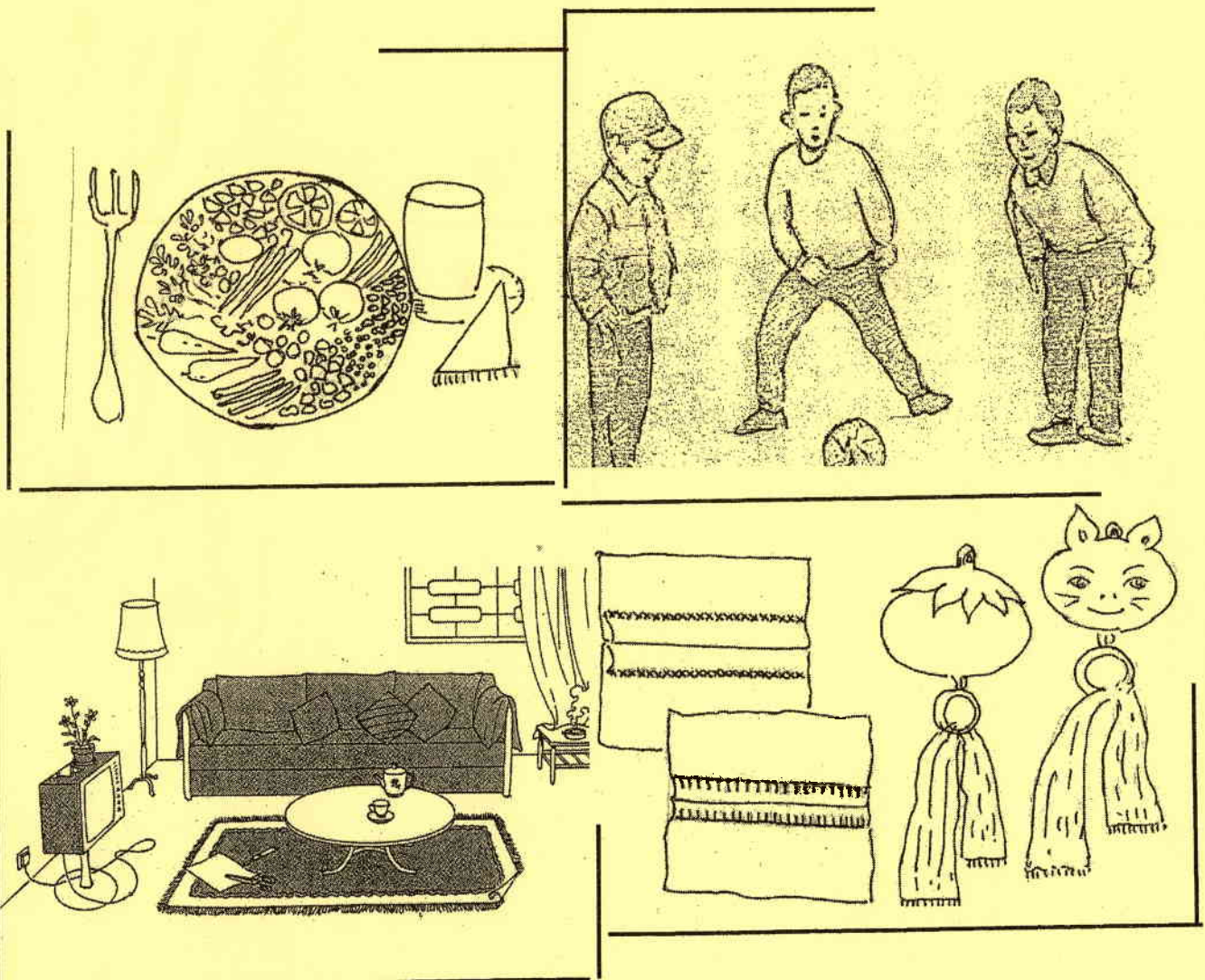




ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2018

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

II පත්‍රය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්

II පත්‍රය ප්‍රශ්න හතකින් සමන්විතය

පළමුවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ය. මෙය කොටස් දහයකින් සමන්විත ය. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයට අදාළ විෂය ක්ෂේත්‍ර සියල්ලම නියෝජනය වනසේ ද, නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයක් පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා මැනීමට හැකිවන සේ ද, අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. මෙහි දී එම නිපුණතාවලට අදාළ දැනුම විදිනෙදා පිටිතයේ දී භාවිත කිරීම පිළිබඳ ශිෂ්‍යයා ලබා ඇති ප්‍රවීණතාව ඇගයීමට ලක් කෙරේ. ආහාර හා පෝෂණය, ළමා සංවර්ධනය, රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා ගෘහ කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, ප්‍රායෝගික කුසලතා හා උසස් මානසික හැකියා මැනීමට හැකිවන සේ ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

දෙවන ප්‍රශ්නය

10 සහ 11 ශ්‍රේණිවල ඉගෙන ගන්නා රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අදාළ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

තුන්වන ප්‍රශ්නය

විෂය නිර්දේශයේ 03 සහ 06 යන නිපුණතාවලට අයත් නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ දැනුම අවබෝධය භාවිතය, විශ්ලේෂණ හැකියාව හා ප්‍රායෝගිකව එම දැනුම යොදා ගැනීමට ශිෂ්‍යයා ලබා ඇති ප්‍රවීණතාව ඇගයීමට ලක් කර ඇත.

හතරවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය 8.1 සහ 8.2 නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ දැනුම හා අවබෝධය පරීක්ෂා කිරීමට සකස් කර ඇත. මෙමගින් මෙම විෂය කොටස්වල ප්‍රායෝගික භාවිතය හා විශ්ලේෂණ හැකියාවන් ද ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

පස්වන ප්‍රශ්නය

විෂය නිර්දේශයේ 01 සහ 02 නිපුණතා පිළිබඳව ශිෂ්‍යයා ලබා ඇති ප්‍රවීණතාව ඇගයීමට ලක්කර ඇත. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය ගෘහ සංවිධානය මෙන්ම බාහිර පරිසර කළමනාකරණය පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීමට අපේක්ෂිතය.

හයවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය ළමා සංවර්ධනයට අදාළ 13 වන නිපුණතාව හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත.

හත්වන ප්‍රශ්නය

ළමා සංවර්ධනයට අදාළව 13 නිපුණතාව ද නව යොවුන් අවධිය පිළිබඳව වන 12 වන නිපුණතාවද ආවරණය වන පරිදි ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. මෙහි දී යොවුන් අවධිය මෙන්ම පළමු වසර තුළ දරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය හා සංස්ලේෂණ හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

1. පාසලෙහි හෝස්නාභාරය පවත්වා ගෙන යනු ලබන්නේ පාසල් සංවර්ධන සමිතිය මගිනි. අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටී සිසු කණ්ඩායමක් ප්‍රතිඵල ලැබෙන තෙක් එහි කළමනාකරණය භාරගැනීමට අවසර ගෙන ඇත. හෝස්නාභාරය විධිමත්ව පවත්වා ගෙන යාමටත්, එහි ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කිරීමටත් ඔවුහු යුහුසුළු වෙති.

(i) පාසල් හෝස්නාභාරයෙහි අලෙවි කරන ආහාරවල කිසිය යුතු ගුණාංග හතරක් ලියන්න.

