

7 ශ්‍රේණිය විද්‍යාව

ආහාර වල ඇති පෝෂක

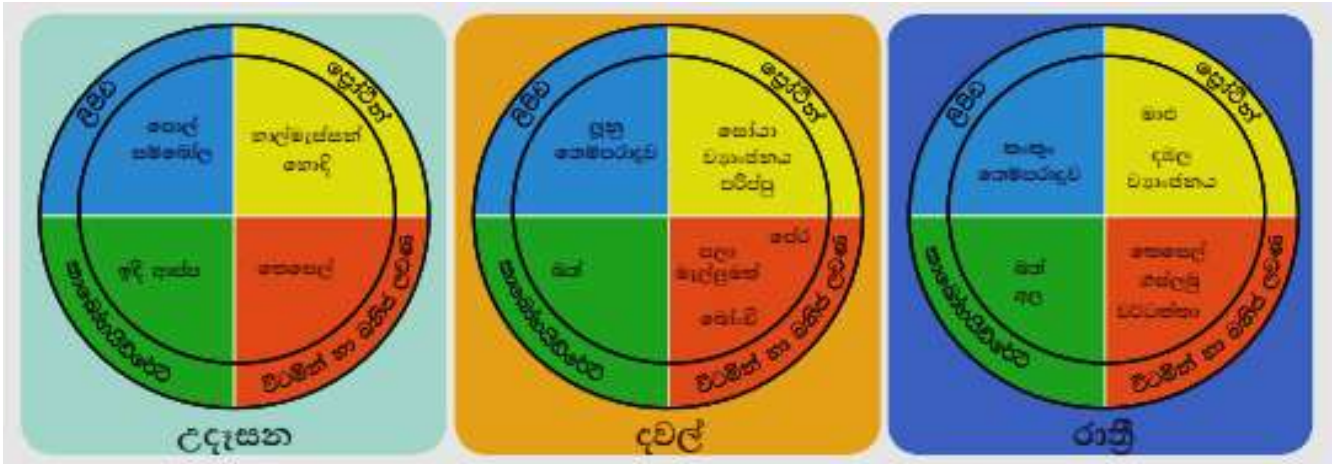
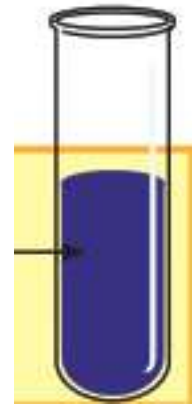
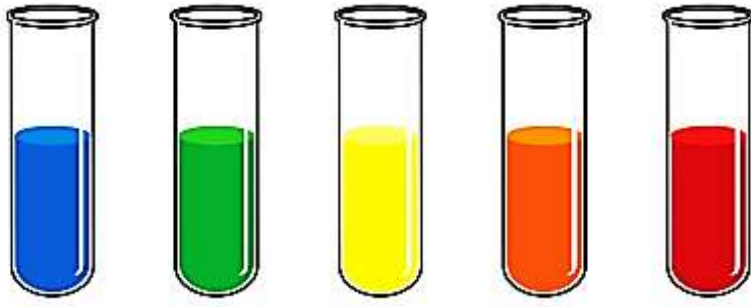
17 ඒකකය



සැකසුම - **හඬිත හෙට්ටිආර්ච්චි**
(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

පසුගිය සතියේ online පන්තිය සඳහා සහභාගී වීමට නොහැකි වූහු සිසුන් සඳහා සහභාගී වූ සිසුන්ගේ උපකරයෙන් ලබා දුන් උපකාරක සටහනකි.

නිල් → කොළ → කහ → නැතිලි → ගඬොල් රතු අවස්ථාව



Asinsani

17. ආහාර මල දැනී පෝෂක

* 17.1 ආහාර මල සහ පෝෂක

* 17.2 ආහාර භාෂිත ගැබ්බ සඳහා පිණිස

• 17.1 ආහාර සහ පෝෂක

* ආ ගැබ්බා ආහාර මල ප්‍රධාන පෝෂක වශයෙන්
නිශ්චයයක් දැක්වීමට හැකි වේ.

01. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - carbohydrates

02. ප්‍රෝටීන් - Proteins

03. ලිපිඩ් - Lipids

04. විටමින් - vitamins

05. නිජ ලවණ - Minerals

06. තැන්පිටි

07. ජලය

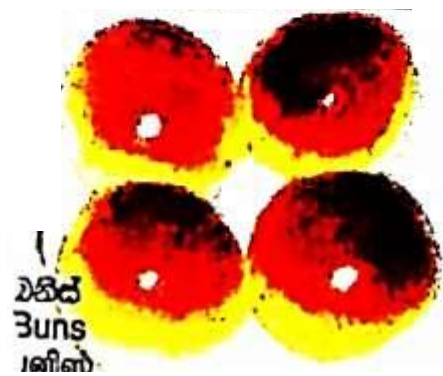
01. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - Carbohydrates

* විශ්වාස හා සිහි දැනුම ආහාර මේලාව දැක්වීම

ഉമ്മാ മുതൽ അരിയുടെ അടങ്ങിയ ഉമ്മാ പട്ട

- ഉമ്മാ :-
- * പപ്പ
 - * പപ്പ
 - * പപ്പ
 - * ഇടലിപ്പ
 - * മുരുകാല
 - * പപ്പ

- * മുതൽ
- * മുതൽ
- * പപ്പ
- * പപ്പ
- * പപ്പ
- * പപ്പ



೦೭) ಪ್ರೋಟೀನ್ - Proteins

* ಗಾಢ ಹಾಗೂ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಭಾಕಾರವೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ.

