**ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව**

# 10 ශ්‍රේණිය

# ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

## නිපුණතාව - 09

**ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ඌනතා සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි**

**නිපුණතා මට්ටම : 9.1 - 1 කොටස**

**පාඩම : පෝෂණ ඌනතා**

**ප්‍රශ්න**

1) ඌනතා රෝගයක් යනු,
   1. සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දිගු කාලීනව නොලැබීම නිසා ඇතිවන රෝග ලක්ෂණයකි.
   2. සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන මහා පෝෂක දිගු කාලීනව නොලැබීම නිසා ඇතිවන රෝග ලක්ෂණයකි.
   3. සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන කිසියම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් හෝ කිහිපයක් දිගු කාලීනව නොලැබීම නිසා ඇති වන තත්ත්වයකි.
   4. සිරුරේ නිරෝගී පැවැත්මට බාධා කරන රෝග තත්ත්වයකි.
2) නිරක්තියේ රෝග ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
   1. හිසරදය
   2. සුදුමැලි වීම
   3. අලස බව
   4. අමතක වීම
3) අයඩින් ඌනතාවට පහසුවෙන් ගොදුරු වන අවධියකි,
   1. වැඩිහිටි අවධිය
   2. ළමා අවධිය
   3. මහළු අවධිය
   4. මේ සියල්ලම
4) අයඩින් පරිපූරණය කිරීමෙන් යථා තත්ත්වයට පත් කළ නොහැකි අවධියකි,
   1. ළමා විය
   2. යොවුන් විය
   3. ගර්භණී අවධිය
   4. පෙර ළමා විය
5) මන්දපෝෂණය දරුණු විට ඇතිවන රෝග තත්ත්වයකි,
   1. ක්වෝෂියෝකෝර්
   2. ගලගණ්ඩය
   3. තමස් අන්ධතාව
   4. නිරක්තිය

6.) පෝෂණ ඌනතා රෝග අධ්‍යයනය කොට පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

| පෝෂණ ඌනතාව | ඇතිවන රෝග තත්ත්වය | රෝග ලක්ෂණ |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

6) මන්ද පෝෂණය යන්න අර්ථ දක්වන්න.

7) මන්ද පෝෂණය ප්‍රජාව අතර දැකිය හැකි ආකාර කීය ද? ඒ මොනවා ද?

8) කුරු බව හෙවත් මිටි බව ඇති වීම කුමන මන්දපෝෂණ තත්ත්වයක් ද?

9) ගර්භණී සමයේ දී ගබ්සාවන් ඇති වීමට බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.

10 ශ්‍රේණිය     ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව     නිපුණතා මට්ටම 9.1     පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳ විමසා බලයි

---

**පිළිතුරු**

1) 3
2) 1
3) 1
4) 3

5.) 1

| පෝෂණ ඌනතාව | ඇතිවන රෝග තත්ත්වය | රෝග ලක්ෂණ |
|---|---|---|
| කාලීන මන්දපෝෂණය | මිටි බව/කුරු බව | වයසට සරිලන උස නොමැති වීම |
| තීව්‍ර මන්දපෝෂණය | ක්ෂය වීම | උසට සරිලන බර නොමැති වීම |
| උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය | ක්වෝෂයෝකෝර්,මැරස්මස් | හිසකෙස් අඩුවීම හා දුර්වල වීම,සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම,උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම ආදී... |
| යකඩ ඌනතාව | නිරක්තිය | හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම,මතක ශක්තිය දුර්වල වීම,සුදුමැලි වීම,අලස බව |
| අයඩින් ඌනතාව | ගලගණ්ඩය | උදාසීන බව,වර්ධනය බාල වීම,මන්ද මානසික දරුවන් බිහි වීම,තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ඉදිමීම |
| කැල්සියම් පොස්පරස් ඌනතාව | රිකට්සියාව,ඔස්ටියෝපොරෝසිස්,ඔස්ටියෝ මැලේෂියා | කකුල් බකල් වීම,අස්ථි දුර්වල වීම හා මෘදු වීම,අස්ථි ඝනත්වය අඩු වීම |

7.) මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ගැනීම නිසා ඇති විය හැකි පෝෂණ තත්ත්වය මන්දපෝෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

8.) දෙකයි, 1. කාලීන මන්දපෝෂණය 2. තීව්‍ර මන්දපෝෂණය

9.) කාලීන මන්දපෝෂණය

10.) අයඩින් ඌනතාව වැළදීම නිසා

**<u>කියවීම් ද්‍රව්‍ය</u>**

10 ශ්‍රේණිය පෙළ පොත

https://parenting.lk/2016/09/977

https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/moodle/pluginfile.php/34465/mod_resource/content/1/chapter%2009.pdf