

SEC 3 / O-LEVEL EXAM REVISION WORKSHEETS (PAPER 2)
உயர்நிலை 3 சாதாரண நிலை தேர்வுப் பயிற்சித்தாள் (தாள் 2)

பொருளடக்கம்

எண்	பொருள்	பக்கம்
1	தேர்வுத்தாள் 1	1 - 10
2	தேர்வுத்தாள் 2	11 - 20
3	தேர்வுத்தாள் 3 (CA1)	21 - 30
4	தேர்வுத்தாள் 4	31 - 40
5	தேர்வுத்தாள் 5	41 - 50
6	தேர்வுத்தாள் 6	51 - 60
7	தேர்வுத்தாள் 7 (SA1)	61 - 70
8	தேர்வுத்தாள் 8	71 - 80
9	தேர்வுத்தாள் 9	81 - 90
10	தேர்வுத்தாள் 10	91 - 100
11	தேர்வுத்தாள் 11 (PRELIM 1)	101 - 110
12	தேர்வுத்தாள் 12 (PRELIM 2)	111 - 120
13	அருஞ்சொற்பொருள் (தேர்வுத்தாள் 1 to 12)	121 - 129
14	விடைத்தாள்கள்	130 - 150

தேர்வுத்தாள் 1

70

‘அ’ பிரிவு

A1 மரபுத்தொடர்களும் இணைமொழிகளும் (10 மதிப்பெண்கள்)

கீழ்க்காணும் வாக்கியங்களில் கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புவதற்கேற்ற சொற்றொடர்கள் அடியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு கோடிட்ட இடத்தையும் நிரப்புவதற்கேற்ற மிகப் பொருத்தமான சொற்றொடரைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

- Q1 ஒரு காலத்தில் _____ வாழ்ந்த குமார், இன்று சூதாட்டத்தின் தாக்கத்தினால் தன் சொத்துகளை இழந்து பெரும் நஷ்டத்திற்கு ஆளாகினார்.
- Q2 _____ நம்மால் இயன்றதைக் கொடுத்து உதவுவது சிறந்த பேராகும்.
- Q3 எப்பொழுதும் _____ பேசாமல் தன் மனத்தில் பட்டதை முகத்திற்கு நேராகப் பேசுவதன்வழி நட்புறவினை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- Q4 சித்தர்கள் _____ முழுமையாகத் துறந்து தன் வாழ்க்கை முழுவதும் தியானம் செய்து ஈசனடி சேர்வதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டவர்கள்.
- Q5 சாலை ஓரத்தில் மின்சாரகம்பிகள் _____ போடப்பட்டிருந்தன.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (A) ஓய்வு ஒழிச்சல்களை | (B) சீராட்டி பாராட்டி |
| (C) சாடை மாதையாக | (D) குறுக்கும் நெடுக்குமாக |
| (E) கண்டதையும் கேட்டதையும் | (F) அவசரக்குடுக்கையாக |
| (G) ஊண் உறக்கங்களை | (H) சீரும் சிறப்புமாக |
| (I) ஏழை எளியோருக்கு | (J) இளைத்து களைத்து |

A2 முன்னுணர்வுக் கருத்தறிதல் (10 மதிப்பெண்கள்)

கீழ்வரும் பகுதியில் கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புவதற்கேற்ற அமைப்புச் சொற்கள் பகுதியின் அடியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு கோடிட்ட இடத்தையும் நிரப்புவதற்கேற்ற மிகப்பொருத்தமான சொல்லைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர் வரை இன்று அனைவரும் கடைப்பிடிக்காத ஒன்று நேரம்தான். நேரம் பொன் போன்றது கடமை கண் போன்றது என்பார்கள். நாம் கடமையைச் சரிவரச் செய்ய வேண்டும் என்றால் நேரத்தை நன்றாக Q6. _____ வேண்டும். காலம் ஓடும் ஓட்டத்திற்கு நாமும் இணைந்து ஓடும் சூழலில் வாழ்ந்து Q7. _____. அவ்வாறு இருக்கையில் தேவையில்லாதக் காரியத்திற்கு அதிக நேரத்தைச் செலவு செய்யக் கூடாது. இன்றைய இளைஞர்கள் தங்களை உயர்த்திக் கொள்வதற்காகப் பல நடவடிக்கைகளை நம் அரசாங்கம் ஏற்பாடு செய்துள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, சிறு வயதிலேயே வியாபாரத்தில் ஈடுபடுவது, போட்டி விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவது, அரசாங்கப் பொறுப்புகளை ஏற்று நடப்பது போன்ற பலவற்றை இளைஞர்களுக்காக Q8. _____ செய்துள்ளார்கள். ஆனால், இவை அனைத்திலும் அதிக இளைஞர்கள் பங்கு கொள்ளவில்லை என்பது வெள்ளிடைமலை.

