



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

85 S I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 10 - 2019

නම/විභාග අංකය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I කාලය : පැය 01යි.

- උපදෙස්:
 - ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
 - 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
 - ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරා ගත් අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

01. ආහාරමය තත්ත්වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
 - (1) පෙක්ටින් ලෙසය (2) ඉනියුලින් ලෙසය (3) ග්ලයිකොජන් ලෙසය (4) සෙලියුලෝස් ලෙසය.
02. ලෙඩ රෝගවලට එරෙහිව ක්‍රියාකරන ප්‍රතිදේහ නිපදවීමට හා තුවාල ඉක්මනින් සුවවීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි.
 - (1) ප්‍රෝටීන් (2) විටමින් (3) මේදය (4) පිෂ්ඨය
03. සංතෘප්ත මේද අම්ල වැඩිපුර අඩංගු වී ඇති ආහාර ප්‍රභවය වන්නේ,
 - (1) සෝයා තෙල්වලය. (2) සූර්යකාන්ත තෙල්වලය.
 - (3) පොල් තෙල් වලය. (4) රටකපු තෙල්වලය.
04. ටෙකොෆෙරෝල් හා නයසින් යනුවෙන් හැඳින්වෙන විටමින වන්නේ,
 - (1) විටමින් B₆ හා විටමින් B₂ ය. (2) විටමින් E හා විටමින් B₃ ය.
 - (3) විටමින් D හා විටමින් K ය. (4) විටමින් K හා විටමින් B₁₂ ය.
05.
 - ඇස්වල මනා පෙනුම ලබාදීම
 - අස්ථි ශක්තිමත් වීම
 - රුධිරය කැටි ගැසීම යන කාර්යයන් සඳහා උපකාරී වන විටමින් වර්ග පිළිවෙලින් වන්නේ,
 - (1) විටමින් A, D හා K ය. (2) විටමින් A, D හා E ය.
 - (3) විටමින් A, C හා D ය. (4) විටමින් D, K හා C ය.
06. විටමින් B₁₂ ශරීරයට අවශේෂණය කර ගැනීම සඳහා උපකාරී වන බනිජ වර්ගයකි.
 - (1) ක්ලෝරීන් (2) සල්ෆර් (3) කැල්සියම් (4) සෝඩියම්
07. සත්වමය ආහාරවල අඩංගු ප්‍රෝටීන වර්ග වන්නේ,
 - (1) ඇල්බියුමින් හා ලෙගියුමින් (2) කේසින් හා ග්ලූටන්
 - (3) මයොසින් හා ලෙගියුමින් (4) කේසින් හා මයොසින්
08. ප්‍රෝටීන් බහුලව අඩංගු මාෂ බෝගය වන්නේ,
 - (1) කඩල (2) සෝයා බෝංචි (3) මුං ඇට (4) දඹල
09.
 - තන්තු හා බීටා කැරොටින් බහුලව ඇත.
 - මල බද්ධය වළක්වයි.
 - බහුලව ආහාරයට ගැනීමෙන් බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම වළක්වයි.
 ඉහත ප්‍රකාශවලට අදාළව ගත යුතු ආහාර පිරමීඩයෙහි ඇති ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,
 - (1) එළවළු හා පලතුරුය (2) මස්, මාළු, බිත්තර හා මාෂ බෝගය