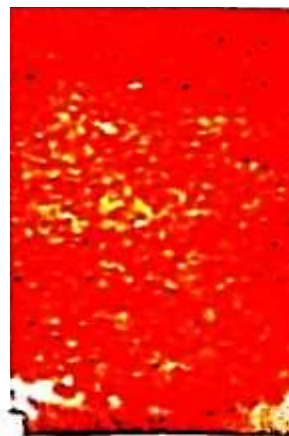
- ಉದಾ:-
- * ದಿಣ್ಣೆ
 - * ಹೆಣ್ಣೆ
 - * ಲಾಸಿ
 - * ಉಣ್ಣೆ
 - * ಹಿರಿ

- * ಹಿಟ್ಟು
- * ಹಿಟ್ಟು
- * ಹಿಟ್ಟು
- * ಹಿಟ್ಟು
- * ಹಿಟ್ಟು

* ಹಿಟ್ಟು



ಹಿಟ್ಟು

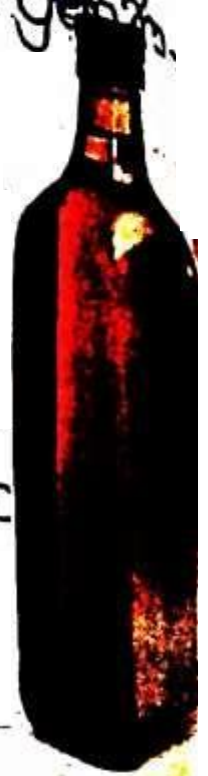


ಹಿಟ್ಟು



* මිනිස් මොළයෙන් 80% පමණ චර්ධනය
 මන්මේ මව් භූමි පිළිබඳ ගැනීමේ සිට
 දරණ ඉවදි වයස අවුරුදු දෙකක්
 පමණ වන කාලය තුළය. මේ නිසා
 ගැබ්නි මෙහේ - ආකාරයේ ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණ
 මත් පරිදි නිබ්බ යුතුය.

03) ලිපිඩ Lipids

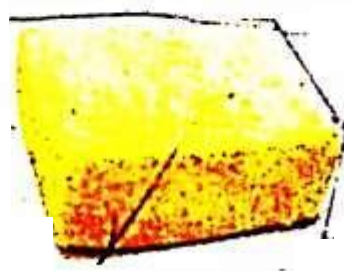


තෙල් හෝ

* ශරීරයට මෙහිම ශක්තියක් ලබා
 දෙනුයේ ලිපිඩ මගිනි.

* මේවා ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.

01) තෙල් ශාක ආහාරමල බහුලව
 අඩංගු වන අතර ද්‍රව
 ලෙස වන්නේය.
 ශරීරයට ඒකරේ අනිවාර්‍ය
 නැත.



මර්ග

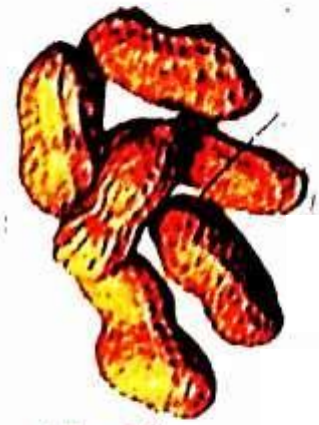
- උදි:-
- * තෙල් තෙල්
 - * තල තෙල්
 - * රබර්
 - * තෙල්

02) මහලු - සන්නිවේදන ආහාරවල බහුලව
 අඩංගු වන අතර දේහයට අතිත ආරක්ෂක

- දැක්වීම: *
- * විනිවිද කහ මදුර
 - * මිනිස්
 - * බර්
 - * කළ
 - * හෙල්



කළ



රවකළ

04) විටමින් හා අනිප් ලෝහ - vitamins and Minerals

* රෝගවලින් ආරක්ෂාවේ නිරෝගී: ශරීරයේ
 පවතින ලැබීමට උපකාරී වේ. ශරීරයට අනාව-
 ගත රෝග සහ සංකලන දෙකක් මුළු ආහාරවල
 ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වේ.



කැරට්



නිවුටු පාඪ



පේලු



කෝලා



බිඊ



මාඪ

විවරණ	වෙනුවට ඉඩමේ ආකාර වර්ග
A	මෝර නෙල්, පිඤ්ඤ, කිරි, බටර්, කැට්ටි, කැට්ටි රැහැනි වලකුරු
B	ධාන්ය වර්ග, පිඤ්ඤ, නිලුලු නෙල්, වලා වර්ග මස්, කැට්ටි, කිරි, බිත්තර, හඳු කොළ රැහැනි පිළිවෙල වලවළු
C	දෙහි, දොඹි, කාරං, කෙල්ලි, ගස් ලුණු, කන්කාලි, වලවළු
D	බටර්, මෝර, නෙල්, බිත්තර, කැට්ටි, කිරි
E	නිරිඳු, ධාන්ය, වලා වර්ග, හඳු කොළ රැහැනි වලවළු
K	ගෝවා, මල්ගෝවා, නිවිති, කන්කාලි

විවරණ	කාර්ය
A	වෙනිමේ ගැනියාව වර්ධනය කිරීම, පමනා ගිණකොස් නිරෝගිව වර්ධන ගැනීම.
B	මහනා ගැනියාව වර්ධනයට, ඉලස බව දුරු කිරීම.
C	විදුරු මස් නිරෝගිව වර්ධන ගැනීම, ප්‍රතිගැන්වීමේ වර්ධන ගැනීම.
D	ඉස්වි වර්ධනයට, දුන් දිවයාම මඳ වැඩිවීම.
E	කෙටුම්බක බවේ භූමිමේ ලෙස වැඩිවීම.
K	භූමිමේ සිදු වූ විට ලුණුමස් වැඩිවීම කැට්ටි ගැනීමට දායක වීම.

