දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
තංගල්ල අධ්‍යාපන කලාපය
Southern Province - department of Education
Zonal Education Office - Tangalle

අධීක්ෂණය
පී.බී.කේ.දිසානායක මිය - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විද්‍යා)

10 ශ්‍රේණිය
Grade **10**

විද්‍යාව	**ඒකක පරීක්ෂණය - 01**	**කාලය පැය 2 යි**
Science	Unit test - 01	Time 2 hr

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු ලියන්න.
- පළමු කොටසේ දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

01. පහත දී ඇති මූලද්‍රව්‍ය අතරින් ජීවී දේහ නිර්මාණයේ දී අඩුවෙන්ම දායක වී ඇති මූලද්‍රව්‍යය කුමක් ද ?
(1) ඔක්සිජන් (2) කාබන් (3) නයිට්‍රජන් (4) පොස්පරස්

02. කාබනික නොවන ජෛව අණුව මින් කුමක් ද ?
(1) ලිපිඩ (2) ප්‍රෝටීන් (3) ජලය (4) න්‍යෂ්ටික අම්ල

03. දී ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් අතරින් ඩයිසැකරයිඩය වන්නේ,
(1) මෝල්ටෝස් (2) ග්ලූකෝස් (3) ග්ලැක්ටෝස් (4) ෆෲක්ටෝස්

04. ප්‍රෝටීන තැනීමේ දී ඇමයිනෝ අම්ල බහු අවයවීකරණයේ දී අණු අතර ඇති වන බන්ධන වර්ගය වන්නේ,
(1) හයිඩ්‍රජන් බන්ධන (2) පෙප්ටයිඩ් බන්ධන (3) ලෝහක බන්ධන (4) සංගත බන්ධන

05. ලිපිඩ හඳුනාගැනීම සඳහා භාවිතා කළහැකි පරීක්ෂණය වන්නේ,
(1) සුඩාන් III පරීක්ෂාව (2) බෙනඩික්ට් පරීක්ෂාව (3) බයියුරේට් පරීක්ෂාව (4) ෆේලිං පරීක්ෂාව

06. බෙනඩික්ට් පරීක්ෂාවේ දී ගඩොල් රත පැහැ අවක්ෂේපයක් ලබා නොදෙන්නේ,
(1) මෝලටෝස් (2) සුක්‍රෝස් (3) ග්ලූකෝස් (4) ෆෲක්ටෝස්

07. DNA අණුවල නොපවතින නයිට්‍රජනීය භෂ්ම වර්ගය වන්නේ,
(1) යුරසිල් (2) තයිමීන් (3) ඇඩිනීන් (4) ගුඅනීන්

08. ඩයිසැකරයිඩ අණුවක ඇති හයිඩ්‍රජන් පරමාණු ගණන කොපමණ ද ?
(1) 6 (2) 12 (3) 22 (4) 24

09. ශාක සෛල බිත්තියේ නිර්මාණයට දායක වි ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේටය වන්නේ,
(1) පිෂ්ටය (2) ග්ලයිකෝජන් (3) සෙලියුලෝස් (4) ග්ලූකෝස්

10. ලිපිඩ හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් අතර ඇති සමානතාවයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
(1) සෛලීය ව්‍යුහ තැනීමට දායක වීම (2) කාබන් සහ ඔක්සිජන් පමණක් අඩංගු වීම
(3) හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් අනුපාතය 2:1 ට වැඩිවීම (4) එන්සයිම තැනීමට දායක විම

11. මානව දේහයේ අඩංගු ජල ප්‍රතිශතය විය යුත්තේ,
(1) 50% (2) 65% (3) 70% (4) 92%

12. මේද අණුවක් සෑදීමේ දී සිදු වන්නේ,
(1) ග්ලිසරෝල් අණුවක් සමග මේද අම්ල තුනක් එකතුවීම
(2) ග්ලිසරෝල් අණුවක් සමග මේද අම්ල එකක් එකතු වීම
(3) ග්ලිසරෝල් අණු තුනක් සමග මේද අම්ල අණුවක් එකතුවීම
(4) ග්ලිසරෝල් අණු දෙකක් සමග මේද අම්ල අණුවක් එකතුවීම

