

கல்வி அமைச்சு

பகுதி 2 - விடைகள்

- (1).
- I.
- இயற்கையாக ஒளி, காற்று உச்ச அளவில் பயன்படுத்திக் கொள்ளல்.
 - செயற்கை ஒளிக்காக சக்தி இழப்பு குறைவான மின் விளக்குகள் பயன்படுத்தல்.
 - இயற்கையான மூலப்பொருட்களை பயன்படுத்தல்.
 - சூரிய சக்தி பெற்றுக்கொள்வதற்கு ஏற்றதாக கூரையை அமைத்தல்.
 - கழிவுகளை முறையாக அகற்றுவதற்கும், குறைப்பதற்குமான முறையை பயன்படுத்தல்.
 - மழைநீரை சேகரித்து பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடியதாக நிர்மாணித்துக் கொள்ளல்.
- (புள்ளிகள் 02)
- II.
- பயன்படுத்தும் உபகரணங்களின் சக்தி.
 - பயன்படுத்தும் உபகரணங்களில் எண்ணிக்கை.
 - உபகரணம் பயன்படுத்தும் காலம்.
- (விடயம் 02 புள்ளி 02)
- III.
- உடல் திணிவுச்சட்டி விதந்துரைக்கப்பட்ட நிறையை விட கூடுதல் அல்லது குறைதல்
B.M.I. 18.5 இலும் குறைவு 24.9 லும் கூட (புள்ளி 01)
 - இடைக்கும் இடுப்புக்கும் இடையிலான விகிதம்
ஆண்கள் 0.9 க்கு
பெண்கள் 0.8 க்கு கூடுதல் (புள்ளி 01)
- IV.
-
1. உணவுத்தட்டின் 1/2 பகுதி மாப்பொருள் அடங்கிய உணவுகள்.
2. உணவுத்தட்டின் 1/3 பகுதி காய்கறிகள் கீரை வகை.
3. உணவுத்தட்டின் 1/6 விலங்கு உணவுகளும் தாவரப்புரதமும்.
4. பாலும் பால் உற்பத்திகளும், பழங்களும் மேலதிகமாக பெற்றுக்கொள்ளல்.
- 4.
- (புள்ளி 1/2 × 4 புள்ளி 02)
- V. அடிப்படைத்தையல் - பெருநூல்லோடல், சிறுநூலோடல், சோம் தையல்.
நுட்பத்தையல் முறை - குவில்ல செய்தல் (அலங்கார திணிப்பு)
- விழிம்பு மூடி தைத்தல்
- பொருத்துக்கள்
- ரேந்தைப்பிடித்தல்
- (1/2 × 2 புள்ளி)

- VI. • தற்காலிக தையல் இடும் சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்தல்.
 • பொதியிடும் பைகளுக்கு மேல் கீழ் பகுதிகள் தைப்பதற்கு.
 • தெறி, தெறியோட்டை தைப்பதற்கு.
 • ஆடையின் பகுதிகள் தைக்கும் வரை ஒன்றாக சேர்த்து தைப்பதற்கு.
 • ஆடையின் பகுதிகள் பொருந்துமாறு பொருத்துவதற்கு(நிரந்தர தையலுக்கு முன்)
 (விடயம் 02 புள்ளி 02)

- VII. உடல் உளக்களைப்பை போக்குவதற்கு தமது ஓய்வு நேரத்தில் ஈடுபடும் செயல்கள் மகிழ்ச்சி, களிப்பு, ஆச்சிரியம், திகில் போன்ற அனுபவங்கள் காரணமாக அவர்களிடத்தில் ஏற்படும் உளரீதியாக ஏற்படும் நேர் வகையான மாற்றமே இன்பப் பொழுதுபோக்கு.
 (புள்ளிகள் 02)

- VIII. • பச்சை வீட்டு வாயுக்கள்
 • காலநிலை மாற்றங்கள்
 (புள்ளிகள் 02)

- IX. • சமூக மையமான சிந்தனை • குறியீட்டுச் சிந்தனை
 • தர்க்கரீதியான சிந்தனை • தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றல்
 • பரந்த சிந்தனை • மாற்றீடுகளை சிந்திக்கக்கற்றல்
 • விஞ்ஞானபூர்வ சிந்தனை • நிகழ்வுகளிலுள்ள உண்மையைப்பிரிந்து கொள்ளக்கற்றல்
 • காலவெளி பற்றிய சிந்தனை
 (விடயம் 02 புள்ளி 02)

