

II පත්‍රය

I. (i) නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංගයක් වන 'වයනය' හඳුන්වන්න.

කිසියම් නිර්මාණයක මතුපිට පෘෂ්ඨය ස්පර්ශ කිරීමෙන් හා ස්පර්ශ කිරීමෙන් තොරව දැනෙන ස්වභාවය හෝ හැඟීම වයනය ලෙස හඳුන්වයි.

නිදර්ශන 02, ඉංග්‍රීසි 02.

(ලකුණු - 02)

(ii) ශිතකරණය භාවිතයේ දී විදුලිය අරපිරිමැස්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- ශිතකරණයේ දොර වරින් වර විවෘත නොකිරීම. / යනවර ආහාර ජීවනව ගැනීම නොවස්තර ගණනා කිරීම.
- උණුසුම් ආහාර නොතැබීම.
- දොර නියම ලෙස වැසී තිබීම.
- පමණට වඩා ගබඩා නොකිරීම.
- අධිශීතනය කොටසේ අයිස්කැට නිතිපතා ඉවත් කිරීම.
- අවශ්‍ය පරිදි උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.
- කාර්මික ප්‍රදාන ආහාර නිවැරදිකාර ගැනීම.
- ගණනා කිරීමට සූදානම් බැරීම ගැනීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු - 02)

(iii) ප්‍රෝටීන පරිපූරණය හඳුන්වන්න.

අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර කිහිපයක් එක් කර නියමිත ප්‍රමාණයක් ගෙන් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලැබෙන සේ ආහාර සකස් කර ගැනීමයි.

උදා:- මුං කිරිබත් - මුං ඇටවල මෙතිනියොනින් උණ අතර ලයිසීන් අන්තර්ගතය.

සහල්වල ලයිසීන් උණ අතර මෙතිනියොනින් අන්තර්ගතය.

උදාහරණයට ඊළඟින් ලකුණු 02. / උදාහරණයට අනුකූලව ගන. (ලකුණු - 02)

(iv) දුෂ්පෝෂණ තත්ත්ව නම් කරන්න.

දුෂ්පෝෂණ ආකාර දෙකකි.

- මන්දපෝෂණය
- අධිපෝෂණය

(ලකුණු - 02)

(v) මිනිසා විසින් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන විශේෂිත කෙඳි වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

ස්පැන්ඩෙක්ස්, රන්, රිදී, කාබන් ඇරමිඩ්

(ලකුණු - 02)

(vi) ඇගයුම් කර්මාන්තය ආශ්‍රිත කර්මාන්ත දෙකක් ලියන්න.

- මහන යන්ත්‍ර කොටස් නිෂ්පාදනය
- රෙදිපිළි සඳහා නිමාවන් යොදන කර්මාන්ත - ජාල, වස්තුවන්, සැකසුණු ආදිය නිෂ්පාදනය
- ඇසුරුම් කිරීමේ උපාංග නිෂ්පාදනය
- තෙරපීම සඳහා අවශ්‍ය උපාංග නිෂ්පාදනය - වදින ලැබූ නිෂ්පාදනය
- විවිධ රෙදි නිෂ්පාදනය
- නූල් වර්ග නිෂ්පාදනය
- බොක්කම් වර්ග නිපදවීම හා වර්ණ ගැන්වීම
- ඉලාස්ටික් නිපදවීම.
- නිම් ඇඳුම් සඳහා ලේබල් සැකසීම.
- රෙදි හෝ නිම් ඇඳුම් මුද්‍රණය කිරීම.

(කරුණු 2 ලකුණු - 02)

(vii) 'ප්‍රධාන සංවරණය' යනුවෙන් කුමක් අදහස් වන්නේද?

විකුණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීම සඳහා පහසුකම් පිරි ස්ථාන වලින් බැහැරව ඇත ප්‍රදේශ සංවරණය සඳහා යොදා ගැනීමයි.

උදා :- කඳු නැගීම / කිම්දීම / වැසි වනාන්තර හරහා ඇති ස්ථාන කරා යාම / ගුවනේ ඉහිලීම
දින: 02:01. (ලකුණු - 02)

(viii) 'හරිතාගාර ආවරණය' හඳුන්වන්න.

සූර්යායාගෙන් පිටවන කිරණ මඟින් පාරිච්ඡේද මතුපිට පෘෂ්ඨය හා ඊට ඉහලින් ඇති වායු ගෝලය උණුසුම් වීම තුළින් හරිතාගාර ආවරණය සිදු වේ. (ලකුණු - 02)

(ix) ලිඛිත සන්නිවේදනයේ අවාසි දෙකක් ලියන්න.

- පණිවිඩය ලබාගන්නාගේ ඉරියව්, හැසිරීම් රටා අධ්‍යයනය කිරීම අපහසු වීම.

- ප්‍රතිචාර ඉතා ඉක්මනින් නොලැබීම.

- පණිවිඩයක් ලැබුණ ද නැද්ද යන්න තහවුරු කිරීමට කල්ගත වීම.

- අනවශ්‍යව ප්‍රතිචාර දීම, මුද්‍රා දැක්වීම, ලිපි ලේඛන දැක්වීම. (කරුණු 2 ලකුණු - 02)

(x) පහළ (සෑහ) ස්වසානකල්පයකින් යුත් දරුවකු තුළින් දිස්වන ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- උනන්දුව අඩු වීම.

- අලස බව (විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වලදී)

- තමා පිළිබඳ හිත මාතයෙන් කටයුතු කිරීම.

- දක්ෂතා පෙන්වීමට මැලි බව, උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා කිරීම, නැවතුම්පොළ, භාග්‍යාලය.

