

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2020 මාර්තු

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

12 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

- අංක 1 -50 තෙක් ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා සපයා ඇති කොටු කඩදාසියේ ලකුණු කරන්න.

01. මිනිසාගේ අවශ්‍යතා අනුව කළමනාකරණය කරනු ලැබූ පරිසරය,

- (i) ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය යි. (ii) භෞතික ජීවන පරිසරය යි.
 (iii) සමාජ ජීවන පරිසරය යි. (iv) ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරය යි.
 iv) සමාජ ආර්ථික පරිසරය යි.

02. ශ්‍රී ලාංකික නගර නිර්මාණ ශිල්පයේ පැවති දියුණු ඉංජිනේරුමය හා ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පීය ලක්ෂණ පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි ස්ථානයකි,

- (i) දළදා මාළිගාව (ii) මහමෙව්නා උයන (iii) රත්මසු උයන
 (iv) යාපහුව (v) සීගිරිය

03. ගොඩනැගිලික 'සැකැස්ම හා පිහිටීම' තීරණය කරනු ලබන සාධකයක් නොවන්නේ,

- (i) භූ විෂමතාව (ii) සංවහන රටා (iii) දිශානතිය
 (iv) භූමියේ ජලවහන තත්වය (v) භූමියේ ශාක ගහනය

04. නිර්මාණ ශිල්පියා ගේ දැනුම හා අත්දැකීම් පිළිබඳ පරිචය අනුව නව නිර්මාණය පිළිබඳව ඔහු හෝ ඇය තුළ පළමුවෙන්ම චිත්‍රණය වන මානසික සටහන කෙසේ හැඳින්වේ ද?

- (i) දළ සටහන (ii) සංකල්පය (iii) පරිචය
 (iv) මූලික පිටපත (v) සැකසුම

05. තිරස් රේඛා මගින් ඇති කරනු ලබන හැඟීමක් වන්නේ,

- (i) නිශ්චල බව (ii) ප්‍රීතිමත් බව (iii) නොසන්සුන් බව
 (iv) ශක්තිමත් බව (v) ක්‍රියාශීලී බව

06. නිර්මාණකරණයේ මූලධර්ම පමණක් ඇතුළත් වී ඇති පිළිතුරු තෝරන්න.

- (i) සමෝධානය, වටිනාකම, තුලනය, ඒකමිතිය,
 (ii) ඒකමිතිය, රිද්මය, අවධාරණය, වර්ණය
 (iii) සමානුපාතික බව, හැඩය, තුලනය, සමෝධානය
 (iv) රිද්මය, අවධාරණය, තුලනය, ඒකමිතිය
 (v) සමෝධානය, වයනය, තුලනය, ඒකමිතිය

