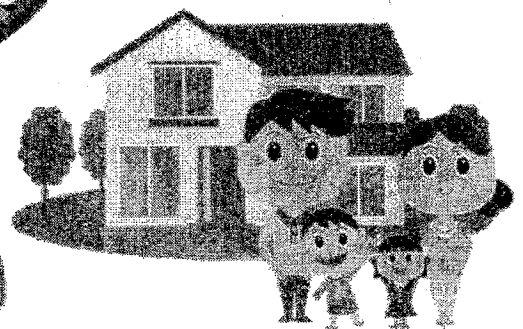
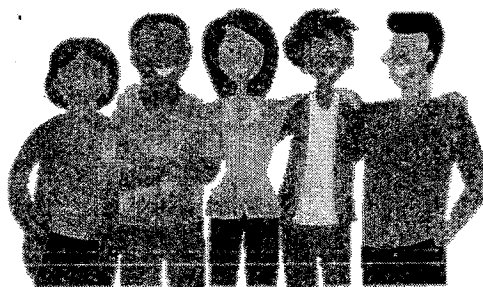
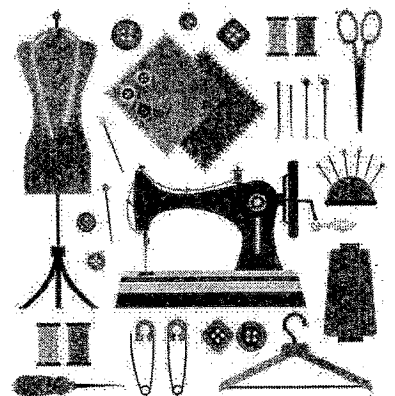
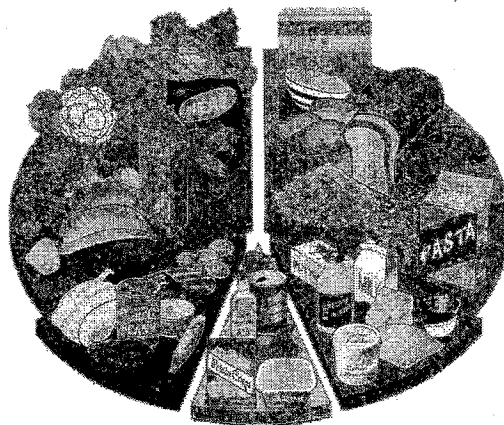
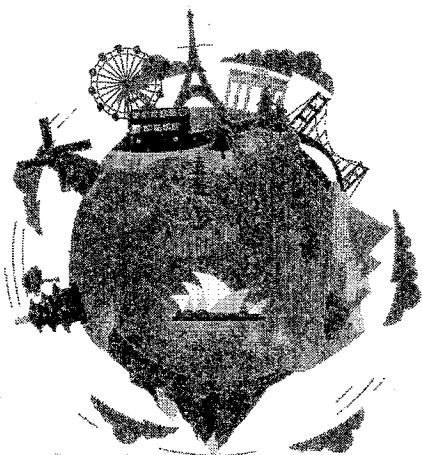


ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව  
අ. පො. ස. (උසස් පෙළ) විභාගය - 2024

## 28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිනි. ප්‍රධාන/සහකාර පරීක්ෂක රැස්වීමේදී ඉදිරිපත් වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධනය ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

## පටුන

## පිටුව

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය        | 02 |
| අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්       | 03 |
| ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් | 04 |
| උත්තර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම      | 05 |
| I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ                        | 07 |
| I පත්‍රයේ ලකුණු දීමේ පටිපාටිය              | 16 |
| II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ                       | 17 |
| II පත්‍රයේ ලකුණු දීමේ පටිපාටිය             | 20 |

## අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය - 2024

## 28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

## කෙණු ප්‍රදානය කිරීමේ සාරාංශය

## 1. ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

|                         |
|-------------------------|
| I - 02                  |
| II - 02                 |
| III - 02                |
| IV - 02                 |
| V - 02                  |
| VI - 02                 |
| VII - 02                |
| VIII - 02               |
| IX - 02                 |
| X - 02                  |
| <u>කෙණු 2 X 10 = 20</u> |

## 2. ප්‍රශ්නය

|                  |
|------------------|
| I - 02           |
| II - 04          |
| III - 04         |
| IV - 06          |
| <u>කෙණු - 16</u> |

## 3. ප්‍රශ්නය

|                  |
|------------------|
| I - 02           |
| II - 04          |
| III - 05         |
| IV - 05          |
| <u>කෙණු - 16</u> |

## 4. ප්‍රශ්නය

|                  |
|------------------|
| I - 03           |
| II - 05          |
| III - a - 04     |
| b - 04           |
| <u>කෙණු - 16</u> |

## 5. ප්‍රශ්නය

|                  |
|------------------|
| I - 03           |
| II - 03          |
| III - 05         |
| IV - 05          |
| <u>කෙණු - 16</u> |

## 6. ප්‍රශ්නය

|                  |
|------------------|
| I - 02           |
| II - 04          |
| III - a - 04     |
| b - 06           |
| <u>කෙණු - 16</u> |

## 7. ප්‍රශ්නය

|                  |
|------------------|
| I - 02           |
| II - 04          |
| III - 05         |
| IV - 05          |
| <u>කෙණු - 16</u> |

## 8. ප්‍රශ්නය

|                        |
|------------------------|
| I - 04                 |
| II - 04                |
| III - 04               |
| IV - 04                |
| V - 04                 |
| <u>කෙණු 4 X 4 = 16</u> |

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම.

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා  $50 \times 01 = 50$

II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම.

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න පහට  $05 \times 16 =$  ලකුණු 80

එකතුව  $20 + 80 =$  ලකුණු 100

## ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙළ කිරීම සඳහා උපදෙස්

- එක් එක් අයදුම්කරුවාට හිමි ලකුණු ලකුණු ලැයිස්තුවේ ප්‍රශ්න අංකවලට අනුකූලව යෙදිය යුතුය.
- ප්‍රශ්න අංකයට ඉදිරියෙන් ප්‍රශ්නයට නියමිත මුල් ලකුණු ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේදී පැහැදිලිව ඉලක්කම් සටහන් කරන්න.
- ලකුණු ඇතුලත් කිරීමේදී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා කෙටි අත්සන යොදා පැහැදිලිව ලියන්න.
- මැකීම හෝ මකන දියර (Collection Fluid) හෝ භාවිතා නොකරන්න.
- ලකුණු සටහන් කළ හා පරීක්ෂා කරන ලද පරීක්ෂකවරුන් දෙදෙනාම ලකුණු ලැයිස්තුවල අත්සන් කිරීම හා සංකේත අංක යෙදීම කළ යුතු වේ.

## උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. සෑම උත්තරපත්‍රයකම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න.  
ඉලක්කම් ලිවීමේදී පැහැදිලි ඉලක්කමෙන් ලියන්න.
3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා කෙටි අත්සන යොදන්න.
4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ  $\triangle$  ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමඟ  $\square$  ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

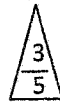
(i) .....  
.....  
.....

