No. of Printed Pages : 7

**7465**

பதிவு எண்
Register Number

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

# PART - III

# சத்துணவியல்/NUTRITION & DIETETICS

(தமிழ் மற்றும் ஆங்கில வழி/Tamil & English Version)

கால அளவு : 3.00 மணி நேரம் ] [ மொத்த மதிப்பெண்கள் : 70

Time Allowed : 3.00 Hours ] [ Maximum Marks : 70

**அறிவுரைகள் :** (1) அனைத்து வினாக்களும் சரியாக பதிவாகி உள்ளதா என்பதனை சரிபார்த்துக் கொள்ளவும். அச்சுப்பதிப்பில் குறையிருப்பின் அறைக் கண்காணிப்பாளரிடம் உடனடியாகத் தெரிவிக்கவும்.

(2) **நீலம்** அல்லது **கருப்பு** மையினை மட்டுமே எழுதுவதற்கும் அடிக்கோடிடுவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டும். படங்கள் வரைவதற்கு பென்சில் பயன்படுத்தவும்.

**Instructions :** (1) Check the question paper for fairness of printing. If there is any lack of fairness, inform the Hall Supervisor immediately.

(2) Use **Blue** or **Black** ink to write and underline and pencil to draw diagrams.

## பகுதி - I / PART - I

குறிப்பு : (i) **அனைத்து** வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். **15x1=15**

(ii) கொடுக்கப்பட்டுள்ள **நான்கு** மாற்று விடைகளில் மிகவும் ஏற்புடைய விடையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் குறியீட்டுடன் விடையினையும் சேர்த்து எழுதவும்.

**Note :** (i) Answer **all** the questions.

(ii) Choose the most appropriate answer from the given **four** alternatives and write the option code and the corresponding answer.

[ திருப்புக / Turn over

https://www.tamilnaduboard.com

1. கர்ப்ப காலத்தில் ஆரோக்கியமான பெண்ணின் எடை சராசரியாக ________ கி.கி அதிகரிக்கிறது.
(அ) 1 - 12 (ஆ) 11 - 13 (இ) 11 - 15 (ஈ) 14 - 15
A healthy women gains an average weight about ________ kg during pregnancy.
(a) 1 - 12 (b) 11 - 13 (c) 11 - 15 (d) 14 - 15

2. கடினமான மற்றும் அதிக ஆற்றல் தேவைப்படும் வேலை செய்பவர்கள் ________.
(அ) தபால்காரர்கள் (ஆ) தையற்காரர்கள்
(இ) கல் உடைப்பவர்கள் (ஈ) தட்டச்சாளர்கள்
Hard, Strenuous workers are ________.
(a) Postmen (b) Tailors
(c) Stone cutters (d) Typists

3. உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி 10 முதல் 19 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் ________ என்று அழைக்கப்படுகின்றனர்.
(அ) பெரியவர்கள் (ஆ) குழந்தைகள்
(இ) முதியவர்கள் (ஈ) வளரிளம் பருவத்தினர்கள்
According to WHO, individuals between 10 and 19 years are considered as ________.
(a) adults (b) children
(c) elderly people (d) adolescents

4. தெளிந்த திரவ உணவினைக் கண்டறிக.
(அ) பார்லி நீர் (ஆ) கஞ்சி (இ) தேநீர் (ஈ) பால்
Identify the clear fluid diet.
(a) barley water (b) gruels (c) Tea (d) milk

5. உயிர்ச்சத்து A குறைபாட்டால் ________ ஏற்படுகிறது.
(அ) மாலைக்கண் நோய் (ஆ) முகப்பரு
(இ) சவலை (ஈ) நோஞ்சான்
________ is caused due to the deficiency of Vitamin A.
(a) Night blindness (b) Acne
(c) Kwashiorkor (d) Marasmus

6. முதியவர்களின் கூர்மையான பார்வைக்கு ________ போதுமான அளவு உண்ண வேண்டும்.
(அ) புரதம் (ஆ) ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம்
(இ) தாது உப்புகள் (ஈ) கார்போஹைட்ரேட்
Elders who take sufficient ________ have better visual acuity.
(a) Proteins (b) Omega 3 fatty acids
(c) Minerals (d) Carbohydrate

https://www.tamilnaduboard.com

7. காய்ச்சல் _________ என்றும் அழைக்கப்படும்.
(அ) கோலிசிஸ்டிடிஸ் (ஆ) ப்ராடிகார்டியா
(இ) சூனோசிஸ் (ஈ) பைரெக்சியா
Fever is also called as _________.
(a) Cholecystitis (b) Bradycardia
(c) Zoonosis (d) Pyrexia