- X. • உற்பத்தியின் தரத்தை மேம்படுத்தல்.
 • சந்தைப்படுத்தலும் விநியோக செயல் முறையையும் விருத்தி செய்தல்.
 • நுகர்வின் வசதிகளை ஏற்படுத்தல்.
 • கிரயத்தைக் குறைத்தல்.
 • பாதுகாப்பை மேம்படுத்தல்.
 • நுகர்வோருக்கு அறிவூட்டல்.
 (விடயம் 02 புள்ளி 02)
 (மொத்தப்புள்ளிகள் 20)

- (2). I. தனது குடும்ப உறுப்பினர்களினதும் குடும்பத்திற்கு அப்பாற்பட்டோரதும் எதிர்பார்ப்புகள் தொடர்புகள் சமூக நடத்தை அல்லது விருப்பு வெறுப்புகள் ஆகியன சமூக சூழலாகும்.
 (புள்ளிகள் 03)
 II. நுண்சுற்றுடைப்பான், தனியாக்கி, மிகச்சுமந்துச் சுற்றுடைப்பான், புவி தொடுப்பு கம்பி.
 (புள்ளிகள் 04)
 III. சக்தி நுகர்வு, நீர் நுகர்வு இழிவாக்கல், காபன் விடுவிப்பு இழிவாக்கல், கழிவுப்பொருட்கள் உற்பத்தியாவதைக் குறைத்தல்.
 (புள்ளிகள் 04)
 IV. சமையலறையில் பயன்படுத்திய கழிவுநீரில் உணவுக் கூறுகள், எண்ணெய் கொழுப்பு ஆகியன காணப்படும், இவை நேரடியாக அழுகுந்தொட்டிக்கு அனுப்பினால், எண்ணெய் மண்டி நீரில் மிதந்தவாறு காணப்படுவதால் பற்றீரியாக்களின் தொழிற்பாட்டுக்கு தடை ஏற்படும்.
 (புள்ளிகள் 03)
 (மொத்தப்புள்ளிகள் 16)

(3). I. இதயத்திலிருந்து மூளைக்கு குருதியை வினியோகிக்கும் குருதிக் கலங்கள் தடைப்படுவதால் அல்லது வெடிப்பதனால் மூளையில் குருதிப்பெருக்கு ஏற்பட்டு மூளையின் பகுதிகள் கட்டுப்படுத்தப்படும். இதனால் உடலின் பகுதிகள் செயலிழத்தல் ஆகும்.

(புள்ளிகள் 03)

- II. • விற்றமின் A,D,E,K அகத்துறிஞ்சல்.
 • உடலின் வெப்பநிலை பாதுகாக்கப்படல்.
 • உடலின் உள் உறுப்புகள் பாதுகாக்கப்படல்.
 • உணவின் சுவையும் இழையமைப்பையும் மேம்படுத்தப்படல்

(புள்ளிகள் 04)

- III. a. உயரத்திற்கேற்ற நிறை இன்மை.
 b. உயரத்திற்கு பொருத்தமான நிறை காணப்படல்.
 c. உயரத்திற்கேற்ற நிறை அதிகம், உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்.
 d. கொழுத்த உடல் எனும் நிலை, உடல் நிறையை குறைத்தல் வேண்டும்.

(புள்ளிகள் 04)

- IV. • அவித்த பலாக்காய்.
 • மீன் உழைப்புக்கறி.
 • சுண்டைக்காய் சுண்டல்.
 • பயறு கறி.
 • பொரித்த மிளகாய்/ வாழைக்காய்/ காரல் கருவாடு.

(புள்ளிகள் 05)

(மொத்தப்புள்ளிகள் 16)

(4). I. அகக்காரணி - • பெறுமானம்.
 • ஈரலிப்பு.
 • ஓட்சியேற்ற தாழ்தல் அழுத்தம்.
 • போசணைப்பதார்த்த அளவு.

