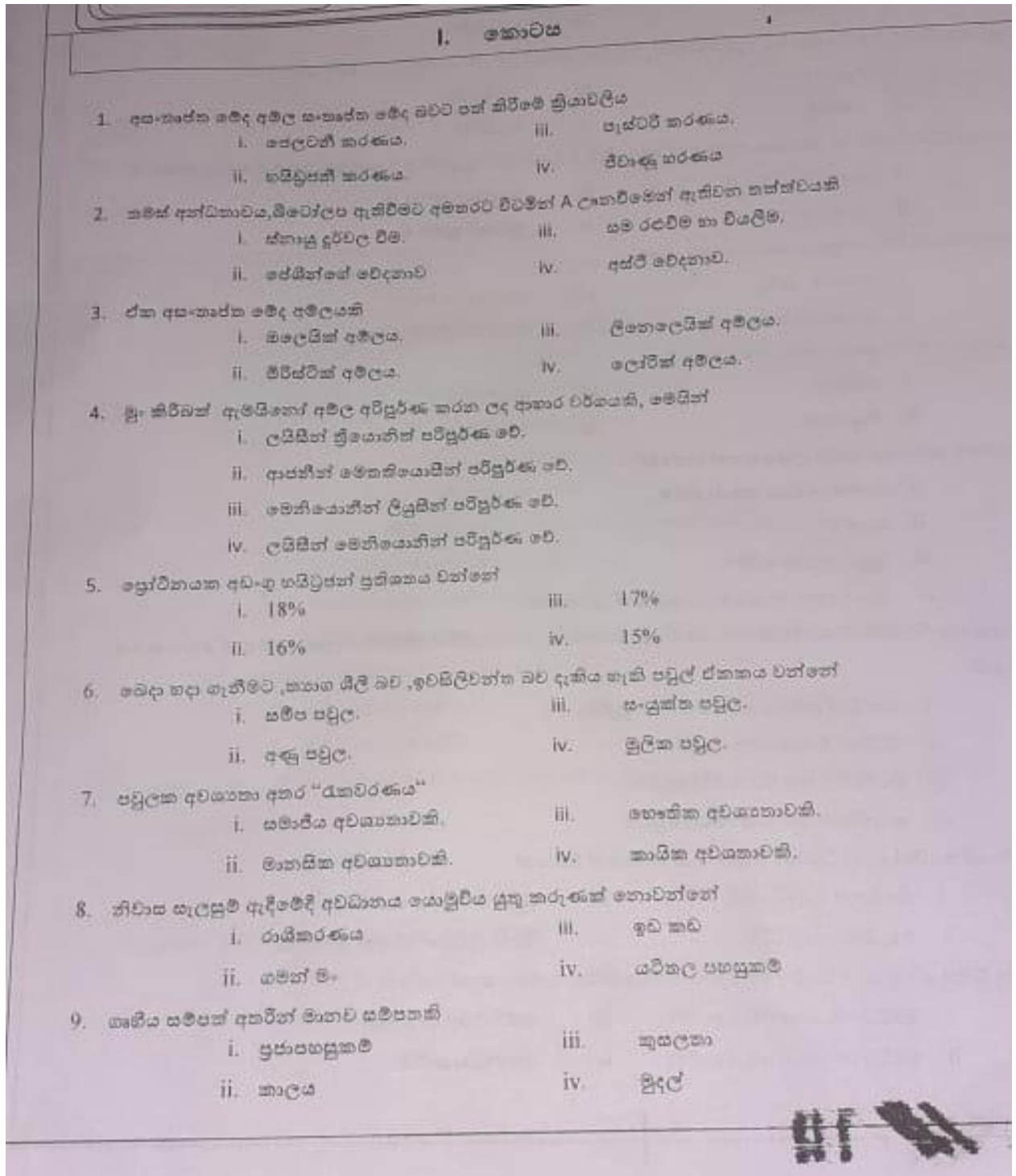


I කොටස



10. පෝෂණ වලට හානි කිරීමෙන් ආහාර වලට කැලසුම් කිරීමේදී ලැබෙන වාසියකි

- i. ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇතිවීම.
- ii. එක් එක් කාන්ඩයට ආහාර ආහාර වර්ග හඳුනාගත හැකි වීම.
- iii. පුද්ගල විවිධත්වය අනුව පෝෂණ පෝෂණ ප්‍රමාණය දැනගත හැකි වීම.
- iv. ආහාර වාණිජ ප්‍රමාණ වශයෙන් දැනගත හැකි වීම.

11. ආහාරයක වටයෙහි හා පුද්ගලයා සංඛ්‍යාව

- i. කුඩුකි
- ii. වස්තුව
- iii. කාන්ඩයකි
- iv. වස්තුව.

12. කන වීට වෙන් වෙන් කිරීමේදී එහි ප්‍රධානම ඇති වීමට අදාළ වන කිලෝ වෘක්ක ප්‍රමාණ වන්නේ

- i. මිනිසුන්
- ii. කවුන්ඩුන්
- iii. පරිසරය
- iv. අන් කුසින

13. වීට වෙන් වී වල ඇදගත පුළුබු පට ඇති කිරීමට උදවු වන කිරීම වල අඩංගු ප්‍රෝටීනය වන්නේ

- i. ස්ට්‍රෝන්
- ii. කෙසින්
- iii. පෙප්ටීන්
- iv. කොසින්

14. අනුභව විවිධ කැපවලට කාලයක් හැකිය. ඒ අනුව මි.මී 5 දින මි.මී 5 පෙළ මි.මී 5 සංකෘති කෙරෙහි කොටු ආහාරය

- i. සතුටෙන් ක්‍රමය යි.