8. அடிக்கடி நீர் போன்று மலம் கழிப்பதை _________ என்று அழைக்கலாம்.
(அ) கோலிடிஸ் (ஆ) மலச்சிக்கல்
(இ) வயிற்றுப்போக்கு (ஈ) இரைப்பை புண்
Frequent evacuation of watery stools is called as _________.
(a) Colitis (b) Constipation
(c) Diarrhoea (d) Ulcer

9. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய குறுகிய கால சிக்கல் _________.
(அ) நெப்ரோபதி (ஆ) ரெட்டினோபதி
(இ) ஹைப்போகிளைசீமியா (ஈ) நியூரோபதி
_________ is an acute complication of Diabetes.
(a) Nephropathy (b) Retinopathy
(c) Hypoglycaemia (d) Neuropathy

10. 30 கி பயறு வகைகளிலிருந்து சராசரியாக _________ கிராம் புரதம் கிடைக்கிறது.
(அ) 20 (ஆ) 6 (இ) 0.7 (ஈ) 15
30 g of pulses provide an average of _________ g protein.
(a) 20 (b) 6 (c) 0.7 (d) 15

11. உடல் நிறை அலகு மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் சாதாரண உடல் எடை _________ ஆகும்.
(அ) 30 - 34.9 (ஆ) 18.5 - 24.9 (இ) 35 - 39.9 (ஈ) 25 - 29.9
According to the weight status, normal BMI should be _________.
(a) 30 - 34.9 (b) 18.5 - 24.9 (c) 35 - 39.9 (d) 25 - 29.9

12. குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாக சிறுநீரகங்களில் இருந்து வெளியேற்றப்-படுவது _________.
(அ) இன்சுலின் (ஆ) ரெனின்
(இ) காஸ்ட்ரின் (ஈ) கால்சிட்டோனின்
_________ is released from the kidneys in response to low BP.
(a) Insulin (b) Renin
(c) Gastrin (d) Calcitonin

[ திருப்புக / Turn over

https://www.tamilnaduboard.com

13. __________ நல்ல கொலஸ்டிரால் எனப்படுகிறது.
(அ) VLDL (ஆ) HDL
(இ) கைலோமைக்ரான் (ஈ) LDL
__________ is known as good cholesterol.
(a) VLDL (b) HDL
(c) Chylomicron (d) LDL

14. __________ புற்றுநோயை தடுக்கக்கூடிய ஒரு க்ருசிஃபெரஸ் காய்கறி.
(அ) உருளைக்கிழங்கு (ஆ) தக்காளி
(இ) கத்திரிக்காய் (ஈ) பூக்கோசு
__________ is a cruciferous vegetable that helps in preventing Cancer.
(a) Potato (b) Tomato
(c) Brinjal (d) Cauliflower

15. பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 150 மி.கி. முதல் 250 மி.கி. வரை உயிர்ச்சத்து C உட்கொள்ளும் போது __________ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம்.
(அ) அயற்சி (ஆ) மாலைக்கண் (இ) தூக்கமின்மை (ஈ) கண்புரை
Vitamin C may be protective against __________ at an intake level between 150 and 250 mg per day for adults.
(a) Drowsiness (b) Night blindness (c) Insomnia (d) Cataract

## பகுதி - II / PART - II

**குறிப்பு : எவையேனும் ஆறு** வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். வினா எண் **24 -க்கு கட்டாயமாக** விடையளிக்கவும். **6x2=12**

**Note :** Answer **any six** of the following questions. Question No. **24** is **compulsory**.

16. சரிவிகித உணவு – வரையறுக்கவும்.
Define a Balanced diet.

17. இரத்தசோகை நோயின் அறிகுறிகள் யாவை ?
What are the signs and symptoms of Anaemia ?

18. இரத்த நாளம் வழியாக உணவளித்தல் என்றால் என்ன ?
What is Parenteral nutrition ?

19. இதய சுற்றோட்ட நோய்கள் தோன்றுவதை குறைப்பதற்கு மாற்றியமைக்கக்கூடிய முக்கிய காரணிகள் யாவை ?
What are the major modifiable risk factors to reduce the occurrence of Cardio Vascular Diseases (CVD) ?

https://www.tamilnaduboard.com

20. கர்ப்ப காலத்தில் நஞ்சுக் கொடியின் பணி யாது ?
What is the role of Placenta during pregnancy ?

