සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 13 ශ්‍රේණිය - 2018

Second Term Test - Grade 13 - 2018

විභාග අංකය ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

කාලය පැය දෙකයි

- **සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**
- **01 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට අදාළ පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

01. ගෘහයක් ගොඩනැගීමේදී ගොඩනැගිල්ල හා සම්බන්ධ නීතිමය කරුණකි.
   1. නිරවුල් ඔප්පු තිබීම.
   2. නිරවුල් භුක්තිය තිබීම.
   3. නිරවුල් මායිම් තිබීම.
   4. නිසි මිනින්දෝරු සැලස්මක් තිබීම.
   5. අවම වශයෙන් පර්චස් හයක ඉඩම් ප්‍රමාණයක් තිබීම.

02. ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබාගැනීම සඳහා දොර, ජනේල, යෙදීමේදී කාමරයකට වෙන්කළ යුතු ඉඩ ප්‍රමාණය පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,
   1. ජනේල සඳහා $\frac{1}{7}$ යි දොරවල් සඳහා $\frac{1}{12}$ යි වශයෙනි.
   2. ජනේල සඳහා $\frac{1}{7}$ යි දොරවල් සඳහා $\frac{1}{15}$ යි වශයෙනි.
   3. ජනේල සඳහා $\frac{1}{10}$ යි දොරවල් සඳහා $\frac{1}{7}$ යි වශයෙනි.
   4. ජනේල සඳහා $\frac{1}{7}$ යි දොරවල් සඳහා $\frac{1}{10}$ යි වශයෙනි.
   5. ජනේල සඳහා $\frac{1}{7}$ යි දොරවල් සඳහා $\frac{1}{18}$ යි වශයෙනි.

03. වර්ණ ආලේපණයේදී විශාල කාමරයක් කුඩා කර පෙන්වීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වර්ණය කුමක්ද?
   1. කහ තැඹිලි ය. 2. සුදු ය. 3. නිල් කොළ ය. 4. දම් ය. 5. කොළ ය.

04. පුටුවල හැඩය ඍජුකෝණි වේ. ලී වලින් එය නිර්මාණය වී ඇත. ඍජුකෝණී ආකාරයට ලී පටි වලින් කාමරයේ පොළව නිර්මාණය කර ඇත. විසිත්ත කාමරයකින් පිළිඹිබු වන මෙම මෝස්තර මූලධර්මය වනුයේ,
   1. එකගත්වය යි.
   2. තුලනය යි.
   3. සමානුපාතය යි.
   4. රිද්මය යි.
   5. අවධාරණය යි.

05. ගෘහ කළමණාකරණය ක්‍රියාවලියේදී අපට විවිධ ගැටළු වලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ගැටළු විසදීමේ විවිධ පියවර පහත දැක්වා ඇත.

A. ගැටළුව හඳුනාගැනීම.
B. වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග තෝරා ගැනීම.
C. ගැටළුව විශ්ලේෂණය කිරීම.
D. ගැටළුව විසදීම සඳහා විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග පෙළ ගැස්වීම.
E. සුදුසුම ක්‍රියාමාර්ගය ක්‍රියාත්මක කිරීම.

ගැටළු විසදීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල වනුයේ,

1. A, C,D, B ,E
2. A, D, B, E, C
3. C, A, B, E, D
4. C,D, B,A, E
5. A, C, E, D, B

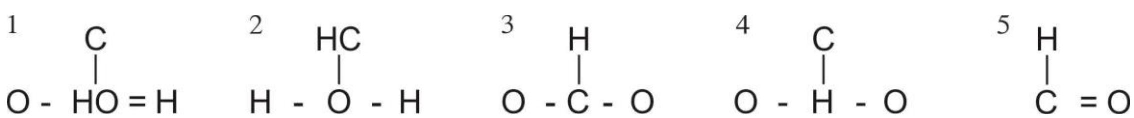
06. කෑම මේසයකට තැබිය හැකි වඩාත්ම සුදුසුම මල් සැකසුම වනුයේ,

1. කෘත්‍රිම මල් සහිත මිටි මල් බඳුනකි.
2. සුවඳ නොමැති මල් සහිත මිටි මල් බඳුනකි.
3. තද වර්ණ සහිත මිටි මල් බඳුනකි.
4. කුඩා මල් සහිත මිටි මල් බඳුනකි.
5. ඒක වර්ණ මල් සහිත මිටි මල් බඳුනකි.

07. ඛනිජ ලවණ ද්‍රව්‍ය වූ ජලය කඨින ජලයයි. ජලයේ තාවකාලික කඨිනත්වයට හේතු වන ලවණ වර්ගයකි.

1. කැල්සියම් බයි කාබනේට්
2. කැල්සියම් හයිඩොක්සයිඩ්
3. කැල්සියම් ඔක්සයිඩ්
4. මැග්නීසියම් ක්ලෝරයිඩ්
5. කැල්සියම් ක්ලෝරයිඩ්

08. ග්ලූකෝස් අණුවක ව්‍යුහ සූත්‍රයට අනුව ඇල්ඩිහයිඩ කාණ්ඩය ලෙස දැක්වෙනුයේ,



09. සහල් වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් විශේෂය වනුයේ,

1. මෝල්ටෝස් සහ සෙලියුලෝස් ය.
2. ඇමැයිලෝස් සහ ඇමැයිලෝපෙක්ටීන් ය.
3. මෝල්ටෝස් සහ ඇමැයිලෝස් ය.
4. ඉනියුලීන් සහ ඇමැයිලෝස් ය.
5. ඇමැයිලෝපෙක්ටීන් සහ ඉනියුලීන් ය.

10. සංයුක්ත ප්‍රෝටීනයකට උදාහරණයකි.

1. ඇල්බියුමින්
2. පොලිපෙප්ටයිඩ
3. හිමොග්ලොබින්
4. පෙප්ටෝන
5. ග්ලයිසීන්

11. ධාන්‍ය ප්‍රරෝහණයේදී අතරමැදි ඵලයක් ලෙස සෑදෙන ඩයිසැකරයිඩ වර්ගයකි.

1. ග්ලූකෝස්
2. සුක්රෝස්
3. මෝල්ටෝස්
4. ලැක්ටෝස්
5. ෆෲක්ටෝස්

12. විටමින් B_1 බහුලව අඩංගු වන්නේ මින් කවර ආහාර කාණ්ඩයේ ද?