- ii. පෙප්ටීන් ක්‍රමය යි.
- iii. පෙප්ටීන් ක්‍රමය යි.
- iv. ස්ට්‍රෝන් ක්‍රමය යි.

15. ආහාර නාශක වීමට බලපාන පෝෂණයන් නොවන්නේ

- i. ජෛවික පෝෂ.
- ii. රසායනික පෝෂ.
- iii. කාලගුණික පෝෂ.
- iv. ජීව විද්‍යාත්මක පෝෂ.

16. පුළු වර්ග වලට උදාහරණයක් නොවන්නේ

- i. කැසිලස්.
- ii. මිනුකෝරි
- iii. පෙප්ටීන්.
- iv. ඇස්ටිලස්.

17. පැරණිම පෝෂණ පෝෂණ ලක්ෂණයක් වන්නේ

- i. උදරය ඉදිරියට නොරා තිබීම.
- ii. අලස බව.
- iii. පුහුණ අන්ත ඉදිරීම.
- iv. පුහුණ ඔහල වාස්තන පෙප්ටීනින් යුක්ත වීම.

18. පෝෂණය නිරන්තරයට පෝෂණය වන යකඩ ප්‍රමාණයක්වන නොලැබීමට අමතරව බලපාන වෙනත් පෝෂණයන් වන්නේ

- i. පෝලියු අම්ලය සහ විටමින් C අඩුවීම.
- ii. විටමින් A සහ පේදය අඩුවීම.
- iii. විටමින් C සහ විටමින් D අඩුවීම.
- iv. කැල්සියම් සහ පොස්පරස් අඩුවීම.

19. ළමා විශේෂී අයවරුන් උනන්දුවෙන් දැකිය හැකි කන්ඩයක් වන්නේ

- i. හිසකෙස් හැලවී යාම.
- ii. මළ බද්ධය ඇතිවීම.
- iii. පුද්ගල වර්ධනය හීන වීම.
- iv. ඔක්කු පුද්ගල දරුවන් ඇතිවීම.