- ආත්ම ගෞරවය සහ ආත්ම අභිමානය අඩු බව.

- අභියෝගවලට මුහුණ දීමට බිය වීම.

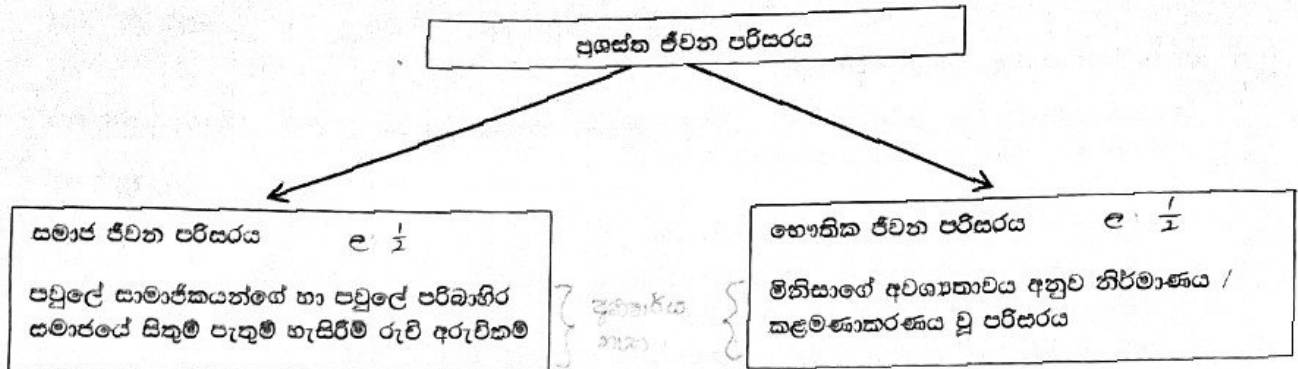
- තමාට අවතක්සේරු කර ගැනීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු - 02)

(මුළු ලකුණු 02 X 10 = 20 යි)

2. (i) ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?

මිනිසා ඇතුළත් සමස්ත ලෝක සත්වයාගේ තීරසාර යහපැවැත්ම උදෙසා භෞතික හා සමාජ ජීවන පරිසරයේ ඇති සහයෝගීතාව මගින් බිහිවන පරිසරයයි. (ලකුණු 03)



(ලකුණු - 03)

(ii) මෝස්තර මූලධර්මයක් වන 'අවධාරණය' හඳුන්වන්න.

නැතිවෙතොත් රළු

යම් සැකැස්මක් තුළ නිශ්චිතව තෝරාගත් උපාංගයන්ගේ සහයෝගය සහිතව වඩාත් ඉස්මතු වන ලෙස හෝ අවධාරණය වන ලෙස පෙන්වීම.

(ලකුණු - 03)

(iii) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේ දී බිත්ති හා පොළොව නිර්මාණය සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙක බැගින් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 04 යි.)

බිත්ති :-

- ගෘහයෙහි බිත්ති නිර්මාණය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා අමු ද්‍රව්‍ය
- බිත්ති සඳහා යොදා ගන්නා හැඩය
- ගඩොල් බිත්ති සනකම් සහිත බැවින් නැගෙනහිර හා බස්නාහිර දිශාවන්ට සුදුසු වේ. එමගින් තද හිරු රශ්මියට ඔරොත්තු දීම.
- උතුරට හා දකුණට සණකම අඩු බිත්ති යෙදීම.
- අලංකරණයේදී සිදුවන කාර්යය, ස්ථානය අනුව බිත්තිවල ආලේප කරන වර්ණ තීරණය කළ යුතුය. එමගින් ආලෝකයේ නිව්‍රතාව අඩු වැඩි වේ.
- කලා මුද්‍රිතාංග හා මූලධර්ම භාවිත කරමින් බිත්ති අලංකරණය

(බිත්තියට e: 02)

(ලකුණු - 02)

පොළොව :-

- අමුද්‍රව්‍ය තේරීමේදී ස්ථානය සහ ක්‍රියාව සමඟ ගැලපිය යුතුය.
- අවකාශයට අදාළව සෞඛ්‍යසාධක වටිනාකම් ඉහළ නැංවිය යුතුය.
- ලිස්සා යාම සිදුවන ස්ථාන සඳහා රළු මතුපිට සහිතව පොළොව සකස් කිරීම.
- මුළුතැන්ගෙය පොළොව ඉක්මනින් සේදීමට හා වියළීමට පහසු ලෙස සකස් කිරීම.

(පොළොවට e: 02)

(ලකුණු - 02)

(iv) ගෘහීය විද්‍යුතය පරිභෝජනයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝච්ඡායන් සාකච්ඡා කරන්න.

- වියළි අත්වලින් විදුලි උපකරණ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- භාවිතා නොකරන විට ඒවායේ පේනු කෙවෙති වලින් ශල්‍යා තැබීම.

- විලාසකයන් නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වේදැයි සලකා බැලීම.
- රෙදි මැදීමේදී රබර් පලසක් මත සිට රෙදි මැදීම. (ශ්‍යාමාකරණය ඉවත් වේ.)
- උපකරණයට නියමිත පේන්සු භාවිතා කිරීම.
- පරිවාරික පථය වී ඇති රැහැන් සහිත උපකරණ තව දුරටත් භාවිතා නොකිරීම.
- අකුණු ගසන අවස්ථාවල භාවිත නොවන විදුලි උපකරණවල පේන්සු කෙටෙහි වලින් ගලවා තැබීම.
- තෙතමනය සහිත ස්ථානවල ඇති බල්බ මාරු කිරීමට පෙර ප්‍රධාන ස්විචය විසන්ධි කිරීම.
- දින කිහිපයකට වරක් ශේෂධාරා පරිපථ බිදිනගේ පරීක්ෂක බොත්තම තදතර එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පරීක්ෂා කිරීම.
- පරිපථයේ නඩත්තු කටයුතු හෝ දිගු කිරීම පළපුරුදු විදුලි කාර්මිකයෙකු ලවා සිදු කිරීම.

