



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
නෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

10 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 01 යි.

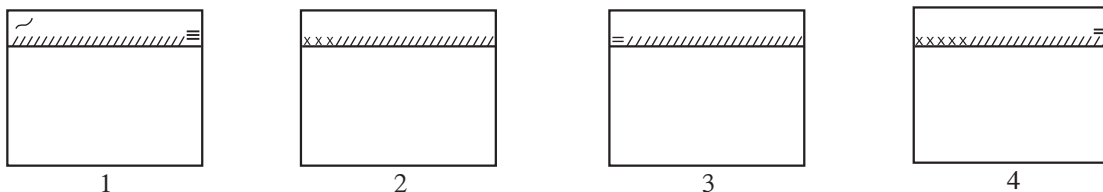
නම/ විභාග අංකය:

උපදෙස් :

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

- පෙක්ටින් හා ග්ලයිකෝජන් අයත් වන්නේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගීකරණයේ කවර කාණ්ඩයට ද?  
(1) ඩයි සැකරයිඩ් (2) පොලි සැකරයිඩ් (3) ග්ලිසරයිඩ් (4) මොනොසැකරයිඩ්
- අසංතෘප්ත මේද අම්ල හයිඩ්‍රජනීකරණයට ලක් කිරීම මගින් සංතෘප්ත බවට පත් කළ හැකි ආහාරයකි  
(1) කිරි (2) බටර් (3) චීස් (4) මාගරින්
- ඉන්සියුලින් නිෂ්පාදනය සඳහා උපකාරී වන බනිජ වර්ගයකි.  
(1) යකඩ (2) සෝඩියම් (3) සල්ෆර් (4) ක්ලෝරින්
- ශරීරය තුළ සංශ්ලේෂණය කළ නොහැකි ඇමයිනෝ අම්ල අතුරින් ළමයින් සඳහා පමණක් අවශ්‍ය වන්නේ,  
(1) ආර්ජිනින් (2) වැලින් (3) හිස්ටිඩින් (4) ලයිසින්
- කැරොටින් බහුලව අඩංගු ආහාරයකි.  
(1) කැරට් (2) මුකුණුවැන්න (3) නිව්නි (4) තක්කාලි
- ★ ආහාර පිරමීඩයේ පහළම තීරයේ දක්වා ඇත.  
★ සිරුරට ශක්තිය සැපයීමට දායක වෙයි  
★ වැඩිපුර පරිභෝජනය කිරීමෙන් දියවැඩියාව, හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත.  
මෙම ප්‍රකාශයන්ට අනුව ගැලපෙන ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,  
(1) එළවළු හා පළතුරු (2) ධාන්‍ය, පාන්, බත්, අලවර්ග  
(3) මස්, මාළු, බිත්තර, පියලි බීජ (4) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
- බිත්තරයක පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,  
(1) තයමින් හා රයිබොෆ්ලේවින් බහුලය (2) යකඩ හා සල්ෆර් අඩංගුය  
(3) විටමින් A අඩංගු නොවේ (4) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගුය
- ගෘහස්ථ ශීතකරණයක ශීතන කලාපයේ ඉහළ ප්‍රදේශයේ අසුරා තැබිය යුතු ආහාරයකි.  
(1) කිරි (2) පිට්මෝලි (3) හිම කිරිම (4) අල තීරු
- කස්ටඩ් පිළියෙල කිරීමේ දී නොනවත්වා හැඳිගැනීම කළ යුතු වන්නේ,  
(1) බඳුනේ පත්ලේ ඇලීම වළක්වා ගැනීමට ය. (2) උතුරා යාම වළක්වා ගැනීමට ය.  
(3) කැටි ගැසීම වළක්වා ගැනීමට ය. (4) ඉහත සියල්ල සඳහා ය.
- බිත්තර බුල්ස් අයි කිරීමට යොදා ගන්නා පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,  
(1) තෙල් ස්වල්පයක් දමා බැඳීම (2) ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම  
(3) තැටියේ පිලිස්සීම (4) තෙල් ආලේපයෙන් පිසීම

11. අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අතුරුපසට පසුව දෙනු ලබන්නේ,  
 (1) සුප් හෝ කැඳ වර්ගය (2) තේ හෝ කෝපිය  
 (3) කාබනිකාත බීම වර්ගය (4) මිලික් ඡෙක් හෝ ෆලුඩා ය.
12. පෙරදිග විධිමත් සංග්‍රහ පත්‍රයට අනුව අත් පිස්නාව තැබිය යුත්තේ  
 (1) ආහාර ගන්නා පිඟනට දකුණු පසින් ය. (2) ආහාර ගන්නා පිඟනට වම් පස ඉහළින් ය.  
 (3) ආහාර ගන්නා පිඟනට දකුණු පස ඉහළින් ය. (4) ආහාර ගන්නා පිඟනට වම් පසින් ය.
13. pH අගය 1 -6 අතර අගයක් ගන්නා ආහාරයකි.  
 (1) පුහුල් ජෑම් (2) වියලන ලද කොස් (3) අල දෝසි (4) මාළු ඇඹුල් තියල්
14. ආහාර තරක් වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතුවකි.  
 (1) මේද ආහාර මුඩු වීම (2) ආර්ද්‍රතාව වෙනස්වීම  
 (3) පුස් වර්ධනය වීම (4) බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම
15. නිරක්තිය ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන B කාණ්ඩයේ විටමින් වන්නේ,  
 (1) විටමින් B<sup>1</sup> හා විටමින් B<sup>6</sup> (2) විටමින් B<sup>2</sup> විටමින් B<sup>3</sup>  
 (3) විටමින් B<sup>6</sup> හා විටමින් B<sup>9</sup> (4) විටමින් B<sup>3</sup> විටමින් B<sup>12</sup>
16. සිරුර තුළ ඇති වර්ධක හෝමෝනයකි.  
 (1) තෙරොක්සින් (2) ඉන්සියුලින් (3) ඊස්ට්‍රජන් (4) ප්‍රොලැක්ටින්
17. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,  
 (1) විසිතුරු ඔපනැලි (2) යටිකුරු පොලොව් (3) බදන යෙදීම (4) සන්නාලි වාටි මැස්ම
- 18.



වාටි මැස්ම මසන ආකාරය දැක්වෙන නිවැරදි රූපසටහන වන්නේ,

- (1) 1 ය. (2) 2 ය. (3) 3 ය. (4) 4 ය.
19. ★ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයකි.  
 ★ වාටියක් නිම කිරීමට ද යොදා ගත හැක  
 ★ බොත්තම් කාස වල සෘජු අද්දර මැසීමට ද භාවිතා වේ.  
 මෙම මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,  
 (1) බ්ලැන්කට් මැස්ම (2) හුරුළු කටු මැස්ම (3) නැටි මැස්ම (4) හින් නූල් දුවවීම
20. තුනයි මැස්ම භාවිතා කරන අවස්ථාවක් වන්නේ,  
 (1) දෙපෙනි ඡන්තු ඇල්ලීමේ දීය. (2) අණ්ඩ දූමීමේ දීය  
 (3) රේන්ද ඇල්ලීමේ දීය (4) පිටාර මුට්ටුව මැසීමේ දීය.
21. ළදරු ගවුම මැසීමේ දී ගවුමේ උස ලෙස යොදා ගන්නා ලද මිනුම වන්නේ,  
 (1) 23 cm කි (2) 29 cm කි (3) 32 cm කි (4) 55 cm කි

22. දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීම සඳහා සන්නාලි කාබන් කඩදාසිය තැබිය යුත්තේ,
- (1) කාබන් කොළයේ හොඳ පිට මත රෙද්දේ නොපිට ස්පර්ශ වන ලෙසය
  - (2) කාබන් කොළයේ නොපිට මත රෙද්දේ නොපිට ස්පර්ශ වන ලෙසය
  - (3) කාබන් කොළයේ නොපිට මත රෙද්දේ හොඳ පිට ගැටෙන ලෙසය
  - (4) කාබන් කොළයේ හොඳ පිට මත රෙද්දේ හොඳ පිට ගැටෙන ලෙසය
23. පතරොම තබා ළඳරු ගවුම කපා ගත් සිසුන් හට " රෙද්ද ඇඳීමෙන් වලකින්න" යනුවෙන් ගුරුතුමියගෙන් උපදෙස් ලැබුණි. එසේ දැනුවත් කිරීමට හේතුව වන්නේ,
- (1) දිගත් රේඛාව ඉදිරි මැද නැම්මට තබා ඇති නිසාය
  - (2) පිටු පස පළව දිගත් රේඛාවට සමාන්තරව තබා කපා ඇති නිසාය
  - (3) බල වාටියට සමාන්තරව ඉදිරි මැද රේඛාව පිහිටා ඇති නිසාය
  - (4) රෙද්දෙහි විකර්ණය ඔස්සේ කපා ගන්නා ලද ඇඳුමක් නිසාය
24. දරුවෙකු යෞවනෝදයට පත්වීම සිදු වන්නේ,
- (1) යොවුන් විය තුළ දී ය.
  - (2) මුල් යොවුන්විය තුළ දී ය.
  - (3) මැද යොවුන් විය තුළදී ය.
  - (4) පසු යොවුන් විය තුළ දී ය.
25. මිනිස් සිරුර තුළ පවතින ඇන්ඩ්‍රොජන් හෝමෝනය වනුයේ,
- (1) ටෙස්ටෙස්ටෙරොන් ය.
  - (2) ඉන්සියුලින් ය.
  - (3) ඊස්ට්‍රජන් ය.
  - (4) ප්‍රොජෙස්ටෙරොන් ය.
26. ඩිම්බ කෝෂ වලට ආසන්නව පිහිටා ඇති අවයවය වනුයේ,
- (1) ගර්භාෂය
  - (2) ගැබ්ගෙල
  - (3) යෝනි මාර්ගය
  - (4) පැලෝපිය නාල
27. ඩිම්බ කෝෂයක් තුළින් පරිණත ඩිම්බයක් මුදා හැරීම හඳුන් වන්නේ,
- (1) ආර්තවය ලෙසය
  - (2) අධිරෝපණය ලෙසය
  - (3) ඩිම්බ මෝචනය ලෙසය
  - (4) ආර්තවහරණය ලෙසය
28. ගර්භාෂය තුළ වැඩෙන ජීවියා මිනිස් රූපයක හැඩය ගන්නේ පූර්ව ප්‍රසව සමයේ කවර අවධියක දී ද?
- (1) හූණ අවධිය
  - (2) කළල අවධිය
  - (3) ඩිම්බ අවධිය
  - (4) බීජ අවධිය
29. යුක්තාණුවක් සකස් වන්නේ,
- (1) ඩිම්බකෝෂ තුළ දී ය.
  - (2) පැලෝපිය නාලය තුළ දී ය.
  - (3) ගර්භාෂය තුළ දී ය.
  - (4) යෝනි මාර්ගය තුළ දී ය.
30. ගර්භනී අවධියේ අවදානම් තත්වයක් ඇති කළ හැකි සංජානනීය රෝග තත්වයකි.
- (1) දියවැඩියාව
  - (2) සිපිලස්
  - (3) තැලසිමියාව
  - (4) අධිරුධිර පීඩනය
31. පවුලක පැවතුම් කාලය පසු කරන අවසාන අවධිය වන්නේ,
- (1) ආරම්භක අවධිය යි.
  - (2) වර්ධක අවධිය යි.
  - (3) සංවර්ධන අවධිය යි.
  - (4) සංකෝචන අවධිය යි.
32. න්‍යෂ්ටික පවුලක පුද්ගලාන්තර සම්බන්ධතාවයක් නොවන්නේ,
- (1) පියා සහ මව අතර සම්බන්ධය
  - (2) දුව සහ මව අතර සම්බන්ධය
  - (3) මාමා සහ ලේලිය අතර සම්බන්ධය
  - (4) අයියා සහ නංගි අතර සම්බන්ධතාවය

33. ● පරිත්‍යාගශීලී බව                      ● කරුණාව                      ● සහයෝගය

මගින් සපුරා ගත හැකි වන්නේ පවුලක කුමන අවශ්‍යතාවයන් ද?