பெரும்பாலான இளைஞர்கள் இன்று பேராங்காடிகளிலும் திரையரங்குகளிலும் கேளிக்கை இடங்களிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றனர். இருப்பினும், முழு நேரமும் இம்மாதிரியான இடங்களில் நாட்களைக் கழிப்பது நேரத்தைச் செலவழிப்பதே ஆகும். இதனைப் பதினம் வயதினர்கள் Q9. _____ உணர வேண்டும். ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு அரசாங்கத்தின் எதிர்பார்ப்பு இளைஞர்கள்தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்கள் நாளை Q10. _____ என்பார்கள். அதை நன்கு உணர்ந்து இளைஞர்கள் நேரத்தைச் செலவு செய்யாமல் அடுத்து என்ன நல்ல காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து செயல்படுவது சாலச் சிறந்தது.

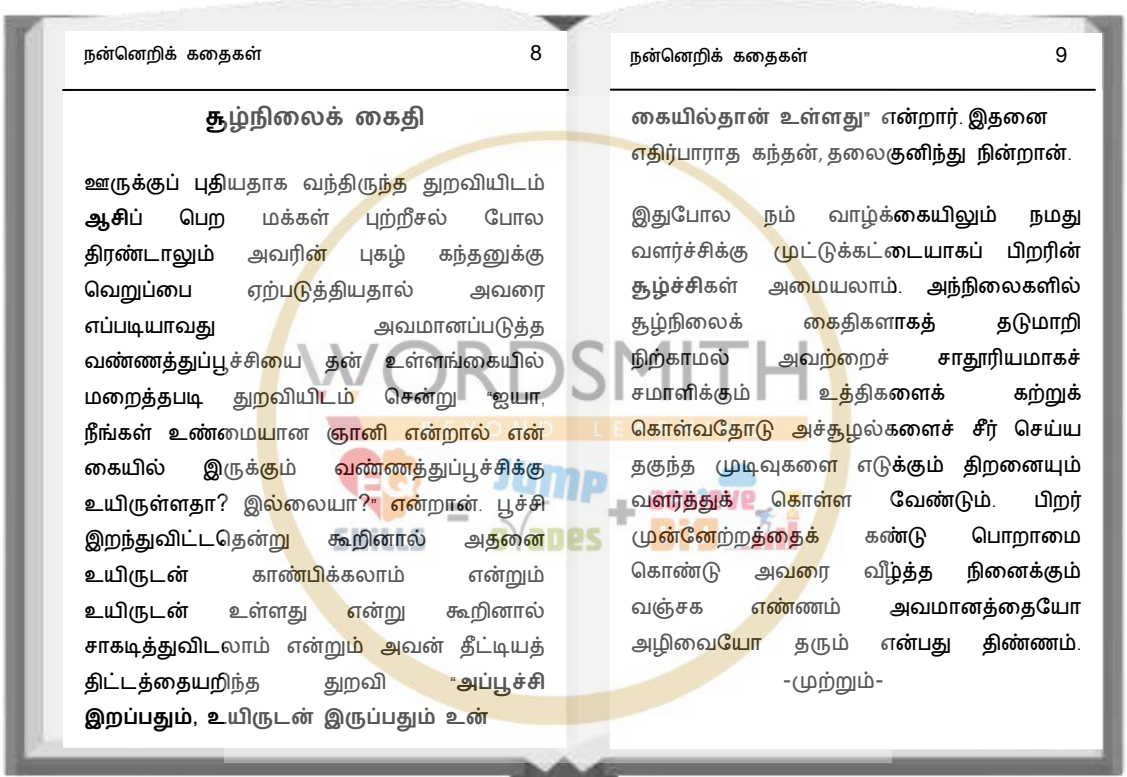
- | | |
|-----------------------|----------------|
| (A) கட்டாயம் | (B) தலைவர்கள் |
| (C) உண்மையாக | (D) ஏற்பாடு |
| (E) அறிந்திருக்கிறோம் | (F) செலுத்த |
| (G) கொண்டிருக்கிறோம் | (H) இதனால் |
| (I) பெற்றோர்கள் | (J) பயன்படுத்த |

