

# பெரூளடக்கம்

	பக்கம் எண்
பயிற்சி 1	1
பயிற்சி 2	13
பயிற்சி 3	24
பயிற்சி 4	34
பயிற்சி 5	44
பயிற்சி 6	54
பயிற்சி 7	65
பயிற்சி 8	77
பயிற்சி 9	89
பயிற்சி 10	100
விடைகள்	113

# பயிற்சி 1

## தாள் 1

### 'அ' பிரிவு (மின்னஞ்சல்)

பின்வருவனவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் 80 சொற்களுக்குக் குறையாமல் பதில் எழுதவும்.  
(20 மதிப்பெண்கள்)

1. பின்வரும் உனது மாமாவின் மின்னஞ்சலைக் கவனமாகப் படித்து அதற்குப் பதில் எழுதவும்.

Message

File Edit View Insert Format Window Help

Send Accounts HTML

அனுப்புநர் : Kumaran@gmail.com

பெறுநர் : Rajan@hotmail.com

தேதி : 16/04/2015

பொருள் : சிங்கப்பூரைச் சுற்றிப் பார்க்க வர விரும்புகிறேன்.

அன்புள்ள ராஜனுக்கு,

வணக்கம். நீ எப்படி இருக்கிறாய்? நான் நலமாக இருக்கிறேன். நீ அனுப்பிய மின்னஞ்சல் கிடைத்தது. எனக்கு அதிக வேலைகள் இருந்ததால் உடனடியாகப் பதில் எழுத முடியவில்லை. அதற்காக வருந்துகிறேன். நான் வரும் பள்ளி விடுமுறையில் என் குடும்பத்தினரோடு சிங்கப்பூரைச் சுற்றிப் பார்க்க வர விரும்புகிறேன்.

நாங்கள் ஒரு வார விடுமுறையை அங்குக் கழிக்க விரும்புகிறோம். சிங்கப்பூரில் பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் யாவை? அவற்றை எவ்வாறு சென்று காணலாம் போன்ற விவரங்களை எழுதவும். நாங்கள் வரும் சமயம் சிங்கப்பூரின் பருவநிலை எவ்வாறு இருக்கும் என்பதையும் குறிப்பிட மறவாதே.

உன்னுடைய தகவல்கள் எங்கள் பயண ஏற்பாட்டுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதால் காலம் தாழ்த்தாது அவற்றை எழுதவும். நான் உன் மின்னஞ்சலை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.

நன்றி.

அன்புடன்,  
குமரன்

பின்வரும் முன்னுணர்வுக் கருத்தறிதல் பகுதியை நன்கு படித்து, அதிலுள்ள கோடிட்ட இடங்களுக்குப் பொருத்தமான சொற்களை இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள துணைச்சொற்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றின் எண்களை மட்டும் எழுதுக.

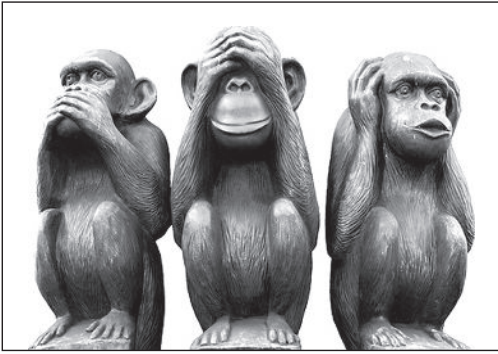
மெதுவாக ஓடுவது உடலுக்கு நல்லது என்று இதுவரை நம்பப்பட்டு வந்தது. ஆனால் உடல்நல வல்லுநர்கள் மெதுவாக ஓடுவதைவிட நடப்பதே மிகவும் நல்லது என்ற உண்மையைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். உடல் தகுதி இல்லாதவர்கள், உடல் எடை மிகுந்தவர்கள் ஆகியவர்களின் கை, கால்கள் (Q11) \_\_\_\_\_ கொடுக்கத் தொடங்குகின்றன. தசைகள் உறுதி பெற்றாலும் இடுப்பு, முழங்கால் மூட்டு, கணுக்கால் ஆகியவை அதிர்ச்சி தாளமுடியாமல் அவதிப்படுகின்றன. இவற்றுக்கு ஈடுசெய்ய, நடப்பதில் அதிக ஆர்வம் ஏற்பட்டு வருகின்றது. நடப்பதற்கென நாம் தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை. மற்ற (Q12) \_\_\_\_\_ பார்த்துக்கொண்டே நடக்கலாம். அதற்காக நீண்ட தூரம் நடக்க வேண்டியதில்லை. மிதமான நடையால் உடலுக்குச் சிரமம் ஏற்படாது. ஓடும்போது எடுத்து வைக்கும் ஓவ்வோர் அடியும் மூட்டுகளில் உடல் எடையைப்போல் மூன்று முதல் ஐந்து மடங்கு வரை (Q13) \_\_\_\_\_ செலுத்துகிறது. ஆனால், நடக்கும்போது எடுத்து வைக்கும் ஓவ்வோர் அடியும் உடல் எடையைப்போல ஒன்றரை மடங்கு அழுத்தத்தையே மூட்டுகளில் செலுத்துகின்றது. ஓடுகின்றபோது விரைவாக மூச்சு (Q14) \_\_\_\_\_ ஏற்படும் நன்மைகள் யாவும் நடக்கும்போது தோன்றும் மூச்சிரைப்பினாலும் உண்டாகின்றன. நடக்கும்போது ஓரளவு விறுவிறுப்பு தேவை. விறுவிறுப்பாக நடப்பதனால் மூன்று நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. ஒன்று ஆக்ஸிஜன் உள்ளிழுக்கும் அளவு அதிகமாகின்றது. அத்துடன் நமது உடலுக்குள் ஆக்ஸிஜன் பயன்படுத்தும் (Q15) \_\_\_\_\_ அதிகமாகிறது. இதனால், உடல்நலம் மேம்படுகிறது. மூன்றாவதாக உடலின் எடையைக் கட்டுப்படுத்தச் சிரமப்படுபவர்களுக்கு விறுவிறுப்பான நடை மிகவும் கைகொடுக்கும். இதனால் நடைப் பயிற்சியை நாம் நீண்ட காலத்திற்கு மேற்கொள்ள முடிகிறது.

