කලාප අධාාපත කලාප අධාාපත කාර්යාලය - කළුතර ාලය - කළුතර ාලය - කළුතර			
කලාප අධාාපන කාර්යාලය - කළුතර zon	al Education Office – Kalutara வலயக்கலவிக் காரியாலயம்	கஞ்ததுறை කලාප අධානපන කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාහපන කාර්යාලය - කළුතර zon	මධාs වාර පරීක්ෂණය - 2018	களுத்துறை කලාප අධානපන කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාභපන කාර්යාලය - කළුතර zon		கஞ்த்துறை කලාප අධාහපන කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාාපන කාර්යාලය - කළුතර zon	al Education Office – Kalutara வலயக்கலவிக் காரியாலயம்	」 களுத்துறை කලාප අධාාපන කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාාපන කාර්යාලය - කළුතර zon	al Education Office – Kalutara வலயக்கல்விக் காரியாலயம்	கஞ்த்துறை කලාප අධානපන කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධානපන කාර්යාලය - කළුකර 700	al Education Office — Kalutara வலயக்கல்விக் காரியாலயம்	ക്ക്രക്കിനെ തരാള ഉറിയാളത് താർവാരവ - തലത്വ	
11 ඉශ්ණිය	ගෘහ ආර්ථික විදාහව 1	කාලය පැය 01 යි	
	areacation office radiatala agreemento action of the companion of the comp	လေတ္တည္အျဖစ္ျပာ ဆင္ပာဝ ၎သာဝတ ဆာဝတင္ထာ ဆဝတ	

සියළුමපුශ්ත වලට පිළිතුරු සපයන්න.

අංක 1-40 දක්වා පුශ්න වල 1,2,3,4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

- 01. කරල් එළවළු වලට අයත් ආහාර වර්ග වනුයේ,
 - කුංකුං, මුකුණුවැන්න, සාරණ,ගොටුකොළ
 - 2. පතෝල, බෝංචි,මෑකරල්, දඹල,වැටකොළු
 - 3. බීට්, නෝකෝල්,කැරට්, වට්ටක්කා
 - 4. පතෝල,බෝංචි, මෑකරල්, දඹල
- 02. විටමින් A රෙට්නෝල් ලෙස අඩංගුව ඇත්තේ,
 - 1. සත්ව ආහාර වල.
- 2. ශාක ආහාරවල
- 3. පිෂ්ඨමය ආහාරවල
- 4. රනිල හා මාෂබෝග වලය
- 03. ක්ෂුදු පෝෂක ගණයට අයත් වේ.
 - 1. පොටීන්, මේද,
- 2. විටමින්, ඛනිජලවන
- 3. විටමින් , කාබෝහයිඩුෙට
- 4. ඛනිජලවන, මේද
- 04. ජලය ඉවත්වීම නිසා ක්ෂුදුජීවී වර්ධනයට බාධා ඇතිවීම මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම.
 - 1. අධි ශීතනයයි
- 2. වියළිමයි.
- 3. පැස්ටරීකරණයයි. 4.ජාඩි දැමීමයි
- 05. පිටි මෝලියක ඇදෙන සුළු බව ගෙන දීමට හේතු වන්නේ,
 - 1. ග්ලුටන් නිසාය
- 2. මේදය නිසාය
- 3. බිත්තර නිසාය
- 4. ජලය නිසාය

- 06. තාප සංකුමණ කුම දෙකකි.
 - 1. සන්නයනය, සංවාහනය
- 2. විකිරණය, සංවාතනය
- 3. සංවහනය, විකිරණය
- 4. සංවහනය, සංවාතනය
- 07. සිහින් නුල් දුවවීම යොදාගත හැකි අවස්ථාවක් නොවන්නේ,
 - 1. රෙදි දෙපොටක් මුට්ටු කිරීම සදහා (මුට්ටු වර්ග මැසීමේදී)
 - 2. විසිතුරු මැහුම් කුමයක් ලෙස
 - 3. ඇදුම් අලංකරණයේ විසිතුරු මැහුම් කුමයක් ලෙස
 - 4. විකර්ණාකාර පටි මූට්ටු කිරීමේදි

