සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2018

Second Term Test - Grade 12 - 2018

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I කාලය පැය දෙකයි

- **සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**
- **01 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට අදාළ පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

01. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය ලෙස හඳුන්වන්නේ,
   1. සමාජ ජීවන පරිසරය හා සමාජ ආර්ථික පරිසරයයි.
   2. භෞතික ජීවන පරිසරය හා සමාජ ජීවන පරිසරයයි.
   3. භෞතික ජීවන පරිසරය හා භෞතික ආර්ථික පරිසරයයි.
   4. පෞද්ගලික ජීවන පරිසරය හා සමාජ ජීවන පරිසරයයි.
   5. භෞතික ජීවන පරිසරය හා සමාජ ආර්ථික පරිසරයයි.

02. ගොඩනැගිලි හා නිර්මිත පරිසර නිර්මාණකරණය සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය වනුයේ,
   1. ගොඩනැගිලි හෝ නිර්මිත පරිසර නිර්මාණයේදී ඒවා භාවිතා කරන්නන්ගේ ආකල්ප සමඟ ගැලපීම අවශ්‍ය නොවේ.
   2. ගොඩනගන සෑම නිර්මාණයක්ම කලාත්මක මෙන්ම ආගමික බවකින් යුක්ත වීම වැදගත් ය.
   3. ගොඩනගන නිවසක හැඩය ඉඩමේ හැඩය පිහිටීම හා බෑවුම් ස්වභාවය අනුව වෙනස්වීම වැදගත් ය.
   4. පොළොව හා වෘක්ෂලතා ගොඩනගන නිවසේ ආලින්දයට ගැලපීම අවශ්‍ය වේ.
   5. නිර්මාණයක් ඉදිකිරීමේදී සැමවිටම ප්‍රදේශයේ සංස්කෘතිමය වටිනාකම් ආරක්ෂා කිරීම අනවශ්‍යය.

03. එක් එක් ඓතිහාසික යුගයන්හි ඉදිකරන නිර්මාණ තුළ එම යුගයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ ගෙනහැර දක්වයි. මින් කියවන උපයෝගිතා සාධකය වන්නේ,
   1. කලාත්මක බව
   2. අනුකූලත්වය
   3. සැකැස්ම හා පිහිටීම.
   4. කාල අවකාශ නිර්නායකයන්ට ගැලපීම.
   5. ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බව

04. යම්කිසි ඉඩ ප්‍රමාණයක එකිනෙකට සම්බන්දතාවයකින් ප්‍රමාණයෙන් වර්ණයෙන් හැඩයෙන් ගැලපීමක් ඇතිවන ආකාරයට ගෘහභාණ්ඩ සහ උපකරණ ස්ථානගත කිරීමෙන් ඇතිවනුයේ,
   1. අවධාරණයයි.
   2. රිද්මයයි.
   3. තුලනයයි.
   4. විකරණයයි.
   5. සමානුපාතයයි.

05. පහත සඳහන් වැකි අතරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,
   1. නිර්මානයක මතුපිට පෘෂ්ඨය ස්පර්ශ කිරිමේදී දැනෙන ස්වභාවය වයනයයි.
   2. නිල්දම් අන්තර් මාධ්‍ය වර්ණයකි.
   3. සමමිතික තුලනය සහ අසමමිතික තුලනය ලෙස තුලනය වර්ග කෙරේ.
   4. වර්ණයක ඇති දීප්තිමත් බව අඳුරු බව වර්ණයක තීව්‍රතාවයයි.
   5. විකර්නාකාර රේඛාමගින් කලබලකාරී බව, තැන්පත් බව පුළුල් බව යන හැඟීම් ප්‍රකාශ වේ.

06. නිර්මාණකරණයේ මූලධර්මයක් නොවන්නේ,

1. රිද්මය 2. අවධාරණය 3. ඒකමිතිය 4. වර්ණය 5. තුලනය

07. යම් නිර්මාණයක ලා බවේ සිට තද බව හෝ තද බවේ සිට ලා බව දක්වන දර්ශකයකි.

1. වර්ණ අගමානය 2. වර්ණනාමය 3. තීව්‍රතාවය
4. වරණයක පෙනුම 5. වර්ණ ඒකාග්‍රත්වය

08. අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ පමණක් ඇතුලත් නිවැරදි කාණ්ඩය වනුයේ,

1. රතු, රතු දම්, රතු තැඹිලි 2. කහ, කහකොල, කහ තැඹිලි 3. දම්, රතුදම්, කහ තැඹිලි
4. කහකොළ, කහතැඹිලි, රතුදම් 5. දම්, නිල්, රතුතැඹිලි

09. බාහිර අලංකරණයේදී සුමට හූ දර්ශන සම්බන්ධ නිරවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

1. නිවස ඇතුලත මැද මිදුලේ මල් බඳුන් තැබීම.
2. ආලින්දය තුළ විසුරුණු මල් සැකසුමක් තැබීම.
3. ගොඩනැගිල්ල තුළ අලංකාර පිඟන් ගඩොල් ඇල්ලීම.
4. ස්වභාවික පරිසරය වෙනස් කර විවිධ හැඩවලට ශාක කැපීම මල් වැවීම.
5. ස්වභාවික පරිසරය සියුම් ලෙස වෙනස් කිරීම.

10. පුනර්ජනනීය නොවන සම්පතකි.

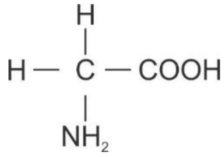
1. ගල් අඟුරු 2. සූර්යකෝෂ 3. ජලවිදුලිය 4. ජීවවායුව 5. සුළංවිදුලිය

11. පැලවීගෙන එන ධාන්‍ය, බීට්, කිරි වල ඇති කාබෝහයිඩේට් වර්ග වනුයේ පිළිවෙලින්,

1. ෆෲක්ටෝස්, ලැක්ටෝස්, මෝල්ටෝස් 2. ග්ලූකෝස්, ෆෲක්ටෝස්, ලැක්ටෝස්
3. සුක්‍රෝස්, මෝල්ටෝස්, ලැක්ටෝස් 4. මෝල්ටෝස්, සුක්‍රෝස්, ලැක්ටෝස්
5. මෝල්ටෝස්, ෆෲක්ටෝස්, ලැක්ටෝස්

12. හයිට්‍රජනීකරණ ක්‍රියාවලියට භාජනය කරන ලද මේද වර්ගයකි.

1. තලතෙල් 2. මාගරින් 3. ඔලිව්තෙල් 4. බටර් 5. ඔමේගා 3

13. 