- (3) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදනය (4) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදනය
10. පුද්ගලයකු විසින් අර්තාපල් ග්‍රෑම් 10ක් ද, කරවල ග්‍රෑම් 06ක් ද, පොල් ග්‍රෑම් 03ක් ද පරිභෝජනය කරනු ලැබුවේ නම් ඔහු ලබාගත් මුළු කැලරි ප්‍රමාණය
 (1) කිලෝ කැලරි 100කි. (2) කිලෝ කැලරි 98කි.
 (3) කිලෝ කැලරි 95කි. (4) කිලෝ කැලරි 91කි.
11. පුද්ගලයින් දෛනිකව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන මූලාශ්‍රයකි.
 (1) පෝෂණ වගුවය (2) ආහාර කාණ්ඩය
 (3) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනය (4) ආහාර පිරමීඩය ය.
12. ශක්තිය වැඩිපුර සපයන කිරි ආහාරයක් ලෙස පෝෂණ වගුවෙහි සඳහන් වන්නේ
 (1) බටර් (2) යෝගට් (3) මුදවාපු කිරි (4) කේජ්
13. සකස් කළ ආහාර සඳහා ගුණාත්මක භාවය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ තත්ව හෝ ප්‍රමිති සහතිකයක් නොවන්නේ,
 (1) GMP (2) HACCP (3) ISO (4) SLI
14. $4^{\circ}\text{C} - 8^{\circ}\text{C}$ අතර උෂ්ණත්ව පරාසයක් තුළ ගබඩා කිරීමට සුදුසු ආහාර වර්ගයකි.
 (1) මාළු (2) එළවළු (3) මස් නිෂ්පාදන (4) අල තීරු
15. A - ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී පිපුම් කාරක ලෙස යීස්ට් හා රසායනික සංයෝග භාවිතා කරයි.
 B - පිටිමෝලියේ මොලොක් බව ලබා දීම සඳහා තෙරපමින් අත් ගැසීම නොකළ යුතුය.
 C - පිටි හා යීස්ට් එක් අතකට මිශ්‍ර කරමින් පිටිමෝලිය මෘදුවන තෙක් විවිධ දිශාවන්ට අත්ගැසීම කළ යුතුය.
 D - තෙත රෙදි කඩකින් පිටිමෝලිය වසා මඳ වේලාවක් පිපෙන්නට තැබිය යුතුය.
 ඉහත ප්‍රකාශ අනුව සත්‍ය පිටි මෝලි සකස් කිරීම සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශ වන්නේ,
 (1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.
16. සමාජාතීය මිශ්‍රණයක් සෑදෙන තෙක් පිටි සහ ද්‍රව එක් අතකට මිශ්‍ර කිරීමෙන් සකස් කර ගන්නා පිටි මෝලි වර්ගයකි.
 (1) පැටි පිටි මෝලිය (2) පේස්ට්‍රි පිටි මෝලිය (3) දියාරු පිටි මෝලිය (4) පූ පිටි මෝලිය
17. පිටි හා මේදය නියමිත අනුපාතයෙන් යොදා පිළියෙල කර ගන්නා පිටි මෝලියකින් සකස් කරගත් ආහාරයකි.
 (1) පේස්ට්‍රි බාස්කට් (2) පාන් (3) කොකිස් (4) බනිස්
18. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ 'ගැසීම' යන ශිල්පීය ක්‍රමය පමණක් භාවිතා කර සකස් කර ගන්නා ආහාර වර්ගයකි.
 (1) කේක් (2) පළතුරු බීම (3) පේස්ට්‍රි (4) කිසස්
19. වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් යුත් මාධ්‍යයක සිට අඩු සාන්ද්‍රණ මාධ්‍යයකට ද්‍රව්‍ය අංශු ගමන් කිරීම හඳුන්වන්නේ,
 (1) ප්‍රභා සංස්ලේෂණය නමිනි (2) බාහිර ආසූතිය නමිනි
 (3) විසරණය නමිනි (4) පදම් කිරීම නමිනි
20. 'පියනකින් වසන ලද ජල බඳුනක ආහාර බඳුන තබා නටන ජලයේ උෂ්ණත්වය හා වාෂ්පය ලැබීමෙන් ආහාරය පිසේ.' මෙම පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) ජලයේ බහා තැම්බීම ය. (2) වක් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ය.
 (3) උඳු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ය. (4) ස්ටූ කිරීම ය.
21. රත් වූ භාජනයකට මේද ස්වල්පයක් යොදා හෝ නොයොදා එයට ආහාර එකතු කර උඳුනක් තුළ තබා ආහාරය හරවමින් පිස ගැනීම,
 (1) තෙල් ආලේපයෙන් පිසීමය. (2) බ්‍රේස් කිරීමය.
 (3) බාබෙක්‍රූ කිරීමය. (4) ස්ටූ කිරීමය.
22. ආහාර ගන්නා පිඟානෙහි විෂ්කම්භය වන්නේ,
 (1) අඟල් 7කි. (2) අඟල් 9කි. (3) අඟල් 10කි. (4) අඟල් 12කි.
23. 'ජලේටඩ් සර්විස්' ලෙස හඳුන්වන්නේ,
 (1) ජර්මන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමය. (2) ප්‍රංශ ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමය.

