



02

## மாகாணக்கல்வி துறைக்களம் சபராகமுவ மாகாணம்

14

♥ செயற்பாடு - 01 - எனிய வெல்லங்களை இனங்காணல்.



- ♦ செய்முறை - 1) பரிசோதனைக்குழாயில் 2ml குளுக்கோஸ் கரைசலை எடுத்து அதனுள் 2ml பெனாடிக்கரைசலைச் சேர்க்க.
  - 2) பரிசோதனைக் குழாயை நீர் கொண்ட முகவையில் வைத்து வெப்பமேற்றுக.
  - ♦ அவதானம் - நீலம் →.....→ மஞ்சள் → செம்மஞ்சள் →.....
  - ♦ (முடிவு - .....)

♥ செயற்பாடு - 02 - மாப்பொருளை இனங்காணல்.

- ◆ செய்முறை - பரிசோதனைக்குழுயில் கோதுமைமா நீர்க்கலவையை எடுத்து அயடின் கரைசலின் சிலதுளியைச் சேர்க்க.
  - ◆ அவதானம் - .....
  - ◆ முடிவு - .....



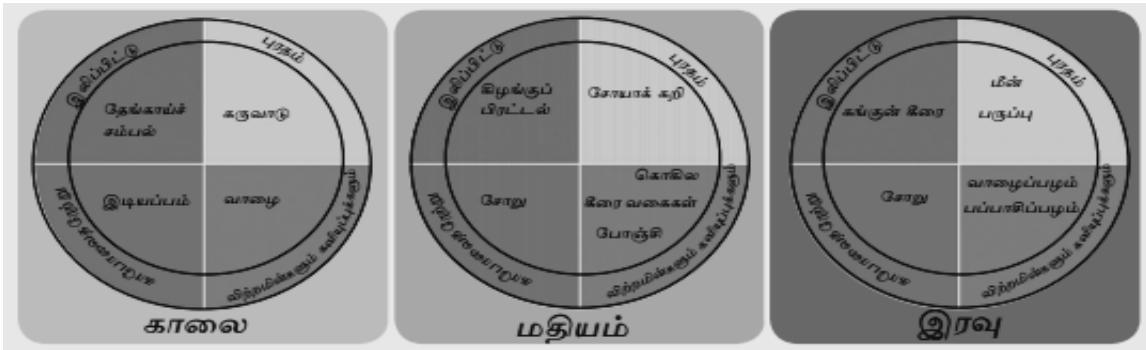
♥ செய்ற்பாடு - 03 - பாகுக்கை இனங்காணல்.

- ♦ செய்முறை - பரிசோதனைக்குழாயில் 2ml பாலை எடுத்து அதனுள் 2ml சோடியம் ஜீதரொட்சைட் சேர்த்து பின் சிலதுளி செப்புசல்பேற்றுச் சேர்க்க.
  - ♦ அவதானம் - .....
  - ♦ முடிவு - .....

♥ செயற்பாடு - 04 - இலிப்பிட்டை இனங்காணல்.

- ◆ செய்முறை - என் சிறிதளவை எடுத்து கடதாசி மீது வைத்து சிறிது நேரம் அழுத்திய பின் வெளியே எடுக்க.
  - ◆ அவதானம் - .....
  - ◆ (முடிவு - .....

- சகல போசணைக்கறுகளுடன் நார்ப்பொருள்களையும் தேவையான அளவில் உள்ளடக்கிய உணவு சமநிலை உணவு எனப்படும்.
- நாளொன்றுக்காகத் தயார் செய்யப்பட்ட மூன்று வேளை சமநிலை உணவுகள்.



- சமநிலை உணவைப் பெறாவிடின் ஏற்படும் பாதகவிளைவுகள்.
  - உடல் வளர்ச்சி குறைவு / கூடுதல்.
  - தொற்றுநோய் / தொற்றா நோய் ஏற்படல்.
  - உடல் சோர்வு / நலிவடைதல்.
- மனிதனுக்கு ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்கள்.
  - விற்றமின் D - ரிக்ககற்சீயா
  - விற்றமின் B - பெலகிரா
  - விற்றமின் C - ஸ்கேவி (முரச கரைதல்)
  - விற்றமின் A - பீற்றோப் புள்ளி
  - அயடின் - கண்டமாலை.

### சுருக்கமான விடை தருக.

1) சமநிலை உணவு கொண்டிருக்க வேண்டிய போசணைக்கறுகள் எவை?

.....

2) கடலுணவை மிகவும் அரிதாக உட்கொள்ளும் ஒருவர் எவ்வாறான நோய்நிலைமைக்கு ஆளாகுவார்?

.....

3) விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் யாது? .....

4) முரச கரைதல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க நாம் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் 2 தருக.

1..... 2.....

5) எனிய வெல்லத்திற்கு உதாரணம் தருக.