07. ශ්‍රී ලංකාවේ හු දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය ලෙස සලකනු ලබන්නේ,
- විවිධ වර්ගයේ බිම් ඇතුරුම් වර්ග හා උපාංග සහිත නිවාස ඉදි කිරීමයි.
 - වරිච්චි බිත්ති හා පොල් අතු හෝ පිදුරු සෙවිලි කළ වහල සහිත නිවාස සැකසීමයි.
 - උළු වහළ සිමෙන්ති ගෙබිම හා ගඩොල් යොදා නිවාස ඉදි කිරීමයි.
 - පිගන් ගඩොල් සහිත ගෙබිම හා ඇස්බැස්ටෝස් සෙවිලි කළ නිවාස ඉදි කිරීමයි.
 - මැද මිදුලක් සහිත විශාල ප්‍රමාණයේ නිවාස ඉදි කිරීමයි.
08. නූතන සංකල්පයට අනුව ගොඩනැගිලි නිර්මාණයේ දී දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණයක් නොවනුයේ,
- ගොඩනැගිලි සඳහා කොන්ක්‍රීට් හා වීදුරු භාවිතය.
 - වර්ණ භාවිතය අඩුවීම.
 - අඩු වියදමකින් සරල නිවාස ඉදි කිරීම.
 - ජ්‍යාමිතික හැඩතලවලට මුල් තැන දීම
 - සංකීර්ණ බව හා කැටයම් භාවිතය
09. විසිත්ත කාමර කිහිපයක් තුළ “අවධාරණය” ඇති කිරීම සඳහා ගෙන ඇති පියවර පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි වනුයේ,
- දොර සහ ජනෙල් සඳහා එකම වර්ණයේ තිර රෙදි යෙදීම.
 - කුඩා විසිත්ත කාමරයක පුටු කට්ටල් දෙකක් තැබීම.
 - විශාල විසිත්ත කාමරයක රූපවාහිනිය මත කුඩා මල් සැකසුමක් තැබීම.
 - විසිත්ත කාමරයෙහි සෝපාව පිටුපස බිත්තියෙහි විශාල පින්තූරයක් සවි කිරීමය.
 - කුඩා විසිත්ත කාමරයක උපාංග කිහිපයක් තැබීම ය.
10. හරිත ගොඩනැගිල්ලක් ඉදි කිරීමේ දී අපේක්ෂා කළ නොහැක්කේ,
- පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව භාවිතා කිරීමයි.
 - ජල භාවිතය සීමා කිරීමයි.
 - මුදා හරින අපද්‍රව්‍ය සීමා කිරීමයි.
 - ශක්ති පරිභෝජනය අවම කිරීමයි.
 - වැසි ජලය උපරිම වශයෙන් භාවිතා කිරීමයි.
11. කාබෝහයිඩ්‍රේටයක පොදු අණුක සූත්‍රය වන්නේ,
- | | | | | | |
|------|--------------------|------|----------------------|-------|-------------------|
| (i) | $(C_6H_{12}O_6)_n$ | (ii) | $C_{12}H_{24}O_{12}$ | (iii) | $C_6H_{12}O_{11}$ |
| (iv) | $C_6H_{12}O_6$ | (v) | $C_{12}H_{22}O_{11}$ | | |
12. ශරීරය තුළ ප්‍රෝටීන පිරිමැසීමට යොදා ගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,
- | | | | | | |
|------|---------------|------|----------|-------|-----|
| (i) | මේදය | (ii) | බනීජ ලවණ | (iii) | ජලය |
| (iv) | කාබෝහයිඩ්‍රේට | (v) | විටමින් | | |
13. සුඩැන් III ද්‍රාවණය දමා හඳුනාගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වනුයේ,
- | | | | | | |
|------|---------|------|----------|-------|----------|
| (i) | මේදය | (ii) | ප්‍රෝටීන | (iii) | බනීජ ලවණ |
| (iv) | විටමින් | (v) | ජලය | | |

14. ග්ලූකෝසු අණු 1 ක් හා ගැලැක්ටෝස් අණු 1ක් සම්බන්ධ වීමෙන් සෑදෙන ඩයි සැකරයිඩයකි.
 (i) මෝල්ටෝස් (ii) ලැක්ටෝස් (iii) සුක්රෝස්
 (iv) පාක්ටෝස් (v) මේ කිසිවක් නොවේ.
15. ග්ලයිකෝජන් යනු,
 (i) තන්තු විශේෂයකි. (ii) මේද අම්ලයකි.
 (iii) ලිපෝ පෝටීනයකි. (iv) අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයකි.
 (v) සංචිත ඉන්ධනයකි.
16. ඇමයිනෝ අම්ලය අතුරින් සරලම ඇමයිනෝ අම්ලය වන්නේ,
 (i) ලියුසීන් (ii) ග්ලයිසීන් (iii) වැලීන්
 (iv) සෙරීන් (v) ලයිසීන්.
17. ලිපිඩ,
 (i) ක්ලෝරොෆෝමවල දිය වේ. (ii) මධ්‍යසාරයේ දිය වේ.
 (iii) ඊතර්වල දියවේ. (iv) කාබනික ද්‍රව්‍යවල දියවේ.
 (v) ජලයේ දිය නොවේ.
18. ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය බහු අසංතෘප්ත ඔමේගා 3 මේද අම්ලයක් වන ලිනොලෙනික් අම්ලය අඩංගු ආහාරයක් වනුයේ.
 (i) රටකපු තෙල් (ii) පොල්තෙල් (iii) ඔලීව් තෙල්
 (iv) ෆාම් තෙල් (v) මාළු තෙල්
19. ආහාර කර්මාන්තයේ දී ප්‍රතිඔක්සි කාරකයක් ලෙස භාවිතා වන විටමීනය කුමක්ද?
 (i) A (ii) B (iii) K (iv) D (v) E
20. ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිපුරම උෞතනා ලක්ෂණ පෙන්වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වන්නේ,
 (i) යකඩ, අයඩින්, විටමින් A (ii) අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් A
 (iii) යකඩ, කැල්සියම්, විටමින් A (iv) අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් B
 (v) යකඩ, අයඩින්, විටමින් B
21. BMI අගය 30ට වැඩි පුද්ගලයෙකු සම්බන්දයෙන් ගත හැකි නිගමනය නම්,
 (i) උසට සරිලන බරක් ඇත. (ii) උසට සරිලන බරක් නැත.
 (iii) ස්ප්‍ර්ශනාවයෙන් පෙළෙයි. (iv) උසට අනුව බර වැඩිය.
 (v) උස හා බර නියමිත පරිදි ඇත.
22. කාලීන මන්දපෝෂණයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ,
 (i) උසට සරිලන බරක් නොමැති වීමයි. (ii) වයසට සරිලන උස නොමැතිවීමයි.
 (iii) උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒමයි. (iv) රක්තගීනතාවය ඇති වීමයි.
 (v) ඉදිමාවයි.