✓



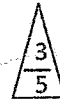
(ii) .....  
.....  
.....

✓



(iii) .....  
.....  
.....

✓



(03) (i)  $\frac{4}{5}$  + (ii)  $\frac{3}{5}$  + (iii)  $\frac{3}{5}$  =  $\frac{10}{15}$

### බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

1. අ.පො.ස. (උ.පෙළ) හා තොරතුරු තාක්ෂණ විභාගය සඳහා කවුළු පත්‍ර දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සකසනු ලැබේ. නිවැරදි වරණ කපා ඉවත් කළ සහතික කරන ලද කවුළුපතක් ඔබ වෙත සපයනු ලැබේ. සහතික කළ කවුළු පත්‍රයක් භාවිත කිරීම පරීක්ෂකගේ වගකීම වේ.
2. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.
3. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර 0 ලකුණකින් ද වරණ මත ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

**ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :**

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි අඳින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.
2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඔවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.
3. සෑම ප්‍රශ්නයකටම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.
4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණු ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

**ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :**

මෙවර සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රය සඳහා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයක් පමණක් ඇති විට ලකුණු ලැයිස්තුවට ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් පසු අකුරෙන් ලියන්න. අනෙකුත් උත්තරපත්‍ර සඳහා විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.

\*\*\*

## I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථය

බහුවරණ ප්‍රශ්න 50 කින් සමන්විත වන අතර ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයට අදාළ සියලුම නිපුණතා ආවරණය වන පරිදි මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසා ඇත.

එක් එක් නිපුණතාවයෙහි විෂය කරුණු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය සහ ඒවායන් අපේක්ෂිත අරමුණු අනුව ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත.

ප්‍රශ්න අංක 1 - 4 දක්වා ප්‍රශ්න සකස් ඇත්තේ ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම යන නිපුණතාවයට අදාළවය. 1,2,3 ප්‍රශ්න දැනුම අවබෝධය මැන බැලෙන අතර 4 ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත්තේ දැනුම අවබෝධය, භාවිතය මුල්කර ගනිමින් නිරීක්ෂණය තුළින් විශ්ලේෂණය, ඇගයීම හා නිර්මාණය තුළින් උසස් මානසික හැකියා වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ හැකියා ප්‍රගුණ කර ඇති අයුරු මැන බැලේ.

ප්‍රශ්න අංක 5 - 22 දක්වා ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ආහාර හා පෝෂණය සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අනුකූලවය. මෙහි ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය හා හැකියාවන් මැන බැලීමට වන අතර පරීක්ෂණය, නිරීක්ෂණය හා නිගමනය මෙන්ම සිසුන් තුළ ඇති ප්‍රායෝගික හැකියා ප්‍රගුණ කර ඇති ආකාරය පිළිබඳව ඇගයීමට ලක් කර ඇත.

ප්‍රශ්න අංක 23 - 30 දක්වා රෙදිපිළි තාක්ෂණය පිළිබඳ විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය යන කුසලතා මැන බැලේ.

ප්‍රශ්න අංක 31 - 32 දක්වා ප්‍රශ්න අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය හා කුසලතා මැන බලයි.

ප්‍රශ්න අංක 33 - 36 දක්වා ප්‍රශ්න සකසා ඇත්තේ විවේකය ඵලදායීව ලෙස ගත කිරීම හා සංවරණය පිළිබඳ නිපුණතා තුළින් සිසුන් කොතෙක් දුරට ඒ පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය භාවිතය පිළිබඳ ප්‍රගුණ කිරීම පිළිබඳව විමසා බැලීමටයි.

ප්‍රශ්න අංක 37 - 40 දක්වා ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන් පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය භාවිතයට මෙන්ම ආකල්ප ගොඩ නගා ගැනීම සහ ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලේ.

ප්‍රශ්න අංක 41 - 44 තුළින් සම්පත් ප්‍රශස්ථ ලෙස පරිභෝජනයට හා පරිසර හිතකාමී ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය හා භාවිතය ද ආකල්ප හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රගුණ වී ඇති දැයි ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

ප්‍රශ්න අංක 45 - 48 ප්‍රශ්න නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය තුළින් නිරීක්ෂණය හා ඇගයීම් ආකල්ප මැන බලයි.

ප්‍රශ්න අංක 49 - 50 ව්‍යවසායකත්වය පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මැන බැලේ.



தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டது  
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

அ.பொ.க. (ப.பெ) பரீட்சை/ க.பொ.த. (உயர் தர)ப் பரீட்சை - 2024

பரீட்சை அங்கம்  
பாட இலக்கம்

28

பரீட்சை  
பாடம்

மொத்த அறிவு வினா

மொத்த அறிவு/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்  
I பகுதி/பகுதி I

| பரீட்சை<br>அங்கம்<br>வினா<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>விடை<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>வினா<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>விடை<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>வினா<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>விடை<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>வினா<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>விடை<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>வினா<br>இல. | பரீட்சை<br>அங்கம்<br>விடை<br>இல. |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 01.                              | 5                                | 11.                              | 3                                | 21.                              | 4                                | 31.                              | 3                                | 41.                              | 1                                |
| 02.                              | 4                                | 12.                              | 5                                | 22.                              | 2                                | 32.                              | 3                                | 42.                              | 1                                |
| 03.                              | 3                                | 13.                              | 1                                | 23.                              | 3                                | 33.                              | 5                                | 43.                              | 2                                |
| 04.                              | 3                                | 14.                              | 5                                | 24.                              | 4                                | 34.                              | 2                                | 44.                              | 3                                |
| 05.                              | 3                                | 15.                              | 2                                | 25.                              | 1                                | 35.                              | 1                                | 45.                              | 3                                |
| 06.                              | 1                                | 16.                              | 4                                | 26.                              | 2                                | 36.                              | 3                                | 46.                              | 2                                |
| 07.                              | 5                                | 17.                              | 4                                | 27.                              | 3                                | 37.                              | 3                                | 47.                              | 1                                |
| 08.                              | 1                                | 18.                              | 4                                | 28.                              | 5                                | 38.                              | 5                                | 48.                              | 5                                |
| 09.                              | 2                                | 19.                              | 5                                | 29.                              | 2                                | 39.                              | 4                                | 49.                              | 1                                |
| 10.                              | 3                                | 20.                              | 1                                | 30.                              | 4                                | 40.                              | 2                                | 50.                              | 5                                |

✪ பரீட்சை பரீட்சை/ வினா அறிவுறுத்தல் :

பரீட்சை பரீட்சை/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 மொத்த அறிவு/புள்ளி வீதம்  
ஒரு மொத்த அறிவு/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 × 50 = 50

## II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථය

### 01. ප්‍රශ්නය

පළමු වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එමෙන්ම කොටස් 10 කින් සමන්විතය. කෙටි පිළිතුරු අපේක්ෂාවෙන් සකසා ඇති අතර නිපුණතා කිහිපයක් තුළින් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත. මූලික දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය ඇගයීමට අපේක්ෂිතය.