08. ශී් ලංකිකයන් සදහා නිර්දේශිත පෝෂණ අවශාතා සටහනට අනුව ගර්හණී මවක් සදහා අමතරව එකතු කළ යුතු ශක්තිය කිලෝ කැලරි ගණන					
1.460 කි.	2. 675 කි.	3. 360 කි.	4. 500 කි.		
09. ආහාර පිරමීඩය	ලෙස හැදින්වෙන්නේ,				
 නොගත යුතු ආහාර දැක්වෙන සටහනකි. විවිධ ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතු පුමාණ දැක්වෙන සටහනකි. වැඩි වශයෙන් ගතයුතු ආහාර පුමාණ දැක්වෙන සටහනකි. අලංකාර ලෙස අහාර පෙළ ගැස්වු සටහනකි. 					
10 ක්ෂීරණ මවකට	වැඩි ශක්ති පුමාණයක් ර	_අ වශා වන්නේ,			
	පෝෂණ ගුණය ඇති කිරී සාන්දුණය වැඩි කිරීමට		වච්කිරි පුමාණය වැඩි කිරීමටය වච්කිරි නිෂ්පාදනය සදහාය		
11. පළතුරුවල බහු	ලව දක්නට ලැබෙන පෙ	ාලිසැකරයිඩයකි.			
1. පිෂ්ඨය	2. සෙලියුලෝස්	3. ග්ලයිකෝජන්	4. ලැක්ටොස්		
12. ළදරු ඇදුම් සදඃ	හා වඩාත්ම යෝගා රෙදි	වර්ගය වන්නේ,			
1. වැලෙන්ජර්	ර 2. මල්පීස්	3. පොලියෙස්ටර්	4. රෙයෝන්		
	ට දඹල වහාංජනයක්ද අ රාය ලෙස හැදින්විය හැක්		අඩංගු වූයේ නම් එහි වැඩිපුර අඩංගු වන		
1. සම්පූර්ණ ර	මපු [†] ටීන්ය 2. අසම්පූර්ණ	පුෝටීන්ය 3. ශාක දෙ	₃ ා්ටීන්ය 4.අඩක් සම්පූර්ණ පුෝටීන්ය		
14. තෙත තාපයෙහ	ෆ් ආහාර පිසීමේ <u>කු</u> මයක	ට උදාහරණයකි.			
1. ගුිල් කිරීම	2. රෝස්ට කිරීම	3. ස්ටු කිරීම 4. ෙ	පෝරණුවේ පිලිස්සීම		
15. වීස්තාන පවුලට) භාවිතා වන තවත් නම2	ති.			
1. පුාථමික ප	වුල 2. සමීප පවුල	3. වාහාප්ත ප	වුල 4. ඒකීය පවුල		
16. විධිමත් සිංහල ද	කුමයට ආහාර පිළිගැන්වී	ිමේදී අත සෝදන කො	්ප්පය තැබිය යුත්තේ,		
1. මේසයේ එ 3. සංගුහ කර			දෙපැත්තේය බන්නාගේ දකුණු අත පැත්තේය		
17. ශිල්පීය මැහුම් ද	කුමයට උදාහරණයකි.				
1. බොරුනූල්	ී ඇදීම. 2. දිශ	ා කොට මැස්ම 3. ප	දැතලි මූට්ටුව 4. දම්වැල් මැස්ම		
18. තාපය ගමන් ක	රන කුමයක් නොවන්නෙ	ત્રે,			
1. සන්නයන	1. සන්නයනය 2. සංවහනය 3. විජලනය 4. විකිරණය				
19. පුෝටීන් පිරිමැසි	19. මුෝටීන් පිරිමැසීම සදහා උපකාර වන්නේ,				
1.කාබෝහයි	ඩේට් 2. පුෝටීන්	3. මේදය 4.බ	නිජ		