(புள்ளி 01)

புறக்காரணி - • வெப்பநிலை.
 • இரசாயன பதார்த்தங்கள்.
 • நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள்.

(புள்ளி 01)

II. 1. நொதியம் சார்ந்த கபில நிறம்.

நொதியம் சார்ந்த கபில நிறமானது பொலிபீலினைல் சேர்வைகள் ஓட்சியேற்றமடைவதால் நிகழும்.

போலிபினோல் $\xrightarrow{\text{ஓட்சிடேசு}}$ இடைநிலைக்கட்டம் \longrightarrow பல் பகுதியச்சேர்வைகள்
 (கடும் நிறமுள்ள)

உதாரணம் அப்பில், சாம்பல் வாழை, மாங்காய் போன்றவை வெட்டப்படும் போது வளியினால் நொதியம் சார்ந்த கபில நிறம்.

(புள்ளி 01)

2. பாண்டலடைதல்

வெவ்வேறு தாக்கங்கள் காரணமாக, எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு அடங்கிய உணவுப் பொருட்கள் இரசனையான ரீதியில் சிதைவடைந்து விரும்பத்தகாத மணத்தையும் சுவையையும் பெறுவதே பாண்டலடைதல்.

(புள்ளி 02)

- III. • வெப்பமேற்றல்
• பார்ச்சல் முறைப்பாகம்
• சமைத்தல்
• உயர் வெப்பநிலை
• வெப்பமேற்றல்

(பெயரிடல் 04 புள்ளி 02 ஒன்றை
விளக்க புள்ளிகள் 03)

- IV. உணவுடன் சேர்மானப் பொருட்கள் சேர்ப்பது போசனைப் பொருட்களின் எதிர்பார்ப்பு அல்லாது உணவின் இழையமைப்பு, தோற்றம், மணம், அமிலம் மூலத்தன்மை, நீண்டகாலப் பாவனை தன்மை, போன்றவற்றை மேம்படுத்துவதற்காகவும் உற்பத்திச் செயல்முறையின் போது களஞ்சியப்படுத்தி வைத்தலின் போது சேர்க்கப்படும் பொருளாகும்.

(புள்ளிகள் 05)
(மொத்தப்புள்ளிகள் 16)

- (5). I. • பொசுக்குதல்
• பசை நீக்கம்
• கழுவுதல் / அழுத்தித் தேய்த்தல்
• வெளிற்றல்

(புள்ளிகள் 02)

பொசுக்குதல்

உற்பத்தி செய்த துணியின் மேற்பரப்பில் வெளித்துருத்திய நார் அந்தங்கள் காணப்படும். அவை துணியின் புறத்தோற்றத்தைப் பாதிக்கும் அதனால் வெப்பமேற்றிய ஒரு தட்டின் மீது நிமிடத்திற்கு 150-300 மீற்றர் வரையிலான கதியில் துணியை செலுத்தி பொசுக்குதல். துணி எரிவதை தடுப்பதற்கு உடனடியாக நீர்ப் பாத்திரம் ஒன்றின் வழியே செலுத்த வேண்டும்.

பசை நீக்கம்

நெசவு செயல்முறையில் பாவு நூல்களின் உறுதியை அதிகரிப்பதற்காக சுற்றின் மீது பசை என்னும் ஒட்டும் தன்மையுள்ள மாப்பொருள் பூசப்படும் நெசவு செய்து முடித்த பின்னர் பசையை நீக்குவதற்கு இச்செயல் முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. பசை நீக்குவதற்காக 24 மணி நேரம் 35°-45° வெப்பநிலை நீரில் ஊறவைத்து நீக்குதல். இச்சுடுநீருடன் அமிலம், ஒட்சிற்றியேற்றி, நொதியம் போன்றவை பயன்படுத்தலாம்.

கழுவுதல்

துணிகளில் இயற்கையாக காணப்படும் பட்டைத்துண்டுகள் இலைப்பகுதிகள், நைதரசன் சேர் பொருட்கள் உட்பட மேலதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்ட மெழுகு, கீரீசு போன்றவற்றை சூடான காரக் கரைசலில் பரிகரித்து அழுத்தித் தேய்த்தல்.