### 02. ප්‍රශ්නය

ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරය හා සම්බන්ධ නිපුණතා මට්ටම් සහ නිර්මාණයේ මූලික සාධක, මූලිකාංග හා මූලධර්ම පිළිබඳ නිපුණතාව සහ ගෘහීය සේවාවන් පිළිබඳ නිපුණතාවට අනුකූලවයි. එම විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, ප්‍රායෝගික හැකියා ඇගයීම මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

### 03. ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ නිපුණතාවලට අනුකූලව ඉදිරිපත් කර ඇති අතර, පෝෂණ පදාර්ථ අහාර කාණ්ඩ විවිධ බෝනොවන රෝග හා සම්බන්ධ විෂය කරුණු ඇතුළත්ය. ඒ පිළිබඳව දැනුම, ආකල්ප හා ප්‍රයෝගිකව කුසලතා පිළිබඳව මැන බලයි.

### 04. ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය ආහාර පරිරක්ෂණය, විවිධ ආහාරවල ස්වභාවය හා ඇසුරුම් කිරීම පිළිබඳ විෂය කරුණු ඇතුළත්ය. සිසුන් තුළ ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය සහ ආකල්ප ප්‍රගුණ වී ඇති දැයි ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

### 05. ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා ඇඟලුම් කර්මාන්තයට අදාළවයි. මෙහිදී ඒ පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය භාවිතය සහ ආකල්ප ප්‍රගුණ වී ඇති දැයි ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

### 06. ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය සකසා ඇත්තේ සම්පත් පරිභෝජනය හා හිතකාමී පරිසරය ගොඩනැගීම පිළිබඳ විෂය කරුණු හා සංචාරණය සම්බන්ධ විෂය කරුණු සම්බන්ධවයි. ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය හා ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීම පිළිබඳ මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

### 07. ප්‍රශ්නය

යොවුන් විය හා සම්බන්ධ ව ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනයට හේතු වන මෙන්ම අහිතකර ලෙස බලපාන සාධක පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය, නිරීක්ෂණය, ආකල්ප, විශ්ලේශණ හැකියා මැන බැලීමට අපේක්ෂිතය.

### 08. ප්‍රශ්නය

නිපුණතා කිහිපයක් ඔස්සේ ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් ඒවා පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, නිරීක්ෂණ හැකියා ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

## II පත්‍රය

1. (i) 'සුන්දරත්වය' සහ 'නිශ්චල බව' පිළිබිඹු කරන රේඛා වර්ග දෙක පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

- සුන්දරත්වය - චක්‍ර රේඛා
- නිශ්චල බව - තිරස් රේඛා

(ලකුණු 02)

(ii) විකල්ප බලශක්ති ප්‍රභව දෙකක් නම් කරන්න.

- සූර්ය කෝෂ
- ජීව වායු ඒකක
- කුඩා පරිමාණ ජල විදුලි බලාගාර
- සුළං බලය
- උදම්රල

(ලකුණු 02)

(iii) ආහාරවල පිෂ්ටය හඳුනා ගැනීම සඳහා සුදුසු රසායනික පරීක්ෂණයක් ලියන්න.

- තනුක පිෂ්ට ද්‍රාවනයක් හෝ පිෂ්ටය අඩංගු ආහාරයකට අයඩින් බිංදු කිහිපයක් එකතු කිරීම.
- පිෂ්ටය අඩංගු නම් මිශ්‍රණය තද නිල්, තද දම්, පසුව කළු පැහැය ඇති වේ.

(ලකුණු 02)

(iv) කැල්සියම් උපතතාව නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග තත්ත්ව දෙකක් නම් කරන්න.

- අස්ථි විකෘතිරෝගය/ රිකට්ස් (රිකට්සියාව)
- අස්ථි මාර්දවය/ ඔස්ටියෝ මැලේෂියා
- අස්ථි කෂීණතාවය/ ඔස්ටියෝපොරෝසිස්

(ලකුණු 02)

(v) නිම් ඇඳුම් කර්මාන්තය ශ්‍රී ලංකාවට වාසිදායක වේ. හේතු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- විශාල වශයෙන් රැකියා අවස්ථා ජනිත වීම
- උසස් අධ්‍යාපන අවස්ථා විවර වීම
- දළ දේශීය නිෂ්පාදනයට දායක වීම
- ඇඟලුම් කර්මාන්තයේ පවතින තරගකාරිත්වය නිසා විවිධ පර්යේෂණවලට සහ නව නිපැයුම්වලට යොමුවීම
- විදේශ විනිමය රටට ගලා ඒම
- නව තාක්ෂණය හඳුන්වා දීම මගින් ඒ හා සම්බන්ධ වෙනත් කර්මාන්ත සඳහා යොදාගත හැකි තාක්ෂණික ක්‍රම සහ යන්ත්‍ර සූත්‍රවල දියුණුව.

(ලකුණු 02)

(20 ஆகிய)

- [illegible]

‘‘ଫ୍ଲୋରୋଫ୍ଲୁଇଡ଼ ଟାକ୍ସାଇଂସ ଓକ୍ସିଡ଼େଜେସନ୍, (IIIa)’’

(02 தேதி)

- [illegible]

(20 ஆகிய)

- [illegible]

ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଅର୍ଥ ୨୦୧୩-୧୪ ବର୍ଷର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରତିଶତ (IA)

(vi) කෘත්‍රීම කෙඳි නිෂ්පාදනයේ ප්‍රධාන පියවර දෙක ලියන්න.

- රසායනික ද්‍රව්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය මගින් කෙඳි නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය පොලිමර් ලබා ගැනීම
- පොලිමර් කෙඳිබවට පත් කිරීම

(ලකුණු 02)

(vii) විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීමේ දී බලපාන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- වැය කළ හැකි මුදල
- යොදා ගත හැකි කාලය
- තාක්ෂණික දියුණුව
  - ප්‍රවාහනය සහ ප්‍රවේශ හැකියාව
  - සුවපහසුව
  - තොරතුරු ව්‍යාප්ත වීම
  - සන්නිවේදනය
- ආකල්ප
- පහසුකම්,
  - යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය
  - සතුටු උයන්
  - විනෝද උද්‍යාන
  - හෝටල්සේවා
  - ප්‍රතිමෝදක ආයතන

- සමාජීය බලපෑම

පෞද්ගලික ආකල්ප, සමාජ පසුබිම, සමාජ පීඩනය බලපෑම් ඇති කරයි.

- ආරක්ෂාව සඳහා නිදහස
  - තෝරාගත් ස්ථානයේ පවතින ආරක්ෂාව
  - නිදහසේ ගමන් කිරීමේ හැකියාව
  - සමහර ක්‍රියාකාරකම් පාලනය කරන නීතිරීති

(ලකුණු 02)

(viii) 'හරිත පාරිභෝගිකයා' යන සංකල්පය හඳුන්වන්න.

- භාණ්ඩ හා සේවා සපයා ගැනීමේදී/ මිලදී ගැනීමේදී හැකි තාක් දුරට ස්වභාවික පරිසරය ආරක්ෂා වන පරිදි තෝරා ගැනීම් සිදු කරන පාරිභෝගිකයාය.