20. වාස්තන වීමත් සමඟ කැල්සියම් උනන්දුවෙන් නිසා ඇතිවන කන්ඩය හදුන්වන්නේ

- i. ඔස්ටියෝ මැලෝසියා නමිනි.
- ii. ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් නමිනි.
- iii. අස්ටි මර්දනය නමිනි.
- iv. විකට්සියා නමිනි.

21. වර්ගීය ව්‍යාප්තියේ ලක්ෂණයන් අතරින් වෙනස් වන්නේ
- i. සමලක්ෂණ වර්ගය.
  - ii. වෙනස් වෙනස් වර්ගය.
  - iii. ආකාර අර්ථය.
  - iv. සමස්තීය වර්ගය.
22. වර්ගීය D ඒ රසායනික කාණ්ඩ වන්නේ
- i. ව්‍යාප්තියේ වර්ගය.
  - ii. කැටුම්බන වර්ගය.
  - iii. ඇස්ටොනීන් අම්ලය.
  - iv. කැටුම්බන වර්ගය.
23. වර්ගීය K ලක්ෂණයන් අතරින් වෙනස් වන්නේ
- i. වැඩිපම කැටුම්බන වර්ගය.
  - ii. කැටුම්බන වර්ගය.
  - iii. සාදන ලද වර්ගය.
  - iv. වැඩිපම කැටුම්බන වර්ගය.
24. ලක්ෂණයන් නිර්ණායකයේදී අවශ්‍ය වන වෙනස් වන්නේ
- i. ඇස්ටොනීන්.
  - ii. වැඩිපම.
  - iii. වැඩිපම කැටුම්බන.
  - iv. වැඩිපම.
25. මූලික මූලාංග කුමක්
- i. මූලික වර්ගය.
  - ii. වැඩිපම.
  - iii. ආර.
  - iv. වර්ගය.
26. සිකිල් කුල් වර්ගය සිදු නොකරන අවස්ථාවකි
- i. වැඩිපම.
  - ii. කැටුම්බන වර්ගය.
  - iii. වැඩිපම කැටුම්බන වර්ගය.
  - iv. වැඩිපම වර්ගය.
27. ඇස්ටොනීන් මූලික සමස්තයෙන් කිව හැකි ප්‍රකාශයන් වන්නේ
- i. ඇස්ටොනීන් සමස්තයෙන් කිව හැකි ප්‍රකාශයන් වන්නේ.
  - ii. මූලික සිකිල් කුල් වර්ගය වර්ගය කරයි.
  - iii. වැඩිපම කැටුම්බන වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iv. වැඩිපම කැටුම්බන වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
28. වැඩිපම සමස්තයෙන් වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය
- i. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - ii. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iii. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iv. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
29. නිවසක් වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය
- i. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - ii. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iii. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iv. වැඩිපම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
30. වර්ගීය කාර්යයන් අවම වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය
- i. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - ii. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iii. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iv. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
31. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය
- i. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - ii. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iii. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.
  - iv. වර්ගීය වර්ගය වර්ගය වර්ගය වර්ගය.