13. නිල් ⟶ කොළ ⟶ කහ ⟶ [   ] ⟶ ගඩොල් රතු අවක්ෂේපය

බෙනඩික්ට් පරීක්ෂාව සිදුකළ ශිෂ්‍යයෙක් ලැබුණ නිරීක්ෂණ දැක්වෙන ලෙස ඉහත සටහන තබා තිබුණි.එහි සටහන් කිරීමට අතපසු වී ඇති අතරමැදි වර්ණය මින් කුමක් ද ?
(1) දම් (2) රෝස (3) තැඹිලි (4) රතු

14. මිනිස් සිරුර තුළ ද්‍රව්‍ය පරිවහනය සඳහා වැදගත් වන, ජලය සතු විශේෂ ගුණය මින් කුමක් ද ?
(1) ජලයේ විශිෂ්ට තාප ධාරිතාවය ඉහළ අගයක් ගැනීම
(2) ද්‍රව ජලයට වඩා අයිස්වල ඝනත්වය අඩු අගයක් ගැනීම නිසා අයිස් පාවීම
(3) ජලය වාෂ්ප වීමේ දී වැඩි තාප ප්‍රමාණයක් උරා ගනිමින් දේහය සිසිල් කිරීම
(4) බොහෝ ද්‍රව්‍ය දිය වීම හා ද්‍රවයක් ලෙස සිරුර තුළ ජලය පැවතීම

15. එන්සයිම තැනීමට දායකවන ජෛව අණු කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) කාබෝහයිඩ්රේට් (2) ප්‍රෝටීන (3) ලිපිඩ (4) විටමින

16. ප්‍රෝටීන් බහුල ශාකමය ආහාරය වන්නේ,
(1) මස් (2) බිත්තර (3) මාළු (4) දඹල

17. විටමින් K ඌනතාවයෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වය විය හැක්කේ,
(1) දත් හා අස්ථි දුර්වල වීම (2) විදුරුමස් දියවීම
(3) රක්තහීනතාවයට පත්වීම (4) රුධිර වහනයක දී කැටි ගැසීම ප්‍රමාද වීම

18. විටමින් A සහ අයඩීන් බහුලව ලබා ගැනීමට හැකි වන ආහාරය මින් කුමක් ද ?
(1) නිවිති (2) මුහුදු මාළු (3) බිත්තර (4) මුංඇට

19. යම් පුද්ගලයෙක් ආහාර වේල් තුළ ප්‍රමාණය ඉක්මවා ප්‍රෝටීන් අඩංගු කර ගත්තේ නම් එම පුද්ගලයාගේ දේහය තුළ සිදුවිය හැක්කේ,
(1) අක්මාව තුළ ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස ගබඩා වීම (2) අක්මාව තුළ ග්ලයිකෝජන් ලෙස තැන්පත් වීම
(3) ස්වසනය වේගවත් වී කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වැඩිපුර පිටවීම (3) සිරුර තුළ වැඩිපුර යූරියා නිෂ්පාදනය සිදුවීම

20. දී ඇති වගන්ති අතරින් එන්සයිම සම්බන්ධව වැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
(1) සියළුම එන්සයයිම ප්‍රෝටීන් වලින් නිර්මාණය වේ
(2) යම් ප්‍රතික්‍රියාවක් සඳහා විශිෂ්ට වූ එන්සයිමයක් බැගින් ක්‍රියා කරයි
(3) එන්සයිම මගින් ජෛව රසායනික ප්‍රතික්‍රියාවල වේගය වැඩි කරයි
(4) ජෛව ප්‍රතික්‍රියා අවසානයේ දී එන්සයිම රසායනිකව වෙනස් වෙමින් ක්ෂය වේ

(ii -කොටස)

01. ජීවී දේහයක ස්කන්ධය දේහය ඇති මූලද්‍රව්‍ය සියල්ලේ ස්කන්ධයට සමාන වේ.

i. මූලද්‍රව්‍ය වලින් ආරම්භ වී සෛලයක් තැනෙන අයුරු පහත ගැලීම් සටහනින් දැක්වේ.