- (3) රුසියානු ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමය. (4) ඇමරිකන් ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමය.
24. අපරදිග විධිමත් ක්‍රමයකට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළයුතු නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ගයකි.
- (1) පැති පිඟාන ආහාර ගන්නා පිඟානට වම් පසින් තැබීම.
 - (2) වතුර වීදුරුව හා අත් පිස්නාව පිඟානට වම් පසින් තැබීම.
 - (3) අනිවාර්යයෙන්ම මේසයට අනු ඇතිරිල්ලක් දැමීම.
 - (4) පිහි, හැඳි සහ ගැරුප්පු භාවිතා වන පිළිවෙළට අනුව ඇතුලත සිට පිටතට තැබිය යුතුය.
25. වටිනි, සෝස් යන ආහාර වර්ග සෑදීමේ දී යොදන පරිරක්ෂණ කාරකය වන්නේ,
- (1) ලුණු (2) සීනි (3) ජලය (4) විනාකිරි
26. දිගු කාලීන ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
- (1) ශීත කරණයක ගබඩා කිරීමය. (2) ලුණු දැමීමය.
 - (3) බ්ලාන්ච් කිරීමය (4) ටින් වල හෝ බෝතල් වල ඇසිරීමය
27. 'ආහාරවල අඩංගු විය හැකි ව්‍යාධි ජනක බැක්ටීරියා විනාශ කරයි. බීජාණු විනාශ නොවේ.' මෙම මූලධර්මයට අදාල පරිරක්ෂණ ක්‍රමය වන්නේ,
- (1) පැස්ටරීකරණයයි. (2) අධි ශක්ති කිරණ භාවිතයයි.
 - (3) ශීත කාමරවල ගබඩා කිරීමය. (4) ජීවාණු හරණයයි.
28. කිරි නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන බැක්ටීරියාවකි.
- (1) පෙනිසිලියම් (2) ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස් (3) මියුකෝර් (4) ඇස්ටර්ට්‍රිලස්
29. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බොහොමයකගේ වැඩිවීමට හිතකර අගය pH වන්නේ,
- (1) pH අගය 7.7 - 8.2 අතරය (2) pH අගය 7.7 - 7.1 අතරය
 - (3) අගය 7.5 - 9.3 අතරය (4) අගය 6.6 - 7.5 අතරය
30. තීව්‍ර මන්ද පෝෂණ තත්ත්වයේ ප්‍රධානම ලක්ෂණය වන්නේ 'ක්ෂය වීමය.' මෙම ක්ෂය වීම යනු,
- (1) වයසට සරිලන උස නොතිබීම. (2) වයසට සරිලන බර නොතිබීමය.
 - (3) උසට සරිලන බර නොතිබීමය. (4) ඉහත සියල්ලමය.
31. තුවාලයක් සිදු වූ විට රුධිරය කැටි ගැසීමේ ක්‍රියාවලිය පමා වන්නේ,
- (1) රුධිරයේ ප්‍රෝත්‍රොමිබින් අල්ප වීමෙනි. (2) රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් අල්ප වීමෙනි
 - (3) රුධිරයේ ඇල්බියුමින් අල්ප වීමෙනි (4) රුධිරයේ ග්ලෝබියුලින් අල්ප වීමෙනි.
32. ළමා අවධියේදී අයඩින් උණකාව නිසා ඇතිවන රෝග තත්ත්වයකි.
- (1) සංජානීය ආබාධ (2) ක්‍රොටිනතාව (3) ඔස්ටියෝ මැලේෂියා (4) ගලගණ්ඩය
33. දිදාලය, දැති කතුර, මිනුම් පටිය, මිනුම් මාපකය යන මේවා අයත් වනුයේ,
- (1) මිනුම් උපකරණ වලටය (2) ද්‍රව්‍ය වලටය
 - (3) මෙවලම් වලටය. (4) උපකරණ හා ද්‍රව්‍යවලය.
34. ක්‍රියානුරූපී බවක් ඇති නොවන උපාංගයකි.
- (1) ලියුම් රඳවනය (2) බිත්ති සැරසිල්ල (3) ඉදිකටු රඳවනය (4) අත් පිස්නා රඳවනය
35. ● රෙදි දෙපොට හොඳ පිට පිටතට සිටන සේ එකට තබා නූල් ඇඳ පිස්මේන්තු මැස්ම හෝ මහන් යන්ත්‍රයෙන් මසන්න.
- නොමැසූ දාරය සිහින් කිරුවක් ඉතිරි වන සේ කපා ඉවත් කරන්න.
- මූට්ටුව ඇතුළට යන ලෙස, නොපිට මකු වන ලෙස රෙදි දෙපොට අතින් පස හරවන්න.
- මැසූ අද්දර නිය ගා සකස් කර පළමු මූට්ටුවෙහි මැහුම් වාසියට පහළින් නූල් ඇඳ පිස්මේන්තු මැස්ම හෝ මහන් යන්ත්‍රයෙන් මසන්න. මෙහි දී නොමැසූ අද්දර (මැහුම් වාසිය) පිටතට නොපෙන්නේ. මෙහි දක්වා ඇත්තේ කුමන මූට්ටුව මසන ආකාරය ද?
- (1) වාම් මූට්ටුව (2) පැතලි මූට්ටුව (3) ප්‍රංශ මූට්ටුව (4) විවෘත පැතලි මූට්ටුව
36. ළමයා සමාජයට උචිත පරිදි මූලික සමාජානුයෝජනය කරනු ලබන්නේ,
- (1) පවුල තුළිනි. (2) පාසල තුළිනි (3) ළදරු පාසල තුළිනි. (4) සමාජය තුළිනි.

