



10 ශ්‍රේණිය

වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2018

85 S I

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

කාලය පැය තුනයි

උපදෙස් :-

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- බාර්ලි සහ තිරිඟු වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය වනුයේ,
 - ග්ලූකෝස් ය.
 - මෝල්ටෝස් ය.
 - ගැලැක්ටෝස් ය.
 - සුක්රෝස් ය.
- ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය සිදු වන්නේ පහත සඳහන් කුමන ආහාර මගින් ද?
 - රොට්
 - බත්
 - මුං කිරිබත්
 - කවිපි
- ඇවිචින් ප්‍රෝටීනය අඩංගු වන ආහාරය නම්,
 - මාෂ හෝග ය.
 - කිරි ය.
 - මාළු ය.
 - බිත්තර සුදුමදය ය.
- පහත සඳහන් ව ඇත්තේ මහා පෝෂක වල කෘත්‍යයන් කිහිපයකි. මින් මේද වලට අදාළ කෘත්‍යය වන්නේ,
 - ශරීර උෂ්ණත්වය නොවෙනස් ව තබා ගැනීම ය.
 - ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය කිරීම ය.
 - ක්‍රමාකූචන ක්‍රියාවලිය පහසු කිරීම ය.
 - එන්සයිම නිෂ්පාදනය කිරීම ය.
- විටමින් E හි රසායනික නාමය වන්නේ,
 - බීටා කැරොටීන් ය.
 - රෙටිනෝල් ය.
 - ටොකොෆෙරෝල් ය.
 - නැෆ්තාක්විතෝන් ය.
- ඉන්සියුලින් වල සංඝටකයකි.
 - සින්ක්
 - යකඩ
 - සිලේනියම්
 - සෝඩියම්
- යකඩ හා විටමින් C අධික පළතුරකි.
 - අඹ
 - නෙල්ලි
 - අන්නාසි
 - දොඩම්
- ආහාර පිරමීඩයට අනුව දෛනික ආහාර වේලේ වලට එකතු කරගත යුතු එළවලු ප්‍රමාණය වනුයේ,
 - ඒකක 6-11 කි.
 - ඒකක 3-5 කි.
 - ඒකක 6-7 කි.
 - ඒකක 3-5 කි.
- සහ පිටි මෝලි වලින් සකසන ලද ආහාර වල මෘදු වයනයක් ඇති කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වඩාත් නිවැරදි ශිල්ප ක්‍රමය නම්,
 - පදම් කිරීම යි.
 - අත් ගැසීම යි.
 - මිශ්‍ර කිරීම යි.
 - කලවම් කිරීම යි.
- ෂෝට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය භාවිතයෙන් සාදනු ලබන ආහාර වර්ගයකි.
 - පැන් කේක්
 - ක්‍රීම් බනිස්
 - රොට්
 - පැට්ස්
- තෙත් තාපයෙන් ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයකි,
 - ග්‍රිල් කිරීම
 - පෝරණුවේ පිළිස්සීම
 - ස්ටූ කිරීම
 - ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම
- ඉදි ආප්ප සකස් කිරීමේදී තාප සංක්‍රමණය සිදුවනුයේ,
 - සංවහනය මගිනි.
 - සංවහනය හා සන්නයනය මගිනි.
 - සන්නයනය හා විකිරණය මගිනි.
 - සංවහනය හා විකිරණ මගිනි.
- ළමුන් අතර පවත්නා උග්‍ර මන්දපෝෂණ තත්ත්වය පිළිබිඹු කරන ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි,
 - ක්‍ෂය වීම
 - අප්‍රාණික වීම
 - සුදු මැලි වීම
 - කුරු වීම
- සිරුරේ තයි‍රොක්සීන් හෝමෝනය නිපදවීමට ඉවහල් වන පෝෂකයකි,
 - කැල්සියම්
 - මැග්නීසියම්
 - අයඩීන්
 - ෆොස්පරස්

