ශ්‍රේණිය 12

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

විෂයය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

28 S I

පාසලේ නම: ....

ඇතුළත්වීමේ අංකය :...................................

කාලය: පැය දෙකයි

1. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය නිර්මාණය කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු ප්‍රධාන අංග දෙක වන්නේ,
   (1) භෞතික පරිසරය හා බාහිර පරිසරය.
   (2) බාහිර පරිසරය හා අභ්‍යන්තර පරිසරය.
   (3) සමාජ පරිසරය හා බාහිර පරිසරය.
   (4) භෞතික පරිසරය හා අභ්‍යන්තර පරිසරය.
   (5) භෞතික පරිසරය හා සමාජ පරිසරය.

2. පරිසරයක පවතින ස්වභාවික බවට අනුගත වෙමින් පවතින ස්වභාවික පරිසරය සියුම් ලෙස වෙනස් කිරීමෙන් සකස් කර ගන්නා පරිසරය වන්නේ,
   (1) දෘඪ භූ දර්ශනයයි.
   (2) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයයි.
   (3) භූ දර්ශනයක ක්‍රියානුරූපී බවයි.
   (4) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයයි.
   (5) සුමට භූ දර්ශනයයි.

3. ඉඩමේ ප්‍රමාණයට අනුව එහි පොළොවට සහ අවකාශයට දරාගත හැකි ලෙස ශාක සහ අනෙකුත් උපාංග පිහිටුවීම හඳුන්වන්නේ,
   (1) හැඩතල නිර්මාණයයි.
   (2) ධාරිතාවයයි.
   (3) ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බවයි.
   (4) අනුකූලත්වයයි.
   (5) ක්‍රියානුරූපි බවයි.

4. සමෝධානය ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ,
   (1) ගොඩනැගිල්ලේ හෝ ඇතුලත් උපාංගවල දෘෂ්‍ය බර සමමිතිකව සකස් කිරීමයි.
   (2) වර්ණය, වයනය, ප්‍රමාණය වැනි ලක්ෂණ එකිනෙක පරයා නොයන ලෙස හා එකිනෙක අතර ගැටුම් ඇති නොවන ලෙස සීරුමාරු කොට දක්වීමය.
   (3) දිග,පළල හා උස මෙන්ම දෘශ්‍ය බර හා ප්‍රමාණය යන සාධක එකිනෙක හා ගැළපෙන අනුපාත වලින් සකස් කර ගැනීම වේ.
   (4) සැකැස්ම තුළ තෝරාගත් උපාංග කිහිපයක් වඩාත් ස්මතු වන ලෙස ප්‍රදර්ශනය කිරීමය.
   (5) විවිධ උපාංගවල යම් ආකාරයක එකඟතාවය ඇති කිරීමය.

5. නිර්මාණකරණයේ දී කලබලකාරී බව හා ක්‍රියාශීලිබව යන හැඟීම් ඇති කරන රේඛා දෙකක් වන්නේ,
   (1) වක්‍ර රේඛා හා අක්වක් රේඛා.
   (2) අක්වක් රේඛා හා විකර්ණාකාර රේඛා.
   (3) විකර්ණාකාර රේඛා හා තිරස් රේඛා.
   (4) වක්‍ර රේඛා හා අක්වක් රේඛා.
   (5) අක්වක් රේඛා හා තිරස් රේඛා.

6. පොදු ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමේ දී ආබාධිත අයගේ පහසුව පිළිබඳව සලකා බලා විදුලි සෝපාන, පඩිපෙළ සමග ආනත පිවිසුම් තල පිහිටුවීම හඳුන්වන මූලික සාධකය වන්නේ,
   (1) සංකල්පය ලෙසටය.
   (2) සන්දර්භය ලෙසටය.
   (3) වටිනාකම් පද්ධතිය ලෙසටය.
   (4) භාවිතය හා භාවිතා කරන්නන් ලෙසටය.
   (5) ආර්ථික පරිසරය ලෙසටය.

7. ජීවන පරිසර නිර්මාණය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වේ.
   A. මිනිසා ජීවන පරිසර නිර්මාණයේ දී පරිසරය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන ලදි.
   B. සියලුම ජීවීන් පරිසරයේ කොටසක් බැවින් ජීවයේ පැවැත්මට පරිසරය සමග සහ සම්බන්ධ වීම වැදගත්බව අවධාරණය කරන ලදී.
   C. ජීවන පරිසරය නිර්මාණය පිළිබඳව මිනිසා යොමු වුයේ කෘෂි යුගයේදී ය.
   D. පුද්ගලයා ජීවත්වන සමාජ මට්ටම හා තරාතිරම අනුව ඔවුන් ජීවත් වන ජීවන පරිසරය ද වෙනස් විය යුතු නැත.

   ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
   (1) A හා D පමණි.
   (2) C හා A පමණි.
   (3) C හා D පමණි.
   (4) D හා B පමණි.
   (5) C හා A පමණි.

8. පරිසර හිතකාමී ලෙස ශක්තිය පරිභෝජනය කිරීම මෙන්ම පරිසරයේ පැවැත්මට අහිතකර දේ අවම වශයෙන් මුදාහැරීම හඳුන්වන්නේ,
(1) තිරසර බව ලෙසට ය.
(2) සංකල්පීය එළඹුම ලෙසට ය.
(3) අවම ශක්ති පරිභෝජනය ලෙසට ය.
(4) කාබන් පා සලකුණ සංකල්පය ලෙසට ය.
(5) හරිත සංකල්පය ලෙසට ය.

9. ද්විතීයික වර්ණ සඳහන් වර්ණ කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) තැඹිලි සහ දම්ය
(2) තැඹිලි සහ රතුය.
(3) නිල් සහ රතුය.
(4) තැඹිලි සහ කහය.
(5) කහ සහ නිල්ය.

10. වර්ණයේ ලා බව හෝ තද බව ඇති කිරීම යන වර්ණය සතු ගුණාංගය වන්නේ,
(1) වර්ණයක වටිනාකමයි.
(2) වර්ණයක නාමයයි.
(3) වර්ණය සතු තීව්‍රතාවයයි.
(4) වර්ණයක සමානුපාතික බවයි.
(5) වර්ණයක අඳුරු බවයි.

11. එකම ලක්ෂණය නැවත නැවත යෙදීම ඍජුව නොපෙනෙන අතර එය වක්‍රාකාරයෙන් පෙන්නුම් කරයි. මෙම සංකල්පය ඇතුලත් වන්නේ,
(1) අවධාරණයට ය.
(2) සමෝධානයට ය.
(3) ආසාත්මක රිද්මයට ය.
(4) තුලනයට ය.
(5) අනාසාත්මක රිද්ම ය.

12. ආහාරය මගින් ලබා ගන්නා ග්ලූකෝස් අක්මාවේ හා පේශිවල ගබඩා වී ඇත්තේ,
(1) සෙලියුලෝස් ලෙසට ය.
(2) ග්ලයිකෝජන් ලෙසට ය.
(3) ඇමයිලෝ පෙක්ටීන් ලෙසට ය.
(4) ඇමයිලෝස් ලෙසට ය.
(5) ග්ලූකෝස් ලෙසට ය.

13. කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් (C,H,O)යන මූලද්‍රව්‍ය අඩංගු කාබනික සංයෝගය වනුයේ,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ලිපිඩ
(2) ලිපිඩ හා ප්‍රෝටීන්
(3) ප්‍රෝටීන හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්
(4) කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ජලය
(5) ලිපිඩ හා සෙලියුලෝස්

14. ජෛව විද්‍යාත්මක අගය වැඩි ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) මස්, මාළු, දඹල
(2) බිත්තර, කිරි, මාළු
(3) කිරි ආහාර, මාළු, කඩල
(4) මුං කිරිබත්, මාළු, මස්
(5) බිත්තර, සෝයා,කිරි

15. සයොනොකොබැලමින් ලෙස හඳුන්වන විටමිනය වන්නේ,
(1) විටමින් B_{12}
(2) විටමින් D
(3) විටමින් B_1
(4) විටමින් C
(5) විටමින් B_9

16. ශරීරය ඍජුව පවත්වා ගැනීමට වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරන ව්‍යුහමය ප්‍රෝටීන වන්නේ මින් කුමක් ද?
(1) ඇක්ටීන් හා මයොසීන්
(2) මයෝසීන් හා කොලැජන්
(3) ඇක්ටීන් හා කොලැජන්
(4) කොලැජන් හා කෙරටීන්
(5) කොලැජන් හා සෙයීන්

17. මහා අන්ත්‍රයේ ජීවත්වන බැක්ටීරියා මගින් නිපදවන විටමින් වන්නේ,
(1) විටමින් K හා විටමින් B
(2) විටමින් K හා බයොටීන්
(3) විටමින් E හා බයොටීන්
(4) විටමින් C හා විටමින් K
(5) විටමින් B හා බයොටීන්

18. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වරට පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය සකසන ලද්දේ,
(1) 1985 දීය.
(2) 1998 දීය.
(3) 1986 දීය.
(4) 2000 දීය.
(5) 1658 දීය.

19. ශරීරයේ විද්‍යුත් විච්ඡේද්‍ය සමතුලිතතාව (Electrolytic balance) පවත්වා ගැනීමට වැදගත් පෝෂක සංඝටකය වන්නේ,

(1) ප්‍රෝටීන
(2) ලිපිඩ
(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට
(4) ජලය
(5) තන්තු

20. ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - ප්‍රෝටීන් ජීරණය ආරම්භ වන්නේ ආමාශයේ දී ය.

B - ආමාශයේ මධ්‍යයේ ආම්ලික තත්වයට පත්කිරීමට තනුක හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය උපකාරී වේ.

C - ඇමයිනෝ අම්ල ක්ෂුද්‍රාන්තයේ දී අංගුලිකා මගින් ශරීරයට අවශෝෂණය කෙරේ.

D - අග්න්‍යාශයික යුෂයේ ඇති ප්‍රෝටීන් තීරණ එන්සයිමය වන්නේ ඇමයිලේස් ය.

E - ප්‍රෝටීන් පෙප්සින් මත ක්‍රියාකර පොලිපෙප්ටයිඩ බවට පත්වේ.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

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

21. පොඩිකරගත් මස් කැබැල්ලක් පරීක්ෂණ නලයකට ගෙන එක්තරා රසායනික ද්‍රව්‍යයක් දමා සෙල වූ විට රතු තැඹිලි වර්ණයක් මිශ්‍රණයෙන් නිරීක්ෂණය විය. මෙම පරීක්ෂණය සඳහා යොදාගත් රසායනිකය වන්නේ,

(1) බෙනඩික් ද්‍රාවනයයි. (2) සුඩාන් III ය.
(3) අයඩින් ය. (4) කොපර් සල්ෆේට් ය.
(5) පොටෑසියම් ප' මැංගනේට් ය.

22. ළදරු ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ඇති කැසිනෝජන් කැපේන් ලෙසින් කැටි ගැසීමට උපකාර වන එන්සයිමය වනුයේ

(1) ට්‍රිප්සීන් ය. (2) ලැක්ටේස් ය.
(3) පෙප්සීන් ය. (4) රෙනින් ය.
(5) ඉරෙප්සින් ය.

23. හෙලිකො බැක්ටර් පයිලෝරි යන බැක්ටීරියාව,

(1) ආහාර විෂ වීම සඳහා බලපායි. (2) ගැස්ට්‍රයිටීස් රෝගයට බලපායි.
(3) ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා යොදාගනී. (4) කිරි කැටි ගැසීමට බලපායි.
(5) දියවැඩියාව ඇතිකිරීමට හේතු වේ.

24. වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ට කුරු බව වැඩියෙන්ම වාර්තා වන දිස්ත්‍රික්කය වන්නේ,

(1) හලාවත (2) බදුල්ල
(3) අනුරාධපුර (4) වවුනියාව
(5) මොණරාගල

25. අස්ථි මාර්දවය හෙවත් ඔස්ටියෝ මැලේෂියා රෝගී තත්වය ඇතිවිය හැකි වයස් කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) ළදරුවන් හා ගර්භනී මව්වරුන් ය. (2) මහළු හා ළමා අවධිය ය.
(3) නව යොවුන් විය හා කිරිදෙන මව්වරුන් ය. (4) ළමාවිය හා ගර්භණී මව්වරුය.
(5) නව යොවුන් විය හා ගර්භණී මව්වරුන් ය.

26. හීම් යකඩ බහුලව අඩංගු වනුයේ,

(1) ගොටුකොළ (2) කිරි
(3) රටඉඳි (4) නිවිති
(5) මාළු

27. ස්ටු කිරීම හා හැළියේ රෝස්ට් කිරීම යන පිසීමේ ක්‍රම දෙකෙහි ම සංකලනය වනුයේ,

(1) ග්‍රිල් කිරීම (2) බ්‍රේස්ට් කිරීම
(3) පෝච් කිරීම (4) බැදීම
(5) පෝරණුවේපිලිස්සීම

28. ග්‍රිල් කරන ලද මස්, ඉස්සෝ කෙබාබ්, සතේ කරිය, සඳහා වඩාත් ගැලපෙන බත් වර්ගය වන්නේ,

(1) එළවළු බත (2) බිරියානි බත
(3) නාසිගුරාන් බත (4) කහ බත
(5) පොංගල් බත

29. ආහාරය අවම දියර ප්‍රමාණයක අඩු උෂ්ණත්වයක සෙමෙන් දිගු වේලාවක් පිසීමේ ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ,

(1) බ්‍රේස්ට් කිරීම ය. (2) හැලියේ රෝස්ට් කිරීම ය.
(3) ස්ටු කිරීම ය. (4) ග්‍රිල් කිරීම ය.
(5) පීඩනයෙන් පිසීම ය.

30. මේවායින් කිරි, බිත්තර යන දෙවර්ගයම යොදා සකස් කර ගන්නා අතුරුපස වර්ග දෙක වනුයේ,

(1) කැරමල් පුඩිම සහ පාන් පුඩිම ය. (2) වටලප්පන් සහ චොක්ලට් මූස් ය.
(3) චොක්ලට් මූස් සහ කැරමල් පුඩිම ය. (4) මාශ්මෙලෝ පුඩිම සහ වටලප්පන් ය.
(5) පාන් පුඩිම හා මාශ්මෙලෝ පුඩිම ය.