37. 'රාශිකරණය' පිළිබඳ නිවැරදි කරුණක් නොවන්නේ,
- (1) නිදන කාමරය, නාන කාමරය හා වැසිකිලිය යාබදව පිහිටුවීම.
 - (2) ආලින්දය, විසිත්ත කාමරයට යාබදව පිහිටුවීම
 - (3) මුළුතැන්ගෙය, ගබඩා කාමරය, කෑම කාමරය යාබදව පිහිටුවීම.
 - (4) ආලින්දය මුළුතැන්ගෙයට ආසන්නව පිහිටුවීම.
38. නාන කාමර හා වැසිකිලි වල ගෙබිමෙහි තිබිය යුතු ලක්ෂණයකි.
- (1) කඩතොළු සහිත පෘෂ්ඨයකින් යුක්ත වීම.
 - (2) මට්ටම්පුටු පෘෂ්ඨයකින් යුක්ත වීම.
 - (3) රළු පෘෂ්ඨයකින් යුක්ත වීම.
 - (4) ඔප දැමූ පෘෂ්ඨයකින් යුක්ත වීම.
39. ආහාර පිසීම සඳහා කාලය යොදා ගැනීම හා අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමට මුදල් යෙදවීම යන සම්පත් පිළිවෙළින් වන්නේ,
- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| (1) මානව හා භෞතික සම්පත්ය. | (2) භෞතික නොවන හා භෞතික සම්පත්ය. |
| (3) භෞතික හා මූල්‍ය සම්පත්ය. | (4) භෞතික හා භෞතික නොවන සම්පත්ය. |
40. ප්‍රජා පහසුකම් පමණක් ඇතුළත් වන්නේ කුමන කාණ්ඩයෙහි ද?
- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| (1) පුස්තකාල හා ක්‍රීඩා පිට්ටනි | (2) ආරෝග්‍යශාලා සහ ඉඩකඩම් |
| (3) මහා මාර්ග සහ වතු පිටි | (4) ප්‍රවාහන සේවා හා ඉන්ධන |



