



කො/දේවි බාලිකා විද්‍යාලය - කොළඹ
පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2016 (මාර්තු)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

කාලය පැය 3 කි

11 ශ්‍රේණිය

• 1 ප්‍රශ්න පත්‍රයේ සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) නිවසක පානීය ජලය රැස්කර තබාගැනීමට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ
- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| i. ප්ලාස්ටික් ජෝග්ගුවක් | iii. මැටි ගුරුලේන්දුවක් |
| ii. ඇවමිනියම් ජෝග්ගුවක් | iv. විනැමල් ජෝග්ගුවක් |
- 02) ගෘහ ආහාරයේ අලංකාරණයේදී යම් භාණ්ඩයක් හෝ තැඹිලියක් එක වල්ලේ පෙනීම හඳුන්වන්නේ
- | | |
|------------|---------------|
| i. තුලනය | iii. අවධාරණය |
| ii. රිද්මය | iv. සමානුපාතය |
- 03) පහත වර්ණ වලින් සිසිල්වර්ණ යුගලය වන්නේ
- | | |
|----------------|-------------------|
| i. කොළ සහ නිල් | iii. දම් සහ කහ |
| ii. රතු සහ දම් | iv. කොළ සහ තැඹිලි |
- 04) සම්පත් පරිහරණයේදී ශ්‍රම කළමනාකරණය කාර්යක්ෂමව කර ගැනීම සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ
- සාමාජිකයින් අතර කාර්යයන් බෙදාගැනීම
 - කාර්යයන් සියල්ල තනිවම කරගැනීම
 - කාර්යයන් කිහිපයක් පමණක් නිමකිරීම
 - කාර්යයන් සඳහා සහායක කොටු ගැනීම.
- 05) මේද අඩංගු පලතුරු වර්ගය
- | | |
|-----------|---------------|
| i. බෙලි | iii. දඹුල් |
| ii. දොඩම් | iv. අලිගැටපේර |
- 06) ඩික්තරවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය වන්නේ
- | | |
|-----------------|--------------|
| i. ජෙලටින් | iii. මයොසින් |
| ii. ඇල්බියුමින් | iv. කේසින් |
- 07) පාචනය , වමනය වැනි ආබාධවලදී ප්‍රදරුවන්ට දෙනු ලබන ප්‍රතිසජලන ප්‍රවණයක අඩංගු වන්නේ
- ලවණ වර්ග හා ග්ලුකෝස්
 - ග්ලුකෝස් හා ඇමයිනෝ අම්ල
 - ඇමයිනෝ අම්ල හා මේද අම්ල
 - මේද අම්ල හා ලවණ වර්ග

08) කුඩා කාමරයක් විශාල කර පෙන්වීම සඳහා වර්ණ ගෙවීමේදී ඒකිතවලට

- i. තද පැහැති වර්ණ ආලේපකල යුතුය
- ii. උණුසුම් වර්ණ ආලේපකල යුතුය
- iii. ලා පැහැති වර්ණ ආලේපකල යුතුය
- iv. අදුරු පැහැති වර්ණ ආලේපකල යුතුය

09) ප්‍රෝටීන් පිරිණය සඳහා උපකාරීවන අන්තරායනික ගුණයෙහි අඩංගුවන එන්සයිමය

- i. පෙප්සින්
- ii. රෙහින්
- iii. ට්‍රිප්සින්
- iv. ඉරෙප්සින්

10) යකඩ උපකාරීවන අඩුවෙන්ම ගොදුරු වනුයේ

- i. වැඩිහිටි පිරිමින්ය
- ii. නහඹුවියේ දැරියන්
- iii. වයස අවුරුද්දට අඩු ළමයින්
- iv. ගැබ්ණි කාන්තාවන්