வெளிற்றல்

துணிகளில் உள்ள இயற்கையான நிறத்தை நீக்கி வெண்மையாக்குதலே வெளிற்றல் எனப்படுகிறது. இது அதிகமாக காரிக்கன் துணிகளுக்கு பயன்படுத்துதல் இதற்காக ஐதரசன் பெரரோட்சைட் சோடியம் ஐப்போக் குளோரைட் போன்ற ஒட்சியேற்றிகள் பயன்படுத்தல் துணிகளின் தன்மைக்கேற்ப ஒட்சியேற்ற வெளிற்றிகள் பயன்படுத்தல்.

(ஒன்றுக்கு விளக்கம் புள்ளிகள் 02)

- II. **a.** அலங்காரத் தையல் மூலம் அலங்கரிப்பு செய்தல்.
b. வர்ணம் தீட்டுதல்.
c. அப்பிளிக் வேலை செய்தல்.
d. அச்சுப்பதித்தல்.

a. அலங்காரத் தையல் வேலை முறை

- பொருத்தமான அலங்காரத்தினை திட்டமிடல்.
- பொருத்தமான தையல் முறையை தீர்மானித்தல்.
- காட்டுருவுக்கு பொருத்தமான நூலும் நிறமும் பாவித்தல்.
- பிரதி பன்னலுடனான விளக்கம்.

b. வர்ணம் தீட்டுதல்

- பொருத்தமான காட்டுரு தெரிவு செய்தல் பிரதி பண்ணல்.
- காட்டுருவுக்கு பொருத்தமான நிறத்தினை தெரிவு செய்தல்.
- குறிப்பிட்ட செயல்முறைக் கேற்ப (தூரிகை, உருளை, கடற்பஞ்சுத் துண்டு).

c. அப்பிளிக் வேலை செய்தல்

- தனி நிறத் துணி அல்லது அலங்காரமிடப்பட்ட துணி துண்டை அலங்காரத்திற்கு சற்று பெரிதாக வெட்டி குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைத்து நூலோடிக்கொள்ளல், பொருத்தமான நிறம் நூல் தெரிவு செய்துகொள்க.
- அலங்காரத்தை சுற்றி சிறு நூலோடி கம்பளி தையல் தைத்துக் கொள்ளவும்.
- மேலதிகமாக உள்ள துணியை வெட்டி அகற்றிக் கொள்ளவும்.போன்ற விடயங்கள் அடங்குதல்.

d. அச்சுப்பதித்தல்

- நிர்மாணிப்புக்கு தேவையான அலங்கார அச்சை ஆயத்தம் செய்தல்.
- அலங்காரத்தின் நிறங்களுக்கமைய அச்சுக்கள் வெவ்வேறாக ஆயத்தம் செய்தல்.
- தூரிகையின் உதவியினால் அச்சுக்கு நிறம் பூசுதல்.
- குட்டைப்பாவாடையின் முன்பக்கம் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைத்து அழுத்துவதன் மூலம் துணியின் அலங்காரம் பதியப்படும்.

- III. • மேசை விரிப்புக்கு ஏற்ற துணி தெரிவு செய்து கொள்ளல்.(லினன், பருத்தி).
• தடிப்பமான இழையமைப்பைக் கொண்ட தேவையான அளவு துணி தெரிவு செய்தல்.
• அலங்காரம் தைப்பதாயின் பொருத்தமான நிறம் பாவித்தல்.
• மேசை இருக்கும் இடத்தின் நிறம் கதிரைகள், தழுவனைகளின் நிறம் பொருத்தியமைத்தல்.
• விளிம்புகள் பூர்த்தி செய்யும்போது சரியான முறையை பயன்படுத்தல்.
• மேசையின் மத்தியில் அல்லது சுற்றி அலங்காரம் செய்வதாயின் நூலின் நிறம் துணியின் நிறத்திற்கு பொருத்தமானதாக இருத்தல்.
• நூலின் அளவுக்கு ஏற்ப ஊசி பாவித்தல் வேண்டும்.