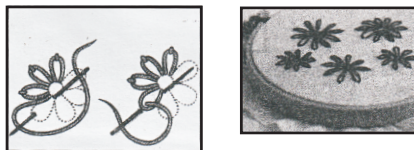
15. ආහාර තරක් වීම කෙරෙහි බලපාන රසායනික හේතුවකි,
1. බැක්ටීරියාවල ක්‍රියාකාරීත්වය 2. උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම 3. තෙරපීම 4. එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වය
16. පරික්ෂණයේ දී ආහාරයේ PH අගය අඩු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රව්‍යයකි.
1. ලුණු 2. විනාකිරි 3. සීනි 4. මී පැණි
17. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සහන් පිඟාන භාවිතයට ගනු ලබන්නේ,
1. දුට්ඨ ජාතිකයන් ය. 2. සිංහල ජාතිකයන් ය. 3. බර්ගර් ජාතිකයන් ය. 4. මුස්ලිම් ජාතිකයන් ය.
18. ගර්භනී කාලසීමාව ලෙස සාමාන්‍යයෙන් සැලකෙන්නේ,
1. සති 40 ක් ය. 2. සති 28 ක් ය. 3. සති 36 ක් ය. 4. සති 44 ක් ය.
19. කලල අවධිය තුළ සිදු වන සංවර්ධනය පිළිබඳව නිවැරදි වන්නේ මින් කවරක් ද?
1. සංසේචිත අවස්ථාවේ සිට සති 15 පමණ කාලය කලල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
2. සියලුම ඉන්ද්‍රියයන් හා අවයව කලල අවධියේදී වර්ධනය වීම.
3. කලල අවධියේදී පෙකනිවැල හා කලල බන්ධනය නිර්මාණය වේ.
4. කලල අවධිය වන විට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය නිර්ණය වී ඇත.
20. ප්‍රජනන පද්ධතියට සම්බන්ධ හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම සිදුවන්නේ,
1. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියෙන් ය. 2. අධ්‍රැක්ක ග්‍රන්ථියෙන් ය.
3. පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් ය. 4. වසා ග්‍රන්ථියෙන් ය.
21. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
1. උස හා බර වැඩි වීම 2. පියයුරු විශාල වීම 3. රුධිර වැවීම 4. ඩිම්බ කෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය
22. යෞවනයකුගේ මානසික වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයකි,
1. සම වයස් ඇසුර කෙරෙහි ලැදියාව 2. තර්කානුකූල චින්තනය
3. ස්වාධීනත්වය ගොඩනගා ගැනීම 4. රංචු ලැදියාව
23. පුරුෂ ලිංගික හෝමෝනයකි.
1. ඇන්ඩ්‍රජන් 2. ඊස්ට්‍රජන් 3. ප්‍රොජෙස්ටරෝන් 4. තයිරොක්සීන්
24. ගර්භනී භාවය සඳහා ඉතා සුදුසු වයස් සීමාව වන්නේ,
1. අවු. 18-38 අතර කාලය ය. 2. අවු. 20-30 අතර කාලය ය.
3. අවු. 30-35 අතර කාලය ය. 4. අවු. 35-40 අතර කාලය ය.
25. ගර්භනී අවධිය තුළ වැඩි කළ යුතු පෝෂකය කි.
1. විටමින් C 2. කොපර් 3. කැල්සියම් 4. මේදය
26. V.D.R.L. පරික්ෂණය මගින් හඳුනාගැනීමට හැකි වන්නේ,
1. රුධිර සනය. 2. රුධිර ග්ලුකෝස් මට්ටම.
3. හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය. 4. සිපිලිස් නම් සමාජ රෝගය පිළිබඳවය.
27. යොවුන් වියේ ඇති වන හැගීම් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම හා නොගැලපෙන ලක්ෂණයකි.
1. ක්ෂණික බව 2. තීව්‍ර බව 3. පාලනයකින් තොර බව 4. ඒකාකාරී බව
28. මිනිසා විසින් නිෂ්පාදිත සෙලියුලෝස් නොවන කෙන්නකි.
1. නයිලෝන් 2. ලිනන් 3. රෙයෝන් 4. ඇස්බැස්ටස්
29. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට උදාහරණයකි,
1. වාටි මැසීම 2. බඳන යෙදීම 3. බිලැන්කට් මැස්ම 4. සන්නාලි වාටි මැස්ම
30. කුෂන් කවරය මැසීම සඳහා වඩාත් සුදුසු මූට්ටු වර්ගයකි.
1. ප්‍රංශ මූට්ටුව 2. පැතලි මූට්ටුව 3. සරල මූට්ටුව 4. අතිජාදන මූට්ටුව

