UNIVERSITY OF CAMBRIDGE INTERNATIONAL EXAMINATIONS
General Certificate of Education
Advanced Subsidiary Level and Advanced Level

www.PapaCambridge.com

TAMIL **8689/02**
9689/02

Paper 2 Reading and Writing **October/November 2008**

1 hour 45 minutes

Additional Materials: Answer Booklet/Paper

1040994423

READ THESE INSTRUCTIONS FIRST

If you have been given an Answer Booklet, follow the instructions on the front cover of the Booklet.
Write your Centre number, candidate number and name on all the work you hand in.
Write in dark blue or black pen.
Do not use staples, paper clips, highlighters, glue or correction fluid.

Answer **all** questions.
Write your answers in **Tamil** on the separate Answer Paper provided.
Dictionaries are **not** permitted.
You should keep to any word limits given in the questions.

At the end of the examination, fasten all your work securely together.
The number of marks is given in brackets [ ] at the end of each question or part question.

முதலில் இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் படியுங்கள்

உங்களுக்கு தரப்பட்டிருக்கும் விடை எழுதும் புத்தகத்தில் முதல் பக்கத்தில் உள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.
விடை எழுதும் புத்தகத்தைக் கொடுப்பதற்கு முன்னால் அதில் உங்கள் பெயர், உங்கள் எண்
உங்கள் தேர்வு நிலைய எண், ஆகியவற்றை எழுதுங்கள்.
கரு நீலம் அல்லது கருப்பு நிற பேனாக்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
ஸ்டேப்பிள்ஸ் பின்கள், பேப்பர் க்ளிப்புகள், பசை , திருத்தம் செய்யும் திரவம், ஹைலைட்டர்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
தரப்பட்டுள்ள விடைத் தாளில் **தமிழில்** விடைகளை எழுதுக.
அகராதிகள் அனுமதிக்கப்படமாட்டாது
விடை எழுதுகையில் சொற்களின் அளவு குறிப்பிடப் பட்டிருந்தால் அதற்குள் விடை எழுதவேண்டும்.
விடைத்தாள்களை ஒன்றுடன் ஒன்று உறுதியாகக் கட்டுங்கள்.
ஒவ்வொரு வினா அல்லது வினாப்பகுதியின் இறுதியில் அதற்குரிய புள்ளிகள் அடைப்புக் குறிக்குள் [ ] தரப்பட்டிருக்கும்.

This document consists of **5** printed pages and **3** blank pages.

© UCLES 2008

www.PapaCambridge.com

பகுதி-1

முதலில் கீழே தரப்பெற்றுள்ள பத்தியைப் படியுங்கள். பின்னர் வினாக்களுக்கு விடை அளியுங்கள்

மனிதர்களின் உணவில் உப்பும் சர்க்கரையும் மிகவும் அவசியமான பொருட்களாகும். தமிழர்கள் சுவைகளை அறு சுவை என்று பிரித்துள்ளனர். அந்த அறுசுவைகளில் இனிப்பும் கரிப்பும் முக்கிய இரு சுவைகளாகும். ஆனால் நாம் சாப்பிடும் உணவில் உப்பு அல்லது சர்க்கரை அதிகம் ஆகிவிட்டால் உடலுக்கு கெடுதி ஏற்படும். "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சாகும்" என்பது தமிழ்ப் பழமொழி.

அண்மைக் காலமாக உணவுப் பொருட்களில் உப்பு அதிகமாக இருப்பது பற்றிப் பலரும் கவலை தெரிவித்து வருகின்றனர். நாம் கடைகளில் அல்லது சூப்பர்மார்க்கெட்டுகளில் வாங்கும் உணவுப் பொருட்களில் எவ்வளவு உப்புச் சத்து இருக்கிறது என்ற புள்ளி விவரங்கள் வெளியாகி இருக்கின்றன. உப்பு உயிரைக் குடிக்கும் என்று பிரசாரம் செய்து வருகிறார்கள். சாதாரண உப்புதானே என்று அலட்சியமாக இருந்துவிடக் கூடாது. உப்பின் முக்கியமான அங்கமான சோடியம் இருதய நோய்களை உண்டாக்கும். இரத்த அழுத்தம் கூடவும் இது காரணமாகிறது. இதுமட்டும் அல்ல. ஆஸ்துமா, சிறுநீரக நோய்கள் முதலியவற்றுக்கும் அதிக உப்புதான் காரணம்.

