&× ´ {ÆæÈ à`ÑÍ ó
All Rights Reserved

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය 2015

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

10 ශ්‍රේණිය **කාලය පැය 02 යි. වි. 30 යි.**

නම/ විභාග අංකයඃ

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 පෝෂණය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ

(1) ආහාර ජීරණය වීමයි.

(2) අවශෝෂණය කරගත් දේ මගින් ශක්තිය සැපයීම, වර්ධනය, ගෙවීගිය පටක අලුත්වැඩියාව හා ශරීරය වර්ධනය වීමය.

(3) කුසගින්න නිවාගැනීමය.

(4) ශරීරය වර්ධනය වීමය.

02 සීනි හා සීනි අඩංගු ආහාර ශක්තිය ලබාදෙන නමුත් අනෙක් පෝෂක සුළු ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර ඒවා හඳුන්වන්නේ,

(1) කැලරි ලෙස (2) කිලෝ ජූල් ලෙස

(3) හිස් කැලරි ලෙස (4) කිලෝ කැලරි ලෙස

03 ග්ලූකෝස් ග්ලයිකෝජන් බවට පත්කිරීමට උපකාරී වන හෝමෝනයකි

(1) ග්ලයිකෝජන් (2) ඉන්සියුලින් (3) ට්‍රිප්සීන් (4) ඇඩ්‍රිනලින්

04 සහල්වල අඩංගු ප්‍රෝටීනය නම්,

(1) ඔරිසෙයින් (2) මයොසින් (3) කේසීන් (4) ලෙගියුමීන්

05 ෆෘක්ටෝස් යනු කවර ආහාරයක අඩංගු සීනි වර්ගය ද?

(1) බත් (2) කිරි (3) පලතුරු (4) අල වර්ගවල

06 කිරිවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය නම්

(1) ලෙගියුමීන් (2) මයොසීන් (3) ඇල්බියුමීන් (4) කේසීන්

07 හාල්මැස්සො, කරවල, කතුරුමුරුංගා ආදියේ අඩංගු ඛණිජ ලවනය

(1) පොටැසියම් (2) යකඩ (3) කැල්සියම් (4) මැග්නීසියම්

08 පිපීමට භාජනය කර සකස්කරගන්නා ආහාර නම්

(1) තෝස හා පැටිස් (2) තෝස හා පිට්ටු

(3) තෝස හා ආප්ප (4) තෝස හා රොටී

09 කැරමල් පුඩිං, වටලප්පන් වැනි ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,

(1) තැම්බීම (2) උදු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම

(3) වක් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම (4) බැදීම

10 දරුවන් ක්වෝෂියෝකෝර් රෝගයට ගොදුරුවීමට හේතුවකි

(1) ප්‍රෝටීන් ඌණතාව (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ඌණතාව

(3) යකඩ ඌණතාව (4) විටමින් ඌණතාව

11 සැරොෆ් තැල්මියාව කවර විටමිනය ඌණවීමෙන් වැළඳේ ද?

(1) විටමින් C (2) විටමින් A (3) විටමින් D (4) විටමින් B

12 රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීමට උපකාරී වන ඛණිජ ලවනය

(1) කැල්සියම් (2) පොස්පරස් (3) යකඩ (4) අයඩින්

13 මේද, ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර අඩු කළ යුත්තේ කුමන අවධියක පසුවන්නන් ද?

(1) මහළු විය (2) යොවුන් විය (3) ළමා විය (4) තරුණ විය

14 ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක හේතු වන්නේ,

(1) උෂ්ණත්වය, ඊස්ට් (2) දිලීර, බැක්ටීරියා

(3) තැලීම්, පොඩිවීම් (4) එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය

15 රටක සංවර්ධනයට බලපාන පෝෂණය සම්බන්ධයෙන් සෘණ බලපෑමක් ඇතිකළ හැකි අවස්ථාවකි

(1) අධි පෝෂණය (2) මන්ද පෝෂණය

(3) ඌණතා රෝග (4) පෝෂණ ගැටලුවක් ලෙසය

16 ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

(1) පෝෂණ අගය (2) රස (3) කල්පැවැත්ම (4) වයනය

17 ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රමයකි

(1) බ්ලාන්ච් කිරීම (2) ලුණු දැමීම (3) සීනි දැමීම (4) තැම්බීම

18 ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමේ දී ආර්ද්‍රතාවය අඩු කිරීමට භාවිතා කරන ද්‍රව්‍යයකි

(1) ක්ලෝරීන් (2) අයඩීන් (3) යකඩ (4) සිලිකා ජෙල්

19 ප්‍රසන්න සුවදායී පරිසරයක් ඇති ගෘහයක් සැලසුම් කරගැනීම මගින් සිදුවන ප්‍රධාන වාසියකි

(1) ආර්ථික වාසි ලබාගත හැකි වීම.