23. ක්වෝමියෝකොර් හා මැරස්මස් යනු,
- උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.
 - මන්දපෝෂණය බෙදෙන ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.
 - අධි පෝෂණයට ඇතුළත් ප්‍රධාන රෝග දෙකයි.
 - තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.
 - උෞෂධ රෝග බෙදෙන ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.
24. ශ්‍රී ලංකාවේ යකඩ උෞෂධවලින් පෙළෙන වයස අවුරුදු 5 අඩු දරුවන්ගේ ප්‍රතිශතය,
- 15% කි.
 - 20% කි.
 - 25% කි.
 - 10% කි.
 - 35% කි.
25. ආහාරවල යකඩ අඩංගු ආකාර දෙක වන්නේ,
- හිමි යකඩ හා අයන ලෙස
 - ෆෝස්ෆරස් සහ හිමි යකඩ ලෙස
 - අයන හා හිමි නොවන යකඩ ලෙස
 - හිමි යකඩ හා හිමි නොවන යකඩ ලෙස
 - හිමි නොවන යකඩ සහ ෆෝස්ෆරස් ලෙස
26. වයස්ගත වීමේ දී ඇති වන අස්ථි ක්ෂණිකවය හඳුන්වන තවත් නමකි.
- ඔස්ටියෝ මැලේෂියා
 - රිකට්ස්
 - අස්ථි විකෘති රෝගය
 - අස්ථි මාර්දවය
 - ඔස්ටියෝ පොරෝසිස්
27. පෝෂණ ගැටළු හා දුෂ්පෝෂණය වැළැක්වීමට සම්බන්ධවන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකි.
- කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය
 - ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය
 - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
 - වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය
 - පෝෂණවේදීන්ගේ සංගමය
28. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දිනපතා එක්කර ගත යුතු එළවළු ප්‍රමාණය,
- 3-5 අතර
 - 6-11 අතර
 - 2-3 අතර
 - 1-2 අතර
 - 2-4 අතර
29. “පෝෂණ පිගාන” යන සංකල්පය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ,
- 2011 දී
 - 2015 දී
 - 2004 දී
 - 2008 දී
 - 1988 දී
30. ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝගී තත්ත්වයක් වනුයේ,
- ඩෙංගු
 - හෘදයාබාධ
 - ජලහිනිකාව
 - ආතරයිටිස්
 - මන්දපෝෂණය

31. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ නිරන්තර අවස්ථාවේ රුධිරය 100ml ක පැවතිය යුතු ග්ලූකෝස් මට්ටම වනුයේ,
 (i) 80 - 110 mg අතර (ii) 80 - 120 mg අතර
 (iii) 70 - 110 mg අතර (iv) 60 - 120 mg අතර
 (v) 70 - 130 mg අතර
32. 150cm උස 62kg ක් බර පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයෙහි අගය වනුයේ,
 (i) 18.5 කි (ii) 20.5 කි. (iii) 22.5 කි.
 (iv) 27.5 කි. (v) 30.5 කි.
33. බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධව සිසුවකු විසින් ලියන ලද කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 A - ගොත ගැසීම B - පපුවේ දැවිල්ල C - උදරය නෙරා ඒම
 D - ශරීරයේ අංශයක් පණ නැති වීම E - ඔක්කාරය
 මේ අතරින් ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ පමණක් අන්තර්ගත පිළිතුර වනුයේ,
 (i) A හා B ය. (ii) A හා C ය. (iii) C හා E ය.
 (iv) D හා E ය. (v) A හා D ය.
34. හෘද රෝගියෙකු සඳහා වඩාත් සුදුසු උදෑසන ආහාර වේලකි.
 (i) කුරක්කන් මිශ්‍ර ඉඳිආප්ප, කුකුල්මස් ව්‍යංජනය, කට්ට සම්බෝලය
 (ii) බත්, අල කරිය, මාළු බැදුම, වම්බොටු මෝජු, පපඩම්
 (iii) එළවළු මිශ්‍ර නුඩ්ලස්, බිත්තර කිරි හොඳි, පොල් සම්බෝලය
 (iv) කුරක්කන් මිශ්‍ර ඉඳි ආප්ප මිරිසට පිසූ මාළු පෙති 1 ක් දියකිරෙන් පිසූ පරිප්පු ව්‍යංජනයක්
 (v) ටෝස්ට් කරන ලද පාන්, තම්බන ලද එළවළු, මාළු පෙති 1ක්
35. මුළුතැන්ගෙයි තුල දී සිදු විය හැකි අනතුරක් නොවන්නේ,
 (i) පිළිස්සීම (ii) කැපීම (iii) ලිස්සා වැටීම
 (iv) විදුලි සැර වැදීම (v) ජලයේ ගිලීම
36. අධිශීතකරණයේ -18°C උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කළ යුතු ආහාර වර්ග පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
 (i) එළවළු, පළතුරු, මාළු, ජෙලි (ii) මස්, මාළු, අයිස්ක්‍රීම්, සමහර පිසූ ආහාර
 (iii) මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර (iv) අයිස්ක්‍රීම්, වීස්, පලතුරු, ජෙලි
 (v) මාෂ බෝග, ධාන්‍ය වොකලට්, මාළු
37. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී (සැකසීමේ දී) යොදා ගත හැකි අමිලකාරක පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
 (i) බිත්තර කහ මද, යීස්ට්, සැකරින්, ඉඟුරු
 (ii) විනාකිරි, දෙහි, කරපිංචා, ඔරිගානෝ
 (iii) ගොරකා, දෙහි, සියඹලා, විනාකිරි
 (iv) ලෙසිනින්, ප්‍රොපිලින්, ග්ලයිකෝල්, සැකරින්
 (v) පෙරුම්කායම්, දෙහි, පොල්කිරි, ඉඟුරු