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

85 S II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 10 - 2019

නම/විභාග අංකය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II කාලය : පැය 02යි.

- පළමුවන ප්‍රශ්නයට හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමිවේ.

01. මාර්තු 18 වැනි දින පෙරේරා යුවලට ජීවිතයේ අමතක නොවන දිනයක් විය. එනම් සියළු නැදැයින් පිරිවරා ගෙන වාරිකු වාරිකු මධ්‍යයේ පැවැත්වූ තම දියණියගේ විවාහ උත්සවය නිසාය. විවාහයෙන් පසු නිර්මාණී තම සැමියා අසන්න සමග පදිංචියට ගියේ ඔවුන් වෙනුවෙන්ම තැනූ සියළු පහසුකම් සහිත නව නිවසටය. ගෙවත්ත ද මල්වලින් හා එළවළු පළතුරු වලින් සමන්විත විය.

- (i) විවාහයෙන් පසු නිර්මාණී, අසන්න යුවල පවුල් ඒකකයේ කුමන අවධිය පසු කරයි ද?
- (ii) අසන්න විසින් නිර්මාණීට ඉටු කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් හතරක් ලියන්න.
- (iii) ඔවුන්ගේ නව නිවසට මිල දී ගත හැකි බහු කාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.
- (iv) නිවසට ස්වාභාවික ආලෝකය ලබාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (v) ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි විටමින් A බහුල එළවළු හා පළතුරු වර්ග දෙක බැගින් ලියන්න.
- (vi) නිර්මාණීට තම සැමියා වෙනුවෙන් රාත්‍රී ආහාරය සඳහා දියොරු පිටි මෝලිය භාවිතා කර සැකසිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- (vii) නිර්මාණීට නිවසේදී සකස් කළ හැකි පරික්ෂිත ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (viii) විසිත්ත කාමරය අලංකාර කිරීමට යොදා ගත හැකි උපාංග දෙකක් නම් කරන්න.
- (ix) දිවා ආහාරය සඳහා නිවසට පැමිණෙන දෙමව්පියන් හට සංග්‍රහ කිරීමට සුදුසු සංග්‍රහ පන්නය නම් කරන්න.
- (x) මහළු විසේ පසුවන නිර්මාණීගේ අත්තමිමාට කැල්සියම් උණවීම නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග තත්ත්වය නම් කරන්න.

02. (i) සංකාප්ත මේද අම්ල තුනක් නම් කරන්න.
(ii) මේද අඩංගු ආහාර අධික ලෙස සිරුරට ගැනීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව තුනක් සඳහන් කරන්න.
(iii) කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ලිපිඩ පවතින ආකාර දෙක උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

03. (i) ඔබ අධ්‍යයනය කරන ලද ආහාර කාණ්ඩ තුනක් නම් කරන්න.
(ii) පහත සඳහන් ආහාරයන්හි අඩංගු ප්‍රෝටීන නම් කරන්න.
● කිරි ● තිරිඟු ● මාෂබෝග
(iii) a) හිස් කැලරි අඩංගු ආහාර දෙකක් නම් කරන්න.
b) එම ආහාර බහුලව පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