IV. a. புறவரை பை கணிக்கும் முறை

$$\frac{\text{இடுப்புச்சுற்றளவு}}{2} + 1.5\text{cm}$$

$$\frac{91\text{cm}}{2} = 45.5\text{cm} + 1.5\text{cm}$$

மாதிரியுருவின் அகலம் 47cm

$$AB = DC$$

மாதிரியுருவின் உயரம் = குட்டை பாவாடையின் உயரம்

$$AD = BC = 53\text{cm}$$

இடுப்பளவு ரேகை - இடையிலிருந்து இடுப்புவரை உயரம்

$$AE = BF = 19.5\text{cm}$$

b. பின்பக்க இடுப்பு கணித்தல்

$$\frac{\text{இடுப்பளவு}}{4} + 1.5\text{cm}$$

$$\frac{91\text{cm}}{4} + 1.5\text{cm}$$

$$22.75\text{cm} + 1.5\text{cm}$$

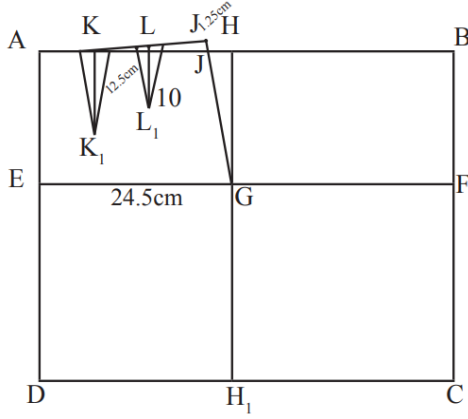
$$\underline{24.25\text{cm}}$$

பின்பக்க இடுப்பளவு கணித்தல்

$$\frac{\text{இடைசுற்றளவு}}{4} + (\text{பின்பக்க வேல்மடிப்பு} + 0.25\text{cm})$$

$$\frac{64}{4} + 4 + 0.25$$

$$\underline{20.25\text{cm}} \text{ (கணிக்கப்பட்ட இடையளவு)}$$



AJ_1 - மூன்று சமமான பகுதிகளாக பிரிக்கவும்.
 $AK = KL \neq LJ_1$
 $AJ_1 H_1 D$ - பின்பக்க பாவாடை அளவுகள்
கணிக்கப்பட்ட மாதிரியுரு
 $ABCDEF$ அளவுகள்
 $ABCD$ பின்பக்க இருப்பு, இடை வேல்மடிப்பு

(6). I. வளங்களை அளவுக்கதிகமாகப் பயன்படுத்தல் அழிக்கும் வகையிலான பயன்பாடு அல்லது வளங்களினுள் அல்லது வளங்களுக்கிடையே சமமின்மை முறையற்ற பயன்பாடாகும். (புள்ளி 02)

- II. • கழிவுகளைக் குறைத்தல்.
• கழிவுப் பொருட்களை மீள் சுழற்சி செய்தல்.
• சூழலுக்கு உவப்பான வாழ்க்கைக் கோலத்தை மேற் கொள்ளுதல்.
• மரநடுகையை முன்னெடுத்தல்.
• சேதனப் பொருட்களை எரிப்பதனைத் தடுத்தல்.
• பாதகமான கழிவுகளை வெளியேற்றும் வாகனங்களின் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல்.
• எரிபொருள் தகனத்தைக் குறைத்தல்.
• மிகை வள நுகர்வினைக் குறைத்தல்.
• பச்சை வீட்டு வாயுக்களை உருவாக்கும் செயற்பாடுகளைக் குறைத்தல்.
• எரிபொருட்களுக்கு பதிலாக சூரிய சக்தி, காற்றுச் சக்தி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தல்.
• உயிர்ச்சுவட்டு எரிபொருளுக்கு பதிலாக உயிர் எரிபொருள்களைப் பயன்படுத்தல்.
• பொதுப் போக்குவரத்துக்கு மேம்படுத்திய சேவைகளைப் பயன்படுத்தல்.
(விடயம் 04 குறிப்பிட்டு விளக்குக புள்ளிகள் 04)

III. • ஓய்வு நேரத்தை கழிப்பதற்கு வழிகளை வழிமுறைகளை தெரிவு செய்யும்போது மனித நடவடிக்கைகளை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் சிலசில செயற்பாடுகள் சமூக விரோத செயற்பாடுகளாக இருக்க இடம்முண்டு. உதாரணம் சூதாட்டம், சில வகை வெளியீடுகள் சில வகை இசைகள், சில வகை திரைப்படங்கள். (புள்ளி 02)