38. ගැඹුරු තෙල් බැඳීම හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,
- ඉතා ඉහළ උෂ්ණත්වයක පිසීම සිදු වේ.
 - තාප සංක්‍රමණය සංවහනය මගින් සිදු වේ.
 - විටමින් සුළු වශයෙන් විනාශවීම සිදු වේ.
 - පිසීමේ දී අඳුරු පැහැ ගැන්වීමක් සිදු වේ.
 - පිසීම සඳහා අසංතෘප්ත මේද යෝග්‍ය වේ.
39. ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධකයක් නොවනුයේ,
- ක්ෂුද්‍රජීවීන්
 - පරපෝෂිතයන්
 - රසායනික ද්‍රව්‍ය මුසුවීම
 - ඔක්සිකරණය
 - අධිසංවේදී බව
40. ආහාරවලට එක් කරන ආකලන අතුරින් මෘදු කාරකයක් වන්නේ,
- පෙරුම්කායම්
 - පොල් කිරි
 - එමයිල් ඇසිටේට්
 - ලුණු
 - ලෙසිනීන්
41. කෘතිම රසකාරකයක් ලෙස බහුලව භාවිතා වන ද්‍රව්‍යයකි.
- ලෙසිනීන්
 - එමයිල් ඇසිටේට්
 - ඊතයිල් බ්‍රොමේට්
 - මොනොසෝඩියම් ග්ලූකොමේට්
 - සෝඩියම් නයිට්‍රේට්
42. මුස්ලිම්, දමිළ, විශේෂ උත්සව අවස්ථාවන් සඳහා එක් කළ හැකි ආහාර ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,
- පෝංගල් බත්, ආස්මි, අච්චාරු, වටලප්පම්
 - බිරියානි, ගුලාබ් ජාබුන්, මස්කට්, වටලප්පම්
 - තෝස්සේ, වටලප්පම්, කැවුම්, ආස්මි
 - එළවළු බත්, කැවුම්, වටලප්පම්, වඩේ
 - කහබත්, බුන්දි, අච්චාරු, වටලප්පම්
43. ආහාර පිසීමේදී යොදා ගන්නා කුළුබඩු මිශ්‍රණ සකස් කිරීමේදී භාවිතා කරනු ලබන ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය වනුයේ,
- කහ, සුදුරු, ගම්මිරිස්
 - සුදුරු, කොත්තමල්ලි, ගම්මිරිස්
 - මාදුරු, කොත්තමල්ලි, කහ
 - මාදුරු, ගම්මිරිස්, කුරුඳු
 - සුදුරු, මාදුරු, කොත්තමල්ලි
44. ආහාර විෂවීම සිදු කරන අහිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය,
- සැල්මොනෙල්ලා, යිස්ට්, ඊකොලයි
 - ඊකොලොය, ෂිගෙල්ලා, යිස්ට්
 - ඊකොලයි, සැල්මොනෙල්ලා, ක්ලෝස්ට්‍රිඩියම්
 - ක්ලෝස්ට්‍රිඩියම්, යිස්ට්, සැල්මොනෙල්ලා
 - සැල්මොනෙල්ලා, ඊකොලයි, ලැක්ටෝ බැසිලස් බ්ලැගරිකස්

45. ස්ථූ කිරීම හා හැලියේ ටෝස්ට් කිරීම යන පිසීමේ ක්‍රම 2 හි සංකලනයෙන් නිර්මාණය වූ පිසීමේ ක්‍රමයයි.
- (i) බැදීම (ii) ස්ථූ කිරීම (iii) බ්‍රෙස්ට් කිරීම
(iv) රෝස්ට් කිරීම (v) ග්‍රිල් කිරීම
46. ආහාරයේ, රසය, සුවඳ, ගුණය උපරිම වශයෙන් රස විඳිය හැකි ආකාරයට සිදු කරනු ලබන පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,
- (i) තැම්බීම (ii) බ්‍රෙස්ට් කිරීම
(iii) හුමාලයෙන් තැම්බීම (iv) ස්ථූ කිරීම
(v) පැසක් තුළ බහා පිස ගැනීමයි.
47. ළු පේස්ට්‍රිය භාවිතා කර සාදනු ලබන සුළු කෑම වර්ගයක් වන්නේ,
- (i) ඉක්ලයාර්ස් (ii) පේස්ට්‍රි බාස්කට් (iii) පැට්ස්
(iv) හොඩ්ඩෝග් (v) මාළපාන්
48. බීටරූට්වල රතුපැහැය ඇති කරන වර්ණකය වන්නේ,
- (i) කැරොටීන්ය. (ii) ෆීතෝලය.
(iii) ක්ලෝරොෆිල්ය (iv) ලයිකොගීන්ය
(v) ඇන්තොසයනින්
49. නත්තල් උත්සවය අවස්ථාවක් සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය ආහාරය කුමක් ද?
- (i) කිරිබත් (ii) ගුලාබ්ජාමුන් (iii) පෝංගල්බත්
(iv) නාසිගුරාන් (v) ඉඹුල් කිරිබත්
50. ද්‍රාව්‍ය තත්ත්ව මගින් සිරුරට වැඩිපුර අවශෝෂණය කර ගන්නා ඛනිජ වර්ග 2 කි.
- (i) කැල්සියම් හා මැග්නීසියම් (ii) යකඩ හා කැල්සියම්
(iii) මැග්නීසියම් හා සින්ක් (iv) ෆොස්පරස් හා අයඩින්
(v) සින්ක් හා කොපර්