04. (i) 'ආහාර පිසීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ මැටි බඳුන්ය.' මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීම සඳහා කරුණු තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (ii) කරටි හා ඵෑණු මිශ්‍ර ගොටුකොළ සලාදයෙහි අඩංගු වර්ණක තුනක් නම් කරන්න.
- (iii) a) ආර්ද්‍රතාවය යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරයි ද?
- b) ඇසුරුම් කිරීමේ දී ආර්ද්‍රතාවය පාලනය කිරීමට යොදා ගන්නා රසායනික ද්‍රව්‍ය නම් කරන්න.
05. (i) a) එළවළු පළතුරු කපා වාතයට නිරාවරණය වූ විට සිදුවන දුඹුරු පැහැ ගැන්වීම සඳහා බලපාන එන්සයිමය නම් කරන්න.
- b) එසේ දුඹුරුපැහැ ගැන්වෙන ආහාර වර්ග හතරක් නම් කරන්න.
- (ii) කිරි නරක් වීමේදී දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය නිසා ආහාර නරක් නොවීම කෙරෙහි බලපාන මූලධර්ම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
06. (i) a) දරුවෙක් සඳහා ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව ලැබුණ ද එහි අන්තර්ගත ප්‍රෝටීන් දිගු කාලීනව නොලැබී යාම හේතු කොටගෙන ඇතිවන උග්‍රතා තත්ත්වය නම් කරන්න.
- b) එම උග්‍රතා තත්ත්වයේදී දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) පෝෂණමය නොවන නිරක්තිය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) නිවසට පැමිණෙන විදේශීය අමුත්තකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රමය නම් කර රූප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න.
07. (i) ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා උපාංග සකසා ගැනීම තුළින් ඔබට ලබා ගත හැකි හැකියාවන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ඇඳුම් නිර්මාණයේදී යොදන පොළොවි වර්ග තුනක් නම් කරන්න.
- (iii) වාටි මැස්ම මසා ගන්නා ආකාරය
- ආරම්භය
 - මැස්මේ ස්වභාවය
 - අවසන් කිරීම
- යන පියවර ඔස්සේ රූප සටහනක් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.



Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
Provincial Department of Education - NWP
 Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education

85	S	I - II
-----------	----------	---------------

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 10 - 2019

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. (4) | 11. (3) | 21. (2) | 31. (1) |
| 2. (1) | 12. (1) | 22. (3) | 32. (2) |
| 3. (3) | 13. (4) | 23. (4) | 33. (3) |
| 4. (2) | 14. (2) | 24. (1) | 34. (2) |
| 5. (1) | 15. (2) | 25. (4) | 35. (3) |
| 6. (3) | 16. (3) | 26. (4) | 36. (1) |
| 7. (4) | 17. (1) | 27. (1) | 37. (4) |
| 8. (2) | 18. (4) | 28. (2) | 38. (3) |
| 9. (1) | 19. (3) | 29. (4) | 39. (2) |
| 10. (4) | 20. (2) | 30. (3) | 40. (1) |

