ප්‍රථම වාර පරීක්ෂණය - 2020

ගා/ශ්‍රී ගුණෝදය මහ පිරිවෙණ. විභාග අංකය ඃ.....................

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

5 ශ්‍රේණිය පැය 2 යි

(I) කොටස (සුදුසු පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.)

(01) ආශ්වාස වාතයේ වැඩියෙන් අඩංගු වායුව .... වේ.

(අ) ඔක්සිජන් (ආ) නයිට්‍රජන් (ඉ) කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (ඊ) ආගන්

(02) ආහාරයට අයඩීන් ලුණු එක් කළ යුතු අවස්ථාව වන්නේ...

(අ) මිටිකිරි පැසෙනාවිට (ආ) ගිනිදැල් ආරම්භයේදී (ඉ) ලිපෙන් බා ගත් විගස (ඊ) නිවුනු පසු

(03) අනිච්ඡානුග ක්‍රියාවකි....

(අ) අත්අකුරු ලිවීම (ආ) ආහාර ගැනීම (ඉ) අත්පුඩි ගැසීම (ඊ) හෘදයේ කපාට වැසීම

(04) යොවුන් වියට අදාල වයස් කාණ්ඩය වනුයේ......

(අ) අවු. 40 - 60 (ආ) අවු. 20 - 39 (ඉ) 10 - 19 (ඊ) 19 න් පහළ

(05) බෝනොවන රෝගයක් වනුයේ......

(අ) ඒඩ්ස් (ආ) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (ඉ) පිළිකා (ඊ) ඩෙංගු

(06) එක ආහාරයකින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකවර ලබා ගත **නොහැකි** අවස්ථාවකි ....

(අ) ලුණු කැඳ පිසීම (ආ) සුප් වර්ග (ඉ) කලවම් පලා පැල්ලුම (ඊ) හත් මාළුව

(07) මස්තිෂ්කයට අපර කොටසේ පහළින් පිහිටන ඉන්ද්‍රිය ......

(අ) අනුමස්තිෂ්කය (ආ) සුසුම්නා ශීර්ෂකය (ඉ) මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය (ඊ) මස්තිෂ්කය

(08) ශ්වසනය , ආහාර ගිලීම , හෘද ස්පන්දනය වැනි ක්‍රියා පාලනය කරනු ලබන මොළයේ කොටස වන්නේ...... (අ) මස්තිෂ්කය (ආ) සුෂුම්නාව (ඉ) ස්වයං සාධක ස්නායු පද්ධතිය (ඊ) මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය

(09) ඩෙංගු වෛරස් කීයක් ද ?

(අ) 4 කි (ආ) 3 කි (ඉ) 2 කි (ඊ) 1 කි

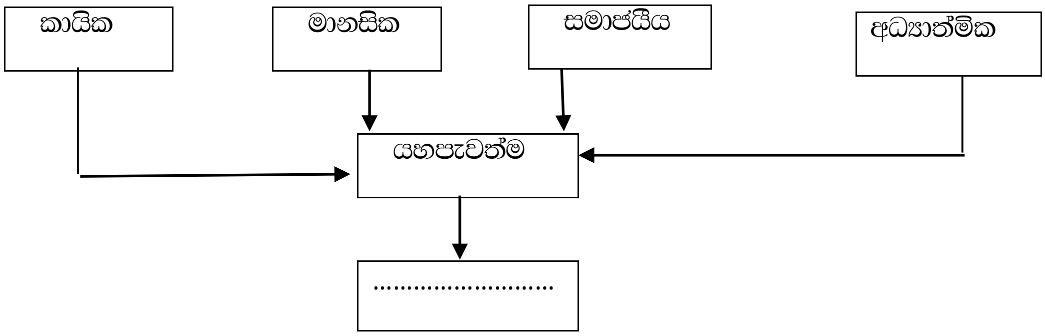
(10) බල්ලෙකු සපා කෑවිට පළමුව කළ යුත්තේ......