‘ஆ’ பிரிவு

B3 தெரிவுவிடைக் கருத்தறிதல் (10 மதிப்பெண்கள்)

பின்வரும் பனுவல்களைக் கருத்தூன்றிப் படித்து அவற்றிற்குரிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். வினாக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் நான்கு தெரிவுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் மிகப்பொருத்தமான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன் எழுத்தை எழுதுக.

பனுவல் 1



வினாக்கள்

Q11 “அப்பூச்சி இறப்பதும், உயிருடன் இருப்பதும் உன் கையில்ல்தான் உள்ளது” எனும் வாக்கியத்தில் “உன் கையில்ல்தான்” என்பது எதைக் குறிக்கிறது?

- (A) கந்தன் கையிலுள்ள வண்ணத்துப்புச்சியை
- (B) கந்தனின் திட்டத்தை
- (C) கந்தன் பூச்சியைக் கொள்ள நினைப்பதை
- (D) கந்தன் துறவியை அவமானப்படுத்த எண்ணுவதை ()

Q12 வாழ்க்கையில் நம் வளர்ச்சிக்குத் தடையாக இருக்கும் தழுவ்ச்சிகளிலிருந்து எவ்வாறு விடுபடலாம்?

- (A) தழுவநிலைக் கைதிகளாக நின்றால்
- (B) தக்க முடிவெடுக்கும் திறமை கொண்டிருந்தால்
- (C) சாதாரியமாக மறுமொழி கூறினால்
- (D) சாதாரியமாகச் சமாளிக்கும் உத்திகளையும் தகுந்த தீர்வுகளை எடுக்கும் திறனையும் பெற்றால் ()

பனுவல் 2

பண்டையக் கால உணவு

வெற்றி : இன்றும் இட்லி தானா அம்மா?

அம்மா : என்ன, இப்படி சொல்லிவிட்டாய்? அறிவியல் ஆராய்ச்சியின்படி காலை உணவாக இட்லி உண்பது மிகவும் நல்லது. உணவைக் கொடுத்தவுடன் புசிக்கும் நாம், அதன் வரலாற்றைக் கேட்டு அறிந்து கொள்ள மறந்து விடுகிறோம்.

வெற்றி : அதென்ன வரலாறு அம்மா?

அம்மா : இட்லி 700 ஆண்டுகளாக இந்தியாவில் அறியப்பட்டு வந்த பதார்த்தம். குறிப்பாக இந்தியர்களிடையே இந்த இட்லி உணவு மிகவும் பிரபலமானது. பண்டையக் காலங்களில் செய்த இட்லியும் நவீன காலத்தில் செய்யப்படும் இட்லியும் மிகவும் வேறுபட்டுள்ளது என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்தாகும். காலங்கள் மாற இட்லி செய்யும் முறையும் மாறிப்போனது. அண்மையில் இந்த உணவை இட்லி என்று அழைக்கிறோம். ஆனால், முந்தைய காலத்தில் இதை இட்டவி என்று அழைப்பார்கள். தட்டில் உள்ள குழிகளில் இட்டு அவிப்பதனால் இந்தப் பெயர் உருவானது.

வெற்றி : இட்லி உண்பதால் உடலுக்கு வேறு என்ன பயன் உண்டாகிறது அம்மா?

அம்மா : இட்லி அரிசி மற்றும் உளுந்து ஆகியவற்றின் கலவையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. எனவே, இது சரியான அமீனோ அமில உள்ளடக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது. இவை, அவற்றை ஒரு முழுமையான புரத மூலமாக மாற்றுகிறது. அதுமட்டுமின்றி, இட்லியை ஆவியில் வேகவைத்து உண்பதால் நம் உடலில் ஊட்டச்சத்து அதிகரிக்கும் என்பது ஆராய்ச்சியின் முடிவு. அது மட்டுமல்ல, இட்லி என்பது உலகில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு உணவு என்பதை நாம் மட்டும் தெரிந்து கொள்வதை விட இந்த உலகத்தையே நம்மைத் திரும்பி பார்க்க வைக்க வேண்டும். இப்போது நீயே சொல் இனி இட்லி உண்பாயா வெற்றி?