31. ක්විල්ට් කිරීම සඳහා යොදනු ලබන මැහුම් ක්‍රමයකි,
 1. හුරුළු කටු මැස්ම 2. දම්වැල් මැස්ම 3. සිහින් නූල් දිවවීම 4. බොරු නූල් දිවවීම
32. ලිපි රඳවනයේ අවම උස හා පළල වනුයේ පිළිවෙලින්,
 1. 25 cm හා 15 cm 2. 36 cm හා 15 cm 3. 20 cm හා 25 cm 4. 35 cm හා 16 cm

33. ළඳරු ඇඳුම් මැසීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල දැක්වෙනුයේ,
 1. උරහිස, විවරය, වාටිය, කර, අත්කට 2. උරහිස, විවරය, කර, අත්කට, වාටිය
 3. කර, අත්කට, උරහිස, විවරය, වාටිය 4. වාටිය, අත්කට, කර, උරහිස, විවරය

34. ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී පතරොම භාවිතයෙන් සැලසෙන වාසියකි,
 1. ඇඳුම් කැපීමේ කාර්ය ක්‍රමවත් කර ගත හැකි වීම
 2. ඇඳුමේ ලිහිල් බවක් ඇතිවීම
 3. රෙදි වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම
 4. මූලික පතරොම භාවිතයෙන් වෙනත් පන්න ගොඩනගා ගත නොහැකි වීම

35.



ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයට සමානතාවක් පෙන්වුම් කරන මැහුම් ක්‍රමයකි. එම මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,

1. කතිර මැස්ම ය 2. නැටි මැස්ම ය 3. බිලැන්කට් මැස්ම ය 4. දම්වැල් මැස්ම ය

36. පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු අවසන් වන අවධිය නම්,
 1. සංකෝචන අවධිය 2. යොවුන් අවධිය 3. ආරම්භක අවධිය 4. වර්ධන අවධිය

37. ගෘහීය සම්පත් පිළිබඳ සලකා බැලීමේ දී කාලය හා විදුලිය අයත් වනුයේ,
 1. භෞතික සම්පත් වලට ය. 2. මානව නොවන සම්පත් වලට ය.
 3. භෞතික නොවන සම්පත් වලට ය. 4. මානව සම්පත් වලට ය.

38. ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි භාණ්ඩයකි.
 1. වියන් සහිත ඇඳ ය 2. කණ්ණාඩි මේසය 3. තට්ටු ඇඳ 4. පොත් රාක්කය

39. ගෘහයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී හැකිතාක් දුරට සමාන්තර බිත්ති වලට දොර ජනෙල් යෙදීම තුළින්,
 1. හරස් සංවහනය මනාව සිදුවේ. 2. සංවහනය මනාව සිදුවේ.
 3. සන්නයනය මනාව සිදුවේ. 4. සංසරණය මනාව සිදුවේ.

40. විවිධ කාර්යයන් හි නිරත වීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු හැකියාව,
 1. දැනුම වේ. 2. කුසලතා වේ. 3. ආකල්ප වේ. 4. ශ්‍රමය වේ.



