

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2017

10 - ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 01යි.

• සියලු ම ප්‍රශ්නවලට උත්තර සපයන්න.

(01) ගන්නාමය ආහාර වල අඩංගු කොළීපැයාර්සියම් වන්නේ,

(1) ග්ලයිකොජන්

(2) පෙප්ටයික්

(3) ඉනියුලින්

(4) පොස්ටික්

(02) මිදි, පිඩි, මී පැය වල අන්තර්ගත මොනසැකරයිඩය නම්,

(1) මෝල්ටෝස්

(2) ග්ලූකෝස්

(3) ග්ලූකෝස්

(4) සුක්ටෝස්

(03) මස්වල පමණක් අඩංගු ප්‍රෝටීනයයි.

(1) ඉලාස්ටික්

(2) මයොසින්

(3) කොලැජන්

(4) ඇක්ටින්

(04) මාළු වල අඩංගු මෙම මේද අම්ලය හෘද රෝගීන්ට හිතකර වේ,

(1) ඔලීයික් අම්ලය

(2) මිරිස්ටික් අම්ලය

(3) පාමීටික් අම්ලය

(4) ලීනොලොයික් අම්ලය

(05) කෝබි, වට්ටක්කා, කිරිට්ටි, රාබු වල අඩංගු වර්ණක අනුපිළිවෙළක් සෑදුනේ වනුයේ,

(1) ක්ලෝරොෆිල්, ඇන්තොසයනින්, කැරොටිනොයිඩ්, ෆ්ලෙවොනොයිඩ්

(2) ක්ලෝරොෆිල්, කැරොටිනොයිඩ්, ඇන්තොසයනින්, ෆ්ලෙවොනොයිඩ්

(3) කැරොටිනොයිඩ්, ක්ලෝරොෆිල්, ෆ්ලෙවොනොයිඩ්, ඇන්තොසයනින්

(4) ෆ්ලෙවොනොයිඩ්, ඇන්තොසයනින්, ක්ලෝරොෆිල්, කැරොටිනොයිඩ්

(06) ක්ෂීරණ මවක් ගත් උදක ඇහාර වේලෙහි කාබෝහයිඩ්‍රේට් 30g ද ප්‍රෝටීන් 50g ද, මේදය 10g ද අඩංගු විය. මෙහි ඇතුළත් ශක්ති ප්‍රමාණය නම්,

(1) කිලෝ කැලරි 450

(2) කිලෝ කැලරි 480

(3) කිලෝ කැලරි 410

(4) කිලෝ කැලරි 470

(07) අක්කයි, ජේර, ජම්බු, වෙරළ ආදී පලතුරු වල අඩංගු ප්‍රතිබක්ෂිකාරක ලෙස ක්‍රියාකරන වර්මන් වනුයේ,

(1) වර්මන් A හා වර්මන් C

(2) වර්මන් B හා වර්මන් C

(3) වර්මන් E හා වර්මන් A

(4) වර්මන් K හා වර්මන් B

(08) ලුටිනාඩ්, කටිනාඩ් හා මන්ද මුද්ධික දරුවන් විසිමීම කෙරෙහි මෙම වෘත්තීය ලුහු උපක වම් ප්‍රතිලාභයක් ඇති කරයි.

(1) කැල්සියම්

(2) කෙල්සියම්

(3) පොස්පරස්

(4) ඇඩ්ඩ්

(09) සිම් සකඩ ඔහුගේ අසංඛ්‍ය ආකාර තැන්පිටයි.