- * කැපට්
- * නිවුලු හාල්
- * ගස්ලඳු
- * හෝවා
- * කිරි
- * මාළු



කවඟ



ගොටුකොළ



කැරට්



දෙහි

බනිත වර්ගය	අඩංගු ආහාර
කැල්සියම්	කිරි, පලා වර්ග, හාල්මැස්සන් වැනි කටු සහිත කුඩා මාළු
පොස්පරස්	කිරි, බිත්තර, එස්, මස් වර්ග, සුදු ලුනු, කවඟ, කටු සහිත කුඩා මාළු, කැරට්
යකඩ	තල, පී කුඳු, මස්, නිවිති, සාරණ, පරිප්පු, ගොටුකොළ
සෝඩියම්	කැමට ගන්නා ලුණු, මස්, කිරි, බිත්තර
අයඩින්	අයඩින් එක් කළ ලුණු, මුහුදු ආහාර

බහිෂ් වර්ගය	භාර්ය
කැල්සියම්	දුඹු හා දුඹු පි කිරිගි ගැනීමත් ලොව වර්ගවා හැකිම, ජලාලයකදී රැකියා භාවිත කරයි.
පොස්පරස්	දුඹු හා දුඹු පි කිරිගිව හා ගැනීමත් ලොව වර්ගවා හැකිම, මාංශ පේශි ගැනීමත් වර්ගවා ගැනීම
යකඩ	රැකියා වැඩිපමණක් පරිවහනාදී දුර්ගත භාග කිරීමෙන් ලොවින් කම් වර්ගවා කියවීම, සුඛාශීලි බව පවර්ගවා හොඳ යාම.
කෝබිගිම්බ	ස්නායු වැඩිපමණක් දෘඪව ගැනීමෙන් වීම ක්‍රමවත් කිරීම
දියවිනි	මුද්දිය සහ මහා හැකියාව වර්ධනය කිරීම, නිසිවෙන් සිටි කෝරළුන්ගේ නිවැරදිව දැකීම වීම



සුදු මුහුණු



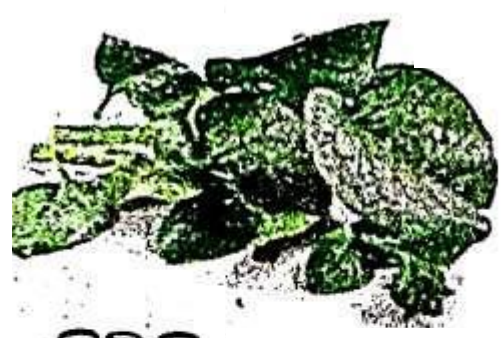
පර්වපු



කිරි

- ೧೧ :- * ಅಕ್ಕಿ ಲುತ್ತು
 * ರರಿಶೆಲ್ವ
 * ಕಿರಿ

- * ಕಿಣಿಣಿ
 * ಕಾಲೆಲರಪೆವಪೆ
 * ಕಣ್ಣರಕುಲೆ



ಕಿಣಿಣಿ



ಕಣ್ಣರಕುಲೆ



ಕುರಿ

ඔ) භාවිත

* ආහාරවල දැඩිම භාවිතය වන්නේ භාවිතයේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි. එනම් ආහාරවල ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි.

උදා :- * නිවැරදිව සකස් කළ ආහාර
+ පලතුරු, දැඩි, දැඩි, දැඩි, දැඩි
සාම්ප්‍රදායික

* භාවිතයේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි. එනම් ආහාරවල ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි.

* භාවිතයේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි. එනම් ආහාරවල ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි.

* භාවිතයේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි. එනම් ආහාරවල ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි.

ඉ. ආහාරවල දැඩිම භාවිතය වන්නේ භාවිතයේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි. එනම් ආහාරවල ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි.

ඊ. ආහාරවල දැඩිම භාවිතය වන්නේ භාවිතයේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි. එනම් ආහාරවල ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවිතයට යොමු කිරීමයි.

+ මල බද්ධිය වැළැක්වීමට දර්ශන ස්වරූපයේ චරිතයේ චරිතයේ ප්‍රවෘත්තිය දැක ගත හැකි වේ.

76. ජලය

* ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම නිරෝගී වැඩිදිගින් සෞඛ්‍යය දර්ශනය වේ.

පද්ධතිය :- * පද්ධතිය නිසි ලෙස කිරීම.

* ජලය සුදුසු සෞඛ්‍යය දර්ශනය මාධ්‍යය සැලකීම

* බහිෂ්කාරණය වීම පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව බහුතර කිරීම.

* මල බද්ධිය වැළැක්වීම.