1. රටකජු, කිරි, සෝයාබෝංචි
2. සෝයාබෝංචි, නිවිති, ගෝවා
3. සෝයාබෝංචි, පීකුදු, යීස්ට්
4. පීකුදු, අඹ, සෝයාබෝංචි
5. කරවල, අඹ, පීකුදු

13. ශරීරයේ අඩංගු මේද ප්‍රතිශතය
   1. ගැහැනු ළමයින්ට වඩා පිරිමි ළමුන්ගේ වැඩිය.
   2. මහලු වියේදී කෙමෙන් අඩුවේ.
   3. පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන්ගේ වැඩිය.
   4. අධි රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන්නන්ගේ අඩුය.
   5. ළදරු අවධියේ වැඩිය.

14. ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක
   1. ද්විත්ව හෝ ත්‍රිත්ව බන්ධන එකක් පමණක් ඇත.
   2. ද්විත්ව බන්ධන කීපයක් ඇත.
   3. ද්විත්ව බන්ධන දෙකක් පමණක් ඇත.
   4. ද්විත්ව බන්ධන දෙකක් හා ත්‍රිත්ව බන්ධන දෙකක් ඇත.
   5. ත්‍රිත්ව බන්ධන කිපයක් ඇත.

15. සිරුර තුළ සින්ක් ක්‍රියා කරනුයේ,
   1. ශක්ති පරිවෘත්තිය පාලනයටය.
   2. රුධිරය කැටිගැසීම.
   3. ආසාදන වලින් සම ආරක්ෂා කිරිමටය.
   4. දත් දිරායාම මැඩ පැවැත්වීමටය.
   5. එන්සයිම නිෂ්පාදනයටය.

16. අස්ථි මනාව ශක්තිමත් වීමටත් අස්ථි ඝනත්වය ලබාදීමටත් යොවුන් වියේදී දිනකට ලබාදිය යුතු යැයි නිර්දේශ කර ඇති කැල්සියම් ප්‍රමාණය,
   1. මිලි ග්‍රෑම් 750 කි.
   2. මිලි ග්‍රෑම් 800 කි.
   3. මිලිග්‍රෑම් 900 කි.
   4. මිලි ගෑම් 650 කි.
   5. මිලි ග්‍රෑම් 1000 කි.

17. පිෂ්ඨමය නොවන පොලිසැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් වන ජල අද්‍රාව්‍ය ආහාරමය තන්තු විශේෂයකි.
   1. පෙක්ටීන්
   2. මියුසිලේජ්
   3. ග්ලයිකොජන්
   4. ගම්වර්ග
   5. හෙමිසෙලියුලෝස්

18. අස්ථි ක්ෂීරණතාව (ඔස්ට්‍රියෝ පොරෝසිස්) රෝගය ඇතිවීම කෙරෙහි හේතු නොවනුයේ,
   1. ආහාරයෙහි කැල්සියම් හා පොස්පරස් ඌන වීමය.
   2. නිසි වයසට කලින් ආර්ථවහරණය සිදුවීමය.
   3. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයෙකු වීමය.
   4. දිගු කලක් ඇඳ රෝගියකු ලෙස සිටීමට සිදු වීමය.
   5. ශල්‍යකර්මයක් මගින් ගර්භාෂය හා ඩිම්භ කෝෂ ඉවත් කිරිමය.

19. ෂොර්ට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය සකස් කරන ක්‍රමය පිළිබඳ ව සිසු කණ්ඩායමකින් විමසා ලබාගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

   A. මිශ්‍රණය සකස් කිරීමේ දී උණුසුම් ජලය භාවිතා කිරීම.
   B. මේද හා පිටි සම අනුපාතයෙන් ගැනීම.
   C. මිශ්‍රණය මැද වලක් මෙන් සාදා යීස්ට් දියරය එකතු කිරීම.
   D. පිටි හා මේදය එකතු කර ඇඟිලි තුඩු වලින් ඇනීම.
   E. මේදය නිසි අයුරින් කලවම් කිරීම සඳහා නැමීම හා දිග හැරීම.

   1. D පමණි.
   2. C පමණි.
   3. C හා B පමණි.
   4. A හා C පමණි.
   5. E පමණි.

20. දසනායක මහතාගේ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩි වී ඇති බව පරීක්ෂණයකින් හෙළි විය. ඔහුට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් වනුයේ,
    1. තම්බපු හාලේ බත්, පරිප්පු තෙල් දමා, මස් කරිය, කැරට් සලාදය
    2. තම්බපු හාලේ බත්, අල බැඳුම, මාළු කිරි හොදි, පිපිඤ්ඤා සලාදය
    3. නිවුඩු හාලේ බත්, මාළු මිරිසට, මුං ඇට ව්‍යංජනය, කොහිල අල සම්බලය
    4. තම්බපු හාලේ බත්, මස් ස්ටූ, බෝංචි බැඳුම, තක්කාලි සලාදය
    5. නිවුඩු හාලේ බත්, කිරිකොස් මාළුව, මාළු බැඳුම, කොල මැල්ලුම

21. තක්කාලි වල අඩංගු වර්ණයකි.
    1. ඇන්තොසයනින් 2. ප්ලේවෝන් 3. සැන්තොෆීල්
    4. ලයිකොපීන් 5. ක්ලෝරෆීල්

22. ආහාර පැසීමේ ක්‍රියාවලියට සුලභ වශයෙන් යොදාගන්නා යීස්ට් වල රසායනික නාමය වන්නේ,
    1. සැකරොමයිසීන් 2. සයිමේස් 3. ලැක්ටික් අම්ලය
    4. ඊතයිල් 5. මෙටා බයි සල්පයිට්

23. වානිජ මට්ටමේදී මස් මාළු වැනි ආහාර ගබඩා කර තැබිය යුතු අධිශීතන උෂ්ණත්ව මට්ටම කොපමණද?
    1. - 29^0C 2. - 18^0C 3. - 13^0C 4. - 11^0C 5. - 0^0C

24. ළදරු ආහාර සැකසීමේදී සරු කිරීම සඳහා යොදන පෝෂකයක් වනුයේ,
    1. විටමින් A හා විටමින් B ය. 2. යකඩ හා විටමින් D ය. 3. කැල්සියම් හා අයඩීන් ය.
    4. විටමින් C හා විටමින් B ය. 5. විටමින් B හා කැල්සියම් ය.

25. අග්න්‍යාශයික ඇමැයිලේස් අර්ධ වශයෙන් ජීර්ණය වූ පිෂ්ටය මත ක්‍රියාකර
    1. ලැක්ටෝස් නිපදවයි. 2. මෝල්ටෝස් බවට පත්වේ. 3. ග්ලූකෝස් නිපදවයි.
    4. ගැලක්ටෝස් බවට පත්වේ. 5. සුක්රෝස් බවට පත්කරයි.