මූලද්‍රව්‍ය → [x] → සෛලීය උපකොටස් → [y]

මෙහි x සහ y ස්ථානවලට ලිවිය යුතු පද ඉදිරිපත් කරන්න.

ii. පහත දැක්වෙන විස්තරවලට අදාල සංඛ්‍යාත්මක අගයයන් ඉදිරිපත් කරන්න.

a. ස්වාභාවිකව පවතින මූලද්‍රව්‍ය සංඛ්‍යාව

b. ඉහත මූලද්‍රව්‍ය අතරින් ජීවී දේහ තැනීමට දායක වන මූලද්‍රව්‍ය සංඛ්‍යාව.

iii. ජීවී දේහ තැනීමේදී වැඩි ප්‍රතිශතයකින් දායකවී ඇති මූලද්‍රව්‍යවල සංකේත ලියන්න.

iv. ඉහත දැක්වූ මූලද්‍රව්‍ය වලට අමතරව ජීවී පැවැත්ම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය මූලද්‍රව්‍ය අටක් ඇති බව පැවසේ. ඒවා නම් කරන්න.

v. මානව දේහයක් තුළ පහත දැක්වෙන මූලද්‍රව්‍ය අඩංගු වන ස්කන්ධය අනුව ප්‍රතිශතයන් ඉදිරිපත් කරන්න.

a. ඔක්සිජන් b. කාබන් c. හයිඩ්‍රජන් d. නයිට්‍රජන්

02. ජීවී දෙහයක් විවිධ සංයෝග වලින් වලින් තැනේ.ඒවා ජෛව අණු ලෙස හැඳින්වේ.

i. සජීවී පදාර්ථය නිර්මාණයට දායක වී ඇති සංයෝග සියල්ල බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක නම් කර හඳුන්වන්න.

ii. ජෛව අණු ලෙස ඇති කාබනික සංයෝග වර්ග 4 නම් කරන්න.

iii. ජීවී දේහ තුල ඇති අකාබනික සංයෝග වර්ග 3 ක් නම් කරන්න.

iv. කාබෝහයිඩ්‍රේට යන්න සුදුසු ලෙස හඳුන්වන්න.

v. කාබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගුවන ආහාර වර්ග 5 ක් නම් කරන්න.

vi. කාබෝහයිඩ්‍රේට වල තැනුම් ඒකක වශයෙන් සලකන ජෛව අණු වර්ගය නම් කරන්න.

vii. මොනොසැකරයිඩ සතු පොදු ලක්ෂණ ලියන්න.

viii. හෙක්සෝස වශයෙන් ඇති ප්‍රධාන මොනොසැකරයිඩ වර්ග 3 ක් නම් කරන්න.

ix. ඉහත දැක්වූ මොනොසැකරයිඩ හමුවන ස්ථාන ඉදිරිපත් කරන්න.

x. ජීවීන්ගේ ප්‍රධානතම ස්වසන උපස්තරය ලෙස ක්‍රියාකරන සංයෝගය සඳහන් කරන්න.

