සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Third Term Test - 2025

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

කාලය පැය 03 යි
අමතර කාලය මි. 10

නම/ විභාග අංකය:

උපදෙස් :

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

---

01. කාබෝහයිඩ්‍රේට්යක් වන ලැක්ටෝස් සැදී ඇත්තේ,

(1) ග්ලූකෝස් + ෆෘක්ටෝස් වලිනි.
(2) ඉලාස්ටින් + මයොසින් වලිනි.
(3) ග්ලූකෝස් + ගැලැක්ටෝස් වලිනි.
(4) ග්ලූකෝස් + ග්ලූකෝස් වලිනි

02. බිත්තරවල අඩංගු ප්‍රෝටීන දෙකකි.

(1) ඇල්බියුමින් හා ඇවිඩින්
(2) ඉලාස්ටින් හා මයොසින්
(3) ලෙගියුමින් හා ඉලාස්ටීන්
(4) ඇල්බියුමින් හා මයොසින්

03. X නමැති පෝෂකය මගින් ඉටුවන කෘත්‍යයන් පහත දැක්වේ.

★ ශක්තිය ඇති කිරීමට අවශ්‍ය වීම.
★ හෝමෝන නිපදවීමට අවශ්‍ය වීම.
★ සිරුරේ පටක වර්ධනයට අවශ්‍ය වීම.
★ රුධිර නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය වීම.

මින් විස්තර වන්නේ කුමන පෝෂකය පිළිබඳව ද?

(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
(2) මේදය
(3) විටමින් A
(4) ප්‍රෝටීන්

04. ධාන්‍ය වර්ගයක් හා මාෂබෝග වර්ගයක් පිළිවෙලින් සඳහන් වනුයේ,

(1) සහල් සහ තිරිඟු
(2) කුරක්කන් සහ කඩල
(3) මෙනේරි සහ සහල්
(4) කුරක්කන් සහ තිරිඟු

05. ආහාර පිරමීඩයේ ඉහළින් ම අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය වනුයේ,

(1) මස් හා කිරි
(2) සීනි හා මස්
(3) කිරි සහ තෙල්
(4) තෙල් සහ සීනි

06. ක්ෂුද්‍ර ඛනිජයක් වනුයේ මින් කුමක් ද?

(1) කැල්සියම්
(2) සල්ෆර්
(3) අයඩින්
(4) මැග්නීසියම්

07. තෙල් සහිත මාළුවල අඩංගු බහු අසන්තෘප්ත මේද අම්ලයක් වන්නේ,

(1) පාමටික් අම්ලය
(2) ස්ටියරික් අම්ලය
(3) ඔමේගා 3 මේද අම්ලය
(4) ඔලෙයික් අම්ලය

08. මේදය බහුල පලතුරකි,

(1) බෙලි
(2) රඹුටන්
(3) දිවුල්
(4) අලි ගැටපේර

09. විටමින් B_6 හි රසායනික නාමය,

(1) තයමින්
(2) පිරිඩොක්සින්
(3) බයෝටින්
(4) විටමින් K

Past Papers Wiki

10. කැල්සියම් අවශෝෂණය සඳහා උපකාරිවන විටමිනය කුමක් ද?

(1) විටමින් A (2) විටමින් C (3) විටමින් D (4) විටමින් K

11. ආහාරයක රසය සහ සුවඳෙහි සංකලනය හඳුන්වන්නේ,

(1) වයනය ලෙස (2) ආකලන ලෙස (3) සගන්ධය ලෙස (4) සුවඳ ලෙස

12. සමේ නිරෝගිතාව හා එහි මනා පැවැත්ම සඳහා උපකාරීවන පෝෂකයකි.

(1) විටමින් A (2) වියමින් D (3) කැල්සියම් (4) අයඩින්

13. ශීතකරණයක එළවළු ගබඩා කළ යුතු වන්නේ මින් කවර උෂ්ණත්ව පරාසය තුළ ද?