ඉහත ව්‍යුහ සූත්‍රය දැක්වෙන සරලතම ඇමැයිනෝ අම්ලය වනුයේ,

1. ඇලනීන් 2. ග්ලයිසීන් 3. ලයිසීන් 4. ලියුසින් 5. ආර්ජනින්

14. පෝෂණ වගුවට අනුව පරිභෝජනයට ගන්නා නොපිසූ ආහාර 100g අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි ආහාර වර්ගය වනුයේ,

1. මුං ඇට 2. කුරක්කන් 3. සෝයා 4. කඩල 5. කජු

15. විටමින් B_7 හි රසායනික නාමය වනුයේ,

1. කැල්සිපෙරෝල් 2. බයොටීන් 3. ග්ලුටමික් අම්ලය
4. රෙටිනෝල් 5. නිකොටනික් අම්ලය

16. අපිච්ඡද පටකවල ක්‍රියාකාරීත්වය, ශරීර වර්ධනය කිරීම, ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියාකිරීම වැනි කෘත්‍යයන් ඇති විටමිනය වනුයේ,

1. විටමින් D 2. විටමින් K 3. විටමින් E 4. විටමින් B_1 5. විටමින් A

17. පහත දැක්වනුයේ මහා ඛනිජ සම්බන්ධ කරුනු කිහිපයකි.

A. එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරීවීම. B. ආම්ලික හා භාෂ්මිකතාව පාලනය කිරීම.
C. ප්‍රෝටීන සංශ්ලේෂණයට උදව්වීම. D. ඉන්සියුලින් නිෂ්පාදනයට උපකාරී වේ.
E. හිමොග්ලොබින් සෑදීමට උපකාරී වේ.

මේවායින් මැග්නීසියම් සම්බන්ධ නිවැරදි කරුණ වනුයේ,

1. A B හා C ය. 2. A C හා E ය. 3. B D හා C ය. 4. A හා C ය. 5. B හා D ය.

18. විටමින් E බහුලට අඩංගු ආහාර ප්‍රභව දෙකකි.
   1. තිරිඟු සහ ඉරිඟු   2. කජු සහ රටකජු   3. මාළු සහ තිරිඟු
   4. කජු සහ තිරිඟු   5. රටකජු සහ ඉරිඟු

19. ලයිකොපින් වර්ණකය අඩංගු එළවලු වර්ගයකි.
   1. වම්බටු   2. කරවිල   3. ගෝවා   4. බීට්රූට්   5. තක්කාලි

20. විටමින් C ඌන ජෛව අගයෙන් උසස් ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර වර්ගයකි.
   1. බිත්තර   2. කඩල   3. උඳු   4. පේර   5. නෙල්ලි

21. පිෂ්ඨමය නොවන පොලිසැකරයිඩයක් වන ජල අද්‍රාව්‍ය තන්තු විශේෂයකි.
   1. පෙක්ටීන්   2. ගම්   3. මියුසිලේජ්   4. ලිග්නින්   5. පෙක්ටීන් හා සෙලියුලෝස්

22. සිරුරේ අස්ථි වැඩීමට උපකාරී වන ඛනිජ වර්ග දෙකකි.
   1. යකඩ සහ ෆොස්පරස්   2. කැල්සියම් සහ යකඩ   3. මැග්නීසියම් සහ යකඩ
   4. සෝඩියම් සහ මැග්නීසියම්   5. කැල්සියම් සහ පොස්පරස්

23. 12 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සුරූපාගේ උස සහ බර පිළිවෙලින් 1.8 m හා 75 kg වේ. ඇයගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ අගය වනුයේ,
   1. 25 කි.   2. 20.3 කි.   3. 23 කි.   4. 25.2 කි.   5. 29.8 කි.

24. තිරිඟු ඇට වලින් නිෂ්පාදන සැකසීමේදී විවිධ ක්‍රියාවලියන්ට භාජනය කිරීමට සිදුවේ. මෙහිදී බහුල වශයෙන් විනාශවන පෝෂකයන් වන්නේ,
   1. කැල්සියම්   2. ප්‍රෝටීන   3. තයමීන්   4. රෙටිනෝල්   5. කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස්

25. ඇපල්, කෙසෙල්මුව, වැනි පළතුරු හා එළවලු කපා වාතයට නිරාවරණය වූ විට දුඹුරුපැහැ ගැන්වීම සිදුවේ. මෙම ප්‍රතික්‍රියාව වැලැක්වීම සඳහා භාවිතා කරන ප්‍රතිඔක්සිකාරකයකි.
   1. ඇස්කෝබික් අම්ලය   2. නයිට්‍රික් අම්ලය   3. ටාටරික් අම්ලය
   4. කැප්රිටික් අම්ලය   5. බියුටරික් අම්ලය

26. සුඩාන් III ද්‍රාවණය පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකට එකතු කර හඳුනාගත හැකි පෝෂකයකි.
   1. ප්‍රෝටීන්   2. මේදය   3. පිෂ්ඨය   4. ඛනිජ   5. විටමින්

27. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ කොටස් අනුපිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,
   1. මුඛය, අන්නශ්‍රෝතය, ආමාශය, කුඩා අන්ත්‍රය, ග්‍රහණිය, ගුද මාර්ගය, ගුදය
   2. මුඛය, අන්නශ්‍රෝතය, ග්‍රහණිය, ආමාශය, කුඩා අන්ත්‍ර, මහාන්ත්‍ර, ගුදය
   3. මුඛය, අන්නශ්‍රෝතය, ආමාශය, කුඩා අන්ත්‍ර ග්‍රහණිය, මහාන්ත්‍ර, ගුදමාර්ගය
   4. මුඛය, අන්නශ්‍රෝතය, ආමාශය, කුඩා අන්ත්‍ර, මහාන්ත්‍ර, ග්‍රහණිය, ගුදය, ගුදමාර්ගය
   5. මුඛය, අන්නශ්‍රෝතය, ආමාශය, ග්‍රහණිය, කුඩා අන්ත්‍ර, මහා අන්ත්‍ර, ගුදමාර්ගය, ගුදය

28. ආහාර ජීර්ණයේදී ග්‍රහණියේදී සිදුවන වැදගත් කාර්යයන් වනුයේ,
   1. ප්‍රෝටීන ජීර්ණය ආරම්භකිරීම   2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණය ආරම්භ කිරීමයි.
   3. පිත් යුෂ නිෂ්පාදනය කිරීමයි.   4. ඇමැයිනෝ අම්ල අවශෝෂණය කිරීමයි.
   5. මේද ජීර්ණය ආරම්භ කිරීමයි.

29. ආන්ත්‍රික එන්සයිම වර්ග දෙකකි.
   1. ටයලීන් සහ ඇමයිලේස්   2. පෙප්සීන් සහ රෙනින්
   3. සුක්‍රේස් සහ ලැක්ටේස්   4. පෙප්සිනෝජන් සහ රෙනින්
   5. ට්‍රිප්සිනෝජන් සහ ලැක්ටෝස්

30. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් ආහාර ගමන් නොකර ඉන්ද්‍රියන් වනුයේ,
   1. අක්මාව, අග්න්‍යාසය   2. ග්‍රහණිය, කුඩා අන්ත්‍රය3. ආමාශය, අක්මාව
   4. මහාන්ත්‍රය, පිත්තාශය   5. ආමාශය, කුඩා අන්ත්‍රය

31. හීම් යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාරයකි.
   1. කිරි   2. ගොටුකොළ   3. මාළු   4. නිවිති   5. සාරන

32. පුද්ගලයකුගේ වයසට සරිලන සම්මත උස නොමැතිවීම හඳුන්වන්නේ,
   1. කාලීන මන්දපෝෂණය ලෙසය. 2. තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ලෙසය 3. මන්දපෝෂණය ලෙසය
   4. උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය 5. අධිපෝෂණය ලෙසය.