(2) පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා හැකිතාක් දුරට ඉටුකරගත හැකි වීම.

(3) කාලය, ශ්‍රමය ඉතිරි කරගත හැකි වීම.

(4) හැකිතාක් මුදල් ඉතිරි කරගත හැකි වීම.

20 විස්තෘත පවුල පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම. (2) සහයෝගීතාවය වර්ධනය වීම.

(3) තීරණ ගැනීමේ පහසුව (4) මුදල් පාලනය පහසු වීම.

21 නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී පෞද්ගලිකත්වය රැකගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි

(1) නිදන කාමර, නාන කාමර, ජනෙල් සඳහා පාරදෘශ්‍ය විදුරු භාවිතය

(2) සිවිලිම යෙදීම

(3) දොර, ජනෙල් අනුමත ප්‍රමාණවලට යෙදීම

(4) වහලේ උස අනුව බිත්තිවල උස වැඩිවීම

22 නිවසක් සංවිධානයේ දී නිවස අලංකාර කරගැනීම සඳහා භාවිතා වන උපාංගයක් නොවන්නේ,

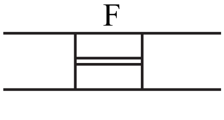
(1) ඔරලෝසුව (2) පින්තූර (3) තට්ටු ඇඳ (4) ලාම්පු ආවරණය

23 බහුකාර්ය උපකරණයකි

(1) විසිතුරු භාණ්ඩ (2) බිත්ති අල්මාරි

(3) ඔරලෝසු (4) බුමුතුරුණු

24 දකුණුපස දී ඇති සංකේතය වන්නේ



(1) ජනේල (2) ෆෑන් ලයිට්

(3) දොර (4) බිත්ති

25 භෞතික සම්පතක් නොවන්නේ,

(1) විදුලිය (2) ඉන්ධන (3) ජලය (4) ඉඩකඩ

26 ප්‍රජා පහසුකම් සඳහා උදාහරණයකි

(1) පුස්තකාලය (2) දේපල (3) විදුලිය (4) ජලය

27 ආහාර ගබඩාකිරීමේ දි ජීවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,

(1) ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන් (2) ඔක්සිකරණය (3) ඔක්සිහරණය (4) ආර්ද්‍රතාවය

28 ආහාර කැපීමේ දී මුවහත් පිහියකින් නොතැලෙන සේ පේෂි තන්තු වැටී ඇති දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට කැපීමෙන් හොඳ කෑලි ලබාගත හැක්කේ,

(1) පලතුරු (2) පලා වර්ග (3) එළවළු (4) මස් හා මාළු

29 පිටි මෝලියක ඇලෙනසුළු බව ඇතිවන ප්‍රෝටීනය නම්,

(1) ග්ලූටන් (2) මයොසීන් (3) කේසීන් (4) ලෙගියුමීන්

30 අත්ගැසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී ඊස්ට් එකතුකිරීමෙන් පසුව එය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී පිටවන වායුව

(1) ඔක්සිජන් (2) හයිඩ්‍රජන් (3) කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (4) නයිට්‍රජන්

31 පෆ් පේස්ට්‍රියට අවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතු මාගරින් වර්ගය

(1) ඇස්ට්‍රා (2) මාස්ටර් පෆ් (3) බීහයිව් (4) මෙඩෝලි

32 උදු වාෂ්පයෙන් පිසීම

(1) වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේ ක්‍රමයකි.

(2) පෝරණුවේ පිළිස්සීමේ ක්‍රමයකි.

(3) ග්‍රිල් කිරීමේ ක්‍රමයකි.

(4) ආහාරයේ අඩංගු ද්‍රව්‍යයකින් පිසීමේ ක්‍රමයකි.

