සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2020

Second Term Test - Grade 12 - 2020

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I කාලය පැය දෙකයි

- **සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**
- **01 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට අදාළ පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

01. නිර්මිත පරිසරයක් සකස් කිරිමේදී සලකා බැලිය යුතු උපයෝගීතා සාධකයක් වනුයේ,
1. සංකල්පය 2. සන්දර්භය 3. කලාත්මක බව
4. ආර්ථික පරිසරය 5. භාවිතය හා භාවිතා කරන්නන්

02. පවතින ස්වභාවික පරිසරය සියුම් ලෙස වෙනස් කරමින් සිදුකරනු ලබන නිර්මාණය කුමක්ද?
1. බාහිර අවකාශ නිර්මාණය 2. සුමට භූ දර්ශනය 3. දෘඪ භූ දර්ශනය
4. භෞතික අක්ෂ 5. දෘශ්‍යඅක්ෂ

03. පහත සඳහන් වනුයේ රේඛා මගින් පිළිබිඹු කරන හැඟීම් කිහිපයකි.
A කලබලකාරීබව
B නොසන්සුන්බව
C ක්‍රියාශීලීබව
ඉහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන රේඛා වර්ගය විය හැක්කේ,
1. සිරස් රේඛා 2. තිරස් රේඛා 3. වක්‍ර රේඛා
4. අක්වක් රේඛා 5. විකර්ණකාර රේඛා

04. ප්‍රාථමික වර්ණ දෙකක් එක සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සෑදෙනුයේ,
1. රතු 2. කහ 3. නිල්දම් 4. තැඹිලි 5. රතු තැඹිලි

05. ගඩොල් බිත්ති යොදා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය දිශාවන් වනුයේ,
1. නැගෙනහිරට හා බස්නාහිරට 2. නැගෙනහිරට හා දකුණට
3. බස්නාහිරට හා දකුණට 4. උතුරට හා දකුණට
5. උතුරට හා නැගෙනහිරට

06. ගොඩනැගිලිවල ආලෝක ව්‍යුහ ප්‍රාදේශීය නියාමන ආයතන විසින් හඳුන්වා දී ඇති මූලික ප්‍රමිතිවලට අනුකූලව සකස් කිරීම,
1. උචිත බව 2. ප්‍රමිතිය 3. නිවැරදි ක්‍රියා සබඳතාය.
4. ක්‍රියානුරූපී බවය. 5. සංකල්පය

07. වඩාත් සුන්දර සමානුපාතයක් ගොඩනැගීම සඳහා චිත්‍ර ශිල්පීය යොදා ගනී.
1. කලාත්මක බව 2. හරිත සංකල්පය 3. ලියවැල්
4. හංස පූට්ටුව 5. ෆයබොනාසි චක්‍රය

08. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A සුදු පැහැ පොළොව අවකාශයේ ප්‍රමාණය විශාල කර පෙන්වයි.

B විශාල ඉඩමක කුඩාගස් රෝපණය කළ හැකිය.

C කෘත්‍රිම ආලෝකය හැකිතරම් උපරිමව යොදා ගත යුතුය.

D නාන කාමරවල පොළොව සුමට වීම සුදුසුය.

E දිවා ආලෝකය අත්‍යවශ්‍ය පරිදි ඇතුළුවීමෙන් අවකාශයේ උෂ්ණත්වය පහළ යා හැකිය.

මින් සත්‍ය කියමන වනුයේ,

1. A 2. B 3. C 4. D 5. E

09. නිර්මාණකරණයේ මූලධර්මයක් හා මූලිකාංගයක් අනුපිළිවෙළින් සඳහන් වනුයේ,

1. ඒකමිතිය, රිද්මය
2. රේඛා, හැඩය
3. සමෝධානය, වර්ණය
4. සමානුපාතික බව, සමෝධානය.
5. ඒකමිතිය, තුලනය

10. මිනිසා හා මිනිස් ජීවිතයේ උත්තරීතර බව ප්‍රමුඛ ලෙස සලකනු ලබන චින්තන ක්‍රමවේදය,

1. නූතනත්වය
2. සම්ප්‍රදායික බව
3. පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය
4. ක්‍රියානුරූපී බව
5. හරිත සංකල්පය

11. නිර්මාණකරනයේ දී යොදාගන්නා උපයෝගිතා සාධකයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?

