

අ.පො.ස උසස් පෙළ විභාගය - 2022

ගෘහ විද්‍යාව I

පිළිතුරු පත්‍රය

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය
1	3	11	3	21	2	31	3	41	4
2	1	12	2	22	2	32	3	42	2
3	5	13	2	23	3	33	3	43	1
4	2	14	1	24	5	34	3	44	4
5	3	15	3	25	3	35	3	45	4
6	3	16	5	26	3	36	3	46	3
7	1	17	3	27	2	37	2	47	4
8	3	18	5	28	2	38	1	48	5
9	3	19	5	29	2	39	3	49	4
10	3	20	2	30	3	40	4	50	3

අ.පො.ස උසස් පෙළ විභාගය - 2022

ගෘහ විද්‍යාව II

පිළිතුරු පත්‍රය

01.

- i. මිනිසාගේ අවශ්‍යතා අනුව කළමනාකරණය කරනු ලැබූ පරිසරය භෞතික ජීවන පරිසරය ලෙස හැඳින්වේ. නූතන යුගයේ අවශ්‍යතා අනුව ස්වාභාවික පරිසරය සමඟ සහ සම්බන්ධව ජීවත් වීම ඉක්මවා ස්වාභාවික පරිසරය කළමනාකරණය කිරීම තුළින් සකස් වූ පරිසරය වේ.
- ii. වාසි
 - ප්‍රතිචාරය ඉතා ඉක්මනින් ලබාගත හැකි වීම
 - පණිවිඩය ලබන්නාගේ ඉරියව් හා හැසිරීම් රටා අධ්‍යයනය කළ හැකි වීම
 - අපහැදිලි අවස්ථා පැහැදිලි කර ගැනීමට හැකි වීම
- iii. මේද අම්ලයේ හයිඩ්‍රොකාබන් දාමයේ ඒක බන්ධන පමණක් අඩංගු වී ඇති අතර එහි පරමාණු වලට වෙනත් බන්ධන සෑදීමට නොහැකිය. සත්ව ආහාර වල ප්‍රධාන වශයෙන් අඩංගු වන්නේ සංතෘප්ත මේ අම්ල වේ.
- iv.
 - පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ගැලපීම
 - අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ තොරතුරු
 - ආහාර එකිනෙකාට ගැලපීම/ නැවුම් බව/පෙනුම
 - විවිධත්වයෙන් යුක්ත වීම (වර්ණ/රසය/රුචිය)
 - පුද්ගලයන්ගේ අවශ්‍යතා (ජීවන චක්‍රයේ අවධි,වයස් මට්ටම, රෝගී තත්ව)
 - ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ විවිධ ක්‍රම
 - අපගේ නොයන පරිදි සැලසුම් කිරීම
- v.
 - වෙළඳපල නිරීක්ෂණය
 - ජාත්‍යන්තර නිර්මාණකරුවන්ගේ ප්‍රදර්ශන
 - මොස්තර සඟරා
 - ඇගයුම් නිශ්පාදකයින්ගේ තරගකාරී නිර්මාණ
 - මෝස්තර හා වර්ණ පිළිබඳ විවිධ දැනුවත් කිරීම්
 - සිල්ලර වෙළඳපළෙන් මිලදී ගනු ලබන පාර්භෝගික අදහස්
- vi.
 - විරංජනය
 - වැලිකඩදාසි භාවිතය
 - වැලි ඉසීම
 - පර්මැංගනේම් ඉසීම මඟින් විරංජනය කිරීම
- vii. සැලසුම් කරන ලද වැඩ සටහනක් මඟින් දැනුම ලබා ගැනීම පිණිස යොමු වේ. පත්ති කාමරයේ පිටතදී ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ නිරත වීමත් ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබා ගැනීමත් මෙහි මූලික අරමුණ වේ.
- viii. සම්පත් දිගුකාලීනව පිරිහීමට පත් නොවන සේ මිනිසාගේ වර්තමාන අනාගත අවශ්‍යතා ඉටුකරන පරිදි ප්‍රයෝජනයට ගැනීම වේ.
- ix. මිනිසාට හෝ සතෙකුට ඇතිවන රෝග වලක්වා ගැනීමේ අරමුණින් හෝ වැළඳුණ රෝග වලට ප්‍රථමාධාර වශයෙන් හෝ ප්‍රතිකාරය ලෙස යොදා ගනු ලබන පැලෑටි වර්ග ඖෂධ පැලෑටි නම් වේ.
- x. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
පාරිසරික සාධක

02.

i. නව නිර්මාණය ඉදිරිකරනු ලබන ප්‍රදේශයේ දැනට පවතින ගොඩනැගිලි වෘක්ෂලතාවල උස හා ප්‍රමාණය මෙන්ම ඉඩමේ හැඩය හා එහි ප්‍රමාණයද නව ගොඩනැගිල්ලේ හැඩය දිග, පළල, උස අතර ඇති අනුපාත එකිනෙකට ගැලපිය යුතු වීම.