32. ඔළු වල අඩංගු ප්‍රෝටීනයන් නොවන්නේ  
 i. ලොස්ටින්.  
 ii. ගොල්ටින්.  
 iii. මයොසින්.  
 iv. ඇක්ටින්.
33. පෝෂණ වටයේ එක් එක් ආකාර වර්ග වල අඩංගු කැරොටීන් ප්‍රතිඵලය දක්වා ඇත්තේ  
 i. ග්‍රෑෂ් වලයි.  
 ii. පයිනො ග්‍රෑෂ් වලයි.  
 iii. ඕලී ග්‍රෑෂ් වලයි.  
 iv. නිලෝ කැරටී වලයි.
34. ආහාරයක අනෝනික බව තහවුරු කිරීමට බලපාන සාධකයන් වන්නේ  
 i. උෂ්ණත්වය.  
 ii. වර්ණය.  
 iii. වයනය.  
 iv. ප්‍රචාය.
35. සන්නයනය මගින් පාසන ආහාරයකි  
 i. බන්.  
 ii. පිටු.  
 iii. කිරි රත්කිරීම.  
 iv. රොටි.
36. ස්පු කිරීමේදී පොදාගත හැකි උෂ්ණත්ව පරාසය වන්නේ  
 i. 65°C - 80°C  
 ii. 55°C - 70°C  
 iii. 45°C - 60°C  
 iv. 35°C - 50°C
37. නිර්මාණයකින් ඉටුවිය යුතු කාර්යය නිසි පරිදි ඉටුවන්නේ හැකයි නිවීම එහි  
 i. නිර්මාණාත්මක බවයි.  
 ii. ක්‍රියානුරූපී බවයි.  
 iii. සර්ව බවයි.  
 iv. අලංකාරයයි.
38. ආහාර වල අඩංගු පුද්ගලික වර්ණකය  
 i. ක්ලෝරොෆිල් ය.  
 ii. ක්ලෝරොෆිල් ය.  
 iii. ඇන්තොසයනීන් ය.  
 iv. කැරොටිනොයිඩ ය.
39. පහ බන්ධනයන් නොවන්නේ  
 i. කැල්සියම්.  
 ii. පොටෑෂියම්.  
 iii. සල්ෆර්.  
 iv. අයඩීන්.
40. යටිතල පහසුකමක් නොවන්නේ  
 i. නළු පලය.  
 ii. බැංකු සේවා.  
 iii. පොදාගත සේවා.  
 iv. විදුලි බලය.

## II කොටස

ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා විද්‍යාල  
II

සෛත්‍රික විද්‍යා පාඨමාලාවේ ප්‍රශ්න 4 ක් තෝරා  
ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

පැය දෙකයි  
Two hours

01. ගැහැනු වියට අවුරුදු 13 ක දියවීමකින් හා වසර හයක පුහුණුවෙන් වර්තී. ආර්ථික අභ්‍යන්තර අලාභකරණයට මුල්කාරණය දෙකින් කටයුතු කරන දැන ආර්ථික සම්පත් කලමනාකරණය පිළිබඳ සිතන්නීය. රැකියාවක නිරත වූවකු ගැහැනුගේ සැකිලි ගැනීම සෑම වරක් ගෘහ කටයුතු වලට ඇයට උදවු කරයි. සමාජික සතුට පිරිමි ගැහැනුගේ නිවස අන් අයටද පහසු කරවයි.

- I. ගැහැනුගේ දියවීම හේතුවෙන් වියදම් කුමන අවධිය පුහුණුවටද 7 වන අවධියේ වියත් පරාසය කුමක්ද? 10 - 15
- II. කලා මූලිකාංග දෙකක් හා පෝෂණ පුළුල් කිරීම දෙකක් ලියන්න.
- III. වර්ණවල ගුණාංග නම් කරන්න.
- IV. ආර්ථික සම්පත් කොටස් දෙකකි. එය නම් කරන්න.
- V. පුහුණු පහසුකම් යටතේ එළඹෙන සහයෝගී ලක්ෂණ පෙන්වාදීම දෙකක් ලියන්න.
- VI. පුළුල් වියදම් කලමනාකරණය සහතික කිරීමේදී අනුමතය කලමනාකරණය දෙකක් ලියන්න.
- VII. ගැහැනුගේ පවුල ජීවන චක්‍රයේ කුමන අවධියට ඇයටද?
- VIII. පවුලේ අවශ්‍යතා දෙකක් නම් කරන්න.
- IX. ගැහැනුගේ පවුල කුමක් සම්පූර්ණ සාමාජික අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.
- X. ගැහැනු ජීවන චක්‍රයේ පවුලේ පුහුණු දායකත්ව දෙකක් ලියන්න. (෧ : 2 x 10 = 20)

02. පිටිම පෝෂණ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පිරිසිදු පෝෂණ පහසුකම් සහ නිසා පෝෂණ ලක්ෂණ ඇති වේ.

