

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II - දෙවන වාර පරීක්ෂණය

I - කොටස
පිළිතුරු පත්‍රය

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

(1 × 40 = 40)

II - කොටස
පිළිතුරු පත්‍රය

01. i. විස්තෘත පවුල, විස්තාරිත පවුල, සංයුක්ත පවුල, ව්‍යාප්ත පවුල, බද්ධ පවුල.
- ii. පොකුණු, වතුර මල්, උද්‍යාන මේස, බංකු, පුටු, ආරුක්කු, පාලම්, ප්‍රතිමා උද්‍යාන ලාම්පු, ඔංචිල්ලා, දිය ඇලි
- iii. ❖ පවුලේ අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂා ඉටු වීම.
❖ පවුලේ සාමාජිකයින් තෘප්තිමත් වීම.
❖ අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ලබා ගැනීම.
❖ පවුලේ සමගිය හා සහයෝගය ඇති වීම.
- iv. තම්බන ලද මාෂ හෝග වර්ග, දේශීය පැළ වර්ග, සුප් වර්ග
- v. ළමා අවධිය, යොවුන් අවධිය, මහලු අවධිය.
- vi. ❖ අමුචෙන් ආහාරයට ගත හැකි එළවළු හා පළතුරු අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම.
❖ ආහාරය පරිභෝජනයට ආසන්නව සකස් කිරීම.
❖ පීඩන උඳුනු ක්ෂුද්‍ර තරංග උඳුන වැනි නවීන මුළුතැන්ගේ උපකරණ ආහාර පිසීමට භාවිතා කිරීම.
❖ ආහාර කැපීමට පෙර සේදීම.
- vii. ❖ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම.
❖ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන, ආහාර පිරමීඩය.
- viii. සිසු පිළිතුර අනුව
- ix. ශ්‍රමය, දැනුම, කුසලතා

- x. ❖ සමවයස් ඇසුර කෙරෙහි ඇති ලැදියාව.
- ❖ විරාහිවන්දනය
- ❖ විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දක්වන ආකර්ෂණය
- ❖ කැපී පෙනීමට උත්සාහ කිරීම.
- ❖ රාමු ලැදියාව.

(2 × 10 = 20)

02. i. ❖ ආහාරයේ නියමිත පෝෂණ අගයක් පැවතීම.
- ❖ එම ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවින් යුතු වීම.
- ❖ ආහාරයකට ආවේණික රසය හා සුවඳ පැවතීම.

(ලකුණු 03)

- ii. ❖ දූවිලි කෘමි උවදුරු නොමැති සුදුසු උෂ්ණත්වයක විවෘත ස්ථානවල ගබඩා කිරීම.
- ❖ ආහාර සමඟ ප්‍රතික්‍රියා නොකරන වට්ටි, පෙට්ටි, දූල් බඳුන්, විදුරු ආවරණ ආදී ඇසුරුම්වල ගබඩා කිරීම.
- ❖ ඒ ඒ ආහාරයට ගැළපෙන උෂ්ණත්ව පරාස තුළ ගිතකරණයේ ගබඩා කිරීම.

(ලකුණු 03)

- iii. ❖ ආහාර සකස් කිරීමේ දී ආහාර සේදීම, කැපීම, රසගැන්වීම, මිශ්‍ර කිරීම ආදී ක්‍රියාවන්ට භාජනය වේ. එහිදී එහි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ නොවන පරිදි ආහාර සකස් කර ගත යුතුයි.
- ❖ ආහාර පිසීමේ දී නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය.
- ❖ එක් එක් ආහාරයේ පෝෂණ ගුණ ආරක්ෂා වන පරිදි පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම. උදා: එළවළු සහ පලා වර්ගය වර්ණය වෙනස් නොවන පරිදි අඩු කාලයකදී පිස ගත යුතුයි.
- ❖ නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ භාවිතය.
- ආහාර පිසීමේදී වඩාත්ම යෝග්‍ය වන්නේ මැටි බඳුන්ය. ඒවා අමිල සමඟ ප්‍රතික්‍රියා නොකරන අතර, උෂ්ණත්වය ද දිගු වේලාවක් රඳවා තබා ගනී.

(ලකුණු 04)

03. i. අත් ගැසීම, මිශ්‍ර කිරීම, කවලම් කිරීම, ගැසීම, කැබලිවලට කැපීම, අත් ගැසීම.

(ලකුණු 03)

- ii. මුල් ළමා වියේ දීවා ආහාරය සඳහා
- ❖ සමබල ආහාර වේලක් විය යුතුයි.
 - ❖ විවිධ පිසීමේ ක්‍රම ඇතුළත් කර තිබීම. ඒ මගින් විවිධ රස, වර්ණය, වයනය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
 - ❖ රුචිකත්වය වර්ධනය වන පරිදි ආහාර සකස් විය යුතුයි.

(ලකුණු 03)

- iii. අධිබර තත්වයක් ඇති වීම.
- බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩියි. (අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘද රෝග ආදී)

(ලකුණු 04)

04. i. ❖ ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ පවිත්‍රතාවය.
- ❖ ආහාර පිළිගැන්වීමට භාවිතා කරන උපකරණ, මෙවලම් සහ ද්‍රව්‍යවල පවිත්‍රතාවය.
- ❖ ආහාර පිළිගන්වන්නාගේ පවිත්‍රතාවය සහ නිරෝගී බව.
- ❖ ආහාර අලංකාරව සහ ප්‍රියජනක ලෙස පිළිගැන්වීම.

(ලකුණු 03)

- ii. ඇමරිකන් ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගන්වයි.
- ප්‍රංශ ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගන්වයි.
- ජර්මන් ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගන්වයි.
- බ්‍රිතාන්‍ය ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගන්වයි.

