



තරම
10

இரண்டாம் தவணைப் பரிட்சை - 2019

பாடசாலையின் பெயர் :
மாணவர் பெயர் / சுட்டெண் :
நேரம் : 03 மணித்தியாலம்

மனைப் பொருளியல் பகுதி I

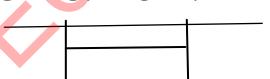
- ❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- ❖ சரியான விடையின் கீழ்க் கோடுகூகு.

01. காபோவைத்ரேற்றின் பல்சக்கரைட்டு இனியுலின் அடங்கியுள்ள உணவு மூலம்
 - i. வில்லம் பழம்
 - ii. கோய்யாப்பழம்
 - iii. டேலியா கிழங்கு
 - iv. லாவுலு பழம்
02. பட்டர், பால் போன்றவற்றில் அடங்கியுள்ள நிரம்பிய கொழுப்பமிலம்
 - i. ஒலேயிக் அமிலம்
 - ii. லோரிக் அமிலம்
 - iii. புாயிற்றிக் அமிலம்
 - iv. பியூத்ரிக் அமிலம்
03. இன்சலின் கூறாகவும், நொதியங்களின் கூறாகவும் அமையும் கணியுப்பு
 - i. கந்தகம்
 - ii. நாகம்
 - iii. செலனியம்
 - iv. பொற்றாசியம்
04. உணவு கூம்பகத்தின் அடிப்படையில் எவ்வணவுகளை உட் கொள்வதனால் நீரிழிவு, இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றது
 - i. மரக்கறிகள்
 - ii. மீன், முட்டை
 - iii. தானியங்கள்
 - iv. சீனியும், இனிப்புணவுகளும்
05. போசனை அட்டவணையின் அடிப்படையில் சக்தி கிலோ கலோரி கூடிய பழவகை எது?
 - i. கொய்யா
 - ii. வாழைப்பழம்
 - iii. பேர்ச்சம்பழம்
 - iv. நெல்லி
06. பின்வருவன “X” எனும் போசனைக் கூறின் தொழிற்பாடுகளாகும்.
 - கொலாஜன் உற்பத்தி
 - நீர்ப்பீடனத்தை ஏற்படுத்துதல்
 - இரும்பு அகத்துறிஞர்ச்சலுக்கு உதவுதல்

தரப்பட்ட தொழிற்பாடுகளின் அடிப்படையில் “X” எனும் போசனைக்கூறு பின்வருவனவற்றில் எது?

 - i. புதம்
 - ii. விற்றமின் B₃
 - iii. விற்றமின் C
 - iv. விற்றமின் D
07. ஒட்சியேற்ற நிரோதிகளாக தொழிற்படும் விற்றமின்கள்
 - i. விற்றமின் A, D
 - ii. விற்றமின் B, C
 - iii. விற்றமின் A, C
 - iv. விற்றமின் A, B
08. மரகக்ரிகளில் அலங்காரத் தன்மை பெற வெட்டும் முறைகளில் 3mm நீளம் , அகலம் 3mm , 3mm தடிப்பும் கொண்டு வெட்டும் முறையானது
 - i. புருனுவாஸ்
 - ii. மஸதுவான்
 - iii. பெய்சன்
 - iv. ஜூலியன்