உலக உடல் நல நிறுவனம் , ஒரு ஆளுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஆறு கிராம் உப்புதான் தேவை என்று கூறுகிறது! இதை அறியாமல் நாம் உணவு பரிமாறிய பின்னால் மேற்கொண்டும் உப்பை சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இதற்கு வசதியாக மேலை நாடுகளில் சாப்பிடும் 'டைனிங் டேபிள் ' மீது உப்பு, மிளகுப் பொடி பாட்டில்களை வைத்துவிடுகிறார்கள். உண்மையில் ஒருவர் ஆரோக்கியமாக வாழ ஆறு கிராம் உப்பு கூடத் தேவையில்லை என்று ஊட்டச் சத்து வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பிரிட்டன் போன்ற நாடுகளில் ஒன்பது கிராம் உப்பை ஒவ்வொருவரும் உட்கொள்கிறார்கள். உப்பைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி மக்களிடையே பரவத் துவங்கியவுடன் பெரிய சூப்பர்மார்க்கெட்டுகள் தாங்களாகவே முன்வந்து உணவுப்பொருட்களில் உள்ள உப்பைக் குறைக்கத் துவங்கியுள்ளனர். இது நிறைய பேரின் உயிர்களைக் காப்பாற்றும். உப்பைக் குறைத்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்

உப்பு என்பது சோடியம் குளோரைடு ஆகும். உப்பைத் தவிர சோடியம் உள்ள வேறு பொருட்களையும் நாம் உணவில் சேர்க்கிறோம். எடுத்துகாட்டாக 'பேகிங் சோடா' எனப்படும் பொருள் சோடியம் பை கார்பனேட் ஆகும். அதிலும் சோடியம் உள்ளது.

உணவில் சோடியம் அதிகமானால் உடலில் நீர்ச் சத்து கூடும். நீர்ச் சத்துக் கூடினால் இரத்த அழுத்தமும், இருதய சம்பந்தமான நோய்களும் வர வாய்ப்பு அதிகம். ஆனால் ஆரோக்கியமாக வாழ ஓரளவு சோடியம் உடலுக்குத் தேவைதான்.

ஊட்டச் சத்து நிபுணர்கள் உப்பைக் குறைக்க பல வழிகளைக் கூறுகிறார்கள்.

1. சாப்பிடும்போது கூடுதல் உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஏற்கனவே உணவில் இருக்கும் உப்பு போதுமானது ஆகும்.

2. சோடியம் குறைவாக உள்ள உணவுகளை வாங்குங்கள். கடைகளில் விற்கும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் மீதுள்ள அட்டையில் எவ்வளவு சோடியம் இருக்கிறது என்று குறிப்பிட்டிருப்பார்கள். பிரிட்டன் உள்பட பெரும்பாலான நாடுகளில் இப்படிக் குறிப்பதை சட்டப்படி கட்டாயம் ஆக்கி உள்ளார்கள்.

www.PapaCambridge.com

3. தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை வாங்குவதைக் குறைத்துக் கொண்டு புதிய பச்சைக் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

4. பெட்டிகளில் அல்லது டின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை வாங்கினாலும் உப்பு கலக்காத உணவுகளை வாங்குங்கள்.

5. நிறைய காய்கறிகள், பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள். ஏனெனில் அவைகளில் பொட்டாசியம் என்னும் சத்து உள்ளது. இது அதிக சோடியத்தினால் ஏற்படக் கூடிய கெடுதிகளைச் சரிக்கட்டிவிடும்.

உணவைச் சமைக்கும் பெண்களும் ஆண்களும் ஒரு டீ ஸ்பூனில் 4.75 கிராம் உப்பு அடங்கும் என்பதை அறியவேண்டும்.ஒரு ஆளுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஆறு கிராம் உப்பே போதும் என்பதையும் நினைவிற்கொள்ளவேண்டும்.

டீஸ்பூன் என்பது வேறு. டேபிள் ஸ்பூன் என்பது வேறு. ஒரு டேபிள் ஸ்பூனில் மூன்று டீஸ்பூன் அடங்கும். இதையும் நினைவில் வைப்பது அவசியம்.

1 கீழே தரப்பெற்றுள்ள ஒவ்வொரு விளக்கத்திற்கும் மிகப் பொருத்தமான சொல் அல்லது சொற்றொடரை மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பத்திகளிலிருந்து எடுத்து எழுதுக.

