மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்.
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2016

தரம் : 11	மனைப்பொருளியல்	நேரம் : 3.00 மணி
	பெயர் / சுட்டெண்	

பகுதி - I

* **1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.**

01. உடலின் நீர்ச் சமனிலையையும், அமிலக் காரச் சமநிலையையும் பேணும் கனிப் பொருட்கள்?
    1. சோடியம், பொற்றாசியம் 2. மகனீசியம், பொஸ்பரஸ்
    3. கல்சியம், பொற்றாசியம் 4. சோடியும், மகனீசியம்

02. புரதத்தின் கட்டமைப்பில்
    1. காபனும், ஐதரசனும் மாத்திரம் அடங்கும்
    2. காபன் ஐதரசன் ஒட்சிசன் ஆகியன அடங்கும்
    3. காபன் ஒட்சிசன், நைதரசன், ஐதரசன் ஆகியன அடங்கும்
    4. காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன், கந்தகம் ஆகியன அடங்கும்

03. காபோவைதரேற்றின் பல் சக்கரைட்டு இனியுலின் அடங்கிய உணவு மூலம்?
    1. வில்வம் பழம் 2. லாவுலு 3. டேலியா கிழங்கு 4. கொய்யா

04. கோலிகல்சி பெரோல் குறைபாட்டின் போது?
    1. முரசில் இருந்து குருதிவடிதல் 2. பற்கள் சிதைவடைதல்
    3. என்பு பலவீனமடைதல், எலும்பு விகாரமடைதல் 4. நித்திரை மயக்கம்

05. 60கிராம் காபோவைதரேற்று, 30கிராம் புரதம், 20கிராம் கொழுப்பு ஆகியவற்றை அடங்கியுள்ள உணவை உட்கொள்ளும் ஒருவர் பெறும் சக்தியின் அளவு கிலோயூலில்?
    1. 540 கிலோயூல் 2. 2290 கிலோயூல் 3. 1530 கிலோயூல் 4. 760 கிலோயூல்

06. வளரும் பிள்ளைகள் உணவு மூலம் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலம்?
    1. லியூசின் 2. ஐசோலியூலின் 3. வலின் 4. ஆர்ஜினின்

07. நிலக்கடலை எண்ணையில் காணப்படும் கொழுப்பமிலம்?
    1. மிஸ்டிக் அமிலம் 2. கப்பிரிக் அமிலம் 3. ஒலேயிக் அமிலம் 4. அரக்கிடோனிக்கமிலம்

08. சிபார்சு செய்யப்பட்ட போசனை அளவுத்திட்டத்திற்கேற்ப (RDA) வயோதிபப் பருவத்தில் அதிகரிக்க வேண்டிய ஒரு போசனை?
    1. விற்றமின் A 2. இரும்பு 3. கல்சியம் 4. அயடீன்

09. பின்வருவன் “X“ என்ப்படும் விற்றமினின் சில இயல்புகள் ஆகும்?
    - தலைமுடி உதிர்தல்
    - வயிற்றோட்டம்
    - உணவு விருப்பக் குறைவு
    - தலைமுடி நரைத்தல்
    - சமிபாடு குறைதல்

    “X“ எனப்படும் விற்றமின் யாது?
    1. விற்றமின் B5 2.விற்றமின் B6 3. விற்றமின் B9 4. விற்றமின் B12

10. நுண்கனியுப்புக்களில் அடங்காத தொகுதி?
   1. கல்சியம், சோடியம் 2. இரும்பு, நாகம்
   3. செப்பு, அயடின் 4. புளோரைட்டு, மங்கனீசு

11. சாதாரண பெண்ணுக்கான நாளாந்த இரும்புத் தேவை?
   1. 44 mg 2. 33 mg 3. 31mg 4. 23 mg

14. மாவையும் கொழுப்பையும் சரியான விகிதத்தில் கலந்து தயாரிக்கப்படும் கலவை................ஆகும்?
   1. பேஸ்ரி 2. கேக் 3. தோசை 4. அப்பம்

13. கிருமி கொல்லியாகவும், நிறத்தைக் கொடுக்கும் சுவையூட்டியாகவும் பயன்படுத்தப்படுவது?
   1. அப்பச்சோடா 2. மஞ்சள் 3. பேக்கிங்பவுடர் 4. நிறமூட்டிகள்

14. தேய்வடைந்த தோல், தோல் உலர்த்தல், சுருங்குதல் மேற்குறிப்பிட்ட நோய் அறிகுறிகள் எந்நோய்க்கானது?
   1. ஒஸ்ரியோ மலேசியா 2. ஒஸ்ரியோ புரோசிஸ்
   3. குவாசியக்கோர் 4. மராஸ்மஸ்