(අ) බල්ලාව බැඳ තබා ගැනීම (ආ) සබන් ගා , කෑ ස්ථානය සේදීම (ඉ) තුවාලය පිරිසිඳු පිහියකින් කැපීම (ඊ) හපා කෑ ස්ථානය ඉහලින් පිරිසිඳු රෙදි කඩකින් වෙලීම

(11) නිර්වායු ශ්වසනයේදී අතුරුඵලයක් ලෙස නිපදවෙන ද්‍රව්‍යය වන්නේ .....

(අ) ඔක්සිජන් වායුව (ආ) හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය (ඉ) ලැක්ටික් අම්ලය (ඊ) ජල වාෂ්ප

(12)



ඉහත හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ ,

(අ) “ පූර්ණ පෞර්ෂය ” යන්නය (ආ) “ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ” යන්නය

(ඉ) “ පූර්ණ සෞඛ්‍යය” යන්නය (ඊ) “නිරෝගි බව” යන්නය

(13) මිනිස් සිරුරේ මූලික තැනුම් ඒකකය වන්නේ ,

(අ) සෛලයයි (ආ) අවයවයයි (ඉ) පටකයයි (ඊ) පද්ධතියයි

(14) පුරුද්දක් ලෙස මත්පැන් හා දුම්පානය කරන්නෙකු හදිස්සියේම පපුවේ වේදනාවක් ඇතිවීම හේතුවෙන් රොහල් ගත කරන ලදි. ඔහු හෘද රෝගයකින් පෙළෙන බැව් වෛද්‍ය මතය විය. එම පුද්ගලයාගේ රෝග තත්ත්වයට සෘජුවම සම්බන්ධ වන පද්ධතිය වන්නේ,

(අ) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය (ආ) ශ්වසන පද්ධතිය (ඉ) රුධිර සංසරණය පද්ධතිය ස්නායු පද්ධතිය

(15) ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධයක් **නොවන්නේ** මින් කුමක් ද?

(අ) ඉරුවාරදය (ආ) අපස්මාරය (ඉ) පෝලියෝ (ඊ) ගලපටලය

(16) ආහාර ප්‍රවාහනයේදී එහි සුරක්ෂිතතාවය රැක ගැනීමට කළ යුතු දෙයකි.

(අ) පෙට්ටි එක මත එක ගොඩගසාගෙන ප්‍රවාහනය (ආ) ආහාර නරක්වීම වැළක්වීමට එයට කෘතිම රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම (ඉ) අයිස්ක්‍රීම් , යෝගට් වැනි දෑ ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය (ඊ) ආවරණ නොයොදා විවෘත රථයක ප්‍රවාහනය

(17) පෝෂ්‍යදායි ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඔබේ දායකත්වයට අවශ්‍ය වන්නකි.

(අ) මාධය වෙළඳ ප්‍රචාරණය උසස් කොට සැළකීම (ආ) වෙළඳපලෙන් කෙටි ආහාර තෝරා ගැනීම (ඉ) හැකිතාක් ඔබේ නිවසේ සකස් කළ ආහාර ලබා ගැනීම (ඊ) නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම

(18) බාහිර පරිසරයේ ඇති උත්තේජ වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සිදුකරනු ලබන පද්ධතිය...

(අ) ශ්වසන පද්ධතිය (ආ) බහිස්‍රාවී පද්ධතිය (ඉ) ස්නායු පද්ධතිය (ඊ) ප්‍රජනක පද්ධතිය

(19) ඉපදී පැය 24 ක් තුල ළදරුවෙකුට ලබා දෙන එන්නත...

(අ) රුබෙල්ලා (ආ) පොලියෝ (ඉ) බී.සී.ජී. (ඊ) සරම්ප

(20) සෛලවලින් ආරම්භවී ජීවියකු නිර්මාණය වන ආකාරයේ නිවැරදි ගැලීම් සටහන වනුයේ...