- (1) පිඤ්ඤා, රත්නමල් වර්ත, රත්නමාළු වර්ත
- (3) සිරි, කතමිඳු, පොළවර්ත, මාළු

- (2) රත්නමාළු, මුහුණුවර්ත, පිඤ්ඤා
- (4) පිඤ්ඤා මිඳු, මල්, මාළු

(10) ප්‍රේමිත් පරිපූර්ණය සඳහා යොදාගත හැකි ආකාර ප්‍රවේශ නම්,

- (1) මානස භාව වික්ෂේප
- (3) සිරි හා මානසභාව

- (2) ධ්‍යාන හා මානසභාව
- (4) ධ්‍යාන හා අලංකාර

(11) මේද ප්‍රති විරෝධීන් වර්ත දෙකකි,

- (1) විරෝධීන් B හා C
- (3) විරෝධීන් K හා C

- (2) විරෝධීන් A හා E
- (4) විරෝධීන් B හා A

(12) "ප්‍රේමිත්" යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ,

- (1) පිරි, පලය හෝ පොළවර්ත යොදා සාදන මිශ්‍රණයකි
- (2) පිරි, පිඩි, ප්‍රිත්‍රත් යොදා සාදන මිශ්‍රණයකි
- (3) පිරි හා මේදය සිසිලිත අනුපාතයකින් යුතුව පිළිබද කරන මිශ්‍රණයකි
- (4) පිරි, මේද ප්‍රතිරෝධීන් හා සිරි යොදා සාදන මිශ්‍රණයකි

(13) "ස්ව" කිරීමේදී පාපය සංක්‍රමණය වන ස්වයං නම්,

- (1) සන්තප්තය හා විකිරණය
- (3) සන්තප්තය හා ප්‍රතිකිරණය

- (2) විකිරණය හා සංවිතනය
- (4) සන්තප්තය හා සංවිතනය

(14) චාතනව සිරාධරණය ලෙස හඳුන්වනු ලබන සිරි දිනෙන් දින කැටි කැටි, පලය වෙන් වී, පුස් කැපෙන අයුරු භූමිය කැඩී විය. මෙසේ වීමට බලපාන ලද හේතුව වනුයේ,

- (1) පිට පිළිගැන්ම හේතු
- (3) රසායනික හේතු

- (2) යෝගික හේතු
- (4) චක්‍රසංහරණය වීම

(15) වහනි පතක කුඩු පිළි මෙසේ හා විකිරණය වනුයේ,

- (1) පිටපත්කරණයේදී
- (3) පාස්ටරීකරණය කිරීමේදී

- (2) අධිශුද්ධතාව ලත් කිරීමේදී
- (4) විකිරණයේදී

(16) කෙණ්ඩා පෙරළීම, මතත්තිය, කෘමි අරුවය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපෑම් කරන බාහිර වර්තය මින් කුමක් ද?

- (1) පොළවර්ත
- (3) ප්‍රේමිත්

- (2) කැපීම
- (4) ස්ප්‍රේමිත්

(17) පිළි මන්ද පෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලක්වන්නේ,

- (1) වයසට යටිතල වර්තය නොතිබීම
- (2) උසට යටිතල වර්තය නොතිබීම
- (3) වයසට යටිතල උස නොතිබීම
- (4) උසට යටිතල වර්තය නොතිබීම

(18) ප්‍රජනන පද්ධතිය හා සම්බන්ධ නොවන ස්ත්‍රීවර්ත වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රතිඵල නම්,

- (1) පිරිපූර්ණ ග්‍රන්ථිය
- (3) අධිවෘක්ක, ග්‍රන්ථිය

- (2) කැපීම/පිළි ග්‍රන්ථිය
- (4) පැරණි ග්‍රන්ථිය

(19) ප්‍රජනන ක්‍රියාවලියේදී ගර්භාසය තුළ පිළිවනුයේ,

- (1) සිමික සංයෝජනය වීම
- (2) ස්ත්‍රී ප්‍රජනන කෝෂයේ නිපදවීම
- (3) කලලය ඇතිවීම
- (4) සිමික පරිණත වීම

(20) කලලය කරා අවසන් තෝරා පැවරී ගෙන යනු ලබන්නේ,

- (1) ඇමිනියෝටන් කරලය මගිනි
(3) නිම්බ තෝරා මගිනි

- (2) පැලෑටිය කාලය මගිනි
(4) පෙතිනිවැල මගිනි

(21) ● පිරැද්ධ ශ්‍රීංඝිකයන් කෙරෙහි දක්වන ආකර්ෂණය,

- රංචු ලැද්දාව
● වීරාතිවන්දනය

නව යොවන අවධියේ දී ඉහත ලක්ෂණ පිළිබිඹු වන්නේ,

- (1) කායික වර්ධනයේ දී ය.
(3) මානසික වර්ධනයේ දී ය.