26. ආහාර ජීර්ණයේදී ආමාශයෙන් සිදුවන කාර්යය වනුයේ,
    1. ආම්ලික බව අඩු කිරීම සඳහා ශ්ලේෂ්මලය ස්‍රාවය කිරීමයි.
    2. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය ආරම්භ කිරීමය.
    3. පිෂ්ඨය තව දුරටත් ජල විච්ඡේදනය කිරීමය.
    4. ඇමැයිනෝ අම්ල අවශෝෂණය කිරීමය.
    5. ග්‍රහණිය තුළ සිදුවන ජීර්ණය උත්තේජනය කිරීම සඳහා හෝර්මෝන ශ්‍රාමය කිරීමය.

27. කුඩා අන්ත්‍රයේ අංගුලිකා බිත්තියේ පිහිටි ආන්ත්‍රික සෛල මගින් නිපදවන එන්සයිම වර්ගයකි.
    1. ට්‍රිප්සීන් 2. කයිමෝට්‍රිප්සීන් 3. මෝල්ටේස්
    4. කාබොක්සි පෙප්ටිඩේස් 5. අග්න්‍යාශයික ඇමැයිලේස්

28. දීර්ඝකාලීන පරිරක්ෂණ ක්‍රම අඩංගු කාණ්ඩය වනුයේ,
    1. ජෑම් සෑදීම මාළු ටින් කිරීමය. 2. ජෑම් සෑදීම ක්ෂණික බීම වර්ග සෑදීමය.
    3. ජෑම් සෑදීම දෙහි ලුණු දැමීමය. 4. ජෑම් සෑදීම අච්චාරු දැමීමය.
    5. ජෑම් සෑදීම, මාළු ඇඹුල්තියල් සෑදීම ය.

29. ආහාර ආකලන භාවිතයේදී යොදාගන්නා පෝෂණීය නොවන රසකාරකයකි.
    1. කොකෝවා කුඩු 2. වැනිලා 3. ලෙසිතීන් 4. ලුණු 5. සැකරීන්

30. ජෙලටනීකරණය නිරීක්ෂණය කළ හැකි අවස්ථාවක් වනුයේ,

1. බිත්තර සුදුමද ගැසීමේදීය.
2. කොස් තැම්බීමේදී ය.
3. ජෙලටීන් යෙදූ පුඩිං මිශ්‍රණයක් මිශ්‍ර කිරීමේදීය.
4. මස් ව්‍යංජනයක් පිසීමේදී ය.
5. ජෑම් වර්ගයක් සෑදීමේදී ය.

31. පහත සඳහන් මේද අම්ල අතරින් පෝෂණීය වශයෙන් අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ල අඩංගු කාණ්ඩය වනුයේ,

1. බියුට්රික් අම්ලය හා වැලරික් අම්ලය යි.
2. කැප්රිලික් අම්ලය හා කැප්රික් අම්ලය යි.
3. ලොරික් අම්ලය හා මිරිස්ටික් අම්ලය යි.
4. ලිනොලෙයික් අම්ලය හා ලිනොලෙනික් අම්ලය යි.
5. පාමටික් අම්ලය හා ස්ටියරික් අම්ලයයි.

32. සමේ රෝග හා පාචනය පෙන්නුම් කරන ඌනතා රෝග තත්වයකි.

1. ෆෝලික් අම්ල ඌනතාව
2. රයිබොප්ලේවින් ඌනතාව
3. බයොටින් ඌනතාව
4. නයසීන් ඌනතාව
5. තයමින් ඌනතාව

33. කිරි ජීවානුහරණය සඳහා යොදා ගන්නා උෂ්ණත්වය හා කාල පරාසය වනුයේ,

1. 121^0C උෂ්ණත්වයේ මිනිත්තු 10 - 12 ත් ය.
2. 120^0C උෂ්ණත්වයේ මිනිත්තු 15 - 20 ත් ය.
3. 131^0C උෂ්ණත්වයේ මිනිත්තු 5 - 6 ත් ය.
4. 138^0C උෂ්ණත්වයේ මිනිත්තු 1 - 2 ත් ය.
5. 120^0C උෂ්ණත්වයේ මිනිත්තු 20 - 40 ත් ය.

34. විවිධ සුළු කෑම වර්ග සකස් කිරීමේදී විවිධ පිටිමෝලි වර්ග භාවිතා කරනු ලැබේ. පහත සඳහන් ආහාර වර්ග සකස් කිරිම සඳහා යොදාගන්නා පිටිමෝලි වර්ග පිළිවෙළින් අඩංගු කාණ්ඩය කුමක්ද?

ජෙස්ට්‍රි බාස්කට්   ක්‍රීම් බනිස්   සොසේජ් රෝල්

1. ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් පිටිමෝලිය, ෂූ පිටිමෝලිය, පෆ් පිටිමෝලිය
2. පෆ් පිටිමෝලිය, ෂූ පිටිමෝලිය, ෂොර්ට් ක්‍රස්ට් පිටිමෝලිය
3. ෂූ පිටිමෝලිය, පෆ් පිටිමෝලිය, ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් පිටිමෝලිය
4. ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් පිටිමෝලිය, පෆ් පිටිමෝලිය, ෂූ පිටිමෝලිය
5. පෆ් පිටිමෝලිය. ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් පිටිමෝලිය, ෂූ පිටිමෝලිය

35. ගර්භනී අවධියේ පළමු මාස තුන ඇතුළත ෆෝලික් අම්ලය ලබාගැනීමට හේතුව කුමක්ද?

1. භ්‍රෑණයාගේ අස්ථි වර්ධනය සඳහා
2. භ්‍රෑණයාගේ කෙස් හා නිය වර්ධනය සඳහා
3. මවගේ හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා
4. භ්‍රෑණයාගේ ස්නායු රජ්ජුව වර්ධනය සඳහා
5. මව්කිරි නිෂ්පාදනය ආරම්භ වීම සඳහා

36. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඩිම්බ කෝෂ දෙකක් ඇත. සාමාන්‍යයෙන් මින් එක් ඩිම්භ කෝෂයකින් පරිණත ඩිම්බයක් මුදා හරින්නේ,

1. දින දහහතරකට වරක් පමණය.
2. දින විසි අටකට වරක් පමණය.
3. දින හතලිස් දෙකකට වරක් පමණය.
4. දින පනස් හයකට වරක් පමණය.
5. දින හැටකට වරක් පමණය.

37. චිත්තවේග කෙරෙහි තීව්‍ර ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන අවධි දෙකකි.

1. මුල් ළමා විය හා පසු ළමා විය
2. පසු ළමා විය හා යොවුන් අවධිය
3. ළදරු අවධිය හා මුල් ළමා අවධිය
4. ළදරු අවධිය හා පසු ළමා අවධිය
5. යොවුන් අවධිය හා මුල් ළමා අවධිය

38. විභාග ජයග්‍රහණ අපේක්ෂිත මට්ටමට නොලැබීම. ආදරය කල අය වෙන්වීම වැනි අපේක්ෂාවන්ට ලඟා වීමට නොහැකි වීම නිසා යෞවනයා තුළ ඇතිවන ගැටළුකාරී තත්වයකි.