(ලකුණු 04)

ii. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයෙන් නිර්මාණව කර ගැනීම වෙනුවෙන් වියදම් වන මුදල් ප්‍රමාණය ආර්ථික තත්වය සමග ගැලපිය යුතුය. එනම් ගොඩනැගිල්ලක් ඉදිකිරීමේදී එහි සමස්ත ප්‍රමාණය හා ඇතුළත් අංග නිසි ආර්ථික කළමනාකරණ ක්‍රමවේදය අනුවම තීරණය විය යුතුය.

(ලකුණු 04)

iii. ● අනුකූලත්වය
පවතින භෞතික සමාජ ආර්ථික දේශපාලනික හා පාරිසරික සාධක සමඟ ගැලපීම මෙයින් අදහස් වේ. එනම් පවත්නා ප්‍රදේශයේ සංවහන රටා පොළොවේ ප්‍රමාණ සමග ගැලපීම වේ.

● කලාත්මක බව
සෑම නිර්මාණයක්ම කලාත්මක බවින් හා සුන්දරවයෙන් යුක්ත වීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. නාථ්‍රමාණ ශිල්පයද, කලාවක් වන අතර මිනිස් හැසිරීම් කෙරේ කලාත්මකව බලපායි.
(ඕනෑම උපයෝගීතා සාධක 02ක් කෙටියෙන් හැඳින්වීම)

(ලකුණු 04)

iv. හරිතාගාර අවරණය ඇති කරන වායු කොපමණ ප්‍රමාණයන් පරිසරයට මුදාහරිනු ලබයි. ගොඩනැගිලි සැලසුම් කිරීමේදී කාබන් පා සලකුණු හැකිතාක් දුරට අවම කර ගත යුතුයි.

(ලකුණු 04)

03.

i. ● හෘද රෝග දියවැඩියාව අධිබර, සමහර පිළිකා වර්ග යන රෝග අවම කිරීම
● මල දුර්වල බර වැඩි කිරීම හා අනුනුවේ ආහාර ගමන් කිරීමේ කාලය අඩු කිරීම නිසා මල බද්ධය ඇති වීම වැළැක්වීම
● මහාත්‍රයේ පිළිකා සෑදීම අවම කිරීම
● රුධිරයේ කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම
● අව්‍ය නත්තු මඟින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීරණය ප්‍රමාද කරන බැවින් ආහාරයක් ගත් පසු රුධිර ගත සීනි මට්ටම ක්ෂණිකව ඉහළ යාම.

(ලකුණු 04)

ii. යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන සාධක

● විටමින් සී

යකඩ අවශෝෂණය බාධාකරන සාධක

● කැෆේන් අඩංගු පාන වර්ග
● මත්පැන් පානය කිරීම

(ලකුණු 02)

iii. ● ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම
● පොටෑසියම් බහුල එළවළු පළතුරු පලා වර්ග ආහාරයට ගැනීම
● සීනි බහුල ආහාර සීමා කිරීම
● මුහුදු මාළු, මාළු කෙල් ආහාරයට එකතු කර ගැනීම.

(ලකුණු 04)

- iv. ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂක දිගු කාලීනව ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා නොලැබීම දුෂ්පෝෂණයයි.
- දිනපතා ව්‍යායාම් කිරීම
 - ආහාර මිලදී ගැනීමේ ආහාර ලේඛල් කියවීම
 - නිවසේ සකසා ආහාර පාරිභෝජනය
 - දුම්පානයෙන් වැළැකීම
 - මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීමෙන් වැළැකීම
 - ශරීර ස්කන්ධය පාලනය කර ගැනීමද
 - තන්තු සහිත ආහාර දෛනිකව ආහාරයට එකතු කර ගැනීම
- (ලකුණු 06)

04.

