக்குக.

(3+3+4=10 புள்ளிகள்)

05.

1) சமையலறையில் பயன்படுத்தத்தக்க உபகரணங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் சுத்திகரிக்கும் பொருட்கள் எவை?
2) உணவு நஞ்சாதலில் ஒட்டுண்ணிகளும் தாக்கம் செலுத்தும் மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சிகளில் உள்ள ஒட்டுண்ணிகளின் பெயர்களை குறிப்பிடுக.
3) சமையலறையில் வேலை செய்யும் போது மின்சாரத் தாக்குதலுக்கு உட்பட்டவருக்கு வழங்கப்படும் முதலுதவியினை விளக்குக.

(3+3+4=10 புள்ளிகள்)

06.

1) ஆடைக்கைத்தொழிலுடன் இணைந்த கைத்தொழில்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
2) ஆடைத்தொழிற்சாலையில் துணிகளை வெட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் வெட்டும் உபகரணங்கள் 3 இனைத் தருக.
3) ஆடைக்கைத்தொழிற்சாலையில் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகளில் இரண்டினைக் குறிப்பிட்டு அவற்றை சுருக்கமாக விளக்குக.

(3+3+4=10 புள்ளிகள்)

07.

1) வணிகத்தையல் முறைகளில் மிக முக்கியமான பண்புகள் மூன்றினையும் குறிப்பிடுக.
2) மேசை ஒன்றினை அழகுபடுத்த மேசை விரிப்பினை விரிப்பதற்கு துணியைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
3) மேசைக்காப்புத்துண்டுக்கு பயன்படுத்தப்படுத்தக்கூடிய அலங்காரத் தையல்கள் நான்கினைக் குறிப்பிட்டு அவற்றில் ஒரு தையல் அலங்காரத்தினை வரைந்து காட்டுக.

(3+3+4=10 புள்ளிகள்)