09. வெப்பமேற்றப்படும் முறைகளில் ஒன்றான கடத்தல் முறையின் மூலம் தயாரிக்கப்படும் உணவு அல்லாதது
- தோசை
 - பால்க்காய்ச்சல்
 - ரொட்டி
 - சுருட்டப்பம்
10. அதிக போசணையைக் கொண்ட காலை வேளை உணவு பின்வருவனவற்றுள் எது?
- பான், பட்டர், ஜேஜம், பப்பாசிப்பழம்
 - அப்பம், சோயாமீற்கறி, சீனிசம்பல், கொய்யாப்பழம்
 - பிட்டு, பாற்சொதி, உப்பு மிளகாய், மாம்பழம்
 - இடியப்பம், மீன்கறி, தேங்காய்ப்பூ சுண்டல், வாழைப்பழம்
11. குழையல் மா, வைன், பியர் ஆகியவற்றின் உபயோகத்திற்கு பயன்படும் தாவரக்கல அங்கி
- அபப்ச்சோடா
 - பேக்கிங்பவுடர்
 - மதுவம்
 - பற்றீரியா
12. மறைந நீராவியில் அவித்தல் முறையின் மூலம் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகை
- பிட்டு
 - கரமல் புடிங்
 - குப்
 - லவரியா
13. உணவு பழுதடைதலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பெளதிக காரணிகளுள் அடங்காதது
- ஈரப்பற்று
 - வெப்பநிலை
 - மதுவம்
 - தகர்தல்
14. உணவு பழுதடைதலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக் காரணி
- PH பெறுமானம்
 - வெப்பநிலை
 - ஈரப்பதன்
 - ஒட்சிசன்
15. அழுக்கலில் உணவை தயாரித்தலுக்கான வெப்பநிலை
- 90°C - 99°C
 - 114°C - 120°C
 - 100°C - 110°C
 - 100°C
16. உணவு நற்காப்பின் போது PH பெறுமானத்தை குறைப்பதற்காக பயன்படும் பொருள்
- சோஸ்
 - வினாகிரி
 - கொரக்காய்புளி
 - தேன்
17. பின்வரும் எந்த சமையல் முறையின் போது மேற்காவகை பிரதானமாக நடைபெறும்
- இறைச்சியை வாட்டுதல்
 - கனலடுப்பில் பனிஸ் செய்தல்
 - தோசை சுடல்
 - கட்லட் பொறித்தல்
18. பட்டர் கேக் செய்யும் போது பொங்கச் செய்யும் காரணியாக பயன்படுத்துவது
- ஈஸ்ட்
 - அபப்ச்சோடா
 - பேக்கிங்பவுடர்
 - அபப்ச் சோடாவும், பேங்கிங்பவுடர் சார்ந்த கலவை
19. சோஸ், பால் எலும்பு ஆகியவற்றில் காணப்படும் புரதங்கள் முறையே
- கேசின், ஜெலட்டின், செயின்
 - செயின், இலாஸ்டின், ஜெலட்டின்
 - செயின், கேசின், ஜெலட்டின்
 - இலக்கியுன், அல்புயமின், ஜெலடின்
20. தேய்வடைதல் எனப்படுவது
- உயரத்திற்கேற்ற நிறை காணப்படாமை
 - வயதிற்குரிய நிறை குறைதல்
 - உயரத்திற்கேற்ற நிறை அதிகரித்தல்
 - மேற்கூறிய யாவும் சரி
21. குவாசியக்கோர்நோய் நிலைமைக்குட்பட்ட பிள்ளையில் அவதானிக்க கூடிய நோய் அறிகுறி
- சோம்பல்
 - நிறைகுறைதல்
 - எரிச்சல் தன்மை
 - அடிக்கடி பசி