- i. උෂ්ණත්වය
- කාලය
 - ආලෝකය (ප්‍රභාසංස්ලේෂණය)
 - ජලය
 - උත්තේජක
- (ලකුණු 04)

- ii. වාසි
- ආහාරයේ පෙනුම වෙනස් නොවීම
 - ඉහළ ගුණාත්මකයකින් යුතු ආහාර ලැබීම
 - ආහාර වල එන්සයිමය ක්‍රියාකාරීත්වය සිදුවීම

අවාසි

- දිගු කාලයක් වැය වීම
 - සුදුසු තත්ව පිළිබඳ දැනුම හා පුහුණුව අවශ්‍ය වීම
- (ලකුණු 04)

- iii. මෙහි මූලික අරමුණ ආහාරයේ ඇති ව්‍යාධි ජනන මෙන්ම ඇතැම් එන්සයිම නිෂේධනය කිරීමයි. ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ වුවද සමහර බැක්ටීරියා බීජානු විනාශ නොවේ. පැස්ටරීකරණය සිදුකරණ ආකාරය මූලික ක්‍රමවේද දෙක මත සිදුවේ. එනම්,
- ඉහළ උෂ්ණත්ව කෙටි කාලය HTST
- (ලකුණු 04)

- iv. ව්‍යාපාරයේ අනාගත අපේෂාවන් පිළිබඳ විස්තර සහිත ව්‍යාපාර පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධය ලබාදෙන එහි ශක්තීන් ඇතුළු සියළු කරුණු ඇතුළත්ව සකසන ලද ලිඛිත ලියවිල්ලකි. නිවැරදි ව්‍යාපාර සැලැස්මක අඩංගු වැදගත් සංරචක
- පිටකවරය
 - විධායක සාරාංශය සහ පටුන
 - ව්‍යාපාර විස්තරය
 - වෙළඳපොල විශ්ලේෂණය
 - නිෂ්පාදන සැලැස්ම
 - අලෙවිකරණ සැලැස්ම
 - මුල් සැලැස්ම
 - කළමනාකරණ සැලැස්ම
 - වර්ධනය හා සංවර්ධන සැලැස්ම
- (ලකුණු 04)

05.

- i.
 - වෘත්තාකාර කැපුම් තලය
 - සෘජු කැපුම් තලය
 - පටිකැපුම් තලය
 - කතුර

වෘත්තාකාර කැපුම් තලයක ක්‍රියාකාරත්වය
 භ්‍රමණය වන වෘත්තාකාර තලයක් මගින් කැපීම

(ලකුණු 04)

ii. දික් යෙදුම

- එක නූලකින් සෑදෙන තොණ්ඩු දික් අතට පිහිටා ඇත.
- අවශ්‍ය නූල් ප්‍රමාණය රෙද්දේ පළල අනුව අඩු වැඩි වේ.
- ඇඳීමේ ගුණය අඩු අතර දික් අතට සුළු වශයෙන් ඇදේ.
- ගෙදර දොර තරමක රෙදිපිළි සඳහා භාවිතා වේ.

හරස් ගෙතීම

- එක නූලකින් සෑදෙන තොණ්ඩු හරස් අතට පේළියේ ලෙස පිහිටා ඇත.
- රෙද්දක් නිෂ්පාදනයට එන නූලක් වුවද ප්‍රමාණවත් වේ.
- හරස් අතට ඇඳීම වැඩි අතර දික් අතට අඩුය.
- ශීත ඇඳුම් සහ මේස් නිෂ්පාදනයේදී භාවිතා වේ.

(ලකුණු 04)

iii.

- විරංජනය කිරීම
- වැලි කඩදාසි භාවිතය
- පර්මැංගනේට් ඉසීම මගින් විරංජනය කිරීම
- වැලි ඉසීම
- එන්සයිම සේදීම

විරංජනය කිරීම

තද වර්ණ සහිත රෙදි භාවිතා කර මසන ලද නිම් ඇඳුම් හයිඩ්‍රජන් පෙරෙක්සයිඩ් යොදා වර්ණයේ තද බව අඩු කිරීම මෙයින් කරනු ලබයි.

වැලි කඩදාසි භාවිතය

නිම් ඇඳුමේ තෝරාගත් කොටස් වල මතුපිට පාට ඉවත් කිරීම සඳහා වැලි කඩදාසි ඇතිල්ලීම නිසා රෙද්ද ඉරිමට ලක්වේ. ඉරුණු ඇඳුම මෝස්තරය ලෙස යොදා ගනී.