(1) -18^{0C} – 0^{0C} (2) 0^{0C} – 4^{0C} (3) 4^{0C} – 8^{0C} (4) 7^{0C} – 10^{0C}

14. ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය සඳහා බලපාන බාහිර සාධකයක් වනුයේ,

(1) උෂ්ණත්වය (2) ජල සක්‍රීයතාවය (3) pH අගය (4) උපස්තරය

15. පාන් සහ බනිස් වැනි ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පිටි මෝලියෙහි ඇදෙන සුළු බව ඇති කිරීමට හේතුවන ප්‍රෝටීනයක් වන්නේ,

(1) ඉලාස්ටින් (2) කොලැජන් (3) මයොසින් (4) ග්ලුටන්

16. ආහාර සකස් කිරීමේ දී පිපීමට භාජනය කරන අවස්ථා ඇත. පිපීම මගින් මූලිකව බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩිකර ගැනීමයි.

(2) ආහාරයට රසයක් ලබා ගැනීමයි.

(3) ආහාරය විශාල කර පෙන්වීමයි.

(4) ආහාරයේ වයනය මෘදු වී ආහාරයට සැහැල්ලු බවක් ලබා දීමයි.

17. පොලිෆිනෝල් ඔක්සිඩේස් ක්‍රියා කාරීත්වය ඇතිවන්නේ,

(1) කැබලි කරගත් අන්නාසිවලය. (2) කැබලි කරගත් කැරට්වලය.

(3) කැබලි කරගත් ඇපල්වලය. (4) කැබලි කරගත් තක්කාලිවලය.

18. උග්‍ර තීව්‍ර මන්ද පෝෂණය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව දෙකකි.

(1) බෙරි බෙරියාව හා පෙලග්‍රා (2) සිතාද රෝගය සහ බෙරි බෙරියාව

(3) මැරස්මස් හා ක්වෝෂියෝකෝර් (4) ක්වෝෂියෝකෝර් හා පෙලග්‍රා

19. ක්වෝෂියෝකෝර් රෝගී දරුවෙකු තුළ දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණයකි,

(1) කෘෂ වූ ශරීරයක් පැවතීම. (2) වයස්ගත පෙනුමකින් යුක්ත වීම.

(3) උදරය ඉදිරියට නෙරා තිබීම. (4) නිතර කුසගින්නෙන් පෙළීම.

20. යොවුන් දරුවෝ ස්වාධීනත්වය අගය කරති. මේ බව වඩාත්ම සනාථ කරනුයේ මින් කවර ප්‍රකාශනයෙන් ද?

(1) විවිධ විලාසිතා අනුගමනය කිරීමට රුචියක් දක්වති.

(2) තම අදහස්වලට අනුව හැසිරෙති.

(3) සමවයස් ඇසුරට මහත් සේ ඇලුම් කරති.

(4) තොරතුරු ගවේෂණයට උනන්දුවක් දක්වති.

21. දරුවන් තුළින් පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - තර්ක කිරීමට පෙළඹේ.
B - සෑම විටම දෙමාපියන් අනුගමනය කරයි.
C - හුදකලාව සිටීමට ප්‍රිය කරයි.
D නව විලාසිතා අනුකරණය කරයි.

මින් යොවුන් වියට සුවිශේෂී වූ ලක්ෂණයක් වනුයේ,

(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

22. යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවන් පෙන්නුම් කරන පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ අතුරින් ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයක් වනුයේ,

(1) මේද පටක වර්ධනය වීමය. (2) උස හා බර වැඩි වීමය.
(3) උකුල් පළල් වීමය. (4) අස්ථිභවනය අවසන් වීමය.

23. ගර්භාෂයේ වැඩෙන භ්‍රූණයාගේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනය සඳහා බලාපන පෝෂකය මින් තෝරන්න.

(1) ඇස්කෝබික් අම්ලය (2) නිකොටිනික් අම්ලය
(3) පෝලික් අම්ලය (4) පැන්ටොතනික් අම්ලය

24. ගර්භණී අවධියේ මුල් කාලයේ දී ඇතිවන උදැසන ඔක්කාරයට හේතුවකි,

(1) හෝර්මෝන අසමතුලිතතාව. (2) ජීර්ණ එන්සයිම ස්‍රාවය වැඩි වීම.
(3) කලලයේ චලනය. (4) වැඩිපුර ආහාර ගැනීම.

