



**A.V.V.M. Sri Pushpam College (Autonomous)**

**Poondi– 613 503, Thanjavur-Dt, Tamilnadu**

*(Affiliated to Bharathidasan University, Tiruchirappalli – 620 024)*

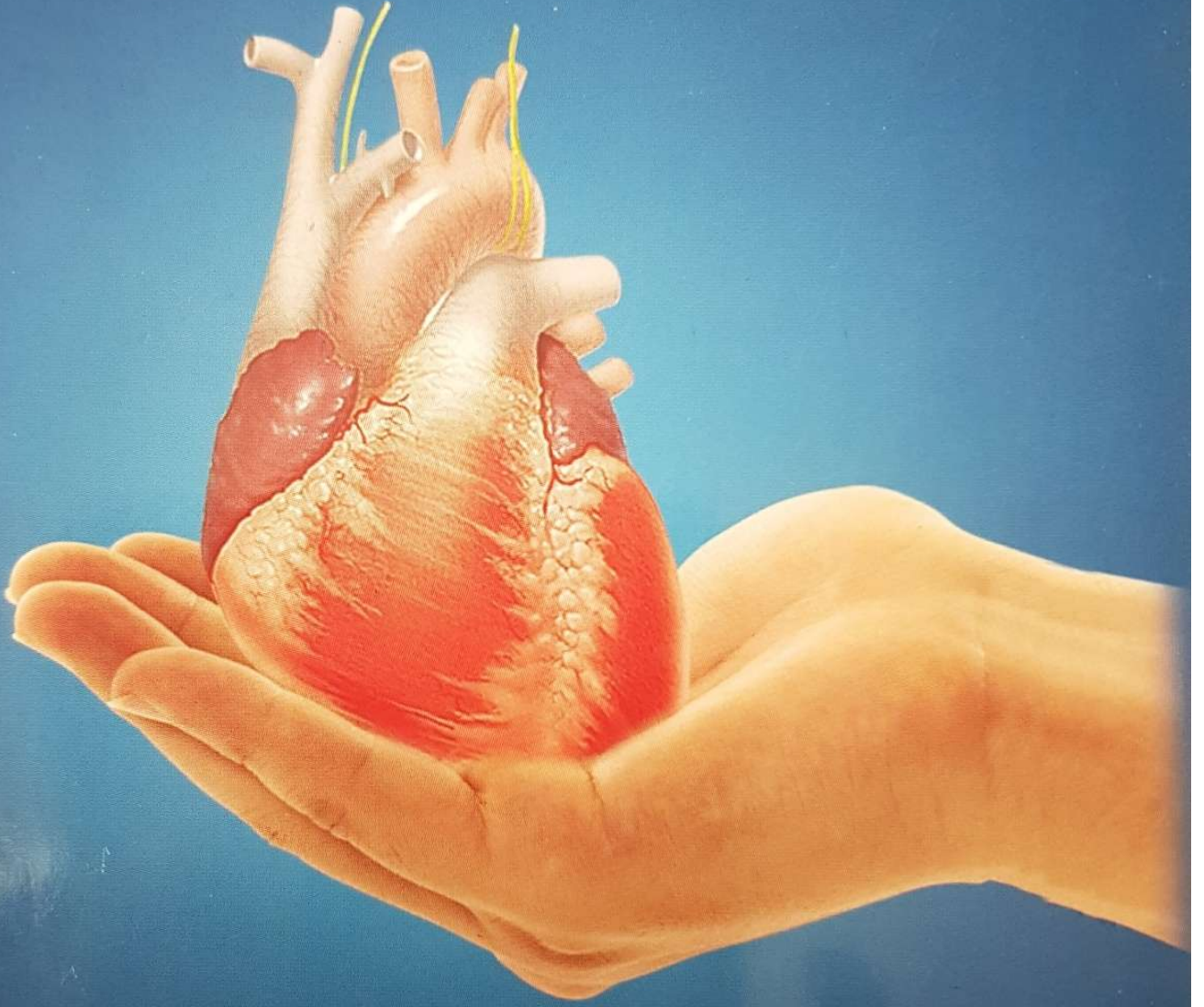
**6.5.1 Internal Quality Assurance Cell  
(IQAC) has contributed significantly for  
institutionalizing the quality**

**Value Based Education**

### UG Curriculum (2017 - 2018)

Paper Code	Total No. of Papers	Total Marks	Total Credits	Classification
<b>Part - I</b>	<b>04</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	√
<b>Part – II</b>	<b>04</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	√
<b>Part – III</b>				
Core	16	1600	76	
Allied	06	600	20	
Major Elective	04	400	14	√
	<b>26</b>	<b>2600</b>	<b>110</b>	
<b>Part – IV</b>				
Environmental Studies	1	100	1	
Value based education	1	100	--	
Skill Based Elective	2	200	2	
Gender studies	1	100	--	
Non Major Elective	1	100	1	√
Soft skill development	1	100	--	
G.K	1	100	--	
Comprehensive Test	1	100	1	
	<b>9</b>	<b>900</b>	<b>05</b>	
<b>Part – V</b>	<b>Extension Activity</b>		<b>1</b>	X
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>4300</b>	<b>140</b>	√

**உடலைப் பேணுவோம்!  
உயிரைக் காப்போம் !!**



**மதிப்பீட்டுக் கல்வி**  
(Value Based Education)

---

**அ.வீரையா வாண்டையார் நினைவு ஸ்ரீ புஷ்பம் கல்லூரி**

தன்னாட்சி

புண்டி- 613 503. தஞ்சாவூர் மாவட்டம்



உடலைப் பேணுவோம்  
உயிரைக் காப்போம்

மதிப்பீட்டுக் கல்வி  
(Value Based Education)

---

அ.வீரையா வாண்டையார் நினைவு ஸ்ரீ புஷ்பம் கல்லூரி  
தன்னாட்சி  
பூண்டி- 613 503. தஞ்சாவூர் மாவட்டம்



## 1. சிறுநீரகம்

சிறுநீரகம்:

உடம்பிலுள்ள முக்கியமான உறுப்புகளில் முக்கியமானது சிறுநீரகம். உலகிலுள்ள மிகச்சிறந்த சுத்திகரிப்பு உபகரணம் எதுவென்றால் அது சிறுநீரகம் தான். கரு உருவாகிய நான்காவது மாதத்திலிருந்து மரணம் வரையிலும் இடைவிடாது இயங்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடிய உறுப்பு. இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை வடிகட்டி சிறுநீராக வெளியேற்றுவது மட்டுமல்ல இதனுடைய பணி, உடலின் பிற உறுப்புகள் முறையாக செயலாற்றக் கூடிய அகச்சூழலை உருவாக்குவதும், உடலின் தண்ணீர் தேவையினை ஒழுங்குபடுத்தி உடலைச் சமநிலையில் பராமரிப்பதும், எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கால்சியம், பாஸ்பரஸ் இவற்றைச் சரியான அளவில் வைத்திருக்கக் கூடிய சக்தியான வைட்டமின் 'டி' யைத் தருவதும், சோடியம், பொட்டாசியம், அம்மோனியா போன்ற தாதுப் பொருட்களின் அளவை சரிவிகிதத்தில் பராமரித்தும், இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்கு உதவுகின்ற எதிரோபாய்ட்டின் என்ற நாளமில்லா சுரப்பியை சுரப்பதும், இவை யாவற்றிற்கும் மேலாக இரத்த அழுத்தத்தை சமநிலையில் வைத்திருப்பதுமான பல்வேறு பணிகளைச் சிறுநீரகம் செய்துகொண்டுள்ளது.