1. අනුකූල්වය
2. කලාත්මක බව
3. වටිනාකමේ පද්ධතිය
4. සැකැස්ම හා පිහිටීම.
5. සංකල්පය

12. වර්ණ භාවිතය අඩු නිර්මාණ බිහිවූයේ,

1. ජර්මනියේ
2. නූතනත්වයේ
3. පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදායේ
4. සම්ප්‍රදායික බවේ.
5. යුරෝපයේ

13. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍රපෝෂක වලට අමතරව සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය වෙනත් පෝෂක සංඝටකයකි,

1. සින්ක්
2. තන්තු
3. යකඩ
4. ලිපිඩ
5. විටමින්

14. තැනුම් ඒකක ඒකකින් සමන්විත කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි.

1. ගැලැක්ටෝස්
2. සුක්ක්‍රෝස්
3. ලැක්ටෝස්
4. ඩයිසැකරයිඩ
5. ට්‍රයිසැකරයිඩ

15. $[C_6(H_2O)_5n]$ සූත්‍රයඇතුළත් කාබෝහයිඩ්‍රේට කාණ්ඩය තෝරන්න.

1. ග්ලූකෝස්, ලැක්ටෝස්, සුක්ක්‍රෝස්
2. සෙලියුලෝස්, ග්ලයිකොජන්, ෆෲක්ටෝස්
3. ග්ලූකෝස්, පිෂ්ටය, ග්ලයිකොජන්
4. පිෂ්ටය, සෙලියුලෝස්, ග්ලයිකොජන්
5. ලැක්ටෝස්, සුක්ක්‍රෝස්, ෆෲක්ටෝස්

16. ප්‍රරෝහනය වන ධාන්‍ය වල බහුලවම අඩංගුව ඇත්තේ,

1. ග්ලූකෝස්
2. සුක්ක්‍රෝස්
3. මෝල්ටෝස්
4. ලැක්ටෝස්
5. ෆෲක්ටෝස්

17. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් සත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

A මිනිසා සහ සතුන්ගේ ශක්තිය සංචිත වන්නේ ග්ලයිකොජන් ලෙසය.

B ඇමයිලෝ පෙක්ටීන් සරල සීනි වල අන්තර්ගතය.

C උක් සීනි හා බීට් සීනිවල සුක්ක්‍රෝස් බහුලව අඩංගු වේ.

1. A පමණි.
2. A හා C පමණි.
3. B පමණි.
4. B හා C පමණි.
5. A හා B පමණි.

18. ශරීරිය තුළ නිපදවා ගත නොහැකි ඇමයිනෝ අම්ලයකි,

1. ග්ලුටැමින් 2. වැලින් 3. ආජිනීන්
4. සිස්ටීන් 5. ඇලනීන්

19. ඇමයිනෝ අම්ල අතරින් සරලම ඇමයිනෝ අම්ලය වන්නේ,

1. ග්ලයිසීන් 2. සෙරින් 3. සිස්ටීන්
4. ලයිසින් 5. ඇලනීන්

20. පරිවෘතීය ක්‍රියාවලියේදී අධික ශක්ති ප්‍රමාණයක් නිපදවන ලබන කාබනික සංයෝග කාණ්ඩය වන්නේ,

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස් 2. සෙලියුලෝස් 3. ලිපිඩ
4. ඇමයිලෝ පෙක්ටීන් 5. ඇස්පරජීන්

21. විටමින් B_4 , විටමින් B_8 රසායනික නාම පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,

1. බයෙිටීන්, ඇඩිනීන් 2. පිරිඩොක්සීන්, පැන්ටතොනික්
3. ඇඩිනීන්, ඇඩිනොසීන් 4. නියැසින්, ඇඩිනීන්
5. බයොටීන්, රයිබොෆ්ලේවින්

22. කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස් ශක්තිය ලෙස උපයෝගී කරගෙන අන්ත්‍රවල ජීවත්වන බැක්ටීරියා මගින් සාදන විටමිනය වන්නේ,

1. විටමින් D 2. විටමින් B 3. විටමින් E
4. විටමින් A 5. විටමින් C

23. පේශීවල අන්තර්ගත ප්‍රෝටීනමය සංයෝගය තෝරන්න.