(ලකුණු 02)

පිටුපස

(ix) අන්තර්ජාතික සබඳතා වර්ධනය සඳහා වැදගත්වන ආචාරධර්ම කාණ්ඩ දෙකක් නම් කර, ඒ එකිනෙකට උදාහරණය බැගින් ලියන්න.

- සමාජ ආචාර ධර්ම
  - සංවාද ගොඩ නැගීමේ ආචාර ධර්ම
  - වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
- ව්‍යාපාර ආචාර ධර්ම
  - ගනුදෙනුකරු සමග සුභදසිලි බව
  - ගනුදෙනු කිරීමේ පාරදෘශ්‍ය බව
  - තොරතුරුවල රහස්‍ය බව සුරැකීම
- ආහාර ගැනීමේ ආචාර ධර්ම
  - තලු නොමරා ආහාර ගැනීම
  - වැඩිහිටියන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට පළමුව ආහාර පිළිගැන්වීම
  - සියලුම දෙනා අහාර ගෙන අවසන් වනතෙක් කෑම මේසයේ රැඳී සිටීම
  - මුඛය තුළ ආහාර රඳවාගෙන කථා කිරීමෙන් වැලකීම

(ලකුණු 02)

(x) යොවුන් අවධිය තුළ සිදුවන විප්ලවීය විත්තික හැකියාව පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

- තර්කානුකූලව සිතීම
- වාද විවාද කිරීමේ හැකියාව
- තර්ක විතර්ක ඉදිරිපත් කිරීම
- විචාරවත් බව
- සංකල්ප සාධනය
- ගැටලු විසඳීම
- තීරණ ගැනීම
- විකල්ප ඉදිරිපත් කිරීම

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

2. (i) කාර්යාලයක භූමිය සැකසීම සඳහා යෝග්‍ය වන හු දර්ශනය කුමක් ද? හේතුව සඳහන් කරන්න.

දෘඩ භූදර්ශනය

- පිවිසීමේ මාර්ග සකස් කිරීමට හැකි වීම
- පඩි පේලි සකස් කළ හැකි වීම
- ශාක මල්ගස් විවිධ හැඩවලට කැපීම
- වාහන නවත්වන ස්ථානවලට ගල් ඇල්ලීම
- ආබාධිත අය සඳහා ගමන් කිරීමට ආනත තල සකස් කිරීම
- ගොඩනැගිල්ල ගැලපෙන පරිදි සකස් කිරීමට හැකි වීම
- උදා :- ආසන, සංසරණ මාර්ග ආදිය
- ස්ථාන හඳුනා ගැනීමට ප්‍රතිමා හා මූර්ති නිර්මාණය කිරීම
- නැවතුම් කාමර (Waiting Room) සකස් කළ හැකි වීම
- ආරුක්කු පාලම් යෙදීමට හැකි වීම

(ලකුණු 02)

(ii) නිවසක් නිර්මාණයේ දී ආර්ථික කළමනාකරණය සඳහා ගත යුතු පියවර හතරක් ලියන්න.

- නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය වන අමුද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් ලබා ගැනීම
- ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම තුළින් කෘතිම ආලෝකය සඳහා යන වියදම අවම වීම
- වියදම් වන මුදල් ප්‍රමාණය ආර්ථික තත්ත්වය සමඟ ගැලපීම
- නිවසේ සමස්ත ප්‍රමාණය පවුලේ අවශ්‍යතා හා අංගවලට අනුකූලව සකස් කිරීම
- සුර්ය පැහැල භාවිතයට යොදා ගැනීම
- වැසි ජල සංරක්ෂණ ක්‍රම භාවිතයට ගැනීම
- තමා සතු මුදල අනුව අවශ්‍ය දෑ එකතු කිරීම
- වියදම් කළ හැකි මුදලට සාපේක්ෂව නිවස තැනීමට කටයුතු කිරීම
- ණය පහසුකම් ලබා ගැනීමේදී තමන්ට දැරිය හැකි ආකාරයට කටයුතු කිරීම.

(ලකුණු 04)

(iii) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේ දී

- අවධාරණය
- සමානුපාතික බව

පිළිබිඹු කළ හැකි ආකාරය උදාහරණ ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- අවධාරණය

උදාහරණ :-

- කැම කාමරයේ මේසය සඳහා අලංකාර මල් සැරසිල්ලක් තැබීම
- කාමරයේ අනෙකුත් භාණ්ඩ හා උපාංගවලට වඩා ඇස ගැටෙනසේ අලංකාර බිත්ති සැරසිල්ලක් තැබීම
- සරල පුටු කට්ටලයක් සහිත විසිත්ත කාමරයකට අලංකාර බුමුතුරුණක් දැමීම
- කැම මේසයේ මධ්‍යයේ විශාල ලාම්පු ආවරණයක් එල්ලීම

- සමානුපාතික බව

උදාහරණ :-

- කුඩා කාමරයකට කුඩා ගෘහ භාණ්ඩ තැබීම
- සෘජු කෝණී හැඩැති කාමර සඳහා දිගින් වැඩි ගෘහ භාණ්ඩ තැබීම
- උස් ටිපෝවක් මතට උසින් වැඩි මල් සැකසුමක් තැබීම
- විශාල කාමරයක බිත්තියකට විශාල පින්තූරයක් එල්ලීම

(ලකුණු 04)

(iv) පහත සඳහන් විද්‍යුත් උපකරණවල

(a) ශක්ති පරිවර්තනය සහ

(b) ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි කරන්න.

- රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය
- විදුලි ලිපි
- ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන

(a) රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය

විද්‍යුත් ශක්තිය → වාලක ශක්තිය

විදුලි ලිපි

විද්‍යුත් ශක්තිය → තාප ශක්තිය

ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන

විද්‍යුත් ශක්තිය → විද්‍යුත් චුම්භක විකිරණ ශක්තිය නිසා  
නිපදවෙන ක්ෂුද්‍ර තරංග

(b) රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය ක්‍රියාකාරීත්වය :-

මෙහි ඇති මෝටරය විද්‍යුත් ශක්තිය මගින් ක්‍රියාත්මක වේ. විද්‍යුත් ශක්තිය වාලක ශක්තිය බවට පත් වී කැලකීමේ දී ක්ෂාලක මිශ්‍ර ජලය සමඟ ඇතිවන ගැටීම නිසා රෙදිවල කුණු ඉවත් වේ.

විදුලි ලිපි ක්‍රියාකාරීත්වය :-

විද්‍යුත් සන්නායකයකින් සෑදූ තාපන දඟරය රත්වී ආහාරය පිසීමට ලක් වේ.

ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන :-

උදුන තුළ විද්‍යුත් චුම්භක විකිරණය මගින් නිපදවෙන ක්ෂුද්‍ර තරංග ක්‍රියාකාරී වීම නිසා පිසීමට තැබූ ආහාර තුළ තාපය නිපදවේ. ඒ සඳහා අහාරයේ අඩංගු ජල අංශුවල කම්පනය වැදගත් වේ. එම තාපය මගින් ආහාරය ඉක්මනින් රත්වී පිසීමට ලක් වේ.