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. இரைப்பதனால் | 5. தொந்தரவு    | 9. ஏற்பட்டு    |
| 2. காரியங்களை  | 6. அளவு        | 10. அழுத்தத்தை |
| 3. குணமாகிறது  | 7. சுலபமான     |                |
| 4. தசைகளின்    | 8. இழுப்பதனால் |                |

பின்வரும் கருத்தறிதல் பகுதியைக் கருத்துன்றிப் படித்து, அதனடியிற் காணும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

பகுதி 1

நல்ல பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொள்வது மிகவும் கடினம். ஆனால் தீயபழக்கங்களோ மிகச் சலபமாக நம்மிடம் வந்து சேர்ந்து கொள்கின்றன. தீயதை ஒழித்து நல்லதை நம்மிடையே வளர்க்க நாம் முயல வேண்டும். அதுவும் சிறு வயதிலிருந்தே நல்ல பழக்கவழக்கங்களை வளர்க்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் முதிர்ந்த அனுபவசாலிகளாக நாம் மிளிரும்போது, சமூகத்திற்குப் பயனுள்ளவர்களாக ஆவோம். நாம் கெட்ட எண்ணங்களுக்கு மனத்தில் இடம் அளிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு அளித்தால் அவை தீய செயல்களாக உருப்பெற்றுவிடும். இந்தப் போக்கு மிக மிக ஆபத்தானது ஆகும்.



காந்தி தனது அறையை அலங்கரிக்க மூன்று குரங்கு பொம்மைகளை வைத்திருந்தார். இவற்றுள் ஒன்று கண்களைப் பொத்திக்கொண்டிருக்கும். அடுத்தது தன் காதுகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும். மற்றொன்று வாயை மூடிக்கொண்டிருக்கும். இவை எதைக் குறிக்கின்றன என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? தீயதைக் கண்ணால் காணவும் கூடாது, காதால் கேட்கவும் கூடாது, வாயால் பேசவும் கூடாது என்பதையே இவை தெரிவிக்கின்றன.

வள்ளுவரும் கூடாநட்பு பற்றி எழுதி உள்ளார். தீயவர்களின் நட்பானது ஆரம்பத்தில் இனித்தாலும் போகப்போக கசப்பிலேயே முடியும். இது போல் வள்ளுவர் அறிவற்றவரின் நட்பானது தேய்பிறை நிலவு போன்று நாளடைவில் சுருங்கி இருள் தரும் என்று குறிப்பிடுகிறார். இத்தகைய ஆராய்ந்து கொள்ளாத நட்பு நம்மை மரணத்தின் எல்லைக்கே அழைத்துச் செல்லும். நல்லதை நாடுவோம்! நலம் பெற வாழ்வோம்!

பின்வரும் வினாக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் நான்கு விடைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் மிகச் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதன் எண்ணை மட்டும் எழுதுக.

Q16. நாம் எப்போது சமூகத்திற்குப் பயனுள்ளவர்களாக இருப்போம்?

- (1) வயது முதிரும் போது
- (2) அனுபவசாலி ஆகும் போது
- (3) சிறுவயதில் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை வளர்க்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ளும்போது
- (4) தொடர்ந்து நல்லவனாக வாழும்போது [     ]

Q24. நமக்கு ஏற்படும் கோபத்தை நாம் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

(4 மதிப்பெண்கள்)

---

---

---

---

Q25. நாம் ஏன் நல்ல எண்ணங்களை நம் மனத்தில் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்?

(7 மதிப்பெண்கள்)

---

---

---

---

---

---

---

பின்வரும் வாக்கியங்களைப் பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு முடித்துக் காட்டுக. அவ்வாறு முடிக்கப்பெறும் வாக்கியங்கள் ஒவ்வொன்றும் அதற்கு முந்திய வாக்கியத்தின் கருத்தையே கொண்டிருக்க வேண்டும்.

Q6. எண்ணெயில் பொரித்த உணவை அதிகமாக உண்பது உடல் நலத்திற்குப் பாதிப்பை உண்டாக்கும்.

உடல் நலத்திற்குப் பாதிப்பு உண்டாகாமல் இருக்க \_\_\_\_\_

Q7. கடல் கொள்ளையர்கள் வீரையைனை ஈவிரக்கமின்றி கொன்றனர்.

வீரையன் ஈவிரக்கமின்றி \_\_\_\_\_

Q8. நான் என் பாடங்களைத் தினந்தோறும் கவனமாகப் படித்ததால் தேர்வில் சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெற்றேன்.

நாம் தேர்வுகளில் சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டுமானால் நம்முடைய பாடங்களை \_\_\_\_\_

Q9. விருந்தினருக்கு வாழை இலையில் உணவு பரிமாறுவது நமது பண்பாடாகும்.

நமது பண்பாடுகளுள் ஒன்று \_\_\_\_\_

Q10. போக்குவரத்து நெரிசலைக் குறைக்க பல முயற்சிகள் அரசாங்கத்தால் செய்யப்படுகின்றன.

அரசாங்கம் போக்குவரத்து நெரிசலைக் குறைக்க \_\_\_\_\_