 විසිත්ත කාමරයට යාබදව කෑම කාමරය පිහිටා ගැනීමයි මුළුතැන්ගෙය සදහා ආහාර ගැනීමට මේසයක් යොදා ගැනීමයි සෝපාව නිදා ගැනීම සදහා භාවිතා කිරීමයි 				
21. අධි පෝෂණ තත්වයකි,				
1. ස්ථුලතාව 2. දිය	වැඩියාව	3. හෘදයාබාධ	4. දුෂ්ලපා්ෂණය	
22. ටයලීන් නැමැති එන්සයි	මය නිෂ්පාදනය ව	ත්තේ,		
1. ආමාශයේදීය.	2. ගුහනියේදීය	3. මුඛයේදීය	4. පිත්තාශයේදීය	
23. කුෂන් කවරයක විවරය	පියවීම සදහා යෝ	ිගා කුමයකි.		
 සැනගාංචු ඇල්ලීම, වෙල්කෝටේප් ඇල බොත්තම් කාස මැවි වෙල්කෝටේප් ඇල 	ද්ලීම හා රිබන් ඇ(\$ීම හා හාක්ක ඇ	ප්ලීම ල්ලීම		
24. ගෙවත්තේ පාංශු රක්ෂණ	කිය සදහා මයාදා ග	ාත නොහැකි පියවරකි.		
 කාණු පද්ධති සකස් පදුරු සහිත ශාක වැ 		'		
25. ' ක්විල්ට්' කිරීම සදහා ෙ	යාදා ගනු ලබන මූ	වූලික මැහුම් කුමය ,		
 පිස්මේන්තු මැසීම ය බ්ලැන්කට් මැස්ම ෙ 		 සිහින් නූල් දුවවීම යේ. බොරු නූල් ඇදිම ෙ 		
26. දත් දුර්වල වීම, සංවේදීත	ාව අඩුවීම, ජීරණ	එන්සයිම සුාවය අඩුවීම) ඇති වනුයේ,	
 මහළු අවධියේය ක්ෂීරණ අවධියේදීය 	•	'		
27. අගතාහාශයෙන් ශුාවය ෙ	නාවන එන්සයිමග	යකි.		
1. ටුප්සීන් 2. ඇමැයි	ලෝස් 3. ලයි	පේස් 4. හයිඩුොක්ම	ලා්රික් අම්ලය	
28. ද්වීතියික වර්ණයකි.				
1. නිල්	2. දම	3. රතු	4. කහ	
29. හැඩයෙන්, බරෙන්, වය සමාන්තරව ගැලපීම.	තයෙත්, වර්ණාම	යන් එකිනෙකට සමාන	n භාණ්ඩ මධාා ලක්ෂයක සිට දෙපසට	
1. අවධිමත් තුලනයයි. 3. එකගතාවයයි		ිත් තුලනයයි තරණයයි		

20."රාශීකරණය" නැමැති මූල ධර්මය යොදාගෙන ඇති අවස්ථාවකට උදාහරණයකි.

1. නිදන කාමරයේ පාඩම් කිරීම සදහා වෙන් කර ගැනීමයි.

30. ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය හදු	ත්වන්නේ,					
1. එන්ඩොමෙටියම ලෙසය 3. භූණය ලෙසය	 මොරියුලාව ලෙසය අධිරෝෂණය ලෙසය 					
31. කාමරයක එක් පැත්තක එක් පිටවීයාම	පැත්තකින් වාතය ඇතුළු	වී ඊට	සමාන්තර	අනික්	පැත්තෙන්	වාතය
1. සංවාතයනය යි 3. හරස් සංවාතනය යි	2. සංකුමණය යි 4. විසරණය යි					

- 32. සම්පූර්ණ පුෝටීන් ගණයට අයත් නොවන සත්ව පුෝටීනයකි.
 - 1. මාෂබෝග 2. ජෙලටින් 3. දඹල 4. කරවල
- 33. ඔලෙයික් අම්ලය අඩංගුව ඇත්තේ,
 - 1. ඔලෙව් තෙල් වලය2. සූර්යකාන්ත තෙල්වලය3. රටකජු වලය4. සෝයා තෙල්වලය
- 34. තුීවු මන්දපෝෂණයට හේතු වන්නේ,
 - 1. දිගු කලක් පෝෂක පුමාණාත්මකව නොලැබී යාමය
 - 2. උසට සරිලන සම්මත බර පවත්වාගෙන යාමය
 - 3. ක්ෂදු පෝෂක දිගු කලක් නොලැබී යාමය
 - 4. කෙටි කාලයක් තුළ සිරුරට අවශා පෝෂක නොලැබී යාමය
- 35. මාතෘ සායනයක සිදු කරන පරීක්ෂණ අතර මුල් දිනයේදී පමණක් සිදු කරන පරීක්ෂාවකි.
 - 1. මුතුා පරීක්ෂණය 2.බර මැනීම 3. උස මැනීම 4. රුධිර පීඩනය මැනීම
- 36. සෑම අවුරුද්දකට වරක් උදාවන ජාතික උත්සවය
 - 1. අවුරුදු උත්සවය
 2. රාමසාන් උත්සවය