(ලකුණු 06)

(මුළු ලකුණු 16)



3. (i) ඔහු අසන්නාප්ත මේද අම්ල දෙකක් නම් කරන්න.

- (1) ඇල්ෆා ලිනෝලොනික් අම්ලය (ඔමේගා 3 මේද අම්ල)
- (2) ලිනෝලොයික් අම්ලය (ඔමේගා 6 මේද අම්ල)
- (3) ඇරකිඩොනික් අම්ලය

(ලකුණු 02)

(ii) ආහාරවේලට මාළු එක් කර ගැනීම වැදගත් වේ. කරුණු හතරක් දක්වන්න.

- දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 10-15% ප්‍රමාණයක් ප්‍රෝටීන්වලින් ලැබිය යුතු නිසා මාළු ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයක් ලෙස ශක්තිය සපයයි.
- ඉහළ ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන (සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන/ අත්‍යවශ්‍ය අමයිනෝ අම්ල/ ජෛව විද්‍යාත්මක අගය ඉහළ ප්‍රෝටීන) මාළුවල අඩංගු නිසා මාළු සත්ව ප්‍රෝටීනයක් ලෙස වැදගත් වේ.
- අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල වන ඔමේගා 3 නම් හිතකර මේද අම්ල අඩංගු නිසා එමගින් බෝනොවන රෝග (දියවැඩියාව, ස්ප්‍රුලතාව) වැලඳීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- කැල්සියම් ඔහුලව අඩංගු නිසා අස්ථි, දත්වල නිරෝගිභාවයට වැදගත් වේ.
- විටමින් A,B කාණ්ඩය සහ D ලබාදීමට මාළු වැදගත් වේ.
- මාළුවල හිමි යකඩ අඩංගු නිසා ජීරණයට පහසු අතර, අවශෝෂණය ඉහළ මට්ටමක ඇත.
- සින්ක්, සෙලෙනියම් හා අයඩින් වැනි ඛනිජ සපයයි.

(කරුණු 04 ට ලකුණු 04)

(iii) දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන රෝගියෙකු සඳහා දිනක බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න.

- මේදය සහ සීනි අධික ආහාර පාලනය
  - තම්බන ලද නිවුඩු සහිත සහල්, ආටාපිටි, මාෂ බෝග සහ රනිළ බෝග, එළවළු, පළතුරු, පලාවර්ග වැනි තත්තු ඔහුල ආහාර වැඩිපුර එකතු කිරීම.
  - තිරිගු පිටි අඩංගු ආහාර (බේකරි නිෂ්පාදන), දෙල්, කොස්, අලවර්ග හැකි තාක් අඩංගු කර නොතිබීම.
  - සත්ව තෙල්, විස්, බටර්, යොදය සහිත කිරි වර්ග, අයිස් ක්‍රීම්, වටලප්පන්, සීනි, පැණි, හකුරු, චොක්ලට් ටොෆි වර්ග වැනි ආහාර ඇතුළත් නොකිරීම.
  - පෝෂ්‍යදායී හා ශක්තිය අඩු ප්‍රධාන ආහාරවේල් තුන සහ අතර මැද කෙටි ආහාර වේල් දෙකක් ඇතුළත් කිරීම.
- උදා : කෙටි ආහාර ලෙස පලතුරු, පලතුරු සලාද හෝ වෙනත් ගැලපෙන පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් අඩංගු වීම
- ප්‍රධාන ආහාර ගත් විගස අතුරුපස ලබා දීම නොකළ යුතුය. (සම්පූර්ණ බොජුන්පතේ එක් වේලකට හෝ ආහාර වේලෙන් පසුව අතුරුපස ලබා දී ඇත් නම් 01 ලකුණක් අහිමිවේ.)
  - බේක් කිරීම, වාෂ්පයෙන් තැම්බීම, රෝස්ට් කිරීම, ස්ටූ කිරීම ආදී පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය. (ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සීමා කළ යුතු ය.)

(ලකුණු 05)

(iv) දූෂ්පෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

- දිලීරු බව
- පෝෂණය පිළිබඳ අඩු අධ්‍යාපනය/ දැනුම අඩු වීම
- සමබර ආහාර වේලක් නොගැනීම
- ආගමික සංස්කෘතිය හා විවිධ පුරුදු
- පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මත පැවතීම නිසා පෝෂණය සහිත සමබර ආහාරවේලක් නොගැනීම
- කාර්ය බහුල ජීවිතය නිසා පෝෂක අඩංගු ආහාර නොගැනීම
- ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීම (අධි පෝෂණය)
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම (මන්ද පෝෂණය)

(ලකුණු 05)

(මුළු ලකුණු 16)

4. (i) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ මූලධර්ම තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය නිශේධනය කිරීම
- රසායනික ප්‍රතික්‍රියා නිශේධනය කිරීම
- කෘමි හානිය වැළැක් වීම
- එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම
- භෞතික හානි අවම කිරීම

(ලකුණු 03)

(ii) මේදමය ආහාර 'මුඩුවීම' පැහැදිලි කරන්න.

විවිධ ප්‍රතික්‍රියා නිසා තෙල් සහ මේද සහිත ආහාර රසායනික පරිහානියට පත් වී අප්‍රසන්න රසයක් හා ගන්ධයක් ඇති වීම මේද මුඩු වීමයි.

මීට හේතු :-

- ඔක්සිකරණය නිසා මුඩු වීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා මුඩු වීම
- ජල විච්ඡේදනය නිසා මුඩු වීම

ඔක්සිකරණය සිදුවන ආකාර දෙකකි.

- ස්වයං ඔක්සිකරණය
- එන්සයිමීය ඔක්සිකරණය

ස්වයං ඔක්සිකරණය :- ආහාරවල ඇති ලිපිඩ ඔක්සිජන්වලට හෝ ආලෝකයට නිරාවරණය වීම නිසා වියෝජනය වේ. මේ තුළින් වෙනත් සංයෝග සාදයි.

එන්සයිමීය ඔක්සිකරණය :- ජලය හා ලිපිඩ අතර ප්‍රතික්‍රියාව ශාක මේදවල ඇති එන්සයිම මගින් උත්ප්‍රේරණය වී විවිධ සංයෝග සෑදීම එන්සයිමීය මුඩු වීමයි.

- මුඩුවීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරන සාධක ලෙස
  - උෂ්ණත්වය
  - ආලෝකය
  - ජලය
  - කාලය
  - උත්තේජක

(ලකුණු 05)

## (iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.

## (a) රික්ත ඇසුරුම්කරණය

ආහාර ඇසුරුම තුළ වාතය ඉවත් කර වාත ප්‍රතිරෝධී ලෙස සංහිඳණය (Seal) කිරීම රික්ත ඇසුරුම් ක්‍රමයයි. සමහර ආහාර රික්ත ඇසුරුම්කරණය කර ශීතකරණය තුළ තැබිය යුතු ය. එයට හේතුව ලෙස නිර්වායු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ක්‍රියාත්මක වීම අඩපන කිරීමයි.