வெற்றி : கண்டிப்பாக உண்பேன் அம்மா.

- Q13 எதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம்?
- (A) இட்லி ஆரோக்கியமான உணவு என்பதை
 (B) இட்லியைக் காலை உணவாக உண்பதை
 (C) இட்லி பதார்த்தம் என்பதை
 (D) வரலாற்றைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு ()
- Q14 இட்லி எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்றது?
- (A) மாவுகளின் கலவையிலிருந்து
 (B) முழுமையான புரத மூலமாக
 (C) அரிசி மற்றும் உளுந்து கலவையிலிருந்து
 (D) அமீனோ அமில உள்ளடக்கத்தைக் கொண்டதாகும் ()
- Q15 இந்த உலகத்தையே நம்மைத் திரும்பி பார்க்க வைக்க வேண்டும் எனும் தொடர் உணர்த்தும் கருத்து யாது?
- (A) உலக மக்கள் நம் நாட்டைத் திரும்பி பார்ப்பது
 (B) நம் தமிழர் பண்பாட்டை உலக மக்களுக்குக் கொண்டு சேர்ப்பது
 (C) உலகின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உணவு இட்லி என்பதை உலக மக்கள் அறிந்து வைத்திருப்பது
 (D) இட்டலியை உண்டால் உடல் வலிமை பெறும் என்பதை அறிந்து வைத்திருப்பது ()



மகிழ்வுடன் கற்று,
 சிகரம் தொடுவோம்!!

B4 பிழை திருத்தம் (10 மதிப்பெண்கள்)

கீழ்க்காணும் பகுதியின் இடப்பக்கத்தில் ஐந்து வினாக்களின் எண்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் எதிரிலுள்ள வரியில் கோடிடப்பட்டுள்ள சொல் பிழையாக உள்ளது. அந்தப் பிழையான சொற்களைத் திருத்தி அச்சொற்களின் சரியான வடிவத்தை எழுதவும்.

Q16	குழந்தைகள் தினத்தை நாம் கொண்டாடுவதன் நோக்கம் சிறந்த கல்வி, சிறந்த வாழ்வாதாரம் குழந்தைகளுக்கு அடிப்படை உரிமையாகக் கிடைக்க செய்கின்ற ஆகும். சரியான வழியில் வளர்வதற்கு அவர்களுக்கு உரிமை உண்டு என்ற கருத்தை நிலைநிறுத்தி அவர்களுக்குச் சுதந்திரத்தையும் வசதியையும் கொடுக்கும் ஒரு
Q17	கட்டுக்கோப்பான தேசத்தைக் கட்டமைப்பது நமது கடமையாகிறது. இருப்பினும், அந்தக் கடமையை ஒவ்வொரு அரசு அதிகாரிகளுக்கும் குடிமக்களுக்கும் தெரிவிக்கவே
Q18	ஆண்டு தோறும் குழந்தைகள் தினம் அரசாங்கத்தால் கொண்டாடப்பட்டது. சரியான வழியில் வளர்வதற்கு அவர்கள் அவர்களுக்கு உரிமை உண்டு என்ற கருத்தை நிலைநிறுத்தி அவர்களுக்கு எடுத்துக்கூற வேண்டும். நம் குழந்தைகளை நாட்டின்
Q19	செல்வமான அங்கீகரித்து அவர்களைப் பாதுகாத்து அவர்களின் எதிர்காலத்தை
Q20	அவர்களே தீர்மானிக்கும் திறனையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுடன் இனிப்பு வழங்குதல், பேச்சு போட்டி, பாடல் பாடும் போட்டி, நடன போட்டி மற்றும் சிறு பட்டிமன்றங்கள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளும் நடத்தப்படுகின்றது. இதன்வழி, ஒவ்வொரு குழந்தையும் அந்தத் தினத்தன்று மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நாம் உறுதி செய்யலாம்.

Q16 _____

Q17 _____

Q18 _____

Q19 _____

Q20 _____

'இ' பிரிவு

C5 சுயவிடைக் கருத்தறிதல் (30 மதிப்பெண்கள்)

பின்வரும் பகுதியைக் கருத்துன்றிப் படித்து அதையொட்டிய வினாக்களுக்கு உன் சொந்த நடையில் விடையை எழுதவும்.