25. ගර්භණී අවධිය තුළ ඇතිවිය හැකි සුළු ආබාධ තත්ත්වයකි,

(1) හිසරදය. (2) මළබද්ධය. (3) හතිය. (4) උදරයේ වේදනාව.

26. පරිණත ඩිම්බයක් හා ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීම සිදුවන්නේ,

(1) ඩිම්භ කෝෂය තුළ දී ය. (2) පැලෝපීය නාලය තුළ දී ය.
(3) ගර්භාෂය තුළ දී ය. (4) ගර්භාෂ ග්‍රීවය තුළ දී ය.

27. ගර්භාෂය තුළ සිදුවන සංසිද්ධියකි,

(1) ඩිම්භ පරිණතිය (2) ඩිම්භ මෝචනය
(3) කලලය අධිරෝපණය (4) සංසේචනය

28. ''ගර්භණී මවකට විටමින් A අවශ්‍යතාවය වැඩිය.'' ඊට හේතුවක් වන්නේ,

(1) ස්නායු සෛල නිර්මාණය වීම සඳහා ය. (2) මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම සඳහා ය.
(3) දත්වල හා අස්ථිවල නිරෝගීතාවය සඳහා ය. (4) මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන සංස්ලේෂණය සඳහා ය.

29. විවර පියවීම සඳහා භාවිත නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) සැන ගාංචු (2) වෙල්කෝටේප් (3) රිබන් (4) රැළි පටි

30. ඇඳුම් අලුත්වැඩියාව සඳහා භාවිත වන මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද?

(1) පිස්මේන්තු මැස්ම. (2) පැතලි මූට්ටුව. (3) එළලීම. (4) බඳන යෙදීම.

31. බැඳි විවරය හඳුන්වන වෙනත් නමක් මින් තෝරන්න.

(1) බැඳි පොරු විවරය. (2) දිග් ගැස්සූ විවරය. (3) බලපෝරු විවරය. (4) බඳන විවරය.

32. a. තොන්ඩු ආකාරයට දිස් වේ. රේඛාවක් මැසිය නොහැක.

b. ආරෝපනය කිරීමට යෙදා ගනී.

c. බික්කු මැසීමට පෙර භාවිත කරයි.

d. මහන යන්ත්‍රයෙන් මැසූ ආකාරයටට දිස් වේ.

ඉහත ප්‍රකාශයන් අනුව a, b, c, d අනුපිළවෙලින් සඳහන් වන මැසීමේ ක්‍රම සඳහන් වරණය මින් කුමක් ද?

(1) දම්වැල් මැස්ම, සිහින් නූල් දුවවීම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම.

(2) ලේසිඩේසි මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, සිහින් නූල් දුවවීම, පිස්මේන්තු මැස්ම.

(3) දම්වැල් මැස්ම, කතිර මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම

(4) බ්ලැන්කට් මැස්ම, බික්කු මැස්ම, කතිර මැස්ම, සිහින් නූල් දුව වීම.

33. රෙදි පිරියම් ක්‍රමයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) රෙදිවල කැඳ ඉවත් කිරීම. (2) ස්ත්‍රික්ක කිරීම.

(3) ඇඳ ඇරීම. (4) පතොරම තබා කැපීම.

34. සෙලියුලෝස් පදනම් කරගත් කෙඳි විශේෂයකි,

(1) සේද (2) ටෙරලීන් (3) රෙයොන් (4) නයිලෝන්

35. පවුලක් තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A. ත්‍යාගශීලී බව වැඩිය. B. පෞද්ගලිකත්වය වැඩිය.

C. ආරක්ෂිත බව අඩුය. D. ආත්මාර්ථකාමීත්වය වැඩිය.

මින් න්‍යෂ්ටික පවුලක ලක්ෂණයක් වනුයේ,

(1) B, C, D (2) A, B, C (3) B, C, A (4) D, C, A

36. පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී මානසික හා සාමාජයීය අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

(1) අධ්‍යාපනය හා ආදරය යි. (2) ආහාර පාන හා සෙනෙහසයි.