15. தாய்ப்பாலின் குறைந்த அளவில் உள்ள ஒரு போசனை?
   1. தயமின் 2. விற்றமின் D 3. இரும்பு 4. புரதம்

16. உணவிலுள்ள புரதத்தின் மீது செயற்படும் நொதியங்களின் தொகுதி?
   1. சுக்குரோசு, அமைலோசு, இலிப்பேசு
   2. மோல்ற்றோசு, திரிப்சின், பெப்ரிடேசு
   3. பெனின், இலிப்பேசு, அமைலேசு
   4. பெப்பிடேசு, திரிச்சின், பெப்சின்

17. உணவுச் சமிபாட்டிற்கு உதவும் நொதியங்களைச் சுரக்காத பகுதி?
   1. சதையி 2. ஈரல்கான் 3. உமிழ்நீர்ச்சுரப்பி 4. இரைப்பை

18. குழையல் மாவை ஈரத்துணியால் மூடிப் பொங்க வைக்கும் நேரம்?
   1. 15-20 நிமிடங்கள் 2. 10-15 நிமிடங்கள் 3. 15-25 நிமிடங்கள் 4. 20-25 நிமிடங்கள்

19. உணவு நற்காப்பின்போது உணவின் PH பெறுமானத்தைக் குறைப்பதற்காகப் பயன்படும் ஒரு பொருள்?
   1. உப்பு 2. தேன் 3. சீனி 4. வினாகிரி

20. உணவுப் பாதுகாப்பு முறையில் வெப்பமேற்றப்படுவதன் காரணம்?
   1. நுண்ணுயிர்கள் உட்புகுதல் தடுக்கப்படல்
   2. நுண்ணுயிர்களை அழித்தல்
   3. நுண்ணுயிர்களை அகற்றுதல்
   4. நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தல்

21. வீட்டின் கிடைப்படம் ஒன்றை வரையும் போது கவனம் செலுத்தப்படத் தேவையற்ற விடயம்?
   1. அளவுத்திட்டம் 2. குறியீடுகள் 3. இடவசதி 4. நிதிவசதி

22. அழகான, மகிழ்ச்சிகரமான, அமைதியான மனங்கள் நுண்ணிய நெகிழும் தன்மையுடைய உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவது?
   1. வளைகோடு 2. சரிவுக்கோடு 3. கிடைக்கோடு 4. நெளிகோடு

23. உயரமான அலங்காரத் தாழியை (Vase) வைப்பதற்கு மிக உகந்த இடம்?
   1. உயரமான ரீப்போ (Tea Poy) இன் மேல் 2. உயரம் குறைந்த ரீப்போ மேல்
   3. உயரமான சுவர்கள் உள்ள மூலையில் 4. உயரம் குறைந்த சுவர்கள் உள்ள மூலையில்

24. உணவுப் பீங்கான்களை மேசை ஓரத்தில் இருந்து எவ்வளவு தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்?
1. 8 அங்குலம் 2. 10 அங்குலம் 3. 1 அங்குலம் 4. 5 அங்குலம்

25. வீட்டு வளங்கள் பிரதானமாக வகைப்படுத்தப்படுவது?
1. பௌதீகம், பௌதீகம் அல்லாத வளங்கள் என
2. மனித, மனிதனில் வளங்கள் என
3. மனித, பௌதீக வளங்கள் என
4. பௌதீக, மனிதனில் வளங்கள் என

26. வீடு ஒன்றை அமைப்பதற்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட நிலப்பிரதிக்கு அனுமதி கிடைக்கவில்லை. இதற்கு காரணமாகக்கூடிய கூற்று?
1. சுவரின் உயரம் 9.5 அடியாக இருந்திருக்கலாம்
2. அறையின் பரப்பளவில் 1/15 பகுதி கதவுக்காக வைக்கப்பட்டிருந்தமை
3. கதவு, யன்னல் வைக்கப்பட்ட அறையின் சுவர் எல்லைச்சுவராக இருந்திருக்கலாம்
4. பிரதான படுக்கை அறையின் பரப்பளவு 120 சதுர அடியாக இருந்தமை

27. வர்ணங்களின் இயல்புகளில் அடங்காதவை?
1. வர்ணச் சாயல் (Hue) 2. பெறுமானம் (Value)
3. செறிவு (Intensity) 4. நிறம் (Colour)