03. මොනොසැකරයිඩ දෙකක් එකතුවීමෙන් ඩයිසැකරයිඩ අණුවක් තැනෙන අතර ඩයිසැකරයිඩ අණුවක් බිඳ හෙලීමෙන් එම මොනොසැකරයිඩ අණු දෙක ලැබේ.

i. මෙම ප්‍රතික්‍රියාව දැක්වෙන වචන සමීකරණය හා සංකේත සමීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න.

ii. ඩයිසැකරයිඩවල සංයුතිය ඉදිරිපත් කරන්න.

iii. ඩයිසැකරයිඩ සතු පොදුගුණ සඳහන් කරන්න.

iv. ජීවී දේහ තුල බහුලවම පවතින ඩයිසැකරයිඩ වර්ග තුන නම් කර ඒවා හමුවන ස්ථානයන් ද ඉදිරිපත් කරන්න.

v. ඉහත එක් එක් ඩයිසැකරයිඩ වර්ගය අදාල මොනොසැකරයිඩ යුගල මගින් සෑදෙන ආකාරය දැක්වෙන වචන සමීකරණයක් බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

vi පොලිසැකරයිඩ වල සංයුතිය ලියා දක්වන්න.

vii. පොලිසැකරයිඩ වල පොදු ගුණ සඳහන් කරන්න.

viii. පහත දැක්වෙන පොලිසැකරයිඩ සජීවී පදර්ථය තුල පවතින ස්ථානයන් ඉදිරිපත් කරන්න.

a. සෙලියුලෝස් b. පිෂ්ටය c. ග්ලයිකොජන්

ix. ඉහත එක් එක් පොලිසැකරයිඩ වර්ගවල වැදගත්කම වෙන වෙනම ඉදිරිපත් කරන්න.

x. පොදුවේ ගත්කල කාබෝහයිඩ්‍රේට වල වැදගත්කම් 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

04. i. ඔබට දී ඇති ආහාර මිශ්‍රණයක පිෂ්ටය, ග්ලූකෝස්, සහ සුක්‍රෝස් අඩංගු වේ නම් ඒවා හඳුනාගැනීම සඳහා යොදාගතයුතු පරීක්ෂණ සියල්ල නම් කරන්න.

ii. ඔබට දී ඇති ආහාර මිශ්‍රණයක් බෙනඩික්ට් පරීක්ෂාවේදී ගඩොල් රතු පැහැ අවක්ෂේපයක් ලබාදුනි නම් එහි අන්තර්ගත වියහැකි ආහාර සංඝටක සියල්ල ඉදිරිපත් කරන්න.

iii. A - තනුක සීනි ද්‍රාවණය

B - තනුක සල්ෆියුරික් අම්ල බිංදු 3 ක් දැමූ තනුක සීනි ද්‍රාවණය

a. ඉහත ද්‍රාවණවලින් බෙනඩික්ට් පරීක්ෂාවේදී ප්‍රතිඵල ලබාදෙන මිශ්‍රණය කුමක් ද ?

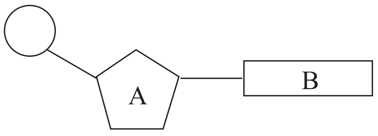
b. ඉහත ප්‍රතිඵල අනුව සීනි ද්‍රාවණයේ තිබිය යුතු ඩයිසැකරයිඩ වර්ගය කුමක් ද

c. එම ඩයිසැකරයිඩය B ඇටවුමේදී ජලවිච්ඡේදනය වීමෙන් තැනී ඇති මොනොසැකරයිඩ යුගල ඉදිරිපත් කරන්න.

05. i. ප්‍රෝටීන යන්න හඳුන්වන්න.
ii. ප්‍රෝටීනවල අඩංගුවන සංඝටක මූලද්‍රව්‍යයන් සඳහන් කරන්න.
iii. ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වර්ග 5 ක් නම් කරන්න.
iv. ප්‍රෝටීනවල වැදගත්කම් 5 ක් සඳහන් කරන්න.
v. ප්‍රෝටීන හඳුනාගැනීමේ බයියුරේට් පරීක්ෂාවේ අත්‍යවශ්‍ය පියවර ඉදිරිපත් කරන්න.
vi. එන්සයිමයක් යන්න හඳුන්වන්න.
vi. එන්සයිමයක් මගින් ජෛව රසායනික ප්‍රතික්‍රියාවක් උත්ප්‍රේරණය කිරීම දැක්වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක අත්‍යාවශ්‍ය පියවර ඉදිරිපත් කරන්න.