33. වායු ප්‍රදාහය (ගලගණ්ඩය) ඇතිවිට නොගත යුතු ආහාර වර්ග 02 කි.
   1. රටකජු, තිරිඟු 2. ගෝවා, පරිප්පු 3. රාබු, වට්ටක්කා
   4. තිරිඟු, කඩල 5. මඤ්ඤොක්කා, රාබු

34. යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළෙන ගර්භනී මවකට වඩාත් සුදුසු ආහාර වේල වනුයේ,
   1. නිවුඩු බත්, මාළු මිරිසට, පරිප්පු ව්‍යංජනය, තක්කාලි සලාදය, යෝගට්
   2. නිවුඩු බත්, මාළු මිරිසට, පරිප්පු ව්‍යංජනය, ගොටුකොළ සම්බෝල, වටලප්පන්
   3. බත්, තක්කාලි මිශ්‍ර හාල් මැස්සන් බැදුම, පිපිඤ්ඤා සලාදය, යෝගට්
   4. නිවුඩු බත්, සෝයා ව්‍යංජනය, පරිප්පු ව්‍යංජනය, කැරට් සලාදය, කිරි පුඩිං
   5. නිවුඩු බත්, සැමන් කරිය, පරිප්පු ව්‍යංජනය, කැරට් සලදාය, කිරිපුඩිං

35. පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවන් සපුරා ගැනීම සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?
   1. ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය හා අවශ්‍ය පෝෂක සංඝටක ප්‍රමාණය සපුරාලීමට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය ආහාර පිරමීඩයේ දක්වයි.
   2. පුද්ගලයෙකු තම එක් දින ආහාර සලාකයෙන් සුදුසු පරිදි බෙදා ගෙන ප්‍රධාන ආහාර වේලට ලබා ගන්න. ආහාර ප්‍රමාණය ආහාර පංගුව වේ.
   3. ආහාර පිඟාන මගින් ආහාර පිරමීඩයේ සංකල්පය ගෙනහැර දක්වයි.
   4. බොජුන්පතක් සැලසුම් කිරීමේදී, පෝෂණ වගු, දෛනික පෝෂණ අවශතා සටහන ආහාර පිරමීඩය යන මූලාශ්‍ර උපයෝගී කර ගනි.
   5. නිර්දේශිත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (B.M.I) පවත්වා ගැනීමට කැලරි ආහාර ගැනීම හා ව්‍යායාම ප්‍රමාණමත් වේ.

36. ආමාශික ප්‍රදාහය ඇතිවීමට බලපාන බැක්ටීරියාව වන්නේ,
   1. හෙලිකෝබැක්ටර් පයිලෝරා 2. ඇසටෝබැක්ටර් ඇසිටයිඩ්
   3. ස්‍යුඩොමෝනාස් 4. ලැක්ටෝබැසිලස් බල්ගරිකස්
   5. ලැක්ටෝබැසිලස් ලැක්ටික්

37. උප්පුමා පිළියල කිරීමට අවශ්‍ය මූලික අමුද්‍රව්‍ය වනුයේ,
   1. ආටාපිටි 2. ඉරිඟු පිටි 3. සහල්පිටි 4. රුළං 5. කඩල

38. රොටියක් කබලේ පිලිස්සීමේදී සිදුවන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමය වන්නේ,
   1. සන්නයනය 2. සන්නයනය හා විකිරණය 3. සංවහනය
   4. විකිරණය 5. සංවහනය හා විකිරණය

39. පිෂ්ටය වියළි තාපයට භාජනය කිරීමේදී එහි ඇති පිෂ්ඨය
   1. ජෙලටනීකරණය වේ. 2. ඩෙක්ස්ටරීකරණය වේ. 3. හයිඩ්‍රජනීකරණය වේ.
   4. කැරමලීකරණය වේ. 5. පිෂ්ඨය කැටි ගැසේ

40. ෂූ පිටි මෝලියෙන් සාදන ආහාර වර්ග ඇතුලත් කාණ්ඩය වනුයේ,
   1. පැටිස්, පේස්ට්‍ර බාස්කට් 2. ක්‍රීම්බනිස්, පේස්ට්‍රි කෝන්ස්
   3. මාළුපාන්, අනෝදාමල් 4. මාළු පාන්, පැටිස්
   5. ක්‍රීම්බනිස්, ඉක්ලෙයාස්

41. වාෂ්ප භාවිතයෙන් පිසගත හැකි අතුරුපස ඇතුලත් නිවැරදි කාණ්ඩය වනුයේ,
   1. වටලප්පන්, කැරමල් පුඩිං, මාෂ්මේලෝෂ්
   2. පාන් පුඩිම, වටලප්පන්, කැරමල් පුඩිං
   3. මාෂ්මේලෝ පුඩිම, මොක්වටප්පන්, විසිතුරු ජෙලි පුඩිං
   4. මොක්වටලප්පන්, කැරමල්පුඩිං, සව් පුඩිං
   5. සව්පුඩිං, වටලප්පන්, ගැටෝවර්ග

42. බිම වාඩි වී පැදුරු මත රෙද්දක් එළා කෙසෙල් කොළ එලා ආහාර පිළිගැන්වීම කුමන සංස්කෘතියට අයත්ද?
   1. සිංහල 2. මුස්ලිම් 3. ද්‍රවිඩ 4. මැලේ 5. බර්ගර්

43. ලඩ්ඩු / කේසරි / මසල වඩේ / උළුඳු වඩේ ආදී කෑම වර්ග ආවේනික වන උත්සව වන්නේ,
   1. දීපවාලි උත්සවය 2. හජ්ජි උත්සවය
   3. රාමසාන් උත්සවය 4. නත්තල් උත්සවය
   5. සිංහල අවුරුදු උත්සවය

44. ආහාර වල ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීමට විවිධ ආහාර ආකලන භාවිතා කරයි. ආහාර පිපීම ඇති කිරිම සඳහා භාවිතා කරන ආකලන වර්ගයකි.
   1. ලෙසිතින් 2. ග්ලිසරෝල් 3. සැකරින්
   4. සැකොරමයිසින් 5. සෝබිටෝල්

45. පෝෂණ ගැටලු සහ දුෂ්පෝෂණ තත්ව වැලැක්වීම සඳහා සම්බන්දවන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකි.
   1. ලෝක ආහාර වැඩසටහන 2. පෝෂණ අංශය
   3. පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය 4. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
   5. පෝෂණවේදීන්ගේ සංගමය

46. මයෝනේස්, විනිග්‍රේට් ලෙස හඳුන්වන්නේ,
   1. අයිසිං වර්ගයකි. 2. පිරිවැරුම් ආහාරයකි. 3. අතුරුපසකි.
   4. සලාද වැසුම් වර්ගයකි. 5. පාන වර්ගයකි.