1. ක්ලමතය 2. අසහනය 3. කාංසාව 4. සාංකාව 5. ඉච්ඡාභංගත්වය

39. මව්කිරි නිෂ්පාදනය හා ශ්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරනුයේ,

1. ලැක්ටැල්බියුමින් මගිනි. 2. ඉමියුනෝග්ලොබියුලින් මගිනි. 3. ප්‍රොලැක්ටින් මගිනි.
4. ලැක්ටෝග්ලෝබියුලින් මගිනි. 5. ඕවෝ ඇල්බියුමින් මගිනි.

40. යොවුන් වියේ දරුවන් යොමු වීමට ඉඩ ඇති සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවකි.

1. සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර 2. මත්ද්‍රව්‍ය වලට යොමුවීම. 3. විරුද්ධ ලිංගික ආකර්ෂණය
4. විප්ලවකාරී අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම. 5. වැඩිහිටියන් නොසලකා හැරීම.

41. ගර්භණීභාවයේ ආරම්භයක් සමඟම මාතෘ සායනය මගින් මවුවරුන්ට ලබාදෙන පෝෂකය වනුයේ,

1. විටමින් C ය. 2. ෆෝලේට් ය. 3. කැල්සියම් ය. 4. අයඩීන් ය. 5. යකඩ ය.

42. රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේදී රෙද්දේ පළල ඒකාකාරී නොවන අවස්ථාවක එම දෝෂය මඟ හරවා ගැනීමට යොදන නිමාවකි.

1. කැලැන්ඩරීකරණය 2. ක්‍රේප් කිරීම. 3. මර්සරයිස් කිරීම.
4. සැන්ෆරීකරණය 5. ටෙන්ටරීකරණය

43. නයිලෝන් හා ලෝම කෙඳිවලට පොදු ගුණාංගයකි.

1. විනිවිද පෙනන සුළු සිලින්ඩරාකාර පෙනුමක් තිබීම. 2. තාපයට සංවේදී බව.
3. පහසුවෙන් ජලය අවශෝෂණය කිරීම. 4. කෘමීන් සහ සලබයින්ගෙන් හානි පැමිණීම.
5. නිතර සේදීමට ඔරොත්තු නොදීම.

44. සාරි හැට්ටයක අත් කටට වඩා අතෙහි වට ප්‍රමාණය අඟලක් පමණ විශාල වූ විට යෙදිය හැකි වඩාත්ම සුදුසු උපක්‍රමය

1. අත මුදුනට රැලි යෙදීමය. 2. අතෙහි වැඩි කොටස අල්ලා මැසීමය.
3. අත් කටෙහි ප්‍රමාණය විශාල කිරීමය. 4. බෝරිච්චි අතක් යෙදීමය.
5. අත මුදුනට ඔපනැලි යෙදීමය.

45. ඇඩිපික් අම්ලය සෑදීම උපකාරයෙන් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන කෙඳි වර්ගය වනුයේ,

1. රෙයෝන් ය. 2. ඩෙක්‍රෝන් ය. 3. නයිලෝන් ය. 4. සේද ය. 5. කපු ය.

46. පිරිමි කමිසය නිර්මාණයේදී

1. මිනුම් අඩු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
2. ඇගේ හැඩයට අනුව මිනුම් ගනු ලබයි.
3. අතෙහි දිග සඳහා උරහිස සිට මැණික් කටුව දක්වා මිනුම ලබා ගනියි.
4. අතයට මූට්ටුව මසා අත ඇල්ලීම සිදු කරයි.
5. විවරය පියවීම සඳහා වම් පසට බොත්තම් ඇල්ලීම සිදු කරයි.

47. කෙරටීන් යනු,

1. සේද කෙඳි වල අඩංගු ප්‍රෝටීනයකි. 2. ලෝම කෙඳිවල අඩංගු ප්‍රෝටීනයකි.
3. කපු කෙඳි වල අඩංගු ප්‍රෝටීනයකි. 4. ලිනන් කෙඳි වල අඩංගු ප්‍රෝටීනයකි.
5. රෙයෝන් කෙඳිවල අඩංගු ප්‍රෝටීනයකි.

48. ෆෙල්ට් කිරීම යනු,

1. රෙදි නිෂ්පාදනය ක්‍රමයකි.
2. රෙදි වියමන් ක්‍රමයකි.
3. රෙදි නිමහන් ක්‍රමයකි.
4. නිර්ජල සේදීමේ ක්‍රමයකි.
5. නූල් සැකසීමේ ක්‍රමයකි.

49. පිරිමි කමිසය මැසීමේදී යොදාගත හැකි වඩාත් උචිත මූට්ටු වර්ගය වනුයේ,

1. පැතලි මූට්ටුව හා ප්‍රංශ මූට්ටුව
2. සරල මූට්ටුව හා අතිඡාදන මූට්ටුව
3. ප්‍රංශ මූට්ටුව හා චාම් මූට්ටුව
4. පිටාර මූට්ටුව හා සරළ මූට්ටුව
5. අතිඡාදන මූට්ටුව හා පිටාර මූට්ටුව

50. පහත සඳහන් මැහුම් ක්‍රම අතරින් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම, මූලික මැහුම් ක්‍රම, ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම පිළිවෙළින් දක්වා ඇති කාණ්ඩය තෝරන්න.

1. බොරු නූල් ඇදීම, සැටින් මැස්ම, ප්‍රංශ මූට්ටුව
2. හීන් නූල් දුවවීම, ගැට පිස්මේන්තු මැසීම. දම්වැල් මැස්ම
3. නැටි මැස්ම, බූලියන් මැස්ම. වාටි මැස්ම
4. සැඟි වාටි මැස්ම, පැතලි මූට්ටුව. ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
5. දිගකොට මැස්ම, හීන් නූල් දුවවීම, පැතලි මූට්ටුව

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 13 ශ්‍රේණිය - 2018

Second Term Test - Grade 13 - 2018

විභාග අංකය ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

කාලය පැය තුනයි

උපදෙස්:-

1 කොටසින් පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න තුනකටද 11 කොටසින් පස්වන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හතරකටද පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න තුනකට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. සීමිත ඉඩකඩ සහිත නාගරික ප්‍රදේශයක ජීවත්වන ජයතුංග පවුල සරල දිවි පෙවතකට හුරු වී සිටී. කුඩා ගෙවත්තක් සහිත ඔවුන්ගේ නිවසේ බාහිර මෙන්ම අභ්‍යන්තර අලංකරණය පිළිබඳව ද මෙම පවුල් සාමාජිකයින් දැඩි වෙහෙසක් දරයි. ගෘහීය සම්පත් මනා ලෙස කළමණාකරණය කර නීරෝගී දිවියකට සතුට අත්පත් කරගෙන සිටී.