22. நுண் களியுப்புக்களில் அடங்காத தொகுதி
 i. இரும்பு, அயடின் ii. நாகம், இரும்பு iii. கல்சியம், கந்தகம் iv. பொசுபரசு, அயடின்
23. பிள்ளைப் பருவத்தில் ஏற்படும் கல்சிய குஜறப்பாட்டு நோய்
 i. ஓஸ்ரியோ மலேசியா ii. ரிக்கட்டஸ் iii. ஓஸ்ரியோ புரோசிஸ் iv. உடல் வெளிறுதல்
24. குறை போசனை ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு:ச் செலுத்தும் காரணி அல்லாதது
 i. குறைந்த வருமானம்
 ii. சுகாதார சேவை குறைப்பாடு
 iii. தொற்று நோய்
 iv. போதியளவு உணவு உட்கொள்ளல்
25. ஈஸ்ட்டின் வளர்ச்சி வேகமடைவது எவ் உடைகத்தில்
 i. நீர்க் கண்ணரசலில் ii. எண்ணெய் கண்ணரசலில்
 iii. சீனிக் கண்ணரசலில் iv. கொதிநீர் கண்ணரசலில்
26. குளுக்கோஸ் மூலக்கூறும் கலற்றோஸ் மூலக்கூறும் இணைவதால் உருவாவது
 i. மோல்ட்டோசு ii. சுக்குரோசு iii. இலக்டோசு iv. பிரக்டோஸ்
27. நொதிய தொழிற்பாடு காரணமாக வெட்டி வைக்கப்பட்ட அப்பிள் துண்டு கபில நிறமாதலின் போது உண்டாகும் சேர்வை
 i. பொலிபீனோல் ii. பொலிபீனோல் ஓக்சிடோஸ் iii. கீற்றோஸ் iv. பீனோல்
28. விற்றமின் “ யின் இரசாயன பெயர்
 i. டொகோபெகரால் ii. ரெட்டினோல்
 iii. நப்தகுயினோன் iv. கோலிகல்சிபேரோல்
29. பாலில் வளரும் பற்றீரியா
 i. அஸ்பஜிலஸ் ii. மியுகோர் iii. லக்டோபசிலஸ் iv. பென்சிலியம்
30. குடும்பத்தின் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் சமூகத் தேவைகளுள் ஒன்று
 i. திருப்தி ii. கருணை iii. பாதுகாப்பு iv. தொடர்பாடல்
31. கருக் குடும்பத்திற்கு வழங்கப்படும் மற்றுமொரு பெயர்
 i. ஆரம்ப குடும்பம் ii. இணைந்த குடும்பம்
 iii. பரந்த குடும்பம் iv. விஸ்தரிக்கப்பட்ட குடும்பம்
32. பின்வரும் குறியீடு எதனைக் குறிக்கும்

 i. யன்னல் ii. சவர் iii. காற்றிடைவெளி iv. கதவு
33. மனை வளங்களில் பொது வசதிகளில் உள்ளடக்கப்படுவது
 i. மின்சாரம் ii. சொத்துக்கள்
 iii. போக்குவரத்துச் சேவை iv. எரிபொருள்

(40 x 1 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ முதலாம் வினா உட்பட ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்கும் மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01) பின்வரும் நிகழ்வு கற்கை தொடர்பான வினாக்களுக்கு சருக்கமான விடைகளை எழுதுக.

- (i) போசணை என்றால் என்ன என்பதை வரைவிலக்கணப் படுத்துக.
- (ii) அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் ரஜ் பெயரிடுக.
- (iii) நிறைவில் புரதம் என்றால் என்ன?
- (iv) வீட்டின் தளத் திட்டத்தை வரையும் போது பிரதான இரண்டாவது படக்கையறைகள் எத்தனை சதுர அடிகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- (v) வீட்டை அலங்காரம் செய்வதற்காக பயன்படுத்தப்படும் துணையனிகள் ரஜக் குறிப்பிடுக.
- (vi) தானியங்களில் குறைவாக காணப்படும் அமினோஅமிலம் எது?
- (vii) நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களை அட்டவணைப் படுத்துக.
- (viii) மேலைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கேற்ப உணவு பரிமாறப்படும் முறைகள் 2ஜ் பெயரிட்டு பரும்டான படம் வரைந்து காட்டுக.
- (ix) பூஞ்சன வகைகளுக்கு உதாரணம் தருக.
- (x) குறை போசணை என்றால் என்ன என்பதை குறிப்பிட்டு அதனை வகைப்படுத்தி காட்டுக.

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

02)

- (i) சமைத்தல் என்றால் என்ன? சமைப்பதன் முக்கியத்துவங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
(3 புள்ளிகள்)
- (ii) ஈர வெப்ப சமையல் முறையை அட்டவணைப்படுத்துக.
(3 புள்ளிகள்)
- (iii) (a) உணவை ஆயத்தப்படுத்துவதற்கு பயன்படும் நுட்ப முறைகள் 04ஜப் பெயரிடுக.
(b) குழையல் மாவை பொங்கல் செய்யும் காரணியை (பொருள்களை) குறிப்பிட்டு , மாப்பசை பொங்குவதில் நடைபெறும் செயற்பாட்டை விளக்குக.