විදුලි සැලසුම් කාරණය 6 - 2 - 2023 03

(ලකුණු - 06)

(මුළු ලකුණු 16)

3. (i) ජීර්ණය සඳහා වැදගත් වන මේද තෙලෝදකරණය හඳුන්වන්න.

ආහාරයේ අඩංගු මේද ග්‍රහණය තුළදී පිත් යුෂය මගින් කුඩා මේද ගෝලිකා බවට පත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය මේදය තෙලෝදකරණය ලෙස හඳුන්වයි.

(ලකුණු - 02)

ඉන්ද්‍රිය - ඉන්ද්‍රියයෙන්ම නිශ්ශුන්‍යය
- ග්‍රහණය පමණක් නැතහොත් 2: 1/2

(ii) ආමාශයික ප්‍රදාහයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකු හට ලබාදිය යුතු පෝෂණමය උපදෙස් තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ආම්ලික (දෙහි, තක්කාලි, විනාකිරි) වැනි ආහාර පාලනය කිරීම.
- ආහාරවලට එක් කරන තෙල්, කුළුබඩු, මිරිස්, දුණු යනාදිය පාලනය කිරීම. } සමතුලිත ආහාර නිෂ්පාදනය
- මාෂ බෝග, නැවුම් එළවළු, පළතුරු ආහාරයට එකතු කිරීම. } ගෝලීය තත්ත්වය
- සවි, බාර්ලි, පේලි වැනි ආහාර ආහාර වේල් වලට එක් කිරීම.
- එක් වරකට අඩු ප්‍රමාණ වලින් ආහාර ගැනීම.
- ආහාර වේල් අතර පරතරය අඩු කර ක්‍රමවත් හා නියමිත කාල සටහනකට අනුව ආහාර ගැනීම.

කණය 10 20 01

(ලකුණු - 03)

• උදේ ආහාරය පොහොසත්ව.

(iii) යකඩ උණනාවය ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුලව දැකිය හැකි පෝෂණ ගැටලුවකි. මෙම තත්ත්වය මගහරවා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.

- හිමි යකඩ අඩංගු (මස්, මාළු, කරවල) හා හිමි නොවන යකඩ අඩංගු තද කොළ පැහැති පළා වර්ග (ගොටුකොළ, නිව්නි වැනි) ආහාර වේලට එක් කිරීම.
- ප්‍රධාන වේලක් ගැනීමෙන් පසු යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරන විටමින් C බහුල අලුත් එළවළු, පළතුරු ආහාරයට ගැනීම.
- උදා :- අඹ, අන්නාසි, තෙල්ලි
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී දෙහි, සියඹලා, තක්කාලි වැනි ආම්ලික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම.
- මුං ඇට වැනි මාෂ හෝග පැය 24 ක් පමණ ජලයේ පොගවා ප්‍රරෝහණය වූ පසු ඒවායින් ආහාර පිළියෙල කිරීම.
- උදා :- සලාද
- සෑම අවස්ථාවකම මස්, මාළු, කරවල සුළු ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එකතු කිරීම.
- ආප්ප, කොසේ පිළියෙල කරන විට ආහාර පැසවීමේ ක්‍රියා මාර්ගය අනුගමනය කිරීම මගින් මාධ්‍යය ආම්ලික වීම.
- තේ හා කෝපි වල අඩංගු වැනින, යකඩ ශරීරයට උරා ගැනීමට බාධා කරන නිසා ආහාර වේල් සමග හෝ ආහාර ගැනීමට පෙර හා පසු තේ කෝපි පානයෙන් වැලකීම.

යේ

- ආරක්ෂාවේ සිදුවන අධික රුධිර වාහනය සඳහා පිළියම් යෙදීම.
- දරුවන් බිහි කිරීමේ පරතරය අඩු කිරීම.
- පණු ආසාදන වලින් වැළකීම.
- යකඩ පරිපූරණය සඳහා ක්‍රියා කිරීම.(යකඩ පෙති, පොෂණමය අතිරේක)

(කරාණ 50 ල: 03)

විස්තරකර ඇත්නම් ල: 05

(ලකුණු - 05)

(iv) හෘදයාබාධයෙන් පෙළෙන රෝගියකු සඳහා දිනක බොහුත්පතක් සැලසුම් කරන්න.

හෘද රෝගියෙකු සඳහා දිනක බොහුත් පත සැලසුම් කිරීමේදී පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය.

• වේද රහිත කර,
• හෘද ග්‍රහණය වන්නේ
• ප්‍රතිශක්තිරේණු චිත්‍ර චරිත්‍ර
• ඉයුරෝබ් රෝලෝ ජය

- * නිවුඩු හාල්, කුරක්කන් පිටි සහිතව පිළියෙල කළ ඉදි ආපප, පිට්ටු, රොටි වැනි අහාර ලබා දීම.
- * පොටෑසියම් බහුල එළවළු, පළතුරු, පළාකොළ අඩංගු ආහාර ලබා දීම.
- * මාස හෝඟ (මුං ඇට, කවිපි,කඩල, පරිප්පු) වැනි ආහාර එකතු කිරීම.
- * හම් ඉවත් කළ කුකුල් මස්, බිත්තර සුදු මද වැනි සංකෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු නොවන ආහාර ලබා දීම.
- * ඔමේගා 3 මේද අම්ල සහිත (සැමන්, සාලයා, සාඩින්) වැනි කුඩා මාළු වර්ග ආහාර වේලට ඇතුලත් කිරීම.
- * දුණු ආහාර වේලේ සීමා කිරීම.
- * යොදා සහිත කිරි, ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද කෙටි කෑම හා බේකරි නිෂ්පාදන සීමා කිරීම.

