โติดจู ๒ ซีซีซซี ซุซซีซีซี] (เหนูน่า เมลิเ่นเทิดเหนุดมเมลู]All Rights Reserved]

ම් ලංකා විභාග දෙපාර්තමෙන්තුව ම් ලංකා විග**ල් ලෙපන්න විනාග් ලෙපාර්ථාපමේන්තු**විශ්ව ම් ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ම ලංකා විභාගය දුන්වන්තුව නික්ක් ප්‍රතික පතු (සාමාන්ත පෙළ) විභාගය, 2019 දෙසැම්බර් සහ සම්බර්ධ ව සහ සිය සහ දෙපාර්තමේන්තුව ලෙසැම්බර්

கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர் General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

ගෘහ ආර්ථික විදහාව I, II ගහෝට ටොලා කියාව I, II Home Economics I, II

2019.12.06 / 0830 - 1140

பேக மூககி மூன்று மணித்தியாலம் Three hours

අමතර කියච්මි කාලය පුශ්න පතුය කියවා පුශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී පුමුබත්වය දෙන පුශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විදනව I

සැලකිය යුතුයි :

- (i) සියලු ම පුශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් පුශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන** හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පතුයේ එක් එක් පුශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- (iv) එම පිළිතුරු පතුයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.
- 1. පලතුරුවල අඩංගු කාබොහයිඩේටයක් වනුයේ,
 - (1) මෝල්ටෝස් ය.

(2) පෙක්ටින් ය.

(3) ඇමයිලොපෙක්ටින් ය.

- (4) ඉනියුලින් ය.
- 2. සිරුරෙහි ජල තුලනය හා අම්ල-හෂ්ම තුලනය පාලනය කිරීම සඳහා කිුියා කරන බනිජ දෙකකි,
 - (1) සෝඩියම් සහ පොටෑසියම්.

(2) කැල්සියම් සහ මැග්නීසියම්.

(3) කැල්සියම් සහ සෝඩියම්.

- (4) පොටෑසියම් සහ මැග්නීසියම්.
- 3. පහත දැක්වෙන ඒවා අතුරෙන් අයඩීන්වල කෘතායක් වනුයේ,
 - (1) ස්තායු ආවේග ගමන් කිරීම (සම්පේෂණය) සඳහා ආධාර වීම ය.
 - (2) පරිවෘත්තිය ශීඝතාව පාලනය කිරීම ය.
 - (3) සමෙහි මතා පැවැත්ම සඳහා කියා කිරීම ය.
 - (4) රුධිරය කැටි ගැසීම සඳහා අවශා වීම ය.
- 4. ශරීරය තුළ යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන සංයෝග දෙකක් වනුයේ, 🦳 🦳
 - (1) ටැනින් සහ ලයිසින් ය.

- (2) ෆයිටික් අම්ලය සහ මැලික් අම්ලය ය.
- (3) ටැනින් සහ මැලික් අම්ලය ය.
- (4) මැලික් අම්ලය සහ ලයිසින් ය.
- 5. විටමිනයක් පිළිබඳ පුකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 - පීකුදු සහ පලා වර්ගවල බහුල වශයෙන් අඩංගු වේ.
 - ෙස්නායු නාලය වර්ධනය වීම සඳහා වැදගත් ය.
 - අවශා පුමාණයට නොලැබීම නිසා පුාග් පරිණත දරු උපත් ඇති විය හැකි ය.

මෙම විටමිතය වනුයේ,

(1) බයොටින් ය.

(2) ෆෝලික් අම්ලය ය.

(3) නයසින් ය.

- (4) පැන්ටොතෙනික් අම්ලය ය.
- 6. පුතිඔක්සිකාරක ලෙස කිුයා කරන විටමින් වර්ග දෙකකි,
 - (1) විටමින් A සහ විටමින් B.

(2) විටමින් A සහ විටමින් E.

(3) ව්ටමින් B සහ ව්ටමින් D.