- පෝෂ්‍යදායී වීම/ ගුණාත්මක වීම
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම
- කෘත්‍රිමි ආකලන අවම ලෙස භාවිතය
- ආහාරයේ සුවඳ, වර්ණය, රසය, වයනය තිබීම
- ආහාර වල අලුත් බව (නවතාවය)
- ඉක්මණින් තරක් නොවන බව
- නිසිලෙස ආහාර ඇසුරුම් කර තිබීම
- අලෙවි කිරීමේ දී ආහාර අතින් ඇල්ලීමෙන් වැළකීම (අත් ආවරණ, ටොන්ග් භාවිතය)
- ආහාර නිවැරදි ලෙස ගබඩා කර තිබීම
- පිරිසිදු බව
- ආහාරයට ගැනීමේ පහසුව

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

- (ii) සිසුනට උදේ ආහාර වේල සඳහා හෝස්නාභාරයෙන් ගත හැකි ආහාර ඇතුළත් බොජුන් පහක් යෝජනා කරන්න.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • මුං කිරිබත් ලුණු මිරිස් කෙසෙල් ගෙඩියක් කිරි තේ/තේ/ කෝපි වැනි පානයක් | <ul style="list-style-type: none"> • ඉඳි ආප්ප කුනිස්සන් මැල්ලුම පරිප්පු වැංජනය කෙසෙල් ගෙඩියක් පළතුරු යුෂ වැනි පාන වර්ගයක් |
| <ul style="list-style-type: none"> • තෝසේ සාම්බාර් පොල් වර්නි කෙසෙල් ගෙඩියක් තේ/ කෝපි වැනි පානයක් | <ul style="list-style-type: none"> • සැමන් සැන්චිචි කෙසෙල් ගෙඩියක් කිරි පැකට් / තේ කෝප්පයක් |

(සම්පූර්ණ බොජුන්පතට ලකුණු 02)

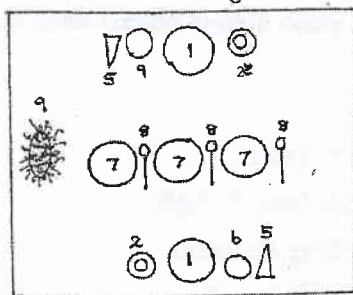
(අසම්පූර්ණ බොජුන්පතට ලකුණු 01)

(iii) භෝජනාගාරයෙන්, ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.

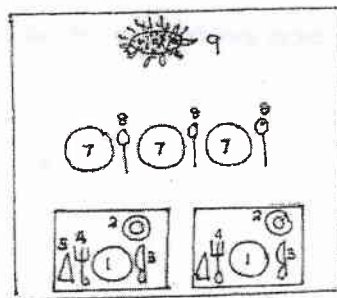
- ආහාරයට ගැළපෙන ඇසුරුමක් තිබීම
- ඇසුරුම පලුදු වී නොතිබීම
- ආහාර නිවැරදිව ගබඩා කර තිබීම
- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
- මිල
- ධර/ පරිමාව
- නිෂ්පාදකයාගේ නම
- නිෂ්පාදනයේ නම
- ප්‍රමිති ලාංඡනය
- ආහාරයේ පෙනුම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

(iv) පාසලට පැමිණෙන විශේෂ අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීමට ද මෙම භෝජනාගාරය තුළ පහසුකම් සලසා ඇත. එවැනි අවස්ථාවක අමුත්තන් දෙදෙනකු සඳහා තේ පැන් සංග්‍රහයක් පිළිගැන්වීමට මේසය සකස් කරන ආකාරය රූපසටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.



පෙරළිග සංස්කෘතියට අනුව

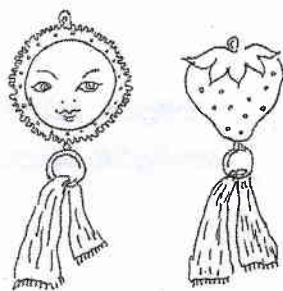


අපරළිග සංස්කෘතියට අනුව

1. පිඟාන
2. තේ කෝප්පය
3. පිඟිය
4. ගෑරුප්පුව
5. අත්පිස්තාව
6. අත සෝදන කෝප්පය
7. ආහාර දිසි
8. හැඳි
9. මල් සැකසුම

එක් රූප සටහනකට ලකුණු 02 යි.

(v) භෝජනාගාරයෙහි භාවිත කරන අත්පිස්තා රඳවනයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.



එක් රූප සටහනකට ලකුණු 02 යි.