12 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු පත්‍රය

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

12 ශ්‍රේණිය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

II කොටස පිළිතුරු පත්‍රය

01)

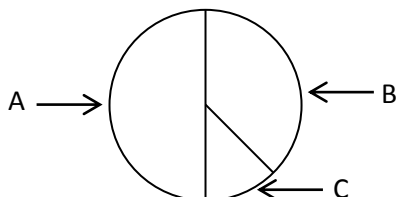
- i. භෞතික පරිසරයේ හා සමාජ ජීවන පරිසරයේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවයෙන් මිනිසා ඇතුළු සමස්ත ලෝකයේ තිරසර පැවැත්ම සඳහා ගොඩනගා ගන්නා පරිසරයයි.
- ii. රේඛා , හැඩය , වර්ණය , වයනය
- iii. නිල් + කොළ = නිල් කොළ
කහ + තැඹිලි = කහ තැඹිලි
රතු + දම් = රතු දම්
රතු + තැඹිලි = රතු තැඹිලි ආදී ලෙස
- iv. එළිමහන් භූමි, උද්භිත උද්‍යාන, ක්‍රීඩා භූමි, විවිධ මූර්ති, ප්‍රතිමා ආදිය
- v. කාබෝහයිඩ්‍රේට යනු, කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් යන මූලද්‍රව්‍ය අඩංගු ($C_6H_{12}O_6$) යන සරල සූත්‍රයකින් දැක්වෙන කාබනික සංයෝග කාණ්ඩයකි.
- vi. ලයිසින්, ලියුසින්, අයිසොලියුසින්, හිස්ටිඩින්, මෙතියොනින්
- vii. සංතෘප්ත මේද අම්ලයක හයිඩ්‍රොකාබන් දාමයේ ඒක බන්ධන පමණක් අඩංගු වී ඇති අතර අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක ඒක බන්ධන වලට අමතරව ද්විත්ව බන්ධන එකක් හෝ කීපයක් අඩංගු වී ඇත.
- viii. 1. ජෛව රසායනික ක්‍රියා සඳහා
2. ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි
3. ජලයේ දියවන ද්‍රව්‍ය ශරීරය පුරා පරිවහනය කරයි
4. ශරීරයේ විද්‍යුත් විච්ඡේද්‍ය සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට
- ix. ප්‍රෝටීන ද්‍රාවණයකට පොටෑසියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් එකතු කර එයට කොපර් සල්ෆේට් ස්වල්පයක් එක් කළ විට මිශ්‍රණය දම් පැහැවේ.
- x. තයි‍රොක්සීන් හෝර්මෝනය නිපදවීමට හා පටක වර්ධනයට
උදා :- මුහුදු පැළෑටි, අයිඩින් එකතු කළ ලුණු, වීස්, කිරි

(ල. 10x2= ල.16)

02)

- i. ධාන්‍ය, මාෂ බෝග, තෙල් සහිත ඇට වර්ග, එළවළු, පලතුරු, අල වර්ග, තෙල් හා මේද අඩංගු ආහාර, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, සත්ත්වමය ආහාර (ල.06)
- ii. පරිභෝජනයට ගන්නා නොපිසූ ආහාර 100g ක හෝ 100ml ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය (ග්‍රෑම්, මිලිග්‍රෑම්, කිලෝ කැලරි ලෙසයි) (ල.02)
- iii. ධාන්‍ය ආහාර වල සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු වන අතර සීනි තනිව ගත් විට ශක්තිය පමණක් ලබා දෙයි. එහිදී සීනි පරිභෝජනයෙන් වන අහිතකර රෝග නිසාවෙන්ද ආහාර පිරමීඩයේ අඩුවෙන් ඇතුළත් කර තිබේ. (ල.03)
- iv. එක් ආහාර වේලක් සඳහා සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය නියමිත ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත් කර සකස් කරනු ලබන ලේඛනයකි. (ල.02)

v.