II පත්‍රය

01. (i) ආරම්භක අවධිය (ලකුණු 02යි) වර්ග සෝස් වර්ග, මාළු ඇඹුල් කියල් ජාඩ් දැමීම, වියලන ලද එළවළු පළතුරු
 (ii) තම සහකාරිය ගෞරවනීය ලෙස පිළිගැනීම ලකුණු 2
 ප්‍රියමනාප වචනයෙන් කථා කිරීම
 ආරක්ෂකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම (viii) මල් සැකසුම් - බිත්ති සැරසිලි, විසිතුරු භාණ්ඩ, බුමුතුරුණු, ලාම්පු ආචරණ, ඔරලෝසු, පින්තූර ලකුණු 2යි
 ගෘහ කාර්ය වලදී දෙදෙනාම එකතු වී කටයුතු කිරීම. (ix) පෙරදිග විධිමත් සංග්‍රහ පන්තිය ලකුණු 2
 බිරිඳට විශ්වාසවන්ත වීම (x) ඔස්ට්‍රියෝ පොරෝසිස් (අස්ථි ක්ෂීණතාව) ලකුණු 2යි
 දෙපාර්ශ්වයේම ශෝකිතට යහපත් අයුරින් සැලකීම. (ලකුණු 02යි)
- (iii) 1. ඩිවානය 2. ලාවිචු සහිත ඇඳ 3. කබඩ එක සහිත රෙදි මදින මේසය (ලකුණු 02යි) 02. (i) මිරිස්ටික් අම්ලය පාම්ටික් අම්ලය ස්ටියරික් අම්ලය කැප්‍රිලික් අම්ලය ලෝරික් අම්ලය බියුටරික් අම්ලය (ල. 03)
- (iv) මැද මිදුල හා පොකුණු කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල්, යකඩ දෑල්, ට්‍රේසිස්, ලැටිස් විදුරු ගඩොල් වහලයේ කවුළු යෙදූ උළු කැට / විදුරු උළු කැට අවහිර වීම, දියවැඩියාව, ස්පූලතාව (ල. 03)
 වහලයට යෙදූ විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික්, පොලි කාබනේට් (iii) 1. තෙල් - කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ද්‍රව වශයෙන් පවතියි.
 උදා:- පොල්තෙල්, සූරිය කාන්ත තෙල්, ඔලීව් තෙල්, පාම් තෙල්, එළවළු තෙල්
 2. මේද කාමර උෂ්ණත්වයේදී ඝණ වශයෙන් පවතියි.
 උදා: මාගරින්, බටර්, එළඟි තෙල් (ල. 04)
- (v) එළවළු - කැරට්, වට්ටක්කා } විටමින් A
 පළතුරු - අඹ, ගස්ලබු, ලාවුළු } ලකුණු 2
- (vi) ආප්ප, තෝසෙ, වොගල්ස් ලකුණු 2
- (vii) අච්චාරු වර්ග, වට්ටි වර්ග ලුණු දෙහි ජෑම් 03. (i) ● ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත
 ● අලවර්ග හා පිෂ්ඨ අඩංගු එල
 ● එළවළු

- පළතුරු
- සත්වමය ආහාර
- රනිල හා මාෂ බෝග
- කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන
- තෙල්, තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග
- සීනි සහ පැණිරස ආහාර (ල. 03)

(ii) කිරි - කේසින් තිරිඟු - ග්ලූටන් මාෂ බෝග - ලෙගියුමින් (ල. 03)

- (iii) a) පැණි බීම, ටොෆි වර්ග, සීනි තැවරු ආහාර, සීනි (ල. 02)
- b) ස්ඵලතාව, දියවැඩියාව (ලකුණු 02යි)

04. (i) 1. රසායනික ප්‍රතික්‍රියා සිදු නොවීම
2. තාපය රඳවා ගැනීමේ හැකියාව තිබීම
3. තාපය රඳවා ගැනීමේ හැකියාව නිසා මඳහින්ම පිස ගැනීම සාර්ථකව භාවිතයට ගත හැකි වීම
4. දියර අඩුවෙන් භාවිතා කිරීමට හැකිවීම
5. ආහාර රසවත් වීම (ල. 03)

(ii) කැරට් - කැරොටින් ගොටුකොළ - ක්ලෝරෆිල් එෆ්ෂු - ඇන්තොසයනින්, ෆ්ලේවොන්/ෆ්ලේවොනොයිඩ් (ල. 03)

- (iii) a) වාතයේ අඩංගු ජල වාෂ්ප ප්‍රමාණයයි. (ල. 02)
- b) සිලිකා ජෙල් (ල. 02)

05. (i) a) පොලිගිනෝල් ඔක්සිඩේස් (ෆීනෝලේස්) (ල. 01)
- b) ජේර, ඇපල්, වම්බටු, අළු කෙසෙල් අඹ, පෙයාර්ස්, අර්තාපල් (ල. 02)

- (ii) ● වර්ණය වෙනස් වීම
- අමිනර ගන්ධයක් ඇතිවීම
- වයනය වෙනස් වීම (කැටි ගැසීම, උකු බව) (ල. 03)

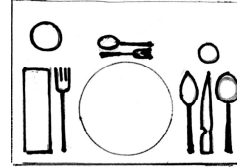
(iii) විනාකිරි භාවිතය - ආම්ලික බව නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වැඩිවීමට අහිතකර පරිසරයක් ඇතිවීම.