11) වර්ණයක තද බව හා ලා බව ප්‍රකාශ කරනුයේ

- i. දීප්තිමත් බවිනි
- ii. අගයෙහි
- iii. නාමයෙහි
- iv. අදුරු බවිනි

12) ආහාර පිරිණ පද්ධතියේ පෝෂක සියල්ලම මත ක්‍රියාකරන එන්සයිම අඩංගු කොටස වන්නේ

- i. ආමාසය
- ii. කුඩා අන්ත්‍රය
- iii. අන්තර්ද්‍රෝණය
- iv. මුඛය

13) බැක්ටීරියා වර්ධනයට වඩාත් සුදුසු මාධ්‍යය වන්නේ

- i. සීනි ද්‍රාවණය
- ii. ලුණු ද්‍රාවණය
- iii. කිරි
- iv. ජලය

14) මූලික මැහුම් ක්‍රම වර්ග 2 ට අයත් වන්නේ

- i. නුල් ඇදීම, සිහින් නුල් දැවීම
- ii. දම්වැල්මැස්ම, නුල් ඇදීම
- iii. ලේසිඩේසි මැස්ම, බීලැන්කට් මැස්ම
- iv. වාරිමැස්ම, කතිර මැස්ම

15) පෙලග්‍රා රෝගය සැදෙන්නේ කුමන විටමිනය උපත වීමෙන්ද

- i. විටමින් A
- ii. විටමින් B3
- iii. විටමින් E
- iv. විටමින් D

16) ප්‍රදරාවකුගේ හාභා වර්ධනයේදී පෙන්වන සුවිශේෂ ලක්ෂණයකි.

- i. සිනාසීම
- ii. හැඩීම
- iii. කට්ට් ගව්ද හිකුත් කිරීම
- iv. සවන් දීම

- 17) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියෙහි විමධ සංසේචන ක්‍රියාවලිය සිදුවනුයේ
- | | |
|---------------------|------------------|
| i. ගර්භාශය තුළ | iii. ශ්‍රීවය තුළ |
| ii. පැලොපියනාලය තුළ | iv. විමධකෝෂ තුළ |
- 18) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයෙහි අවධි අතුරින් සංසේචන අවස්ථාවේ සිට සති දෙකක් දක්වා කාල සීමා හඳුන්වන්නේ
- | | |
|--------------------|-----------------|
| i. යුක්තානුක අවධිය | iii. විමධ අවධිය |
| ii. කලල අවධිය | iv. තුණ අවධිය |
- 19) සිරුර තුළ කැල්සියම් වලින් ඉටුවන කාර්යයකි
- | |
|------------------------------------|
| i. අම්ල - නෂ්ම තුලනය පාලනය කිරීම |
| ii. හිමෝග්ලොබින් මට්ටම පාලනය කිරීම |
| iii. ජලතුලනය පාලනය කිරීම |
| iv. පේශිතනය පාලනය කිරීම |
- 20) ඇන්ඩ්‍රජන් හෝමෝනය ප්‍රාචය කරනුයේ
- | | |
|----------------------------|---------------------|
| i. පිටියුටර් ග්‍රන්ථිය | iii. වෘෂණ කෝෂ වලින් |
| ii. අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථිවලින් | iv. විමධ කෝෂ වලින් |
- 21) චලවළු පිසීමේ දී ඒවායේ ඇති තාප සංවේදී පෝෂක ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාපිළිවෙල වනුයේ,
- | |
|--|
| i. උතුරන ද්‍රව මාධ්‍යයට චලවළු එක්කර පිස ගැනීම |
| ii. ද්‍රව මාධ්‍යයට චලවළු එක්කර, නටවා, තැම්බෙනතුරු මද හින්දේ පිස ගැනීම |
| iii. ද්‍රව මාධ්‍යයට චලවළු එක්කර, නටවා, ආහාරයට ගැනීමට පෙර නැවත රත්කිරීම |
| iv. උතුරන ද්‍රව මාධ්‍යයට චලවළු එක්කර, පිස, ආහාරයට ගැනීමට පෙර නැවත රත්කිරීම |
- 22) ආහාර ජීර්ණයේදී පිතෙන් ඉටුවන කෘත්‍යයකි
- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| i. මේස තෙලෝදකරණය | iii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණය |
| ii. ආහාර ආම්ලික මාධ්‍යයට හැරවීම | iv. පෝෂක අවශෝෂණය පහසු කිරීම |
- 23) ශාකීය අයවැය ලේඛනයක් සකස්කිරීමේදී ඇතිවන වාසියක් වන්නේ
- | |
|--|
| i. අතිරේක වියදම් සඳහා වැයකිරීමට හැකිවීම |
| ii. ආදායම් මාර්ග දැන ගැනීමට නොහැකි වීම |
| iii. විවිධ වියදම් සඳහා වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය දැනගත හැකි වීම |
| iv. ඉතිරි කිරීම් සඳහා පෙළඹවීමට නොහැකිවීම |
- 24) අන්තර් මධ්‍යමික වර්ණ යනු
- | |
|--|
| i. ද්විතියික වර්ණ හා ප්‍රාථමික වර්ණවල එකතුවකි |
| ii. ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබදව ඇති ද්විතියික වර්ණවල එකතුවකි |
| iii. ද්විතියික වර්ණ දෙකක එකතුවකි |
| iv. මූලික වර්ණ හා ප්‍රාථමික වර්ණවල එකතුවකි |