33 සංවහනය නමැති තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමයට උදාහරණයකි

(1) බත් පිසීම (2) පෝරණුවේ පිළිස්සීම

(3) ග්‍රිල් කිරීම (4) කබලේ පිළිස්සීම

34 ආහාර පිසීමේ වැදගත්කමක් නොවන්නේ,

(1) ආහාර පරිරක්ෂණය (2) ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම

(3) සගන්ධය වැඩිදියුණු කිරීම (4) ආහාර පදම් කිරීම

35 නිවසේ දී භාවිතා කරන ස්වාභාවික පිපුම්කාරකයකි

(1) ඊස්ට් (2) බේකිං පවුඩර් (3) ආප්පසෝඩා (4) පොල්වතුර

36 ඔක්සිකරණය යනු,

(1) ද්‍රව්‍යයක් ඔක්සිජන් හා සංයෝග නොවීමය.

(2) ඔක්සිජන් හා සංයෝගවීමය.

(3) ඔක්සිජන් ඇතිවිට ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීමය.

(4) ඔක්සිජන් රහිතව ප්‍රතික්‍රියා කිරීමය.

37 ශරීරයේ සෑම සෛලයකම අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම පවතින සංඝටකයකි

(1) එන්සයිම (2) විටමින් (3) ජලය (4) හෝමෝන

38 රුධිරවාහිනි තුළ මේදය තැන්පත්වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි

(1) වමනය (2) පාචනය (3) හෘද රෝග (4) දියවැඩියාව

39 ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව ඇති පෝෂණ ගැටලුවකි

(1) නීරක්තිය (2) පෙලග්‍රා

(3) මානසික අවපීඩනය (4) ශීතාද රෝගය

40 කාර්යක්ෂම කළමනාකරණයේ දී වැදගත් වන්නේ,

(1) කාල කළමනාකරණය (2) විවේකීව සිටීම

(ළ. 40)

(3) ගෘහීය සම්පත් යොදාගැනීම (4) භෞතික සම්පත් පරිහරණය කිරීම

II කොටස

- **ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01 (1) සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග වන අතර මේ සඳහා අදාළ වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වන්න. (ල. 04)

(2) පොලිසැකරයිඩවල අණුක සූත්‍රය දක්වා ඒ සඳහා අදාළ පොලිසැකරයිඩ 5 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(3) 1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්වල කෘත්‍යයන් 2 ලියන්න.

2. පහත පෝෂකයන් සඳහා උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න.

(රෙටිනෝල් / බීටා කැරොටීන් / හීම් යකඩ) (ල.04)

02 (1) අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල 5 නම් කරන්න. (ල. 04)

(2) ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය යන්න හඳුන්වන්න. (ල. 04)

(3) 1. මේදය සෑදී ඇත්තේ කුමක් සංයෝගයෙන් ද?

2. මේද අම්ල වර්ගීකරණය ලියන්න. (ල. 04)

03 (1) නිවසක් සැලසුම්කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 3 දක්වන්න. (ල. 04)

(2) නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 5 දක්වා ඔබ උගත් සංකේත 3 ඇඳ නම් කරන්න. (ල. 04)

(3) බහුකාර්ය ඒකක හා බහුකාර්ය උපකරණ 3 බැගින් ලියන්න. (ල. 04)

04 (1) පවුලක පැවතුම් කාලය බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් කීයද? ඒ මොනවා ද? (ල. 04)

(2) විස්තෘත පවුල හඳුන්වන වෙනත් නම් මොනවා ද? (ල. 04)

(3) පවුලේ ඇති විවිධ අවශ්‍යතාවලින් භෞතික අවශ්‍යතා හා මානසික අවශ්‍යතා සඳහා උදාහරණ 3 බගින් ලියන්න. (ල. 04)

05 (1) මානව සම්පත් හඳුන්වන්න. (ල. 04)

(2) ප්‍රජා සම්පත් යන්න හඳුන්වා දාහරණ 5 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(3) නව යොවුන් වියේ පසුවන 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුවියකට පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා ඔබ විසින් ඒ සඳහා ලබාදිය හැකි සම්පත් මොනවා ද? උදාහරණ දෙන්න. (ල. 04)

06 (1) ආහාරයක ගුණාත්මක ලක්ෂණ තීරණය කරන සාධක මොනවා ද? (ල. 04)

The National e-learning Portal for The General Education