- ප්‍රධාන ආහාර නේල් 3 නම - ල: 03.

- හේල් 02 - ල: 02

කෙටි ආහාර

- ල: 01

(ලකුණු - 06)

අනුරූප නොගැනා ලකුණු දැක්ව

4. (i) 'ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම වැදගත් ය.' මීට හේතු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය, වයනය, රසය හා පෙනුම ආදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ හැකි තාක් නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම. / දියුණු කළ හැකි වීම.
- ආහාර තරක් වීමට බලපාන සාධක කෘත්‍රීමව පාලනය කළ හැකි වීම.
- ආහාර නාස්තිය වලක්වා ගත හැකි වීම.
- ආහාරයේ පිට කාලය වැඩි වීම.
- ආහාරයේ සුලභතාව ඉහළ නැංවීමට හැකි වීම.
- ආහාර ද්‍රව්‍යවල අතිරික්තය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට සැලැස්වීම. / වාරයේ සිදු වන නාස්තිය අවම වීම.
- ආර්ථික වාසි ලබා ගැනීම.
- විවිධත්වයෙන් යුතුව පරිභෝජනයට ගැනීමට හැකි වීම.
- හිඟ ප්‍රදේශවලට ප්‍රවාහනය කිරීමේ පහසුව.
- හදිසි අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.
- ගබඩා කිරීමේ පහසුව.
- අවාරයේදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට හැකි වීම.

(ලකුණු - 03)

(ii) ආහාර ඇසුරුමක තිබිය යුතු ගුණාංග හතරක් ලියන්න.

- විෂ රහිත වීම හා නියමිත ආහාරය සඳහා සුදුසු වීම.
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම.
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම.
- තෙතමනය හා මේදය පිටතට පැමිණීම වැළැක්වීම.
- සුවඳ / වායු වර්ග ඇතුළු වීම හා පිටවීම සීමා කිරීම.
- සට්ටනය වැනි භෞතික උපද්‍රව වලින් නිෂ්පාදනය ආරක්ෂා වීම.
- බහාලුමේ ඇති දෑ ඉවතට ගැනීමේ පහසුව.
- අදාළ උෂ්ණත්ව තත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දීම.
- තොරතුරු මුද්‍රණය කිරීමේ හැකියාව.
- ආකර්ශනීය බව හා මනා නිමාවකින් යුක්ත වීම.
- අඩු පිරිවැය.

(ලකුණු - 04)

(iii) ආහාර බලාත්ව කිරීම (සමුදායනය) හඳුන්වා, එය සිදුකරන ආකාර දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- ආහාරයේ එන්සයිම අක්‍රිය කර වර්ණයට හානි නොවන ආකාරයට තාපය යොදා සිදු කරන පුර්ව ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. මෙය ඵලදායී වියළීම, ටින් කිරීම, ඕන කිරීම ආදී පරිවර්තනය ක්‍රම වලදී භාවිතා වේ.

(ල : 02)

සිදු කරන ආකාරය

- උණු ජලයේ (100°C උෂ්ණත්වය මඳක් පහළ) අදාළ ආහාර වර්ගය අනුව මිනිත්තු 02 ක් පමණ ගිල්වීම.
- ආහාරය ජල වාෂ්පයට (හුමාලයට) විනාඩි කිහිපයක් නිරාවරණය කිරීම.
- මයික්‍රොවේව් උද්‍යාන විනාඩියක් පමණ තැබීම.

(ල : 02)

(ලකුණු - 04)

(iv) ආහාරයක ගුණාත්මකබව වැඩි කිරීම සඳහා තාක්ෂණික ක්‍රම යොදාගන්නා ආකාරය උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම

- ආහාර සරු කිරීම.
- ප්‍රබල කිරීම.
- ආහාර පරිපූරණය.
- ආකලන භාවිතය.

කරුණු 3 ක් නිර්වචන — ල : 03 -

කරුණු 1 ක් නිර්වචන — 02 .

- ආහාරය සරු කිරීම.

ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේදී මුළුමනින්ම ඉවත් විය හැකි පෝෂක තැවත එක් කිරීම හෝ එම නිෂ්පාදනය තුළ මුළින්ම නොතිබූ පෝෂණය අලුතින් එකතු කිරීමයි.

උදා :- මේදය රහිත කිරිපිටි නිෂ්පාදනයේදී මේදය ඉවත් වීමත් සමඟම ස්වභාවිකව මේද ද්‍රව්‍ය විටමින් වන A හා D වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඉවත් වේ. තමුත් පසුව එම නිෂ්පාදනයට එම විටමින් වර්ග එකතු කිරීමක් සිදු කරයි.

- ආහාර ප්‍රබල කිරීම.

ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය තුළ දී පුළුල් වශයෙන් හානි විය හැකි ඇතැම් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක තැවත එකතු කර නිෂ්පාදනය තුළ පෝෂණීය අගය තහවුරු කිරීමයි.

උදා:- ඇතැම් ආහාර නිෂ්පාදන සඳහා යකඩ (Fe) එකතු කිරීමයි.