- (2) භාවිත වර්ධනයේ දී ය.
(4) සමාජික වර්ධනයේ දී ය.

(22) පහත ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශයන් තෝරන්න,

- A නිම්බ පරිවහනයේ සිට සංයෝජනය වන තෙක් කාලය නිම්බ අවධියයි
B නිම්බ සංයෝජනයේ සිට මාස 3 දක්වා කාලය කලල අවධියයි
C කලලයට මාස 2 සිට ප්‍රභවය තෙක් කාල සීමාව හුණු අවධියයි
D පූර්ව ප්‍රසව කාලය සති 32 කි.

- (1) A හා B ය
(3) B හා D ය

- (2) A හා C ය
(4) B හා C ය



(23) ස්ත්‍රී පුරුෂක පද්ධතියේ අවබවයන් වන යෝනි මාර්ගයෙන් ඉටු කරන කාර්යයන් වනුයේ,

- (1) ශුක්‍රාණු පරිවහනය හා නිම්බ පරිවහනය
(2) කලලය අධිරෝපණය වීම හා නිම්බ පරිවහනය
(3) ශුක්‍රාණු පරිවහනය හා ප්‍රසවය
(4) සංයෝජනය හා ප්‍රසවය

(24) ගර්භාභි අවධියේ තෙවැනි ක්‍රොමොසෝමයේදී ජෛවික කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය වනුයේ,

- (1) 800mg (2) 800g (3) 750mg (4) 600g

(25) ගර්භාභි අවධියේ කලලයෙහි අක්මාවේ සකඩ තැන්පත් සිරුම් අවශ්‍ය වනුයේ,

- (1) මව්කිරිවල සකඩ අඩංගු තෝරීම නිසාය
(2) මිදෙරු උපත් වැලැක්වීම සඳහාය
(3) මත්ද මානසික දරු උපත් වැලැක්වීම සඳහාය
(4) ගබ්සාවලින් වැලැක්වීම සඳහාය

(26) පිරිමි දරුවෙකුගේ පළමු ඉලු මෝටනය සිදු වනුයේ,

- (1) පසු මො අවධියේ දී ය
(3) මැද කොටුන් අවධියේදී ය

- (2) මුල් කොටුන් අවධියේදී ය
(4) පසු කොටුන් අවධියේදී ය

(27) හැඩිනි සමයේ වැඩිපුර ලබා දිය යුතු පෝෂණයන් වනුයේ,

- (1) මේද හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්
(3) කැල්සියම් හා යකඩ

- (2) ප්‍රෝටීන් හා ඩයින් වර්න
(4) පිත්ටය හා වීරම්න්

(28) මූලික හා ගිල්පිට මැහුම් ක්‍රම පිළිවෙළින් දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,

- (1) වාරි මැස්ම හා පැටිත් මැස්ම
(2) සිහින් කුල් දැව්වීම හා වාරි මැස්ම
(3) පිත්තේකු හා වාරි මැස්ම
(4) වාරි මැස්ම හා වලලීම

(29) පෙලිපුලෝස් පදනම් කර ගිටදවන කෙඳි වර්ගයන් නොවන්නේ,

- (1) විස්කෝන්
(3) කිසුනා ඇමෝනියම්

- (2) රොගෝන්
(4) පොලිවික්ටර්

(30) තොට්ටු උර, කුහන් කවර වැනි උපාංග කිරීමාණයේදී නොදැකිමාවක් ලබා ගැනීමට යොදාන මූලධර්මය,