- 25) අඩු සාන්ද්‍රණයක සිට වැඩි සාන්ද්‍රණයක් ඇති මාධ්‍යයක් කරා ජල අනු ගමන් කිරීම හඳුන්වන්නේ
- | | |
|------------------|--------------------|
| i. විභවනීය කිරීම | iii. ධාරිතා ආසන්නය |
| ii. විචලනය | iv. ජලවිච්චේදනය |
- 26) දෛනික කාර්යයන් ඉටුකරගැනීමේදී අවශ්‍යවන මානව නොවන සම්පත් ඇති කාණ්ඩය වනුයේ
- | |
|---------------------------------------|
| i. කාලය / ශ්‍රමය / මිදුම් හා කසලතා |
| ii. මිදුම් / දේපල / ජලය හා ඉඩකඩ |
| iii. ආකල්ප / ශ්‍රමය / දේපල හා ඉඩකඩ |
| iv. දැනුම් / ආකල්ප / කුසලතා හා ශ්‍රමය |
- 27) පිසීමේ ක්‍රමයකදී ආහාරයේ ඇති දියරය උකුච්ච ආහාර රසවත් වන්නේ
- | | |
|------------------|--------------------|
| i. ශුච්ච කිරීම | iii. ස්වීදු කිරීම |
| ii. රෝස්ට් කිරීම | iv. පිඩනයෙන් පිසීම |
- 28) මොනොසැකරයිඩ වර්ගයක් වන්නේ
- | | |
|--------------|-----------------|
| i. ලයිසින් | iii. බ්ලූරික් |
| ii. ග්ලූකෝස් | iv. ෆ්‍රිටෝසීන් |
- 29) යෞවනයකුට වඩා යෞවනයකගේ දෛනික ආහාර වේලවල වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු කල යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,
- | | |
|-------------------|---------------|
| i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් | iii. පොස්පරස් |
| ii. සල්ෆර් | iv. යකඩ |
- 30) ගර්භනීමවක් පුරව වරට පුරව ප්‍රසව සායනයකට යා යුත්තේ
- | | |
|---------------------|----------------------|
| i. මාස 8 ක් වන විට | iii. මාස 6 ක් වන විට |
| ii. මාස 3 ක් වන විට | iv. මාස 7 ක් වන විට |
- 31) ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටලුව වන්නේ
- | | |
|---------------------|-----------------|
| i. පෙලලා රෝගය | iii. ශීතාද රෝගය |
| ii. ඔස්ටියෝපොරොසිස් | iv. නිරක්ඛිය |
- 32) කලා මූලිකාංග වන්නේ
- | |
|-----------------------------------|
| i. තුලනය, හැඩය, සමානුපාතය, රිද්මය |
| ii. රේඛා, හැඩය, වර්ණය, සමානුපාතය |
| iii. වයනය, වර්ණය, හැඩය, තුලනය |
| iv. රේඛා, හැඩය, වයනය, වර්ණය |
- 33) ඩේටයේ අඩංගු වත්කයිමය වන්නේ
- | | |
|--------------|-----------------|
| i. ලයිපේස් | iii. ලියුසින් |
| ii. ඇමයිලේස් | iv. ට්‍රිප්සින් |