• **ආහාර ආකලන භාවිතය**

0 1/2 පෝෂණීය අගයක් ලබා දීමත් අපේක්ෂා නොකර ආහාරයේ කල් පැවැත්ම, වයනය, ස්වභාවය, පෙනුම, ගන්ධය, ආම්ලික / භාෂ්මික වැනි ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේදී හෝ ගබඩා කිරීමේ දී එකතු කරන ද්‍රව්‍ය වේ.

උදා :-

01

- වර්ණක
- පරිරක්ෂක
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක
- රසකාරක (ස්වාද) හා රස ප්‍රවර්ධක
- තෙලෝද්‍රව්‍ය
- සනිකාරක
- ස්ථායීකාරක
- අම්ල හා අම්ල යාමක
- ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කර පෙන්වන කාරක
- පැණි රසකාරක
- පෙණ සෑදීම වලක්වන ද්‍රව්‍ය
- ජෙලි කාරක

• **ආහාර පරිපූරණය (Food Supplementation)**

1/2 පෝෂණ උණුසුන මග හැරීමට අවශ්‍ය පෝෂකයන් නිසි ප්‍රමාණයට ලබා ගැනීම සඳහා හෝ ජීවන චක්‍රය තුළ විවිධ අවධිවලට අවශ්‍ය වන විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා සහය ලබා දීමට හැකි වන පරිදි ආහාර සකස් කිරීම.

උදා :- ත්‍රිපෝෂ, සම්පෝෂ, Nutri bar වැනි

(ලකුණු - 05)

(මුළු ලකුණු - 16)

5. (i) මේස දරණුවක් මැසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රධාන කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- රෙදි වලින් හැඩතල 02 ක් කපා ගැනීම.
- රෙදි කැබලි දෙකට මැදි වන ලෙස පැඩිං රඳවා තැබීම.
- මේස දරණුව වටා නූල් ඇඳ ගැනීම.
- සිහින් නූල් දූවවීමෙන් ක්විල්ට් කර ගැනීම. (මධ්‍යයේ සිට පිටතට)
- වටා ඇති වැඩිපුර පැඩින් කොටස් කපා ඉවත් කිරීම.
- විකර්ණාකාර පටියක් දරණුව වටා තබා නූල් ඇඳ ස්ථිර මැස්මක් යොදා ගැනීම.
- වාටි මැස්ම භාවිතයෙන් අද්දර නිම කිරීමට බඳන වාටිය යෙදීම.

(නිගමන කරුණු 03 කට ල: 03)

(ලකුණු - 03)

(ii) නිමි ඇඳුම් සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී කරනු ලබන 'තත්ත්ව පරීක්ෂාව' යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරයි ද?

- ඇඳුම සඳහා තෝරා ගත් රෙද්දේ වියමන, අඟලට යොදා ගත් නූල් ගණන, බර, රෙද්දේ ස්වභාවය හා වයනය.
- සේදීමට, හිරු එළියට, දහඩියට, විරංජනයට, ක්ලෝරීන්වලට හා මැදීමට රෙදිවල ඇති වර්ණ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව.
- පළඳුම්, වියමනෙහි අඩුපාඩු, වර්ණ වෙනස් වීම් යනාදිය මගහරවන ආකාරයට රෙදි තෝරා ගැනීම.

(ලකුණු - 03)

(iii) රෙදි 'පෙර පිරියම් කිරීමේ' ක්‍රියාවලිය විස්තර කරන්න.

1. කෙදි පිළිස්සීම :- නිෂ්පාදනය කළ රෙද්ද මතුපිට තෙරා ඇති කෙදි අග කොටස් විනාශ කිරීම සඳහා රෙද්ද උණු කැටියක් මතින් හෝ ගිනි දැල්ලක් මතින් වේගයෙන් ගමන් කරවීම මගින් පුළුස්සා හැරීම.
2. කැඳහරණය :- දික් නූල්වල ගත්තිමත් බව වැඩි කිරීමට පිෂ්ටමය ඇලෙන සුළු ද්‍රාවණයක් ගැල්වීම සිදු කරයි. කැඳ ඉවත් කිරීම සඳහා රෙදි පැය 24 ක් ජලයේ බහා තබයි. 35°C - 40°C උෂ්ණත්වයක් ඇති උණු වතුරේ පැය 14 ක් තබනු ලබයි. කැඳ ඉවත් කිරීමට අම්ල ඔක්සිකාරක හෝ එන්සයිම ද ජලයට එක් කළ හැකිය.
3. මලහරනය :- කෙදිවල පවතින පොතු, කැබලි, පතු, නයිට්‍රජන්ය ද්‍රව්‍ය හා ඉටි, ග්‍රීස් යනාදිය උණු ක්ෂාරමය දියරයකින් පිරියම් කරනු ලබයි.
4. පිරුණය :- රෙදිවල ඇති ස්වභාවික වර්ණය ඉවත්කොට සුදු කිරීමයි. මෙහිදී සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ්, හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් වැනි ඔක්සිකාරක භාවිතා කරයි.

ක්‍රියාවලි 04 නව කිරීමට $\frac{1}{2}$ නිෂ්පාදනයට $\frac{1}{2}$

(ලකුණු - 04)

(iv) වර්ණ දෙකක් යොදා ගනිමින් සිදුකරන බවින් මුද්‍රණය පැහැදිලි කරන්න.

- C) {
- රෙද්ද ජලයෙහි බහා තැම්බීම - කැඳහරණය සඳහා
 - වියළා ස්ත්‍රික්ක කිරීම.
 - මෝස්තරය සටහන් කිරීම.
- 01) {
- මෝස්තරයේ විවිධ ස්ථානවල ද්‍රව ඉටි ආලේප කිරීම.
 - පළමු වර්ණයෙන් වර්ණ ගැන්වීම.
 - වේලා, වර්ණය ගන්වන ලද ස්ථාන ඉටි කිරීම.
 - දෙවන වර්ණයෙන් වර්ණ ගැන්වීම.
- 01) {
- වේලා, වර්ණය අවශ්‍ය ස්ථාන ඉටි කිරීම.
 - උණු ජලයේ ගිල්වා සේදීම. (ඉටි ඉවත් කිරීම සඳහා)
 - මද පවනේ විසලීම.
 - ස්ත්‍රික්ක කිරීම.