- (1) සංතලි මූලධර්ම (2) පිටාර මූලධර්ම
(3) ප්‍රංශ මූලධර්ම (4) අභිජාලක මූලධර්ම

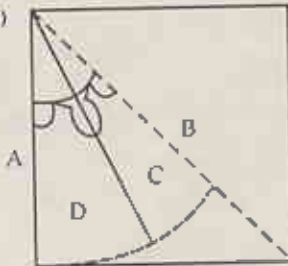
(31) ඇරුණ ඇතුළු මැස්මේදී නොතකනු ලබන්නේ,

- (1) හස්, මුදු කැඩීමා කර, පිටාර පිටාරිම
(2) අත් කපීමේ කිසිදු කැඩීමක් ගත්හිමක් වීමට විශාලත්වර මැස්ම යෙදීම
(3) පිටාරය පිහිටි වාරයක් හවා වාර මැස්මෙන් මැස්ම
(4) සංතලි මූලධර්ම යොදා උරහිත් මැස්ම

(32) සහන ප්‍රක්ෂේපණයේ සමුපරේදී පිළිබඳ සිතනවක වීසින් කරන ලද ප්‍රකාශ සිංතකි, මින් කැටයන ප්‍රකාශය තොරත්ත,

- (1) ගිනි පැල්ලම මං කල වීට වනා කත පාටි පැල්ලමක් සහිතව පැවි හවිපාටි අවි ඉතිරි විය,
(2) අතනා මැස්මේදී නොරෝසු වඩක් හා උණුසුම් වඩක් අතට දැකිති,
(3) පිළිස්සීමේදී සහිතව පිළිස්සන ගත්හිමක් හිතුවක් විය
(4) ඉතා ඉක්මනින් ජලය උරාගෙන තෙත්විය

(33)



ඉහත පහතරොමේ A, B, C, D අතර වලින් පිළිවෙලින් ප්‍රක්ෂේපණයේ,

- (1) පිටාරය, මැස්ම, ඉදිරිපස, පිටුපස
(2) මැස්ම, ඉදිරිපස, පිටුපස, පිටාරය
(3) ඉදිරිපස, මැස්ම, පිටුපස, පිටාරය
(4) පිටුපස, ඉදිරිපස, මැස්ම, පිටාරය

(34) "විචල්ලි" කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මැස්ම ක්‍රමයකි,

- (1) පිස්මේන්තු මැස්ම (2) විශාලත්වර මැස්ම
(3) වාරි මැස්ම (4) පිහිටි සුල් දවළම

(35) රෝරු වාරික කැකසීමේ කිවැරදි ක්‍රමය වනුයේ,

- (1) විකර්ණාකාර පටියක් ගාඩිකාකර ඉල් ඇතුළු මසා ගැනීම
(2) නොපිටට ඇති රේදී දෙපොටි දෙපොත්ත හරවා විකර්ණාකාර පටියක් ගිනිත් සම්බන්ධ කිරීම
(3) නොමැසු අද්දරට විකර්ණාකාර පටියක් නෝ තෙලින් පටියක් ඇල්ලා සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිටට හවා මැස්ම
(4) රේදීදී නොදැකි පිටින් නොමැසු අද්දරට විකර්ණාකාර පටියක් යෙදීම

(36) විවිධ වීමත් සමඟ අරමුණ වන අවධිය වනුයේ,

- (1) ගැබ්බි අවධිය (2) පාරමික අවධිය
(3) වර්ධන අවධිය (4) සංතෝචන අවධිය

(37) පවුලක අවශ්‍යතා අතර කායික අවශ්‍යතා 0.2ක් ප්‍රක්ෂේප පිළිතුර වනුයේ,

- (1) ආහාර පාන හා සෞඛ්‍ය පහසුකම් (2) ඇරුණ හා ඇතුළු පැළඳුම්
(3) ගෘහ ගෘහිණි හා ආහාර පාන (4) ඇතුළු පැළඳුම් හා රැකවරණය