47. ආහාර වර්ග සැකසීමේදී නිවසේදීම බහුලව භාවිතා කළ හැකි ස්වභාවික තෛලෝදයකි.
   1. දෙහි 2. බිත්තර කහමද 3. විනාකිරි 4. ලුණු 5. සීනි

48. මුළුතැන්ගෙය පවිත්‍රතාවයේදී පොළොවේ තිබිය යුතු ලක්ෂණයක් වන්නේ,
   1. තෙතමනය උරාගන්නා ශක්තිමත් පෘෂ්ඨයක් වීම.
   2. ලිස්සන සුළු පෘෂ්ඨයක් වීම හා පිරිසිදු කළ හැකිවීම.
   3. ටෙරාසෝයෙදු ශක්තිමත් පිරිසිදු කල හැකි පෘෂ්ඨයක් වීම.
   4. ඔප දැමිය හැකි ඝනකම් පෘෂ්ඨයක් වීම.
   5. තෙතමනය උරානොගන්නා නිතර පිරිසිදු කල හැකි පෘෂ්ඨයක් වීම.

49. උණු ජලය උණු තෙල් උණු වාෂ්ප රත් වූ භාජන ආදියෙන් පිලිස්සීමේදී නොකල යුතු ක්‍රියාවක් වන්නේ,
   1. පිලිස්සුනු ස්ථානය ජලයෙන් සේදීම. 2. සුළු බෙහෙත් ආලේප කිරීම.
   3. දියබුබුළු ඇත්නම් කැඩීම. 4. පිලිස්සුණු කොටස ආවරණය කිරීම.
   5. වඩාත් පිලිස්සී ඇත්නම් වෛද්‍යාධාර පැතීම.

50. හෘදයේ සිට මොළයට රුධිරය සපයන රුධිර වාහිනී අවහිර වීම නිසා හෝ පුපුරා යාම නිසා මොළයේ සිදුවන රුධිර වහනය හේතුවෙන් සැදෙන රෝගයකි.
   1. අපස්මාරය 2. හෘදයාබාධ 3. අධිරුධිර පීඩනය 4. දියවැඩියාව 5. ආඝාතය

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2018

Second Term Test - Grade 12 - 2018

විභාග අංකය ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

කාලය පැය තුනයි

උපදෙස්:-

1 කොටසින් පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න තුනකටද 11 කොටසින් පස්වන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හතරකට ද පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න තුනකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ජීවන පරිසර නිර්මාණය පිළිබඳව ලිපි පෙළක් අධ්‍යයනය කළ පවිත්‍රා පහත කරුණු පෙළගස්වන ලදී.

- ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගයේ පටන් නිර්මාණය වී ඇති බව.
- ජීවන පරිසර නිර්මාණයට මිනිසා අඛණ්ඩව ක්‍රියාකර ඇතිබව.
- පුද්ගලයා ජීවත් වන සමාජ මට්ටම තරා තිරම අනුව අභ්‍යන්තර හා බාහිර අවකාශ නිර්මාණය කරගත් බව.
- ජීවන පරිසර වෙනස්වීමත් සමඟ ජීවන ක්‍රම වලද විවිධ වෙනස්කම් ඇතිවන බව.

i. අ) ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගයේ සිට මිනිසා ගතකළ විවිධ යුග පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න.
ආ) ජීවන පරිසර නිර්මාණයේදී අවසාන යුගය විශේෂ විය. හේතු ඉදිරිපත් කරන්න.

ii. 'අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය' කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

iii. ජීවන පරිසර නිර්මාණය තුලින් පුද්ගලයාට අත්වන වාසි කවරේද?

iv. ගොඩනැගිලි අභ්‍යන්තර හා බාහිර අලංකරණයේදී වර්ණ වැදගත් වේ. පහත සඳහන් වර්ණ කාණ්ඩ උදාහරණ සපයමින් විස්තර කරන්න.
- ද්වීතික වර්ණ
- අන්තර්මාධ්‍යමික වර්ණ
- තෘතියික වර්ණ

v. පැරණි ගෘහ නිර්මාණ සහ නූතන ගෘහ නිර්මාණ වල ඇති ව්‍යුහමය වෙනස්කම් දෙක බැගින් ලියන්න.

02. වාස්තු විද්‍යා උපාධිය හදාරන ශිෂ්‍යයෙක් තම පර්යේෂණ කෘතියෙන් එළිදැක්වූයේ නිර්මාණයක සාර්ථකත්වයට බලපාන නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධක, මූලිකාංග හා මූලධර්ම සහ ඒවායේ භාවිතයන් පිළිබඳවයි.

i. නිර්මාණයක සාර්ථකත්වයට ඉවහල්වන නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධක සඳහන් කරන්න.

ii. ගොඩනැගිලි හා පරිසර නිර්මාණයේදී ආසන්න භෞතික පරිසරය අධ්‍යයනය වැදගත්ය. පහදන්න.

iii. බොහෝ ගොඩනැගිලි හා පරිසර නිර්මාණවල පහත රේඛා යොදා තිබූ බව පැහැදිලි විය.
- සිරස් රේඛා
- වක්‍ර රේඛා
- අක්වක් රේඛා

මෙම රේඛා වලින් දැක්වෙන හැඟීම් දෙක බැගින් ලියන්න.

iv. නිර්මාණකරණයේ මූලධර්මයක් වන 'තුලනය' ගොඩනැගිලි හා පරිසර නිර්මාණයේදී යොදාගත හැකි ආකාරය විස්තර කරන්න.

03. නව නිර්මාණ ගොඩනැගීමේදී සංකල්පීය එළඹුම් සාධක ප්‍රශස්ත ලෙස භාවිතා කරන බව වර්තමාන නිර්මාණ දෙස බැලීමේදී පැහැදිලිය.

i. අ) ගොඩනැගිලි නිර්මාණයක සාර්ථකත්වයට යොදාගන්නා නිර්මාණකරණයේ මූලධර්ම කවරේද?
   ආ) 'තිරසර බව' යන්න හඳුන්වන්න.

ii. හරිත සංකල්පයේ මූලිකාංග 04 ක් නම් කරන්න.

iii. ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමේදී හා ඒතුළ ජීවත් වීමේදී නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීම හෝ බැහැරලීම සඳහා ගෘහවිද්‍යා හදාරන ශිෂ්‍යයෙක් ලෙස ඔබගේ යෝජනා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

iv. සෞන්දර්යාත්මක එළඹුමක් ලෙස නූතන සංකල්පයට අනුව නිර්මාණය වූ ගොඩනැගිලි වල විශේෂ ලක්ෂණ කවරේද?