(4) විටමින් C සහ විටමින් D.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

- 2 -OL/2019/85/S-I, II නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශාතා සටහනට (RDA) අනුව නිවැරදි ප්‍‍රකාශය මින් කුමක් ද? (1) යොවුන් වියේ දී වයසින් වැඩිවත්ම කැල්සියම් අවශාතාව වැඩි වේ. (2) පුද්ගලයකු යෙදෙන වැඩවල ස්වභාවය අනුව විටමින් A අවශාතාව වෙනස් වේ. (3) ගර්භිණී සහ ක්ෂීරණ මව්වරුන් සඳහා යකඩ අවශානාව සමාන වේ. (4) යොවුන් වියෙහි පසුවන ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන් සඳහා ශක්ති අවශාතාව සමාන වේ. 8. විනෝද චාරිකාවක දී දිවා ආහාරය ලෙස ගෙන යාමට වඩාත් ම සුදුසු බොජුන් පත මින් කුමක් ද? (1) සම්බා බත්, මාළු මිරිසට, අල කිරි හොදි, ගොටුකොළ සම්බෝල, බණ්ඩක්කා තෙම්පරාදුව (2) එළවඑ බත් (vegetable fried rice), පරිප්පු වැංජනය, හාල්මැස්සන් කි්රට, චිලි ජේස්ට් (3) කහ බත්, මස් වැංජනය, බැදපු කජු වැංජනය, බටු මෝජු (4) නුඩ්ල්ස්, එළවඑ ස්ටූ, කරවල වෑංජනය, වම්බටු තෙම්පරාදුව 9. නිර්මාංශ ආභාර ගන්නා අයකුට ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි, (1) විටමින් B, ඌනතාව. (2) විටමින් B₂ ඌනතාව. (3) විටමින් B_6 ඌනතාව. (4) විටමින් B₁₂ ඌනතාව. 10. පහත දැක්වෙන පිසීමේ කුම අතුරෙන් අඩුම උෂ්ණත්වයක් භාවිත වනුයේ, (1) තැම්බීමේ දී ය. (2) ස්වූ කිරීමේ දී ය. (3) නොගැඹුරු තෙලේ බැදීමේ දී ය. (4) වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේ දී ය. 11. නිරක්තයට හේතු වනුයේ මින් කුමන පෝෂක ඌනතා ද? (1) යකඩ සහ සින්ක් (2) ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C (3) පුෝටීන් සහ අයඩීන් (4) නඹ සහ විටමින් D 12. ගලගණ්ඩය සහ තමස් අන්ධතාව යන <mark>රෝග ත</mark>ත්ත්ව කෙරෙහි අවදාතම අඩු <mark>කිරීමට</mark> හේතු වන ආහාර වනුයේ පිළිවෙළින්, (2) මුහුදු මාළු සහ ගෝවා ය. (1) නිවිති සහ ගෝවා ය. (3) නිවිති සහ කහ පැහැති පලතුරු ය. (4) මුහුදු මාළු සහ කහ පැහැති පලතුරු ය. කෂාරීය මාධ්‍‍යයක දී පමණක් කියා කරන ජීරණ එන්සයිමයකි, (3) රෙනින්. (1) ඇමයිලේස්. (2) පෙප්සින්. (4) ලයිපේස්. 14. ළදරු පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි පුකාශය තෝරන්න. (1) ශරීර බර කිලෝගුමයට පෝටීන ගුෑම් 5ක් පමණ ලබාදිය යුතු ය. (2) ඉපදී මාස 4ක කාලයක් සඳහා පුමාණවත් යකඩ සංචිතයක් සිරුර තුළ ඇත. (3) මව්කිරීවල අඩංගු කැල්සියම් ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ. (4) සිරුරේ අඩංගු විටමින් A පුමාණවත් වනුයේ මාස තුනක කාලයක් සඳහා පමණි. 15. විවිධ ආහාර දුවාවල පෝෂණ අගය හා සම්බන්ධ පුකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි පුකාශය කුමක් ද? (1) කිරි, කැල්සියම් සහ විටමින් C බහුල ආහාරයකි. (2) මාළුවල ඔමේගා - 6 මේද අම්ලය බහුල ය. (3) පොල්වල සන්තෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ. (4) මාෂබෝගවල ග්ලූටනින් අඩංගු වේ. 16. 'හිස් කැලරි ආහාර' ලෙස හඳුන්වනුයේ,
- - (1) පෝෂා පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය වැඩි ආහාර වේ.
 - (2) පෝෂා පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය අඩු ආහාර වේ.
 - (3) පෝෂා පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය ද වැඩි ආහාර වේ.
 - (4) පෝෂා පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය ද අඩු ආහාර වේ.
- 17. ක්වොෂියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
 - (1) සම ව්යළීම.