පර්මැංගනේට් ඉසීම මගින් විරංජනය කිරීම

පර්මැංගනේට් ඉසීමෙන් *Mno₂ Spray* ඇඳුමේ එක් එක් ස්ථාන වලට ත්‍රිව්‍රතාව අඩු වැඩි කරයි. ඉහත ක්‍රම අතුරෙන් ඕනෑම ක්‍රමයකට කෙටි විස්තරයක් ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 04)

iv.

- ගෘහපිළි වර්ගය
- රෙදි වර්ගය, වියමන, වයනය
- වර්ණය
- යොදා ගන්නා මෝස්තරය
- මැහුම් ක්‍රම
- නූල් වර්ගය/වර්ණය

(ලකුණු 04)

06.

- i.
 - වෙරළ සංවරණය
 - සංස්කෘතික සංවරණය
 - ස්වාභාවික සංවරණය
 - කෘෂි සංවරණය
 - ප්‍රයාන සංවරණය
 - ආගමික සංවරණය
 - සෞඛ්‍යය සංවරණය
- මින් ඕනෑම එකක් කෙටි හැඳින්වීම සඳහා ලකුණු දෙන්න.

(ලකුණු 04)

- ii.
 - රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරණ නිසා පස ජලය වාතය දූෂණය නොවේ.
 - කොම්පොස්ට් භාවිතය නිසා සම්පත් උපරිම ලෙස භාවිතා වීම
 - වස විසෙන් තොර ආහාර ලැබීම
 - පස ආවරණය කිරීම මගින් පාංශු උෂ්ණත්වය පාලනය වීම. ක්ෂුද්‍ර ජීවි ක්‍රියා වැඩි වීම.
 - පරිසර හිතකාමී ගොවිතැන් ක්‍රමයන් නිසා ස්වාභාවික වාසස්ථාන අවම තර්ජනයට පත් වීම.
 - ජෛව විවිධත්වය වැඩි වීම
 - දේශීය වගා ක්‍රම ආරක්ෂා වීම හා දේශීය බෝග ආරක්ෂා වීම
 - පරිසර පද්ධතියේ තිරසාර බව
 - ගොවිතැන් අවදානම හා අඩමානය අඩුවීම

(ලකුණු 04)

- iii.
 - කසල අවම කිරීම
 - කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
 - පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවකට හුරු වීම
 - රූක් රෝපණ වැඩසටහන්
 - කාබනික ද්‍රව්‍ය පිලිස්සීමෙන් වැළකීම
 - අහිතකර අප ද්‍රව්‍ය පිටකරන රථ වාහන භාවිතය අවම කිරීම
 - ඉන්ධන දහනය අවම වීම
 - සම්පත් අධිපරිභෝජනය වැළැක්වීම
 - හරිතාගාර වායු නිපදවන ක්‍රියා අවම වීම
 - ඉන්ධන වෙනුවට සූර්ය බල සුලං බල ශක්ති භාවිතය
 - පොසිල ඉන්ධන පොදු ප්‍රවාහන සේවා ස්ථාපනය

(ලකුණු 04)

- iv.
 - වෙන් කිරීම හා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
 - කාබනික ද්‍රව්‍ය වෙන් කර ඒවා විශෝජනයට සලස්වා කොම්පොස්ට් සෑදීම
 - මල ද්‍රව්‍ය/ මුළුතැන්ගෙයි අපද්‍රව්‍ය

(ලකුණු 04)

07.

- i.
 - ස්ව සංකල්ප ස්ව අනන්‍යතාව ගොඩනගා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව වැඩිපුර දක්නට ලැබේ
 - දෙමව්පියන් හා වැඩිහිටියන්ගෙන් මිදී ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට පෙළඹේ.
 - සම වයස් කණ්ඩායම් සමඟ හා මිතුරන් ඇසුරුම් කිරීමට වැඩි ලැදියාවක් ඇත.
 - අන් අයට උදව් කිරීමට වගකීම් දැරීමට නායකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීමට රුචිය දැක්වීම
 - සමාජ අසාධාරණකම් වලට විරුද්ධව කටයුතු කරයි.
 - සමාජයට හිතකර ක්‍රියාකාරකම් වලට පෙළඹවීම් දක්නට ලැබේ.