ලුනු/සීනි භාවිතය - pH අගය අඩුවීම, බාහිරාස්‍රානිය සිදුවීම නිසා, ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය අක්‍රිය වීම

එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය අවශ්‍ය ජලය පාලනය වීම (ල. 04)

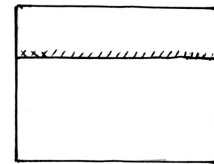
06. (i) a) ක්වොටියොකෝර් (ල. 01)
- b) ● ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම නිසා ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- බර අඩු වීම හා වර්ධනය බාලවීම
- සමෙහි හා කෙස්වල වර්ණය තඹවත් පැහැවීම
- උදරය ඉදිරියට නෙරා තිබීම
- මුහුණ අත්පා ඉදිමි තිබීම (ඉදිමාව) (ල. 02)

- (ii) අධික රක්තපාතය - හදිසි අනතුරු වැනි අවස්ථා අධික රුධිර වහනය- ආර්ථවයේදී, දරු ප්‍රසූතියේදී පණු ආසාදන තැලසිමියාව වැනි රෝග තත්ව දරු උපන් අතර පරතරය අඩුවීම (ල. 03)
- (iii) විධිමත් බටහිර සංග්‍රහ පන්තිය



- රූප සටහන නම් කිරීම අවශ්‍යය.
- මේසය, මේස රෙද්ද, පුද්ගලික කවරය තෝරා ගැනීම පිළිබඳව
- එක් අයෙකුට වෙන් කරන ඉඩ ප්‍රමාණය පිළිබඳව
- තෝරා ගන්නා උපකරණවල ක්‍රමවත් බව පිරිසිදු බව පිළිබඳව
- බොජුන් පතට අනුව තෝරාගන්නා හැඳි ගැරුප්පු වෙනස් විය හැකි බව
- උපකරණ ස්ථාන ගත කරන නිවැරදි ආකාර පිළිබඳ සලකා බලා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 4)

07. (i) අපතේ යන දෙයින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට නිවසේ ක්‍රමවත් බව හා අලංකාරය වැඩි කිරීමට උපාංග නිර්මාණය තුළින් ස්වයං රැකියාවකට යොමු වීමට විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට මානසික තෘප්තියක් ලබා ගැනීමට (ල. 03)
- (ii) 1. පිහිතල පොලොව් 2. යටිකුරු පොලොව් 3. පෙට්ටි පොලොව් (ල. 03)



ආරම්භය - නමත ලද වාටියේ රෙදි දෙපොට තුළින් ඉදිකටුව ගසා වාටිය ආරම්භක ස්ථානයෙන් ඉදිකටුව මතු කර ගන්න. නූලේ කෙළවර 1cm පමණ වාටිය සඟවා ඉදිකටුව ඇළ හැඩයට ගසමින් මසන්න.

මැස්මේ ස්වභාවය - ඇළ හැඩයට සමාන්තරව ඒකාකාරීව තිබිය යුතුය හොඳ පිටට මැස්මේ නූල අඩුවෙන් පෙනිය යුතුය.

අවසානය - ආපසු මැස්ම තුනක් කතිර ආකාරයෙන් දිස් වන සේ මසා ඉදිකටුව වාටිය තුලට ගසා නූලේ අවසන් කොන වාටිය තුළ සඟවන්න. ආපසු මසන මැස්ම තුන හොඳ පිටට නොපෙනිය යුතුය.

(ල. 4)

