தி/கிண்/அப்துல் மஜீது வித்தியாலயம்
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

பாடம் : மனைப் பொருளியல் **தரம் - 10**

சுட்டெண் : ..... **நேரம் : 02 ½ மணித்தியாலம்**

சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

01. பின்வருவனவற்றுள் நிரம்பிய கெழுப்பமிலம் எது?
1. ஒலேயிக்கமில்
2. பாமிக்கமிலம்
3. வினோலெயிக்கமிலம்
4. லினோபிலெனிக்கமிலம்

02. தைரொட்சின் ஓமோனை உற்பத்தி செய்யத் தேவையான கனிப்பொருள்
1. நாகம்
2. பொற்றாசியம்
3. அயடீன்
4. கந்தகம்

03. குறைமாதக் குழந்தை பிறக்கக் காரணமான விற்றமின்
1. விற்றமின் A
2. விற்றமின் D
3. விற்றமின் E
4. விற்றமின் K

04. விற்றமின் C ஐப் பெற்றுக் கெள்ள உகந்த உணவுக் கூட்டம்
1. கொய்யா, நெல்லி, தக்காளி
2. அப்பிள், அன்னாசி, திராட்சை
3. வழைப்பழம், தக்காளி, பலாப்பழம்
4. மரமுந்திரிகை, தர்பூசனி, மாம்பழம்

05. ஒட்சியேற்ற திரோதியாகச் செயற்படும் விற்றமின்கள்?
1. AC
2. AB
3. AD
4. AE

06. விற்றமின் D இன் இரசாணப் பெயர்?
1. டொகொபெகரால்
2. ரெடினோல்
3. கோலிகல்சிபரோல்
4. நப்தகுவினோன்

07. நுண்கனியுப்புக்களில் அடங்காத தொகுதி
1. கல்சியம், சோடியம்
2. இரும்பு, நாகம்
3. செப்பு, அயடின்
4. புளோரைட், கோபோல்டு

08. விலங்கு உணவுகளில் இருக்கும் இரண்டு புரதங்கள்
1. கேசின், மயோசின்
2. லெகுமின், அல்புமின்
3. மயோசின், லெகுமின்
4. கேசின், குளூற்றன்

09. பல் நிரம்பாக் கொழுப்பமிலம் மிக அதிகளவில் உள்ள எண்ணெய்
1. தேங்காய் எண்ணெய்
2. சோயா எண்ணெய்
3. நெய்
4. ஒலிவ் எண்ணெய்

10. பகுதி அளவில் நிரம்பிய புரதம்
1. மயோசின்
2. குளட்டன்
3. அல்புமின்
4. கேசின்

11. கல்சியம் அதிகளவில் கொண்ட உணவுக் கூட்டம்
1. இறைச்சியும் முட்டையும்
2. கோவாவும் பசளியும்
3. பாலும் நெத்தலியும்
4. மீனும் பலாக்காயும்

12. கொழுப்பின் கட்டமைப்பில்
1. காபன், ஐதரசன் மாத்திரம் அடங்கும்
2. காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன் ஆகியன அடங்கும்
3. காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன், நைதரசன் ஆகியன அடங்கும்
4. யாவும் பிழையனவை

www.lkedu.lk

13. உடலில் மிக நன்றாக அகத்துறிஞ்சக் கூடிய வடிவில் இரும்பு அடங்கும் ஓர் உணவுப் பொருள்.
1. வல்லாரை 2. ஈரல் 3. போஞ்சி 4. குடலை

14. விற்றமின் A யின் குறைபாட்டு அறிகுறி
1. என்புகள் பலவீனமடைதலும் வளைந்து போதலும்
2. தோல் உலர்ந்து போதலும் சொரசொரப்பாதலும்
3. தலைமயிர் நிரமாற்றமடைதலும் உதிர்தலும்
4. பசியின்மையும் வயிற்றுப்போக்கும்

15. 100g காபோவைதரேற்று 20g புரதமும் 10g கொழுப்பும் அடங்கும் உணவினை உட்கொள்ளும் ஒருவரது உடல் பெறும் மொத்தச் சக்தியின் அளவு
1. 570 கிலோ கலோரி 2. 620 கிலோ கலோரி
3. 760 கிலோ கலோரி 4. 1020 கிலோ கலோரி

16. வயோதிபப் பருவத்தில் அதிகமாக உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுகள்
1. சீனி, கொழுப்பு, கய்கறிகள்
2. சீனி, கொழுப்பு, உப்பு
3. மரக்கறி, பழங்கள், கீரைவகைகள், கல்சியம்
4. கல்வியம், புரதம், கொழுப்பு

17. குடும்பம் பற்றிய எண்ணக்கருக்களை முன்வைத்த விஞ்ஞானிகளுள் அடங்காதவர்
1. கதலின் கப் 2. G.P. மார்டொக் 3. ரூஸோ 4. பவ்லோசி

18. கூட்டுக்குடும்பமாக வாழும்போது ஏற்படக்கூடிய பிரதிகூலம்
1. பகிர்வு மனப்பான்மை அதிகரிக்கும்
2. பிறர் நலம் பேணும் தன்மை அதிகரிக்கும்
3. சுயாதீனத் தன்மை குறைவடையும்
4. பாதுகாப்பு அதிகமாகக் காணப்படும்