(ලකුණු 04)

- ii.
 - බිඳුණු හෝ ආරවුල් සහිත, පවුල්
 - මව හෝ පියාගෙන් වෙන්ව ජීවත් වන පවුල්
 - මත් ද්‍රව්‍ය වලට අබ්බැහි වූ දෙමාපියන් සිටින පවුල්
 - මව හා පියා දෙවනවර විවාහ වීම
 - පවුල් අයහපත් ආර්ථික මට්ටම
 - දෙමව්පියන්ගේ දැඩි බලාධිකාරීත්ව ඉහත ගැටළු 3 ක් කෙටියෙන් විස්තරයට ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 03)

- iii. සමබර පෞරුෂය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයාගේ කායික සාමාජීය හා චිත්තවේගික යන සියලු අංශ සමතුලිත ලෙස වර්ධනය වීමයි. සමබර පෞරුෂයේදී අංශ 03ක් වැදගත් වේ.

ඒ අනුව,

- කායික සමබරතාවය
- මානසික සමබරතාවය
- සාමාජීය හා චිත්තවේගික සමබරතාවය

කායික ව්‍යුහය පුද්ගලයන්ගේ බාහිර පෙනුම එනම්, උස,උසට සරිලන මහත මාංශ පේෂීන්ගේ මනා පිහිටීම හිසකෙස් වල වර්ණය හැඩය ආදී කායික ඉන්ද්‍රියන්ගේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය සමබරතාවය පුද්ගල පෞරුෂයට වැදගත් වේ.

මානසික කැළඹිලි වලින් තොරව සන්සුන් මනසකින් ජීවත් වන පුද්ගලයා මානසික ආබාධයන්ට ගොදුරු නො වේ. එවිට එම පුද්ගලයා අධ්‍යාපනයේ සාර්ථකත්වය කරා යොමු වේ. ඔහුට සිත එකඟ කර ගැනීමට පහසුය. ඉගෙනගත් දෙය හොඳින් සිතේ රැඳේ. හොඳින් නැවත මතකයට නගාගෙන හොඳින් විභාගයට මුහුණ දිය හැක. මේ නිසා මානසික සමබර බව පෞරුෂ වර්ධනයට වැදගත්ය.

සාමාජීය හා චිත්තවේග සමබර බව සාමාජීය වශයෙන් සමබර පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ බැලූ විට ඔහු සමාජශීලීය, ප්‍රියමනාපය, ඉදිරිපත් වීමට හැකියාව ඇත, පරිසරයට අනුව හැසිරේ, ධනාත්මක සිතුවිලි ඇති අතර ඕනම කටයුත්තකට පහසුවෙන් මුහුණ දේ.

(ලකුණු 05)

- vi.
 - ස්වයං පෙලඹවීමකින් යුක්ත ව කටයුතු කිරීම
 - ආත්ම විශ්වාසය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම
 - ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම අභිමානය ඉහළ වීම
 - යමක් කළ හැකිය යන හැඟීමෙන් යුක්ත වීම (ඕනෑම වැඩක් කළ හැකි වීම)
 - සෑම කටයුත්තක දී ම ක්‍රියාශීලී ව කටයුතු කිරීම
 - තමා පිළිබඳ ව ඉහළ තක්සේරුවක් තිබීම
 - සුවිශේෂී දක්ෂතාවලින් යුක්ත වීමතමාව හොඳින් සංජානනය කර ගැනීම
 - අභියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව

(ලකුණු 04)

08.

i. කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණයේ 3R සංකල්පය

- කසල උත්පාදන අඩු කිරීම (*Reduce*)
- මෙහිදී මිලදී ගන්නා අවස්ථාවේදී අපද්‍රව්‍ය අඩු කිරීම
- ඇසුරුම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- ජෛව භාග්‍යය නොවන භාණ්ඩ සහිත සම්පත් භාවිතය අවම කිරීම
- එක් භාණ්ඩයක් වෙනුවට භාණ්ඩ කිහිපයක් එක ඇසුරුමක ඇති ද්‍රව්‍ය මිලට ගැනීම

නැවත භාවිතය (*Reuse*)

- යම් ද්‍රව්‍යක් හෝ උපකරණය ඉවත් කිරීමට පෙර හැකි තරම් භාවිතය
- වරක් භාවිතා කළ බඳුන් නැවත භාවිතය හෝ වෙනත් කාර්යයක් සඳහා යෙදවීම
- විදුරු නැවත භාවිත කළ හැකි මලු
- නැවත භාවිත කළ හැකි ඇසුරුම් තුළ දිවා ආහාර ගෙන යාම

ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (*Recycle*)