10 ශ්‍රේණිය

වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2018

85 S II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

උපදෙස් :-

- ★ පළමු වන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- ★ ඡේදය කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ගෘහනියක් වන නිශානි හතර හැවිරිදි දියණියකගේ මවක් වන අතර සිවුමස් ගැබ්ණියක් ද වේ. ඇයගේ සැමියා කාර්යාල ලිපිකරුවෙකි. මොවුන් තම පවුලේ පෝෂණය, දරුවන් රැක බලා ගැනීම, පවුලට අවශ්‍ය ඇඳුම් නිර්මාණය, නිවස සහ ගෙවත්තෙහි ප්‍රසන්න බව යනාදී කරුණු පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමු කරති.
 1. මෙම පවුල සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න.
 2. මෙම පවුලට අවශ්‍ය සහල් හා මාළු යන ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 02 බැගින් ලියන්න.
 3. මෙම පවුල පසු වන විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි 02 නම් කරන්න.
 4. නිශානිගේ සැමියාට පවුල වෙනුවෙන් කළ හැකි යුතුකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
 5. දියණියගේ කාමරය සඳහා යොදා ගත හැකි බහු කාර්ය ගෘහ උපකරණ 02 නම් කරන්න.
 6. ළඳරු ඇඳුමක වාටිය වඩාත් අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යෙදිය හැකි ක්‍රම 04 ක් සඳහන් කරන්න.
 7. දියණියගේ ඇඳුම විසිතුරු කර ගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අක් සැරසිලි 02 ක් නම් කරන්න.
 8. ගර්භනී භාවයේ ලක්ෂණ 04 ක් සඳහන් කරන්න.
 9. මාතෘ සායනයක දී නිතිපතා සිදු කෙරෙන පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂා මොනවා ද?
 10. ගර්භනී මවකට යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි වීමට හේතු 02ක් සඳහන් කරන්න.
- 02.1. මැසීමේ ශීල්පීය ක්‍රම 03 නම් කරන්න.
 2. ගෘහනියක් උපාංග නිර්මාණය කිරීම තුළින් සැලසෙන වාසි මොනවා ද?
 3. i. ළඳරු ඇඳුම සඳහා යෙදිය හැකි මූට්ටුවක් සඳහන් කරන්න.
ii. එම මූට්ටුව මසා නිම කර ගන්නා ආකාරය රූප සටහනක් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.
- 03.1. පහත සඳහන් ආහාර වර්ගයන්හි අඩංගු ප්‍රෝටීන නම් කරන්න.
 - i. බිත්තර සුදු මදය ii. සහල් iii. ඉරිඟු
 - iv. කිරි v. මාෂ හෝග vi. මාළු
 2. පෝෂණ සංසටකයක් ලෙස මිනිස් සිරුරට ජලයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න.
 3. සංතෘප්ත හා අසංතෘප්ත මේද අම්ල උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
- 04.1. ආහාර පිසීමේ ක්‍රම යටතේ තෙත් තාපයේ පිසීමේ ක්‍රම 03 නම් කරන්න.
 2. ආහාර පිසීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
 3. I. ක්ෂීරණ මවකට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න.
ii. එසේ සැලසුම් කිරීමට හේතු දක්වන්න.
- 05.1. පවුලක් තුළ දෙමාපියන්, දරුවන්, ශෝකිත් එක්ව ජීවත් වීම තුළ ඇතිවිය හැකි යහපත් ගති ලක්ෂණ 03 ක් නම් කරන්න.
 2. වර්තමානයේ විදුලිය අත්‍යාවශ්‍ය සම්පතක් බවට පත්ව ඇත. නිවසේදී විදුලිය පිරිමසා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරන්න.
 3. නිවස තුළ මනා වායු සංසරණයක් ඇතිවීම සඳහා සංවහන ක්‍රියාවලිය වැදගත් වේ. පැහැදිලි කරන්න.
- 06.1. යෞවනෝදය හඳුන්වන්න.
 2. යොවුන්වියේ දරුවන් සමාජ සංවර්ධනයේ දී පෙන්වන සුවිශේෂී ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
 3. නව යොවුන් අවධිය තුළ සිදුවන සීඝ්‍ර කායික වර්ධනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- 07.1. ආර්ථවය හඳුන්වන්න.
 2. ගර්භනී අවධිය තුළ මවට විවිධ සුළු ආබාධ ඇතිවේ. එබඳු ආබාධ ඇතිවීමට හේතුව හා ඊට පිළියම් පැහැදිලි කරන්න.
 3. ගර්භණී මවක් ඇයගේ හා හූණයේ සුරක්ෂිතතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් සාකච්ඡා කරන්න.

වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2018
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - 10 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය I