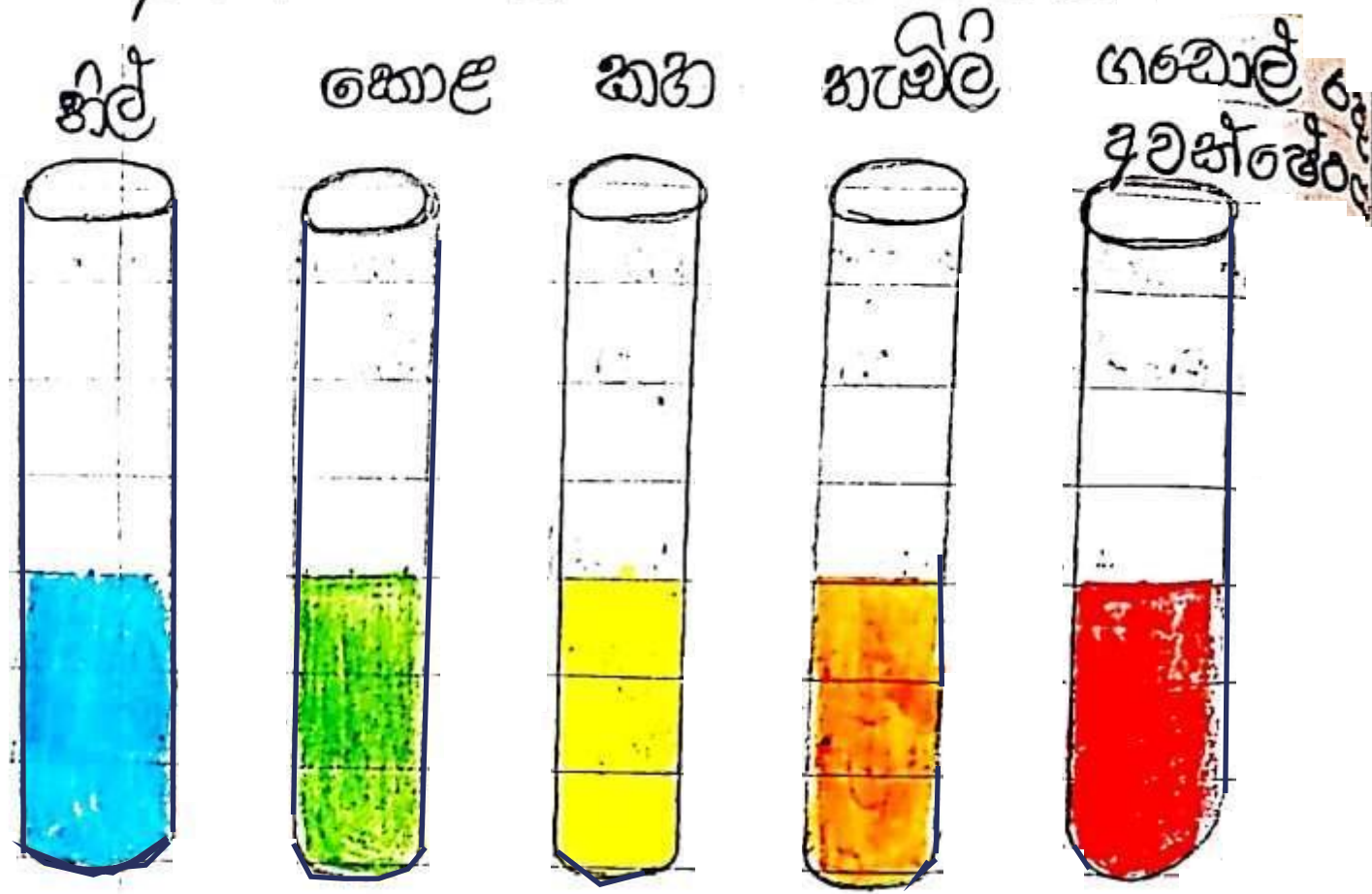
17.2 දාර්ශනික සෞඛ්‍ය සැලකීම සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ

* පරීක්ෂණ කළයුතුය

(i) ගේලොස්ට් (සෞඛ්‍ය සෞඛ්‍ය) සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ

* පරීක්ෂණ කළයුතුය ගේලොස්ට් ද්‍රව්‍යය 2m² දිග මානවයින් ද්‍රව්‍යයෙන් 2m² ක් වන විට එකතු කර ජල නිෂ්පාදන බහුතර කිරීම.

එවිට පහත දෘක්කාරයට ඉරිත විවර්ණකයක
 සිදුවේ නම් එම ද්‍රාවණයේ ගිලුණා ස්
 දැනීම බව තහවුරු කර ගත හැක.

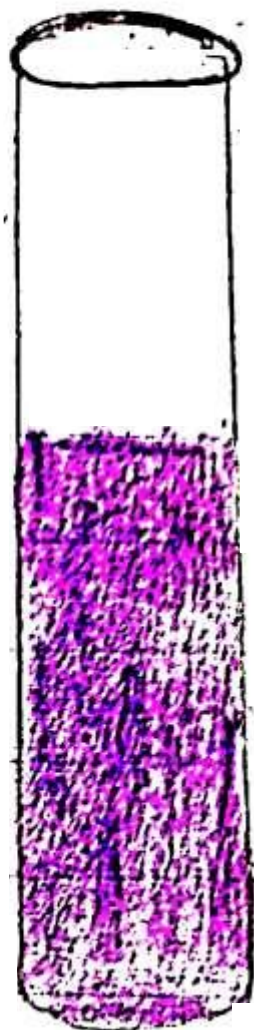


(ii). - ජීවය කඳහා පරිච්ඡාව

* පරිච්ඡිත කළයක ජලයේ දිය කර පිරිසිදු
 කාදා ගන්නා විෂ්ට ද්‍රාවණය එකතු කර
 කපා දමුරු වැහැනි දැනින් ද්‍රාවණය
 බිඳු කිහිපයකින් දැමීම. එවිට දම් වැහැට
 හුරු නිල් වැහැටක් ලැබීමෙන් ද්‍රාවණයේ
 විෂ්ටය දැනීම බව තහවුරු වේ.

iii) ප්‍රෝටීන් සඳහා රිච්මන්ඩ්

* ප්‍රෝටීන නිෂ්පාදන බිනිනර ක්‍රීඩා මදුල ප්‍රදේශයේ දිය කර කාදාගත් ප්‍රාග්‍යායක් එකතු කර එයට කෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් වැනි ප්‍රමාණ දාමා කොටර කල්බේට් බිංදු කිහිපයක් දැමීම. එවිට ප්‍රාග්‍යාය දැමී වැහැනි වීමෙන් ප්‍රෝටීන් අඩංගු බව තහවුරු වේ.