இலங்கையிலும் இந்தியாவிலும் வெப்பம் நிறைந்த பகுதிகளில் அதிக அளவில் உண்ணப்படும் ஓர் உணவு வகை கூழ். அது தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் ஒன்றாகும். கேழ்வரகு, கம்பு போன்றவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் கூழ்தான் முந்தைய நாள்களில் தமிழர்களின் பிரதான உணவாக இருந்தது. நாளடைவில் கேழ்வரகு, கம்பு போன்றவற்றின் பயன்பாடு குறைந்து அவை கிடைப்பது அரிதான நிலையில் தமிழர்கள் அரிசி உணவுக்கு மாறிவிட்டனர்.

தமிழர்கள் ஒவ்வோர் ஆடி மாதமும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை கூழ் ஊற்றுவதை மரபாக கொண்டுள்ளனர். ஆடி மாதம் வந்தவுடன் கூழ் பிரபலமாகி, அனைத்து அம்மன் கோயில்களிலும் கூழ் வழங்கப்படும். இந்த நிகழ்வை கிராம மக்கள் விழாவாக சிறப்பாக கொண்டாடிவந்தனர். இதனால், வீடுகளில் கூழ் செய்வது இன்றளவும் வழக்கத்தில் உள்ளது. ஆடி மாதத்தில் ஆலயங்களில் கூழ் ஊற்றுவது போன்று அவரவர் இல்லங்களிலும் கூழ் சமைத்து அனைவருக்கும் வழங்குவர்.

கூழ் என்பது கம்பு, கேழ்வரகு போன்றவற்றின் மாவில் தயாரித்து வழங்கப்படும் உணவாகும். அதிக அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, உணவுப் பொருள் குறைவாய்க் கலந்து செய்யப்படும். கூழ் குறைந்த செலவில் அதிக நபர்களின் பசியைத் தீர்க்கும் அமிர்தமாகும். ஒரு செம்பு கூழ் குடித்துக் காலையில் வேலைக்குச் செல்லும் விவசாயி, நாள் முழுவதும் களைப்பின்றி விவசாயப் பணியை மேற்கொள்வான்.

அன்றாட உணவாகக் கூழ் குடித்த மக்கள், இன்று தங்களின் நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்தாக உட்கொள்கின்றனர். கூழில் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள் மிகுந்த சத்து வாய்ந்தவை. அதாவது, சர்க்கரை நோயாளிகள் தங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைப்பதற்காகக் கேழ்வரகு கூழ், கனி, ரொட்டி போன்றவற்றைச் செய்து உண்ணுகின்றனர். அதோடு மட்டுமல்லாமல், இளைஞர்கள் கூட கூழ் குடிப்பதன் மூலம் அவர்களது உடல் எடை குறைகிறது. உடலில் கெட்ட கொழுப்புச் சேர்வதில்லை. தொடர்ந்து, கூழில் கால்சியம் சத்து மிகுந்திருப்பதால் அது திடமான எழும்புகளுக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கிறது. இதனால், மூட்டு வலி, தசை வலி, பல் வலி, எலும்பு முறிவு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் விலக்கலாம்.

தேர்வுத்தாள் 1

தற்பொழுது பாரம்பரிய உணவுகளுள் ஒன்றான கூழ் தமிழர்களால் மறக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆக, இத்துணை நன்மைகள் தரும் கூழை நம்முடைய அன்றாட உணவு முறையில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். இதனால், நாம் நோய் நொடியின்றி நலமாக வாழலாம். மேலும் கூழ் உடலுக்கு உற்சாகத்தை அளிப்பதோடு, தாகத்தையும் தணித்து, உடல் வெப்பநிலையைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. இதை அருந்தினால் ஆழ்ந்த உறக்கத்தையும் பெறலாம் என்பதால் தினமும் கூழை அருந்துவது சிறப்பாகும்.

வினாக்கள்

Q21 தமிழர்கள் எதனால் தங்களின் பிரதான உணவான கூழிலிருந்து அரிசி உணவுக்கு மாறிவிட்டனர்? (4 மதிப்பெண்கள்)

Q22 ஆடி மாதத்தில் கூழ் பிரபலமடைவதற்கான காரணங்கள் யாவை? (5 மதிப்பெண்கள்)

Q23 கூழ் தயாரிக்கச் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள் எவ்வாறு பயனளிக்கின்றன? (5 மதிப்பெண்கள்)

Q24 மேற்கண்ட பனுவலைப் படித்துவிட்டு சகுனாவும் ஜோனும் கருத்துரைக்கின்றனர்.