19. மனையொன்றினைக் கட்டியெழுப்பும் போது நாம் கவனத்தில் கொள்ளத் தேவையற்ற விடயம்
1. பிரச்சினையற்ற காணி உறுதி
2. நிலத்தின் தன்மை
3. நிலாமுற்றம் அமைத்தல்
4. சுற்றுப் புறச் சூழல்

20. பௌதீகமல்லாத வளமாக பின்வருவனவற்றுள் அமைவது
1. காலம் 2. பணம் 3. எரிபெருள் 4. நீர்

பகுதி II

முதலாம் வினா உட்பட ஏனைய ஐந்து வினாக்களையும் தெரிந்து எல்லாமாக ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்க

<u>பின் வரும் நிகழ்வை வாசித்து தரப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடை தருக.</u>

01. சுஜாதாவின் குடும்பம் தாய், தந்தை, 7 வயது மகன், 1 வயதுப் பெண் பிள்ளை ஆகியோரைக் கொண்டுள்ளது. சுஜாதாவின் தாயார் வீட்டுத் தோட்டம் செய்வதிலும் ஆர்வம் கொண்டவரவார். இவர்கள் வாடகை வீட்டில் வசிப்பதால் தமக்குரிய ஒரு இல்லத்தைக் கட்டுவதற்கான பெரும் முயற்சியில் காணப்படுகின்றனர்.
1. சுஜாதாவின் குடும்பம் எவ்வகையைச் சேர்ந்ததாகும்?
2. சுஜாதா வளரும் பருவத்திலுள்ள தனது மகனுக்கு வழங்கக் கூடிய போசனையான உணவுகள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக.
3. வீட்டுத் தோட்டம் செய்வதால் எவ்வகையான நன்மைகள் கிடைக்கப் பெறும்?
4. வீட்டினை அழகுபடுத்தக்கூடிய துணையனிகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.

www.lkedu.lk

5. இக்குடும்பத்திற்கான வீட்டினை அமைக்க முன் தளத்திட்டம் வரையும் போது எவ்விடயம் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்?
6. சுஜாதாவின் கணவருக்கு வேலைக்குக் கொண்டு செல்வதற்கான பகல் உணவு ஒன்றைத் திட்டமிடுக.
7. வீட்டுத் தோட்டத்தில் பெறக்கூடிய புதிய மரக்கறி, பழங்க் ஆகியவற்றிலிருந்து கிடைக்கக் கூடிய போசணைச் சத்து எது?
8. பாட்டி முதுகெழும்பு வளைவு நோய்க்கு ஆளாகியுள்ளார் அதற்கான காரணம் யாது?
9. இக்குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்ய வழங்கக் கூடிய உணவுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
10. பழங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கும் ஒரு ஈற்றுணாவைக் குறிப்பிடுக. அதன் நன்மை ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

02.

1. காபோவைரேற்று அட்டவணையை வகைப்படுத்துக?
2. புரதச் சிக்கனச் செயற்பாடு என்றால் என்ன?
3. கொழுப்பின் தொழிற்பாடுகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.

03.

1. ஒரு வீட்டின் தளத்திட்டத்தினை வரையும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 4 ஐக் குறிப்பிடுக.
2. ஒரு வீட்டினுள் இயற்கையான ஒளியும், காற்றோட்டமும் கிடைப்பதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3. மனையின் தளத்தினை வரையும் போது பயன்படுத்தப்படும் பின்வரும் பெயர்களுக்குரிய குறியீடுகளை வரைக.
   ஜன்னல்
   கதவு (இரட்டை முகப்புக்கதவு)
   காற்றிடைவெளி

04.

1. பல்தொழிற்பாட்டு அலகுகள் என்றால் என்ன?
2. பல்தொழிற்பாட்டுத் தளபாடங்ளாகப் பயன்படுத்தக் கூடிய நான்கைக் குறிப்பிடுக.
3. மனையின் வங்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுக.

05.

1. உணவு என்றால் என்ன?
2. போசணைக்கான வரைவிலக்கணத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
3. உணவுக் கூம்பகத்தை வரைந்து அதன் உணவுப் பிரிப்பைக் குறிப்பிடுக.

06.

1. அத்தியவசியமான அமினோ அமிலங்கள் 4 ஐக் குறிப்பிடுக.
2. பின்வரும் உணவுகளில் அடங்கியுள்ள புரத்தினைக் குறிப்பிடுக.
   பருப்பு வகை -

www.lkedu.lk

இறைச்ச –

முட்டை வெண்கரு –

பால் -

3. போலிக் அமிலம் காணப்படக் கூடிய உணவுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

07.

1. கனியுப்புக்களை அட்டவணைப்படுத்திக் காட்டுக.
2. கல்சியம், காணப்படும் உணவுகளையும் அதன் தொழிற்பாடுகள் இரண்டையும் குறிப்பிடுக.
3. குருதிச் சோகை ஏற்பட எக்கனியுப்புக் குறைபாடு காரணமாக அமைகின்றது? இந் நோயின் அறிகுறிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

08.

1. உணவில் பிரதாமாகக் காணக்கூடிய குண நலன்கள் 3 ஐக் குறிப்பிடுக.
2. மீனினைக் கொள்வனவு செய்யும் ஒருவர் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 4 ஐக் குறிப்பிடுக.
3. உணவின் தரநலப்பண்புகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 4 ஐக் குறிப்பிடுக.

www.lkedu.lk