04. i. ගොඩනැගිල්ලක අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේදී සැලකිය යුතු කරුණු මොනවාද?

ii. බාහිර අවකාශ නිර්මාණය වඩාත් සාර්ථක කර ගැනිමට උපාංග යොදාගනී. එවැනි උපාංග තෝරා ගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.

iii. 'දෘශ්‍ය හු දර්ශන සංකල්පය' විදහා දැක්වෙන ලෙස ගෙවත්තක් සකසා ගත හැකි ආකාර සාකච්ඡා කරන්න.

iv. අභ්‍යන්තර අලංකරණය සාර්ථක වන්නේ ගොඩනැගිල්ල තුළට ලැබෙන ආලෝකය වාතාශ්‍රය මතය. මෙය සාර්ථක කරගන්නා අයුරු විස්තර කරන්න.

II කොටස.

පස්වන ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න තුනක්ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

05. විවිධ ආහාර වල අඩංගු පෝෂක සංඝටක පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරිමෙන් හා යහපත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් නිරෝගී සිරුරක් හිමිකර ගත හැකි බව සහ ඒ තුලින් බෝ නොවන රෝග ව්‍යාප්තිය අවම කර ගත හැකි බව පෝෂණවේදීන්ගේ අදහසයි.

i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගීකරණය දක්වන්න.

ii. 'ආහාර රටාව' යන්න හඳුන්වා ආහාර ලබාගැනිමේ ප්‍රධාන අරමුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.

iii. පෝෂණ සංඝටකයක් නොවුවද තන්තු මිනිස් සිරුරට ඉතා වැදගත් වේ. පැහැදිලි කරන්න.

iv. ශරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල සඳහන් කර ඒ එකිනෙක අඩංගු ආහාර ලියන්න.

v. අ) හෘදයාබාධ ඇති අයෙකුට ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු මොනවාද?
   ආ) ශීතනයෙන් අතුරුපස සෑදීමේදී ජෙලටින් භාවිතා කරයි. පහදන්න.

06. බොජුන් පත් සැලසුම් කිරීමේදී සහ ආහාර වේල් සකස් කිරීමේදී, ආහාර කාණ්ඩ සහ ඒවායේ අන්තර්ගත පෝෂක ශරීරයට උපයෝගී වීම පිළිබඳ අධ්‍යයනය වැදගත් ය.

i. අප ලබාගන්නා අහාර වර්ගී කාණ්ඩ කර ලියා දක්වන්න.

ii. තම්බන ලද සහල් කැකුලු සහල් වලට වඩා යෝග්‍ය වේ. සාකච්ඡා කරන්න.

iii. ආහාර ජීර්ණයේදී පහත අවයව වල වැදගත්මක ලියන්න.
   - ආමාශය - අග්න්‍යාශය

iv. ක්ෂුද්‍ර ඛණිජයක් වන යකඩ ශරීරයට අවශෝෂණය වීමට හිතකර මෙන්ම බාධා වන සාධක ද ඇත. ඒවා වෙන වෙනම දක්වන්න.

07. ගෘහිය මට්ටමින් හා වානිජ මට්ටමින් මුළුතැන්ගෙවල් වල සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව සොයාබැලීම වර්තමානයේ සිදුවේ. පුද්ගලයාට ගුණාත්මක ආහාරයක් ලබාදීම එහි අරමුණයි. ආහාර සැකසීම, පිළියෙළ කිරීම පිසීම හා පිළිගැන්වීම ආදිය ක්‍රමවත්ව සිදු කිරීම මෙතුලින් සිදුවේ.

i. 'ආහාර නරක්වීම' යන්න හඳුන්වන්න.
ii. ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර පිළියෙළ කිරිමේදී පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව වැදගත්ය. එහිදී අවධානය කරන කරුණු පෙළගස්වන්න.
iii. ආහාර විෂවීමට බලපාන සාධක කවරේද?
iv. පහත ආහාර පිසීමේදී සිදුවන භෞතික හා රසායනික විපර්යාස විස්තර කරන්න.
- අල තැම්බීම. - සීනි කර කිරිම. - මස් ස්ටූ කිරිම - බිත්තර තැම්බීම

08. ගෘහ ආර්ථි විද්‍යාව හදාරන ශිෂ්‍යාවක් බිත්ති පුවත්පතකට පහත කරුණු ඇතුලත් ලිපි පෙළක් ඉදිරිපත් කර තිබුණි.

- ආහාර පිසීම හා එහි වැදගත්කම
- පෝෂක ඌණතා සහ ගැටලු
- අක්‍රමවත් ආහාර රටාවකට හුරුවීම හා රෝගාබාධ

i. අ) ආහාර පිසීම යන්න හඳුන්වන්න.
ආ) ආහාර පිසීමේ වාසි ලියන්න.
ii. පහත සඳහන් ආහාර වර්ග සකස් කිරිමේදී ඒවායේ ගුණාත්මක බව රැකගැනීමට ගත යුතු පියවර සඳහන් කරන්න.
- තෝසේ - පලතුරු සලදාය
iii. දුෂ්පෝෂණ තත්ව නම්කර ඒ එකිනෙක කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
iv. බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා ආහාර රටාවේ කළයුතු වෙනස්කම් කවරේද?

09. i. අ) නාසිගුරාන් බත් ඇතුලත් දිවා ආහාර වේලකට බොජුන් පතක් සැලැසුම් කරන්න.
ආ) ඉහත ඔබ ඇතුළත් කළ ආහාර වර්ග දෙකක තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමය ලියන්න.
ii. ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී හා පිසීමේ දී විවිධ ආකලන භාවිතා කරයි.
අ) ආහාර ආකලන යෙදීමේ අරමුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.
ආ) උදාහරණ සහිතව ආකලන වර්ග 02 ක් ලියා දක්වන්න.
iii. ගෘහ විද්‍යා ප්‍රායෝගික පාඩමකට අදාල ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීමේ ක්‍රියාකාරකමකදී ඇතිවන අනතුරු අවම කර ගැනීමට සැලකිය යුතු ආරක්ෂිත උපක්‍රම ලියන්න.

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018 - 12 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I පත්‍රය

1. 2	11. 4	21. 4	31. 3	41. 2
2. 3	12. 2	22. 5	32. 1	42. 3
3. 4	13. 2	23. 3	33. 5	43. 1
4. 5	14. 5	24. 3	34. 2	44. 4
5. 5	15. 2	25. 1	35. 5	45. 1
6. 4	16. 5	26. 2	36. 1	46. 4
7. 1	17. 4	27. 5	37. 4	47. 2
8. 4	18. 2	28. 5	38. 1	48. 3
9. 5	19. 5	29. 3	39. 2	49. 3
10. 1	20. 1	30. 1	40. 5	50 5

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018 - 12 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II පත්‍රය

(1) (i) ගල්යුගය
(ආ) දඩයම් යුගය
එඬේර යුගය
ගොවි යුගය. ½ බැගින් ල. 2.

(ආ) ස්ථිර වාසස්ථාන ඇතිවීම.
පවුල සංකල්පය ඇතිවීම.
ගෘහය "
ගොවිතැන පදනම් කරගත් ජීවන රටාවක්ට හුරුවීම
1 බැගින් ල: 3.