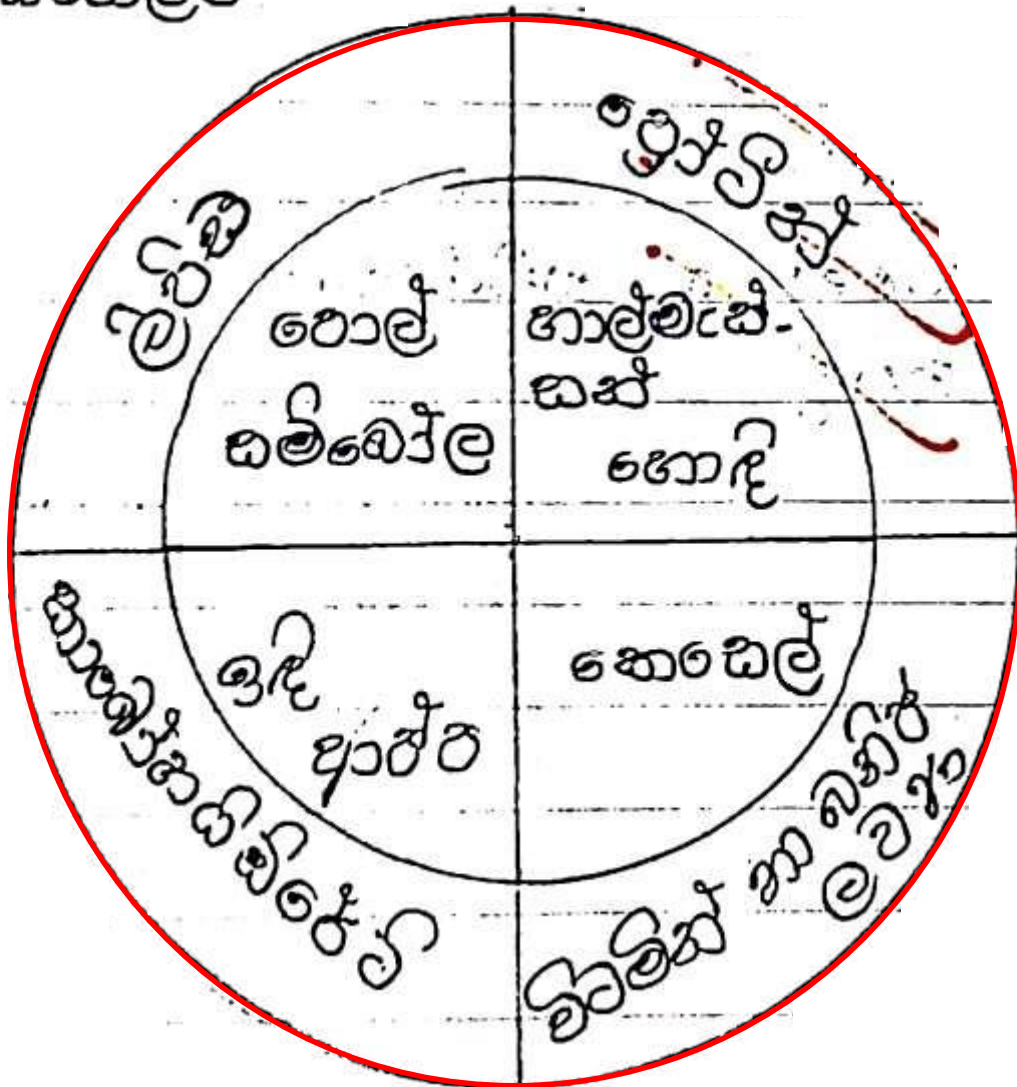


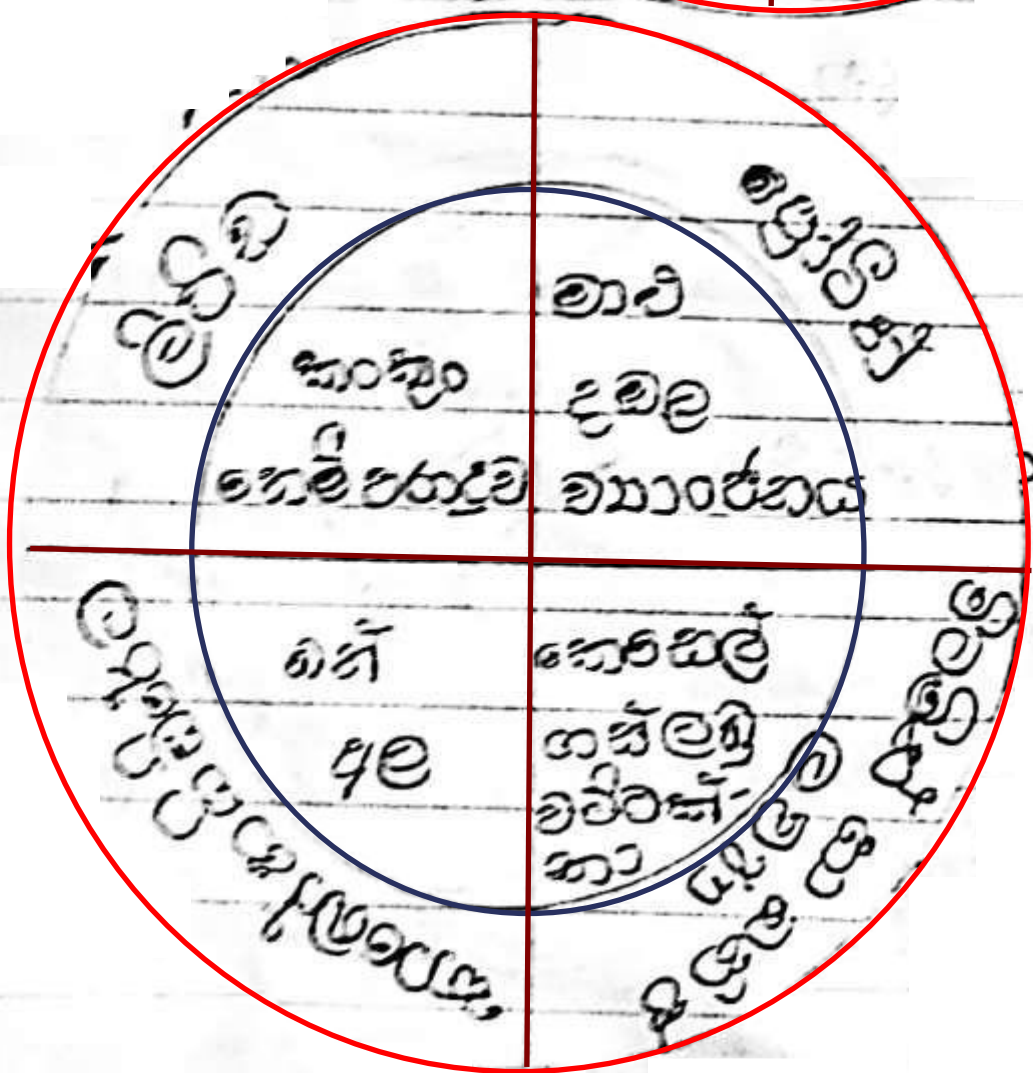