A - පිෂ්ටමය ආහාර (පිඟානෙන් $\frac{1}{2}$ ක්)

B - එළවළු හා පලා වර්ග (පිඟානෙන් $\frac{2}{3}$ ක්)

C - සත්ත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන් (ල.03)

03)

i. A - අන්තප්‍රෝතය

B - ග්‍රහණිය

C - ආමාශය

D - මහාන්ත්‍රය

(ල.04)

- ii. අන්තප්‍රෝතය - ආහාර ක්‍රමාකූලනය මගින් ආමාශයට ගමන් කරයි
ග්‍රහණිය - අග්න්‍යාශයක යුෂ හා පිත සමඟ මිශ්‍ර වී කුඩා අන්ත්‍රයට ගමන් කරයි.
ආමාශය - ආමාශයක යුෂ ගලා ඒම සිදුවේ (HCL, පෙප්සින්, රෙනින් අඩංගු වේ)
ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය ආරම්භ වේ.
ආහාර මිශ්‍ර වීම සිදුවේ. ආහාර ග්‍රහණියට ගමන් කරයි
මහාන්ත්‍රය - ජලය හා ඛනිජ රුධිරයට අවශෝෂණය වේ. ඝන අවශේෂ ගුද මාර්ගය ඔස්සේ
ශරීරයෙන් පිට වේ. (ල.04)

iii.

- ආමාශයේදී ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුය.
- ග්‍රහණියේදී පිත් යුෂ වල ඇති ලවණ මගින් ලිපිඩ තෙලෝදකරණය සිදු වේ
- අග්න්‍යාශයෙන් ප්‍රාවය වන ලයිපේස් මගින් කුඩා අන්ත්‍රයේ දී ලිපිඩ ජීර්ණය හා අවශෝෂණය සිදුවේ
- ලිපිඩ ජීර්ණය ඵල වන මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් විසරණය මගින් කුඩා අන්ත්‍රයේ අංගුලිකා මගින් පයෝලස නාලිකා වලට ඇතුළු වී යාකෘතික ප්‍රතිහාරක ශිරාව ඔස්සේ අක්මාවට ගමන් කරයි. (ල.03)

iv. අවශෝෂණය වැඩි කරන සාධක

- විටමින් C බහුල ආහාර ගැනීමෙන් යකඩ අවශෝෂණය වැඩිවේ.
- විටමින් D බහුල ආහාර ගැනීමෙන් කැල්සියම්, Mg අවශෝෂණය සිදුවේ.
- ද්‍රාව්‍ය තන්තු මගින් කැල්සියම්, මැග්නීසියම් අවශෝෂණය වැඩිවේ. (ල.02)

අවශෝෂණය අඩු කරන සාධක

- මත්පැන් පානය නිසා ඛනිජ ලවණ අවශෝෂණය අඩුවේ
- තේ, කෝපි පානයෙන් ඛනිජ, විටමින් අවශෝෂණය අඩුවේ
- මානසික ආතති තත්‍ව නිසා විටමින්, ඛනිජ ලවණ අවශෝෂණය අඩුවේ. (ල.02)

v. පැරෝටිඩ් ග්‍රන්ථිය

උප උෞර්ධව හනුක ග්‍රන්ථිය

අධෝජිව්ව ග්‍රන්ථිය

(ල.01)

04)

- i. මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස වෙන්කර ගන්නා සංවෘත ආකාශය, සුව පහසුව ගෙන දෙන අවශ්‍යතා ඉටු කර ගත හැකි මෙන්ම අපේක්ෂිත කාර්යයන් වඩා පහසුවෙන් කළ හැකි ආකාරයට සකස් කර ගැනීම අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයයි. (ල.03)

ii.

1. ජනගහනය වැඩියි.
2. හොඳින් පැතිරුණු යටිතල පහසුකම් තිබීම
3. විශාල ප්‍රමාණයේ වෙළඳ ව්‍යාපාර පැවතීම
4. ඝනත්වයෙන් වැඩි ඉඩම් භාවිතය (ල.03)

iii.