சிறுநீரகத்திலுள்ள ஜெஸ்டா கிளாமருளஸ் என்ற முடிச்சு ரெனின் என்ற சுரப்பியைச் சுரந்து இரத்தக் குழாய்களின் அழுத்தத்தை ரெனின் ஆன்ஜியோடென்சின் (Renin-Angiotensin) மூலம் இரத்தக் கொதிப்பைச் சீர்செய்து சமநிலையில் வைக்கின்றது. உடம்பிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களின் அழுத்தத்தையும், சோடியம், தண்ணீரின் அளவையும் ரெனின் ஆன்ஜியோடென்சின் அல்டோசிடிரான் (Renin-Angiotensin Aldosterone) சீர் செய்கின்றது.

அப்படியானால் சிறுநீரகம் இரத்தக் கொதிப்பால் பாதிக்கப்படுகின்றதா அல்லது சிறுநீரகத்தால் இரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகின்றதா என்பதை அறிய வேண்டும்.

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, சிறுநீரக இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு என்பன போன்ற காரணங்களால் இரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகின்றது என்பது எவ்வளவு உண்மையோ அது போன்றே அதிக இரத்தக் கொதிப்பினால் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு என்ற பாதிப்பும் உண்மையே. இரத்தக் கொதிப்பிற்காக மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டும் இரத்தக் கொதிப்பின் அளவு ஒருவருக்குக் குறையாமல் இருக்குமானால் அவரின் சிறுநீரகங்களைப் பரிசோதித்தால் அது பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை அறியலாம்.

தொடர்ச்சியாக கை கால்களில் சிரங்கு தொண்டை (புண்) ஏற்பட்டிருந்தால் அதனுடைய பின்விளைவாக கிளாமருவேள் தொல்லை என்ற சிறுநீரக அழற்சி பாதிப்பால் இரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிக்கும். சிறுநீர் சிவந்த நிரத்தில் போதல், குறைவாகப் போதல் இதனுடைய அறிகுறியாகும். இதனால் கை, கால், முகம் வீங்கி தடிவாளி உண்டாகும். இதற்கு உப்பு, திரவத்தைக் குறைத்தல் சிகிச்சையினை மேற்கொண்டால் இரத்தக் கொதிப்பு குறையும்.

வலி நிவாரணிகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் அனல்வெளிக் நெப்ரோபதி என்ற சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்பட்டு இரத்தக் கொதிப்பு வரும். வலி நிவாரணிகள் உடம்பிலுள்ள தண்ணீரையும், சோடியத்தையும் உடம்பிலேயே தங்க வைத்துவிடுவதே இதற்கான காரணமாகும். அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற சிறுநீர்க் குழாய்த் தொற்றினாலும், சிறுநீரகம் காசநோயால் பாதிக்கின்றபோதும் இரத்த அழுத்தம் உயர்கின்றது.

யிறுவிக் கோளாறினால் சிறுநீரகங்கள் சுருங்கி இருந்தாலும் அவரை விதை போல் இருக்க வேண்டிய சிறுநீரகம் திரட்சையைப் போலக் கொத்துக் கொத்தாய் அதாவது பாலிசிஸ்டிக் சிறுநீரக நோய் என்ற பரம்பரை வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் சிறுநீர், சிறுநீர்த்தாரை வழியே முழுவதும் வெளியேறாமல் மேல் நோக்கிச் செல்கின்ற ரிப்னெக்ஸ் நெப்ரோபதியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் சிறுநீரகங்கள் வீக்கத்துடன் இருந்தாலும் மாற்றுச் சிறுநீரகம் பொருத்தி இருந்தாலும் இரத்தக் கொதிப்பு வரும்.

20 வயதுக்குக் குறைவானவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு வந்ததென்றால் அவர்கள் சிறு வயதில் நெப்ரடிஸ் அல்லது நெப்ரடிச் சண்டிரோம் என்ற, சிறுநீரில் புரதம் அதிகமாக வெளியேறுகின்ற சிறுநீரக வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கலாம். இப்படியான சிறுநீரகத்தின் பாதிப்பால் வரக்கூடிய இரத்தக் கொதிப்பினின்று பாதுகாத்துக் கொள்ள சிறுநீர்தப் பரிசோதனை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செய்குகொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு வருவதற்கு 10% மட்டும் கூடு காரணமாக உள்ளது.

இரத்தக் குழாய்களில் அதிகக் கொழுப்பு படலத்தினால் சிறுநீரக இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதினால் சிறுநீரகத்தில் அதிக அளவில் புரதம் வெளியேறுவதினால் சிறுநீரகங்களில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. உயிர்நெல் நெப்ரோபதி



என்று சொல்லப்படுகின்ற இதன் காரணமாகவும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகின்றது.

நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு ஆகிய இரண்டினாலும் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களின் காரணமாக மாரடைப்பு, பக்கவாதம், கால்களில் புண், காங்கிரின் போன்ற பாதிப்புகளும் உண்டாகும். சிறுநீரகங்களும், இதயமும் வெகுவிரைவில் பாதிக்கப்படும்.

இவர்கள் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் இதயம், சிறுநீரகம், இரத்தத்தில் கொழுப்பு ஆகியவற்றைப் பரிசோதித்து அதற்கேற்ப மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்ற மருந்துகளைத் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாத்திரைகளைப் போலவே உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் உடற்பயிற்சியையும் மாத்திரை, மருந்தாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும். அதிக உப்பு, கொழுப்பு, இனிப்பு உள்ள உணவு வகைகளைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். இனிப்பில்லாமல் எப்படி சாப்பிடுவது என்று தனக்குள்ளே கேட்டுக் கொண்டு தெரிந்தும் தெரியாமலும் சாப்பிட்டுவிட்டு பின்விளைவுகளைச் சந்திப்பவர்களே அதிகம். அதிலும் குறிப்பாக விசேஷக் காலங்களில் "சாமிக்குப் படையல்" என்ற பெயரில் வடை, சுண்டல், சுளியன், கொழுக்கட்டை, சீடை, முறுக்கு, பழங்கள் போன்ற அதிக உப்பு, இனிப்பு, கொழுப்புள்ள பதார்த்தங்களைத் தின்றுவிட்டு கோமா நிலையில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக்கொண்டே போகின்றது என்பது இங்கே குறிப்பிட வேண்டிய கசப்பான உண்மை. அதனால்தான் வள்ளுவர் பெருந்தகை அன்றைக்கே

மாறுபாடில்லாத உண்டி, மறுத்து உண்ணின்  
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு  
என்றார் போலும். எனவே மன உறுதியுடன் கூடிய உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக மிக அவசியம்.

நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு இரண்டும் உள்ளவர்களுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாட்டினைப் போலவே உடற்பயிற்சியும் அவசியம். அது போன்றே மதுவும், புகையும் பகையான விஷயங்களாகும்.

மது அருந்துவது இரத்தக் கொதிப்பை அதிகப்படுத்துவதுடன் மாரடைப்பை மாலை போட்டு வரவேற்பது போல. இயல்பு நிலையிலிருந்து 40 சதவீதம் அதிகமாகின்ற உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் விளைவாக மாரடைப்பு வழியே மரணத்தை வரவழைத்துக் கொள்வதாகும். எனவே மது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

புகைபிடிப்பதனால் அதிலுள்ள நிக்கோடின் இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்க வைத்து இரத்தக் கொதிப்பை அதிகப்படுத்துகின்றது. அது மட்டுமல்ல, இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறைய வைத்து, இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பினை உண்டாக்கி, அதன் மூலமாக இதயத்தையும், மூளையையும் பாதிப்பதையச் செய்துவிடுவதோடு மட்டுமல்லாது இன்கலினுடைய செயல்திறனைக் குறைத்து சிறுநீரில் புரதம் அதிக அளவு வெளியேறவும் காரணமாகின்றது. எனவே புகை நீரிழிவிற்கும். இரத்தக் கொதிப்பிற்கும் பகை.

சிறுநீர் பாதிப்புகளும், பரிசோதனைகளும்:

பொதுவாக சிறுநீர் வெண் மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும், சிறுநீரின் நிறத்தில் ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தைக் கொண்டு பாதிப்பின் நோயினை அறிய முடியும்.

அதிகமாக நீர் அழுத்தும் போதும், சிறுநீரின் அடர்த்தி குறையும் பொழுதும், சிறுநீர்ப் பிரிய மாத்திரைகள் சாப்பிடும் போதும் நிறமற்ற நிலையில் சிறுநீர் பிரியும்.

சிறுநீரை வைத்து சில சமயங்களில் ஒருவர் என்ன வியாதியினால் பாதிக்கப்படுகின்றார் அல்லது பாதிக்கப்படக்கூடும் என்று கூறிவிடலாம். உதாரணமாக நோயாளியே, "டாக்டர் எனக்கு யூரின் மஞ்சளாகப் போகிறது. மஞ்சள் காமாலை நோய் இருக்கிறதா" என்று கேட்பார். மஞ்சள் காமாலை நோய் இருந்தாலும், மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதினாலும், உணவிலுள்ள சில பொருட்களாலும் சிறுநீர் மஞ்சளாகப் பிரியும்.

சிறுநீரில் குருதி, ஹீமோகுளோபின், மையோ குளோபின் இருந்தால் சிறுநீர் கருஞ்சிவப்பு, சிவப்பு அல்லது பிங்க் நிறத்தில் இருக்கும். இவர்கள் சிறுநீர் பையில் புண், சிறுநீரகத்தில் கல் கிளாமலருலோநெப்ரெடிஸ் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் சிறுநீர் சிவப்பாகப் போகும்.

பால் நிறத்தில் வெண்மையாகப் போனால் "கைலூரியா" என்று பெயர். சிறுநீர் வெளியான சிறிது நேரத்தில் பிரவுன் நிறத்திற்கு மாறினால் பார்பைரியா என்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

சிறுநீர்த் கழிப்பிடத்தில் பொதுவாக அமோனியா வாசனையினை உணரலாம். உணரவிடில் நாளடைவில் வரும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு



நோய்க்கான வாய்ப்பு உண்டாகும். அசிட்டோன் மணம் கீட்டோன் யூரியா பாதிப்பைக் குறிக்கும்.

மேப்பில்சிரப் வியாதி எனில் மேப்பில் வாசனை வீசும், சிறுநீரக தொற்றில் அழுகிய முட்டை அல்லது மலத்தின் நெடியும் வீசும்.

சிறுநீரை அலட்சியம் செய்யாது சிறுநீரின் அளவைக் கணக்கிட வேண்டும். சராசரியாக 1200 மி.லி முதல் 1500 மி.லி வரை சிறுநீர் பிரியும். இது தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்றபடி மாறுபடும். வெப்பக் காலங்களில் குறைந்தும் குளிக்காலங்களில் அதிகமாகவும் வெளியேறும். சிலர் சிறுநீர் சரியாகப் போகவில்லை என்பார்கள். ஆனால் அளக்கச் சொல்லி எடுத்துவரச் சொன்னால் அது 1.5லிட்டருக்குக் குறையாமல் இருக்கும். சிலருக்கு சிறுநீர் அதிகமாக 3 அல்லது 4 லிட்டருக்கு மேல் பிரியும். இது மூளையிலுள்ள பிட்டுட்டரி சுரப்பி சரியாக வேலை செய்யாதிருந்தாலும் அல்லது சிறுநீரகத்திலுள்ள குழாய்கள் அதிக தண்ணீரை உறிஞ்சத் தவறுவதினாலும் ஏற்படுகின்றன. இதைத்தான் டயாபிடீஸ் இன் சுபிட்டஸ் என்று சொல்கிறோம். இவர்களுக்கு சிறுநீரின் அளவைச் சரியாக கணக்கிட்டு, அதன் அடர்த்தியையும் சோடியம் வெளியாவதையும் பரிசோதிக்க வேண்டும். வயதானவர்களுக்கு பிராஸ்டேட் என்ற சுரப்பியின் வீக்கத்தால் சிறுநீர் பிரிந்தும் முழு திருப்தி இல்லாமல் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும், நீர்த்தாரை அடைப்பு, சிறுநீரக்குழாய்களில் கல்லினால் அடைப்பு ஏற்படுவதினாலும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்பட்டு இருந்தாலும் சிறுநீர் குறைவாக அதாவது நாள் ஒன்றுக்கு 500மி.லி அல்லது அதற்கும் குறைவாக பிரியும்.