(3) රැකවරණය හා පරිත්‍යාගශීලී බවයි. (4) ඇඳුම් පැලඳුම් හා නිවාසයි.

37. නිදන කාමරයක් සඳහා වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ,

(1) ජනේල් සඳහා පාරභාෂක වීදුරු යෙදීම. (2) උසින් වැඩි ජනෙල් යෙදීම.

(3) ජනෙල් සඳහා පාරදෘෂ්‍ය වීදුරු යෙදීම. (4) නිදන කාමරයේ මැදින් දොර තැබීම.

38. නිවසකට ස්වභාවික වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

(1) වීදුරු උළුකැට යෙදීම.

(2) බිත්තියට වීදුරු ගඩොල් ඇල්ලීම.

(3) විනිවිද පෙනන ප්ලාස්ටික් ෆයිබර් වැනි තහඩු යෙදීම.

(4) වහලේ උස අඩු කිරීම.

39. A ශක්ති ප්‍රභේදයකි

B ගෘහ කර්යයන් සඳහා ආලෝකය ලබා දේ.

C ශක්ති ප්‍රභේදවලට පරිවර්තනය කළ හැකිය.

ඉහත A, B, C වලින් දැක්වෙන සම්පත් කුමන කාණ්ඩයට අයත් වේද ?

(1) මානව සම්පත් (2) භෞතික සම්පත්

(3) භෞතික නොවන සම්පත් (4) ප්‍රජා පහසුකම්

40. අලංකාරයට අමතරව ප්‍රයෝජනයක් ලබාදෙන උපාංග නිවෙස්වල ඇත. එබඳු උපාංග දෙකකි.

(1) මල් සැකසුම්, ලාම්පු ආවරණ (2) ඔරලෝසුව, ඉටිපන්දම් ආධාරකය

(3) කුෂන් කවර, මල් සැකසුම් (4) බිත්ති සැරසිලි, ඔරලෝසුව

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Third Term Test - 2025

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

---

01. සරත් රජයේ රැකියාවක නියුතු අතර ගයානි තම ගෘහයේ වැඩවලට අමතරව ස්වයං රැකියාවක් ලෙස බොජුන් හලක් ද පවත්වාගෙන යයි. 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දියණියක් ද 5 වසරේ ඉගෙනුම ලබන පුතෙකු සහ පෙර පාසැල් වියේ පසුවන පුතෙකු ද සිටී. බාල පුතුනුවන්ගේ උපන් දින උත්සවය නොවැම්බර් මස 10 දින පවුලේ ඥාතීන් සමඟ තම නිවසේ දී ම සමරන ලදී.

(i) උපන් දින සාදයට සැකසිය හැකි කෙටි ආහාර වර්ග 02 ක් නම් කරන්න.

(ii) බොජුන් හලේ ආහාර සැකසීමේ දී එළවළු කැපීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් නම් කරන්න.

(iii) නිවසේ මස්, මාළු ගබඩා කරගත හැකි උෂ්ණත්ව පරාසය දක්වන්න.

(iv) ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී උපයෝගී කරගත හැකි මූලාශ්‍ර 02 ක් නම් කරන්න.

(v) සැමියාගේ දිවා ආහාර වේල සඳහා රැගෙන යාමට සුදුසු පෙර දින සැකසීම කළ හැකි ආහාර වර්ග 02 ක් නම් කරන්න.

(vi) බොජුන් හලේ මේසය සඳහා අනු ඇතිරිල්ලක් දැමීමේ අරමුණු 02 ක් ලියන්න.

(vii) නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේ දී භාවිත වන ජනේලය සහ දෙපියන් සහිත දොර සංකේත ඇසුරෙන් දක්වන්න.

(viii) දියණිය පාසලේ දී මසන ලද ළදරු ඇඳුම සඳහා යොදාගත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 02 ක් දක්වන්න.

(ix) ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ 02 ක් නම් කරන්න.

(x) යොවුන් වියේ පසුවන දියණියකගේ කායික වර්ධනයේ ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

02. (i) උපාංග නිර්මාණයේ දී දැනසිටිය යුතු යහපත් වැඩ පුරුදු හා ආරක්ෂක පූර්වෝපා 03 ක් දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) රෙදි දෙපොටක් මූට්ටු කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ස්ථිර මැහුම් ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) පහත සඳහන් මැසීමේ මෙවලම් හා ද්‍රව්‍ය වලින් ඉටුවන කාර්යය බැගින් සඳහන් කරන්න.