21. பின்வரும் காய்ச்சலுக்கான காரணிகள் மற்றும் பரவும் விதத்தினை பட்டியலிடுக.
(அ) இன்ஃபுளுயன்சா
(ஆ) காசநோய்
(இ) டைபாய்டு
List the causative organisms and mode of transmission for the following fevers.
(a) Influenza
(b) Tuberculosis
(c) Typhoid

22. மூப்பியல் மருத்துவம் – வரையறுக்கவும்.
Define Geriatrics.

23. லீச்சிங் என்றால் என்ன ?
What is meant by leeching ?

24. ரமேஷ் என்பவர் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர். அதற்கு குடும்பசார்பும் காரணம் என்பதை எவ்வாறு உறுதி செய்வாய் ?
Ramesh suffers from Diabetes. How will you prove that familial tendency also play a role in causing Diabetes ?

## பகுதி - III / PART - III

**குறிப்பு :** **எவையேனும் ஆறு** வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். வினா எண் **33 -க்கு கட்டாயமாக** விடையளிக்கவும். **6x3=18**

**Note :** Answer **any six** of the following questions. Question No. **33** is **compulsory.**

25. சீம்பால் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
Write short notes on Colostrum.

26. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு பற்சிதைவு எதனால் ஏற்படுகிறது ?
Why does dental decay occur in school children ?

27. உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை ?
What are the advantages of doing exercise ?

[ திருப்புக / Turn over

https://www.tamilnaduboard.com

28. பரிமாறும் அளவுகள் என்றால் என்ன ?
What are portion sizes ?

29. கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் என்றால் என்ன ?
What are restricted diets ?

30. நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளைப் பட்டியலிடுக.
List the symptoms of Diabetes.

31. பிளவைப் புற்றுக்கும் தசைப்புற்றுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு என்ன ?
What is the difference between Carcinoma and Sarcoma ?

32. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகளைக் கூறுக.
State the classifications of Hypertension.

33. மலச்சிக்கலுக்கான வீட்டுத்தீர்வுகள் எவையேனும் மூன்றை எழுதுக.
Write any 3 home remedies to cure constipation.

## பகுதி - IV / PART - IV

குறிப்பு : **அனைத்து** வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். 5x5=25
**Note :** Answer **all** the questions.

34. (அ) உணவிற்கானச் செலவை குறைக்கும் பல்வேறு வழிமுறைகளை விவரிக்கவும்.

**அல்லது**

(ஆ) சிறுநீரகத்தின் பணிகளை விளக்குக.

(a) Describe the different ways by which you can reduce the cost of a meal.

**OR**

(b) Explain the functions of Kidneys.

35. (அ) கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களை விவரிக்கவும்.

**அல்லது**

(ஆ) உன் வயதான பாட்டியின் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சனைகளை விளக்கி, அதனைத் தடுக்க உன்னுடைய பரிந்துரைகளை தருக.

(a) Write in detail about the physiological changes during pregnancy.

**OR**

(b) Explain the nutrition related problems of your grandma and give your suggestions to prevent them.

https://www.tamilnaduboard.com

36. (அ) வளரிளம் பருவத்தினரிடம் காணப்படும் இரத்தசோகைக்கான காரணங்கள் மற்றும் அதன் பாதிப்புகளை விளக்குக.

**அல்லது**

(ஆ) இடைக்கால காய்ச்சலைத் தடுக்கும் வழிகளை எழுதுக.

(a) Explain the causes and complications of Anaemia in adolescents.

**OR**

(b) What are the ways to prevent intermittent fever ?

37. (அ) உணவு ஆலோசனையில் கணினியின் பங்கினை விளக்குக.

**அல்லது**

(ஆ) உடல் பருமனானவர்கள் எடையைக் குறைப்பதற்கான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைப் பட்டியலிடுக.

(a) Explain the application of computers in Diet Counselling.

**OR**

(b) List out the strategies related to lifestyle modifications which will be helpful in overcoming obesity.

38. (அ) மஞ்சள்காமாலையின் வகைகளை விளக்குக.

**அல்லது**

(ஆ) புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை விவரிக்கவும்.

(a) Explain the types of Hepatitis.

**OR**

(b) Spell out the risk factors for Cancer.

- o O o -

**https://www.tamilnaduboard.com**
**Whatsapp @ 9300930012**
**Send your old paper & get 10/-**
**अपने पुराने पेपर्स भेजे और 10 रुपये पायें,**
**Paytm or Google Pay से**

https://www.tamilnaduboard.com