28. பாதித் தொகுப்பு நார்களின் தொகுதியில் அடங்குவது?
1. பொலிமையிட் நைலோன் 2. அக்ரிலிக் - ஒசோன்
3. வெள்ளி 4. விசுர்கோசு

29. கடிதம் தாங்கி ஒன்றின் ஆகக் குறைந்த உயரம், அகலம் என்பன் முறையே?
1. 36 cm உயரம் 15 cm அகலம்
2. 15 cm உயரம் 10 cm அகலம்
3. 35 cm உயரம் 20 cm அகலம்
4. 30 cm உயரம் 15 cm அகலம்

30. ஆடையில் வெல்கோ நாடாவை வைத்து தைக்கும் தையல்?
1. சோம் தையல் 2. விஸ்பம் தையல் 3. சிறிய நூலோடல் 4. கம்பளித்தையல்

31. தழுவணை உறையைத் தைக்கும் போது பின்பற்ற முடியாத படிமுறை?
1. விளிம்புக்கு நாணிட்ட அலங்கார நுண்ணாடாவைப் பயன்படுத்துதல்
2. பொருத்தினைச் சுற்றி மேலே சுருக்கிய இறேந்தை பிடித்தல்
3. முற்பக்கத்தில் அலங்காலர காட்டுருக்களை தைத்தபின் இரண்டு பக்கங்களையும் பொருத்துதல்
4. திறப்புக்காக விடு வெளிவிடுதல்

32. கட்டிளமைப்பருவத்தில் உண்டாகும் உணர்ச்சிகளுக்குத் தூண்டற் பேற்றைக் காட்டுதலுடன் பொருத்தமற்ற ஓர் இயல்பு?
1. உடனடி இயக்கம் 2. கட்டுபாடற்ற தன்மை 3. தீவிரத் தன்னமை 4. ஒரு சீர்த்தன்மை

33. முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைகளிடையே உள்ள நடத்தைப் பிரச்சினையாக அமையாதது?
1. படுக்கை நனைத்தல் 2. விரல் சூப்புதல் 3. இடது கைப்பழக்கம் 4. திக்குதல்

34. MMR வக்சீன் 1 வது தடவை வழங்கப்படுவது?
1. 2ம் மாத முடிவில் 2. 4ம் மாத முடிவில் 3. 9ம் மாத முடிவில் 4. 12ம் மாத முடிவில்

35. குழந்தையின் எளிய தெறிவினை செயற்பாடாக கருத முடியாதது?
1. அழுதல் 2. பாலை உறிஞ்சிக் குடித்தல்
3. திடுக்கிடல் 4. சிரித்தல்

36. குழந்தை ஒன்றின் உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் எந்த விருத்தியைக் குறிக்கும்?
1. உளவிருத்தி 2. சமூக விருத்தி 3. உடல் விருத்தி 4. உடல் உள விருத்தி

37. குழந்தையின் உணவில் மேலதிகமான உப்பைச் சேர்ப்பதன் மூலம்..................... பாதிப்படையும்?
1. சிறுநீரகம் 2. இருதயம் 3. ஈரல் 4. சதையி

38. இலங்கையில் 2010ல் குறைபோசனையால் பாதிக்கப்பட்ட 5 வயதுப்பிள்ளைகளின் விகிதம் யாது?
1. 10.6% 2. 10.4% 3. 13.6% 4. 12.6%

39. பிணியாய்வு நிலையத்தில் ஆரம்ப தினத்தில் மேற்கொள்ளப்படாத பரிசோதனை?
1. RH காரணி 2. குருதிப்பரிசோதனை
3. VDRC பரிசோதனை 4. கண்பரிசோதனை

40. "நிலை மாறும் காலப்பகுதி" என்பதானாலும் இப்பருவததிலுள்ள பிள்ளைகள் துரித விருத்திக்கு உட்படுத்தப்படும் பருவம்?
1. கட்டிளமைப் பருவம் 2. முன்பிள்ளைப் பருவம்
3. பிள்ளைப் பருவம் 4. வயோதிபப் பருவம்

பகுதி - II

முதலாம் வினாவையும், எவையேனும் நான்கு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1) கமலா தனது மாடி வீட்டின் கீழ்பகுதியில் தையல் கடை ஒன்றினை வைத்து நடாத்துபவராவர். இவருடன் கணவர், பின்பிள்ளைப்பருவ மகன், கட்டிளமைப்பருவ மகள், மூன்று வயது மகன், மற்றும் கமலாவின் தயார் ஆகியோருடன் வசித்து வருகின்றார். 3 படுக்கை அறையினுடன் கூடிய மேல் மாடியில் அவர்கள் வாழ்கின்றனர். தந்தை அரச ஊழியராவர்.