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

පිළිතුරු පත්‍රය II

01. 1. ● විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා ● අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව
 ● රුචිකත්වය ● ආදායමට ගැළපීම
 ● විවිධත්වය ● රසය, වර්ණය, වයනය (කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි)
2. i. සහල් - වියළි ස්වභාවයෙන් යුක්ත වීම, පුස් නොමැති වීම, ගුල්ලන් වැනි කෘමීන්ගෙන් තොර වීම, ගල් වැලි රහිත වීම.
 ii. මාළු - කොරපොතු දිස්නීමත් වීම, මතුපිට තද ගතියකින් යුක්ත වීම, කරමලය තද රතු පාට වීම, ඇස් දිස්නීමත් වීම. (කරුණු 02 බැගින් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි)
3. ගර්භනී අවධිය, මුල් ළමා විය (ලකුණු 02)
4. ● පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරා ලීම.
 ● ප්‍රිය මනාප වචනයෙන් කතා කිරීම.
 ● ආරක්ෂකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම.
 ● දරුවන් රැකබලා ගැනීම. (කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි)
5. ලාවචු සහිත ඇඳ, කණ්ණාඩිය සහිත අල්මාරිය, හකුලන පුටුවක්, හකුලන මේසයක් (කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි)
6. ● සිප්පි වාටි මැසීම ● බිලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
 ● ඉඳි කටු රේන්ද්‍ර මැසීම ● ඇඹරුම් වාටිය මැසීම
 ● බික්කු මැසීම (කරුණු 04 කට ලකුණු 02 යි)
7. ● රේන්ද්‍ර ඇල්ලීම, රැළි පටි ඇල්ලීම, බඳන යෙදීම (කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි)
8. ● ආර්තවය නැවතීම, කෑම අරුවිය, උදෑසන ඔක්කාරය, උදරය විශාල වීම, නිතර නිතර මුත්‍රා පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාවය (කරුණු 04 කට ලකුණු 02 යි)
9. ● මුත්‍රා පරීක්ෂණය ● බර මැනීම ● රුධිර පීඩනය මැනීම (කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි)
10. ● රුධිර පරිමාව වැඩි වීම සඳහා ● රුධිර නිෂ්පාදනය වැඩි වීම සඳහා
 ● කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් වීම සඳහා ● ප්‍රසූතියේ දී රුධිර වහනය සිදු වීම නිසා (කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි)
02. 1. මුවටු වර්ග, ආර, ඔපනැලි, විවර, බඳන, පයිපිං, රේන්ද්‍ර (නම් කිරීම් 03 ට ලකුණු 03)
2. ● අපතේ යන දෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගැනීමට.
 ● නිවසේ කුමවත් බව හා අලංකාර බව වැඩි කිරීමට.
 ● උපාංග නිර්මාණය තුළින් ස්වයං රැකියාවකට යොමු වීමට..
 ● විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට.
 ● මානසික තෘප්තියක් ලැබීමට. (කරුණු 03 ට ලකුණු 03 යි)

3. i. පැතලි මුට්ටුව (නම් කිරීමට ලකුණු 01 යි)
- ii. මුට්ටු කිරීම සඳහා සිහින් කුල් දිවවීම කිරීම, පිටුපස පළවේ රෙදි පට පළමු ප්‍රමාණයෙන් අඩක් කපා ඉවත් කරන්න, රෙදි දෙපොට හොඳින් දිග හැර පිටුපසට වාටියක් ලෙස නවා කුල් ඇඳ වාටි මැස්මෙන් මැසීම, වාටි මැස්ම පමණක් හොඳ පිටට දිස් වේ.

(රූප සටහනක් ඇසුරින් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03 යි)

03. 1.

ආහාරය	අඩංගු ප්‍රෝටීනය
බිත්තර සුදු මදය	ඇල්බියුමින්, ඇවිඩින්
සහල්	ඔරයිසීන්
ඉරිඟු	සෙයින්
කිරි	කේසීන්
මාෂ බෝග	ලෙගියුමින්
මාළු	කොලැජන්, මයෝසීන්, ඇක්ටීන්

(කරුණු 06කට ලකුණු 03 යි)

2. • සෛල වල ස්ථායී බව පවත්වා ගැනීම.
- ආහාර ජීර්ණයට, අවශෝෂණයට, පරිවහනයට උපකාරී වීම.
 - බහිස්‍රාවී ක්‍රියාවලිය සඳහා
 - සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට
 - රුධිර සාන්ද්‍රණය පවත්වා ගැනීම සඳහා
 - ජල තුලනය පාලනය කිරීම සඳහා

(කරුණු 03 කට ලකුණු 03 යි)

3. • සංතෘප්ත මේද අම්ල

- ◆ සංතෘප්ත මේද අම්ල වල කාබන් දාමයේ හයිඩ්‍රජන් පරමාණු උපරිමව දරා ඇත. එම නිසා තවත් බන්ධන සෑදිය නොහැකිය.