• பொது வசதிகள் - களிப்பகங்கள் களியூட்டும் பூங்காக்கள் ஹோட்டல் சேவை இந்தப் பொழுது போக்கு நிறுவனங்கள் போன்றவை மூலம் அடிப்படை வசதிகள் அபிவிருத்தி செய்தல். (புள்ளி 02)

IV.	குறுநிலைச் சுற்றுப்பயணம்	மாற்றுச் சுற்றுப்பயணம்
	• பெரிய குழுக்களாகச் செல்லல்	• தனியாள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் சிறுகுழுக்களாக செல்லல்
	• மரபு ரீதியான சுற்றுப்பயண முறை	• ஒரு புதிய அனுபவம்
	• ஏற்கனவே முறையாக திட்டமிட்ட வேலைத்திட்டம் ஆகும்	• ஆர்வம் மற்றும் தகவல்களின் அடிப்படையில் உடனுக்குடன் கலந்துரையாடி தீர்மானித்தல்
	• பிரபல்யம் வாய்ந்த சுற்றுப்பயண இடங்களின் பால் முனைப்பு ஈட்டப்படுதல்	• அனுபவங்களின் பால் முனைப்பு காட்டப்படுதல்
	• பெரும்பாலும் பரந்த அனுபவமோ ஆழமான விளக்கமோ இடம்பெறுவதில்லை	• கவனத்துடன் முன் திட்டமிட்டுச் செயல்படல்
	• நினைவுச் சின்னங்கள் கொள்வனவு செய்வதில் விருப்புக் காட்டப்படும்	• அறிவு நினைவுகளில் பால் முனைப்புக் காட்டப்படும்
	• சமூகத்தின் மீது சூழலின் மீது மறைவகையான பாதிப்பு கூடுதலானது	• சூழலின் மீது பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் வகையிலான நினைவு சின்னங்கள் கொள்வனவு செய்வதில்லை

(முன்று விடயங்கள் ஒப்பிட்டு காட்டல் புள்ளிகள் 06)

(மொத்த புள்ளி 16)

I. ஆண்கள்

- விந்து உற்பத்தியும் சேமிப்பும்.
- புறலிங்க உறுப்பு விறைப்படைதல்.
- சுக்கிலம் வெளியேற்றக்கூடிய ஆற்றல்.

பெண்கள்

- மாதவிடாய் வட்டம் ஆரம்பம்.
- சனனி முட்டை உருவாதல்.
- கருப்பை இனப்பெருக்கத்திற்கு ஈடுகொடுக்கத்தக்க வகையில் வளர்த்தல்.
- இலிங்க உறுப்புகள் பருத்தல்.

(புள்ளி 02)

- II. புறச்சூழல் காரணிகள் - குடும்பம், பழகும் நண்பர்கள், முன்பள்ளி பாடசாலை, சமய நிறுவனம், சமவயது குழுக்கள், பிற கல்வி நிறுவனங்கள்.

(புள்ளி 02)

III.


- அதிக பயம்
- திடுக்கிடல்
- கோபம்
- காழ்ப்புணர்ச்சி
- தப்பான் உணர்வுகள்
- தனிமையில் இருத்தல்
- மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடியாமை


(விடயம் 04 விளக்கத்துடன் புள்ளிகள் 04)


- IV. • கற்றலில் ஊக்கல்
 • புத்தம் புது அனுபவங்களை பெறுவதற்காக சந்தர்ப்பம் வழங்கல்
 • பாதுகாப்பான சூழல் வழங்கல்
 • விளையாட்டிற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கல்
 • சமூக அனுபவங்களை பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கல்
 (விடயம் 04 விளக்கத்துடன் புள்ளிகள் 06)

(8). I. வடிவமைப்பின் அடிப்படை அம்சமான ரேகை

நிலைக்குத்துக் கோடுகள்  - உயரம், உறுதி, உயரம்
 நேர்மை,, வலிமை, கௌரவம்

கிடைக்கோடு  - அடக்கம், சந்தம், தளம்பாமை விரிவு, கட்டை

வளைகோடு  - அழகு, மகிழ்ச்சி, சிந்தை கவரும் தன்மை அமைதி, நெகிழ்ச்சி

வளை கிடைக்கோடு  - வலை நெளிகோடு
 செயலூக்கம், சந்தம், லலிதம், பரபரப்பு

சரிவுக்கோடு  - அமைதியின்மை, செயலூக்கம் பரபரப்பு

(04 விடயவிளக்கம் புள்ளிகள் 04)