   i. මෙම නිවසේ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ තැන්පත් කිරීමේදී ඔවුන් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග හතරක් ලියන්න.
   ii. ඇලුමීනියම්, යකඩ හා වීදුරු වලින් සාදන ලද දොර ජනේල වර්තමානයේ ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී පහදන්න.
   iii. ගෘහයක් ගොඩනැගීමේදී විට්රේබා සහතිකය ලබාගත යුතුය. එය හඳුන්වන්න.
   iv. නිර්මාණය කරන ලද ඇඳුමක ඉහල ගුණාත්මක අගයක් ලබාගැනීම සඳහා තිබිය යුතු ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.
   v. 'ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේදී නිවසේ ප්‍රසන්න බවක් ඇති කර ගත හැක.' කෑම මේසය සඳහා යොදනු ලබන ඇතිරිල්ලක් අලංකාර කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රම සඳහන් කරන්න. ඉන් එක් ක්‍රමයක් යොදා එය අලංකාර කරගන්නා අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

02. i. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව මිනිසා විසින් නිෂ්පාදිත කෙඳි වර්ග කරන්න.
   ii. රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේ දී පසුතලය අලංකාර කිරීම සඳහා රෙදිපිළි මුද්‍රණය භාවිතා කරයි. අච්චු මුද්‍රණය හා රෝලර් මුද්‍රණය විස්තර කරන්න.
   iii. කුඩ රෙදි හා වැහි කබා රෙදි නිෂ්පාදනයේ දී සිදුරු අවහිර කර ජලරෝධනය සඳහා යොදන ක්‍රම පැහැදිලි කරන්න.
   iv. කමිස පතරොම නිර්මාණයේදී ඉම්කඩ සකස් කරන අයුරු රූප සටහනකින් විස්තර කරන්න.

03. i. වර්ණ වර්ගීකරණයට අනුව අන්තර් මාධ්‍යයික වර්ණ උදාහරණ දෙකක් මගින් පහදන්න.
   ii. ගෘහයක් සැලසුම් කිරීමේදී අනුගමනය කල යුතු මූලධර්මයක් වන 'සංසරණය' කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
   iii. A දිනපතා ගෘහයක් මගින් බැහැර කරන අපද්‍රව්‍ය වර්ග කර දක්වන්න.
   B අප ද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය වැදගත් වේ. විස්තර කරන්න.

iv. A ජල බිල්පත වැඩිවීම පාරිභෝගිකයින් මුහුණ දී ඇති ගැටළුවකි. එම බිල්පත අවම කර ගැනීම සඳහා ගෘහීය මට්ටමින් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.

B ජල බිල්පත ගණනය කිරීමේදී යුනිට් එකක් යන්න හඳුන්වන්න.

04. i. නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේදී අත්‍යාවශ්‍ය කලා මූලිකාංග නම් කරන්න.

ii. විදුලි කේතලය පරිහරණය හා නඩත්තුව පහදන්න.

iii. රෙදි පිළි සේදීමේදී සබන් වලින් ඉටු කෙරෙන සුවිශේෂී කාර්යය කුමක්ද?

iv. සාරි හැට්ටයේ පිටුපස පලුව ආධාරයෙන් රවුම් කරක් සකස් කරන ආකාරය රූපසටහනක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

II කොටස

• දෙවන කොටසින් පස්වන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

05. වාරයට බහුල ආහාර සුදුසු ලෙස පරීරක්ෂණය කිරීමෙන් අපතේ යාම වළක්වා ගත හැක.

i. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි විවිධ සාධක බලපාන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

ii. අඹ චට්නි සෑදීමේදී නිවැරදි ක්‍රියා මාර්ගය පියවරෙන් පියවර දක්වන්න.

iii. ආහාර පරීක්ෂණයේදී භාවිතාවන රසායනික පරීරක්ෂණකාරක වර්ග කර උදාහරණ එක බැගින් සඳහන් කරන්න.

iv. පංති කාමරය තුළ සිටින විවිධ අපචාරයන්ට යොමු වූ දරුවන් යහපත් දරුවන් බවට පත්කර ගැනීමට පාසල් උපදේශන සේවය මගින් ඉටු කරන කාර්යභාරය පැහැදිලි කරන්න.

v. යොවුන් වියේ ළමයකුගේ පෞරුෂය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

06. i. මාතෘ සංරක්ෂණය යනු කෙටියෙන් පහදන්න.

ii. පසු ළමාවිය දරුවන් තුළ සිදුවන මානසික වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ පහදන්න.

iii. ගර්භනී මවකට මාතෘ සායනයකට සහභාගී වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන සාකච්ඡා කරන්න.

iv. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන නිරීක්ෂණයේදී ගර්භනී මවකට සාමාන්‍ය වැඩිහිටි කාන්තාවකට වඩා ශක්ති අවශ්‍යතාව සහ ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව වැඩි බව පෙනේ. විමසන්න.

07. i. සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ රුධිර පීඩන අගය කොපමණද? අධි රුධිර පීඩනය යනු කුමක්ද? කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

ii. දියවැඩියා රෝගය වැළඳීම කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් ලියන්න.

iii. ජල ආද්‍රව්‍ය තන්තු මගින් සෞඛ්‍යට හිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. විමසන්න.

iv. හෘදයාබාධ සහිත රෝගියකුගේ ආහාරයේ කලයුතු වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න.

08. i. රැගෙන යාම සඳහා දිවා ආහාර වේලක් පාර්සල් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.

ii. විදේශීය අමුත්තෙකු සඳහා පිළියෙල කළ දිවා ආහාර මේසය අපරදිග ක්‍රමයට සකසන අයුරු නම් කරන ලද රූප සටහනකින් දක්වන්න.

iii. ජීර්ණ පද්ධතියේ කොටස් අනුපිළිවෙලින් ලියන්න.

iv. සිරුර තුළ ජීර්ණය වූ කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන හා මේද ක්ෂුද්‍රාන්තයේදී අවශෝෂණය වේ. පැහැදිලි කරන්න.

09. i. ශ්‍රී ලංකාවේ දැනට දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළු හතරක් ලියන්න.

ii. එම පෝෂණ ගැටළු මඟ හරවා ගැනීමට පාසල් මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් පැහැදිලි කරන්න.

iii. සාකච්ඡා කරන්න.