(4புள்ளிகள்)

03) (i) நுண் கனியுப்புக்கள் என்றால் என்ன?

(3 புள்ளிகள்)

- (ii) (a) இரும்புச் சத்து அடங்கியுள்ள உணவு மூலங்கள் 4 தருக.
(b) உடலுக்கு இரும்பு சத்தினால் நிறைவேற்றப்படும் தொழிற்பாடுகள் 2ஜக் குறிப்பிடுக.
(3 புள்ளிகள்)

(iii) பின்வரும் விற்றமின்களின் இரசாயன பெயர்களையும் , உணவு மூலகங்களையும் , குறைப்பாட்டு நோய்களையும் குறிப்பிடுக.

| விற்றமின்கள் | இரசாயனப் பெயர்கள் | உணவு மூலகங்கள் | குறைப்பாட்டு நோய்கள் |
|-----------------------------|-------------------|----------------|----------------------|
| 1. விற்றமின் C | | | |
| 2. விற்றமின் A | | | |
| 3. விற்றமின் K | | | |
| 4. விற்றமின் D | | | |
| 5. விற்றமின் B ₉ | | | |

(4புள்ளிகள்)

04) (i) உணவு பழுதடைதலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உயிரியற் காரணிகளை குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

(ii) பாலை தயிராக்க பயன்படம் பற்றியா எது?.

(3 புள்ளிகள்)

(iii) (a) உணவின் நற்காப்பின் போது பயன்படும் நுட்பங்கள் 3ஜ குறிப்பிடுக.

(b) நீர்ச் செயற்பாடு (Water Activity) என்றால் என்ன?.

(4புள்ளிகள்)

05) (i) மனை என்றால் என்ன என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.

(3 புள்ளிகள்)

(ii) மனையொன்றை கட்டியெழுப்புவதற்காக நிலத்தை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 04 தருக.

(4புள்ளிகள்)

(iii) (a) குறுக்கு காற்றோட்டம் என்றால் என்ன?

(b) இயற்கையான ஒளியும் காற்றோட்டமும் கிடைப்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் 04 தருக.

(4புள்ளிகள்)

06) (i) போசனை அட்டவணை என்றால் என்ன?

(3 புள்ளிகள்)

(ii) போசனை அட்டவணையின் அடிப்படையில் உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 3ஜ குறிப்பிடுக.

(4புள்ளிகள்)

(iii) (a) உணவுக் கூம்பகத்தில் தரப்பட்டுள்ள உணவுத் தொகுதிகளை மேலிருந்து கீழ் நோக்கி முறையே தருக.

(b) போசனை அட்டவணையில் பெரும் போசனைகள் , நுண் போசனைகள் காட்டப்பட்டுள்ள அளவுகளை (அலகுகளை) குறிப்பிடுக.

(4 புள்ளிகள்)

- 07) (i) இரும்பு சத்து குறைப்பாட்டு நோய் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் போசனை நீதியிலான காரணிகளை குறிப்பிடுக. (3புள்ளிகள்)
- (ii) அயாறின் குறைப்பாட்டு நோய் கட்டிளைமை பருவத்தினருக்கு ஏற்பட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் 04ஐ குறிப்பிடுக. (4புள்ளிகள்)
- (iii) (a) மராஸ்மஸ் நோயின் அறிகுறிகள் 04ஐ குறிப்பிடுக.
- (b) பிள்ளைகளுக்கு குவாஸியக்கோர் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் யாது? (4 புள்ளிகள்)

Education NCP - www.edncp.lk



LOL.lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහතුවෙන් ජයග්‍රහණ පත්‍රිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයග්‍රහණ
Knowledge Bank



Master Guide



**HOME
DELIVERY**



WWW.LOL.LK



WhatsApp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440