(vi) මෙම අත්පිස්නා රඳවනය ක්විල්ව් කර නිම කිරීමේදී අනුගමනය කරන පියවර දෙකක් ලියන්න.

- මෝස්තරය මැසූ රෙදි කැබැල්ලෙහි සිහින් නූල් දුවවීම සඳහා රේඛා සටහන් කර එම රෙදි කැබැල්ලට යටින් පොලිගිල්/ පැඩිං තට්ටුවක් තැබීම
- එයට යටින් පෝරුව සඳහා යොදා ගන්නා රෙදි කැබැල්ල තැබීම
- මෝස්තරය සහිත රෙද්ද, පොලිගිල් තට්ටුව හා පෝරුව එකිනෙකට සම්බන්ධවන ලෙස මධ්‍යයේ සිට බොරු නූල් ඇඳීම
- ඇඳ ඇති රේඛා මත මධ්‍යයේ සිට පිටතට විහිදෙන පරිදි සිහින් නූල් දුවවීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(vii) පාසල් භෝජනාගාරය කාර්යක්ෂම ලෙස පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය, යොවුන් දරුවන් තුළ ඇති බුද්ධිමය හැකියා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ගණිතමය හැකියාව
- තර්කන හැකියාව
- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- නිර්මාණශීලී බව
- මතකය
- සංජානනය (තේරුම් ගැනීම)
- නිරීක්ෂණය
- ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව
- අවධානය

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(viii) භෝජනාගාරය තුළ විවේක කාලයේදී ඇති වන කලබලකාරී තත්ත්වය මගහරවා ගැනීම සඳහා දරුවන් තුළ ප්‍රගුණ කළ යුතු යහපත් පුරුදු දෙකක් ලියන්න.

- ඉවසීම
- අවංක බව (මුදල් ගනුදෙනුවලදී)
- සහයෝගීතාව
- නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම
- ක්‍රමවත් බව/ සංවර බව
- නායකත්ව හැකියාව
- නම්‍යශීලී බව
- විකිනෙකාට ගරු කිරීම
- සාරධර්ම

(කරුණු 20 ලකුණු 02)

(ix) පාසල් භෝජනාගාරය මනාව සංවිධානය වී ඇති බව පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, උපකරණ. මෙවලම් නියමිත ස්ථානවල තිබීම
- සංසරණ පහසුකම්
- අත සේදීමට පහසුකම් තිබීම
- නිසි පරිදි කසල බඳුන් කළමනාකරණය කර තිබීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මනා ලෙස තිබීම
- මිල දර්ශකය ප්‍රදර්ශනය වීම
- දෛනිකව අලෙවිකරණ ආහාර දර්ශකය ප්‍රදර්ශනය වීම
- ශ්‍රේණි අනුව ආහාර ගැනීමට ස්ථාන සැලසුම් කිරීම
- ආහාර වර්ග ආවරණය කර තිබීම
- භෝජනාගාරය හොඳින් ආවරණය කර තිබීම (දොර, දැල්)
- ආහාර වර්ග නම් කර තිබීම
- භෝජනාගාරය පිරිසිදුව තිබීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

(x) 'භෝජනාගාරය ප්‍රසන්න ලෙස අලංකරණය වී ඇත.' මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීමට උදාහරණ දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- මේසවලට මේස රෙදි දමා තිබීම
- මේසමත ගැළපෙන මල් සැකසුම් තබා තිබීම
- බිත්ති සැරසිලිවලින් අලංකාර කර තිබීම
- ගැළපෙන තිර රෙදි භාවිත කර තිබීම
- බුමුතුරුණු/ පාපිස්නා භාවිත කර තිබීම
- අත්පිස්නා, අත්පිස්නා රඳවන වැනි උපාංග භාවිත කර තිබීම
- ආහාරවලට අදාළ පින්තූර බිත්තිවල ප්‍රදර්ශනය කර තිබීම
- භෝජනාගාරය තුළ වර්ණ සුදුසු පරිදි සංයෝජනය කර තිබීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