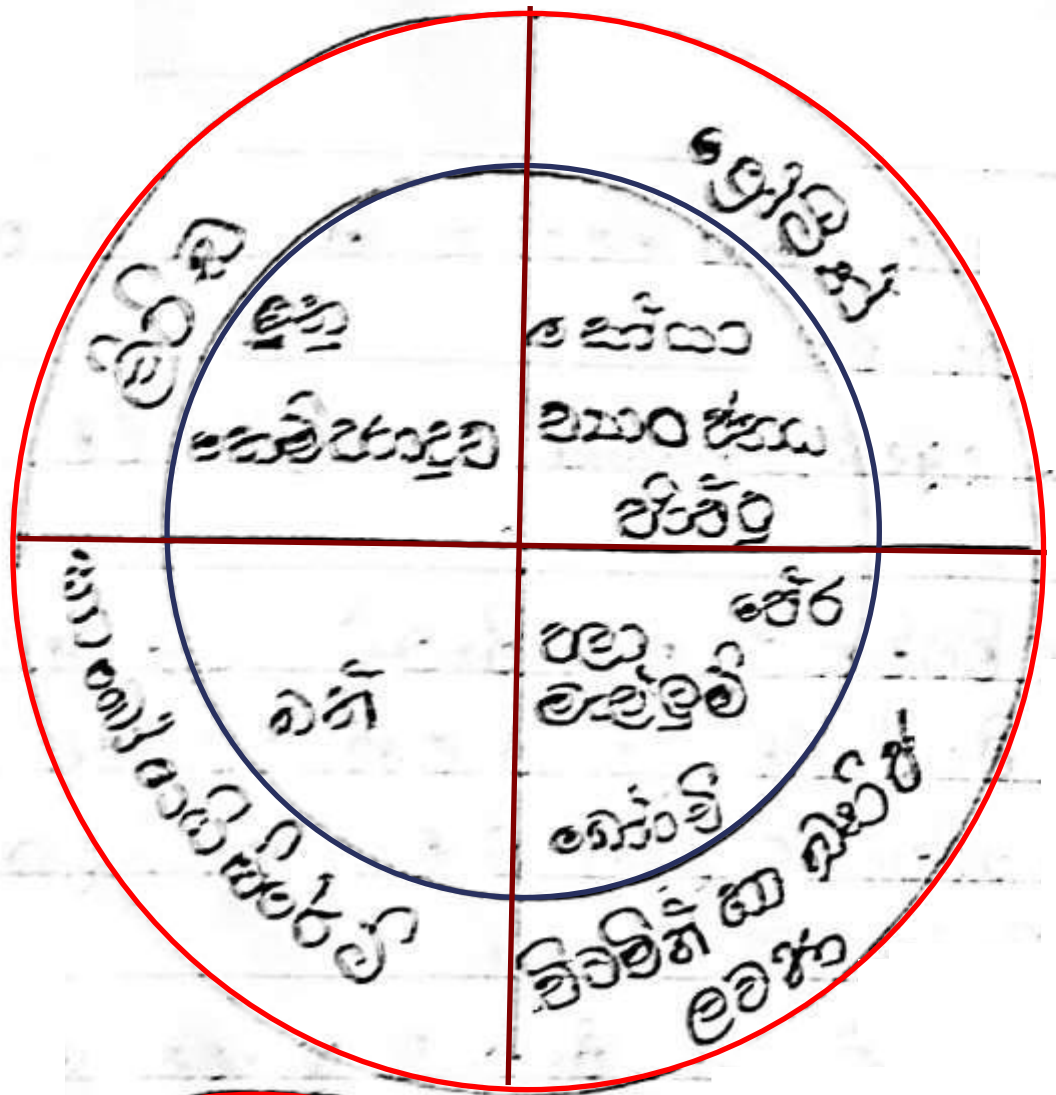
(iv) ලිඛිත පාඨයා චරිතෝපාච්චි