பெரும்பாலான தொற்று சிறுநீர்ப்பாதையைத் தாக்குகின்றன. இதனால் சிறுநீர்பிரியும் போது எரிச்சல், வலி, அடிக்கடி சிறுநீர் போதல், சிறுநீரினை அடக்க முடியாமை, அடிவயிற்றில் வலி, காய்ச்சல், குளிக்காய்ச்சல், பசியின்மை, வாந்தி, இரண்டுபக்கவிலாக்களிலும் வலி போன்றவை அறிகுறிகளாகத் தென்படும்.

சிறுநீரகத் தொற்று - தவிர்க்கும்முறை:

- அடிக்கடி தண்ணீரைப் பருக வேண்டும்.
- அதிகமான தேநீர், காப்பி அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
- மதுவினை விட்டொழிக்க வேண்டும்.
- சிறுநீர்த்தாரை, பிறப்பு உறுப்புகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- வெயில் காலங்களில் அதிகத் தண்ணீர், மோர், இளநீர் போன்றவற்றைச் சாப்பிடவேண்டும்.

சிறுநீரக ஒவ்வாமை - அறிகுறிகள்:

- தொண்டைப் புண் உண்டாகி சிறுநீரக ஒவ்வாமை ஏற்பட்டிருந்தால் 15 நாட்களிலும்
- சொறிசிரங்கு உண்டாகி சிறுநீரக ஒவ்வாமை ஏற்பட்டிருந்தால் 15 லிருந்து 20 நாட்களிலும் சிறுநீர் கருஞ்சிவப்பாக வெளிவரும்.
- முகம், கை கால்கள் வீங்கிக் காணப்படும்.
- சிறுநீர் இயல்பான அளவைவிட குறைவாகப் போகும்.
- வாந்தி, தலைவலி, மயக்கம் ஏற்படும். உடலில் உப்புநீர் அதிகமாகி இரத்தக் கொதிப்பு அதிகரித்துத் தலைவலி, மயக்கம், மூச்சுத் திணறல் மற்றும் நினைவிழப்பு ஏற்படும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

- அதிகமான திரவ ஆகாரங்கள்., உப்பு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அப்பளம், ஊறுகாய், வற்றல் இவற்றை அறவே நீக்க வேண்டும்.
- மருத்துவர்களின் அறிவுரையின்படியே மாத்திரையினை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- இரத்தக் கொதிப்பிற்காகக் கொடுக்கப்பட்ட மாத்திரைகளைத் தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- முதலில் கொடுக்கப்பட்ட மாத்திரைகளையே தொடர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. காரணம் சிறுநீரக ஒவ்வாமையால் உண்டாகும் இரத்த அழுத்தம் படிப்படியாகக் குறையும். எனவே 4 லிருந்து 6 வாரங்கள் வரையிலும் உணவு மற்றும் மருந்து மாத்திரைகளில் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படியே நடந்து கொள்ளவேண்டும்.
- பள்ளி செல்லும் மாணவர்களுக்கு சுத்தமாக இருக்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.
- பள்ளியில், விடுதியில் ஒருவருக்கு சொறிசிரங்கு என்றால் அது அடுத்தவருக்கும் பரவுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே விழிப்புடன் இருத்தல் அவசியம்.
- தொற்று ஏற்பட்டதெனில் உடனே மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சையினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- துணிகளை வெண்ணீரில், கிருமிநாசினி கலந்து நன்றாக ஊறவைத்துத் துவைக்க வேண்டும்.
- தொண்டைப் புண் ஏற்பட்டால் “சூட்டினால் வந்தது” என்று அலட்சியப்படுத்தாமல் வருமுன் காத்துக் கொண்டால் சிறுநீரகம் காத்துச் சிறப்புடன் வாழலாம்.



சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள்:

- நீரிழிவு நோயினைப் போலவே சிறுநீரக செயலிழப்பும் நமது உடலின் அனைத்து உறுப்புகளையும் பாதிக்கக் கூடியது.
- சிறுநீரகத்தின் எரிதோபாய்டின் உற்பத்திக் குறைவினால் இரத்த சோகை உண்டாகிறது.
- கழிவுப் பொருட்கள் தங்கிவிடுவதினால் இரத்தச் சிவப்பணுச் சிதைவு, இரத்த இழப்பு, ஊட்டச்சத்துக் குறைவினாலும் இரத்தச் சோகை ஏற்படுகின்றது.
- வாந்தி, விக்கல், பசியின்மை, சிலருக்கு இரத்தவாந்தி போன்ற குடல் தொடர்புடைய பாதிப்புகளும் ஏற்படும்.
- அதிக இரும்பு, படுக்க முடியாத அளவிற்கு மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சுவலி, சளியில் இரத்தம் வருவது போன்ற செயல்களினால் நுரையீரலும், இதய பாதிப்பும் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் தெரியவரும்.
- யூரியாவின் அளவு அதிகரிக்கின்றபோது குழப்பமும், ஆழ்நிலை மயக்கமும், கைகளில் நடுக்கமும், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நரம்பு மண்டல பாதிப்பும் ஏற்படுகின்றன.
- சிறுநீரகச் செயலிழப்பினால் இதய வெளியுறை ஒவ்வாமை, இதய உறை ஒவ்வாமை, நீர் சேர்ந்து அதனால் இதயம் இயல்பான சுருங்கி விரியும் திறமையினை இழத்தல் ஏற்படும்.
- சிலருக்கு மாரடைப்பும், இதய பலவீனத்தினால் உயிரிழப்பும் ஏற்படும்.
- யூரியா, கிரியாடினின் அளவு அதிகரிப்பதால் தோல் வறண்டு, அரிப்பு உண்டாகி சிறு சிறு கட்டிகள் வரும்.
- நகங்களில் பாதி வெண்மையாகவும் பாதி சிகப்பாகவும் காணப்படும். நாக்குத் தடித்து அதன் விளிம்புகளில் குழி விழுந்து புண் ஏற்படும். உடல் வலி, நடக்கக் கூட முடியாத அளவிற்கு மூச்சுத் திணறல்.
- சிறுநீரகச் செயலிழப்பினால் சக்தியுடைய வைட்டமின் டி யின் உற்பத்திக் குறைந்து இரத்தத்தில் கால்சியம் அளவு குறையும். அதனை சமன் செய்ய துணைத் தொண்டைச் சுரப்பியின் பணி அதிகரிக்கின்றது. இதன் விளைவாக எலும்பிலுள்ள கால்சியம் எடுக்கப்படுகின்றது. எனவே எலும்புகள் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு சிறுவர்களுக்கு ரிக்கட்சம் மற்றவர்களுக்கு ஆஸ்டியோமலேசியா என்ற பாதிப்பும் ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரக நோய்களைத் தடுப்பது எவ்வாறு?