රිද්ධාලව නිෂ්පාදනය -

(ලකුණු - 06)

(මුළු ලකුණු -16)

6. (i) හරිත පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් ඔබගේ ගෙවත්ත සකසා ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ගෙවත්තේ කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනය කිරීම
- අතිරික්ත ජලය අපතේ නොයවා ගබඩා කර, ගෙවත්තේ ප්‍රයෝජනයට ගැනීම
- කැලිකසල ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කිරීම
- පරිසර හිතකාමීව ගෙවත්ත සංවිධානය කිරීම
- ගෙවත්ත අලංකාර කිරීමේ දී ආහාරයට ගත හැකි බෝග වගා කිරීම
- දේශීය / සම්ප්‍රදායික / තම ප්‍රදේශයේ වැවෙන ආහාර බෝග වගා කිරීම.
- ගෙවත්තේ නිෂ්පාදන කළමනාකරණය.

(ලකුණු - 03)

• ඉහත රිද්ධාලවයන් නිෂ්පාදනය.

- ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක ස්ථාන ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවල යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය හා අලුත්වැඩියා කටයුතු සිදුවීම. උදා :- හෝටල් , විනෝදාස්වාදය සඳහා පහසුකම් සහිත ස්ථාන
- ප්‍රාදේශීය සංවර්ධනය සිදුවීම
- පරිසර අලංකරණ කටයුතු සිදුවීම

ශ්‍රී ලාංකීය පුරවැසියන්ට සෘජු හා වක්‍ර බදු මගින් රජයේ ආදායමට වන දායකත්වය.

දේශීය විදේශීය අන්තර් සබඳතා සංවර්ධනය වීම හා සංස්කෘතික එකමුතු බව ඇති වේ.

දේශීය නිෂ්පාදන ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වේ.

උදා :- කැටයම්, අත්කම් ආදියට ඉල්ලුම වැඩි වේ.

කරුණු 42 0.94.7 0.05.
නිකර් 1 0 0.01 3 0.05.

(ලකුණු - 05)

7. (i) 'ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ' යන්න හඳුන්වන්න.

යොමුත් විය ආරම්භයත් සමඟ සිදුවන ලිංගික පරිණතිය හා සම්බන්ධ, ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණවලට අමතරව පිරිමි හා ගැහැණු දරුවන් බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ලෙස හැඳින්වේ.

(ලකුණු - 02)

පිරිමි :

- රැවුල ඒම
- ස්වරාලය නෙරා ඒම
- කටහඬ රළු ගැඹුරු බවට පත් වීම
- ලිංග ආශ්‍රිත හා කිහිලි පපු ප්‍රදේශයේ රෝම වැඩීම
- උරහිස පළල් වීම
- මාංශ පේශි ඝන වීම

උදා : 2

ගැහැණු :

- මුහුණ පියකරු වීම
- පියසුරු වැඩීම
- කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත රෝම වැඩීම
- කටහඬ සිහින් වීම
- උකුළ පළල් වීම

උදා : 2

ගැහැණු 01 , නිකර් 01 0
2 0.05 0.01.

(ගැහැණු පිරිමි ලක්ෂණ දෙකකට ලකුණු 01 යි.)

(ලකුණු - 03)

(ii) 'ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම් පුද්ගල පෞරුෂය කෙරෙහි බලපායි'. මෙම තත්ත්වය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ හතරක් ඉදිරිපත් කරන්න.

~~ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම් පුද්ගල පෞරුෂය කෙරෙහි බලපායි. මෙම තත්ත්වය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ හතරක් ඉදිරිපත් කරන්න.~~

• අධි ක්‍රියාකාරීත්වය

• ආකතිය

• කාංසාව

• කම්මැලිකම

• උදාසීන බව

• විවිධ චිත්තවේගී තත්ත්වය

• පෙනුමේ ඇතිවන වෙනස්කම්

• අධික කේන්ද්‍රිය

කරුණු 20 උ: 02.
නැගිලි කර තිබේ නම් - උ: 02

(නිෂ්කර ඉතිරිකාණ්ඩ : කරුණු 40 උ: 04)

(කරුණු 40 ලකුණු 4 යි)

(iii) නව යොවුන් දරුවන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනය සඳහා සමාජයේ කාර්යභාරය සාකච්ඡා කරන්න.

• සමිති සමාගම්වලට සම්බන්ධව කටයුතු කිරීම

• ශ්‍රමදාන කටයුතු / පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු කිරීම.

(නව නිකම 2)

• සමාජයේ වගකීම් දැරීම

• සමාජයේ හිතකර වැඩසටහන් (බෙංගු මර්දන) වල නියැලීම.

• සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම.

• පෝෂණ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම.

• විවිධ සංස්කෘතික වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීම

• අසල්වැසින් සමඟ පවත්වන අන්තර් සම්බන්ධතා

• ආගමික වැඩසටහන්වල නියැලීම.

• විවිධ උත්සව සංවිධානය කිරීම.

කරුණු 20 උ: 02.
නැගිලි කර තිබේ නම් - උ: 02.