(38) ගෘහ සැලැස්මක් කිරීමාණයේදී බිම් සැලසුම් තුල දොරක් සඳහා වෙන් කළ යුතු ප්‍රමාණය කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන්,

- (1) $\frac{1}{7}$ (2) $\frac{1}{15}$ (3) $\frac{1}{8}$ (4) $\frac{2}{12}$

(39) පුද්ගල අවශ්‍යතා මෙන්ම ගෘහ කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමේදී අත්පරිපෙ පමිපතක් වන මෙය කුදුරු අභ්‍යන්තරයේදී අරමුදලක් මුහුණ දිය හැකිය,

- (1) මුදල් (2) ඉක්බික (3) ජලය (4) ශ්‍රමය

(40) කිවිසින් ඉවතලන කසල පරිසර හිතකාමී ලෙස වැහැර කිරීමේ ක්‍රමයකි,

- (1) වෙන් කිරීම හා පුළුස්සා දැමීම (2) ප්‍රතිවක්ෂිකරණය හා පිළිස්සීම
(3) වෙන්කිරීම හා ජලාශ්‍රිත ජලය වලට දැමීම (4) වෙන්කිරීම හා ප්‍රතිවක්ෂිකරණය

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2017

10 - ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02යි.

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) ඩෝ නොවන රෝග වර්තමාන සමාජය තුළ ප්‍රබල හැටළුවක් බවට පත්ව ඇත. ඒ බැවින් කාර්යක්ෂමතාවය සමග එවැනි සෞඛ්‍ය ආහාර රටාවක්ව දොඩුවම් සිසා වර්තමානයේ පාසල් සිටුන් පවා මෙම තත්ත්වයට නොදුරු වී ඇත. මේ පිළිබඳ පෝෂණවේදීන්ගේ පදනම් දැක්වීමේදී නිවැරදිව පිළියෙල කරන ආහාර පරිභෝජනයට දරුවන් කුරු කරවීම කාලෝචිත වන බව පෙන්වා දිය යුතුය. ඩෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමට පොදුජීවිත භාගිකයද ප්‍රබල හේතුවක් වී ඇති බැවින් භාවිතය අවම කිරීමට එකඟ වීම යොදා ගත යුතුව ඇත.

- (1) ඩෝ නොවන රෝග 02ක් නම් කරන්න.
- (2) ඩෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමට බලපා ඇති හේතු 02ක් දක්වන්න.
- (3) වෙළඳපොළේ ඔහුගේ ඇති සෞඛ්‍ය ආහාර 02ක් ලියන්න.
- (4) පාසල් ශෛක්‍යමට සුදුසු පෝෂකදායී මිශ්‍ර ආහාර 02ක් නම් කරන්න.
- (5) ඔබ හම් කරන ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂක 02ක් ලියන්න.
- (6) ගෙවත්තේ වගාකර ඇති තන බතල පා තාරාංචල අඩංගු වන ප්‍රධාන පෝෂක හම් කරන්න.
- (7) පරිසර සිතකාම් රෙදි බැගසක් නිර්මාණයේදී යොදාගත හැකි සිල්ලිය හා විසිතුරු මැනුම් ක්‍රම 01වැනි ලියන්න.
- (8) සිව්සේදී ආහාර පිළියෙල කර හැකිම සඳහා යොදා ගත හැකි මානව හම්පත් 02ක් ලියන්න.
- (9) ගොවුන්වරුන් පාසල් දරුවන් තුළ එක්තරාම ප්‍රභාස කරන ආහාර 02ක් ලියන්න.
- (10) හරිතසි මවක් ඩෝ නොවන රෝගයන්ට නොදුරුවන සිසා ඇතිවන සංකූලතා 02ක් ලියන්න.