උදා:- මිරිස්ටික් අම්ලය, පාම්ස්ටික් අම්ලය, බියුටරික් අම්ලය

• අසංතෘප්ත මේද අම්ල

- ◆ අසංතෘප්ත මේද අම්ල වල කාබන් දාමයේ උපරිම හයිඩ්‍රජන් පරමාණු සංඛ්‍යාවක් දරා නැත. අසංතෘප්ත මේද අම්ල වල කාබන් පරමාණු අතර ද්විත්ව බන්ධන ඇත. අසංතෘප්ත මේද අම්ල හයිඩ්‍රජනීකරණයට ලක් කිරීම තුළින් සංතෘප්ත බවට පත් කළ හැකිය.

උදා:- ඔලෙයික් අම්ලය, ලිනොලොනික් අම්ලය

(කරුණු 01 පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02 යි)

(කරුණු 02 පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04 යි)

04. 1. • තෙත් තාපයේ පිසීමේ ක්‍රම. • ජලයේ බහා තැබීම. • වාෂ්පයෙන් තැම්බීම.
- ස්ටූ කිරීම. • පිඩනයෙන් පිසීම. (කරුණු 03 කට ලකුණු 03 යි)

2. • ආහාර ජීර්ණය පහසු කර ගැනීමට.

- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමට.
- ආහාරයට ගත හැකි ස්වභාවයට පත් කරගැනීමට.
- ආහාරවල විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රතිපෝෂක ද්‍රව්‍ය විනාශ කිරීමට.
- ආහාරයේ රසවත් බව හා රුචිකත්වය ලබා දීමට.
- විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට.
- ආහාර වල සුගන්ධය වැඩි දියුණු කිරීමට.

(කරුණු 03 කට ලකුණු 03 යි)

3. • ක්ෂීරණ මට්ටම සුදුසු ආහාර වේල සඳහා සියලුම පෝෂක කොටස් අඩංගු විය යුතුය. (ලකුණු 02)

හේතු දැක්වීමට :-

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 04)

05. 1. • බෙදා හදා ගැනීමට හැකි වීම. • ත්‍යාගශීලී බව ඇති වීම.
- ආරක්ෂිත බව ඇති වීම. • පරාර්ථකාමී බව.
- ඉවසිලිවන්ත බව ඇති වීම. (කරුණු 03 කට ලකුණු 03 යි)

2. • විදුලිය පිරිමසන විදුලි බල්බ භාවිතය.

- සියලුම ඇඳුම් එකවර ස්ත්‍රික්ක කිරීම.
- නිවස තුළට ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීමට උපක්‍රම යෙදීම.
- ශීතකරණයේ දොර නිතර නොඇරීම.
- අනවශ්‍ය ලෙස විදුලි පහන් නොදැල්වීම.
- අවශ්‍යතාවයෙන් පසු විදුලිය නිවා දැමීම.

(කරුණු 03 කට ලකුණු 03 යි)

3. නිවස තුළට හිරු එළිය ලැබීමෙන් එහි අඩංගු වාතයෙහි උෂ්ණත්වය ඉහළ යයි. එවිට වායු අංශු සැහැල්ලු වී ඉහළට ගමන් කරයි. මේ හේතුවෙන් නිවසේ පහළ ස්ථානයේ රික්තකයක් ඇතිවීම හේතුවෙන් පිටත සිසිල් වාතය එම ස්ථානය කරා ගලා ඒම සිදුවේ. ස්වභාවිකව නිරන්තරයෙන්ම සිදු වන සංවහන ක්‍රියාවලිය නිවස තුළ මනා වායු සංසරණයක් ඇති කරයි.

(පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04 යි)

06. 1. පසු ළමාවිය අවසානය හා යොවුන් වියට අවතීර්ණ වන කාලසීමාව යෞවනෝදය ලෙස හැඳින්විය හැක. මෙහිදී ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වේ. එය අවුරුදු 10 යේ සිට 19 වන තෙක් කාලය වශයෙන් හැඳින්වේ. ගැහැණු දරුවන්ගේ ප්‍රථම ආර්ථවයන්, පිරිමි දරුවන්ගේ ප්‍රථම ශුක්‍ර මෝචනයන් යෞවනෝදයේ දී සිදු වේ. මෙය අවධි 03 කට බෙදේ.