34) ගර්භණී අවධිය තුළ අවධානම් සාධක ලෙස හඳුන්වන්නේ

i. වැඩි උස, වැඩි බර

ii. වැඩි උස , අඩු බර

iii. අඩු වයස, අඩු උස

iv. අඩු වයස, වැඩි උස

35) මූර්ච්චික හුල් යන අද්දර නිමකල හැකි මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ

i. බ්ලැන්කට් මැස්ම

ii. හැටි මැස්ම

iii. මාළු කටු මැස්ම

iv. සන්තාලි මැස්ම

36) අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක් වන්නේ

i. පාවිටික් අම්ලය

ii. ස්ටියරික් අම්ලය

iii. ඕලෙයික් අම්ලය

iv. බ්‍රොමිටික් අම්ලය

37) අක්මාවේ රැස්කර තබන කාබෝහයිඩ්‍රේටය වන්නේ

i. පෙක්ටීන්

ii. සෙලියුලෝස්

iii. මෝල්ටෝස්

iv. ග්ලයිකෝජන්

38) ඩීඑම්ඒ අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ

i. පැලෝපිය නාලය තුලදී ශුක්‍රානුවක් සමග සංසේචනය වන කාලසීමාව

ii. පැලෝපිය නාලය තුලදී සෛල බෙදෙන අවස්ථාව

iii. ගර්භාෂයේ අධිරෝපනය වන අවස්ථාව

iv. සංසේචනයේ සිට මාස 2 ක් වන අවධිය

39) සංචිතනය මගින් පිසින ආහාරයක් වන්නේ

i. ඩික් පිසීම

ii. කේක් සෑදීම

iii. පාන් පිලිස්සීම

iv. රොටි සෑදීම

40) අක් සැරසිල්ලකට උදාහරණයක් වන්නේ

i. රැවුපටි යෙදීම

ii. ඔපහැලි යෙදීම

iii. පොලොටි යෙදීම

iv. චීචර යෙදීම

1 වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර ඉතිරි ප්‍රශ්න වලින් හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01) ප්‍රයත්න පීඩන පරිසරයක් සඳහා අප නිවසෙහි අත්‍යන්තර හා බාහිර පරිසරය අලංකාර කර ගැනීමට කොපොත් ක්‍රම ආදිය භාවිතයට ගනී. ඒ සඳහා ඔබගේ නිර්මාණශීලී හැකියාව බොහෝ විට ඉවහල් වේ.

- i. ඔබගේ නිවස ඇතුළත අලංකාර කර ගැනීමට ඔබ යොදාගන්නා වර්ණ වැදගත් වේ. කාරමයක් තුළ ඔබට යොදාගත හැකි වර්ණ මොනවාද ?
- ii. සිසිල් වර්ණ හා උණුසුම් වර්ණ හඳුනාගත හැක්කේ කෙසේද ? වර්ණ වක්‍රය උපයෝගීකරගනිමින් පහදන්න.
- iii. මෝස්තර මූලිකාංගයක් වන තුලනය යනු කුමක්ද ?
- iv. වර්ණයේ අගය යනු කුමක්ද ?
- v. එකවරණ ගැලපුමක් යනුවෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ කුමක්ද ?
- vi. ගෙවත්ත සෝදාපාලුවෙන් ආරක්‍ෂාකරගන්නා ක්‍රම 4 ක් ලියන්න.
- vii. කලා මූලිකාංගයක් වන රේඛා වර්ග කර දක්වන්න.
- viii. එකගත්වය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න
- ix. වර්ණ තිව්‍රතාවය යනු කුමක්ද ?
- x. කලාමූලිකාංග හෝ මෝස්තර මූලිකාංග අනුව ගෙවත්ත සකස් කරගන්නා ආකාරය ඇඳ දක්වන්න.