A. ගර්භනී අවධියේ කාන්තාවකට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකි අවදානම් සාධක

B. පසු ළමාවියේ දරුවකු පිළිබිඹු කරන ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න භාවිකයන්

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018 - 13 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I පත්‍රය

1.	5	11.	3	21.	4	31.	4	41.	2
2.	2	12.	1	22.	1	32.	4	42.	5
3.	1	13.	3	23.	1	33.	2	43.	2
4.	1	14.	1	24.	2	34.	1	44.	5
5.	1	15.	5	25.	2	35.	4	45.	3
6.	2	16.	5	26.	2	36.	4	46.	1
7.	1	17.	5	27.	3	37.	2	47.	2
8.	5	18.	3	28.	1	38.	5	48.	1
9.	2	19.	1	29.	5	39.	3	49.	3
10.	3	20.	3	30.	2	40.	2	50	5

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018 - 13 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II පත්‍රය

(01) (i) • කාමරයට සැලැස්මක් ඇඳ ඒ අනුව ගෘහ භාණ්ඩ තැන්පත් කිරීම.
- කාමරයෙන් ඉටුවන කාර්ය අනුව
- විශාල ගෘහ භාණ්ඩ පළමුවත් කුඩා භාණ්ඩ පසුවත් තැබීම.
- ගමන් මාර්ග අවහිර නොවන සේ තැබීම.
- කාමරයේ ප්‍රමාණයට ගැළපෙන භාණ්ඩ භාවිතා කිරීම.

(ලකුණු 04)

(02)
- කල් පැවැත්ම
- මිළ අඩු බව
- සැහැල්ලු බව
- පිරිසිදු කිරීමේ පහසුව.
- අලංකාරය
- විවිධ වර්ණ හා හැඩ වලින් ලබාගත හැකිවීම.

(ලකුණු 05)

(03) දිගට පවතින යම් විථියක මතුමට දක්වෙන සීමාව පෙන්නුම් කිරීම සඳහා එම පළාත් පාලන ආයතනය හෝ පළාත් සභාව විසින් එක් පැත්තකින් හෝ දෙපැත්තකින් නිශ්චය කරන රේඛාවයි.

(ලකුණු 05)

(04) • මනා හැඩයක් තිබීම • නිවැරදි මැහුම් ක්‍රම යොදා තිබීම.
• කල් පවතින සේ මසා තිබීම. • හොඳ නිමාව.
• අලංකාරය.
(ලකුණු 05)

(v) • ඇප්ලික් කිරීම • සායම් ගැන්වීම
• එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම • බතික් කිරීම.
• ටයි ඇන්ඩ් ඩයි කිරීම.

අලංකාර කරගන්නා අයුරු :-
මෝස්තරය, විසිතුරු කරගන්නා ආකාරය, යොදා ගන්නා වර්ණ, මැහුම් ක්‍රම නිමාව ඇතුලත් පැහැදිලි කිරීමට
(ක්‍රම 3 ට ලකුණු 3)
(පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03)

02 (i) මිනිසා විසින් නිෂ්පාදිත කෙඳි

- අර්ධ කෘත්‍රිම
  - සෙලියුලෝස් — * රේයොන්
  - ප්‍රෝටීන් — * විකාරා
- කෘත්‍රිම
  - පොලි අමයිඩ — * නයිලෝන්
  - පොලි එස්ටර් — * ටෙරිලීන්

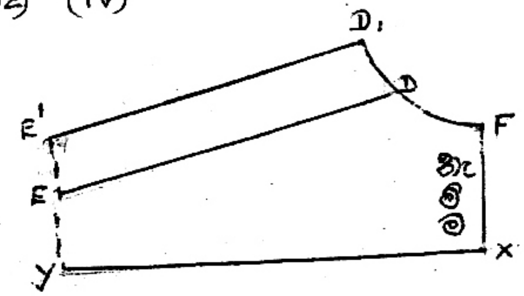
(ලකුණු 04)

ii අච්චු මුද්‍රණය :-
අච්චුව මත මෝස්තරය සැලසුම් කිරීම. ලී හෝ ලෝහයෙන් අච්චුව සාදා ගනී. අච්චුව සකස් කිරීමේදී මෝස්තරය ඉතිරි කර අනෙක් කොටස් ඉවත් කිරීම හෝ මෝස්තරය ඉවත් කොට අනෙක් කොටස් ඉතිරි කිරීම සිදු කරයි. අච්චු මත වර්ණ ආලේප කර එය රෙද්ද මත තබා තෙරපීමෙන් මෝස්තරය සටහන් වේ.

රෝලර් මුද්‍රණය:-
රෝලර් වල මෝස්තරය සටහන් කර සායම් ගල්වාලයි. මෝස්තරයේ රේඛා වල තැන්පත් වන සායම් රෙද්ද මුද්‍රණය කිරීමට භාවිතා වේ. වියන ලද රෙදි රෝලර් අතරින් ගමන් කිරීමේදී රෝලරයේ සටහන්ව ඇති මෝස්තරය රෙද්ද මත මුද්‍රණය වේ.
(ලකුණු 3 x 2 = 6)

(iii) • අදුවක ලෝහමය සංයෝග ආලේප කිරීම
• පැරෆින් ඉටි හෝ මෙතන් ඉටි වර්ග යෙදීම.
• ලින්සීඩ් තෙල් වැනි තෙල් වර්ග යෙදීම
(ලකුණු 04)

(02) (IV)



ඉම්කඩ.

* ඉදිරිපස පලුවේ D, E උරහිසට සමාන්තරව 2.5 cm පහලින් D_1 E_1 ලකුණු කර D_1E_1 යා කරන්න
* පිටුපස පලුවෙහි F සිට 7 cm පහලින් x ලකුණු කරන්න. x හරහා AB ට ලම්බකව ඇඳි රේඛාව අන්කට y ලක්ෂයේදී හැ වේ.

(රූප සටහනට ලකුණු 3)
(පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 3)

(03) i ප්‍රාථමික වර්ණයක් ඒ අසලම ඇති ද්විතීයික වර්ණයක් හා සමාන ප්‍රමාණයන් ගෙන් මිශ්‍ර කිරීමෙන් මෙම වර්ණ ලැබේ.