(2) නිතර කුසගින්නෙන් පෙළීම.

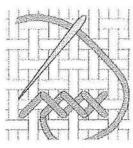
(3) හිසකෙස් අඩු වීම.

(4) උදරය විශාල වීම.

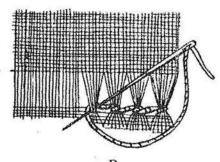
[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

18.	යොවුන් වියෙහි පුජනක සෞඛාය පිළිබඳව සිසුවියක් විසින් ලියන ලද සටහනකින් උපුටාගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් සාවදා කරුණ කුමක් ද? (1) ගැහැණු දරුවාගේ ඩිම්බකෝෂ තුළ ඩිම්බ පරිණත වීම ආරම්භ වේ. (2) පිරිමි දරුවාගේ වෘෂණ මේරීමත් සමග වැඩිවිය පත් වීම සිදු වේ. (3) ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා පුජනක පද්ධති කිුියාකාරී වීම සිදු වේ. (4) ගර්භාෂය තුළ පුජනක හෝර්මෝන නිපදවීම ආරම්භ වේ.
19.	යොවුන් අවධියේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි පුකාශය මින් කුමක් ද? (1) ශීඝු භාවික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. (2) අවුරුදු දහසයේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ උස හා බර සමාන ය. (3) ලිංගික පරිණතිය නිසා වෙනස් වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත විය හැකි ය. (4) මතකය, සංජානනය වැනි මානසික හැකියා වර්ධනය වේ.
20.	ගර්භිණි අවධිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න. (1) පිටගැස්ම එන්නත එක් මාතුාවක් දෙනු ලබයි. (2) යකඩ පරිපූරණය සඳහා ෆෙරස් සල්ෆේට් ලබා දෙයි. (3) රුධිර පරීක්ෂණය එක්වරක් පමණක් කරනු ලබයි. (4) දෛනික පෝටීන් අවශාතාව ගුෑම් 50ක් පමණ වේ.
21.	පූර්ව පුසව සංවර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද? (1) ඩිම්බකෝෂවලින් පරිණත ඩිම්බ දෙකක් එකවර මුදා හරියි. (2) ඩිම්බහරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බය සති දෙකක් පමණ සජිවීව පවතියි. (3) සංසේචිත ඩිම්බය ගර්හාෂ බිත්තියට සවි වීම අධිරෝපණය ලෙස හැඳින්වේ. (4) සංසේචනයෙන් පසු මාස දෙකේ සිට පුසවය තෙක් කාලසීමාව හුෑණ අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
22.	ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය සුාවය <mark>වීම උ</mark> ත්තේජනය කරන හෝර්මෝනය කුමක් ද? (1) FSH (2) තයිරොක්සින් (3) ඇන්ඩුජන් (4) ඉන්සියුලින්
23.	ගර්භිණී අවධියේ දී අවදානම් සාධකයක් වන සංජාතීය රෝගයකි, (1) දියවැඩියාව. (2) ඇදුම. (3) තැලසීම්යාව. (4) අධිරුධිර පීඩනය.
24.	ශී ලාංකික දරුවකුගේ සාමාන උපත් බර ඇතුළත් වරණය මින් තෝරන්න. (1) කිලෝගුෑම් 1.8 – 2.8 (3) කිලෝගුෑම් 2.2 – 3.2 (4) කිලෝගුෑම් 2.5 – 3.5
25.	මුල්කිරි හෙවත් නවස්තනය (colostrum) හා සම්බන්ධ සාවද ෂ පුකාශය තෝරන්න. (1) ස්වාභාවික පුතිශක්තිය ලබා දේ. (2) පුසවයෙන් පසු මුල් සති දෙක තුළ සුාවය වේ. (3) DHA නමැති අතාවශා මේද අම්ලය අඩංගු වේ. (4) ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
26.	MMR එන්නත ළදරුවාට දෙනු ලබන්නේ කවර වයස සම්පූර්ණ වූ පසුව ද? (1) මාස 6 (2) මාස 9 E
27.	පළමු වසර තුළ ළදරුවකුගේ සංවර්ධනය පිළිබඳ වෛදා උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථාවකි, (1) අවට ශබ්ද කෙරෙහි අවධානය නොමැති වීම. (2) අවුරුද්ද වන විට තනිව සිටගැනීමට නොහැකි වීම. (3) ආගන්තුකයින් දුටු විට බිය වීම. (4) මාස 8 දී තනිව වාඩිවීමට නොහැකි වීම.
28.	මූට්ටුවක් මැසීමේ දී අනුගමනය කළ පියවර පහත දැක්වේ.
	(3) පැතලි මූට්ටුව ය. (4) විවෘත පැතලි මූට්ටුව ය. [හතරවැනි පිටව බලන්න
	1 (2) (2) (2) (2) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4

