

**කැලණිය අධ්‍යාපන කලාපය**  
**මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2016**  
**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 3යි.

**1 - කොටස**

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 1) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයකි.
  - i. කේසින්      ii. ග්ලූටන්      iii. පෙලටීන්      iv. ලෙගියුමීන්
- 2) ලැක්ටෝස් වල අඩංගු වනුයේ
  - i. ගැලැක්ටෝස් හා ෆැක්ටෝස් ය.      ii. ග්ලූකෝස් හා ෆැක්ටෝස් ය.
  - iii. ග්ලූකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් ය.      iv. මෝල්ටෝස් හා ග්ලූකෝස් ය.
- 3) සංතෘප්ත මේද අම්ලයකි.
  - i. ඔලෙයික් අම්ලය      ii. ලිනෝලෙයික් අම්ලය      iii. පාමටික් අම්ලය      iv. ලිනෝලෙනික් අම්ලය
- 4) සිරුර තුළ නිපදවා ගත හැකි විටමීන් වර්ග දෙකකි.
  - i විටමීන් D හා K      ii විටමීන් A හා B<sub>1</sub>      iii විටමීන් E හා B<sub>3</sub>      i විටමීන් C හා B<sub>3</sub>
- 5) ආහාර පිරමීඩයේ පහළම කොටසේ දැක්වෙන ආහාරයන්හී බහුලව අඩංගු වන පෝෂක නම්
  - i කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමීන් K හා විටමීන් D      ii කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමීන් B හා විටමීන් C
  - ii කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා විටමීන් B      iv කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය හා විටමීන් B
- 6) නිරක්තියෙන් පෙළෙන අයෙකු සඳහා ආහාර වේලේ වලට වැඩියෙන් එකතු කළ යුතු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ
  - i පිකුදු, මස්, මාළු, බිත්තර හා පලා වර්ග ය.      ii මස්, මාළු, බිත්තර හා ධාන්‍ය වර්ග ය
  - iii එළවළු, පලා වර්ග, පලතුරු හා බිත්තර ය.      iv බිත්තර, මස්, පලතුරු හා තල
- 7) ආහාරයක ගුණාත්මක බව නිර්ණය කරන සාධක වනුයේ
  - i රසය හා ප්‍රමාණය ය.      ii පෝෂණය හා රසය ය.
  - iii සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව හා ප්‍රමාණාත්මක බව ය.      iv ප්‍රමාණය හා ගුණය ය.
- 8) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ කොටස් පිලිවෙලින් දැක් වෙනුයේ
  - i මුඛය , ග්‍රාහණිය, අක්මාව හා ආමාශය ය.      ii මුඛය, ආමාශය, අක්මාව හා ග්‍රාහණිය ය.
  - iii මුඛය, ග්‍රාහණිය, අක්මාව හා ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය ය.      iv මුඛය, ග්‍රාහණිය, ආමාශය හා ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය ය.
- 9) ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේදී ජීර්ණ යුෂ ප්‍රාචය කරන ඉන්ද්‍රියකි .
  - i අග්න‍්‍යාශය      ii බුද්ධිය      iii පැරෝටිඩ් ප්‍රණාලය      iv අන්තස්ත්‍රෝතය
- 10) ආමාශයික යුෂයෙහි ඇති එන්සයිම වනුයේ
  - i මෝල්ටේස් හා සුක්රේස් ය.      ii පෙප්සින් හා රෙනිනිය.
  - iii මෝල්ටේස් හා රෙනිනිය.      iv සුක්රේස් හා පෙප්සිනිය.
- 11) ආමාශයික යුෂයෙහි අඩංගු වන්නේ
  - i හයිඩ්‍රක්ලෝරික් අම්ලයි ය.      ii ඇමයිලේස් අම්ලයි ය.
  - iii සිට්‍රික් අම්ලයි ය.      iv ඇසිටික් අම්ලයි ය.
- 12) මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් අවශෝෂණය ආරම්භ කරන්නේ
  - i ආමාශයෙනි.      ii ග්‍රාහණියෙනි,      iii ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයෙනි.      iv මහාන්ත්‍රයෙනි