1. மேற்படி மனையில் காணப்படும் 3 அறைகளுள் முதல் இரு அறைகளின் அளவுகள் குறைந்தது எவ்வளவு சதுர அடிகளாக இருத்தல் வேண்டும்?
2. தைக்கப்படும் துணையணிகளுக்கு பயன்படுத்தப்படும் அலங்காரத் தையல்கள் 4 இன் பெயரினைத் குறிப்பிடுக?
3. இங்கு குறிப்பிடப்படும் 3 வயது மகனின் பருவம் யாது?
4. வயோதிப பருவத்தினருக்கு உணவு கொடுக்கப்படும் போது விஷேட கவனம் செலுத்துவதன் காரணம் 2 தருக?
5. பிள்ளையின் படுக்கை அறைக்குப் பொருத்தமான பல் தொழிற்பாட்டுத் தளபாடங்கள் 2 தருக?
6. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பிள்ளைப்பருவத்தினரின் தன்மையை வெளிக்காட்டும் மனவெழுச்சி சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக?
7. பிள்ளை வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 2 தருக?
8. கொழுப்புணவுகள் அதிகம் உண்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 தருக?
9. குடும்பத்திற்கான உணவு வேளையை விளைதிறனாக திட்டமிடப்பயன்படுத்தப்படும் மூலாதாரங்கள் எவை?
10. இலங்கையில் காணப்படும் போசனைச் சிக்கல்கள் 4 இனைக் குறிப்பிடுக?

02) 1. பிள்ளையின் சட்டைக்கான துணியினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

2. ஆடைகளை நிருமாணிக்கும் போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய படிமுறைகளை ஒழுங்கு முறையில் தருக?

3. மேற்பக்கச் சுருக்குடனான பொம்மைக் கை நிர்மாணித்தலின் படிமுறைகள் எவை? (படமாக அல்லது எழுத்தில்)

03) நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து பெரும் போசனை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமாயின் அவை ஒழுங்கான முறையில் சமிபாடடைய வேண்டும்.

1. உணவுச் சமிபாடு சரியான முறையில் நடைபெறுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

2. நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாட்டிற்கு உட்படுவதற்கு உதவும் எமதுடலின் சமிபாட்டுத் தொகுதியினுள் அடங்கும் பகுதிகள் எவை?

3. வாய்க்குள் இடப்பட்ட சோறு இறுதிவரை சமிபாடடையும் விதத்தினை விளக்குக?

04) 1. உணவின் அளவை அதிகரிப்பதற்கான உணவில் கலப்படம் செய்யப்படுகின்றது அவ்வாறு நீர் இனங்காணப்பட்ட சேர்மானங்களும் அவற்றைக் கொண்டுள்ள சுவைச் சேர்வைகளும் எவை?

2. மீனிலுள்ள ஒமேகா கொழுப்பமிலத்தின் பயன்பாடுகள் எவை?

3. முன்பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ள ஒரு பிள்ளைக்கான பகலுணவு வேளையைத் திட்டமிடுக?

5) 1. துணை வர்ணங்கள் எவை? அவை உருவாக்கப்படும் விதத்தினை விளக்குக?

2. இல்லத்தில் உணவைப் பரிமாறும் போது பரிமாறுபவரால் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் 4 இனைக் குறிப்பிடுக?

3. தனி நபர் ஒருவருக்கு மேலைத்தேய முறைசார் முறையில் உணவு பரிமாறும் முறையினைப் படம் வரைந்து காட்டுக?

06) 1. முன் பிரசவப் பருவத்தினுள் நடைபெறும் உட்பதிதல் என்பதனை விளக்குக?

2. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக?

3. கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவர் தன்னுடையதும் முதிர் மூலவுருவினதும் பாதுகாப்பிற்காக பின்பற்ற வேண்டிய பழக்க வழக்கங்களை ஆராய்க?

07) 1. பிறந்த சிசு காட்டும் எளிய தெறிவினைச் செயற்பாடுகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

2. குழந்தைகளையும் சிசுக்களையும் நோய்த் தொற்றில் இருந்து பாதுகாப்பதற்காக வழங்கப்படும் நீர்ப்பீடன வகைகளை கீழ்வரும் மாதங்களுக்கேற்ப குறிப்பிடுக?

A. 4 மாத முடிவில்

B. 9 மாத முடிவில்

C. 12 மாத முடிவில்

3. வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் இரண்டைக் குறிப்பிட்டு அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை என்பதனையும் கூறுக?