31. A - දේහය මතුපිට ආවරණයේ අන්තර්ගත බැවින් දේහය විජලනය වීම පාලනය වේ.
B - ලිපිඩ පිතේ සංඝටකයකි.
C - ස්නායු ආවේග සම්ප්‍රේෂණය වන ස්නායු සෛල සෑදී ඇත්තේ ලිපිඩ වලිනි.
D - ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ ක්‍රියාව සඳහා වැදගත් කාර්යය ඉටු කරයි.
E - ශරීරය තුළ O_2 හා CO_2 පරිවහණය කරයි.

මෙහි ලිපිඩ සම්බන්ධව සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) A,B සහ D ය.
(2) A,E සහ D ය.
(3) A,C සහ D ය.
(4) A,E සහ B ය.
(5) A,B සහ C ය.

32. පලතුරු ආහාරයට ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක දී පහත කරුණු ආනාවරණය විය.
A - පලතුරු අනුභව කිරීම නිසා වැඩි කැලරි ප්‍රමාණය ලබා දීම.
B - පලතුරු වල අඩංගු විටමින් C ශරීරයේ අස්ථි, දත් සහ සියලුම පටක වර්ධනය අවශ්‍ය බව.
C - මනා දෘෂ්ටිය හා ඉහළ ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම.
D - පලතුරු මගින් ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලබාදීම.

ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

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

33. එක්තරා බෝ නොවන රෝගයක සංකූලතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- කට ඇද වී ඇති බව.
- ගොත ගැසීම.
- ශරීරයේ අංශයක් පණ නැති වීම.
- කරකැවිල්ල

ඉහත රෝග ලක්ෂණ දක්නට ලැබෙන රෝග තත්වය වන්නේ,

(1) දියවැඩියාව
(2) ආඝාතය
(3) ස්ථුලතාවය
(4) අධි රුධිර පීඩනය
(5) ආමාශයිකප්‍රදාහය

34. අධි රුධිර පීඩනය හා දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන රෝගියකු සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාර වර්ගය වන්නේ,

(1) පලතුරු කේක් කෑල්ලක්, මේද රහිත කිරි වීදුරුව.
(2) රෝස්ට් කළ මාළු කෑල්ලක්, ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩිය.
(3) මිරිසට පිසින ලද මස් කරිය, මිශ්‍ර එළවළු සලාදය.
(4) කුරක්කන් පාන් පෙත්ත, මිශ්‍ර පලතුරු කෝඩියල් වීදුරුව.
(5) මේද අඩු චීස් කෑල්ලක්, තෙම්පරාදු කළ කොහිල ව්‍යාංජනයක්.

35. පුරුෂයින් හා ස්ත්‍රීන්ගේ ශරීර බර පිළිබඳ දර්ශකයක් වන ඉන සහ උකුල අතර අනුපාතයෙහි කඩයිම් සීමා (cut.off) වන්නේ පිළිවෙලින්,

(1) 0.8 සහ 0.9 ය.
(2) 0.7 සහ 0.8 ය.
(3) 0.8 සහ 0.7 ය.
(4) 0.9 සහ 0.8 ය.
(5) 0.7 සහ 0.6 ය.

36. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව කෘතිම කෙඳි සඳහා උදාහරණය වන්නේ,

(1) රෙයොන් සහ කේසින් ය.
(2) ඇරමිඩ් සහ ටෙරලින් ය.
(3) ඕර්ලොන් සහ කේසීන් ය.
(4) ටෙරලීන් සහ ඔර්ලොන් ය.
(5) ස්පැන්ඩෙක්ස් සහ රෙයොන් ය.

37. කෙඳි නිෂ්පාදන අවස්ථාවේ සිට රෙදි පිළි නිෂ්පාදන අවස්ථාව දක්වා ක්‍රියාවලිය අයත් වන්නේ,

(1) පේෂ කර්මාන්තයට ය.
(2) නූල් නිෂ්පාදනයට ය.
(3) ඇඟලුම් කර්මාන්තයට ය.
(4) රෙදිපිළි කර්මාන්තයට ය.
(5) පිරි සැලසුම් නිර්මාණයට ය.

38. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

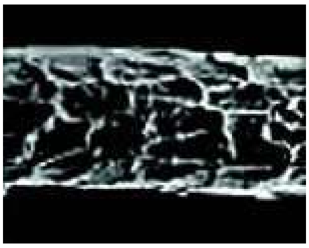
(1) රන් සහ රිදී ඛනිජමය කෙඳි වර්ග දෙකකි. (2) සත්වමය කෙඳි ප්‍රෝටීන් කෙඳි වේ.
(3) නයිලෝන්, පොලි එතිලීන් කාණ්ඩයේ කෘතිම කෙන්දකි. (4) ඇස්බැස්ටෝස් මිනිසා විසින් නිෂ්පාදිත කෙන්දකි.
(5) සෙලියුලෝස් පුනර්ජනිත කෙඳිවල අනිවාර්ය සංඝටකයකි.

39. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අයත් වන්නේ මින් කුමන කාණ්ඩය ද?

(1) වාටි මැස්ම සහ බඳන යෙදීම. (2) වාටි මැස්ම සහ රේන්ද ඇල්ලීම.
(3) රේන්ද ඇල්ලීම සහ බඳන යෙදීම. (4) කතිර මැස්ම සහ වාටි මැස්ම.
(5) බඳන යෙදීම සහ පිස්මේන්තු මැස්ම.

40. කෙඳි වර්ග දෙකක දික්කඩ පෙනුම A සහ B රූප වලින් දක්වා ඇත.

A



B

මෙම කෙඳිවර්ග වනුයේ පිළිවෙලින්,
(1) ලෝම හා ලිනන් ය. (2) ලෝම සහ කපු ය.
(3) කපු සහ ලිනන් ය. (4) කපු සහ ලෝම ය.
(5) ලිනන් සහ කපු ය.

41. තම පියාට වෙළඳපළෙන් මිල දී ගත් කමිසය කොළරයේ හැඩයට ඝන කඩදාසී තබා උරහිස් ක්ලිප් කර ඇල්පෙනෙති මගින් රඳවා ලේබල් කර පොලිතීන් වල මනාව අසුරා තිබෙනු දක්නට ලැබුණි. මෙම ලක්ෂණය අයත් වන්නේ,
(1) නිමාවට ය. (2) ඇසුරුම්කරණයට ය.
(3) තත්ව පරීක්ෂාවට ය. (4) මාකර් සැකසීමට ය.
(5) පිරි සැලසුම් නිර්මාණයට ය.

42. රෙදි නියැදියන් පුළුස්සා බැලීමේ දී පහසුවෙන් ගිනි ඇවිලී අළු ඉතිරි විය. මෙම නියැදිය අයත් කෙඳි වර්ගය වන්නේ,
(1) සේද ය. (2) ලිනන් ය.
(3) නයිලෝන් ය. (4) ලෝම ය.
(5) ස්පැන්ඩෙක්ස් ය.

43. ඇඳුම් මෝස්තර සටහන් කරන නිර්මාණ ශිල්පියකු විසින් කර්මාන්තශාලාව වෙත ලබා දෙන සටහන හඳුන්වන්නේ,

(1) මෝස්තරයේ පිරිසැලසුම් සටහන ය. (2) මෝස්තරේ ජ්‍යාමිතික සටහන ය.
(3) මෝස්තරයේ පතරොම ය. (4) මාකර්සටහන ය.
(5) දළ කැපීම ය.