(A) දිදාලය

(B) දැති රෝදය

(C) තෙල් කඩදාසි

(D) පොලිෆීල් (ල. 04)

03. (i) ජල සක්‍රීයතාවය යනු කුමක් දැයි හඳුන්වන්න. (ල. 03)

(ii) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම සඳහා භාවිත වන ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) (a) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම කරුණු 04 ක් මගින් දක්වන්න. (ල. 02)

(b) පහත සඳහන් ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ගනු ලබන පරිරක්ෂණ කාරක නම් කරන්න.

1. අන්නාසි -

2. දෙහි - (ල. 02)

04. (i) ඌණතා රෝග යන්න හඳුන්වන්න. (ල. 03)

(ii) නීරක්තියේ රෝග ලක්ෂණ 06 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) (a) ඔස්ටියෝමැලේෂියා රෝගය ඇතිවීමට හේතුවන පෝෂකය කුමක් ද? (ල. 02)

(b) ඔස්ටියෝමැලේෂියා රෝගය ඇතිවීමට බලපාන කරුණු 04 ක් දක්වන්න. (ල. 02)

05. (i) නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) ''පවුලේ ජීවන චක්‍රයට අනුව විවිධ අවධි පසුකරයි.'' එම අවධි නම් කර එය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල. 03)

(iii) නිවසක නිදන කාමරයකට දොර, ජනෙල් ස්ථාන ගත කිරීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 04 ක් ලියන්න. (ල.04)

06. (i) යොවුන් අවධියේ සිදුවන සාමාජීය සංවර්ධනයේ දී දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) ගර්භණී මවකට යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිවීමට හේතු 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

(iii) ගර්භණී භාවයේ ලක්ෂණ 04 ක් සඳහන් කර ඊට හේතු ලියන්න. (ල. 04)

07. (i) ගර්භණීභාවය නිසි වයසේ දී සිදු නොවීම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්ව තුනක් දක්වන්න.

(ii) මාතෘ සායනයක දී සිදු කරන කාර්යයන් තුනක් දක්වන්න.

(iii) (a) VDRL පරීක්ෂණ මඟින් හඳුනාගන්නා රෝග කවරේ ද?

(b) එවැනි රෝග වැළඳුන මව්වරුන්ට උපදින දරුවන් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් දක්වන්න.

Past Papers Wiki

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 -(3)	2 -(1)	3 -(4)	4 -(2)	5 -(4)	6 -(3)	7 -(3)	8 -(4)	9 -(2)	10 -(3)
11-(3)	12 -(1)	13 -(3)	14 -(1)	15 -(4)	16 -(4)	17 -(3)	18 -(3)	19 -(3)	20 -(1)
21-(4)	22 -(3)	23 -(3)	24 -(1)	25 -(2)	26 -(2)	27 -(3)	28 -(4)	29 -(4)	30 -(3)
31-(4)	32 -(2)	33 -(4)	34 -(3)	35 -(1)	36 -(3)	37 -(1)	38 -(4)	39 -(3)	40 -(2)

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 බැගින් 40 යි.)

II කොටස

01. (i) පැටිස්, රෝල්ස්, කට්ලට්, සැන්විච් ආදී පිළිතුරු

(ii) ජූලියන් ක්‍රමයට, බෘනුවාස් ක්‍රමයට, මසදුවාන් ක්‍රමයට, පෙයිසෑන් ක්‍රමයට

(iii) -18^0C ට අඩු

(iv) පෝෂණ වගුව / ආහාර පිරමීඩය / පුද්ගලයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන.

(v) බටු මෝජු / මාළු ඇඹුල්තියල් / පොලොස් / වට්ටි වර්ග ආදී පිළිතුරු.

(vi) ★ ප්‍රධාන මේස ඇතිරිල්ලට ආහාර වැටීමෙන් සිදුවන අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම.
★ මේසය මත තිබෙන උපකරණ ලිස්සා යාමේ අවදානම අවම කිරීම.
★ කෑම මේසයට අලංකාරයක් එකතු කිරීම.