* කහ + තැඹිලි = කහ තැඹිලි
* කහ + කොළ = කහ කොළ
* රතු + තැඹිලි = රතු තැඹිලි. (වර්ණ දෙකක් පැහැදිලි කිරීමට)
(2 × 2 = 04)

(ii) පෞද්ගලිකත්වයට බාධාවක් නොවන පරිදි ගෘහයේ කොටස් වලට පහසුවෙන් යා හැකි පරිදි කොටස් සැළසුම් කිරීම සංසරණය යනුවෙන් හැඳින් වේ,

(ලකුණු 04)

(iii) (A) * ඝණ අප ද්‍රව්‍ය * ද්‍රව අපද්‍රව්‍ය * වායුමය අප ද්‍රව්‍ය

(B) යම් ද්‍රව්‍යයක් ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඉවත ලැමෙන් පසු නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය ලෙස හැඳින්වේ.
(නම් කිරීමට ලකුණු 03)
(විස්තර කිරීමට ලකුණු 03)

(iv) (A)
• සේදීම එකවර කිරීම.
• ජෝරය නිවැරදිව භාවිතය.
• සේදූ ජලය වගාවන්ට යෙදීම
• වැසි ජලය එකතු කර භාවිතයට ගැනීම.
• ජල කරාම මනා ලෙස නඩත්තු කිරීම.

(B) ජලය ලීටර් 1000 ක් යුනිට් 1 ඒකකි,

(ක්‍රියාමාර්ග වලට ලකුණු 03)
(යුනිට් 1 හැඳින්වීමට ලකුණු 03)

(04) i) • රේඛා • හැඩය • වයනය • වර්ණය.

(ලකුණු 04)

(ii) පරිහරණයේදී .

• දිගරය පැසෙන ලෙස ජලය දැමීම.

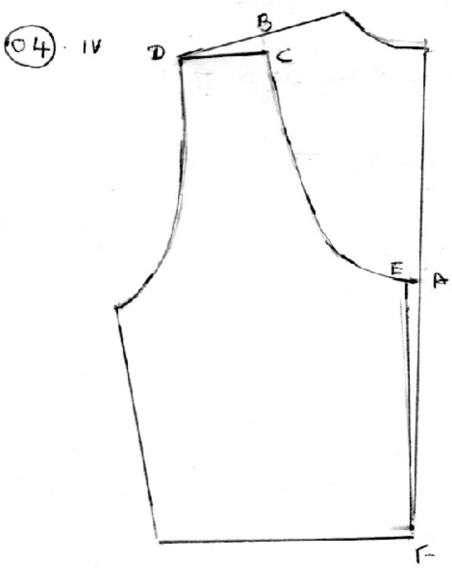
• පෝෂ්‍යතාවයට සුදුසු පේරුව තෝරා ගැනීම.
• ස්වීචය ක්‍රියාත්මක කළයුත්තේ ජලය දැමීමෙන් පසුවය.

නඩත්තුවේදී:

• කෙවෙනිය අසල කිසි විටකත් නොසේදීම
• පිටත සේදීමේදී තෙත රෙදි කඩකින් පිස දැමීම.
• ක්‍රියා විරහිත කර පිරිසිදු කිරීම. (පරිහරණය සඳහා ලකුණු 03)
(නඩත්තුව සඳහා ලකුණු 03)

(iii) සබන් මිශ්‍ර කිරීම නිසා ජලයේ පෘෂ්ඨික ආතතිය අඩුවේ, මෙම ස්වභාවය නිසා ජල අංශු රෙද්දේ කෙඳි අතරින් ගමන් කරයි. රෙද්දේ ඇති අපද්‍රව්‍ය හා ජලය අතරට සබන් පෙන පටලයක් සේ ගමන් කර රෙද්දේ ඇති කුණු අංශු ගලවා ඉවත් කරයි.
(ලකුණු 04)

(04) IV



• හැට්ට පතරොමේ පිටුපස පලුව පිටපත් කර ගන්න
• අවශ්‍ය කර ගැඹුර ලකුණු කර උරහිස දක්වා හැඩ කර ඇඳ ගන්න. එය A B ලෙස දක්වා ඇත.
• B සිට සෙ.මී .6 ක් පහලින් C ලක්ෂ්‍යය ලකුණු කර C.D යා කරන්න එය උරහිස් රේඛාවයි.
• A ලක්ෂ්‍යයේ සිට කර රේඛාව දිගේ සෙ.මී. 0.6 ක් ලකුණු කරන්න. එය E ලෙස නම් කරන්න.
• E.F යා කරන්න.

(රූප සටහන සඳහා ලකුණු 03)
(විස්තරයට ලකුණු 03)

II කොටස.

(05) (i) භෞතික හේතු - තැලීම, පොඩි වීම, උෂ්ණත්වය.
ජීව විද්‍යාත්මක හේතු :- බැක්ටීරියා, දිලීර, යීස්ට්, මීයන්.
රසායනික හේතු :- එන්සයිම ප්‍රතික්‍රියා (ලකුණු 04)

ii පැසුනු අඹ තෝරා ගැනීම → පොතු ඉවත් කර කුඩාවට කැපීම
විනාකිරි වලට එම මිශ්‍රණය දිය කිරීම ← ඉඟුරු, සුදුළූණු, අඹ, ගම්මිරිස් විනාකිරෙන් ඇඹරීම
→ ලුණු එකතු කිරීම → අඹ වලට සීනි එකතු කර මදගින්නේ පිසීම
හොඳින් පිසුන පසු ලිපෙන් බාගැනීම ← අඹ තැම්බුනු පසු මිශ්‍රණය එකතු කිරීම
(ලකුණු 06)

(iii) • ලවණ වර්ග – සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ
සෝඩියම් බයිසල්ෆයිට්

• අම්ල වර්ග – ඇසිටික් අම්ලය
ප්‍රොපියොනික් අම්ලය.

• ප්‍රති ජීවක – ඔක්සි ටෙට්‍රාසයික්ලීන්.

• සීනි.

(වර්ග 3 ට ලකුණු 03)
(උදාහරණ 3 ට ලකුණු 03)

iv – • දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීම,
• ආදරය සෙනෙහස ලබාදීම,
• දරුවන්ගේ ගැටළු හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර්ය කිරීම.
• ආර්ථික ගැටළු වලට සහන ලබාදීම,
• නායකත්වය ලබාදීම.
• දරුවා හොඳින් පිළිගැනීම,

(ලකුණු 04)

(v) • ආරමය හේතු
• ශාරීරික හේතු
• පවුල් පරිසරය
• පාසල

(සාධක ඇතුලත් මු පැහැදිලි විස්තරයට ලකුණු 06)

(06) i) මගේ හා දරුවාගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රශස්ත අන්දමින් පවත්වාගෙන යාම සඳහා මවට සැලසෙන රැකවරණය මාතෘ සංරක්ෂණ යයි.

(ලකුණු 04)

(ii) • සංයුක්තව ඉදිරිපත් කරන ගැටළු විසඳයි.
• සංරක්ෂණ හැකියාව තිබීම.
• යම් යම් දේ වර්ග කිරීම, අනු පිළිවෙලකට තැබීම කළ හැකි
• ප්‍රත්‍යාවර්තන හැකියාව ඇත.