(ii) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය යනු මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස ඉදිකර ගන්නා සංවෘත අවකාශයේ තමන්ට සුවපහසු ලෙස සකස් කර ගැනීමයි.
ල : 3.

(iii)
- භෞතික පීඩා අවම වීම.
- මානසික පීඩා අවම වීම.
- සුවපහසුව ජීවත්වීමේ හැකියාව.
- නිර්මාණශීලීව හා පාරිසරික සෞන්දර්යාත්මකව ජීවන පරිසර සොයාගැනීම
- සාමාජීය පීඩා අවම වීම.
- රෝගීය තිරසාරත්වයට අනුව ප්‍රශස්ත ලෙස ජීවන පරිසර නිර්මාණය කිරීම

(iv) ද්විතීක වර්ණ —
ප්‍රාථමික වර්ණ 2ක් එකතු වීමෙන් සෑදේ.

නිල් + කහ ⟶ කොළ
රතු + නිල් ⟶ දම්
රතු + කහ ⟶ තැඹිලි.

- අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ -
ප්‍රාථමික වර්ණයක් සහ ද්විතීක වර්ණයක්

සමාන ප්‍රමාණයන්ගෙන් එකතු වූ විට සෑදෙන වර්ණ වේ.

නිල් + කොළ ⟹ නිල්කොළ

නිල් + දම් ⟹ නිල්දම්

කහ + කොළ ⟹ කහ කොළ

කහ + තැඹිලි ⟹ කහ තැඹිලි

රතු + දම් ⟹ රතුදම්

රතු + තැඹිලි ⟹ රතු තැඹිලි.

තෘතියික වර්ණ.

ද්විතියික වර්ණ 2ක් සමාන ප්‍රමාණයන්ගෙන් එකතු වූ විට තෘතියික වර්ණ සෑදේ.

කොළ + තැඹිලි ⟹ තෘතික කහ

දම් + කොළ ⟹ තෘතික නිල්

තැඹිලි + දම් ⟹ තෘතික රතු

එක් වර්ණ කාණ්ඩයක් හඳුන්වීමට ල: 1
ල 1
උදාහරණ 2
2 × 3 = ල: 6.

(v)

පැරණි	නවීන
ජනේල අඩුවීම	ජනේල වැඩිය.
බිත්ති ඝනකමින් වැඩිය.	බිත්ති උසින් හා ඝනකමින් අඩුවීම.
ආලින්දය විශාලවීම	අලංකාර මැද මිදුල
වහලය උස වීම.	තට්ටු නිවාසයක් තිබීම.

ල: 3 බැගින් 2 ට ⟹ ල 6

(2) i සංකල්පය
භාවිතය හා භාවිතා කරන්නන්
සංදර්භය. 1 බැගින් ල: 3.

(ii) ආසන්න භෞතික පරිසරය යනු නිර්මාණය සඳහා භාවිතා කරන භූමියේ පිහිටීමට අදාළ භෞතික පරිසරයයි. මෙහිදී භූමියේ පිහිටීම, පස, ශාක ගහනය. හැඩය, ජල පහසුකම් විදුලි පහසුකම්, ආලෝකය ලැබෙන ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් නිර්මාණයේදී ගැටලු ඉවත් කර ගත හැකි බව හැඳින්වීම.

හැඳින්වීමට ල: 2 }
කරුණු 3කට ල. 3 } ල. 5.

(iii) සිරස් - උස්බව ශක්තිමත් බව
දැඩිබව ගෞරවනීය බව.
ඍජුබව

වක්‍ර - සුන්දරබව කෝමලබව
ප්‍රීතිමත්බව නම්‍යශීලීබව.
සිත්කලුබව

අක්වක් - කලබලකාරීබව ක්‍රියාශීලීබව
චලනය විද්‍යමානුකූලබව
ලාලිත්‍යය.

2 බැගින් ල: 6.

(iv) තුලනය යනු යම් මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයක සිට සාපේක්ෂ හා උපාංග තැන්පත් කිරීමයි.

සමමිතික තුලනය - නිර්මාණයකදී ඒ සඳහා භාවිතා කරන උපාංග එක් අක්ෂයක් ඔස්සේ දර්පණ ප්‍රතිබිම්බයක ආකාරයෙන් තැබීමයි.

- ප්‍රධාන ගේට්ටුව දෙපස සමාන දුරින් මල්බඳුන් තැබීම.
- ගෙවත්තේ ගමන් මඟ දෙපස සමාන දුරින් මල් වැට ඉදිකිරීම.
- තිර රෙදි යෙදීම
- පොත් රාක්කය දෙපස එකම හැඩයේ මියුරල් තැබීම

අසමමිතික තුලනය.

- ප්‍රධාන දොර දෙපස අසමාන දුරින් ජනෙල් ඉදිකිරීම.
- ප්‍රධාන පිවිසුම දෙපස දුරින් අසමාන මල් පෝච්චි තැබීම.
- ගෙවත්තේ ප්‍රධාන කොටසක් වටා අසමාන දුරින් කුඩා කොට පඳුරු වැවීම.

සිසුන් පිළිතුරු අනුව 3 බැගින් ල. 6.

(3) (i) (i) තුලනය
අවධාරණය
සමෝධානය
ඒකමිතිය
සමානුපාතය
ල 3

(ආ) තිරසර බව යනු පවතනා නිර්මිත පරිසරයට හා ස්වභාවික පරිසරයට උචිත පරිදි ඒ සමග සහයෝගයෙන් යුතුව නව නිර්මාණයේ ස්ථායීතව ගොඩනැගීමයි. ල: 3.

(ii) අවම ශක්ති පරිභෝජනය
අවම ජල පරිභෝජනය
අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීම
ප්‍රවාහනය වෙනුවෙන් වැයවන ශක්තිය අවම වීම.
1 බැගින් ල: 4
කාබන් පා සලකුණ.

(iii) කාබනික පොහොර සෑදීම.
- ඉවතලන ප්ලාස්ටික් මැටිබඳුන් ආදියේ විසිතුරු පැල සිටුවීම
- ජීව වායුව සැකසීම
- දිරාපත්විය හැකි ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ඉවතලන ජලය වගාබිමකට බැහැරලීම.
- විසිතුරු භාණ්ඩ නිර්මාණය කිරීම.

කරුණකට 1 බැගින් ල: 6

(iv) කැටයම් අඩුය.
සරලයි.
වර්ණ භාවිතය අඩුය.
වියදම අඩුයි.
සරල ජ්‍යාමිතික හැඩ භාවිතය
කරුණකට 1 බැගින් ල: 4

4) (i) ගෘහභාණ්ඩ උපාංග

උපකරණ

බිත්ති පොළොව

වහලය ල: 2½

ආලෝකකරණය.

උපාංග — තිරරෙදි, මල් සැකසුම්, ල: 2½

දිය ඇලි, විවිධ ගෙත

මැද මිදුල්. ල: 5.