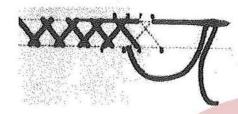
29. මැහුම් කුම කිහිපයක රූපසටහන් පහත දැක්වේ.







В



C



D

මේ අතුරෙන් ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම (Hem stitch) සහ හුරුඑකටු මැස්ම දැක්වෙන්නේ පිළිවෙළින්,

- (1) A සහ B වලිනි.
- (2) A සහ D වලිනි.
- (3) B සහ C වලිනි.
- (4) C සහ D වලිනි.
- 30. රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් තැනීම සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?
 - (1) කර හැඩයට විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා, එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිට හරවා මැසීම පෝරු වාටිය වේ.
 - (2) රෙද්දක් ජලයේ බහා තබා, මිරිකීමෙන් පසු වේලා ගැනීම පිරියම් කිරීමේ කුමයකි.
 - (3) බොත්තම් කාස මැසීමේ දී බ්ලැන්කට් මැස්ම පමණක් භාවිත වේ.
 - (4) ළමා ගවුමෙහි <mark>පිටුපස</mark> විවරය මැසි<mark>ය යුත්</mark>තේ කර නිම කිරීමෙන් පසුව ය.
- 31. සිසු සටහනකින් උපුටාගත් වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
 - (1) සන්නාලි වාටි මැස්මේ දී මැස්ම අතර ඇති නුල පිටිතට පැහැදිලිව දිස් වේ.
 - (2) ටෙරිලීන්, ඇකිලික් කාණ්ඩයට අයත් කෙඳි විශේෂයකි.
 - (3) සැඟි වාටි මැස්ම යෙදීම සහ සැනගාංචු ඇල්ලීම මැසීමේ ශිල්පීය කුම දෙකකි.
 - (4) දැතිරෝදය සහ සන්නාලි හුනු, උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශා මෙවලම් වේ.
- 32. ළදරු ඇඳුම (baby shirt) මැසීම හා සම්බන්ධ පුකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් අසභන පුකාශය කුමක් ද?
 - (1) උරහිස මැසීමේ දී පුංශ මූට්ටුව යෙදිය හැකි ය.
 - (2) වාට්ය මැසීමේ දී සිහින්ව නවා වාටි මැස්ම යොදයි.
 - (3) අලංකාර කිරීම සඳහා බුලියන් මැස්ම යොදා ගත හැකි ය.
 - (4) අත්කට මැසීමේ දී අත්කට වටා චාටි මැස්ම යොදා කිහිල්ලට බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදයි.
- 33. ළදරු ඇඳුමෙහි කර මැසීම සඳහා යෝගා කුම දෙකකි,
 - (1) පයිපිත් කිරීම සහ බීක්කු මැසීම.
 - (2) සිප්පි මැස්ම යෙදීම සහ රැළි පටියක් ඇල්ලීම.
 - (3) ඉඳිකටු රේන්දය මැසීම සහ පයිපින් කිරීම.
 - (4) බීක්කු මැසීම සහ සිප්පි මැස්ම යෙදීම.
- 34. ළමා ගවුම මැසීමේ දී සිසුන් විසින් අනුගමනය කළ කුම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි කුමය කුමක් ද?
 - (1) අත, කඳට සම්බන්ධ කිරීමේ දී අත යට මූට්ටුව දෙපසට විවෘත කර ඇල්ලීම
 - (2) කඳ කොටස මැසීමෙන් පසු නොපිටින් ෆෙල්ට් තබා විසිතුරු කිරීම
 - (3) දක්කු රේඛා ඔස්සේ සිහින් නූල් දුවවීමෙන් සාය රැළි කිරීම
 - (4) පිටුපස විවරය, කරගැඹුරේ සිට අඟල් තුනක් පහළට තිබීම