(vii) ජනේලය



දෙපියන් දොර



(viii) දම්වැල් මැස්ම / ලේසිඩේසි මැස්ම / බ්ලැන්කට් මැස්ම / නැට් මැස්ම ආදී...

(ix) බිම්බ කෝෂ හා ගර්භාෂ වර්ධනය / වෘෂණ කෝෂ හා වෘෂණ වර්ධනය

(x) අස්ථි ඝනත්වය වැඩි වීම. / ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම. / ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය. / ළමා ස්වරූපය ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපය ගනී.

02. (i) ★ මැසීම සඳහා සූදානම් වීමේ දී දෑත්වල පවිත්‍රතාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම හා මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යථාවත් කිරීම.
★ ඉඳිකටු, කතුරු වැනි තියුණු උපකරණ හුමාරුවේ දී ආරක්ෂාකාරී පියවර අනුගමනය කිරීම.
★ මැසීම අවසානයේ දී හොඳපිට මෙන්ම, නොපිට ද මනා නිමාවකින් යුක්ත වීම.
★ මැසීම සඳහා රෙද්දේ වර්ණය හා වයනයට ගැලපෙන නූල් තෝරා ගැනීම ආදී පිළිතුරු....

(ii) පිස්මේන්තු මැස්ම / සිහින් නූල් දුවවීම / (මහන යන්ත්‍රය)

(iii) (a) දිදාලය - ඉඳිකටුව ඇඟිලිතුඩුවල ඇනීම වැළැක්වීමට
(b) දැති රෝදය - දක්කු රේඛා ලකුණු කිරීමට
(c) තෙල්කඩදාසි - මෝස්තරයක් පිටපත් කර ගැනීමට.
(d) පොලිෆිල් - ක්විල්ට් කිරීමේ දී ඇතුළත ඝනත්වය වැඩි කිරීමට හා මෝස්තරය ඉස්මතු කර පෙන්වීම.

03. (i) ආහාරයක අඩංගු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ජල ප්‍රමාණය යි.

(ii) විජලනය / අඩු උෂ්ණත්වය යෙදීම. / වැඩි උෂ්ණත්වය යෙදීම. / පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම. / ප්‍රවිකිරණයට භාජනය කිරීම.

(iii) (a) අපතේ යාම වළක්වා ගැනීම. / අවාරයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම. / විවිධත්වයකින් යුතුව පරිභෝජනයට ගැනීම. / හිඟ ප්‍රදේශ වෙත ප්‍රවාහනය කිරීම පහසු වීමට. / ආර්ථික වාසි ලබා ගැනීමට ආදී පිළිතරු සඳහා

(b) අන්නාසි - සීනි
දෙහි - ලුණු

04. (i) සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන කිසියම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් හෝ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිහිපයක් නිසි ප්‍රමාණයන්ගෙන් දීර්ඝ කාලයක් තුල නොලැබී යාම නිසි ඇතිවන රෝග තත්ත්වය ඌණතා රෝග ලෙස හැඳින්වේ.

(ii) හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම. / මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය දුර්වල වීම. / සුදුමැලි වීම / කර්යයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු වීම අපහසු වීම. / අලස වීම. / සුළු කාර්යයක් කිරීමේ දී අධික වෙහෙසකට පත්වීම.

(iii) (a) කැල්සියම්

(b)
- ★ දරු උපත් අතර පරතරය අඩු වීම.
- ★ පමණට වඩා දිගු කාලයක් මව් කිරි දීම.
- ★ දිගු කාලයක් රෝගාතුරව එක්තැන් ව සිටීමට සිදු වීම.
- ★ ව්‍යායාම නොමැතිවීම.

05. (i) මූල්‍යමය පහසුකම් / භූමියේ ස්වභාවය / ඔප්පුවල නිරවුල් බව. / යටිතල පහසුකම් / අවට පරිසරය

(ii) ආරම්භක අවධිය - නව යුවල එක්නෙකා සහ දෙදෙනාගේ නව ඥාතීන්ට අනුව හැඩ ගැසෙන අවධිය යි. පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු අවධිය අවසන් වේ.