44. මිනිසා විසින් නිෂ්පාදනය කරන කෙඳි අතරින් ප්‍රථමයෙන්ම සෑදෙන දිග කෙඳි හඳුන්වන්නේ කුමන නමකින්ද?
(1) පොලිමර්. (2) ෆිලමන්ට්.
(3) රැලියාව. (4) රෝවිනය.
(5) ස්ලයිවරය.

45. සහල් බෑග්වල ඉහළ සහ පහළ විවර මැසීමට යොදා ගන්නා ක්‍රමයකි.
(1) එකකට වැඩි නූල් යෙදූ දම්වැල් මැස්ම. (2) අත් මැස්ම.
(3) අඟුලු මැස්ම. (4) තනි නූලේ දම්වැල් මැස්ම.
(5) වැසුණු දම්වැල් මැස්ම.

46.

ඉහත A හා B රූපවල පිළිවෙළින් දැක්වෙන වියමන් ක්‍රම වන්නේ,

(1) චාම් වියමන සහ ජටා වියමන.
(2) හරස්දාර වියමන සහ දික් දාර වියමන.
(3) ජටා වියමන සහ හරස් දාර වියමන.
(4)දික්දාර වියමන සහ ජටා වියමන.
(5) ජටා වියමන සහ දික්දාර වියමන.

47. නැනෝ තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගනිමින් රෙදි මත රිදී ආලේපනය ඇති කිරීම හඳුන්වන්නේ,
(1) විරංජනය කිරීම ය.
(2) ජලරෝධක නිමාව.
(3) බැක්ටීරියා නාශක නිමාව.
(4) සැන්ෆරයිස් කිරීම ය.
(5) සුව පහසු නිමාව.

48. අමුරෙදි පෙර පිරියම් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ අනුපිළිවෙල වනුයේ,
(1) විරංජනය, කැඳහරණය, මල හරණය හා කෙඳි පිලිස්සීමයි.
(2) මලහරණය, විරංජනය, කෙඳි පිළිස්සීම හා කැඳ හරණයයි.
(3) විරංජනය, කෙඳි පිළිස්සීම, මල හරණය හා කැඳ හරණයයි.
(4) කෙඳි පිළිස්සීම, කැඳ හරණය, මල හරණය සහ විරංජනය.
(5) කැඳ හරණය, විරංජනය, කෙඳි පිළිස්සීම හා මල හරණයයි.

49. ඇක්‍රලික් කෙඳි පිලිස්සීමේ දී,
(1) අළු ගුලියක් මෙන් සකස් වේ.
(2) උණු වී පිළිස්සෙයි.
(3) සෙමන් පිලිස්සි අළු අගුරු මෙන් ඉතිරි වේ.
(4) පහසුවෙන් ගිනි ඇවිලේ අළු ඉතිරිවේ.
(5) උණු නොවන සුළු ය.

50. රෙද්ද තැනින් තැන ගැට යොදා සායම් බඳුනෙහි බහා තබා රෙද්ද වියලා ගැනීමෙන් පසු ගැට ඉවත් කිරීමෙන් අලංකාර මෝස්තරයක් ලබා ගන්නා මුද්‍රණක්‍රමය වන්නේ,
(1) බතික් කිරීම.
(2) රෝලර් මුද්‍රණය.
(3) ගැටපඬු ක්‍රමය.
(4) අච්චු මුද්‍රණය.
(5) ස්ටෙන්සිල් මුද්‍රණය.

***

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

විෂයය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ශ්‍රේණිය: 12

28 | **S** | **II**

පාසලේ නම : ....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : ....

කාලය පැය තුනයි

පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට පිළිතුරු සපයන්න.

1. (i) නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග නම් කරන්න.
   (ii) කාබන් පා සලකුණු සංකල්පය යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද?
   (iii) ජීවන පරිසර නිර්මාණය තුළින් පුද්ගලයාට ඇතිවන වාසි දෙකක් ලියන්න.
   (iv) දියවැඩියා රෝගයෙහි සංකූලතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
   (v) විටමින් B_9 සහ B_3 හඳුන්වන රසායනික නාම නම් කරන්න.
   (vi) ආහාරයේ අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
   (vii) මෝස්තර නිර්මාණය සඳහා තොරතුරු ලබාගත හැකි මූලාශ්‍ර දෙකක් නම් කරන්න.
   (viii) නිමි ඇඳුම් නිර්මාණකරණයේ දී කැපීම සඳහා භාවිතා වන විවිධාකාර කැපුම් උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
   (ix) අත්පිස්නාව හා මේස දරණුව නිර්මාණකරණයේ දී භාවිතා වන ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම දෙකක් හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
   (x) පෙර පිරියම් කිරීම යනුවෙන් කුමක් අදහස්වේ ද? (ලකුණු 02 x 10)

(මුළු ලකුණු 20යි)

2. (i) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය යනු කුමක්ද? ආදි මිනිසා අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය කෙරෙහි යොමු වී ඇති බවට පිළිගත හැකි හේතු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03යි)
   (ii) නිර්මාණකරණයේ මූලධර්ම තුනක් නම් කර කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03යි)
   (iii) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී අලංකාර බව ඇති කිරීම සඳහා භෞතික අක්ෂ හා දෘශ්‍ය අක්ෂ යොදා ගනියි. කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 04යි)
   (iv) වර්ණය සතු ගුණාංග තුන නම්කර ඒවා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 06යි)

(මුළු ලකුණු 16යි)

3. (i) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන හා අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන හඳුන්වා උදාහරණ දෙකක් දෙන්න. (ලකුණු 04යි)
   (ii) ලිපිඩ මගින් සිදුකරන වැදගත් කෘත්‍යය හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04යි)
   (iii) පලතුරු ආහාරයට ගැනීමේ වැදගත්කම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04යි)
   (iv) දුෂ්පෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04යි)

(මුළු ලකුණු 16යි)

4. (i) පිරි සැලසුම යනු අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 03යි)
   (ii) වානිජ මැහුම්වල පෙනුම හා ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපාන සාධක තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03යි)
   (iii) ඇඟලුම් කර්මාන්තය ආශ්‍රිතව ඇතිවන විවිධ කර්මාන්ත වර්ග පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05යි)
   (iv) කෙටි කෙඳි භාවිතයෙන් නූල් නිෂ්පාදනයේ දී (ලකුණු 04යි)
      (a) ස්ලයිවරය (Sliver)
      (b) රොවිනය (Rovin) යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද?

(මුළු ලකුණු 16යි)

5. (i) ආමාශයික ප්‍රදාහය ඇතිවීමට බලපාන කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04යි)

(ii) බොජුන් පතක් සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04යි)

(iii) ළමාවිය හා යොවුන් විය තුළ කැල්සියම් ඌනතාව නිසා ඇති විය හැකි තත්ව දෙකක් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04යි)

(iv) දියවැඩියා රෝගියෙකු සඳහා සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පත සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 04යි)

(මුළු ලකුණු 16යි)

6. (i) සාය පතොරම නිර්මාණය කිරීමේ මූලික පියවර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) සාය පතොරම නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය රාමුව නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 06යි)

(iii) සාය මැසීමේ අනුපිළිවෙල පියවර ලෙස ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 08යි)

(මුළු ලකුණු 16යි)

7. (i) ශ්‍රී ලංකාවේ ඇඟලුම් කර්මාන්තය වැදගත් වීමට හේතු හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04යි)

(ii) රවුම් මේසයකට මේස රෙද්දක් මසා නිම කිරීමට අවශ්‍ය මිනුම් පහත දක්වා ඇත.