 3. විවාහ උත්සවය
 4. නත්තල් උත්සවය
- 37. මුල් ළමාවියේ ගැහැණු ළමයෙකුට ළමා ගවුම නිර්මාණයේදී පපුව මිම්ම ඉදිරිපස ගණනය කිරීමේ නිවැරදි කුම වේදය වන්නේ,
 - 1. පසුව මිමම \div $2+1\div 2+1$ වේ 2. පසුව මිමම \div $2-1\div 2-1$ වේ 3. පසුව මිමම $-1\div 2+1$ වේ 4. පසුව මිමම $+2\div 2+1$ වේ
- 38. කළමණාකරණ කියාවලිය පියවර
 - 1. දෙකකි 2. තුනකි. 3. හතරකි 4. පහකි
- 39. එකට ලක්ෂණය නැවත නැවත ඇතිකිරීම.
 - 1. සමානුපාතයි 2. තුලනයයි 3. රිද්මයයි 4.එකහත්වය යි
- 40. පෆ් පේස්ටුිය සදහා භාවිතයට ගන්නා විශේෂ මාගරීන් වර්ගයකි.
 - 1. ඇස්ටුා 2. හයිලන්ඩ 3. බී හයිව් මාගරින් 4. මාස්ටර් පෆ් මාගරින්

කලාප අධාා කලාප අධාා	කලාප අධාාාපන කාර්යාලය - කළුතර	කාර්යාලය -කළුතර තාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාාපන කාර්යාලය - කළුතර	zonal Education Office – Kalutara வலயக்கலவிக் காரியாலயும் கஞ்ததுறை ஊரும் අಮಿಎಕ	න කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාාපන කාර්යාලය - කළුතර	මධාන වාර පරීක්ෂණය - 2018 பட்களுத்துறை කලාප අධානය	න කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාාපන කාර්යාලය - කළුතර	மை கடுத்துல்ற களுக்கும்		
කලාප අධාහපන කාර්යාලය - කළුතර	zonal Education Office – Kalutara வலயக்கலவிக் காரியாலயம் கஞ்த்துறை ஊரும் අධානප	ාන කාර්යාලය - කළුතර	
කලාප අධාහපන කාර්යාලය - කළුතර	zonal Education Office – Kalutara வலயக்கல்விக் காரியாலயம் களுத்துறை කලාප අධානප		
அத்து அத்து அத்து 2003 Education Office Valutary OLONI டக்குப்பிக் காரியாபையும் குடுக்குமை வக்கும் வக்கும் அத்து			
11 ලේණිය	ගෘහ ආර්ථික විදාහාව 11 කාලය	පැය 02 යි	
කලාප අධාාපන කාංයාලය - කළතර	zonar Education Office – Kalutara ചെലെക്കൊച്ചെക് കന്ന്വലനം ക്രക്രമ്വ്വത്തി ച്ച ജ ാ ജ മുമാട	න කාංයාලය - කළතං	

පළමු වන පුශ්නයට හා තවත් පුශ්න හතරක් ඇතුළුව පුශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

1) පහත සදහන් සිද්ධිය අධාායනය කර , දී ඇති පුශ්න වලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

ගර්හණී දුවක් සහ තරුණ පුතෙකු සිටින ගුරු මහත්මියක් මෑතකදී විශුාම ගැනීමට නියමිතය. ඒ සදහා 50 දෙනෙකුට පමණ ආරාධනා කර දිවා හෝජන සංගුහක් පැවැත්වීමට ද ඇය සුදානමින් සිටී.

1.1 එම දිවා භෝජන සංගුහය සදහා සුදුසු භොජුන් පතක් නිර්මාණය කරන්න.

(ලකුණු 02)

1.2 ඇයගේ දියණිය සදහා සුදුසු උදෑසන ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු 04 ක් සදහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

1.3 ඉහත දිවා භෝජන සංගුහයේ දිවා ආහාරය සදහා සුදුසු පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ගයක් සකසන අයුරු ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න.