- * ලිඛිත සහිත ආහාරයක් හුදු ආචාර්යයන් මත තබා කරමක් හොඳා ඉවතට ගැනීම. ආචාර්යය මත ස්ථිර පාරිභාසික පැල්ලමක් දැනිය ~~සහි~~ සාක්ෂි තම විනි ලිඛිත දැන්වීමක් වේ.
- * ලිඛිත දායකයකට ~~සහිත~~ පහසුකම් සුචරයේ III ප්‍රතිකාරණය එකතු කර හොඳින් සෑදුණු විට රජු වාටි හෝලිකා දැන විමෝද ලිඛිත පාඨයා ගත හැකිය.
- * ආහාරයක දුඛපභූ විසඳුම සියලුම පෝෂක දැන්වීමක් ආහාර සමබල ආහාර වේලක් ඉලිඛිත ආහාරයන් ලෙස හඳුන්වයි. ඉලිඛිත ආහාරයන් ~~සහිත~~ හොඳින්ම නිසා විවිධ දැනුමක් දැනීමට දැනීමට හැක.
- ශරීරය ප්‍රමාණවත් වර්ධනයක් හොඳින්වීම හෝ දුබලවර්ධනයක් පෙන්වීම
- දුර්වල වීම, දුර්වල වීම.

- ශාරීරික ආ. බෝ නොමන රෝගවලට වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා දීම.
- මනසින දැනගත රෝගවලට උපදෙස් දීම.

- දැන : + මිනිස් D දැන විමෙන් වැළඳෙන රිකට්සියා
- + මිනිස් B දැන විමෙන් වැළඳෙන මලහා
- + මිනිස් C දැන විමෙන් වැළඳෙන විදුරාමස් දියවීම.
- + අයබිත් දැන විමෙන් සෑදෙන ගලගැන්විය
- + මිනිස් A දැන විමෙන් ඇසෙහි සෑදෙන බිඳවැටීම





මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

විද්‍යා විෂය ඒකක සංවර්ධන වැඩසටහන

7 ශ්‍රේණිය

ආහාරවල ඇති පෝෂක

ඒකකය - 17

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

1. අප ගන්නා ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ගයකි.
 1. විටමින් 2. ලිපිඩ 3. ප්‍රෝටීන 4. ඉහත සියල්ලම
2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ,
 1. බත් 2. සෝයා 3. දෙල් 4. සීනි
3. නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 1. ප්‍රෝටීන ශරීර වර්ධනයට වැදගත් වේ.
 2. ප්‍රෝටීන අඩංගු වන්නේ සත්ත්වමය ආහාර වල පමණි.
 3. ධාන්‍ය වර්ග වල බහුලව අඩංගු වන්නේ ප්‍රෝටීනයි.
 4. ප්‍රෝටීන, අප ගන්නා ආහාර වල ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු විම ප්‍රමාණවත්ය.
4. සිරුර ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීමේ කාර්යය සිදු කරනු ලබන්නේ,
 1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්වලින් ය. 3. ලිපිඩවලින් ය.
 2. විටමින් හා බණිජ ලවණවලින් ය. 4. ප්‍රෝටීනවලින් ය.
5. තන්තු බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ගයකි.
 1. කිරි 2. පරිප්පු 3. නිවුඩු හාල් 4. මාළු
6. විටමින් A බහුල වන්නේ,
 1. කහ පැහැති පළතුරු 2. බටර් 3. පලා වර්ග 4. මල් ගෝවා
7. ආහාරයක ග්ලූකෝස් අඩංගු දැයි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සිදු කරනු ලබන්නේ,
 1. අයඩීන් පරීක්ෂාව 3. බයිසූරේට් පරීක්ෂාව
 2. බෙනඩික්ට් පරීක්ෂාව 4. පාරභාසක තෙල් පැල්ලම් පරීක්ෂාව
8. තම්බාගත් පාන්පිටි ස්වල්පයක් ජලයේ දිය කර සාදා ගත් මිශ්‍රණයට බෙනඩික්ට් ද්‍රාවණයෙන් 2ml පමණ එකතු කර රත් කළ විට,
 1. ගඩොල් රතු පැහැති අවක්ෂේපයක් සෑදේ.
 2. තද දම් පැහැයක් ලැබේ.
 3. නිල් → කොළ → කහ → තැඹිලි ලෙස වර්ණ විපර්යාසය සිදු වේ.
 4. ඉහත කිසිවක් සිදු නොවේ.
9. ආහාර වල අඩංගු ප්‍රෝටීන පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සිදු කරන පරීක්ෂාවේ දී යොදා ගනු ලබන බයිසූරේට් ද්‍රාවණයේ අඩංගු වන්නේ,
 1. සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් හා කොපර් සල්ෆේට්
 2. කොපර් සල්ෆේට් හා හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය
 3. සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් හා අයඩීන්
 4. සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් හා කොපර් සල්ෆේට්
10. තුලිත ආහාර වෙලක් ලබා ගැනීම මගින්,
 1. අධික තරබාරුව ඇති විය හැක.
 2. හෘදයාබාධ වැළඳීම සිදු විය හැක.
 3. විවිධ උනන්දා රෝග වලට ගොදුරු නොවේ.
 4. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය හීන වී යා හැක.

B කොටස - රචනා

1. එදිනෙදා අප ලබා ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ඇතුළත් වන ආහාර වල විවිධ පෝෂක වර්ග අඩංගු වේ.