මේසයේ විශ්කම්භය - 120cm

මේස අද්දරින් පහළට වැටෙන ප්‍රමාණය - 30cm

(a) මෙම මේස රෙද්ද කපා මසා ගැනීමට අවශ්‍යය රෙදි ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න. (ලකුණු 04යි)

(b) රවුම් මේස රෙද්ද දළ රූප සටහනකින් ඇද දක්වන්න. (ලකුණු 04යි)

(c) රවුම් මේස රෙද්ද සඳහා ගැලපෙන විසිතුරු මෝස්තරයක් ඇද දක්වන්න. (ලකුණු 04යි)

(මුළු ලකුණු 16යි)

8. පහත දක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් හතරක් පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දි උපාංග භාවිතය.

(ii) ප්‍රෝටීන පරිපූරණය

(iii) දෛනික ආහාර වේල්වලට තන්තු ඇතුලත් කිරීමේ වැදගත්කම.

(iv) නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තයේ දි භාවිතා වන 100 වර්ගයට අයත් මැහුම්.

(v) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය

(ලකුණු 4 x 4 =16යි)

***

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I – අවසන් වාර පරීක්ෂණය 2023
12 - ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය

ප්‍රශ්න අංක	පිළිතුරු අංක	ප්‍රශ්න අංක	පිළිතුරු අංක	ප්‍රශ්න අංක	පිළිතුරු අංක	ප්‍රශ්න අංක	පිළිතුරු අංක	ප්‍රශ්න අංක	පිළිතුරු අංක
01.	5	11.	4	21.	4	31.	5	41.	2
02.	5	12.	2	22.	3	32.	3	42.	2
03.	2	13.	1	23.	2	33.	2	43.	2
04.	2	14.	2	24.	2	34.	2	44.	2
05.	2	15.	1	25.	5	35.	4	45.	4
06.	4	16.	5	26.	5	36.	4	46.	3
07.	3	17.	2	27.	2	37.	1	47.	3
08.	3	18.	3	28.	3	38.	2	48.	4
09.	1	19.	4	29.	3	39.	3	49.	1
10.	1	20.	4	30.	1	40.	4	50.	3

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
අවසාන වාර පරීක්ෂණය
12 - ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය - II

(i) රේඛා
හැඩය
වයනය
වර්ණය
(ලකුණු 02 යි)

(ii) හරිතාගාර ආවරණය ඇති කරන වායු කොපමණ ප්‍රමාණයක් පරිසයට මුදා හරිනු ලබයි ද යන්නය.
(ලකුණු 02 යි)

(iii)
- භෞතික සමාජයීය සහ මානසික පීඩාවක් අවම කර ගැනීමට හැකිවීම.
- ගෝලීය තිරසර බවට දායකත්වය දැන්විය හැකි ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය ගොඩනගා ගත හැකි වීම.
- නිර්මාණශීලී හා පර්යේෂණාත්මකව ජීවන පරිසරය වඩා ප්‍රශස්ත මට්ටමට ගෙන ඒමට හැකිවීම.

(ලකුණු 02 යි)

(iv)
- ඇසේ දෘෂ්ටි විතානය හානී විම.
- වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීම.
- ස්නායු පද්ධතියට බලපෑම.
- හෘදයාබාද ඇති වීම
- ආඝාතය ඇති වීම(අංශභාගය)
- දෙපාවග තුවාල ඇති වීම.
- අධිරුධිර පීඩනය

(ලකුණු 02 යි)

(v) B_9 - ෆෝලික් අම්ලය
B_3 - නියසීන්
(ලකුණු 02 යි)

(vi)
- ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් පසු යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරන විටමින් C බහුල අලුත් පලතුරු ආහාරයට ගැනීම.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී දෙහි සියඹලා තක්කාලි වැනි ආම්ලික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම.
- මුං ඇට වැනි මාශ බෝග පැය 24 ජලයේ පොගවා ප්‍රරෝහණය වූ පසු ඒවායින් ආහාර පිළියෙල කිරීම.
- ආහාර වේල් සමඟ හෝ ආහාර ගැනීමෙන් පෙර හෝ පසු තේ කෝපි පානය වැලැක්වීම.
- ආප්ප තෝසේ පිළියෙල කිරීමේ දී ආහාර පැසවීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම.

(ලකුණු 02 යි)

(vii) වෙළඳපල නිරීක්ෂණය.
මෝස්තර නිර්මාණකරුවන්ගේ ප්‍රදර්ශන.
මෝස්තර සඟරා
පාරිභෝගික අදහස්
මෝස්තර හා වර්ණ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
ඇඟලුම් නිෂ්පාදකයන්ගේතරගකාරීනිර්මාණ.
(ලකුණු 02 යි)

(viii) වෘත්තාකාර කැපුම් තලය
සෘජු කැපුම් තලය
පටි කැපුම් තලය
කතුර
(ලකුණු 02 යි)

(ix) ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම

බඳන යෙදීම/රේන්ද ඇල්ලීම

විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම

- බ්‍රසීලියන් එම්බ්‍රොයිඩර්
- දම්වැල් මැස්ම
- නැටි මැස්ම
- සැටින් මැස්ම

(ලකුණු 02 යි)

(x) වියීමෙන් පසු ලබා ගන්නා අමු රෙද්ද සායම් දැමීමට හෝ මුද්‍රණය කිරීමට පෙර සුදුසු ලෙස සකස් කර ගැනීම පෙර පිරියම් කිරීම ලෙස හඳුන්වයි.

- කෙඳි පිළිස්සීම, කැඳහරණය, මලහරණය, විරංජනය හා ක්‍රියාවලින් මෙම ක්‍රමයට අයත් වේ.

(ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු 20 යි)

02. (i) මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස වෙන්කර ගන්නා හෝ ඉදි කරගන්නා සංවෘත අවකාශය තමන් ම සුවපහසු ලෙස සකස් කර ගැනීම. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය යනුවෙන් හැඳින්විය හැකිය.

හේතු දෙකකි.

- ස්වභාවික සංවෘත අවකාශ වන ගල්ගුහා සහ ගස් බෙන ජීවත්වීම සඳහා යොදා ගැනීම.
- වැසි ජලය ගුහාව ඇතුලට ගලා ඒම වැලැක්වීමට ගල් ගුහාවල කටාරම් කොටා තිබීම.
- ගුහාවේ ඇතුලත බිම සමතලා කොට නිදා ගැනීමට පහසුවන සේ සැකසීම.
- ගුහාව ඇතුලත සුවපහසු ලෙස ගල් ආසන පැනවීම.