- අප ද්‍රව්‍ය තව ප්‍රයෝජනවත් ද්‍රව්‍යයක් බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය මෙහිදී සිදුවේ.
- අනවශ්‍ය ලෙස ඉවත් කළ අපද්‍රව්‍ය විවිධ ක්‍රියාවලි තුළ භාජනය කිරීමෙන් පසු පෙර තිබූ පරිදි භාවිතයට ගත හැකි වීම
- ද්‍රව්‍ය ආරක්ෂා කරමින් සහ අඩු හරිතාගාර වායු ප්‍රමාණයක් පිටවීම මගින් සිදු කෙරෙන විකල්ප ක්‍රමයන් වන අතර සම්ප්‍රදායික ක්‍රම වලට විකල්ප ක්‍රමයන් ලෙස හඳුන්වයි. මෙමගින් දූෂණය හා භූමි පිරවුම් කසල අඩු කිරීම සිදු වේ.

ii. සංසන්ධි කටීකාව

පුද්ගල සබඳතා ගොඩනැගීමේදී ඉතා අවශ්‍යය අතර අන් අයගේ අදහස් සමඟ සැමවිටම අපේ අදහස් නොගැලපේ. එවැනි සාකච්ඡා මගින් ඵලදායී තීරණයකට පැමිණි විට සමහර අවස්ථාවල දෙපාර්ශ්වයටම තමන්ගේ මතවාද යම් කිසි ප්‍රමාණයකට ලිහිල් කිරීම සඳහා එකිනෙකා කැපවීම් කළ යුතුය. එවිට අවසානයේ අප බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය පුද්ගල සබඳතා වලට බාදා නොවී අප කරා ලගා කර ගත හැකිය.

iii. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය

- පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියක් තුළින් ජීවන චක්‍රයේ සෑම අවධියකදීම විෂම පෝෂණ තත්ත්වයක් සඳහා වන බලපෑම් පෝධණයක් සඳහා මඟ පෑදෙනු ඇත.
- ලංකාවේ ප්‍රථම වරට පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියක් සකසන ලද්දේ 1986දී සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශය මගිනි.
- එය වැඩි දියුණු කර, වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය අංක 1686/5 දරණ 2010.02.02 දිනැති අති විශේෂ ගැසට් පත්‍රය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.
- මෙහි දැක්ම වනුයේ භූගෝලීය වශයෙන් කවර ප්‍රදේශයක ජීවත් වුවද, කවර සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයක පසු වුවද සෑම ශ්‍රී ලංකිකයෙකුම යෝග්‍ය හා ප්‍රමාණවත් ආහාර සහ පෝෂණයක් ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රවේශ වීමට ඇති හැකියාව පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමයි.

iv. 100 වර්ගයේ මැහුම්

- මෙය තනි නූලේ දම්වැල් මැස්ම හෝ සාමාන්‍ය දම්වැල් මැස්මය.
- මෙම මැස්ම තනි ඉදිකටුවක් හෝ ඉදිකටු කිහිපයක් භාවිතයෙන් කළ හැකිය.
- එක ඉදිකටුවකට වඩා වැඩි ඉදිකටු සංඛ්‍යාවක් භාවිතා කිරීමෙන් මැහුම් රේඛා වැඩි සංඛ්‍යාවක් යොදා ගත හැකිය. මෙම මැස්මේදී අන්තර් තොණ්ඩු සෑදෙයි.
- මෙහිදී සාමාන්‍යයෙන් 101,103,104 යන දම්වැල් මැහුම් ක්‍රම භාවිතා වේ.
- මෙම මැහුම් යෙදීම සඳහා විශේෂ මහන යන්ත්‍ර අවශ්‍ය වේ.
- මෙම යන්ත්‍ර වල තුළ ගමන් කරන්නේ අධික වේගයෙනි.

V. බයියුරේට් පරීක්ෂාව

- බිත්තර සුදු මදය, ජලය සමඟ මිශ්‍ර කර සාදාගත් (සුදු මදය 1: ජලය 5) ද්‍රාවණය ප්‍රෝටීන් ද්‍රාවණයක් ලෙස යොදා ගත හැකිය.
- පරීරක්ෂණය නළයකට ඉහත ප්‍රෝටීන් ද්‍රාවණයෙන් මිලි ලීටර් 2ක් දමා එයට 5% පොටෑසියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් මිලි ලීටර් 2ක් එක් කරගන්න. ඉන්පසු එයට 1% කොපර් සල්ෆේට් ද්‍රාවණයෙන් මිලි ලීටර් 2ක් එකතු කළ විට, මිශ්‍රණය දම් පැහැ වේ.

(තෝරාගත් ප්‍රශ්න හතරකට ලකුණු 16යි.)