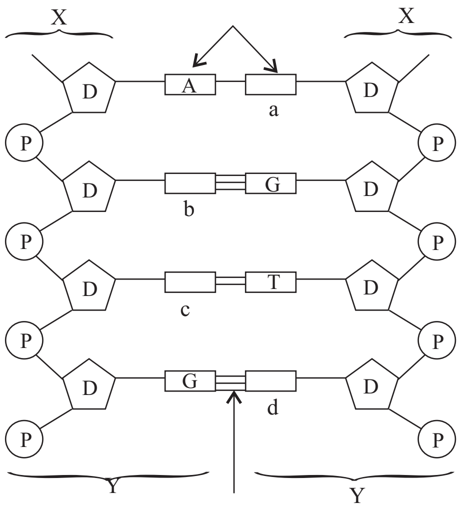
06. i. ලිපිඩ යන්න හඳුන්වන්න.
ii. ප්‍රධාන ලිපිඩ වර්ග 2 ක් නම් කරන්න.
iii. ලිපිඩ සතු පොදු ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
iv සත්‍ය ලිපිඩ තැනීමට දායක වන සංයෝග කාණ්ඩ යුගල සඳහන් කරන්න.
v. ඉහත සංයෝග කාණ්ඩ යුගල එකතු වීමෙන් ලිපිඩ තැනීම දක්වෙන වචන සමීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න.
vi.. ලිපිඩ බහුලව අඩංගුවන ආහාර වර්ග 4 ක් නම් කරන්න.
vii. ලිපිඩ වල වැදගත්කම් ඉදිරිපත් කරන්න.
viii. ඔබට දී ඇති ආහාර ද්‍රාවණයක ලිපිඩ ඇති බව හඳුනා ගැනීම සඳහා කර්ණ පරීක්ෂාවේ පියවර දක්වන්න.

07. i. න්‍යෂ්ඨික අම්ල යන්න හඳුන්වන්න.
ii. න්‍යෂ්ටික අම්ල වල අඩංගු මූල ද්‍රව්‍ය වර්ග නම් කරන්න.
iii. පොදු නියුක්ලියෝටයිඩයක ව්‍යුහය දක්වෙන ඉහත රූපයක් පහත දක්වේ. එහි A හා B කොටස් නම් කරන්න.



iv. නියුක්ලෙයික් අම්ල වර්ග 2 ක් ඇත. ඒවා නමකර හඳුන්වන්න.
v. DNA හා RMA අතර ඇති වෙනස්කම් දක්වෙන වගුවක් පිළියෙල කරන්න.

08. i. වොට්සන් ක්‍රික් ආකෘතියට අනුව DNA අණුවක ව්‍යුහය සම්බන්ධ කරුණු 3 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
ii. රූපයේ දක්වෙන්නේ වොට්සන් ක්‍රික් ආකෘතිය දක්වෙන සටහනකි.



අ. එහි a, b, c,d යන ස්ථානවල තිබිය යුතු නයිට්‍රජනීය භෂ්ම ඉදිරිපත් කරන්න.
ආ. ඉහත රූපයේ ඇති X,Y කොටස් නම් කරන්න.
iii. නියුක්ලෙයික් අම්ලවල වැදගත්කම් 5 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
iv. DNAපවතින ස්ථාන සඳහන් කරන්න.
v. RNA පවතින ස්ථාන සඳහන් කරන්න.
vi. සජීවී පදාර්ථය තුළ හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් අන්තර්ගත බව හඳුනා ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ඉදිරිපත් කරන්න.
vii. දී ඇති ජීවී පටක කැබැල්ලක කාබන් අඩංගු දැයි හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?
vii. බිත්තර සුදු මදය තුළ නයිට්‍රජන් මූල ද්‍රව්‍යය අඩංගු බව මිතුරෙක් පවසයි නම් එය සනාථ කිරීම සඳහා කළයුතු ක්‍රියාකාරකමක් ඉදිරිපත් කරන්න.