(ලකුණු 02)

1.4 එම භෝජන සංගුහයේදී මාළු බැදීම සදහා ගෙන ආ තෙල් "මුඩු" වී ඇති බව ඇය පැවසීය. තෙල් "මුඩු" වීම යනු කුමක්දැයි පහදන්න.

(ලකුණු 02)

1.5 දියණියගේ අළුත ඉපදීමට සිටින ළදරුවා සදහා ඇදුම් මැසීමට පෙර රෙදි පිරියම් කිරීමේ කුම 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

1.6 ළදරු ඇදුම් නිර්මාණයේදී පතරොම භාවිතා කිරීමෙන් සැලසෙන වාසි 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

1.7 ඉහත තරුණ පුතුගේ කාමරය බද්ධ වර්ණ සංයෝගය මගින් සකසා ගත හැකි අයුරු ලියන්න (ලකුණු 02)

1.8 තම වත්තෙහි පස බාදනයට ලක්ව ඇති බව ගුරුමහත්මිය දුටුවාය. සෝදා පාළුවෙන් පස ආරක්ෂා කරගත හැකි කුම 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

1.9 එම ගර්භණී දියණියගේ යකඩ අවශාතාවය වැඩි වීමට හේතු 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

1.10 ගර්හණි භාවය ස්ථිර වශයෙන් තහවුරු කර ගත හැකි වෛදාා පරීක්ෂණය කුමක්ද?

(ලකුණු 02)

- 2) i. මැසීමේ ශිල්පීය කුම 3 ක් නම් කරන්න.
 - ii. බොරු නූල් ඇදීම යොදා ගන්නා අවස්ථා 3 ක් සදහන් කරන්න.
 - iii. පුංශ මූට්ටුව මසන අයුරු රූප සටහන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
- 3) i. ඌනතා රෝග යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද? පැහැදිලි කරන්න.
 - ii. පෝෂණමය තීරක්තිය හා පෝෂණමය තොවන තීරක්තිය ඇතිවිට බලපාන හේතු 03 බැගින් ලියන්න.
 - iii. ශී ලංකාවේ අයඩින් ඌනතාව ළමා, යොවුන්, ගර්හණී අවධි සදහා ඇති කරන අභිතකර බලපෑම් වෙන වෙනම වගුවකින් ඉදිරිපත් කරන්න.
- 4) i. ළමා ගවුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී සැළකිළිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් දක්වන්න.
 - ii. මුල් ළමාවියෙහි ගැහැණු ළමයෙකුගේ ගවුමක පතරොම නිර්මාණය කිරීමේදී පපුව මිනුම ඉදිරිපස හා පිටුපස ගණනය කරන අයුරු ලියා දක්වන්න.
 - iii. ළමා ගවුමේ මූලික අත උපයෝගී කරගෙන බෝරිච්චි අතක් නිර්මාණය කරන අයුරු දළ රූප. සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න
- 5) i. ආහාර ජීරණය යනු කුමක්ද ? අර්ථ දක්වන්න.
 - ii. ආහාර ජීරණය කෙරෙහි බලපාන සාධක 3 ක් සදහන් කරන්න.
 - iii. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ දළ රූප සටහනක් ඇද කොටස් 5 ක් නම් කරන්න.
- 6) i. කළමණාකරණ කිුයාවලියේ පියවර නම් කරන්න.
 - ${
 m ii.}$ මානව සම්පත් 03 ක් නම් කර එය උපයෝගී කරගන්නා අවස්ථාව බැගින් සදහන් කරන්න.
 - iii. මව පියා හා පාසල් යන දියණියන් දෙදෙනෙකු සිටින පවුලක් කුඩා නිවසක ජීවත් වේ. එම පවුලේ අවශාතා ඉටුකර ගැනීම සදහා එම කුඩා නිවස සංවිධානය කර ගැනීමට යෝජනා 04 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- 7) i. ආහාර තරක් වීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
 - ii. ආහාර තරක් වීම කෙරෙහි බලපාත ජීව විදාහත්මක හේතු 02 ක් සඳහන් කර ඊට උදාහරණ දක්වන්න.
 - iii. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමෙන් ඇති වන වාසි 04 ක් සඳහන් කරන්න.