(ii) භූමියේ ස්වභාවයට ගැලපීම.

සහ ඉඩකඩ ප්‍රමාණයට ගැලපීම.

අලංකාරය

ක්‍රියානුරූපීබව

සුවපහසුව. ල. 4

(iii) භූමියේ අලංකාර මල් වැවීම.

භූමියට අනුව පඩිපෙළ නිර්මාණය

ගෙතවැටි වවා විවිධ හැඩවලට කැපීම.

කඳුගැට සෑදීම.

ආරුක්කු හැඩයේ මල් සිටුවීම.

සිසු පිළිතුරට අනුව ල: 5

(iv). හැකිතාක් ස්වභාවික ආලෝකය භාවිතය.

- දිවා ආලෝකය අනවශ්‍ය පරිදි ඇතුළු නොවන සේ ජනෙල්, කවුළු පිහිටුවීම.
- බිත්තිවල වර්ණය අනුව ආලෝකය ලැබීම
- වීදුරු වලට පාරාන්ධක, පාරදෘශ්‍ය වීදුරු වීම
- අලංකාර හැඩ වාකුළු යෙදීම.
- කෘත්‍රිම ආලෝකය අවම කිරීම.
- කෘත්‍රිම ආලෝකය බිත්තිවල වර්ණයට ගැලපීම.

ල: 6

(5) (i)

කාබෝහයිඩ්‍රේට

- මොනෝ සැකරයිඩ $C_6H_{12}O_6$
  - ග්ලූකෝස්
  - ෆ්‍රක්ටෝස්
  - ගැලැක්ටෝස්
- ඩයිසැකරයිඩ $C_{12}H_{22}O_{11}$
  - මෝල්ටෝස්
  - සුක්‍රෝස්
  - ලැක්ටෝස්
- පොලිසැකරයිඩ $(C_6H_{10}O_5)_n$
  - පිෂ්ඨය
  - සෙලියුලෝස්
  - පෙක්ටින්

උදාහරණ සහිත වර්ගීකරණය. ල: 3.

(ii)
ආහාර රටාව යනු පුද්ගලයෙකු පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාර වර්ග හා ඒවායේ ස්වභාවය ඒවා ආහාරයට ඇතුළත් කරනු ලබන ප්‍රමාණය, ආහාර ලබා ගන්නා වාර ගණන සහ ආහාර පිළියෙල කරනු ලබන ආකාරය යන කරුණු ඇතුළත් සමස්තයයි. (ල-2)

- කුසගිනි නිවා ගැනීම
- ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වය
- තෘප්තියක් ලබා ගැනීම
- නිරෝගී ජීවිතයක් ලැබෙන් (ල-2)

ල. 4

(iii) හෘද රෝග, දියවැඩියා වැනි රෝග අවම කිරීම
- මල ද්‍රව්‍ය වල ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
- ස්ථූලතාවය පාලනය
- ක්‍රමාකුංචනය පහසු කිරීම
- ආන්ත්‍රික බැක්ටීරියාගෙ තන්තු මත ක්‍රියාකර
- කෙටිදාම මේද සෑදීම.

ල. 4

(iv)
- ලිනෝලෙයික් — සෝයාබෝංචි තෙල්, තල, රටකජු. [illegible]
- ලිනෝලෙනික් — මත්ස්‍ය ආහාර සෝයා තෙල්, සූරියකාන්ත
- ඇරකිඩොනික් — මස්, රටකජු

ල. 6

(v) (අ). කොලෙස්ටරෝල් බහුල ආහාර අඩු කරල.
- මේද රහිත කිරි භාවිතය
- ශාක ආහාර භාවිතය — පලාවර්ග පළතුරු තන්තු ආහාර.
- සීනි පිටි ආහාර අඩු කිරීම
- සම ඉවත් කළ කුකුළ් මස් අඩංගු කිරීම.
- ඔමේගා 3 අඩංගු මත්ස්‍ය ආහාර තෝරීම.
- ගැඹුරු තෙලේ බැදීම වෙනුවට ග්‍රිල් කිරීම

ල. 5

(ආ)
ජෙලටින් යෙදීම මගින් ආහාර මිශ්‍රණය කැටි ගැසීම සිදුවේ. කැටි ගැසීම වේගවත් වන අතර මිශ්‍රණයට මෘදු වයනයක් ගෙන දෙයි.
- ජීර්ණය පහසු වීම.

ල. 3

(b) (i) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත

අලවලු හා පලාවර්ග

පලතුරු

මස් මාලු බිත්තර මාෂභෝග

කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිත

තෙල් තෙල් බහුල බීජ වර්ග සීනි ල. 4

(ii) වී තැම්බීමේදී නිවුඩ්ඩ හා ඇලියුරෝන් ස්තරයේ පෝෂක භ්‍රෑණපෝෂය වෙතට යැවේ. • ප්‍රමාණාත්මකබව වැඩිවේ.
එවිට ඇඹීම කළද ධාන්‍යයේ අඩංගු පෝෂක ඉවත් නොවේ.
කැකුළින් කෙටීමේදී නිවුඩ්ඩ හා ඇලියුරෝන් ස්තරයේ පෝෂක ඉවත් වී යයි. ල. 4

• ජෙලටිනීකරණය සිදුවීම.
• අපතේ යාම වැළකේ.

(iii) • ආමාශය.
• ආහාර මද වේලාවක් තබා ගැනීම
• හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ල ස්‍රාවය කිරීම.
• ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය ඇරඹීම.
• එන්සයිම හෝර්මෝන ස්‍රාවය කිරීම. ල. 3

මිශ්‍රවීම.

• අග්න්‍යාශය.
• අග්න්‍යාශයික යුෂ ස්‍රාවය කිරීම
• ආහාර වල පවතින ආම්ලිකබව උදාසීන කිරීම. ල. 3 ල: 6.

iv හිතකර සාධක.	බාධාවන සාධක
• විටමින් C	• ෆයිටික් / ඔක්සලික් අම්ලය.
• ඇමයිනෝ අම්ල	• ටැනින්, කැෆේන්
• ආමාශ ආම්ලිකතාව	• Ca, mg කෝලෝයිඩ කාන්ත ල. 6

(7) (i) ආහාර වල භෞතික රසායනික ලක්ෂණ වෙනස් වෙමින් පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීමයි. ල.3

(ii)
- අත් පිරිසිදු වීම
- ස්නානය
- හිසකෙස් කෙටි කර පිළිවෙලට සකසා තිබීම
- මුඛ සෞඛ්‍යය මනාව පවත්වා ගැනීම
- කන පිරිසිදු වීම
- දත් පිරිසිදුව හා පාද නිය කොටට කැපීම. ල.4

(iii) විෂ සහිත ආහාර අනුභවය
රසායන ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රවීම
ක්ෂුද්‍රජීවීන් මිශ්‍රවීම
අසාත්මික හා අධි සංවේදී බව. ල.4

(iv) අල තැම්බීම
ජලය සමග පිසීමේදී පිෂ්ඨ කණිකා
පුපුරණය, මෘදු මෘදු වේ. 2

සීනි කර කිරීම.
තාපය හමුවේ සීනි දුඹුරු පාට වේ. 2
කැරමල් කරණය

මස් [illegible] කිරීම
- මස් වල ප්‍රෝටීන් කැටි ගැසී. හැකිළීම [illegible] වේ. 2
- මයෝග්ලෝබින් දුඹුරු වේ.