මෙම ක්‍රමයේ වාසි ලෙස,

- ආහාරයේ තෙතමනය ඉවත් නොවේ
- හැකිලීම සිදු නොවේ.
- ආහාර ශීත දැවීමට හෝ ඔක්සිකරණයට ලක් නොවේ.
- මස් මාලු මෘදු බවට පත් නොවේ  
(රටඉඳි, මස්, මාලු මේ ක්‍රමයට අසුරුණු ලැබේ.)

(ලකුණු 04)

## (b) ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයක් ලෙස විදුරු භාවිතය

පළතුරු යුෂ, ජෑම්, කිරි, ඇසිරීමට යොදා ගනී.

වාසි,

- ඉහළ උෂ්ණත්වයට ඔරොත්තු දීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම
- දෘඪ ඇසුරුමක් නිසා ආරක්ෂාව සැලසීම
- තෙතමනය, වාතය, ගන්ධය හා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට ඇතුළු විය නොහැකි වීම
- ඇතුළත ඇති නිෂ්පාදනය දෘෂ්‍යමාන වීම

අවාසි,

- බර වැඩි වීම
- බිඳෙන සුළු වීම

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 16)

## 5. (i) ලිනන්, සේද සහ නයිලෝන් කෙඳි පිළිස්සීමේ දී නිකුත් වන ගන්ධය පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

- |           |   |                            |
|-----------|---|----------------------------|
| • ලිනන්   | - | කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධය     |
| • සේද     | - | පිහාටු පිළිස්සෙන ගන්ධය     |
| • නයිලෝන් | - | රසායනික ගන්ධයක් නිකුත් වේ. |

(ලකුණු 03)

(ii) නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තයේ දී ඇඳුම් මසා නිම කිරීමේ ආකාර තුනකි. එම ආකාර තුන ලියන්න.

01. එක් පුද්ගලයකු විසින් සම්පූර්ණ ඇඳුම මැසීම
02. ඇඳුමේ විවිධ කොටස් විවිධ පුද්ගලයන් විසින් මැසීම
03. කුඩා කණ්ඩායමක් එක්ව එක් ඇඳුමක් මසා නිම කිරීම

(කරුණු 03 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) වර්ණ දෙකක් භාවිත කරමින් සිදුකරන 'ගැට පඬු ක්‍රමය' විස්තර කරන්න.

- රෙද්දේ අවශ්‍ය ස්ථානවලට ගැට යෙදීම
- ගැට යොදා සකස් කර ගත් රෙද්ද පළමු වර්ණයේ සායම් බඳුනේ බහා තැබීම
- ගැට සමගම රෙද්ද වියලා ගැනීම
- වියලුණු පසු නැවත ගැට යොදා (අවශ්‍ය ස්ථානවල) දෙවන වර්ණයේ ගිල්වීම
- වියළීමට භාජනය කර ගැට ඉවත් කිරීමෙන් පසු සෝදා වේලා ගැනීම

ඉහත මූලික ක්‍රමයට අමතරව විවිධ රටා ලබා ගැනීම සඳහා ආදේශක ක්‍රමද භාවිත වේ.

(ලකුණු 05 යි)

(iv) කම්ස ඇසුරුම් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න.

- කම්සය නැවීමේදී විවිධ ඉදිරිපසට සිටින සේ නැවීම
- සහ කඩදාසියක්/ කාඩ්බෝඩ් එකක් ඇතුළට දැමීම
- කම්ස කරපටිය වටා ප්ලාස්ටික්/ කාඩ්බෝඩ් රැඳවුමක් තැබීම.
- අල්පෙනිති ගැසීම/ ක්ලිප් ගැසීම (අවශ්‍ය ස්ථානවලට)
- ලේබල් කිරීම
- පොලිතින්වල හෝ පෙට්ටිවල ඇසිරීම

(ලකුණු 05 යි)

(මුළු ලකුණු 16)

6. (i) තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- සම්පත් අවම ලෙස භාවිතය
- අපද්‍රව්‍ය හා දූෂිත විමෝචනය සීමා වීම
- අනාගත පරපුරේ අවශ්‍යතා සඳහා සම්පත් උවදුරට පත් නොකිරීම
- දේශීය ආහාර හෝග පරිභෝජනය
- පරිසර දූෂණය අවම වන සේ ක්‍රියා කිරීම

(ලකුණු 02 යි)

(ii) ගෝලීය උෂ්ණත්වය වෙනස්වීම නිසා ඇතිවන බලපෑම් හතරක් නම් කර ඉන් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.

- |                            |   |                                                               |
|----------------------------|---|---------------------------------------------------------------|
| ග්ලැසියර් දිය වීම          | - | මුහුදු මට්ටම ඉහළ යෑම තුළින් වෙරළ ආසන්න ප්‍රදේශ ජලයෙන් යට වීම. |
| පරාග වියළීම                | - | බෝග අස්වනු හා ඵලදාව අඩු වීම                                   |
| පානීය ජල අර්බුදය           | - | නියඟය ඇති වීම, රෝගී තත්ත්වයන් වැඩි වීම                        |
| ජීවීන් වඳ වී යාම           | - | පරිසරයේ පැවැත්මට හානි වීම                                     |
| ආහාර සුරක්ෂිත තාවය අඩු වීම | - | පෝෂණමය ගැටලු මතු වීම                                          |
| වසංගත රෝග වැඩි වීම         | - | මැලේරියා, බරවා, ඩෙංගු                                         |

හරිතාගාර වායු නිසා ඕසෝන් ස්ථරයට හානි සිදු වීම :- අහිතකර පාරජම්බුල කිරණ (UV) පෘථිවියට පැමිණීම හේතුවෙන් වර්ෂ රෝග හමේ පිළිකා ඇති වේ.

(ලකුණු 04 යි)

(iii) පැහැදිලි කරන්න.

(a) ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරකයින් සඳහා සපයන නේවාසික පහසුකම්

- වර්ගීකරණය කළ හෝටල් - (Classified Hotels) ශ්‍රී ලංකා සංචාරක අධිකාරියේ ලියා පදිංචි කරු පන්ති හෝටල් මේ වර්ගයට අයත් වේ. උදා :- කරු 01 සිට 05 දක්වා හෝටල්
- වර්ගීකරණය නොකළ හෝටල් - (Unclassified Hotels) කරු පන්තියේ හෝටල් ලෙස ලියා පදිංචියට අවශ්‍ය සුදුසුකම් සපුරා නැති හෝටල් මෙම වර්ගීකරණයටතට ගැනේ. විවිධ තේමා (Themes) පසුබිම්කර ගෙන ඉදිකරන හෝටල් නිදසුන් වේ. ඒවා බ්‍රිටික් හෝටල් ලෙස හැඳින් වේ. මේවාට සුවිශේෂී ඉල්ලුමක් පවතින බැවින් ඉතා ඉහළ මිල ගණන්වලට අලෙවි වේ.
- ආදේශක නවාතැන් - තානායම්, ආගන්තුක නිවාස, ගෘහ ආශ්‍රිත නවාතැන් (Homestay) සංචාරක බංගලා, ප්‍රවේණි බංගලා ආදිය උදාහරණ වේ. මේවා (SLTDA) යටතේ විධිමත්ව ලියා පදිංචි විය යුතුය.