ஒருவர் தினமும் அதிகமான அளவில் நீர் அருந்த வேண்டும். அப்போதுதான் சிறுநீரகம் தொடர்ச்சியாக முறையாக நீண்ட நாட்களுக்குச் செயல்படும். இதனால் இரசாயனப் பொருள்களையும் சமநிலைப்படுத்த முடியும் போதிய அளவு நீர் கொதிக்க வைத்து அருந்தினால் சிறுநீரகம் பழுது ஏற்படாமலும் கல் உருவாகாமலும் தடுக்கிறது. ஒருவர்

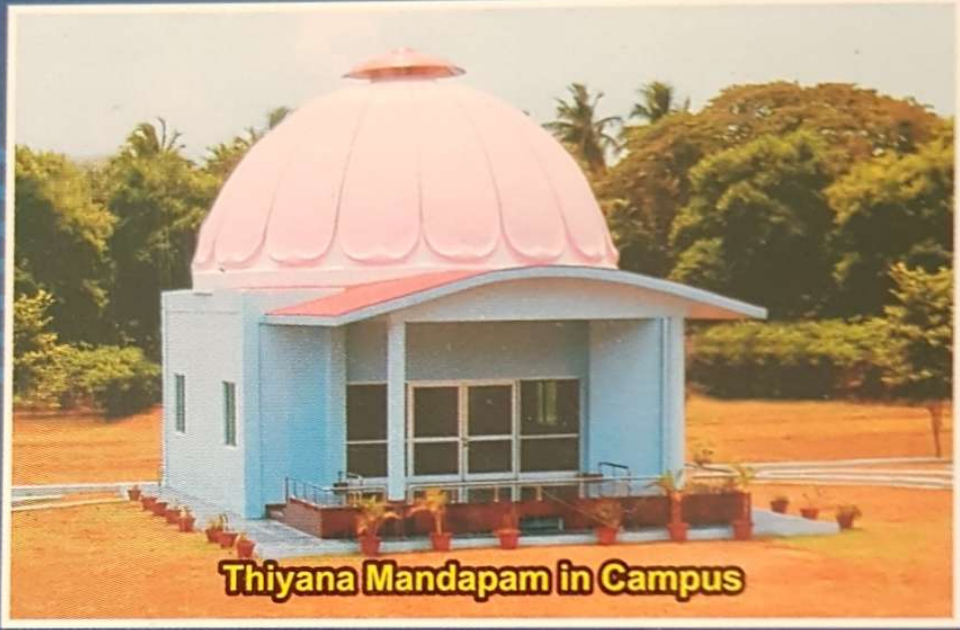
உட்கொள்ளும் மருந்து மாத்திரைகள் அவரவரின் சிறுநீரகத்துக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம். எனவே, மாத்திரைகள் உண்ணும் பொழுது அதனால் ஏற்படும் படிவுகளைச் சமநிலைப்படுத்த அதிகஅளவுநீர் அருந்த வேண்டும்.

சிறுநீரகம் காப்போம்

கோடைக் காலத்தில் நம்மையும் நம் சிறுநீரகத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான வழிகள் :

- நிறைய, அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்
- மோர், இளநீர் சாப்பிடலாம்.
- சிறுநீரைத் தங்கவிடாமல், அடக்கி வைக்காமல் வெளியேற்ற வேண்டும்.
- அதிக காரம், மது, புகை இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். கால்சியம் சத்து அதிகமுள்ள இறைச்சி, நண்டு (கடல்), இறால் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.
- இந்த நேரத்தில் சிலர் நீர் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவர். அது தவறு. இதனால் கை, கால், இழுப்பு வரும்.
- புரோட்டின் சத்து குறைவான உணவுகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது. ஏனென்றால் புரோட்டின் இறுதியில் யூரியாவாக ஆகின்றது.
- எரிச்சல் போன்ற தொல்லைகளில் இருந்து விடுபட நீர்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட வாழைத்தண்டு, கீரை போன்றவற்றை உண்ணுவது உடம்புக்கு நல்லது. மேலும், சுரைக்காய், கொள்ளு போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நலம்.
- நாமும், குழந்தைகளும் சுத்தமான தண்ணீரையே பருக வேண்டும்.
- சிறுநீரகம் சம்பந்தமாக சிறு பிரச்சனைகள் வந்தாலும் மருத்துவரின் ஆலோசனையை உடனே பெறுவது அவசியம்.
- இதயத்தில் இருந்து வெளிப்படும் ரத்தத்தில் நான்கில் ஒரு பங்கு முதலில் சிறுநீரகத்திற்குத்தான் செல்கிறது. அங்கே ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்துக்கு உள்ளும் இரத்த சுத்திகரிப்புக்குத் தேவையான அடிப்படைச் செயலாக்கக் கூறுகள் உள்ளன. இத்தகைய முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து சிறுநீரகத்தைக் காப்பது நம் சீரிய வாழ்வுக்கு நல்லது.





**Thiyana Mandapam in Campus**



"மூச்சு பயிற்சி - உயிருக்கு தேர்ச்சி"

"நற்பழக்கத்தில் வருவது பயிற்சி, - அதுவே வாழ்வின் இன்பம்"

-ஸ்ரீ





**A.VEERIYA VANDAYAR MEMORIAL SRI PUSHPAM COLLEGE (AUTONOMOUS)**  
**POONDI, THANJAVUR DISTRICT**

\*\*\*\*\*

**U.G., DEGREE EXAMINATIONS, MAY – 2021**

**17U2VBE / 14U2VBE – VALUE BASED EDUCATION -**  
**(மதிப்பீட்டுக் கல்வி)**

**Time: 3 Hrs**

**Max. Marks: 75**

**பகுதி – அ ( 25 x 1 = 25 )**

**அனைத்து வினாக்கட்கும் விடை தருக:-**

1. உள்ளம் தெவிஷு பெறுவது எப்படி.
2. ஒருநாளை எப்படி துவங்கவேண்டும்.
3. பயம் விலக என்ன செய்ய வேண்டும்.
4. கனவில்லாமல் உறங்குவது எப்படி.
5. பேச்சில் தெளிவு பெறுவது எப்படி.
6. மாலையில் எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்யவேண்டும்.
7. நிதான மாகச் சாப்பிடுவது எப்போது.
8. பொழுதின்விரயம் என்பது எது.
9. ஐம்பொறிகளைக் காப்பது எது.
10. உடல் உறுப்புக்கள் தெம்பு பெறுவது எப்படி.
11. மலச்சிக்கலில்லாமல் இருப்பது எப்படி.
12. தோற்றத்திற்கு மரியாதை தராதது எது.
13. உடல் உஷ்ணத்தை குறைப்பது எப்படி.
14. குடலிற்கு இதம் தருவது எது.
15. மரியாதையும் - நம்பிக்கையும் உயர்வது எப்போது.
16. சிறுவர்களுக்கு தரவேண்டிய கட்டாயப் பயிற்சி எது.
17. வீடுகளில் பாதுகாப்பும் - குளுமையும் தருவது எது.
18. தலையில் பிசுபிசுப்பில்லாதிருக்க என்னசெய்ய வேண்டும்.
19. வேட்டி அணிவது எதற்காக கூறுக.
20. நீர் தரும்சாபம் என்ன.
21. நம் பண்பாட்டிற்கு ஒழுங்கு எது.
22. உறங்கப் பழகுவதில் நலம் தருவது எது.
23. வியாதியை விரட்டுவது எது.
24. மனிதனின் வன்மம் எது.
25. மனிதன அணிந்து அனுபவிப்பது எது.