(ලකුණු 03)



(ලකුණු 04)

05. i. ජීව විද්‍යාත්මක, භෞතික, රසායනික හේතු නිසා ආහාර ද්‍රව්‍යවල සිදුවන වෙනස්වීම් හේතු කොටගෙන තම ආහාරවල ආවේණික ලක්ෂණ වෙනස් වී පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම ආහාර නරක්වීම ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 03)

ii.

උපක්‍රමය	මූල ධර්මය
සේදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම.
තාපයට භාජනය කිරීම	තාපය නිසා එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම හා සමහර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම.
සූර්ය තාප මගින් වියළීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය තෙතමනය ඉවත් කිරීම.

(ලකුණු 03)

- iii.
- ❖ පිරිසිදු කරන ලද උපකරණ මෙවලම් භාවිතා කිරීම.
 - ❖ සුදුසු ප්‍රමිතියකින්, අනුමත ප්‍රමාණයකින් පරිරක්ෂක භාවිතා කිරීම.
 - ❖ බාහිර අපද්‍රව්‍ය එකතු නොවන ලෙස වියළීම.
 - ❖ ජීවානුහරණය කළ බඳුන්වල ඇසිරීම.
 - ❖ සීල් කිරීම.
 - ❖ සුදුසු උෂ්ණත්වය යටතේ ගබඩා කිරීම.

(ලකුණු 04)

06. i.
- ❖ කාමරයේ ප්‍රමාණයට ගැලපීම.
 - ❖ සුව පහසු භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම.
 - ❖ එහා මෙහා ගෙනයාමේ පහසුව.
 - ❖ ස්ථානගත කිරීමේ පහසුව.
 - ❖ කාමරයෙන් කෙරෙන කාර්යයට ගැලපීම.
 - ❖ ඉඩකඩ පිරිමසන බහු කාර්ය උපකරණ.
 - ❖ කාමරයේ හැඩයට හා වර්ණයට ගැලපීම.

(ලකුණු 03)

- ii.
- ❖ මල්වැටි සකස් කිරීම.
 - ❖ ගල්වැටි/කොන්ක්‍රීට් බැම් ඇල්ලීම.
 - ❖ පොල් ලෙලි ඇතිරීම හා වැටි ලෙස සකස් කිරීම.
 - ❖ පඳුරු සහිත ශාක වැවීම.
 - ❖ කාණු කැපීම.

(ලකුණු 03)

- iii.
- ❖ අනවශ්‍ය විදුලි පහන් හා විදුලි පංකා නිවා දැමීම.
 - ❖ සියලු දෙනාගේ ඇඳුම් එකවර මැදීම හා සතියකට එක් දිනක සියල්ල මැද ගැනීමට උත්සාහ දැරීම.
 - ❖ විදුලි උපකරණ භාවිතයෙන් පසු පේනුව කෙවෙනියෙන් ගලවා තැබීම.
 - ❖ සූර්ය කෝෂ භාවිතයට පෙළඹීම.
 - ❖ සූත්‍රිකා බල්බ වෙනුවට LED විදුලි බල්බ භාවිතයට හුරු වීම.
 - ❖ අවශ්‍ය ස්ථානයට පමණක් ආලෝකය ලබා ගැනීම.
 - ❖ දිවා කාලයේ දී ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම.
 - ❖ භාවිතයේ දී රත් වූ ස්ත්‍රිකකය සිරස් ලෙස නොතැබීම.
 - ❖ ශීතකරණයේ දොර වරින් වර විවෘත නොකිරීම.

(ලකුණු 04)

07. i. ❖ ඇඳුම ලිහිල් වීම.
 ❖ සරල පන්තයකින් යුතු වීම.
 ❖ ඇගලීමට හා පියවීමට පහසු වීම.
 ❖ මූට්ටු අවම වීම.
 ❖ මූට්ටුවක් යොදන්නේ නම් ඒ සඳහා පැතිලි මූට්ටුව යෙදීම.
 ❖ විවර පියවීමට ටේප් ඇල්ලීම.

(ලකුණු 03)

- ii. ❖ අපතේ යන දෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගැනීමට.
 ❖ විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට.
 ❖ නිවසේ ක්‍රමවත් බව හා අලංකාරය වැඩි කිරීමට.
 ❖ උපාංග නිර්මාණය තුළින් ස්වයං රැකියාවකට යොමු වීමට.

(ලකුණු 03)

- iii. (a) බඳන යෙදීම හා පයිපිං කිරීම.

නිර්මාණවල සෘජු හා වක්‍ර අද්දර නිම කිරීමට යොදා ගත හැකිය. බඳන යෙදීම පයිපිං කිරීම සඳහා පළමුව විකර්ණාකාර පටි සකස් කර ගත යුතු වේ. එය රෙද්දේ විකර්ණය ඔස්සේ කපා ගැනීමෙන් සකස් කළ හැකිය.

- (b) ක්විල්ට් කිරීම

ක්විල්ට් කිරීම සඳහා මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් වන සිහින් නූල් දුවවීම යොදාගනු ලබයි. රෙද්දේ මෝස්තරය සඳහා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යෙදීමෙන් පසු ඊට යටින් නෙලිලිල් හෝ පයිපිං තට්ටුවක් තබා එයට යටින් පෝරුවක් සඳහා රෙදි කැබැල්ලක් තබා බොරු නූල් ඇද රේඛා මත සිහින් නූල් දුවවීම කළ යුතු වේ. මෙහිදී මැද සිට පිටතට ක්විල්ට් එහි අලංකාරය වැඩි කරගත හැකිය.

(ලකුණු 04)