- (i) ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වලට අමතරව තුලිත ආහාරයක අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම අඩංගු විය යුතු සංඝටක 2 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 02)
- (ii) ප්‍රෝටීන බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග 3 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 03)
- (iii) විටමින් C බහුල ආහාර වර්ග 3 ක් ලියන්න. (ඉ. 03)
- (iv) ප්‍රෝටීන මගින් සිරුරේ ඉටු කරන කාර්යයන් 2 ක් ලියන්න. (ඉ. 02)

2. බණිප ලවණ වර්ග ආහාරයේ අන්තර්ගත විය යුත්තේ කුඩා ප්‍රමාණ වලින් වුවද ඒවා සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

(i) පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

බණිප වර්ගය	බණිප වර්ගය බහුලව අඩංගු ආහාර
කැල්සියම්	
යකඩ	
අයඩීන්	

(ඉ. 03)

- (ii) විටමින් B බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග 2 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 02)
- (iii) තන්තු බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග 3 ක් ලියන්න. (ඉ. 03)
- (iv) තන්තු සහිත ආහාර බහුලව ගැනීමේ වැදගත්කම 2 ක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ඉ. 02)

3. තුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම තුලින් පුද්ගලයෙකුට ලබා ගත හැකි යහපත් ප්‍රතිඵල රාශියකි.

- (i) තුලිත ආහාරයක් යනු කුමක්ද? (ඉ. 03)
- (ii) දිවා ආහාරයක් සඳහා සුදුසු තුලිත ආහාර වේලක අඩංගු විය හැකි ආහාර වර්ග ලියා දක්වන්න. (ඉ. 04)
- (iii) තුලිත ආහාරයක් නොගැනීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ව 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)

4. අප ගන්නා ආහාර වල අඩංගු පෝෂක හඳුනා ගැනීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ විද්‍යාගාරයේ දී සිදු කරනු ලැබේ.

- (i) ග්ලූකෝස් හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රාවණය කුමක්ද? (ඉ. 01)
- (ii) ග්ලූකෝස් හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂාවේදී ලැබෙන වර්ණ අනුපිළිවෙල ලියන්න. (ඉ. 01)
- (iii) පිෂ්ටය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රාවණය කුමක්ද? (ඉ. 01)
- (iv) එම ද්‍රාවණය සමග පිෂ්ට ද්‍රාවණය ලබා දෙන වර්ණය කුමක්ද? (ඉ. 01)
- (v) රටකපු වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ගය කුමක් ද? (ඉ. 01)
- (vi) එම පෝෂකය හඳුනා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ඉ. 01)

Asinsani මනුෂ්‍ය මිත්‍රීය ඉඩකඩක සාමාන්‍ය

මිදුනා විෂය ඒකක සංවර්ධන
විකල්පය

7 ක්‍රමය

ආකාරවල ඉතිරි
විස්තර

ඒකකය
1.7

01. ඉහත සියල්ලම

02. සෝඳා

03. ප්‍රවේශයේදී වර්ධනය වැඩිවීමේ

04. විවිධ වශයෙන් වෙනස් වීම

05. නිවැරදි නොවේ

06. විවිධ වශයෙන් වෙනස් වීම

07. නිවැරදි නොවේ - නිවැරදි නොවේ - නිවැරදි නොවේ
වර්ධනය වැඩිවීමේ

08. නිවැරදි නොවේ

1. කල්පිතයේ හැසිරීමේ හා කොටස් කල්පිතයේ

2. විවිධ උපකරණ භාවිතයේදී භාවිතයේ කොටස්

3. (i) නිෂ්පාදන / වලංගු

4.

5. (ii) කාර්ය / විකිණීම / නිෂ්පාදන

10/10

6. (iii) ප්‍රති / ප්‍රති / කාර්ය

(iv) * ගෞරව / වර්ධනය / නිෂ්පාදන

7. * ගෞරව / වර්ධනය / නිෂ්පාදන

8. (i) වෙනස් වීම / වෙනස් වීමේදී වෙනස් වීම, දැනටමත් දැනටමත්

9.

කල්පිතයේ කිරීම / වලංගු වීම / කුඩා මාස

ග.ක.ව. කල. / වි.කු. / ම.ව. / විවිධ / වෙනස්

දැනටමත් මුද්‍රා දැනටමත්

(ii). ධාන්‍ය වර්ග / පිකදු

(iii). දැමුවල්ලා
කැට්
කුරක්කනි

10/10

(iv) + මල බද්ධිය වළක්වා දර්ශන වැනි රෝග වැළැදීමේ ප්‍රවණතාව දුමු කිරීම.

07

* ආහාරවල දැමුණු මේදුමය සංඝටක ශරීරයට දැමුණු රෝග කිරීම දුමු කිරීම.
* සිහි දැමුණු රෝග

(v) වෛද්‍ය සංඝටක හා සන්නිදාන දැමුණු

08

ප්‍රමාණයෙන් යුතු ආහාර

(vi). + බන් + හෝංචි

09

+ ජේර + ඊලා මැල්ලුමසා

10/10

(vii). + දුර්වල වීම, දුර්වල වීම

03

* විවිධ ද්‍රව්‍ය හා සේඛවලට හොදර වීම
* හෝංචි හා බන් කොමසා සේඛවලට
රහසු වෙන් හොදර වීම.

04. (i). බොහෝ විට ද්‍රව්‍යය

05

04. (ii). නිල් → කොළ → කහ → තැඹිලි → හරිතය
රතු

05 (iii). අධික ද්‍රව්‍යය

06

06 (iv). දළ වැනැට් පුරු නිල් වැනැට්

06 (v). මිනිසා

06/10

(vi). භාෂා ප්‍රාග්ධනවල බහුලව අනුමාන වන අතර දුර ලෙස පවතියි.