**பகுதி – ஆ ( 5 x 10 = 50 )**

**எவையேனும் ஐந்து வினாக்கட்கு மட்டும் கட்டுரை வடிவில் விடை தருக:-**

26. சிறுநீர் பாதிப்புகளும் - பரிசோதனை முறைகளும் குறித்து விளக்குக.
27. உடல் உறுப்புகளில் சிறுநீரகத்தின் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக.
28. இரத்தக்கொதிப்பும் - உடற்பயிற்சியும் - யோகாவும் குறித்து விளக்குக.
29. நீரிழிவுக்கான காரணங்கள் குறித்து ஆய்க.
30. இதயச் செயலிழப்பின் அறிகுறிகளைக் கூறி அவற்றை விளக்குக.
31. தொற்றுநோய் - தொற்றாநோய் - குறித்து தொகுக்க.
32. முதலுதவிச்சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம் குறித்து விளக்குக.
33. உடல் மற்றும் - உறுப்புதானம் - இரத்ததானம் குறித்து விளக்குக.



U.G., DEGREE EXAMINATIONS, NOVEMBER – 2018

**17U2\_VBE / 14U2\_VBE/11U2\_VBE –  
VALUE BASED EDUCATION - (மதிப்பீட்டுக் கல்வி)**

Time: 3 Hrs

Max. Marks: 75

**பகுதி – அ ( 25 x 1 = 25 )**

**அனைத்து வினாக்கட்கும் விடை தருக:-**

1. உள்ளம் தெளிவு பெறுவது எப்படி ?
2. மனதில் உள்ள பயம் விலக என்ன செய்ய வேண்டும் ?
3. நிதானமாகச் சாப்பிடுவது எப்போது ?
4. மலச்சிக்கலில்லாமல் இருப்பது எப்படி ?
5. குடும்பத்தில் கட்டுப்பாடும் ஒழுங்கும் நிலவ செய்வது எது ?
6. மரியாதையும் – நம்பிக்கையும் உயர்வது எப்போது ?
7. தலையில் பிசுபிசுப்பில்லாதிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?
8. உறங்கப் பழகுவதில் நலம் தருவது எது ?
9. அமைதிக்குப் பங்கமாக ஆசிரியர் கூறுவது யாது ?
10. இரவில் குறைந்த ஆகாரம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை என்ன ?
11. மனிதனின் வன்மம் எது ?
12. நாணயத்தின் ஆணிவேர் எது ?
13. மனித உணர்வுகள் செம்மைபட பேச்சு எப்படி அமைய வேண்டும் ?
14. நிம்மதி எதிலுள்ளது ?
15. நிச்சயம் ஜாக்கிரதையால் எதைத் தவிர்க்கலாம் ?
16. சொல்வதைச் செய்தால் என்ன பயன் ?
17. உடலிலுள்ள நோய்களைப் போக்கும் சர்வநிவாரணி எது ?
18. கடவுளின் மக்கள் என அழைக்கப்படுவோர் யார் என விவிலியம் கூறுகிறது ?
19. அபூர்வ நிவாரணி எது ?
20. மலம் வெளியேற எப்பொருளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் ?
21. ஆத்மாவுக்கு அமைதியும், உணர்வுக்கு ஆக்கமும் அளிப்பது எது ?
22. துஷ்டர்கள் சிதறுவது எப்போது ?
23. புலன் காத்தால் என்ன பயன் ?
24. சர்க்கரை நோயை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் ?
25. அனைத்து வியாதிகளுக்கும் அடிப்படை எது ?

**பகுதி – ஆ ( 5 x 10 = 50 )**

**எவையேனும் ஐந்து வினாக்கட்கு மட்டும் கட்டுரை வடிவில் விடை தருக:-**

26. சிறுநீரகத்தை பாதுகாத்தல் குறித்து கட்டுரை தருக.
27. இரத்தக் கொதிப்பும் – உடற்பயிற்சியும் – யோகாவும் குறித்து விளக்குக.
28. சர்க்கரை நோய் குறித்து கட்டுரை தருக.
29. மனித வாழ்விற்கு அடிப்படையாகத் தெரிவிக்கும் மாற்றுப் பழக்கங்களை இன்பவாழ்வின் ஆசிரியர் கூறும் விதத்தினைச் சான்றுகள் தந்து விளக்குக.
30. கதரின் மகத்துவங்களை ஆசிரியர் எவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார் ?
31. உணவு எடுத்துக் கொள்ளும் முறை, அளவு, நேரம் பற்றி விவரி.
32. தெரிந்த பழங்களும் அவை பற்றித் தெரியாத சிறப்புக்களும் குறித்து விவரிக்க.
33. உடற்பயிற்சி உடல் நலத்திற்கு இன்றியமையாதது என்னும் கருத்தைச் சான்றுகள் காட்டி விவரிக்க.



A.VEERIYA VANDAYAR MEMORIAL SRI PUSHPAM COLLEGE (AUTONOMOUS)  
POONDI, THANJAVUR DISTRICT

\*\*\*\*\*

U.G., DEGREE EXAMINATIONS, JANUARY – 2021

17U2VBE / 14U2VBE – VALUE BASED EDUCATION

(மதிப்பீட்டுக் கல்வி)

Time: 3 Hrs

Max. Marks: 75

பகுதி – அ ( 25 x 1 = 25 )