1. ජල සම්පාදනය
2. සන්නිවේදන කටයුතු
3. වරාය
4. මහාමාර්ග
5. සෞඛ්‍යය පහසුකම්
6. අධ්‍යාපනය ආදී..... (ල.02)

iv.

1. අනුකූලතාවය
2. කලාත්මක බව
3. සැකැස්ම හා පිහිටීම
4. ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බව ආදිය..... (ල.04)

v.

1. පරිසරයේ ඉඩකඩ උපරිම ප්‍රයෝජන ලැබෙන පරිදි කළමනාකරණය කිරීම
2. භූ දර්ශනයට අනුව හැඩතල, පොකුණු, මංමාවත් නිර්මාණය කිරීම
3. ඉඩමේ ප්‍රමාණය
4. ප්‍රදේශයට ආවේණික ශාක වර්ග තෝරා ගැනීම ආදී දේ (ල.04)

05)

- | | | | |
|----|-----------------|-----------------------|--------|
| i. | සංස්කෘතික උත්සව | විශේෂ උත්සව | |
| | 1. රාමසාන් | 1. උපන්දින උත්සව | |
| | 2. තෙපොංගල් | 2. මංගල උත්සව | |
| | 3. නත්තල් | 3. ගෙට ගෙවැදීමේ උත්සව | (ල.03) |

- ii. සැන්ඩ්විච්ස්
කට්ලට්
කේක්
වඩේ
බිස්කට්, කෙසෙල් ගෙඩි තේ/සිසිල් බීම ආදී ගැලපෙන පිළිතුරක් (ල.04)

- iii. අඩංගු ද්‍රව්‍ය සඳහා - ලකුණු 02
සාදන ක්‍රමය - ලකුණු 03 නිවැරදි පිළිතුරට (ල.05)

iv.

1. උත්සවයේ ස්වභාවය
2. පවත්වන වේලාව
3. තමාගේ ආර්ථික තත්ත්වය
4. උත්සවය සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් ආදී ගැලපෙන පිළිතුරකට (ල.04)

06)

- i. දියවැඩියාව, ස්ප්‍රුලතාවය, හෘදයාබාධ (ල.03)

- ii.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පාලනය කිරීම
 - ව්‍යායාම වල නිරත වීම
 - ආහාර පාලනය (අධික සීනි, ලුණු අඩංගු ආහාර)
 - තනතුර සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම (ල.04)

- iii. අවස්ථාවට උචිත ආහාර වේලට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල.04)

- iv. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = බර (kg)
උස x උස (cm) (ල.02)

v.

- නිතර අධික ආහාර ගැනීම
- ව්‍යායාම අඩුවීම
- තෙල්, පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම (ල.03)

07)

- i. ආහාර මගින් ශරීරයට සපයන මහා පෝෂක හෝ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක එකක් හෝ කීපයක් උභයවිම හෝ අතිරික්ත වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි (ල.04)
- ii. මන්ද පෝෂණය - ආහාර මගින් දිනපතා ශරීරයට ලැබිය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දිගු කාලයක් ශරීරයට නොලැබීම යාම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයයි.

අධි පෝෂණය - දිගු කාලයක් පුරා ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආහාරයට ගැනීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයයි. (ල.04)

iii.

- ශරීරය, ඇස් කහ පැහැවීම
- ශරීර පැහැය අඩුවීම
- මතක ශක්තිය අඩුවීම
- ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම (ල.03)

iv.

- රාත්‍රී අන්ධභාවය
- හමේ රෝග ඇතිවීම
- බිටෝලප ඇතිවීම
- දත් දිරා යාම ආදිය (ල.03)

v.

- දිළිඳු බව
- විවිධ ආගමික හා සංස්කෘතික පුරුදු
- ආර්ථික තත්ත්වය
- කාර්ය බහුල ජීවන රටාව (ල.02)

08) සුදුසු පිළිතුරු සඳහා එක මාතෘකාවකට 4 බැගින් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල.16)