- (1) කායික අවශ්‍යතාවයන් ය.                      (2) මානසික අවශ්‍යතාවයන් ය.  
(3) භෞතික අවශ්‍යතාවයන් ය.                      (4) සාමාජයීය අවශ්‍යතාවයන් ය.

34. අමුත්තන් පිළිගැනීම හා සතුටු සාමිවියේ යෙදීම සඳහා ගෘහයේ වෙන් කර ඇති ඒකක යුගලය වන්නේ,

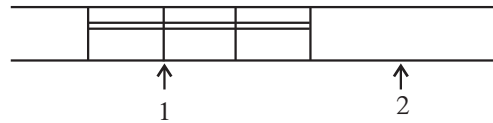
- (1) ආලින්දය හා විසිත්ත කාමරය යි.                      (2) විසිත්ත කාමරය හා කෑම කාමරය යි  
(3) විසිත්ත කාමරය හා මුළුතැන්ගෙය ය.                      (4) ආලින්දය හා මුළුතැන්ගෙය ය.

35. ගෘහ සැලසුම් ඇදීමේ දී මැද මිදුල යෙදීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- (1) නිවසට අවශ්‍ය ඉඩ කඩ ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීමට ය.  
(2) නිවසට මනාව ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට ය.  
(3) නිවසට අලංකාරය ඇති කර ගැනීමට ය.  
(4) නිවසට ගාමිහිරි පෙනුමක් ලබා ගැනීමට ය.

36. රූප සටහනෙහි අංක 1 හා 2 ලෙස පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ

- (1) ෆෑන් ලයිට් හා පිටත බිත්තිය ය.  
(2) බිත්ති අල්මාරිය හා පිටත බිත්තිය ය.  
(3) බිත්ති අල්මාරිය හා ඇතුළත බිත්තිය ය.  
(4) ජනේලය හා පිටත බිත්තිය ය.



37. නිවස අලංකාර කිරීමට යොදා ගන්නා අත්‍යාවශ්‍ය උපාංගයකි

- (1) බිත්ති සැරසිලි                      (2) බුමුතුරුණු                      (3) ඔරලෝසුව                      (4) ශාක සැකසුම්

38. ගෘහ කාර්යයන් හි දී ආලෝකය, තාපය හා යාන්ත්‍රික ශක්තිය යන ප්‍රභව වලට පරිවර්තනය කරමින් භාවිතා කරන සම්පතකි.

- (1) විදුලිය                      (2) ජලය                      (3) කාලය                      (4) දේපල

39. ගෘහ කාර්යයන් හි කාර්යක්ෂමතාවය කෙරෙහි බලපාන සම්පතක් වන්නේ,

- (1) මුදල්                      (2) කාලය                      (3) ඉඩකඩ                      (4) ඉන්ධන

40. කිසියම් කාර්යයක් සාර්ථකව ඉටු කර ගැනීමේ දී නිවැරදි තීරණ ගත හැකි වීමට හේතු වන්නේ පුද්ගලයා සතු,

- (1) දැනුමයි                      (2) කුසලතාවය යි                      (3) ආකල්පය යි                      (4) මානසික ශක්තියයි



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
නෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

10 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

(01) සරුසාර කෙත් යායක් හා ගලා යන දොළ පාරක් අසල ඉදි වූ රමණීය පුංචි නිවහන කාගේත් සිත් ගන්නා නිවසකි. මෙහි ජීවත් වන ප්‍රියන්ත අලංකාර ගෘහ භාණ්ඩ සකසන වඩු වැඩ පිටිකා වෘත්තිය කරගත් අයෙකි. ඔහුගේ බිරිඳ ස්වයං රැකියාවක් ලෙස ඇඳුම් මැසීම කරයි. අවුරුදු එකයි මාස හයක් වයසැති දියණිය නිසා මෙම නිවසෙ හි සුන්දරත්වය දෙගුණ වී ඇත.