දෙකක් පැහැදිලි කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

(ලකුණු 04 යි)

## (b) සංචාරක කර්මාන්තය හා සම්බන්ධ උපකාරක සේවා

සංචාරකයින්ගේ විවිධ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලෙන්නන්ට සහ ආයතනවලට සහනසේවා ලබාදීමට ද විවිධ අංශ රැසක් දායක වේ. මේවා උපකාරක සේවා අංශය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම උපකාරක සේවා නම්,

- මූල්‍ය ආයතන - විනිමය හුවමාරුව, සංචාරක චෙක්පත්, ණයවර කාඩ් (Credit cards) පහසුකම් ලබා දීම
- සන්නිවේදන සේවා - විදුලි සන්දේශ සේවා, අන්තර් ජාල පහසුකම්, පාරිභෝගික සේවා
- සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂක සේවා - සංචාරකයින් සඳහා සුරක්ෂිත පරිසරය, පිරිසිදු පානීය ජලය, සංචාරක ආයතන සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ප්‍රමිතිය සංචාරකයන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය, සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වාර්තා කිරීමේ ක්‍රම වේදයන්, නිරෝධායන පහසුකම් පවත්වාගෙන යාම.
- රක්ෂණ ආයතන - සංචාරක රක්ෂණ (Travel insurance)
- සංචාරක තොරතුරු සේවා - සංචාරක ප්‍රකාශනයන් උපදෙස් පොත් සඟරා, තොරතුරු මධ්‍යස්ථාන හා ප්‍රකාශන ආයතන
- පොදු ආරක්ෂාව - සංචාරක පොලිසිය, ගමන් යන්නන් සහ සංචාරකයන් සඳහා ජාතික නීති රීති නේවාසික ස්ථාන, සංචාරක මඟ පෙන්වන්නන්, කුලී රථ, ආරක්ෂාව පිළිබඳ බල පැවැත්වෙන කොන්දේසි
- රාජ්‍ය ආයතන - සංචාරක අමාත්‍යාංශය, පළාත් සංචාරක අමාත්‍යාංශය, ආගමන විගමන දෙපාර්තමේන්තුව, වනජීවී පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව, සංස්කෘතික පරිසර අමාත්‍යාංශය ආදිය.

(ලකුණු 06 යි)

(මුළු ලකුණු 16)

## 7. (i) 'මල්වරවීම' හඳුන්වන්න.

- මල්වර වීම යොමු වියේ ආරම්භයේදී සිදු වේ.
- වයස අවුරුදු 10-13 අතර දී ගැහැණු ළමුන්ද අවුරුදු 12-16 අතර දී පිරිමි ළමුන්ද මල්වර වීම සිදුවේ.
- ලිංගික පරිනතිය ඇති වේ.
- ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ බාහිරව පෙන්නුම් කරයි

(ලකුණු 02 යි)

(ii) මානසික සම්බරතාවයෙන් යුත් යොවනයෙක් පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.

- මානසික කැළඹිලිවලින් තොරව
- සන්සුන් බව
- මානසික ආබාධවලට ගොදුරු නොවේ
- සිත එකඟ කර ගනියි
- උගත් කරුණු සිතේ ධාරණය වේ
- ධාරණය වූ කරුණු නැවත සිහිපත් කිරීම පහසුය.
- විභාගවලට හොඳින් මුහුණ දේ
- ගැටලුවලට සාර්ථකව මුහුණදේ

(ලකුණු 04 යි)

(iii) යොවනයා මුහුණ දෙන වෘත්තීමය ගැටලු පැහැදිලි කරන්න.

- උගත්කමට සරිලන රැකියා නොලැබීම.
- නිසි වැටුපක් නොලැබීම.
- වෘත්තීය පිළිගැනීම සම්බන්ධ ගැටලු
- වෘත්තීය පුහුණුව හා සම්බන්ධ ගැටලු
- රැකියා සඳහා අවශ්‍ය සුදුසුකම් පිළිබඳ ගැටලු
- රැකියා සම්බන්ධ කුසලතා පිළිබඳ ගැටලු
- නොගැලපෙන රැකියා ලැබීම.
- කැමති රැකියා අවස්ථා අවම වීම.
- නවීන තාක්ෂණය නිසා සමහර රැකියා සඳහා ඉල්ලුම අඩු වීම.
- විදේශ රැකිය සඳහා යොමු වීමේ ගැටලු

(ලකුණු 05 යි)

(iv) යොවුන් දරුවන්ගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සම්වයස් කණ්ඩායමේ බලපෑම සාකච්ඡා කරන්න.

ධනාත්මක :-

- ගැටලු විසඳා ගැනීමට දායක වේ.
- තීරණ ගැනීමට සහය වේ.
- ක්‍රීඩා තරඟාවලියට අනාගත අවස්ථාව ලැබේ
- නව අදහස් ඉදිරිපත් වේ.
- ඉවසීම ප්‍රගුණ කර ගත හැකි වේ.
- අනෙක් අයට උපකාර කිරීමට සහාය වීමට අවස්ථාව ලබයි.
- අදහස්වලට ගරු කිරීමට පෙළඹේ
- අනුකරණයට අවස්ථාව ලබයි (යහපත්)
- පරාර්ථකාමී වේ, (Sharing)
- එකමුතුව ක්‍රියාකිරීමට දායක වීමට අවස්ථාව ලබයි
- සමාජ කටයුතුවලට දායක වීමට අවස්ථාව ලබයි
- පෞරුෂ වර්ධනයට දායක වේ.

සෘණාත්මක :-

- අනුකරණය අයහපත් ලෙස ක්‍රියා කළ හැකිය
- කණ්ඩායම් බලපෑම නිසා සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යොමු වීම (මත් පැන්, දුම් වැටි, මත් ද්‍රව්‍ය)
- කල්ලි ගැසීම (දුරාවාරයට යොමු වීම)
- (Smart phone) භාවිතයට නිසා ඇබ්බැහි වීම

(ලකුණු 05 යි)

(මුළු ලකුණු 16 යි)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් හතරක් පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) නිර්මාණයක වටිනාකම කෙරෙහි බලපාන මූලිකාංග

ඕනෑම නිර්මාණයක වටිනාකමට හා සාර්ථකත්වය කෙරෙහි මූලිකාංග බලපායි. මූලිකාංග වනුයේ රේඛා, හැඩය, වර්ණය, වයනයයි.

රේඛා - තිරස් රේඛා, සිරස් රේඛා, අක්වක් රේඛා, විකර්ණාකාර රේඛා හා වක්‍ර රේඛා ලෙස විවිධ වන අතර ඒවායින් නොයෙකුත් අදහස් ජනිත කරයි.

හැඩය - එක තලයක් මත විවිධ රේඛා සම්මිශ්‍රණයෙන් සෑදෙන හැඩය ද්විමාන හැඩය වේ. අවකාශය තුළ විහිදී ඇති විවිධ රේඛා සම්මිශ්‍රණයෙන් බිහිවන හැඩය ත්‍රිමාණ හැඩය වේ.