මුළු ලකුණු 20

2. (i) ළමා ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ඇඳුම් ඇඟලුමට හා ගැලවීමට පහසු වීම.
- ඇඳුම සඳහා උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා තිබීම.
- ඇඳුම ලිහිල්ව මසා තිබීම.
- ඇඳුමෙහි මූට්ටු හා නිමාව දරුවාගේ සමට සුවපහසු වීම.
- ඇඳුම විසිතූරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම.
- ඇඳුමෙහි පන්තය හා මෝස්තරය දරුවාට අපහසු නොවීම.
- වම පන්තය හා මෝස්තරය දරුවාට ගැලපීම.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිත කර විසිත්ත ක්‍ෂමයක් සඳහා බිත්ති සැරසිල්ලක් සකස් කිරීමට අවශ්‍යව ඇත. මෙයට අදාළ පිරිසැලසුමක ඇතුළත් විය යුතු කරුණු තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- බිත්ති සැරසිල්ලෙහි දිග, පළල හා හැඩය තීරණය කිරීම.
- ඒ සඳහා පතරොමක් නිර්මාණය කිරීම.
- අලංකාරය සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තරය හා විය මැසීමට සුදුසු මැහුම් ක්‍රම තෝරා ගැනීම.
- මැසීම සඳහා අවශ්‍ය රෙදි වර්ගය. අවශ්‍ය වෙනත් ද්‍රව්‍ය (නුල් ඉඳිකටු, රිබන් වර්ග) හා ඒවායේ වර්ණය, ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම)
- මහා නිමාවක් ලබා ගැනීම සඳහා පෝරුවක් යෙදීම.
- අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම හා නිමාව.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii) සටහන් දියන්න.

(a) ඇඳුම්වල විවර පියවීමේ ක්‍රම

(b) මුට්ටුවල විවෘත අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම

a

- | | | |
|------------------------|---|---|
| • වේස් ඇල්ලීම | - | ප්‍රදරු ඇඳුම් |
| • වෙල්කො වේස් ඇල්ලීම | - | ප්‍රමා ගවුම, ප්‍රදරු යට කලිසම (Pampers) |
| • හක් සහ මුදු | - | ප්‍රමා ගවුමේ පිටුපස කර අද්දර |
| • දෙපෙති පන්තූ | - | ප්‍රමා ගවුම |
| • බොත්තම් හා කාස | - | ප්‍රමා ගවුමේ පිටුපස විවරය |
| • රූටන ගාංවු/ සැනගාංවු | - | ප්‍රමා ගවුම |

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

b.

- මුට්ටුවෙහි දෙපටම එකට අල්ලා හෝ වෙන් වශයෙන් බිලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
- අද්දර අඹරවා මැසීම
- ඕවර්ලොක් කිරීම
- දැති කතූරෙන් කැපීම
- මෝටිට් මැස්ම යෙදීම

(කරුණු 4 ලකුණු 02)

මුළු ලකුණු 10

3. පහත දක්වා ඇත්තේ දිවා ආහාර වේලක් සඳහා බොඳුන් පතකි.

- බත්
- පරිප්පු ව්‍යංජනය
- බණ්ඩක්කා ව්‍යංජනය
- බිත්තර ඔම්ලට්
- බේට් සම්බල
- පපඩම්
- අතුරුපස සඳහා කැරමල් පුඩිම

(i) මෙහි එක් එක් ආහාරයට අදාළ ප්‍රධාන පිසීමේ ක්‍රමය නම් කර, ඉන් දෙකක් කෙටියෙන් පහදන්න.