නිෂ්කර ඉතිරිකාණ්ඩ : නිකම 04 උ: 04 - 4

(ලකුණු - 04)

(iv) 'සමාජ මාධ්‍ය නව යෞවනයන් තෙරෙහි ධනාත්මක සහ ඍණාත්මක බලපෑමක් ඇති කරයි'. මෙම ප්‍රකාශය සාකච්ඡා කරන්න.

ධනාත්මක බලපෑම

සමාජ සම්බන්ධතාව හා සන්නිවේදනය (Connectivity)

සමාජ මාධ්‍ය පහසු හා ක්ෂණික සන්නිවේදනය සඳහා පහසුකම් සපයයි. භූගෝලීය දුර නොතකා සයිබර් අවකාශය පුරා තොරතුරු ඉතා ඉක්මනින් දැනගැනීමේ හැකියාව ඇත.

උදා : Online Education

තොරතුරු ප්‍රවේශය (Information access)

විවිධ දෘෂ්ටිකෝණයන් පිළිබඳ ඉගෙනීමට පුළුල් වේදිකාවක් සපයයි. දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමට දායක වේ.

• යෞවනයන්ගේ ස්වයං ප්‍රකාශන සහ නිර්මාණශීලීත්වය

දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනයට (Youtube Reality Shows) නිර්මාණශීලී දේ පෙන්වීමට හා සමාන හැකියා ඇති දක්ෂයින් සොයා ගැනීමට

• ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ඇති අවස්ථා පුළුල් වීම

සමාජ මාධ්‍ය, සමාජය හා පාරිසරික හේතූන් සඳහා තරුණ පරපුර දැනුවත් කිරීම හා බලමුද්‍ර ගැන්වීම සඳහා මෙවලමක් ලෙස යොදාගැනීම.

සමාජ වෙනසක් ඇති කිරීමට යොමු කරවීම.

- ඉගෙනීම හා නිපුණතා සංවර්ධනය

අධ්‍යාපනික වෙබ් අඩවි තුළින් පොත්පත් සොයාගැනීම් පල කිරීම

බුනාභිමන කාණ්ඩ - 03

සංකෘත්මක බලපෑම් :

- සයිබර් හිංසනය (Cyber Bullying)

සමාජ මාධ්‍ය සයිබර් හිංසන සඳහා කෝන්ෆ්‍රන්තකි. මෙහි දී විත්තවේග පීඩා, ආතතිය වැනි මානසික පීඩා ඇති කරයි.

- ඇබ්බැහි වීම් හා අවධානය වෙනතකට යොමු වීම

සමාජ මාධ්‍ය අධිකව භාවිතා කිරීම තුළින් ඵලදායී ක්‍රියාවන් හි අවධානය අඩුවීම.

රාත්‍රී නින්ද අඩුවීම වැනි බලපෑම් ඇති වේ.

- ශරීර රූප ගැටලු

අනුකරණය හා ඩිවිඩ් විලාසිතා කිරීම් තුළින් වරම රෝග ඇති වීම හා ඇදුම් පැළඳුම් වෙනස් කිරීමෙන් ආත්ම අභිමානයට ද බලපෑම් ඇති වේ.

- පෞද්ගලිකත්වය පිළිබඳ සැලකිල්ල

සමාජ මාධ්‍ය නිසිදාකාරව පරිහරණය කිරීමේ අවබෝධය අඩුවීමත්, සමාජ මාධ්‍ය තුළ මාධ්‍ය වාරණය ඉතා සීමිත වීමත් තුළින් යොවුන් අනන්‍යතා සොරකම් කිරීමත් එය අනිසි ලෙස මාධ්‍ය තුළ අව භාවිතා කිරීමත් දැකගත හැක.

- මානසික සෞඛ්‍යයට ඇති බලපෑම

සැසඳීම, සමාජ පීඩන, සමාජ ස්වභාවය තුළින් මානසික පීඩනය, මුළුගැන්වීම, බිය, සංකෘත වැනි ගැටලු මතු වේ.

ආනන්ධන කාණ්ඩ - 02

(ලකුණු - 05)

(මුළු ලකුණු 16)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් ඔබගේ පිළිබඳව තෙව් සටහන් ලියන්න.

(i) ගොඩනැගිලි නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු 'වටිනාකම් පද්ධතිය'

ගොඩනැගිලිවල බාහිර හා අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේදී වටිනාකම් විනාශ නොවන පරිදි සකස් විය යුතුය. පවතින වටිනාකම් පද්ධතිවලට ගරු කිරීමෙන් ප්‍රාදේශීය මෙන්ම ජාතික වශයෙන් අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කර ගත හැකි වේ.

(02)

ලදා :-

- මහනුවර නගරය සංස්කෘතික වශයෙන් ලෝක උරුම නගරයක් වන නිසා දළදා මාළිගාවේ වහලයේ හැඩයට සමාන නොවන පරිදි හා උස ඉක්මවා නොයන පරිදි එම ප්‍රදේශයේ ඉදිවන විශාල ගොඩනැගිලිවල වහල සකස් වීම.

- පැරණි පාර්ලිමේන්තුව, බණ්ඩාරණායක අනුස්මරණ සම්මන්ත්‍රණ ශාලාව, ඉන්දියාවේ ටජ් මහල වැනි ඓතිහාසික වටිනාකම් සහිත ගොඩනැගිලිවල හැරුණු විට අවහිර නොවන ලෙස අනෙකුත් ඉදිකිරීම් සිදු කිරීම.
- සිහිරිය අවට ප්‍රදේශය, සිහිරිය වැනි ස්ථානවල සංස්කෘතික වටිනාකම් හා ඒ ආශ්‍රිත පුරාවස්තුවලට හානි නොවන ලෙස හා ඒවා ආරක්ෂා වන ලෙස ප්‍රදේශයේ සංරක්ෂණ කටයුතු සිදු කිරීම. ඒ සඳහා පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය මත ඉදිකිරීම් සඳහා යොමු වීම.