- I. මුළු ලාංඡන දැක්වීමට ලැබෙන පෝෂණ පැවරුම කුමක් නම් කරන්න. (෧ : 3)
- II. අයවැනි ලාභ වීමෙන් කලාපයට ඇතිවන බලපෑම් කුමක් ලියන්න. (෧ : 3)
- III. අධිමර සහ ස්වල්පාධික පැහැදිලි කරන්න. (෧ : 4)

03. ආහාර ජීවන ක්‍රියාවලියට ජීවණ පද්ධතිය අක්‍රීය නොව හා පුනර්ජීවන පහසුකම් සහිත ආහාර ආර්ථිකයක් රැකීම.

- I. පිටිම ප්‍රධාන කරනු ලබන පුනර්ජීවන නම් කරන්න. (෧ : 3)
- II. කාබනිකයන් පිටිම, පුනර්ජීවන, පිටිම ජීවණයේ අවශ්‍ය වන පෝෂණ දේ?
- III. ආහාර ජීවන ක්‍රියාවලියට උපකාරීවන ජීවණ ගුණ හා එන්සයිම වර්ග නම් කරන්න. (෧ : 4)

04. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලාභකරණයට කලා මූලිකාංග පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය වැදගත් වේ.

- I. කලා මූලිකාංග නම් කරන්න. (෧ : 3)
- II. වර්ණවල ගුණාංග නම් කර වර්ණයේ අගය පැහැදිලි කරන්න. (෧ : 4)
- III. ආර්ථික වර්ණ පැහැදිලි ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (෧ : 3)



05. (e:3)

I. ස්ඵී ප්‍රසාන පද්ධතිය ආදි පෙන්වන්නේ නම් කරන්න. (e:3)

II. පහත සඳහන් රෝගවල හිමිවීම් වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයන් සඳහන් කරන්න.

i. B.C.G

ii. M.M.R.C

iii. A.T.D

III. පහත සඳහන් දූෂණදීර්ඪ කරන්න.

i. ක-සේවනය

ii. අධිකරණය

(e:4)

06. ආහාර පිළිතුරු වීම හා පිළිතුරු වීම පිළිබඳව විවිධ අවස්ථාවන් නිරූපණය කරන්න. (e:3)

I. ආහාර පිළිතුරු වීම පිළිබඳව විවිධ අවස්ථා සඳහන් කරන්න.

(e:3)

II. ආහාර පිළිතුරු වීමේදී වැළැක්වීමේ විය යුතු කරුණු සඳහන් කිරීම.

(e:3)

III. පෙරදිග ස්වයං-සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිතුරු වීමේ දී මෙහි සහභාග අයුරු රූප සටහනක් මගින් නිරූපණය කරන්න. (e:4)

07. පාචනයෙන් නිරූපණය කළ ක්‍රියාකාරකම් වලදී ස්වයං-සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිතුරු වීමේදී වැළැක්වීමේ විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න. (e:3)

I. පහත ක්‍රමයන් සඳහන් කරන්න.

(e:3)

II. හිමිවීම් ක්‍රම ද්‍රව්‍යවීම පෙන්වා දීම සඳහා සඳහන් කිරීම.

(e:3)

III. ක්‍රමයට වලංගු වන අදාළ නිරූපණය කරන පෙරදිග හා පසුපස නිරූපණය කරනු ලැබේ. මේ සඳහා විකර්ණකාරක වී සහභාග කළ යුතුය. පෙරදිග විකර්ණකාරක මගින් සහාය විකර්ණකාරක වර්ගයක් සහභාග කිරීමේ පියවර 4 රූප සටහනක් මගින් ආදි පෙන්වන්න. (e:4)