[පස්වැති පිටුව බලන්න.

- විසිතුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත නොකරන මැස්මකි,
 - (1) පුංශ ගැට මැස්ම.

(2) නැටි මැස්ම.

(3) තුනයි මැස්ම.

- (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම.
- 36. නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු යටිතල පහසුකම් දෙකකි,
 - (1) විදුලිබලය සහ අවම ශබ්ද දූෂණය.
 - (2) මතා ආලෝකය සහ මතා වාතාශුය.
 - (3) පුවාහණ පහසුකම් සහ නළ ජලය.
 - (4) විදුලිබලය සහ මතා වාතාශුය.
- 37. නිවසක කාමර සංවිධානයේ දී වඩාත් යෝගා පිහිටීම වනුයේ,
 - (1) මුළුතැන්ගෙය, කෑම කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
 - (2) නාන කාමරය, ගබඩා කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
 - (3) නිදන කාමරය, මුළුතැන්ගෙයට යාබදව තිබීම ය.
 - (4) කෑම කාමරය, ආලින්දයට යාබදව තිබීම ය.
- 38. කාමරයක් තුළ රිද්මය ඇති කිරීමට ගත හැකි කිුියාමාර්ගයකි,
 - (1) සුදු පැහැ මල්බඳුනකට රතු පැහැ මල් යොදා කිබීම.
 - (2) සෝපාව දෙපස එක හා සමාන ස්ටූල් දෙකක් තැබීම.
 - (3) පොත් රාක්කයක් මත විවිධ උපාංග තැබීම.
 - (4) විවෘත ආලින්දයට ලැටිස් යොදා කිබීම.
- 39. ගෘහ අභාන්තර අලංකරණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
 - (1) කුඩා කාමරයක් තුළ අවධාරණය යොමු වන ස්ථාන දෙකක් තිබීමෙන් අලංකාරය වැඩි වේ.
 - (2) කාමරයක් තුළ එකිනෙකට ගැළපෙන ගෘහභාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමෙන් එකඟත්වය ඇති වේ.
 - (3) අවිධිමත් තුලනයේ දී බරින් වැඩි භාණ්ඩ මධාාලක්ෂායට දුරස්ව ද බරින් අඩු භාණ්ඩ මධාාලක්ෂායට ආසන්නව ද තැබිය යුතු ය.
 - (4) කුඩා කාමරයක් තුළ විශාල කළුවර සෝපාවක් සමග දිග කනප්පුවක් තැබීමෙන් සමානුපාතය රැකගත හැකි ය.
- 40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක අතිරේක වියදම් යටතට අයත් නො<mark>වනුයේ</mark>,
 - (1) රෝගාබාධ සඳහා වියදම් ය.

- (2) උත්සව සඳහා වියදම් ය.
- (3) විතෝද කටයුතු සඳහා ව්යදම් ය.
- (4) ඇඳුම් පැළඳුම් සඳහා ව්යදම් ය.

**

WWW.OLEVELAPI.COM

[හයවැනි පිටුව බලන්න.