(ලකුණු 03 යි)

(ii)

- රිද්මය
- තුලනය
- අවධාරණය
- ඒකමිතිය
- සමෝධානය
- සමානුපාතික බව

මෙයින් කොටස් 3 පිලිබඳව කෙටි විස්තරය සැපයීම ප්‍රමාණවත් වේ. (ලකුණු 03 යි)

(iii) භෞතික වශයෙන් ගමන් කළ හැකි සෘජු සංසරණ මාර්ග මේ යටතට ගැනේ.
භූමියේ හැඩය හෝ වෘක්ෂලතා රුදවුම්

(ලකුණු 04 යි)

(iv) වර්ණ නාමය - වර්ණයන් හඳුන්වන නාමය
වටිනාකම - වර්ණයක ලා බව හෝ තද බව
තීව්‍රතාවය - වර්ණයක දීප්තිමත් බව හා අඳුරුබවයි.

(ලකුණු 06 යි)

(මුළු ලකුණු 16 යි)

03. (i)

- සියලු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නියමිත ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන ප්‍රෝටීන සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන ලෙස හැඳින්වේ. බොහෝ සත්ව ප්‍රෝටීන මෙයට ඇතුලත් වේ.
  උදාහරණ:- සත්ව ප්‍රෝටීන, මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර
- අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නවයට අඩංගු නොවන හෝ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නවයම අඩංගු වුවත් ශරීර කාර්යයන් සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් එම ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු නොවන ප්‍රෝටීන වේ.
  උදාහරණ:- ශාක ප්‍රෝටීන්, රනිල බෝග, බීජ, ධාන්‍ය, එළවළු

(ලකුණු 04 යි)

(ii) * සියලුම සෛල පටලවල අඩංගු වන ප්‍රධාන සංඝටකයක් ලෙස මේද හඳුන්වා දිය හැක.
* ස්නායු ආවේග සම්ප්‍රේෂණය වන ස්නායු සෛල සෑදී ඇත්තේ ලිපිඩ මගිනි.
* ප්‍රධාන වශයෙන් ශක්ති ප්‍රභවයක් ලෙස ද ක්‍රියා කරයි.
* සමහර හෝමෝන වන ඊස්ට්‍රජන්, ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් කෝටිසෝන් වල ලිපිඩ අන්තර්ගත වේ
* ලිපිඩ පිතේ සංඝටකයකි.
* දේහ උෂ්ණත්වය රැක ගැනීමට.
* දේහයට නිශ්චිත හැඩය ලබා දීමට.
* දේහයේ අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීමට ලිපිඩ ඉතා වැදගත් වේ.
* විටමින් A,D,E හා K මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් නිසා ඒවා අවශෝෂණය කර ගැනීමට ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

(ලකුණු 04 යි)

(iii) * ශරීරයට අප ලබා දෙන කැලරි ප්‍රමාණය අඩු වීම.
* විටමින් C බහුල නිසා ශරීරයේ කාටිලේජ, අස්ථි, දත් හා සියලුම පටකවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට ප්‍රයෝජනයත් වීම.
* නිරෝගීව සම පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය විටමින් A පලතුරුවලින් ලබාදීම.
* මනා දෘෂ්ටියක් හා ඉහළ ප්‍රතිශක්තියක් ලබාදීම.
* සමහර පලතුරුවල ෆෝලික් අම්ල අඩංගු නිසා රතු රුධිරාණු නිපදවීම
* කලලයේ වර්ධනය හා ස්නායු සෛලවල ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ.
* පලතුරුවල අඩංගු තන්තු මගින් ආන්ත්‍රික චලන හොඳින් සිදු වී මලබද්ධය හා බඩවැල් ආශ්‍රිතව ඇතිවෙන පිළිකා තත්ව මගහරවයි.

(ලකුණු 04 යි)

(iv) * දිළිඳු බව.
* පෝෂණය පිළිබඳ අඩු අධ්‍යාපනය.
* සමබර ආහාර වේලක් නොගැනීම.
* කාර්යබහුල ජීවිත ගත කිරීම.
* ව්‍යායාම ප්‍රමාණවත් නොවීම.
* ආගම, සංස්කෘතිය හා විවිධ පුරුදු.
* සමාජ බලපෑම්.
* විවිධ රෝග වලට ගොදුරු වීම.
* ආහාර අවශෝෂණ දුර්වලතා.
* උදෑසන ආහාරය පිළිබඳව නොසැලිකිලිමත් වීම.
* ස්වභාවික ව්‍යසන

ඉහත කරුණු හතරක් වත් කෙටියෙන් සාකච්ඡා කළයුතුය.

(ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 16 යි)

04. (i) නිර්මාණය කරනු ලැබූ මෝස්තරයට හා එහි සඳහන් අනෙකුත් තොරතුරු වලට අනුකූල වන පරිදි රෙදි හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය සපයා ගෙන ආදර්ශ ඇඳුමක් මසා නිම කිරීම මෙහිදී සිදු වේ. මෙම ආදර්ශ ඇඳුම නැවත කිහිප වාරයක් මෝස්තර නිර්මාණකරු, ගැනුම්කරු, නිෂ්පාදන කළමනාකරු, ආදී කමිටුවක පරීක්ෂාවට ලක් කර අවශ්‍ය පරිදි එහි අවසන් තීරණයකට එළඹේ මෙම ක්‍රියාවලින් පිරිසැලසුමට අයත් වේ.

(ලකුණු 03 යි)

(ii)
- මැස්මේ ප්‍රමාණය - දිග
පළල
ගැඹුර
- මැස්මේ ආතතිය - නූල්වල ආතතිය අඩු වැඩි වීම.
- මැස්මේ ඒකාකාරීබව - මැස්ම ඒකාකාරීව පවත්වාගෙන යාම.

(ලකුණු 03 යි)

(iii)
- මහන යන්ත්‍ර කොටස් නිෂ්පාදනය.
- රෙදිපිළි සඳහා නිමාවන් යොදන කර්මාන්තය.
- ඇසුරුම් කිරීමේ උපාංග නිෂ්පාදනය.
- තෙරපීම් සඳහා අවශ්‍ය උපාංග නිෂ්පාදනය.
- විවිධ රෙදි නිෂ්පාදන.
- නූල් වර්ග නිෂ්පාදන.
- බොත්තම් වර්ග නිපදවීම හා වර්ණ ගැන්වීම.
- නිමි ඇඳුම් සඳහා ලේබල් සැකසීම
- ඉලාස්ටික් වැනි උපාංග නිෂ්පාදනය
- ප්‍රදර්ශනය නිරූපණ කර්මාන්ත.(Demies) (ලකුණු 05 යි)

(iv) <u>(a) ස්ලයිවරය</u>

කෙටි කෙඳි පිරිසිදු කර එකින් එකට ලිහිල් කර පෙළීමට ලක් කරන කෙඳි එකම දිශාවකට ඇඹරුමක් නැති කඹයක් ලෙස සකස් කර ගැනීම මේ නමින් හඳුන්වයි.

<u>(b) රෝවිනය</u>

ස්ලයිවරය ඇදීමකට ලක් කර සිහින් කර ගැනීම තුළින් ඉතා සුළු දඟයක් දැමීම රෝවිනය නමින් හඳුන්වයි.

(ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 16 යි)

05. (i)
- හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි (Helicobacter Pylori) බැක්ටීරියාව නිසා අමාශයේ ශ්ලේෂ්මල පටලයට හානි සිදු වී මෙම රෝගයඇති වේ.
- ආහාර වේල් මගහැරීම නිසා ආමාශයේ ආම්ලික බව වැඩි වී තුවාල ඇති වීම.
- මානසික ආතතිය.
- අධික මිරිස්, කුළුබඩු සහ තෙල් යෙදූ ආහාර පාන භාවිතය.
- ප්‍රබල වේදනා නාශක/ සමහර ඖෂධ දිගුකාලීනව භාවිතා කිරීම.
- මධ්‍යසාර භාවිතය/ දුම්පානය

(ii)
- පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති සමාජිකයන් පිළිබඳව
- විවිධත්වයකින් යුතු වීම.(වර්ණය, සුවදාර)
- සමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය
- පවුලේ ආර්ථික තත්වය.
- පෝෂක රැකෙන පරිදි සකස් කිරීම.
- නැවුම් ගුණාත්මක ආහාර ද්‍රව්‍ය වීම.
- පලාතේ සුළභ ආහාර ද්‍රව්‍ය වීම.

(iii)

- ළමාවියේ කැල්සියම් ඌනතාවය නිසා අස්ථි විකෘති රෝගය (රිකෙට්සියාව) ඇතිවේ. එවැනි ළමුන් තුළ

  දත් ඒම ප්‍රමාදවීම.
  ඇවිදීම ප්‍රමාදවීම.
  කකුල් බකල වීම.
  අස්ථි සිහින් වීම හා දුර්වල වීම.
  පර්ශුවල කැල්සියම් අක්‍රමවත්ව තැම්පත් වීම නිසා පබළු ආකාරයට දිස්වීම.
  මෙම අවදියේ දක්නට ලැබීම.

- නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සිරුරේ අවශ්‍යතාවයට අනුව කැල්සියම් ලබා නොගැනීම නිසා අස්ථි මර්දවය හෙවත් ඔස්ටයෝ මැලේෂියා තත්වය ඇති වේ.

  එහි දී යොවුන් දරුවන් තුල

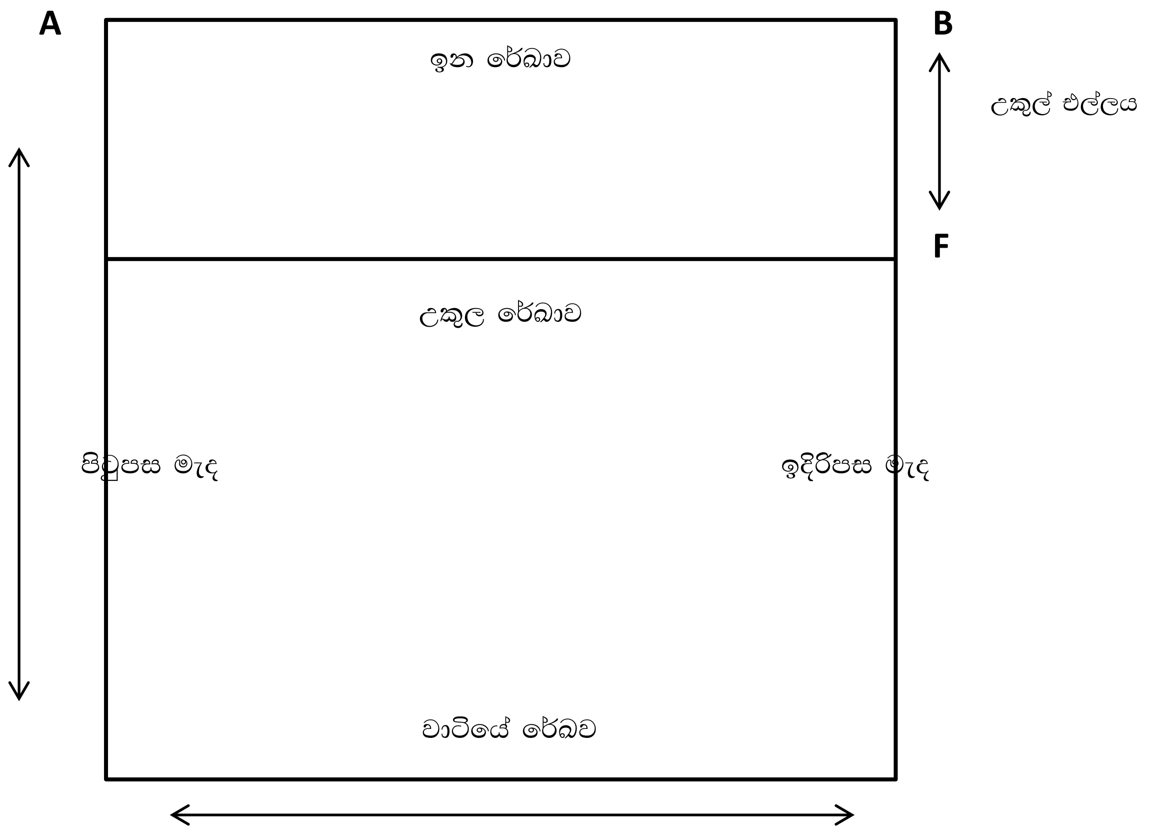
  - අස්ථි දුර්වල වීම හා මොලොක් වීම.
  - අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීයාම.
  - පිට කොන්දේ හා දණහිස්වල වේදනාව ඇති වීම දක්නට ලැබේ.

(iv) මේද හා සීනි අධික ආහාර අඩංගු නොවු නිවුඩ්ඩ සහිත සහල්, ආටා පිටි, කුරක්කන් සහිත ආහාර, තන්තු බහුලව යෙදු ආහාර, ඇතුලත් දිවා ආහාර වේලට ලකුණු ලබා දෙන්න.

06 (i)

- පතරොම නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය රාමුව ඇඳීම
- රාමුව තුළ පතරොම ඇඳීම.

(ii)

