

I කොටස

01	2	02	3	03	3	04	4	05	4	06	1	07	1	08	1
09	3	10	4	11	1	12	3	13	2	14	1	15	2	16	3
17	2	18	3	19	4	20	1	21	2	22	3	23	3	24	4
25	1	26	2	27	3	28	1	29	2	30	1	31	3	32	3
33	3	34	2	35	2	36	1	37	4	38	2	39	2	40	4

II කොටස

(ලකුණු 40)

- 01 (1) න්‍යෂ්ටික පවුල
(2) ප්‍රාථමික, සමීප, ඒකීය, මූලික
(3) දෙමාපියන්, දරුවන් හා වෙනත් ඥාතීන්ගෙන් සමන්විත, අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා හා බැඳුණු සුවිශේෂ කාර්යභාරයන් ඉටුකරන එකම ඉලක්කයක් කරා යාමට සංවිධානය වන ඒකකයයි.
(4) පිටි සහිත ආහාර ගැනීම, ව්‍යායාම අඩුවීම, කෘත්‍රීම ආහාර ගැනීම, ඉන්සියුලින් නිපදවීම අඩුවීම
(5) සියුම් හා විශාල මාංශපේශිවල වර්ධනය
(6) නිතර වෙනස්වන සුළුබව, තදබල බව, ක්ෂණික බව
(7) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ල අඩංගු, සියල්ල රැගෙනයාම සඳහා ගැලපෙන පිසීමේ ක්‍රම යටතේ, වයන, වර්ෂ, ගැලපෙන බොජුන් පතක් වීම.
(8) අදාළ ලෙස ලකුණු දෙන්න.
(9) ලාවිචු සහිත මේසය / ලාවිචු සහිත ඇඳ / කණ්නාඩි මේසය සහිත අල්මාරිය
(10) මිල අඩු පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරාගැනීම / ගෙවත්තේ බෝග ප්‍රයෝජනයට ගැනීම / මනාව වැඩ කටයුතු සැලසුම් කිරීම.
- 02 (1) ජීරණය, අවශෝෂණය හා පරිවෘත්තියට භාජනය වූ ආහාර, සිරුරට ශක්තිය, වර්ධනය, ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා වීම යන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි.
(2) මහා පෝෂක කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය
(3) ඉහළින් තෙල් හා සීනි / පහළින් බත්, පාන්, ධාන්‍ය හා අල, බතල
- 03 (1) ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණවත්ව සිරුරට ලබාගැනීමයි.
(2) මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් / කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්
(3) විටමින් A / විටමින් C / විටමින් D / විටමින් B₂
- 04 (1) ඔප්පුවල නිරවුල්බව / යටිතල පහසුකම් / භූමියේ ස්වභාවය
(2) මැද මිදුල හා පොකුණ / විදුරු ගඩොල් / වහලේ උස / සිවිලිම ඒ හැඩයටම යෙදීම / විනිවිද පෙනෙන තහඩු භාවිතය
(3) පින්තූර / බිත්ති සැරසිලි / ලාම්පු ආවරණ / ඔරලෝසු / බුමුතුරුණු
- 05 (1) වයනය, වර්ෂය, රසය, සගන්ධය, ආවේණික බව, වෙනස් ආහාර
(2) 18 °C අඩු / 4 °C - 8 °C / 7 °C - 10 °C
(3) උෂ්ණත්වය / ක්ෂුද්‍රජීවීන් / ඔක්සිකරණය / ආර්ද්‍රතාව
- 06 (1) ජූලියන් නූඩල්ස් / එළවළු බත් පෙයිසැන් සලාද
(2) අපතේ යාම වැළැක්වීම / අවාරයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම / විවිධත්වය / ආර්ථික වාසි
(3) කෘෂි වූ ශරීරය / සම වියළීම / රැලි වැටීම / ජීරණ හා අවශෝෂණ දුර්වලතා / නිතර කුසගින්න
- 07 (1) දම්වැල් / නැටි / කතිර
(2) මූට්ටු වර්ග / ඔපනැලි / රැලි / පොලොව
(3) මල් රෙදි, නෙත්සුක්, වොයිල්, ලෝන් (සිනිඳු, මෘදු බව / සේදීමට හා මැදීමට පහසුයි / මනා අවශෝෂකතාවය)