- | | | |
|---------------------|---|-------------------------------|
| • බත් | - | තැම්බීම |
| • පරිප්පු ව්‍යංජනය | - | තැම්බීම |
| • බණ්ඩක්කා ව්‍යංජනය | - | තැම්බීම |
| • බිත්තර ඔම්ලට් | - | නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම |
| • බේට් සම්බල | - | තැම්බීම |
| • පපඩම් | - | ගැඹුරු තෙලේ බැදීම |
| • කැරමල් පුඩිම | - | වාෂ්පයෙන් තැම්බීම/ බේක් කිරීම |

(කුම 4 ලකුණු 02)

තැම්බීම

- සන්නයනය මගින් බඳුනට තාපය ලබා දෙයි.
- සංවහන ක්‍රියාවලිය මගින් බඳුන තුළ ඇති තාපය ද්‍රව මාධ්‍යයට ගමන් කර රත්වීම සිදු වේ.
- ද්‍රවය තුළ ඇති තාපය මගින් ආහාර පිසීම සිදු වේ
- ආහාර වැසී යන ප්‍රමාණයට ද්‍රව චිකතු කළ යුතුයි
- පියන වසා පිසීම සිදු කළ යුතුය.
- 100 °C උෂ්ණත්වයට පත්විය යුතුයි

නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම

- සන්නයනය හා සංවහනය සිදු වේ.
- අඩු තෙල් ප්‍රමාණයක් යොදා ගැනීම
- බඳුන රත් වූ පසු තෙල් දැමීම
- තෙල් රත් වූ පසු ආහාර දැමීම
- ආහාර වර්ණය වෙනස් වීමට පෙර ඉවත් කර ගැනීම

ගැඹුරු තෙලේ බැදීම

- සන්නයනය හා සංවහනය මගින් තාපය ගමන් කරයි.
- තෙල් නටන උෂ්ණත්වයේදී ආහාර චිකතු කිරීම
- රන්වන් පැහැය වනතුරු ආහාර බැද ගැනීම
- ආහාර වැසීයන ප්‍රමාණයට තෙල් යෙදීම
- ආහාර චිකා මෙහා හැරවීම.

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා රත් වූ තෙලට ආහාර නොදැමීම.

වාෂ්පයෙන් තැම්බීම

- සන්නයනය හා සංවහනය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම මගින් පිසීම සිදු වේ.
- නටන පලයෙන් පිටවන පල වාෂ්ප ආහාර සමග ඍජුව ගැටීම සිදු වේ
- ස්ටීමරයක් භාවිතා කරයි.

බේක් කිරීම (පෝරණුවේ පිලිස්සීම)

- අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයට පෝරණුව රත්කර ආහාර යෙදිය යුතුයි.
- නියමිත කාලයක් තුල බේක් කළ යුතුයි.
- සන්නයනය, සංවහනය, විකිරණය මගින් තාප සංක්‍රමණය සිදු වේ.
- වැඩිවශයෙන් විකිරණය මගින් තාපය සංක්‍රමණය වේ.
- එක් එක් ආහාර වර්ග අනුව පෝරණුවේ උෂ්ණත්වය හා පිසින කාලය වෙනස් වේ.

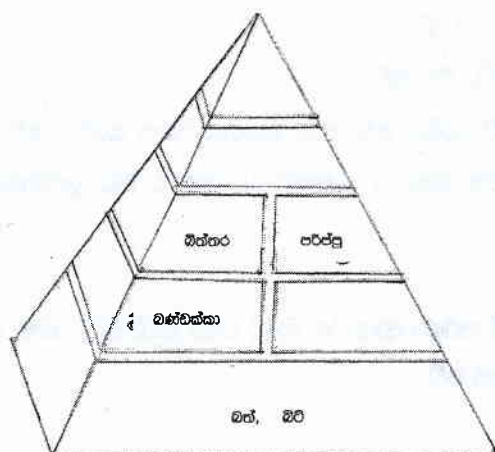
(ක්‍රම 2 ට ලකුණු 01 යි)

(ii) මෙම ආහාර වේලෙහි පෝෂණමය වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

- ප්‍රධාන පෝෂක තුනම අඩංගු වී ඇත
- ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය වී ඇත.
- විටමින් අඩංගු වී ඇත (විටමින් A හා බීටා කැරොටීන්)
- බහිෂ් ලවණ අඩංගු වීම (කැල්සියම් / යකඩ)
- තන්තු සැපයීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii)



ලකුණු 04
මුළු ලකුණු 10

4. (i) ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතු දෙකක් නම් කර, ඒවා වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර ඉදිරිපත් කරන්න.