- (02) (1) "දෙරු ඇඳුම් සඳහා තුල්‍ය රෙදි වඩාත් යෝග්‍ය වේ" මෙය පෙන්වා දීමට සඳහා කරුණු 03ක් දක්වන්න.
- (2) දෙරු ඇඳුම්කරු කර, අත්තට් විසිතුරු කර හැකිම සඳහා යොදාගත හැකි මැනුම් ක්‍රම 03ක් හම් කරන්න.
- (3) පහත සඳහන් මාතෘකා දෙකක් තෝරාගෙන පෙට් සටහන් ලියන්න.
- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. ස්වභාවික තෙඳි | 2. පැහැදිලි වීර්වු |
| 3. දඹුල්ල කඩදාසිය | 4. අත් සැරසිලි |

- (03) (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් මැයික් සිදුවන කාලයකින් 03ක් ලියන්න.
- (2) මල බද්ධ වැළැක්වීමට උපකාර වන පොලිසැකරයිඩ් හම් කර එය අඩංගු ආහාර 02ක් ලියන්න.
- (3) සංතෘප්ත මේද අම්ල 02ක් හා බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල 02ක් නම් කර ඒවා අඩංගු ආහාර ප්‍රභවය බැවින් ලියන්න.

- (04) "අහසත්තර හා වායිර බලපෑම් පාලනය කිරීමෙන් ආහාර නිර්මාණය වැළැක්වීමට ගත හැකිය"
- (1) ආහාර නිර්මාණය වැළැක්වීමට ප්‍රධාන කාලය 03 දක්වන්න.
 - (2) සිරිවල වර්ධනය වන බැක්ටීරියා 03ක් නම් කරන්න.
 - (3) ආහාර ධර්මන්ශූන් කිරීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 04ක් ලියන්න.

- (05) (1) දෙමාපියයන් දරුවන් හා ප්‍රාග්ධනමය සම්පත් පවුලක පිටත්වීමෙන් ලැබෙන වාසි 03ක් සඳහන් කරන්න.
- (2) නිවසක් ගොඩනැගීමට තෘතීයික මූලිකව අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න.
- (3) ගෘහ කැපයුම් ඇදීමේදී පහත සඳහන් දෑ සිරිපතය සඳහා තාවකාලික කරන ජාත්‍යන්තර විශේෂත්ව පිළිගත් සංකේත පැද දක්වන්න.

1. වික්ෂිප්ත
2. දෙපිටත් පෙර
3. ජ්‍යෙෂ්ඨ
4. පෞරුෂය

(06) "දරුවකු නිතිබිම්බ-සඳහා ස්ත්‍රීය තුළ ඇති පීඩිත සැකැස්ම ස්ත්‍රී පුරුෂයන් පද්ධතියයි"

- (1) ස්ත්‍රී පුරුෂයන් පද්ධතියේ කොටස් 03ක් සඳහන් කරන්න.
- (2) ගැබ්නි අවධියේදී ගතවී ඇති අවධානය වැඩිවීමට බලපාන සේතු 03ක් ලියන්න.
- (3) ප්‍රභූතයේ විකෘතිත ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු 04ක් දක්වන්න.

(07) "පුද්ගල සංවර්ධනයේ පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදය හෙවත් වියයි."

- (1) කෙටිකාලීනව අගත් ප්‍රධාන අවධි 03 කථා කරන්න.
- (2) සෞඛ්‍යසේවකයෙකු මානසික වර්ධනය නැතිව ව පෙණවීම පරිසරය 03ක් ලියන්න.
- (3) "සම්පත් ඇසුරු කෙරෙන සෞඛ්‍යසේවකයෙකුගේ කාර්යය වන්නේ ප්‍රති බලපාන ප්‍රති ප්‍රතිපත්ති යයි." මෙය සරුණ 04ක් ඇතුළත් කොට කරන්න.