(6) විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළියල කිරීමේදී හා පිසීමේදී ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම හා වර්ධනය කර ගැනීම මෙන්ම නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කිරීම වැදගත් වේ.

i) ආහාර පිළියල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න.

ii) ආහාරයේ රසය, වයනය, වර්ණය හා සහන්ධය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පෙර පිළියල කිරීමේ ක්‍රමය නම් කර එයින් සිදුවන කාර්ය විස්තර කරන්න.

iii) ආහාර පිසීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 4 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 10)

(7) උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා උපකරණ මෙවලම් හා ද්‍රව්‍ය අවශ්‍යය .

i) උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ මෙවලම් හා ද්‍රව්‍ය ලයිස්තුවක් ලියන්න.

ii) අක් සැරසිලි ක්‍රම 3ක් ලියන්න.

iii) අ. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් සකස් කර ගත හැකි උපාංග 2ක් නම් කරන්න.

ආ. උපාංගයක් සකස් කර ගැනීමෙන් ඇති වාසි 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)

- 13) ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩියෙන් ඇත්තේ  
 i මහලු අයටය    i වැඩිහිටියන්ටය    iii ළදරු අවධියටය    iv ක්ෂීරන මවටය
- 14) දියණියකගේ උදැසන ආහාරය සඳහා මු. කිරි බත් . මාළු ඇඹල්තියල් හා කිරි විදුරුවක් මව විසින් සකස් කර දුන්නාය. මෙම ආහාර වේලෙහි පෝෂණමය අගය පිළිබඳ වඩාත්ම නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ  
 i මේදය , අසංපූර්ණ ප්‍රෝටීන් හා කාබෝහයිට්‍රේට් අඩංගුය.  
 ii මේදය , අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් හා විටමින් අඩංගුය.  
 iii මේදය , සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් හා කාබෝහයිට්‍රේට් අඩංගුය.  
 iv මේදය , සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් හා ඛණිජ අඩංගුය.
- 15) සෂ පිටිමෝලිය සඳහා පිපුම් කාරක භාවිත කර ඇත්තේ  
 i බනිස් වලටය    ii රොට් වලටය    iii කේක් වලටය    iv කොකිස් වලටය
- 16) තෙත් තාපයෙන් ආහාර පිසීමේ ක්‍රම කිහිපයකි.  
 i ග්‍රිල් කිරීම, ස්ට්‍රි කිරීම හා ගැඹුරු තෙලේ බැදීම.  
 ii ස්ට්‍රි කිරීම, වාෂ්පයෙන් පිසීම හා තැම්බීම,  
 iii වාෂ්පයෙන් පිසීම , තැම්බීම හා ගැඹුරු තෙලේ බැදීම.  
 iv තැම්බීම , ගැඹුරු තෙලේ බැදීම හා ස්ට්‍රි කිරීම.
- 17) ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන තැනැත්තෙකු ශීතකරණයේ ආහාර ගබඩා කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රියා මාර්ගය වනුයේ  
 i නැවුම් එළකිරි අධි ශීතකරණයේ දොරෙහි තැන්පත් කිරීම.  
 ii එළවළු හා පලතුරු අධි ශීතකරණයට ආසන්නව තැන්පත් කිරීම.  
 iii මාළු සෝදා, කොටස් වශයෙන් ඇසුරුම් කර , අධි ශීතකරණයේ තැන්පත් කිරීම.  
 iv බිත්තර සෝදා ශීතකරණයේ දොරෙහි තැන්පත් කිරීම.
- 18) ආර්ථවයේ දී සිදුවනුයේ  
 i පැලෝපිය නාලවල ඇතුළත ආස්තරය පිටවීමයි.  
 ii ගර්භාෂය ඇතුළත ආස්තරයන් ගිලිහී පිටවීමයි.  
 iii සංසේචිත ඩිම්බ පැලෝපිය නාලවලින් පිටවීමයි.  
 iv ඩිම්බ කෝෂ වලින් පරිනත ඩිම්බ ඩිම්බල පිටවීමයි.
- 19) ගර්භණි අවධියේ මුල් කාලයේදී ඇතිවන උදැසන ඔක්කාරයට හේතුවකි.  
 i ජීර්ණ එන්සයිම ප්‍රාචය වැඩිවීම.    ii හෝමෝන අසමතුලිතතාව.  
 iii වැඩිපුර ආහාර ගැනීම.    iv කලලයේ වලනය.
- 20) ගර්භාෂයේ වැඩෙන භූණයාගේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනය සඳහා බලපාන පොෂ්‍ය පදාර්ථයකි  
 i නිකටොනික් අම්ලය.    ii පැන්ටතනික් අම්ලය.    iii ඇස්කෝබික් අම්ලය.    iv ෆෝලික් අම්ලය.
- 21) මාතෘ සායනයකදී පරීක්ෂණ මගින් හඳුනා ගන්නා රෝග තත්ත්වයකි.  
 i පාවනය    ii අධි රුධිර පීඩනය    iii මලබද්ධය    iv අම්ල පිත්ත ප්‍රදාහය
- 22) ස්ත්‍රී ලිංගික හෝමෝන වනුයේ  
 i ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජස්ටරෝන්ය.    ii ඊස්ට්‍රජන් හා ඇන්ඩ්‍රජන්ය.  
 iii ප්‍රොජස්ටරෝන් හා ටෙස්ටෝස්ටරෝන්ය.    iv ඊස්ට්‍රජන් හා ටෙස්ටෝස්ටරෝන්ය.
- 23) ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ හෝමෝන ප්‍රාචය වීම කෙරෙහි ක්‍රියා කරන්නේ  
 i තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියයි.    ii පිටියුටරි ග්‍රන්ථි යි.    iii පැරොටිඩ් ග්‍රන්ථියයි.    iv අධෝජිහ්ව ග්‍රන්ථියයි.
- 24) නව යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ දක්නට ඇති මානසික වර්ධනයේ ලක්ෂණයකි.  
 i නිර්මාණශීලී බව    ii සමාජ සම්බන්ධතා    iii ස්වාධීනත්වය    iv විරාහිවන්දනය
- 25) හව යොවුන් අවධියේ කායික වර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි කියමන වන්නේ  
 i ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය සමාන වේ.    ii අත් පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වේ.  
 iii අස්ථිසංකත්වයෙන අඩු වේ.    iv පේශි පටක වර්ධනය නවතී.