භෞතික හේතු :-

- පොඩි වීම
- තෙරපීම
- තැලීම
- ආර්ද්‍රතාව වෙනස් වීම
- සීරීම / කැපීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර :

- ප්‍රවාහනයේ දී සිදුවන තැලීම, පොඩිවීම, තෙරපීම, අවම කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ලෙස ඇසුරුම් කිරීම හා ගබඩා කිරීම
- ආහාර වර්ග ගබඩා කිරීමේ දී සුදුසු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කිරීම
- අස්වැන්න නෙලීමේ දී ආරක්ෂිත පියවර අනුගමනය කිරීම

(පියවර 2 ලකුණු 01 යි)

(ii) සටහන් ලියන්න.

- (a) ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා අඩු තාපය යෙදීම
(b) බිලාන්ච් කිරීම

(a) අඩු තාපය යෙදීම :

- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට අහිතකර තත්වයක් ඇති කරයි. වඩාත් වර්ධනය ඇණහිටී. නැවත වීම තත්වය ඉවත් කළ විට වැඩිම සිදු විය හැකිය.

ක්‍රම :

- සිසිල් කිරීම - කාමර උෂ්ණත්වයට අඩු (තෙතමනය සහිතව තිබීම)
- ශීතනය - $4 - 10^{\circ}\text{C}$
- අධි ශීතනය - -18°C ඊට අඩු
- සිසිල් කිරීම හා ශීතනය කෙටි කාලීන වේ. අධි ශීතනය දීර්ඝ කාලීන වේ.
- අඩු තාපය යෙදූ ආහාර නැවත කාමර උෂ්ණත්වයට පත් වූ විට ඉක්මණින් හරක් වේ.

(ලකුණු 01 1/2 යි)

(b) බිලාන්ච් කිරීම :

උතුරු ජලයෙහි විනාඩි 2 ක් පමණ ආහාරය බහා වසා තැබීමයි. මෙම කාලය ආහාරයෙන් ආහාරයට වෙනස් වේ.

බිලාන්ච් කිරීම තුළින්

- චන්සයීම අක්‍රිය වීම
- වර්ණය රැක ගැනීමට හැකි වීම
- පොතු ඉවත් කිරීමට පහසු වීම
- චිලවළු, පළතුරු පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී මුල් පියවරක් ලෙස සිදු කරයි.

(ලකුණු 01 1/2 යි)

මුළු ලකුණු 03

(iii) පහත දැක්වෙන ආහාර සකස් කිරීමේදී භාවිත වන පරිරක්ෂණ කාරක සහ පරිරක්ෂණ මූලධර්ම පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

(a) අඹ වට්ටි

(b) අල දෝසි/ටොෆි

	ආහාර වර්ගය	පරිරක්ෂණ කාරක	පරිරක්ෂණ මූල ධර්ම
a.	අඹ වට්ටි	ලුණු සීනි විනාකිරි	• ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩිම මර්දනය වීම • ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම • එන්සයිම අක්‍රිය වීම (තාපය)
b.	අල දෝසි	සීනි	• ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩිම මර්දනය වීම (බාහිර ආඝ්‍රැහණ නිසා) • ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම (තාපය)

(කාරකවලට ලකුණු 02 යි, (මූල ධර්මවලට ලකුණු 02 යි) - ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

5. (i) විසිත්ත කාමරය සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- අලංකාර ගෘහ භාණ්ඩ වීම
- සුව පහසු භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
- කාමරයේ ප්‍රමාණයට ගැලපීම
- පිරිසිදු කිරීමට පහසු වීම
- ස්ථානගත කිරීමට පහසු වීම
- කාමරයෙන් කෙරෙන කාර්යයට ගැලපීම

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(ii) ගෙවත්තෙහි පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා ගත හැකි පියවර තුනක් යෝජනා කරන්න.