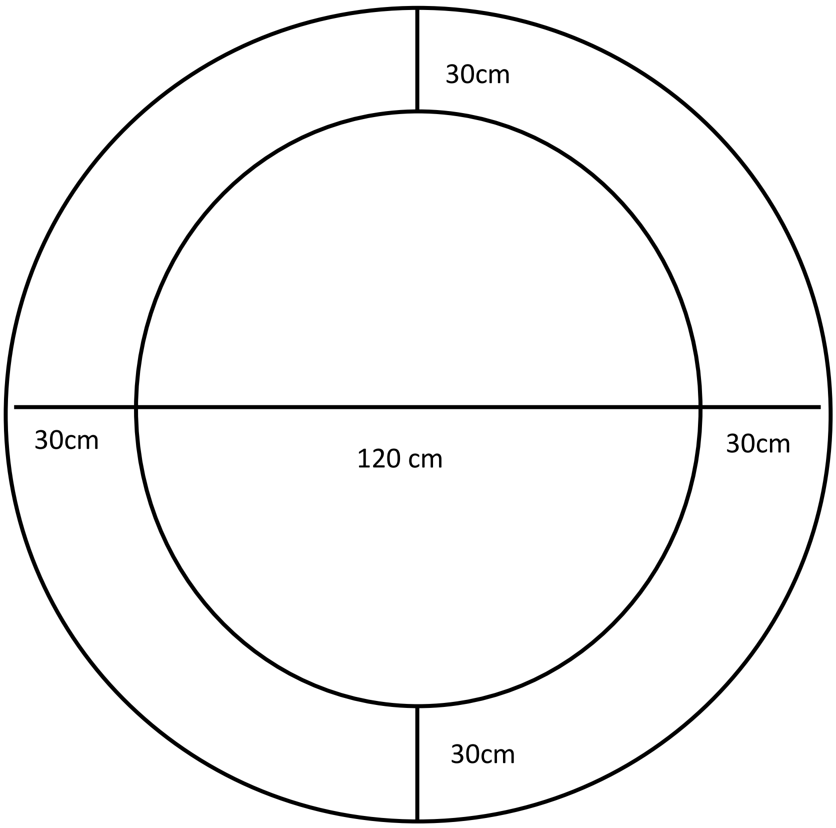


(iii)
- ඉදිරිපස හා පිටුපස ආර මූට්ටු කිරීම.
- පිටුපස මැද මුට්ටුව මැසීම.
  (ඉණ සිට පහළට සැනගාංචුව හා පහළ කැපුමට ඉඩ තබා)
- ඉණට (ඉදිරිපස, පිටුපස) ෆේසිං එක තබා මැසීම (ආර පිටුපසට හරවා)
- සැනගාංචුව මැසීම.
- පිටුපස කැපුම මසා නිම කිරීම.
- අංශ දෙක මූට්ටු කිරීම
- පහළ වාටිය මැසිම.
- නිමාව (නූල් කපා ස්ත්‍රික් කිරීම.)

07. (i)
- විශාල ලෙස රැකියා අවස්ථා ජනිත වීම.
- උසස් අධ්‍යාපන අවස්ථා උදාවීම.
- උසස් අධ්‍යාපන අවස්ථා තුළින් ඇඟලුම් කර්මාන්තය දියුණුවට උපකාරී වීම.
- දළ දේශීය නිෂ්පාදනයට දායක වීම.
- තරඟකාරීත්වය වැඩි නිසා විවිධ පර්යේෂණවල සහ නව නිපැයුම් වලට යොමු යොමුවීම.
- ඇඟලුම් කර්මාන්තයේ දියුණුව සමඟ නව තාක්ෂණය හඳුන්වා දී එමගින් වෙනත් කර්මාන්ත සඳහා ද යොදා ගත හැකි තාක්ෂණික ක්‍රම සහ යන්ත්‍ර සූත්‍රවල දියුණුවක් ඇති වීම.
- විදේශ විනිමය රට තුළට ගලා ඒම.

(ii) (a) මේස රෙද්දේ ප්‍රමාණය 30cm + 120cm+ 30cm
විශ්කම්භය - 180 cm

(b)



රවුම් මේස රෙද්දේ දළ සටහන

(c) මේස රෙද්දක් සඳහා ගැලපෙන විසිතුරු මෝස්තරයට ලකුණු ලබා දෙන්න.

08. (i) • බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී උපාංග භාවිතය

* කිසියම් ගොඩනැගිල්ලක වටපිටාව බාහිර අවකාශය නම් වේ.
* මෙම බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී පරිසරය හැඩතල ධාරිතාව ශාක වර්ග උපාංග පිළිබඳ සලකා බැලිය යුතුය.
* උපාංග ලෙස පොකුණු දියඇළි, වතුරමල්, එළිමහන්මේස පුටු, බංකු, ප්‍රතිමා උද්‍යාන ලාම්පු, බිම් ඇතුරුම් ආදිය හඳුන්වා දියහැකිය.
* උපාංග තෝරා ගැනීමේ දී භූමියේ ස්වභාවය ඉඩකඩ හා ආලෝකය පිළිබඳ සැලකීමත් වී ගැලපෙන උපාංග තෝරා ගත යුතුය.
* ඉඩකඩ අනුව උපාංග තෝරා ගැනීමෙන් බාහිර අවකාශයේ අලංකරණය වැඩි කරගත හැකිය.

(ii) යම් ආහාරයක අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල 01ක් හෝ කිහිපයක් ප්‍රමාණවත්ව නොමැති අවස්ථාවල දී එයට තවත් ආහාරයක් මගින් එම අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල එකතු කිරීම සඳහා එම ආහාර මිශ්‍ර කිරීම ප්‍රෝටීන පරිපූරණය නම් වේ.

උදා: මුං කිරිබත්, කිචරි

ධාන්‍යවල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වන ලයිසීන් ඌණ වන අතර මාංෂ භෝගවල මෙතියොනීන් ඌණය. ධාන්‍ය හා මාංෂ භෝග සංයෝගකර ආහාර සැකසීම නිසා ප්‍රෝටීන පරිපූර්ණයක් සිදුවේ. මේ නිසා ප්‍රෝටීන්වල ගුණාත්මක බව වැඩි වේ.

(iii)
- ජීර්ණය වූ ආහාර අවශෝෂණය පාලනය කිරීම සඳහා.
- ග්ලූකෝස් හා කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය බාධා කිරීම සඳහා.
- විටමින් K නිපදවීමට හේතුවන ආන්ත්‍රික බැක්ටීරියා වර්ධනය සඳහා.
- ධූලක පිත් ලවණ වැනි අහිතකර දෑ ඉවත් කිරීමට.
- අන්ත්‍රවල ක්‍රමාකුංචනය වේගවත් කිරීමට.
- මළබද්ධය වැළැක්වීමට.
- මහා අන්ත්‍රයේ පිළිකා සෑදීම අවම කිරීම.

(iv)
- මෙය තනි නූලේ දම්වැල් මැස්ම හෝ සාමාන්‍ය දම්වැල් මැස්ම ය. මෙම මැස්ම තනි ඉඳිකටුවක් හෝ ඉඳිකටු කිහිපයක් භාවිතයෙන් කළ හැකිය. එක ඉඳිකටුවකට වඩා වැඩි ඉඳිකටු සංඛ්‍යාවක් භාවිතා කිරීමෙන් මැහුම් රේඛා වැඩි සංඛ්‍යාවක් යොදා ගත හැකිය. මෙම මැස්මේ දී අන්තර් තෝණ්ඩු සෑදීම සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන් 101 103 104 දම්වැල් මැහුම් ක්‍රම භාවිතා වේ. මෙම මැහුම් යෙදීම සඳහා විශේෂ මහන යන්ත්‍ර අවශ්‍ය වේ. මේවායේ නූල අධික වේගයෙන්ගමන් කරයි.

(v) මෙම පෝෂණ ප්‍රතිපත්තය ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක හා පෝෂණ ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.

මෙහි දැක්ම වන්නේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ කවර ප්‍රදේශයක ජීවත් වුවත් කුමන ආකාරයක සමාජ-ආර්ථික තත්ත්වයක පසු වුවත් සෑම ලාංකික පුරවැසියෙකුට ම ගැළපෙන හා ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා ගැනීම සඳහා ඇති හැකියාව පිළිබඳව කරුණු සාකච්ඡා කර බලයි.

මෙහි දැක්ම අනුව පරමාර්ථ සහ අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට උචිත ලෙස ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශනය සකසා ශ්‍රී ලංකාව තුල ප්‍රකාශනය කරවයි.

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
T
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න