- 26) යොවුන් වියේ දරුවන් කැපී පෙනීමට උත්සහ කිරීම  
 i කායික වර්ධනයකි . ii මානසික වර්ධනයකි .  
 iii සාමාජීය වර්ධනයකි . iv භාවික වර්ධනයකි .
- 27) ක්ෂණික බව හා ශ්‍රීව්‍ර බව ප්‍රධාන වශයෙන් දැවැන්තයේ  
 i සාමාජීය වර්ධනයේ ස්වභාවය යි. . ii කායික වර්ධනය හඳුනා ගැනීමේ ස්වභාවය යි..  
 iii මානසික සුවය වර්ධනය කර ගැනීමේ ස්වභාවය යි. iv විත්තවේග ප්‍රකාශනයේ ස්වභාවය යි.
- 28) පතරොමක් රෙද්දකට පිටපත් කර ගැනීමේ දී අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය හා මෙවලම් වනුයේ  
 i මිනුම් පටිය, කතුර, අල්පෙනෙත්ති හා පැන්සල ය.  
 ii දැති රෝදය, කතුර, පැන්සල හා සන්නාලි කාබන් ය.  
 iii අලපෙනෙත්ති, කතුර, දැති රෝදය හා සන්නාලි කාබන් ය.  
 iv පැන්සල , සන්නාලි කාබන්, මිනුම් පටිය හා කතුර ය,
- 29) වාටි මැස්ම ආරම්භ කරනු යේ  
 i ගැටයක් යෙදීමෙනි. ii පිස්මේන්තු මැස්මක් යෙදීමෙනි.  
 iii එක මත තුන් වරක් මැසීමෙනි. iv වාටිය අතරින් නුල් අද්දර සැඟවීමෙනි.
- 30) වක්‍රාකාර බිත්ති සැරසිල්ලක අද්දර නිම කිරීම සඳහා වඩාත් උචිත ක්‍රමය වන්නේ  
 i දික් පටියකින් බඳන වාටිය යෙදීම. ii විකර්ණාකාර පටියකින් බඳන වාටිය යෙදීම.  
 iii වට්ට වාටි මැස්ම යෙදීම. iv දම්වැල් මැස්ම වට්ට යෙදීම.
- 31) ළදරු ඇඳුම් සඳහා යෝග්‍ය රෙදි  
 i නෙත්සුක්,වොයිල් හා මල්රෙදි ය. ii නයිලෝන්, ටෙරින්, හා මල් රෙදි ය.  
 iii වොයිල්, වැලෙන්ජ හා මල්රෙදි ය. iv සැටින්, වොයිල් හා මල්රෙදි ය.
- 32) ළදරු ඇඳුමේ වාටි මැසීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රමය වන්නේ  
 i බොරු නුල් ඇදීම. ii පිස්මේන්තු මැස්ම යෙදීම iii වාටි මැස්ම යෙදීම iv සැඟ වාටිය යෙදීම
- 33) රෙදි පිරියම් කිරීමෙන්  
 i රෙදි පිරිසිදු වේ. ii ප්‍රමාණය වැඩි වේ. iii ශක්තිමත්වේ iv කැපීමට පහසු වේ.
- 34) පිස්මේන්තු මැස්මකින් මැසීම ආරම්භ කරන්නේ  
 i වාටි මැස්ම ii සිහින් නුල් දිවවීම iii නුල් ඇදීම iv බිලැන්කට් මැස්ම මැසීම
- 35) ලිපි රඳවනය අලංකාර කිරීම සඳහා ඉවත දමන රෙදි කැබැල්ලකින් සත්ව රූපයක් කපා මසා නිම කර තිබුණි මෙම ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ  
 i එම්බෝස් කිරීම යනුවෙනි. ii ඇප්ලික් කිරීම යනුවෙනි.  
 iii ක්විල්ට් කිරීම යනුවෙනි. iv බිලැන්කට් කිරීම යනුවෙනි.
- 36) මෝස්තර මූල ධර්ම වන්නේ.  
 i සමානුපාතය හා රිද්මය ය. ii හැඩය හා එකඟකම ය.  
 iii රේඛා හා තුලනය ය. iv අවධාරණය හා වර්ණය ය.
- 37) අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ත සඳහා උදාහරණ වනුයේ  
 i කහ කොළ හා නිල් දම ii කොල හා දම් iii තැඹිලි හා දම් iv කහ හා කොළ
- 38) නිල්, කහ, රතු වර්ණ  
 i ද්විතීක වර්ණ වේ. ii තෘතීක වර්ණ වේ. iii ප්‍රාථමික වර්ණ වේ. iv වාතුර්ථක වර්ණ වේ.
- 39) ප්‍රීතිමත් , සන්සුන් බවක් පෙන්වනුම් කරන රේඛා වන්නේ  
 i සිරස් රේඛා ii තිරස් රේඛා iii වක්‍ර රේඛා iv විකර්ණ රේඛා
- 40) දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා අයත් වන්නේ  
 i මානව සම්පත් වලටය. ii භෞතික සම්පත් වලටය.  
 iii මානව නොවන සම්පත් වලටය. iv භෞතික නොවන සම්පත් වලටය.



පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර .දී ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - vඊර්තමාන ආර්ථික රටාව අනුව ගෘහ කළමනාකරණය ගෘහණියට අභියෝගයකි. මෙම අභියෝගය ජය ගැනීම සඳහා රැකියාවක නිරත කාන්තාව මෙන්ම දෛනිකව ගෘහ කාර්යයෙහි නිරත ගෘහණිය ද ගැටළු වලට මැදි වෙයි.
    - i ගෘහ කළමනාකරණයේ දී මුදල් භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
    - ii කුඩා දරුවන් දෙදෙනෙකු සිටින නිවසක දෙමාපියන්ගේ කාර්යය භාරය කරුණු දෙකකින් දක්වන්න.
    - iii නිවසේ කාර්යයන් හී දී දරුවන්ට සහය විය හැකි ආකාරය කරුණු දෙකකට අදාළව පැහැදිලි කරන්න.
    - iv ළදරුවෙකුට ආහාර පිළියල කිරීමේ දී අවධානය යොමු කල යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
    - v රැකියාවට යන ගෘහණියක් නිවාඩු දිනයන් ඵලදායී ලෙස කාල කළමනාකරණය කර ගන්නා ආකාරය කරුණු දෙකකින් විස්තර කරන්න.
    - vi විධිමත් තුලනය භාවිත කර විසිත්ත කාමරයක භාණ්ඩ තැන්පත් කරන ආකාරය රූප සටහනකින් පැහැදිලි කරන්න.
    - vii අත් පිස්නා රඳවනයක් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය නම් කරන්න.
    - viii නිවසට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය මිල දී ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටළු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
    - ix නිවසේ දී ආහාර ගබඩා කරන විට අනුගමනය කල යුතු ආකාරය කරුණු දෙකකින් දක්වන්න.
    - x ආහාර පිසීමේදී ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කල යුතු ශිල්පීය ක්‍රම හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 20)