- ගල්වැටි ඇල්ලීම
- තණපිඩලි වැවීම
- මල්වැටි සකස් කිරීම
- පඳුරු සහිත ශාඛ වැවීම
- කාණු කැපීම / කාණු පද්ධතිය සැකසීම
- පැල වැවීම

(පියවර 3 ට ලකුණු 03)

(b.) ගැලවීයා නාල :

- ඩිමිඩ හා ශුක්‍රාණු පරිවහනය
 - සංසේචනය
 - සංසේචිත ඩිමිඩය ගර්භාෂය කරා යොමු කිරීම
- (කරුණු 2 ට ලකුණු 01 යි)

(c) ගර්භාෂය :

- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය
 - කලලය තැන්පත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය සුදානම්
 - කලලය අධිරෝපණය වීම
 - කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධය හා පෙකෙහි වැල සැකසීම
 - ප්‍රසූතියට උපකාරී වීම
- (කරුණු 2 ට ලකුණු 01 යි)

ලකුණු 03

(ii) මව්කිරි දීමෙන් ප්‍රදරුවාට සැලසෙන වාසි තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම
- ප්‍රදරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයට අඩංගු වීම
- ප්‍රදරු මොළය වර්ධනයට අවශ්‍ය DHA (අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක්) අඩංගු වීම
- මව හා ප්‍රදරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය වීම
- කිරි උරා බීම නිසා කම්මුල්වල පේශිවලට ව්‍යායාම ලැබීම
- පීරණය පහසු වීම
- මල බද්ධිය වැළැක්වීම
- අසාත්මිකතා අඩු වීම
- කිසිදු බාහිර කාරකයක් සමග නොගැටෙන හෙයින් මව්කිරි විෂබීජවලින් තොර වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) සටහන් ලියන්න.

- ආර්තවය
- ගර්භිණිභාවය

(a) ආර්තවය

කලලය වර්ධනය කර ගැනීමට සුදුසු වන සේ දින 28 ක් තුළ ගර්භාෂය සුදානම් වීමක් සිදුවේ. මෙහිදී ගර්භාෂ බිත්තියේ ඇතුළත ආස්තරණය සනවීමත්, රුධිර කේෂ නාලිකා වර්ධනය වීමත් සිදු වේ. එහෙත් සංසේචිත ඩිමිඩයක් ගර්භාෂය වෙත නොපැමිණියහොත්, සුදානම්ව පැවති ගර්භාෂ බිත්තියේ ඇතුළත ආස්තරණය (අන්ත:ප්‍රදය) බිඳී යෑම මාර්ගයෙන් රුධිර වහනයක් සිදු වේ. මෙය ආර්තවය ලෙස හැඳින්වේ.

(කරුණු 04 කට ලකුණු 02)

(b) ගර්භණීභාවය

ගර්භාෂය තුළ කලලයක් වර්ධනය වී දරුවකු බිහිවීම තෙක් කාලසීමාව ගර්භණීභාවය ලෙස හැඳින්වේ. (දින 280/ සති 40) මෙහිදී මවගේ කායික හා මානසික පරිනතිය, වයස, නිරෝගීතාව ඉතා වැදගත් වේ.

ගර්භනී කාල සීමාව පළවෙනි, දෙවෙනි හා තුන්වන ත්‍රෛමාසිකය ලෙස අවධි තුනකින් යුක්ත වේ. මෙම අවධිත්වලදී මවගේ ශරීරයෙහි විවිධ වෙනස්වීම් දක්නට හැකි වේ. ගර්භණීභාවය කෙරෙහි ප්‍රජනක හෝමෝන ඉතා වැදගත් වේ.

කරුණු 04 ට ලකුණු 02

(ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 10