(எ.கா) புகை வண்டி ஓடும் பாதை- தண்டவாளம்

அ) இன்றியமையாத [1]
ஆ) தீங்கு [1]
இ) சாப்பிடும் மேஜை [1]
ஈ) சத்துணவு நிபுணர்கள் [1]
உ) ஏற்கனவே செய்த உணவு [1]

(மொத்தம் 5 மதிப்பெண்கள்)

2 கீழே தரப்பெற்றுள்ள ஒவ்வொரு சொல்லின் அல்லது சொற்றொடரின் பொருளும் தெளிவாகத் தெரியக்கூடிய வகையில் அவற்றை உங்கள் சொந்த வாக்கியங்களில் அமைத்து எழுதுக

(எ.கா) அன்பு
விடை- குழந்தைகளிடம் பெற்றோர் அதிகம் அன்பு காட்டுகிறார்கள்

அ) சுவை [1]
ஆ) கவலை [1]
இ) பரிமாறு [1]
ஈ) உணவுப் பொருட்கள் [1]
உ) பழங்கள் [1]

(மொத்தம் 5 மதிப்பெண்கள்)

3 பின்வரும் வினாக்களுக்கு தமிழில் விடை தருக. பத்தியிலிருந்து அப்படியே சொற்களையோ வாக்கியங்களையோ எடுத்தெழுதாது விடைகளைத் தருக.

1. உடலில் சோடியம் அதிகமானால் என்ன நேரிடும்? [3]

2. ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஆறு கிராம் உப்புதான் தேவை. ஆனால் இதை பின்பற்றுவது ஏன் கடினமாக இருக்கிறது? [4]

3. உப்பைக் குறைப்பதில் காய்கறிகள்,பழங்களின் பங்கு என்ன? [3]

4. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சாகும்''-என்ற பழமொழியால் நீங்கள் அறிவது என்ன? [5]

(சிறந்த மொழித்திறனுக்கு 5 மதிப்பெண்கள்
மொத்தம் 20 மதிப்பெண்கள்)

www.PapaCambridge.com

பகுதி-2

ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி?

எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக வாழ ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் ஆரோக்கியமாக வாழ என்ன சாப்பிட வேண்டும் , என்ன செய்யவேண்டும் என்று எண்ணுவதில்லை. இந்த எண்ணம் இல்லாததால் சிறு வயதிலேயே, குறிப்பாக மேலை நாடுகளில், ஏராளமானோர் உடல் பருமனோடு குண்டு ஆகிவிடுகிறார்கள். இது மருத்துவர்களுக்கும் அரசாங்கத்துக்கும் கூடுதல் பிரச்சனைகளைக் கொடுக்கத்துவங்கியுள்ளது.

இப்போது அரசாங்கமே மக்களுக்கு பல்வேறு வழிகளில் இதைப் பற்றி அறிவுரை வழங்கி வருகிறது. ஒருவர் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று யாரும் திட்டவட்டமாகக் கூறமுடியாது. இது அவர் அவருடைய வயது, உடல்வாகு, அவர்கள் என்ன வேலை செய்கிறார்கள் எனபதைப் பொறுத்தது. ஆனாலும் சராசரியாக ஒரு மனிதன் என்ன என்ன செய்யலாம் என்ன என்ன செய்யக்கூடாது என்று சொல்ல முடியும்.

இப்போதெல்லாம் 'கலோரி' என்னும் சொல் பிரபலமாகி வருகிறது. கடைகளில் வாங்கும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளில் அந்த உணவை நூறு கிராம் சாப்பிட்டால் எவ்வளவு கலோரி சத்து உடலுக்குக் கிடைக்கும் என்று எழுதுகிறார்கள். கலோரி என்பது உடலுக்குத் தேவையான சக்தி எவ்வளவு என்று கூறும் அலகு ஆகும். இது ஒருவர் ஆணா பெண்ணா அவருக்கு என்ன வயது, என்ன உயரம் என்பதை வைத்து கணக்கிடப்படும்.
ஆனால் இப்படியெல்லாம் அளவுகோலைப் பின்பற்றுவது பலருக்குக் கடினமாகத் தோன்றும். ஆகையால் பின்வரும் யோசனைகளைப் பொதுவாகப் பின்பற்றலாம்:

1. கார்போஹைட்ரேட் அல்லது ஸ்டார்ச் எனப்படும் மாவுச் சத்து உணவில் பெரிய பங்கு இருக்க வேண்டும்.