அனைத்து வினாக்கட்கும் விடை தருக :-

1. மயக்க கௌரவம் என்பது.
2. கஞ்சமும் - சிக்கனமும் எதைத்ரும்.
3. எது இலக்குமியின் இல்லம்?
4. மனித உணர்வுகள் செம்மைப்படுவது எதனால்?
5. எற்றத் தாழ்வின்றி அனைவரும் அணியக்கூடிய ஆடை எது?
6. நிம்மதி எதிலிருக்கிறது?
7. எந்தக் குடும்பத்தில் கட்டுப்பாடும் ஒழுங்கும் நிலவும் ?
8. ஒருவர் தோற்றத்திற்கு மரியாதை கிடைக்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?
9. தனிப்பட்ட முறையில் சுத்தமாயிருக்கும் இந்தியனின் அடுத்த கடமை யாது ?
10. தினம் ஒரு தேக்கரண்டி தேனுண்டால் என்ன பயன் ?
11. நாணயத்தின் ஆணிவேர் எது ?
12. பொறுப்புள்ளவனுக்குத் துன்பம் எப்படி மறையும் ?
13. சிக்கனமாய் இருந்தால் என்ன பயன் ?
14. நிம்மதி எதிலுள்ளது ?
15. எதை நாடி மருந்து தருவது நலம் தரும் ?
16. சொல்வதைச் செய்தால் என்ன பயன் ?
17. உடலிலுள்ள நோய்களைப் போக்கும் சர்வநிவாரணி எது ?
18. கடவுளின் மக்கள் என அழைக்கப்படுவோர் யார் என விவிலியம் கூறுகிறது ?
19. மனதில் மெய்ஞானம் தழைக்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?
20. மலம் வெளியேற எப்பொருளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் ?
21. ஒருவன் தன் இலட்சியங்களை நிறைவேற்றுவதற்குரிய வயது எது ?
22. உங்கள் வாழ்நாளில் எது சிறந்த காலம் ?
23. பழங்களில் ராஜா எது ? அதன் பயன்கள் யாவை ?
24. கொழுப்பு எத்தனை வகைப்படும் ?
25. அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளைக் கூறுக.

பகுதி – ஆ ( 5 x 10 = 50 )

எவையேனும் ஐந்து வினாக்கட்கு மட்டும் கட்டுரை வடிவில் விடை தருக:-

26. மனித வாழ்விற்கு அடிப்படையாகத் தெரிவிக்கும் மாற்றுப் பழக்கங்களை இன்பவாழ்வின் ஆசிரியர் கூறும் விதத்தினைச் சான்றுகள் தந்து விளக்குக.
27. இரத்தம் அழுத்தம் குறித்து தொகுத்துரைக்க.
28. கதரின் மகத்துவங்களை ஆசிரியர் எவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார் ?
29. சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் அறிகுறிகளைக் குறிப்பிடுக.
30. குணத்திற்கும் நல வாழ்விற்குமுள்ள தொடர்புகளைக் கூறுக.
31. வயிற்றுப் போக்கினைத் தடுக்கும் முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கூறுக.
32. உடல் தானம் பற்றி விளக்குக.
33. நகமே நம் உடலின் கண்ணாடி ? சான்றுகளுடன் விளக்குக.



**A.VEERIYA VANDAYAR MEMORIAL SRI PUSHPAM COLLEGE (AUTONOMOUS)**  
**POONDI, THANJAVUR DISTRICT**

\*\*\*\*\*

**U.G., DEGREE EXAMINATIONS, MAY – 2021**

**17U2VBE / 14U2VBE – VALUE BASED EDUCATION -**  
**(மதிப்பீட்டுக் கல்வி)**

**Time: 3 Hrs**

**Max. Marks: 75**

**பகுதி – அ ( 25 x 1 = 25 )**

**அனைத்து வினாக்கட்கும் விடை தருக:-**

1. உள்ளம் தெவிவு பெறுவது எப்படி.
2. ஒருநாளை எப்படி துவங்கவேண்டும்.
3. பயம் விலக என்ன செய்ய வேண்டும்.
4. கனவில்லாமல் உறங்குவது எப்படி.
5. பேச்சில் தெளிவு பெறுவது எப்படி.
6. மாலையில் எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்யவேண்டும்.
7. நிதான மாகச் சாப்பிடுவது எப்போது.
8. பொழுதின்விரயம் என்பது எது.
9. ஐம்பொறிகளைக் காப்பது எது.
10. உடல் உறுப்புக்கள் தெம்பு பெறுவது எப்படி.
11. மலச்சிக்கலில்லாமல் இருப்பது எப்படி.
12. தோற்றத்திற்கு மரியாதை தராதது எது.
13. உடல் உஷ்ணத்தை குறைப்பது எப்படி.
14. குடலிற்கு இதம் தருவது எது.
15. மரியாதையும் - நம்பிக்கையும் உயர்வது எப்போது.
16. சிறுவர்களுக்கு தரவேண்டிய கட்டாயப் பயிற்சி எது.
17. வீடுகளில் பாதுகாப்பும் - குளுமையும் தருவது எது.
18. தலையில் பிசுபிசுப்பில்லாதிருக்க என்னசெய்ய வேண்டும்.
19. வேட்டி அணிவது எதற்காக கூறுக.
20. நீர் தரும்சாபம் என்ன.
21. நம் பண்பாட்டிற்கு ஒழுங்கு எது.
22. உறங்கப் பழகுவதில் நலம் தருவது எது.
23. வியாதியை விரட்டுவது எது.
24. மனிதனின் வன்மம் எது.
25. மனிதன அணிந்து அனுபவிப்பது எது.

**பகுதி – ஆ ( 5 x 10 = 50 )**

**எவையேனும் ஐந்து வினாக்கட்கு மட்டும் கட்டுரை வடிவில் விடை தருக:-**

26. சிறுநீர் பாதிப்புகளும் - பரிசோதனை முறைகளும் குறித்து விளக்குக.
27. உடல் உறுப்புகளில் சிறுநீரகத்தின் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக.
28. இரத்தக்கொதிப்பும் - உடற்பயிற்சியும் - யோகாவும் குறித்து விளக்குக.
29. நீரிழிவுக்கான காரணங்கள் குறித்து ஆய்க.
30. இதயச் செயலிழப்பின் அறிகுறிகளைக் கூறி அவற்றை விளக்குக.
31. தொற்றுநோய் - தொற்றாநோய் - குறித்து தொகுக்க.
32. முதலுதவிச்சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம் குறித்து விளக்குக.
33. உடல் மற்றும் - உறுப்புதானம் - இரத்ததானம் குறித்து விளக்குக.