(අ) අවයව → පටක → සෛල → පද්ධති → ජීවියා

(ආ) සෛල → පටක → අවයව → පද්ධති → ජීවියා

(ඉ) ජීවියා → පද්ධති → අවයව → පටක → සෛල

(ඊ) සෛල → පටක → පද්ධති → අවයව → ජීවියා

(21) ජීවීන් ලොව පහළ වීම සවයංසිද්ධි ජනනවාදයට අනුව සිදුවන බවට මතයක් පලකළේ...

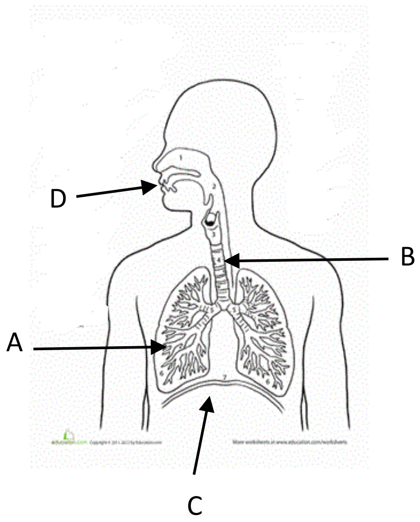
(අ) ග්‍රීක දාර්ශනිකයකු වූ ඇරිස්ටෝටල් (ආ) පරිණාමවාදයේ පියා වන චාල්ස් ඩාවින්

(ඉ) බුදුන්වහන්සේ (ඊ) ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ

(22) පුද්ගල හා සමාජ නිරෝගිතාවය පවත්වා ගැනීමට උදව්වේ ...

(අ) ව්‍යායාම් නොකිරීම (ආ) ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම (ඉ) සම්මත නීති රීති පිළිනොපැදීම (ඊ) වැරදි පිළිවෙලට ආහාර ගැනීම

රූපය ඇසුරෙන් (23) හා (24) ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(23) B යනුවෙන් නම් කර ඇත්තේ...

(අ) ස්වරාලය (ආ) ශ්වාසනාලය (ඉ) අපිජිහ්විකාව

(ඊ) ස්වරතන්ත්‍ර

(24) මහා ප්‍රාචීරයට දී ඇති අක්ෂරය කුමක් ද?

(අ) A (ආ) B (ඉ) C (ඊ) D

(25) පහත දක්වා ඇති අදහස් සැලකිල්ලට ගන්න.

I. A - විවිධ කාර්යන් සඳහා හැඩගැසුනු නියුරෝන සෛල 3 ක් ඇත.
II. B - මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියට මොළය හා සුසුම්නාව අයත්වේ.
III. C - මොළය වටා මෙනින්ජිය පටලයක් පිහිටා තිබේ.

මේවා අතරින් ,

(අ) A හා B සත්‍ය වේ (ආ) B හා C සත්‍ය වේ (ඉ) A , B හා C සත්‍ය වේ

(ඊ) A හා C සත්‍ය වේ

(26) ස්වරාලය යනු...

(අ) අන්නස්‍රෝතය හා සමීපව පිහිටයි. මේ වටා " C " අකුරු සහිත කාටිලේජ මුදුවලින් ආවාරණය වී ඇත. (ආ) අප කතා කිරීමේදී මේතුලින් වාතය ගමන්කරන විට ස්වරතන්ත්‍ර කම්පනය වී කටහඬ ඉපදේ (ඉ) මෙහිදී වාතයේ ඇති දූවිලි හා විෂබීජ අංශු ඇලීම නිසා වාතය පිරිසිදුවේ (ඊ) මුලින්ම වාතය අපේ ශරීරයට ඇතුලුවන ස්ථානයයි

(27) ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන අයහපත් තත්ත්වයකි...

(අ) අස්වැන්න අඩුවීම නිසා ලැබෙන ආදායම අඩුවීම (ආ) වෙළඳාමට ඉහල මිළක් ලැබීම (ඉ) පළිබෝධ නාශක වලට ඉල්ලුම වැඩිවීම (ඊ) ගොවියා උනන්දුවීම

(28) පහත දක්වා ඇති අදහස් හොඳින් කියවන්න.