(20:02 කාලය 01 බැරින් 02)

(ii) ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් ලෙස බැඳීම

මේදය භාවිතයෙන් ආහාර පිස ගැනීම ලෙස මෙම ක්‍රමය හැඳින් විය හැක.

1. ගැඹුරු තෙල් බැඳීම. - ආහාරය සම්පූර්ණයෙන් වැසෙන ප්‍රමාණයට වඩා තෙල් යෙදීම. අධික උෂ්ණත්වය භාවිත වේ.
2. නොගැඹුරු තෙල් බැඳීම. - මෙහිදී බඳින ආහාරයෙන් අඩක් පමණ වැසෙන සේ තෙල් යොදා ඒ මේ අත හරවමින් පිස ගත යුතුය.
3. තෙල් සුළු ප්‍රමාණයක් භාවිත කරමින් වරින් වර ඒ මේ අත හරවමින් අඩු උෂ්ණත්වයක් යටතේ පිස ගැනීම.

කුඩා 30 03 (එක් අතක් ඇතුළත්)

- බැඳීමේ ක්‍රියාවලියේ තාප සංක්‍රමණ ක්‍රියාවලිය සංවිච්ඡාදන වන අතර, තෙල් ආලේපයේ බැඳීමේදී සන්නායකය මගින් ද තාපය සංක්‍රමණය වේ.
- මෙම ක්‍රමය භාවිතයෙන් කට්ටල, කැවිලි වර්ග, පසඩම්, බිත්තර ඔම්ලට්, හැම්, ඛේකන් යනාදි ආහාර සාදා ගනී.

(ලකුණු - 04)

(iii) රෙදි මසර කිරීම

- කපු කෙඳි හෝ රෙදිවල ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට ලබාදෙන නිමාවකි. මෙය රසායනික ක්‍රියාවලියකි.
- මසරකරණය කරනු ලබන්නේ කපු කෙඳි හෝ කපු රෙදි 12% ප්‍රබල සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් ද්‍රාවණයක් තුළ 21°C - 25°C උෂ්ණත්වයක ආතතියක් යටතේ නිශ්චිත කාලයක් තුළ (විනාඩි 2-3) ගිල්වා තැබීමෙනි.
- * කෙඳි හෝ රෙදිවල ශක්තිමත් බව වැඩි දියුණු වීම.
- * මතුපිට ඔපය / දිස්නය වැඩි වීම.
- * අවශෝෂකතාව වැඩි වීම.
- * ඇඳෙන සුළු බව වැඩි වීම.
- * වර්ණ කෙරෙහි දක්වන ඇල්ම වැඩි වීම.

(ලකුණු - 04)

රසායනික ක්‍රියාවලිය 01 01
කපු 06 01
ක්‍රියාත්මක වූ විට 01 01
ඉලක්ක 2 01 01 01 01 } 04

විනාඩි 2 කාලය 01

(iv) සංචාරක විභාජකයන් ප්‍රගතිමත්ව සඳහා ගත හැකි පියවර

- සංචාරක සේවා සඳහා අත්කර්ජාල හා නව තාක්ෂණය යොදා ගැනීම මගින් සංචාරකයන්ට පහසුකම් සලසා දීම.
- ප්‍රවාහන / ගමනාගමන පහසුකම් ලබා දීම.
- සංචාරක නවාතැන්, සුවපහසු හා ආකර්ෂණීය ලෙස සංවිධානය කිරීම.
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීම.
- සංචාරකයින් සඳහා ආරක්ෂාව සලසා දීම.
- සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු කිරීම සඳහා වැඩිදියුණු විය යුතු අංශ පිළිබඳ සොයා බලා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම. (සම්බන්ධ සිදු කිරීම.)
- සංචාරකයන්ට සුවිශේෂී විකුමාන්විත අත්දැකීම් ලබා දිය හැකි ආකාරයට සංචාරක ස්ථාන සැලසුම් කිරීම.
- ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතික අංග හඳුන්වාදීම හා ප්‍රචාරය මගින් සංචාරක ආකර්ෂණය දිනා ගැනීම.
- සහනදායී සංචාරක පැකේජ හඳුන්වා දීම.

(ලකුණු - 04)

(v) නව යෙහෙළියකින් මුහුණ දෙන පවුල ආශ්‍රිත ගැටලු

- බිදුනු හෝ ආරවුල් සහිත, අර්බුද සහිත පවුල්
- මව පියාගෙන් වෙන්ව සිටින පවුල්
- මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූ දෙමාපියන් සිටින පවුල්
- දෙවන වර විවාහ වී ඇති මව හෝ පියා සහිත පවුල්
- පවුලේ අයහපත් ආර්ථික තත්වය
- දෙමාපියන්ගේ දැඩි බලාධිකාරීත්වය
- මව හෝ පියා, පවුලේ සාමාජිකයෙකු බරපතල ලෙස රෝගාතුර වීම.
- දෙමාපියන් දරුවන් පිළිබඳ අසීමිත අපේක්ෂා තබා ගැනීම.
- ජය ගත නොහැකි ඉලක්ක කරා යොමු කිරීම.
- මව / පියාගේ අසම්මත චර්යා
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අදහස් විවිධාකාර වීම නිසා ගැටුම් ඇති වීම.
- දෙමාපියන් නව භාෂණයක් ක්‍රම වෙන්ව ආශ්‍රිත වීම. (ලකුණු - 04)

(ලකුණු 4 X 4 = 16)

තරුණ 40 - 02

තරුණ 2 නිකුත් - 02.