- (2) i ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
- ii ළදරු ඇඳුම සඳහා සුදුසු පතරොමක් නිර්මාණය කරන්න.
- iii අ. ළදරු ඇඳුම පියවීමට සුදුසු ක්‍රමයක් පැහැදිලි කරන්න.
- ආ. ළදරු ඇඳුම අලංකාර කිරීමට සුදුසු විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් රූප සටහනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 10)

- (3) i විශේෂ දිවා ආහාරයක් සඳහා බොජුන් පතක් ලියන්න.
- ii මෙම බොජුන් පතට භාවිත කල අතුරුපස සකස් කර ගන්නා ආකාරය දක්වන්න.
- iii මෙම අහාර වේල වැඩි පිරිසකට පිලිගැන්විය හැකි ක්‍රමයක් නම් කර රූප සටහනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 10)

- (4) අප එදිනෙදා ගන්නා ආහාර වල සංයුතියෙහි ප්‍රධාන පෝෂක වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.
  - i සම්පූර්ණ හා අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් වල වෙනස දක්වන්න.
  - ii සිරුර තුල කාබෝහයිට්‍රේට් වලින් කෙරෙන කාර්යය තුනක් විස්තර කරන්න.
  - iii ආහාර වේලේ සඳහා වැඩිපුර මේදය අඩංගු කිරීම සිරුරට අහිතකර වීමට හැකිය. මේ සඳහා කරුණු දක්වන්න. (ලකුණු 10)

- (5) i ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් සඳහා ශ්‍රම කළමනාකරණය කර ගන්නා ආකාරය කරුණු තුනකින් පැහැදිලි කරන්න.
- ii ගෘහ කාර්යයන් හීදී රාශිකරණයේ වැදගත් කම උදාහරණ සහිතව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- iii ගෘහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර හතරකි. උදාහරණයක් මගින් එහි පියවර පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)

- (6) i ගර්භණීභාවය තීරණය කරන ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
- ii ගර්භණී අවධිය තුළ මවකට ඇති විය හැකි ආබාධ තුනක් නම් කර ඒ සඳහා පිලියම් යෝජනා කරන්න.
- iii ගර්භණී මවක් ඇයගේ හා දරුවාගේ සුරක්ෂිතතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිලිවෙත් හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 10)

- (7) i නව යොවුන් අවධිය තුළ දක්නට ලැබෙන ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ මොනවාද?
- ii නව යොවුන් අවධිය තුළ දක්නට ලැබෙන මානසික වර්ධනයේ ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
- iii නව යොවුන් අවධිය තුළ සිදුවන කායික වර්ධනය කෙරෙහි විවිධ කරුණු බලපායි විමසන්න. (ලකුණු 10)

(මුළු ලකුණු 100 යි.)