09. i. ජීවී දේහයේ අඩංගු අකාබනික සංයෝග 2 ක් නම් කරන්න.
ii. සෑම ජීවියෙකුගේම ජීවිතයේ ඇරඹුම සිදුවන්නේ කිනම් මාධ්‍යයක් තුළද ?
iii. ජීවීන්ගේ පැවැත්ම සඳහා පහත දැක්වෙන දායකත්වයන් ලැබීමට හේතු වූ ජලය සතු ගුණාංගයන් ඉදිරිපත් කරන්න.
a. සියලුම ජීවී තරලවල මාධ්‍ය ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
b. දේහ උෂ්ණත්වය නියතව තබා ගැනීමට වැදගත් වීම.
c. ජීවී දේහ තුළ ද්‍රව්‍ය පරිවහන මාධ්‍ය වශයෙන් ක්‍රියා කිරීම.
iv. a. දේහ බරින් ඛනිජ ලවණ අන්තර්ගත ප්‍රතිශතය සඳහන් කරන්න.
b. ඉන් 3/4 ක් ම අයත් කරගෙන ඇති ඛනිජමය මූලද්‍රව්‍ය යුගල සඳහන් කරන්න.
c. අමතරව පවතින තවත් ඛනිජ ලවණ 3 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
v. මානව දේහයක් තුළ පහත දක්වා ඇති කාර්යභාරයන් ඉටුකරනු ලබන ඛනිජ මොනවාදැයි සඳහන් කරන්න.
a. ස්නායු ආවේග සම්ප්‍රේෂණයට හා සෛල තුළ ආසෘති පීඩනය පවත්වා ගැනීමට වැදගත්වේ.
b. හිමොග්ලොබින් සංස්ලේෂණයට වැදගත් වේ.
c. විටමින් B අවශෝෂණයට වැදගත් වේ.
d. තයිරොක්සීන් හෝර්මෝනය නිපදවීමට වැදගත් වේ.
e. හෘදය හා මාංශ පේශීවල ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා
f. රුධිරය කැටිගැසීමේ ක්‍රියාවලියටය අවශ්‍යවේ.
g. දත් හා අස්ථි වර්ධනයට දායක වීම.
h. ආහාර ජීරණ යුෂ තැනීම සඳහා

vi. පහත දී ඇති ඌනතා රෝග ඇතිවීමට හේතුවන ඛනිජ වර්ගය හෝ ඛනිජ වර්ග සඳහන් කරන්න.
  a. අස්ථි හා දත් දුර්වලවීම.
  b. උසයාම සීමා වීම, බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇතිවීම.
  c. රිකට්සියාව ඇතිවීම.
  d. කෙණ්ඩා පෙරලීම
  e. පේශී දුර්වලවීම හා මානසික ව්‍යාකූලතා ඇතිවීම.
  f. රක්තහීනතාවය ඇතිවීම හා නිද්‍රාසීලීතාවයක් ඇතිවීම.

vii. ශාක තුළ පහත දැක්වෙන කාර්යයන් ඉටුකරනු ලබන ඛනිජ මූලද්‍රව්‍ය/මූලද්‍රව්‍යයන් සඳහන් කරන්න.
  a. සෛල බිත්තියේ සහ ප්ලාස්ම පටලයේ ව්‍යුහමය සංඝටකයක් ලෙස ක්‍රියාකිරීම.
  b. හරිතප්‍රද සංස්ලේෂණයට වැදගත් වේ.
  c. ප්‍රෝටීනවල අනිවාර්යය සංඝටකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
  d. පූටිකා ඇරීම හා වැසීම පාලනයට දායකවීම.
  e. බොහෝ එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා වැදගත් වේ.