U.G., DEGREE EXAMINATIONS, NOVEMBER – 2018

**17U2\_VBE / 14U2\_VBE/11U2\_VBE –  
VALUE BASED EDUCATION - (மதிப்பீட்டுக் கல்வி)**

Time: 3 Hrs

Max. Marks: 75

**பகுதி – அ ( 25 x 1 = 25 )**

**அனைத்து வினாக்கட்கும் விடை தருக:-**

1. உள்ளம் தெளிவு பெறுவது எப்படி ?
2. மனதில் உள்ள பயம் விலக என்ன செய்ய வேண்டும் ?
3. நிதானமாகச் சாப்பிடுவது எப்போது ?
4. மலச்சிக்கலில்லாமல் இருப்பது எப்படி ?
5. குடும்பத்தில் கட்டுப்பாடும் ஒழுங்கும் நிலவ செய்வது எது ?
6. மரியாதையும் – நம்பிக்கையும் உயர்வது எப்போது ?
7. தலையில் பிசுபிசுப்பில்லாதிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?
8. உறங்கப் பழகுவதில் நலம் தருவது எது ?
9. அமைதிக்குப் பங்கமாக ஆசிரியர் கூறுவது யாது ?
10. இரவில் குறைந்த ஆகாரம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை என்ன ?
11. மனிதனின் வன்மம் எது ?
12. நாணயத்தின் ஆணிவேர் எது ?
13. மனித உணர்வுகள் செம்மைபட பேச்சு எப்படி அமைய வேண்டும் ?
14. நிம்மதி எதிலுள்ளது ?
15. நிச்சயம் ஜாக்கிரதையால் எதைத் தவிர்க்கலாம் ?
16. சொல்வதைச் செய்தால் என்ன பயன் ?
17. உடலிலுள்ள நோய்களைப் போக்கும் சர்வநிவாரணி எது ?
18. கடவுளின் மக்கள் என அழைக்கப்படுவோர் யார் என விவிலியம் கூறுகிறது ?
19. அபூர்வ நிவாரணி எது ?
20. மலம் வெளியேற எப்பொருளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் ?
21. ஆத்மாவுக்கு அமைதியும், உணர்வுக்கு ஆக்கமும் அளிப்பது எது ?
22. துஷ்டர்கள் சிதறுவது எப்போது ?
23. புலன் காத்தால் என்ன பயன் ?
24. சர்க்கரை நோயை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் ?
25. அனைத்து வியாதிகளுக்கும் அடிப்படை எது ?

**பகுதி – ஆ ( 5 x 10 = 50 )**

**எவையேனும் ஐந்து வினாக்கட்கு மட்டும் கட்டுரை வடிவில் விடை தருக:-**

26. சிறுநீரகத்தை பாதுகாத்தல் குறித்து கட்டுரை தருக.
27. இரத்தக் கொதிப்பும் – உடற்பயிற்சியும் – யோகாவும் குறித்து விளக்குக.
28. சர்க்கரை நோய் குறித்து கட்டுரை தருக.
29. மனித வாழ்விற்கு அடிப்படையாகத் தெரிவிக்கும் மாற்றுப் பழக்கங்களை இன்பவாழ்வின் ஆசிரியர் கூறும் விதத்தினைச் சான்றுகள் தந்து விளக்குக.
30. கதரின் மகத்துவங்களை ஆசிரியர் எவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார் ?
31. உணவு எடுத்துக் கொள்ளும் முறை, அளவு, நேரம் பற்றி விவரி.
32. தெரிந்த பழங்களும் அவை பற்றித் தெரியாத சிறப்புக்களும் குறித்து விவரிக்க.
33. உடற்பயிற்சி உடல் நலத்திற்கு இன்றியமையாதது என்னும் கருத்தைச் சான்றுகள் காட்டி விவரிக்க.



A.VEERIYA VANDAYAR MEMORIAL SRI PUSHPAM COLLEGE (AUTONOMOUS)  
POONDI, THANJAVUR DISTRICT

\*\*\*\*\*

U.G., DEGREE EXAMINATIONS, JANUARY – 2021

17U2VBE / 14U2VBE – VALUE BASED EDUCATION

(மதிப்பீட்டுக் கல்வி)

Time: 3 Hrs

Max. Marks: 75

பகுதி – அ ( 25 x 1 = 25 )

அனைத்து வினாக்கட்கும் விடை தருக :-

1. மயக்க கௌரவம் என்பது.
2. கஞ்சமும் - சிக்கனமும் எதைத்ரும்.
3. எது இலக்குமியின் இல்லம்?
4. மனித உணர்வுகள் செம்மைப்படுவது எதனால்?
5. எற்றத் தாழ்வின்றி அனைவரும் அணியக்கூடிய ஆடை எது?
6. நிம்மதி எதிலிருக்கிறது?
7. எந்தக் குடும்பத்தில் கட்டுப்பாடும் ஒழுங்கும் நிலவும் ?
8. ஒருவர் தோற்றத்திற்கு மரியாதை கிடைக்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?
9. தனிப்பட்ட முறையில் சுத்தமாயிருக்கும் இந்தியனின் அடுத்த கடமை யாது ?
10. தினம் ஒரு தேக்கரண்டி தேனுண்டால் என்ன பயன் ?
11. நாணயத்தின் ஆணிவேர் எது ?
12. பொறுப்புள்ளவனுக்குத் துன்பம் எப்படி மறையும் ?
13. சிக்கனமாய் இருந்தால் என்ன பயன் ?
14. நிம்மதி எதிலுள்ளது ?
15. எதை நாடி மருந்து தருவது நலம் தரும் ?
16. சொல்வதைச் செய்தால் என்ன பயன் ?
17. உடலிலுள்ள நோய்களைப் போக்கும் சர்வநிவாரணி எது ?
18. கடவுளின் மக்கள் என அழைக்கப்படுவோர் யார் என விவிலியம் கூறுகிறது ?
19. மனதில் மெய்ஞானம் தழைக்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?
20. மலம் வெளியேற எப்பொருளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் ?
21. ஒருவன் தன் இலட்சியங்களை நிறைவேற்றுவதற்குரிய வயது எது ?
22. உங்கள் வாழ்நாளில் எது சிறந்த காலம் ?
23. பழங்களில் ராஜா எது ? அதன் பயன்கள் யாவை ?
24. கொழுப்பு எத்தனை வகைப்படும் ?
25. அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளைக் கூறுக.

பகுதி – ஆ ( 5 x 10 = 50 )

எவையேனும் ஐந்து வினாக்கட்கு மட்டும் கட்டுரை வடிவில் விடை தருக:-

26. மனித வாழ்விற்கு அடிப்படையாகத் தெரிவிக்கும் மாற்றுப் பழக்கங்களை இன்பவாழ்வின் ஆசிரியர் கூறும் விதத்தினைச் சான்றுகள் தந்து விளக்குக.
27. இரத்தம் அழுத்தம் குறித்து தொகுத்துரைக்க.
28. கதரின் மகத்துவங்களை ஆசிரியர் எவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார் ?
29. சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் அறிகுறிகளைக் குறிப்பிடுக.
30. குணத்திற்கும் நல வாழ்விற்குமுள்ள தொடர்புகளைக் கூறுக.
31. வயிற்றுப் போக்கினைத் தடுக்கும் முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கூறுக.
32. உடல் தானம் பற்றி விளக்குக.
33. நகமே நம் உடலின் கண்ணாடி ? சான்றுகளுடன் விளக்குக.