- ආහාර පිළියෙල කිරීමට ප්‍රථම අත් හොඳින් සෝදා ගැනීම
- බිත්තර කටුවේ සල්මොනෙල්ලා බැක්ටීරියාව තිබිය හැකි බැවින් , කටුව කැඩීමට පෙර එය හොඳින් සේදීම
- පුස් බැඳුනු හෝ නරක්වූ හෝ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම

මෙම කරුණු අයත්වන්නේ ...

(අ) අනුභවයට පෙර ආහාර තෝරා ගැනීම යටතේ (ආ) ආහාර ප්‍රවාහනයේදී සැළකිලිමත් වීම යටතේ (ඉ) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැළකිලිමත් වීම යටතේ (ඊ) ආහාර ගබඩා කිරීමේදී කළයුතු පිළිවෙත් යටතේ

(29) විදුලි සැර වැදීමකට ලක්ව ඇති රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී ඔබ ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුත්තේ....

(අ) රෝගියා සම්බාහනය කිරීමයි (ආ) රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීමය. (ඉ) රෝගියා වහා රෝහල වෙත ගෙනයාම. (ඊ) ප්‍රධාන ස්විච්චය විසන්ධි කිරීම.

(30) අසාත්මිකතාවය (Allergy) නිසා හටගන්නා රෝගයකි.

(අ) ඇදුම (ආ) අපස්මාරය (ඉ) ආඝාතය (ඊ) අර්ශස්

(31) දිනකට පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය ලීටර.... වේ.

(අ) 2.5 ක් (ආ) 1.5 ක් (ඉ) 3.5 ක් (ඊ) 4.0 ක්

(32) "විදුලිය, ජලය , වැනි පොදු පහසුකම් අදාල උපදෙස් පරිදි අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව භාවිත කිරීම". මෙම අදහස අයත් වන්නේ....

(අ) නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම යටතේ (ආ) ක්‍රියාකාරී දිවිපැවත්ම හා නිතිපතා ව්‍යායාම්වල නිරතවීම යටතේ (ඉ) පෞද්ගලික සහ පොදු පිරිසිදුකම රැක ගැනීම යටතේ (ඊ) සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම යටතේ

(33) ආහාර නරක්වීමට **බලනොපාන** හේතුවකි.

(අ) ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා (ආ) කාලගුණ තත්ත්වය (ඉ) වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා (ඊ) ආහාර හා පරිසරය අතර සිදුවන අන්තර් ක්‍රියා

(34) කුලුබඩු ආහාරයට එක් කිරීමෙන් ආහාර රස ගැන්වීම මෙන්ම එයට ඖෂධීය වටිනාකමක් ද එකතු වේ. සුදුළූණු එක් කළවිට ලැබෙන ගුණය...

(අ) පිළිකා හා අර්ශස් මර්දනය (ආ) ප්‍රතිජීවක ගුණය හා පිළිකා නැසීමේ ගුණය

(ඉ) විෂබීජ නැසීමේ හා ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය (ඊ) සන්ධි රෝග හා දියවැඩියාව මර්දනය

(35) ආහාර නරක්වීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගයකි.

(අ) ක්ෂය රෝගය (ආ) බරවා රෝගය (ඉ) පාචනය (ඊ) ජලභීතිකාව

(36) ආශ්වාස වාතයේ අඩංගු , ඔක්සිජන් ප්‍රතිශතය වනුයේ....

(අ) 20.95 % (ආ) 4.01 % (ඉ) 0.40 % (ඊ) 0.04 %

(37) මහා ප්‍රාචීරයෙන් සිදුකරනු ලබන කාර්යය වනුයේ...