2. இதற்கு அடுத்தபடியாக உணவில் காய்கறிகளை நிறையச் சேர்க்கவேண்டும்.

3. தினமும் பழங்களைச் சாப்பிடவேண்டும்.

4. சர்க்கரையையும் கொழுப்புச் சத்துக்களையும் குறைக்கவேண்டும்.
   கொழுப்புச் சத்து -மாமிசம், எண்ணெய், வெண்ணெய், சீஸ் ஆகியவற்றிலிருந்து வருகிறது. சில வகை மீன்களிலும் எண்ணெய்ச்சத்து அதிகம்.

5. ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளில் ஆறு கிராமுக்கு மேல் உப்பு சேர்க்கக்கூடாது.

6. நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். உடலிலுள்ள அசுத்தங்கள் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற இது உதவி செய்யும்.

7. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். இதனால் கூடுதல் கலோரி சத்து எரிந்து உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் ஆகாமல் பாதுகாக்கும்.

8. உணவில் புரோட்டின் என்னும் புரதச் சத்து அவசியம் இருக்கவேண்டும். இது மாமிசத்திலும் முட்டையிலும் இருக்கிறது. சைவ உணவு சாப்பிடுவோர் நிறைய பருப்பு சாப்பிட்டு புரதச் சத்தைப் பெறலாம்.

9. உடலுக்கு கால்சியம் என்னும் சத்து அவசியம். இது எலும்பை வலுப்படுத்தும். பாலில் இந்தக் கால்சியம் இருப்பதால் தினமும் பால் குடிக்க வேண்டும்.

10. நம்முடைய எடையைக் கண்காணித்து வர வேண்டும்.
    டாக்டர்கள் அறையில் சுவற்றில் ஒரு அட்டை ஒட்டியிருப்பார்கள். அதில் ஒரு ஆணோ பெண்ணோ ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில், குறிப்பிட்ட உயரத்தில் என்ன எடை இருக்கவேண்டும் என்று அட்டவணைப் படுத்தியிருப்பார்கள். இதை உடல் பருமன் அட்டவணை (பி .எம். இண்டெக்ஸ்) என்று சொல்லுவார்கள். இதைக்கொண்டு நாம் அதிக எடையா இல்லையா என்று அறிந்து விடலாம்.

www.PapaCambridge.com

4 பின்வரும் வினாக்களுக்கு தமிழில் விடை தருக. பத்தியிலிருந்து அப்படியே சொற்களையோ வாக்கியங்களையோ எடுத்தெழுதாது விடைகளைத் தருக.

1. மேலை நாடுகளில் என்ன பிரச்சனை ஏற்பட்டுள்ளது? [illegible]
2. கலோரி பற்றி நீ அறிவது என்ன? [3]
3. ஆரோக்கியமாக வாழ முக்கியமான தேவைகள் என்ன?ஏன்? நீங்கள் முக்கியமாகக் கருதும் 3 விசயங்களை கூறுங்கள்? [5]
4. கால்சியத்தின் பயன் யாது? [2]
5. உடல் பருமன் சரியா என்பதை ஒருவர் எப்படி அறியலாம்? [3]

(சிறந்த மொழித்திறனுக்கு 5 மதிப்பெண்கள்
மொத்தம் 20 மதிப்பெண்கள்)

5 பின்வரும் வினாக்களுக்கு 140 சொற்களுக்கு மேற்படாமல் தமிழில் விடை தருக

அ) உடல் நலத்தோடு ஒருவர் வாழ என்ன செய்யலாம், எதைச் சாப்பிடலாம் எதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்பதை இரு பகுதிகளிலிருந்தும் எடுத்து உனது சொந்த நடையில் எழுது. [10]

ஆ) சத்தான உணவுகளை மட்டும் எப்போதும் சாப்பிடுவது உங்களுக்கு பிடிக்குமா?பிடிக்காதா?ஏன்? [5]

(சிறந்த மொழித்திறனுக்கு 5 மதிப்பெண்கள்
மொத்தம் 20 மதிப்பெண்கள்)

BLANK PAGE

www.PapaCambridge.com

BLANK PAGE

www.PapaCambridge.com

BLANK PAGE

www.PapaCambridge.com

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

University of Cambridge International Examinations is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of University of