என் அப்பா தொடர்ந்து
கூழ் குடித்து
வருவதால் சர்க்கரை
நோயிலிருந்து
விடுபட்டுள்ளார்,
ஜோன்

ஆம், இளைஞனாகிய
நானும் கூழை உண்டு
ஆரோக்கியமாக
இருக்கின்றேன்,

(அ) சகுனாவின் கருத்துக்கு ஆதரவாக 4-ஆம் பத்தியிலிருந்து தக்க சான்றுகளைக் கண்டறிந்து எழுதுக. (2 மதிப்பெண்கள்)

அருஞ்சொற்பொருள்
உயர்நிலை 3 சாதாரண நிலை
தேர்வுப் பயிற்சித்தாள்
(தாள் 2)



ARUNSORPORUL
SEC 3 / O - LEVEL EXAM REVISION
WORKSHEETS (PAPER 2)

SEC 3-O-LEVEL EXAM REVISION WORKSHEETS (PAPER 2) - LEVEL 1
உயர்நிலை 3 சாதாரண நிலை தேர்வுப் பயிற்சித்தாள் (தாள் 2) - நிலை 1

அருஞ்சொற்பொருள்

தேர்வுத்தாள் 1			
எண்	அருஞ்சொல்	பொருள்	English Meaning
1	தூதாட்டம் (தூதாட்டத்தின்)	பணம் வைத்து ஆடும் விளையாட்டு	Gambling
2	ஈசனடி	இறைவன் அடி	Divinity
3	வெள்ளிடைமலை	தெளிவாகத் தெரிதல்	Seen Clearly
4	பதினம் வயதினர்கள்	இளைஞர்கள்	Teenagers
5	சால	மிக	Very
6	ஆசி	வாழ்த்து அல்லது ஆசீர்வாதம்	Blessing
7	தூழ்ச்சி	சதி	Trick
8	ஆராய்ச்சி	பரிசோதனை	Research
9	புசித்தல் (புசிக்கும்)	உண்ணுதல்	Eating
10	அண்மை	இன்றைய காலம்	Recently
11	கலவை	-	Mixture
12	அங்கீகரிக்கப்படுதல் (அங்கீகரிக்கப்பட்ட)	ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல்	Recognized
13	பிரதானம் (பிரதான)	முக்கியம்	Main
14	அமிர்தம் (அமிர்தமாகும்)	-	Nectar
15	திடம் (திடமான)	உறுதி	Strong
16	விலக்குதல் (விலக்கலாம்)	தவிர்த்தல்	Exclude
17	தணித்தல் (தணித்து)	போக்குதல்	Set lower,

விடைத்தாள்
உயர்நிலை 3 சாதாரண நிலை
தேர்வுப் பயிற்சித்தாள்
(தாள் 2)



ANSWER SHEET

**SEC 3 / O - LEVEL EXAM REVISION
WORKSHEETS (PAPER 2)**

SEC 3 - O-LEVEL EXAM REVISION WORKSHEETS (PAPER 2) - LEVEL 1
உயர்நிலை - 3 சாதாரண நிலை தேர்வுப் பயிற்சித்தாள் (தாள் 2) - நிலை 1

தேர்வுத்தாள் 1

விடைகள்

A1 மரபுத்தொடர்களும் இணைமொழிகளும்

- Q1 சீரும் சிறப்புமாக (H)
Q2 ஏழை எளியோருக்கு (I)
Q3 சாடை மாதையாக (C)
Q4 ஊண் உறக்கங்களை (G)
Q5 குறுக்கும் நெடுக்குமாக (D)

A2 முன்னுணர்வு கருத்தறிதல்

- Q6 பயன்படுத்த (J)
Q7 கொண்டிருக்கிறோம் (G)
Q8 ஏற்பாடு (D)
Q9 கட்டாயம் (A)
Q10 தலைவர்கள் (B)