වර්ධක අවධිය - විවාහ වී පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු වර්ධක අවධිය ආරම්භ වේ. දරුවන් විවාහ වී නිවසින් පිට වී යාමෙන් මෙම අවධිය අවසන් වෙයි.

සංකෝචන අවධිය - පවුලේ දරුවන් විවාහ වී නිවසින් වෙන් ව ගිය පසු දෙමාපියන් තනිවන අවධියයි. දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකු මිය ගිය පසු තනිව එම ජීවිතයට හැඩ ගැසීමට සිදු වෙයි.

(iii)
- ★ ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය උපරිම වශයෙන් ලබා ගැනීමට හැකිවන ආකාරයෙන් හිරු නැගීමෙන් හා බැස යාමේ දිශාවන්ට අනුකූලව දොර හා ජනෙල් පිහිටු වීම.
- ★ ඉඩකඩ පිරිමැසෙන ලෙසටත්, පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන පිණිසත් නිදන කාමරයේ එක් කෙළවරකට වන සේ දොර තැබීම.
- ★ දොර පියන් කාමරවලට විවෘත වන ලෙස යෙදීමේ දී අවම ඉඩ ප්‍රමාණයක් ඒ සඳහා උපයෝගී වන ආකාරයට යොදා ගැනීම.
- ★ නිදන කාමරවල ජනෙල් පියන් සඳහා පාරභාෂක වීදුරු යෙදීම ආදී පිළිතුරු සඳහා.

06. (i)
- ★ සමවයස් ඇසුර කෙරෙහි ඇති ලැදියාව.
- ★ විරාහිවන්දනය.
- ★ විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දක්වන ආකර්ශනය.
- ★ කැපී පෙනීමට උත්සහ කිරීම.
- ★ රංචු ලැදියාව

(ii)
- ★ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම.
- ★ කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය වැඩිවීම.
- ★ කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැම්පත් කිරීම.
- ★ ප්‍රසුතියේ දී රුධිර වහනය සිදු වීම යන කරුණු නිසා

(iii)
- ★ ආර්තවය නැවතීම - හෝර්මෝන අසමතුලිතා නිසාත්, ගර්භණී කාලයේ ඩිම්බ මේරීම සිදු නොවන නිසාත් කලලය ගර්භාෂය තුළ අධි රෝපණය වීම නිසාත්
- ★ කෑම අරුචිය සහ උදෑසන ඔක්කාරය - හෝර්මෝන අසමතුලිතතාවය නිසාත් ආමාශයේ ආහාර පිටවීම ප්‍රමාද වීම නිසාත් ආමාශය ඉක්මනින් හිස් නොවේ.
- ★ උදරය විශාල වීම. - කලලය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන නිසා, මවගේ උදරය ක්‍රමයෙන් ඉදිරියට නෙරා එයි.
- ★ නිතර මුත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාවය - වර්ධනය වන භ්‍රෑණය මවගේ මුත්‍රාශ්‍රය තෙරපීමක් ඇති කරයි. මේ නිසා නිතර මුත්‍රා පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඇති වෙයි.

07. (i)
- ★ අඩු වයසක දී මවගේ ගර්භාෂය කලලයක් දැරීමට තරම් ශක්තියක් නොවේ.
- ★ ප්‍රසූතියේ දී මව අවදානම් තත්වයට පත්වෙයි.
- ★ දරුවාගේ උපත් බර අඩුවීමට හේතු වෙයි.

(ii)
- ★ මවගේ පෝෂණ සම්බන්ධ උපදෙස් ලබා දීම.
- ★ පෝෂණ සහ පෝෂණ පරිපූරක - යකඩ / කැල්සියම් / පොලික් අම්ලය සහ ත්‍රිපෝෂ ආදිය සැපයීම.
- ★ දරුවා උපදින කාලවකවානු සහ මවගේ දෛනික චර්යා පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීම.

(iii) (a) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

(b) ආබාධිත දරුවන් සහ මළදරු උපත්

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Paper Bank