vii. පහත දැක්වෙන ඌනතා ලක්ෂණ ඇතිවීම සිදුවන්නේ ශාක දේහතුළ කිනම් ඛනිජ ඌන වීමෙන් දැයි සඳහන් කරන්න.
  a. පත්‍ර අග්‍රස්ථය මියයාම
  b. මුල්වල වර්ධනය ක්ෂීණවීම.
  c. පත්‍රවල හරිතක්ෂය ඇතිවීම.
  d. පත්‍ර අනවශ්‍ය ඝනකමකින් යුක්ත වීම.
  e. ශාක වර්ධනය හීනවීම.

10. A. i. විටමින් සතු වැදගත් ලක්ෂණ 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
  ii. ජලයේ දියවන විටමින් වර්ග නම් කරන්න.
  iii. ජලයේ දියනොවන විටමින් වර්ග ඉදිරිපත් කරන්න. ඒවා දියවන්නේ කිනම් සංයෝග තුළ දැයි ද සඳහන් කරන්න.
  iv. "ජලයේ දියවන විටමින කොපමණ ශරීර ගතවූවද ඉන් ගැටළු ඇතිනොවේ." මෙම අදහස පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න.
  v. විටමින් ආහාර මගින් ලබා ගැනීමට වඩාත් උනන්දුවීම අවශ්‍ය වේ. ඊට හේතුව දක්වන්න.

B. එක්තරා අයෙකුගේ පහත දැක්වෙන රෝගී ලක්ෂණ පෙන්වයි. (සම වියළීම, රාත්‍රී අන්ධභාවය ඇතිවීම, ඇසේ බිටෝ ලප ඇතිවීම, වැලමිට හා දණහිස් වල කටුවැනි බිබිලි ඇතිවීම.
  i. ඉහත ඌනතා රෝග පෙන්වීම සඳහා ඌනවී ඇති විටමිනය සඳහන් කරන්න.
  ii. ඊට හේතුවශයෙන් එම විටමිනය මගින් ඉටුවන වැදගත් මෙහෙයන් දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
  iii. එම ඌනතා රෝගී තත්ත්වයන් ඇති නොවීමට නම් ලබාගත යුතුව තිබූ ආහාර වර්ග 4 ක් නම් කරන්න.

C. දෙහි, දොඩම් ආදී පලතුරු හා පේර, පලා වර්ග බොහෝ කාලයකට නොගත් අයෙක් සිටී නම්,
  i. එම පුද්ගලයාට ඌනවන විටමින් වර්ගය සඳහන් කරන්න.
  ii. එම නිසා වැළඳිය හැකි ඌනතා රෝග 4 ක් නම් කරන්න.
  iii. එම විටමිනය ඉටුකරන දේහ කාර්යයන් 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

D. පහත කාර්යයන්ට වැදගත්වන විටමිනයන් ඉදිරිපත් කරන්න.
  i පටක සහ සෛල වර්ධනය සඳහා,
  ii. රුධිරය කැටි ගැසීමට අවශ්‍ය සංඝටකයක් ලෙස
  iii. ඇටමිදුලු නිර්මාණයට දායක වීම.
  iv. කැල්සියම් හා පොස්පරස් අවශෝෂණයට දායක වීම.

E. i. ඉහත එක් එක් විටමිනය ඌන වීමෙන් ඇතිවන ඌනතා රෝගයක් බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න.
  ii. ඉහත එක් එක් විටමින් බහුල ආහාරයක් බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

නිබන්ධන සැකසුම :-

ටී.එම්.සමන්ත ජයලාල් මයා

විද්‍යාව ආචාර්ය සහ විදුහල්පති(වැ.බ)

හ/රැකව කනිෂ්ඨ විද්‍යාලය