- ප්‍රියන්ත යුවල පවුල් ඒකකය තුළ පසු කරන අවධිය කුමක් ද?
- ප්‍රියන්ත විසින් නිර්මාණය කරන බහු කාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.
- ප්‍රියන්ත සිය රැකියාවේ දී උපයෝගී කර ගන්නා භෞතික නොවන සම්පත් දෙකක් නම් කරන්න.
- මෙම නිවැසියන් සඳහා උදෑසන ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.
- විටමින් D උණ වුවහොත් සිගිති දියණියට වැළඳිය හැකි උණනා රෝගය කුමක් ද?
- පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී එහි පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කිරීමට ගෘහණියට ඔබ ලබා දෙන උපදෙස් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- නිවසට පැමිණෙන ශ්‍රාතින් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ප්‍රියන්තගේ බිරිඳ ඇඳුම් මැසීමේ දී භාවිතා කරන මෙවලම් හතරක් සඳහන් කරන්න.
- සිගිති දියණිය සඳහා මව විසින් පිළියෙල කරගත් ළදරු කම්පයෙහි තිබූ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ස්වයං රැකියාවක යෙදෙන ගෘහණියට ඉන් සැලසෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- 02
- ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී අනුගමනය කළ යුතු යහපත් වැඩ පුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න.
  - ළදරු ගවුම සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම තුනක් භාවිතයෙන් අලංකාර කර ගන්නා ආකාරය රූප සටහනකින් දක්වන්න.
  - (අ) ළදරු ගවුමෙහි උරහිස මැසීම සඳහා යොදාගත් මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න.  
(ආ) එම ක්‍රමය මසා ගන්නා ආකාරය පියවර තුනකින් ඇඳ දක්වන්න.

03. (i) මේද ද්‍රාවී විටමින් වර්ග තුනක් සඳහන් කර ඒවායේ රසායනික නාමය ලියන්න.  
(ii) තිවු මන්දපෝෂණය ඇති වීමට බලපාන හේතුව සඳහන් කරන්න.  
(iii) මහාපෝෂක යන්න උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
04. (i) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාරයක් යනු කුමක් ද?  
(ii) 'ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මකබව කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්.' ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න.  
(iii) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි කාන්තාවකගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වා ඇති ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.
05. (i) පරිරක්ෂණ උපක්‍රමයකි' පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය මෙහි පරිරක්ෂණ මූල ධර්මය සඳහන් කරන්න.  
(ii) කලවම් කිරීම නැමති ශිල්පීය ක්‍රමය බටර් කේක් සෑදීමේ දී නිවැරදිව භාවිතා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.  
(iii) බටහිර විධිමත් සංග්‍රහ පන්තියේ දී ආහාර ගන්නා පිඟානට දකුණු පසින් ඇති උපකරණ නිවැරදිව ස්ථානගත කරන ආකාරය පිළිබඳව කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.
06. (i) උණු මේදයෙන් පිසීමේ ක්‍රම වලදී භාවිතා කරනු ලබන උපකරණ හා මෙවලම් තුනක් සඳහන් කරන්න.  
(ii) ගැඹුරු තෙලේ ආහාර පිසීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.  
(iii) පෝරණුවේ පිළිස්සීම යන පිසීමේ ක්‍රමය සාර්ථක කර ගැනීමට පෝරණුව භාවිතයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.
07. (i) ගර්භනී අවධියේ තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකය තුළ මවගේ හෝෂනයෙහි වැඩිපුර අඩංගු විය යුතු පෝෂක තුනක් සඳහන් කරන්න.  
(ii) මාතෘ සායනයක දී මවට ලබා දෙන පෝෂක හා පෝෂණ පරිපූරක වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.  
(iii) ගැබ්ණී සමයේ දී ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ තුනක් සඳහන් කර ඒවා ඇති වීමට බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.




**පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස**

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

(නිවැරදි පිළිතුරු ලකුණු 01 බැගින් 40 යි.)

**II කොටස**

- (01) (i) වර්ධක අවධිය  
 (ii) ලාවිඩු සහිත ඇඳ, කණ්ණාඩිය සහිත අල්මාරිය, කබඩ සහිත මදින මේසය, ඩිවෘනය, ලාවිඩු, කබඩ සහිත රාක්ක  
 (iii) කාලය, විදුලිය  
 (iv) සිසු පිළිතුර අනුව  
 (v) රිකට්සියාව (අස්ථි විකෘති රෝගය)  
 (vi) ආහාරයට ගැනීමට ආසන්නව සැකසීම, තද තාපයට ලක් නොකිරීම  
 (vii) ● අවස්ථාවට අනුව සුදුසු ආහාරයක් / ආහාර වේලක් වීම  
 ● පිළිගන්නා ස්ථානයේ පවිත්‍ර තාව  
 ● පිළිගැන්වීමේ උපකරණ වල පවිත්‍රතාව  
 ● ප්‍රියජනක ලෙස පිළිගැන්වීම  
 (viii) මෙවලම් සඳහා පමණක් ලකුණු ලබා දෙන්න.  
 (ix) ★ මූට්ටු අවම වීම ★ ඇඟලුමට පියවීමට පහසු වීම  
 ★ සරල පන්තය ★ ඇඳුම ලිහිල් වීම  
 (x) ● විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම  
 ● ආදායම් ලබා ගත හැකි වීම  
 ● කුසලතා වලට අගයක් ලැබීම  
 ● මානසික තෘප්තිය (ල. 2 x 10 = 20)
- 02 (i) (අ) දැන් පවිත්‍රව තබා ගැනීම  
 (ආ) මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යථාවත් කිරීම  
 (ඇ) උපකරණ මෙවලම් හුවමාරුවේ දී ආරක්ෂාකාරී වීම (ල. 03)
- (ii)  මෙවැනි කුඩා සරල මෝස්තරයක් මැනුම් ක්‍රම දක්වා නම් කර තිබීම  
 1. ලේසිඩේසි මැස්ම  
 2. නැටි මැස්ම  
 3. හින්නුල් දූවවීම. (ල. 03)
- (iii) i. පැතලි මූට්ටුව  
 ii. 1. දෙපොට මූට්ටු කිරීම 2. නොපිටෙහි මැනුම් වාසියෙන් අඩක් කපා ඉවත් කිරීම  
 3. රෙදි දෙපොට දිග හැර පිටුපසට වාටිය නමා නූල් ඇඳ වාටි මැස්මෙන් මැසීම යන පියවර තුනට අදාල රූප සටහන් දක්වා තිබිය යුතුය.  
 (නම් කිරීමට ලකුණු 01යි. රූප සටහනට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 03යි. මුළු ලකුණු 04 යි.)
- 03 (i) විටමින් A - සත්ව - රෙටිනෝල් ශාක - බීටා කැරොටින්  
 විටමින් D - කෝලි කැල්සිගෙරොල්  
 විටමින් E - ටෙකොගෙරොල්  
 විටමින් K - නැග්තාක්විනොන් (ල. 03)
- (ii) කෙටි කාලයක් තුළ සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබීම නිසාය. (ල. 03)
- (iii) සාපේක්ෂ වශයෙන් දෛනිකව සිරුරට වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ.  
 උදා:- ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ (ල. 04)