(අ) පෙණහළු වලට ආරක්ෂාව සැපයීම (ආ) පෙණහළු උරස්කුහරයේ රඳවා ගැනීම

(ඉ) උරස්කුහරයේ පරිමාව වැඩිකර ගැනීම (ඊ) උරස්කුහරය හා උදරකුහරය වෙන්කිරීම

(38) ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව බෝනොවන රෝගයකි....

(අ) නියුමෝනියාව (ආ) ඇදුම (ඉ) ටොන්සිල් ප්‍රදාහය (ඊ) කක්කල් කැස්ස

(39) මෑතකදී ශ්‍රී ලංකාවේ පැතිරගිය දරුණු ශ්වසන රෝගයකි....

(අ) කොවිඩ්- 19 (ආ) ක්ෂය රෝගය (ඉ) නියුමෝනියාව (ඊ) නව ඉන්ෆ්ලුවන්සාව [$A(H_2N_3)$]

(40) සුනීත පොඩිහාමුදුරුවන් උදෑසන ආහාරය සඳහා , ඇලුමිනියම් භාජනයකට පොල්සම්බලක් සාදා එයට පෝෂණය වැඩිකිරීම තක්කාලි සහ දෙහි මිශ්‍ර කරන ලදි. ඔහු අතින් සිදුවූ අත්වැරද්ද කුමක් ද?

(අ) තක්කාලි එකතු කිරීම (ආ) දෙහි මුසු කිරීම (ඉ) ඇලුමිනියම් භාජනය යොදා ගැනීම

(ඊ) පොල්සම්බල් සෑදීම

11- කොටස . (ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු ලියන්න.)

(01) (අ) ඔබ රත්වූ යමක අත ගැටේ. එවිට ක්ෂණිකව අත ඉවතට ගැනේ. මෙහි මතු දැක්වෙන ඒවා නම් කරන්න.

උත්තේජය -

සංවේද ඉන්ද්‍රිය -

කාරකය -

(ආ) එම සිදුවීම ඉච්ඡානුග / අනිච්ඡානුග ක්‍රියාවක් දැයි නම් කරන්න.

(ඉ) ස්නායු පද්ධතියේ තැනුම් ඒකකය නම් කරන්න.

(ඊ) ඒවායේ වර්ග 3 නම් කරන්න.

(උ) අනිච්ඡානුග ක්‍රියා වන ; ආහාර මාර්ගයේ ග්‍රන්ථි වලින් ස්‍රාවය හට ගැන්වීම , හෘද ස්පන්දනය , රුධිර වාහිනී සංකෝචනය , ... වැනි ක්‍රියා පාලනය වන පද්ධතිය කුමක් ද ?

(02) (අ) ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට බලපාන සාධක 3 න නම් කරන්න.

(ආ) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැළකිය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.

(ඉ) ආහාර නරක්වීම යනු කුමක් ද ?

(ඊ) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න.

(03) (අ) රතු රුධිරාණු තුල ඔක්සිජන් සමග සම්බන්ධ වන විශේෂ සංයෝගය කුමකු ද ?

(ආ) රුධිර ප්ලාස්මයේ අඩංගු තවත් සංඝටක 2 ක් ලියන්න.

(ඉ) ඔබ (ආ) හි සඳහන් කළ සංඝටක ගැන කෙටි සටහන් ලියන්න.

(ඊ) රුධිර ගණ 4 නම් කරන්න.

(උ) මින් සර්වදායකයා කවුරුන් ද?

(04) (අ) ජීවයේ සම්භවය පිළිබඳව විවිධ මත ඇත. ඉන් නාසා ආයතනයට සමාන මතයක් ඉදිරිපත් කළේ කවුරුන් ද?

(ආ) ඔහුගේ එම අදහස පැහැදිලි කරන්න.

(ඉ) " පූර්ණ සෞඛ්‍යය " යනු කුමක් දැයි, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පළකල අදහසට සමාන අදහසක් අප බුදුන්වහන්සේ විසින් මීට අවුරුදු 2600 කට පෙර පාලි පාඨයකින් වදාල සේක. එය ලියා දක්වන්න.