B3 தெரிவுவிடைக் கருத்தறிதல்

- Q11 B
Q12 D
Q13 D
Q14 C
Q15 C

B4 பிழை திருத்தம்

- Q16 செய்வதே
Q17 எனவே
Q18 கொண்டாடப்படுகிறது
Q19 செல்வமாக
Q20 குழந்தைகளுக்கு

C5 சுயவிடைக் கருத்தறிதல்

- Q21 கூழ் தயாரிப்பதற்குத் தேவைப்படும் அடிப்படை பொருள்கள் கேழ்வரகும் கம்பும் ஆகும். ஆனால், இப்பொருள்கள் நாளடைவில் தமிழர்களால் மிகக் குறைந்த நிலையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்ததால் அவை கிடைப்பதற்கு அரிதான நிலை ஏற்பட்டுத் தமிழர்கள் தங்களின் பிரதான உணவான கூழிலிருந்து அரிசி உணவுக்கு மாறிவிட்டனர்.
- Q22 கூழ் ஆடி மாதங்களில் அனைத்து அம்மன் கோயில்களிலும் பக்தர்களுக்கு வழங்கப்படும் உணவாகும். இந்த நிகழ்வை கிராம மக்கள் விழாவாக சிறப்பாக கொண்டாடிவந்தனர். அதோடு, ஆடி மாதத்தில் கோயில்களில் கூழ் ஊற்றி வழிபடுவதைப் போன்றே தமிழர்கள் தங்களது வீடுகளிலும் கூழ் சமைத்து வழிபாடு செய்வர். அதுமட்டுமல்லாமல்,

கூழை வழிபாட்டில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கும் வழங்குவதால் கூழ் ஆடி மாதத்தில் பிரபலமான உணவாகக் கருதப்படுகிறது.

Q23 கம்பும் கேழ்வரகும் கூழ் தயாரிப்பதற்கான அடிப்படை பொருள்களாகும். மேலும், கூழ் குறைந்த அளவிலான மாவில் அதிக அளவு தண்ணீர் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது. இத்தகைய குறைந்த செலவில்தான் கூழ் தயாரிக்கப்படுகிறது, கூழ் குறைந்த செலவில் அதிக நபர்களின் பசியைத் தீர்க்கும் தன்மையுடையது. ஒரு செம்பு கூழ் குடித்துக் காலையில் வேலைக்குச் செல்லும் விவசாயி, நாள் முழுவதும் களைப்பின்றி விவசாயப் வேலையை மேற்கொள்வான்.

Q24 (அ) கூழில் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள் மிகுந்த சத்து கொண்டவை.. அதாவது, சர்க்கரை நோயாளிகள் தங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைப்பதற்காகக் கேழ்வரகு கூழ், களி, ரொட்டி போன்றவற்றைச் செய்து சாப்பிடுவதால் தன் அப்பா சர்க்கரை நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ளதாக சுகுனாவின் விளக்கம் அமைகிறது.

(ஆ) கூழ் குடிப்பதன் மூலம் இளைஞர்களின் உடல் எடை குறைவதோடு உடலிலுள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை அகற்றுவதற்கும் துணைப் புரிகிறது. கூழிலுள்ள மிகுதியான கால்சியம் சத்து பலமான எலும்புகளுக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கிறது. இதனால், மூட்டு வலி, தசை வலி, பல் வலி, எலும்பு முறிவு போன்ற சிக்கல்களின்றி வாழ்வதால் ஜோன் தான் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக கூறுகிறான்.

Q25 நாம் நோய் நொடியின்றி நலமாக இருப்பதற்கும், உற்சாகத்தோடு செயல்படுவதற்கும், உடல் வெப்பத்தைத் தணிப்பதற்கும் கூழ் உதவுகிறது. மேலும், இந்த பானம் தாகத்தைத் தணிப்பதற்கும் நல்ல உறக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கும் துணைபுரிவதால் கட்டுரையாசிரியர் கூழை அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறார்.

Q26 பிரபலமாகி

Q27 களைப்பின்றி

Q28 நடைமுறையில் / பழக்கத்தில்

Q29 வேலையை

Q30 உறுதி

தேர்வுத்தாள் 2

A1 மரபுத்தொடர்களும் இணைமொழிகளும்

Q1 தானதர்மம் (B)

Q2 மேடு பள்ளமாக (D)

Q3 அழுத்தம் திருத்தமாக (A)

Q4 கனவோ நனவோ (C)

Q5 இட்டுக் கட்டிய (H)