## 10 ශ්‍රේණිය

## පිළිතුරු පත්‍රය - 2 කොටස - ඉතිරි කොටස - 1

04. (i) කිසියම් ආහාරයක් පරිභෝජනය කිරීමෙන් පසු එම පුද්ගලයාගේ ශරීරයට අහිතකර තත්ත්වයක් ඇති නොවන්නේ නම් එම ආහාරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාරයක් වේ. (ල. 03)
- (ii) 1. ප්‍රශස්ථ උෂ්ණත්වය                      2. ආර්ද්‍රතාවය                      3. තෙතමනය  
4. ඔක්සිජන්                                      5. pH අගය (ල. 03)
- (iii) ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධීන් - ගර්භනී, ක්ෂීරණ අවධි  
ක්‍රියාකාරීත්වයන් - බරවැඩ, මධ්‍යස්ථ වැඩ, සැහැල්ලු වැඩ (ල. 04)
05. (i) pH අගය අඩු වීම, ආම්ලික බව නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති වීම, බාහිරාස්‍රැනිය සිදුවීම නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය ජලය පාලනය වීම (ල. 03)
- (ii) සීනි, මාගරින් / බටර්, බිත්තර මිශ්‍රණයට පිටි එකතු කිරීමේ දී පිටි ස්වල්පය බැගින් එකතු කරමින් එක අතකට කලවම් කිරීම හෙවත් පෙරළීම සිදු කිරීම. (ල. 03)
- (iii) 1. පිශානට මදක් ඇතින් සුප් හැන්ද තබන්න.  
2. සුප් හැන්දට ආසන්නව පිශාන දෙසට පිහිය තබන්න. පිහියේ තලය පිශාන දෙසට විය යුතුය  
3. ආහාර ගන්නා හැන්ද පිශානට ආසන්නව තබන්න.  
(මෙම උපකරණ සියල්ල මේසයේ අද්දර සිට අඟල් 01 ක් ඉහළින් තැබිය යුතුය.)  
4. පිහියේ තුඩට ඉදිරියෙන් වතුර වීදුරුව තබන්න. (ල. 04)
06. (i) බදින තැටිය, ප්‍රයින් බාස්කට්, තෙල් හැන්ද (ල. 03)
- (ii)
  - තෙල් හොඳින් රත් වූ පසු ආහාර එකතු කිරීම
  - චුළුමනාවට වඩා රත් වූ තෙලට ආහාර නොදැමීම
  - රත්වත් පැහැ වන තුරු ආහාරය බැඳ ගැනීම
  - ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් තෙලට එකතු නොකිරීම
  - අවශ්‍ය පරිදි ආහාරය දෙපැත්ත හරවා බැඳ ගැනීම
  - වරක් බැඳ ඉතිරි වූ තෙල් නැවත පාවිච්චි නොකිරීම (ල. 03)
- (iii) ★ පිපුම් කාරක යොදා සැකසූ ආහාර සඳහා ඒකාකාරී උෂ්ණත්වයක් ලබා දීම  
★ පෝරණුව තුළ ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර බඳුන් නොතැබීම  
★ පෝරණුවේ පැතිවල නොගැටෙන සේ ආහාර බඳුන් තැබීම  
★ අවශ්‍ය කාලය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම (ල. 04)
07. (i) 1. ශක්තිය, 2. ප්‍රෝටීන්, 3. කැල්සියම්, 4. සින්ක් (ල. 03)
- (ii) පෝෂක - යකඩ, කැල්සියම්, ෆෝලික් අම්ලය  
පෝෂණ පරිපූරක - ත්‍රිපෝෂ (ල. 03)
- (iii) සුළු ආබාධ                                      හේතුව  
1. වමනය                                      හෝමෝන අසමතුලිත තාව  
2. මලබද්ධය                                      ගර්භාෂය අන්ත්‍ර මත තෙරපීම  
3. පාද ඉදිමුම                                      ගර්භාෂය පාදවල රුධිරනාල මත තෙරපීම  
4. ආහාර අරුචිය                                      ආමාශයේ බොහෝ වේලාවක් ආහාර රැඳී තිබීම (ල. 04)