(ලකුණු 03 යි)

2. • සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර අගය කිරීම.

- ඉතර ලිංගිකතාව.
- කල්ලිවලට එකතු වීම.
- සමිති සමාගම්වල ක්‍රියාකාරී වීමට රුචියක් දැක්වීම.
- කල්ලියක සාමාජිකයකු වීම, අගය කිරීම හා නායකත්වය ලබාගැනීමට කැමැත්තක් දැක්වීම.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රියාකාරී වීමට කැමැත්තක් දැක්වීම.

(කරුණු 03 කට ලකුණු 03 යි)

3. • අත් පා කදට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම.

- මූලස්ථි පරිවෘත්තීය වේගය වැඩි වීම.
- ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම.
- අස්ථිවල කැල්සිහවනය වේගවත් වී අස්ථි ශක්තිමත් වීම.
- අස්ථි දිගින් වැඩි වීම.
- ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩි වීම හා පිරිමි ළමුන්ගේ පේශී පටක වර්ධනය වැඩි වීම.
- ළමා ස්වරූපය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපයක් ගෙන දීම.

(කරුණු 04 ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04 යි)

(කරුණු පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02)

07. 1. වම් හා දකුණු ඩිම්භ කෝෂ වලින් දින 28 කට වරක් පරිණත ඩිම්භයක් පැලෝපිය නාලය තුළට නිකුත් කෙරේ. මෙහිදී සංසේචනයක් සිදු නොවුවහොත් ගර්භාෂය තුළ සකස් වූ බිත්ති ආස්තරය බිඳී ගොස් රුධිරය සමඟ යෝනි මාර්ගයෙන් පිටවීම සිදු වේ. මෙය ආර්ථවය ලෙස හැඳින්වේ.

(ලකුණු 03 යි)

2. • මළබද්ධය :- විශාල වන ගර්භාෂය අන්ත්‍ර තුළ තෙරපීම නිසා ක්‍රමාකූචනය වැළකීම.

පිළියම් :- තත්තු ආහාර ලබා දීම, ද්‍රව ආහාර වර්ග වැඩි කිරීම, ව්‍යායාම් වල යෙදීම.

• ආහාර අරුචිය :- හෝමෝන අසමතුලිතතාව.

පිළියම් :- රුචිය ඇති ආහාර කුඩා ප්‍රමාණ වලින් ලබා දීම.

• පාද වල ඉදිමීම :- විශාල වන ගර්භාෂය පාද වලට රුධිරය සපයන රුධිරවාහිනී මත තෙරපීම.

පිළියම් :- වැඩිපුර සිටගෙන සිටීමෙන් වැළකීම, පාද මදක් ඔසවා තැබීම.

• වමනය :- රුධිරයේ හෝමෝන අසමතුලිතතාව.

පිළියම් :- ආමාශය හිස්ව නොපවතින ලෙස රුචිය වඩවන ආහාර සුළු වශයෙන් ලබා දීම.

(හේතු පමණක් නම් ලකුණු 01)

(පිළියම් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු 03 යි)

03. • මනා පෝෂණය :- සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම, අහිතකර ආහාර නොගැනීම.

• දෛනික කටයුතු වල යෙදීම :- ගෙදර දොර වැඩකටයුතු කිරීම, බර වැඩ නොකිරීම.

• සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාව :- තමා පිරිසිදු වීම, පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම, උතුරවා නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම.

• හොඳ ආහාර පුරුදු :- ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලින් පසු පළතුරු ආහාරයට ගැනීම, වැඩිපුර තත්තු අඩංගු ආහාර ගැනීම.

• විවේකය හා නින්ද :- සවස් කාලයේ පිරිසිදු පරිසරයක ඇවිදීම, දිනකට පැය 12ක නින්ද අවශ්‍ය වීම, නිදි වැරීම නොකළ යුතුය.

• මීට අමතරව, මාතෘ සායනයට සහභාගී වීම, කිරණ වලට ලක් නොවීම, ඖෂධ ගැනීමෙන් වැළකීම, බෝ වන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම, බෝ නොවන රෝග පාලනය කර ගැනීම, මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම.

(කරුණු පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01)

(විස්තර සඳහා ලකුණු 03 යි)

(මුළු ලකුණු 04)