වයනය - යම් කිසි නිර්මාණයක මතු පිට ස්පර්ශ කිරීමෙන් හෝ ස්පර්ශ නොකර දැකීමෙන් හෝ ඇතිවන හැගීම වයනය වෙයි. පෘෂ්ඨයක ස්වභාවය මෘදු, සිනිඳු, ගොරෝසු, හා රළු වශයෙන් විවිධ වේ. ගොඩනැගිල්ලක වයනය වෙනස් කිරීමෙන් අලංකාරය වැඩි කර ගත හැකි වේ.

වර්ණය - වර්ණ නාමය, වර්ණ වටිනාකම හා වර්ණ ත්‍රිව්‍රකාවය ලෙස වර්ණවල ගුණාංග 03කි. නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවන්හි දී වැඩි වශයෙන් චිත්‍ර කලා වර්ණ පද්ධතිය භාවිතා කරන අතර එහි ප්‍රාථමික වර්ණ, ද්විතීයික වර්ණ, අන්තර් මාධ්‍ය වර්ණ හා තෘතීයික වර්ණ ඇත. වර්ණ චක්‍රයට අයත් නොවන සුදු, අළු, කළු යන වර්ණ උදාසීන වර්ණ වේ.

(ලකුණු 04 යි)

(ii) ස්ථූලතාව පාලනය සඳහා වැදගත් වන ආහාර පුරුදු

- ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනය අඩු කිරීම, අධික මේදය හා සිනි ආහාර ගැනීම අඩු කිරීම.
- අක්‍රමවත් ලෙස ආහාර වේල් මග හැරීම සිදු නොකිරීම
- සැහැල්ලු ප්‍රධාන ආහාර වේල් සමඟ කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ගැනීම
- ශක්තිය අඩු, පෝෂණය වැඩි ප්‍රධාන ආහාර වේල් හා කෙටි ආහාර වේල් ලබා ගැනීම
- තන්තු බහුල ආහාර වැඩිපුර පරිභෝජනය කිරීම
- නිවුඩු සහිත ධාන්‍ය, මාංශබෝග, නැවුම් එළවලු හා පලතුරු වැඩි ප්‍රමාණයක් එක් කර ගැනීම



- කාබෝහයිඩ්‍රේට් අධික/ ශක්තිය අධික ආහාර අඩු කිරීම (පාන්, බේකරි නිෂ්පාදන, කේක්, මැකරෝනි, ක්‍රඩ්ල්ස් වැනි ධාන්‍ය නිෂ්පාදන, වියළි පලතුරු, අල වර්ග, සීනි, පැණි, හකුරු හා පැණි රස ප්‍රති. වර්ග හා ලොසින්ස් වර්ග)

○ මේද අධික ආහාර උදා :- බටර්, විස්, වොකලට්, අයිස්ක්‍රීම්, මේදය සහිත මස්/මාළු, බදින ලද ආහාර, විස්ස් වර්ග, ජේස්ට්‍රි වර්ග, තෙල් වර්ග, තෙල් සහිත වියළි ඇට වර්ග අඩු කිරීම

○ පාන වර්ග උදා :- සීනි අධිකව යෙදූ පාන, කාබනිකෘත බීම, මත් පැන්, වොකලට් මිශ්‍ර පාන අඩු කිරීම

○ තත්තු සහිත ආහාර උදා :- එළවළු හෝ පලතුරු නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, පරලු පාන් ආදා පිරි පලාවර්ග හා මාෂබෝග, සම ඉවත් කළ කුකුළු මස්, තෙල් රහිත මස් හා කුඩා මාළු මේදය රහිත කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන සුදුසු වේ.

(ලකුණු 04 යි)

(iii) ගෘහපිළි නිර්මාණය කිරීමේ දී භාවිත වන මැහුම් ක්‍රම

භාවිතවන මැහුම් ක්‍රම,

- මූලික මැහුම් ක්‍රම
- ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම
- විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම

මූලික මැහුම් ක්‍රම,

උදා :- නූල් දූව වීම (නූල් ඇදීම), සිහින් නූල් දූව වීම, වාටි මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම,

උදා :- බදන යෙදීම, මූට්ටුවර්ග, රේන්ද ඇල්ලීම, රැළිවර්ග, පොලොව් වර්ග, ආර, ඔපතැලි, අණ්ඩ දැමීම, එළලීම

විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම,

උදා :- දම්වැල් මැස්ම, නැටි මැස්ම, පිරවිලි මැස්ම (සැටින් මැස්ම), ලෙසිබේසි මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, ප්‍රංශ ගැට, බුලියන් මැස්ම සහ බ්‍රසිලියන් එම්බ්‍රොයිඩර් මැහුම් ක්‍රමද භාවිතා කරයි.

මේ එක් එක් මැහුම් ක්‍රමය යටතේ උදාහරණ එක බැගින් වත් ලිවිය යුතු වේ.

(ලකුණු 04 යි)

(iv) සංචාරකයින් සඳහා ඉදිරිපත් කරන නිවාඩු කාල පැකේජ

සංචාරක මෙහෙයවන්නන් ඉදිරිපත් කරන නිවාඩු කාල පැකේජ පහත සඳහන් අංගයන්ගෙන් සමන්විත ය.

- ප්‍රවාහන පහසුකම් (දුම්රිය, මහාමාර්ග, ගුවන්, නාවික)
- නේවාසික පහසුකම් (හෝටල්, නිකේතන, සංචාරක බංගලා)
- සංචාරක සේවා ලෙස ගුවන් තොටුපලට රැගෙන යාම ඒම (airport transfers)
- විවිධ ස්ථාන නැරඹීම සඳහා යාම, ගවේෂණය, විනෝද වාරිකා (excursions) ආදිය

(ලකුණු 04 යි)

(v) යොමුත් අවධිය තුළ සිදුවන සඳාචාර වර්ධනය

- සමාජ අපේක්ෂා කරන ගුණධර්ම තිබීම
- සමාජය අනුගමනය කරන, පිළිපදින සම්මත නීතිරීති
- සිරිත් විරිත්, සම්ප්‍රදායයන් වර්ධනය වේ.
- සඳාචාර වර්ධනය, බුද්ධි වර්ධනය සම්බන්ධ වේ.
- අන්තර් සම්බන්ධතාවයෙන් කටයුතු කරන අතර, අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත ක්‍රියාකරයි. මේ සඳහා සමාජමය අත්දැකීම් බලපායි.
- නිදහස් චින්තනයට හුරු වේ.
- සමාජ නීති රීති, ගිවිසුම්, සම්මුති, සමාජයට, හිතකර පරිදි වෙනස් කිරීමට කැමති වේ.
- සඳාචාර වර්ධනය නිසා සමබර පෞරුෂයක් ඇති වේ.

(ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 04 x 4 = 16 යි)

# ORDER A/L $a+b^2$ TERM TEST PAPERS, SHORT NOTES, WORKBOOKS & REVISION BOOKS

SINHALA, ENGLISH & TAMIL MEDIUM



## LOL BOOK STORE

CASH ON DELIVERY AND KOKO PAYMENT AVAILABLE

0717774440 (WHATSAPP)

WWW.LOL.LK