02) ආහාර තෝරාගැනීම අප ගුණාත්මක බව සැලකිල්ලට ගෙන ආහාර තේරිය යුතුය.

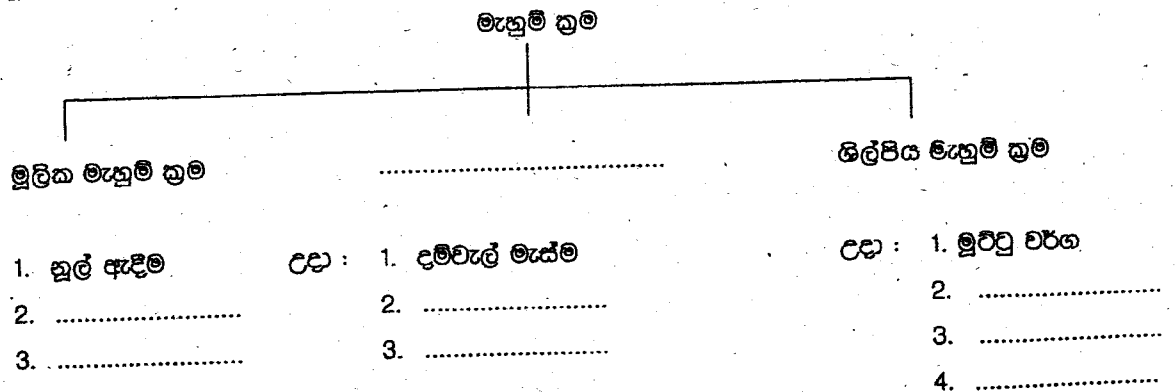
- i. ඔමේගා 3 මේද අම්ල ඇති ආහාර දෛනිකව ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනය ලියන්න.
- ii. වලවළු වල අඩංගු ස්වාභාවික වර්ණ 3 ක් ලියන්න.
- iii. මාළු වර්ග තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් වන කරුණු 4 ක් ලියන්න.

03) ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උණනා වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ.

- i. පෝෂණ උණනා යනු කුමක්ද ?
- ii. මධ්‍යස්ථ තිව්‍ර මන්දපෝෂණය හා උග්‍ර තිව්‍ර මන්දපෝෂණය හඳුන්වන්න
- iii. ඔස්ටියෝමැලේෂියා ඇතිවන්නේ කුමන වයස් මට්ටමේ අයටද ? එහි රෝග ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න.

04)

- i. පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.



- ii. නිර්මාණයක් කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි මූර්ධ චරිත 3 ක් ලියන්න.
- iii. උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීම තුළින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න.

05) රැකියාවකට යන කම්කරුවකුට දිවා ආහාර වේල සඳහා ගෙනයාමට සකස් කරන ලද ආහාර වේලක බොජුන් පහක් පහත දැක්වේ.

- o සුදුසුකුළු බත
- o පහෝල ව්‍යංජනය
- o මෑකරලු ව්‍යංජනය
- o කරවල මීරිසට
- o පිපිකද්දා සලඳය

- i. ඉහත බොජුන්පහ කම්කරුවකුට සුදුසු ලෙස වැඩිදියුණු කරන්න. (වී සඳහා වෙනත් ආහාර යොදාගත හැක)
- ii. ඔබ සඳු බොජුන්පහේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලියන්න.
- iii. කම්කරුවකුට වැඩිවශයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ කුමන පෝෂ්‍ය පදාර්ථද ? වියට හේතු 02 ක් ලියන්න.

06) දුරුවකුගේ මනා සංවර්දනය සඳහා නිසිලෙස රැකබලා ගැනීම වැදගත්වේ.

- i. මව්කිරි දීමෙන් ප්‍රදුරුවකුට සැලසෙන වාසි 3 ක් ලියන්න.
- ii. දේශීය ප්‍රදුරු පරිපූරක ආහාරයක් පිලියෙල කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.
- iii. අඩු. 1-2 ප්‍රදුරුවෙකු සඳහා ක්‍රීඩාභාණ්ඩ තේරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.



129