බිත්තර තැම්බීම
තැම්බීමේදී බිත්තර වල ප්‍රෝටීන් ගැසේ 2
ඇල්බියුමින් කැටිගැසේ. ල.8

(8) (i) (අ) ආහාර පිසීම යනු පිළියෙල කළ ආහාර තාපය උපයෝගී කරගෙන අනුභවයට සුදුසු තත්වයට පත් කිරීමයි.

(ආ) වයනය වර්ණය දියුණු වීම
රසය සුවඳ වැඩිවීම
ක්ෂුද්‍රජීවී විනාශ වීම ල.4
ආහාරයේ විවිධත්වය
ජීර්ණය පහසු වීම.

(ii) හෝසේ

අමුද්‍රව්‍ය නියමිත අනුපාතයට ගැනීම.
ගුණාත්මක අමුද්‍රව්‍ය තේරීම.
මිශ්‍ර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය නිවැරදිවීම.
පිපෙන්නට තබන කාලසීමාව.
පිසීම සඳහා ගන්නා උපකරණ නිවැරදිවීම.
තාපය ලබාදීම.
පළතුරු සලාදය. ල : 6.
නැවුම් පළතුරු තෝරාගැනීම.
කැපීමට භාවිතා කරන උපකරණ වල හා බඳුනේ සෝභනතාව.
පළතුරු කැපීමේ ජේදීය ක්‍රමය.
ප්‍රතිඔක්සිකාරක භාවිතය.
තබන කාලය.

iii මන්දපෝෂණය
අධිපෝෂණය ල : 1

මන්දපෝෂණය යනු ආහාර මගින් දෛනිකව ශරීරයට ලැබිය යුතු පෝෂක සංඝටක 1ක් හෝ කීපයක් අඛණ්ඩව දිගුකාලීනව නොලැබීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයයි. ල.2

අධිපෝෂණය -
ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා පෝෂක පදාර්ථ දිගුකලක් ආහාරයට අතිකර ගැනීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයයි. ල.5 ල.2

(iv). සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම.
- දිනකට 4L ක් ජලය පානය කිරීම.
- උදෑසන ආහාරය අනිවාර්යෙන් ගැනීම.
- එළවළු පළතුරු ආහාරයට ගැනීම.
- අධික සීනි, පිටි භාවිතය අවම කිරීම.
- අධික මේද භාවිතය අඩු කිරීම.
- කෘත්‍රිම ආහාර කාබනේකෘත බීම පානයෙන් කරුණකට ලෙයෙනි ඉවත්වීම. ල.5

(9) (i) නාසිගුරාන්

(අ) ග්‍රිල් කරන ලද ඉස්සන් / ඉස්සෝ කෙළවල් / සෝසේජස්

ගර්කින්ස් - සලාද වර්ග

චමින් වර්ග

බිත්තර ඔම්ලට්

අතුරුපස වර්ගයක්

ගැලපෙන ලෙස බෙදුන්පත

ඇතුලත් විතර. ල. 4.

(ආ) සන්නයන, සංවහන, විකිරණය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම වලට අදාල ආහාර වර්ග දැක්වීම.

1 බැගින් ල. 3.

* (ii) (අ) • පෝෂණ ගුණය රඳවා ගැනීම හා වැඩි දියුණු කිරීම

• නිෂ්පාදන වල ගුණාත්මක බව රැකීම.

• ආහාරයේ නැවුම්බව රැකීම

• ආහාරයට ආකර්ශණීය බවක් ගෙනදීම

• ජීවියෙට කරිවේදි හා සාකසීවේදි උපයෝගී වීම

ඕනෑම කරුණු 3 ට. ල. 3

(ආ)

• අම්ල කාරක - විනාකිරි, දෙහි, සියඹලා, ගොරක

• උකු කාරක - පොල්, පොල්කිරි, හාල්පිටි අල වර්ග

• මෘදු කාරක - පැපොල්, පෙරුම් කායම් විනාකිරි

• පරිරක්ෂක කාරක - විනාකිරි, සීනි, ලුණු

• සුවඳ කාරක - මේථි, කරපිංචා, ඉඟුරු, සුදුළූණු, සාදික්කා, කරාබු නැටි. රෝස මල් වර්ගයන්.

• වර්ණ කාරක - බීට්, ලේකම් වර්ණ, රා, කහකුඩු

• රස කාරක - ලුණු, ගම්මිරිස්, දෙහි, විනාකිරි.

• බන්ධක කාරක - සෝඩියම් නයිට්‍රේට්, පොටෑසියම් නයිට්‍රේට්. බිත්තර කහමද, ලෙසිතින්, ජෙලටින්, ග්ලිසරෝල්

ස්වභාවික වර්ණ කාරක – කහ, නිවිති යුෂ, බීට් යුෂ
කැරට් යුෂ, මිදි ගෙඩියේ
පොත්තෙන් ගන්නා යුෂ.

උදාහරණ සමග එකකට 2 බැගින් ල. 4.

(iii)

- ආහාර පිසූ ගන්නා බඳුන් ශරීරයේ ස්පර්ශ නොවන පරිදි තැබීම.
- උණුසුම් භාජන හැසිරවීමේ දී ඊට ඔරොත්තු දෙන අත් ආවරණ පැළඳීම.
- උණුසුම් බඳුන් වෙනත් ස්ථානයකට රැගෙන යාමේදී සුපරීක්ෂාකාරී වීම
- තෙල් භාවිතයෙන් ආහාර පිසින විට එම ස්ථානයේම රැඳීම – ගිනි ගැනීම් අවම වේ.
- හදිසි ගිනි ගැනීමක් සිදුවුව හොත් තෙමා ගත් ගෝනියක් හෝ ඊට සමාන බ්ලැන්කට් භාවිතය.
- කාමරයේ දොර ජනේල විවෘත කර ගෑස් උදුන ක්‍රියා කිරීම.
- විශාල උදුනක කුඩා බඳුන් හෝ කුඩා උදුනක විශාල බඳුන් නොතැබීම.
- යමක් බිමට වැටුනු විට වහා ඉවත් කිරීම.
- ඇල්කෙට් වැනි ඉන්ධන ප්‍රයෝජනයට ගැනීම නුසුදුසුයි.
- ගෑස් උදුන තබා ඇති මේසය මත කඩදාසි රෙදිකඩ ආදිය නොතැබීම.
- හදිසියේ ගිනි ගැනීමක් භාජනයක සිදුවුවහොත් වහා තෙත් ආවරණයකින් වසා දැමීම.

කරුණු 6ට ල: 6.