- II. • உடலுக்குத் தேவையான சக்தி 50% - 60% மட்டும் தானியங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது.
 • தானிய வகையின் நார் தன்மை அடங்கி உள்ளதால் சீனி, கொலஸ்ட்ரோல் குருதியில் சேர்வதை கட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்றதால் நீண்ட நேரம் பசி ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு காரணமாக உள்ளது.
 • நார்களுடனான தானியங்களை உட்கொள்வதால் மலம் அதிகரித்து, மலக்குடல் சம்பந்தமான புற்று நோய் ஏற்படும் தன்மை குறைவு.
 • அரிசி, மற்றைய தானியங்களில் காணப்படும் தவிட்டில் விற்றமின், கனியுப்பு உள்ளடங்குகிறது.

(04 விடயவிளக்கம் புள்ளிகள் 04)

- III. • மேற்பரப்பில் அலங்காரவுருக்களை பதிப்பதற்காகப் எதிர்ப்புவரை அச்சுப்பதித்தல் முறையாகும் துணியில் இடத்துக்கிடம் முடிச்சிடல் தைத்தல் போன்ற முறைகளை ஏற்படுத்தி சாயம் அகத்துறிஞ்சப் படுதலுக்கு தடங்கள் ஏற்படுத்தி செயற்படும் சாயமுட்டல் முறையாகும்.
 • இவ்வாறு முடிச்சுகள் இட்ட துணியை சாயப்பாத்திரத்தில் இட்டு வைத்து பின்னர் துணியை உலர்த்திக் கொள்ளல்.
 • துணி உலர்ந்த பின்னர் கட்டுக்களை அவிழ்த்த பின்னர் துணியில் அழகிய அலங்காரத்தைப் பெறமுடியும்.

(விடயத்துடன் விளக்கம் புள்ளிகள் 04)

- IV.
- ஈ ரக்கைகளினால் மின் உபகரணங்களை இயக்குவதை தவிர்த்தல்.
 - உருகியாக நியம உருகிக் கம்பியை மட்டும் பயன்படுத்தல்.
 - குதைகளுடன் செருகிகளன்றி வேறு வடங்கள் பொருத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
 - மின் உபகரணங்கள் பாவிக்கும் போது இறப்பர் விரிப்பொன்றின் மீது நின்றவாறு பாவித்தல்.
 - உலோக மேலுறை கொண்ட மின் உபகரணங்களுக்காக முவுசிச் செருகியைப் பயன்படுத்தல்.
 - மின் துண்டிப்பு ஏற்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் மின் உபகரணங்களில் ஆனியை தொடுப்பறுத்தலும் குதையிலிருந்து செறுகியை கழற்றி விடவும்.
 - காவலியுறை சேதமடைந்த வடங்களுடனான உபகரணங்களை அதே நிலையில் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்.
 - மின்னல் மின்னும் சந்தர்ப்பங்களில் அத்தியாவசியமல்லாதவையான மின் உபகரணங்களின் செருகிகளைக் குதைகளிலிருந்து சுழற்றி வைத்தல்.
 - சில நாட்களுக்கு ஒரு தடவை எச்ச ஓட்ட சுற்றுடைப்பானின் சோதனைப் பொத்தானை அழுத்தி அது தொழிற்படும் நிலையில் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.
- (விடயத்துடன் விளக்கம் புள்ளி 04)

- V.
- மனநிலையை கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள இலகு.
 - சிறந்த விடயங்களை மனதில் பதித்துக் கொள்ள முடியும்.
 - மனதில் பதிந்த விடயங்களை மீட்டுக்கொள்ள இலகு.
 - பரீட்சைக்கு சிறப்பாக முகங்கொடுக்க முடியும்.
 - சவால்களை வெற்றிக்கொள்ள முடியும்.

(விடயத்துடன் விளக்கம் புள்ளி 04)
(மொத்த புள்ளி 16)