(ලකුණු 04)

(iii) • වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වලට භාජනය වීමෙන් රෝගී තත්ත්වයන් සහ සංකූලතා හඳුනා ගැනීම.

- අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට
- රුධිරය, මුත්‍රා, බර උස පරීක්ෂා කර වාර්තා තබා ගැනීමට
- යකඩ, කැල්සියම්, ෆෝලික් අම්ල වැනි පෝෂක ලබා ගැනීමට
- අතිරේක ආහාර ලබාගැනීමට (ත්‍රිපෝෂ)

(ලකුණු 06)

(iv) • ශක්තිය කිලෝ කැලරි 475 ක් වැඩිපුර ලබා දිය යුතුය.
කලලයේ වර්ධනය සඳහා, මවගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයන්ට
මවගේ මේද තැන්පතු වැඩි කිරීම සඳහා

- ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 13 ක් පමණ වැඩිපුර ලබා දිය යුතුය.
භ්‍රෑණයාගේ සහ මවගේ පටක වර්ධනයට, වැඩිවන රුධිර පරිමාව සංශ්ලේෂණයට, එන්සයිම හා හෝර්මෝන නිෂ්පාදනයට

(ලකුණු 06)

(07) (I) රුධිර පීඩනය 120/80 mmHg. (ලකුණු 03)

- පුද්ගලයකුගේ සිරුරේ ගමන් කරනු ලබන රුධිරයේ පීඩනය නියමිත අගයට වඩා වැඩි වීම අධි රුධිර පීඩනයයි.

(ලකුණු 03)

(II) • ආරමය සාධක • ස්ථූලතාව
• ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම අඩුවීම • මත්පැන් පානය
• ශරීරයේ මේදය වැඩිවීම (ලකුණු 04)

(III) • මල බද්ධය වැළැක්වීම • ස්ථූලතාව වැළැක්වීම
• ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිත ආන්ත්‍රික පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීම.
(ලකුණු 04)

(IV) • මේදය වැඩි සත්ත්ව ආහාර අඩු කළ යුතුය.

- මාලු අනුභව කිරීම සුදුසුය.
- මේදය රහිත කිරි සහ අඩු මේද යෝගට් යෝග්‍යය.
- ශාක ආහාර සුලභව ගැනීම සුදුසුය.
- තන්තු බහුල ආහාර සුදුසුය.

(නම් කිරීමට 03)
(සාකච්ඡාවට 03)

(07) (i) • සෞඛ්‍යානුකූල යෝග්‍ය බඳුන් තෝරාගැනීම.

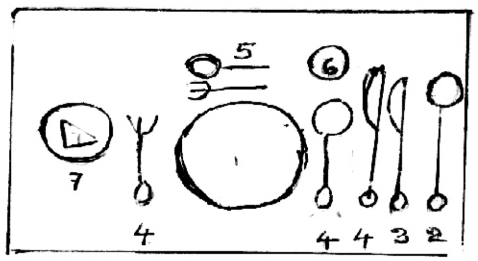
• ආහාර මිශ්‍ර නොවන සේ ඇසිරීම.

• ආහාර කාන්දු නොවන සේ ඇසිරීම.

• යෝග්‍ය දමවන තෝරා ගැනීම. (ලකුණු 04)

• ගෙනයාමේ පහසුව.

(08) (ii)



1. පිඟාන.
2. සුප් හැන්ද
3. මාළු/මස් පිහිය
4. මේස පිහිය හැන්ද හා ගෑරුප්පුව
5. අතුරුපස හැන්ද හා ගෑරුප්පුව.
6. වතුර වීදුරුව.
7. පැති පිඟාන හා අත් පිස්නාව

(ඇඳ සටහනට 03 නම් කිරීමට 03)

(iii) (1) මුඛය (2) ග්‍රසනිකාව (3) අන්නශ්‍රෝතය

(4) ආමාශය (5) අක්මාව (6) ග්‍රහණිය

(7) පිත්තාශය (8) අග්න්‍යාශය (9) කුඩා අන්ත්‍රය

(10) මහා අන්ත්‍රය (11) ගුද මාර්ගය (12) ගුදය.

(ලකුණු $\frac{1}{2} \times 12 = 6$ යි)

(iv) ප්‍රෝටීන සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල අවසාන ඵල වන ඇමයිනෝ අම්ල සහ මොනෝ සැකරයිඩ අංකුලිකාවල අවශෝෂක සෛල තුළට අවශෝෂණය කර ගනී, මේද අම්ල අවශෝෂණය වනුයේ අංකුලිකා තුළ ඇති පයෝලස නාලිකා තුළටය. ඒ බස්සේ වසා පද්ධතියට ඇතුළු වේ.

(ලකුණු 04)

(09)(i) • විටමින් A ඌනතාව

• අයඩින් ඌනතාව

• නිරක්තය

• මන්ද පෝෂණය.

(ලකුණු 04)

(ii) ආහාර පරිභෝජන රටාවේ කළ යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳව උපදෙස් ලබාදීම.

- ජීවන රටාව වෙනස් විය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කර දීම.
- විටමින් A ඌනතාවයෙන් පෙළෙන දරුවන් හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර්‍ය වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- පාසල තුළ පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශන මගින් ඌනතා තත්ත්ව වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුමත් කිරීම.
- යකඩ පෙති ලබාදීම.
- ප්‍රාථමික ශ්‍රේණි සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේලක් ලබාදීම.

(ලකුණු 06)

(iii) (A) • මවගේ වයස අවුරුදු 17 ට අඩුවීම 35 ට වැඩිවීම.

- පළමු ගැබ් ගැනීම හෝ පස්වැනි හෝ ඉන් පසු ගැබ් ගැනීම.
- බහු ගර්භ දැරීම
- උග්‍ර නීරක්තිය
- ගර්භ විෂ රෝගය
- මවගේ උස සෙ.මී 145 ට වඩා අඩු වීම
- මවගේ බර කි.ග්‍රෑම් 40 ට වඩා අඩුවීම හෝ කි.ග්‍රෑම් 88 ට වඩා වැඩිවීම
- දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, අධි රුධිර පීඩනය වකුගඩු ආබාධ වැනි රෝග.

(ලකුණු 4)

(B) ප්‍රසන්න භාවිකයන් •

සතුට, ආදරය, ප්‍රමෝදය, සෙනෙහස, කරුණාව

අප්‍රසන්න භාවිකයන්

කෝපය, තරහ, බිය, ශෝකය, ඊර්ෂ්‍යාව පසු තැවිලි වීම.

ඇතුලත් වූ සාකච්ඡාවකට.

(ලකුණු 3 × 2 = 6)