1. මයොසීන් හා ඇක්ටින් 2. ඇක්ටීන් හා ප්‍රෝලැක්ටීන්
3. ඇක්ටීන් හා කෝටිසෝන් 4. මයොසින් හා ප්‍රෝලීන්
5. ඇල්පාටික් අම්ලය හා කෝටිසෝන්

24. A ආහාර මාර්ගයේ දී ජලයේ දියවීමෙන් ශරීරයට උරාගනී.
B දේහයේ මතුපිට ආවරණයේ අන්තර්ගත බැවින් දේහය විජලනය වීම පාලනය කරයි.
C ඊස්ට්‍රජන්, ටෙස්ටොස්ටෙරෝන්, කෝටිසෝන් හා පිතෙහි සංඝටකයකි.
D අන්ත්‍රගත පිළිකා සෑදීම අවම කරයි.
මෙහි ලිපිඩ පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශ දක්වා ඇත්තේ,

1. A වල ය. 2. B වල ය. 3. BC වල ය.
4. AC වල ය. 5. AB වල ය.

25. යම් පෝෂකයකට සුඩැන් III එක්කර හොඳින් සෙලවූ විට එහි රතු, තැඹිලි වර්ණයක් ලෙස දක්නට ලැබුණි. එම පෝෂකය විය හැක්කේ,

1. ග්ලූකෝස් 2. ලිපිඩ 3. ප්‍රෝටීන්
4. පිෂ්ටය 5. මෝල්ටෝස්

26. සින්ස්, කැල්සියම්, මැග්නීසියම් හා යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන සාධකයකි.

1. විටමින් C 2. නිවුඩු සහල්වල අඩංගු ෆයිටික් අම්ලය
3. මේද අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම. 4. තන්තු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.
5. සමහර ඖෂධ වර්ග භාවිතය

27. අග්න්‍යාසයේ ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය කරන එන්සයිම වන්නේ,

1. ට්‍රිප්සීන් 2. ඇමයිලේස් 3. ලයිපේස්
4. පෙප්සීන් 5. රෙනින්

28. තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ ප්‍රකට ලක්ෂණයකි,

1. නීරක්තිය 2. පේශී ක්ෂයවීම. 3. ඉදිමාව
4. ඇස්වල වියළිබව 5. කුරුබව.

29. වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගේ කුරුබව වැඩියෙන්ම වාර්තාවන දිස්ත්‍රික්කයකි,
1. හලාවත 2. මොණරාගල 3. බදුල්ල
4. මාතලේ 5. වවුනියාව

30. නීරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ඉණ උකුලවට ප්‍රමාණය අනුපාතයට අනුව පුරුෂ හා ස්ත්‍රීන්ගේ තිබිය යුතු නිවැරදි ප්‍රමාණය විය යුත්තේ,
1. පිරිමි 8 ස්ත්‍රී 9 2. පිරිමි 9 ස්ත්‍රී 8 3. පිරිමි 10ස්ත්‍රී 9
4. පිරිමි 9 ස්ත්‍රී 10 5. පිරිමි 9 ස්ත්‍රී 9

31. අවුරුදු 1 1/2 ට අඩු දරුවන්ගේ මුහුණ, උදරය හා පාද ඉදිමීම දක්නට ලැබෙන්නේ,
1. මැරස්මස් 2. ක්වෝසියෝකෝර් 3. නීරක්තිය
4. සිරොප්තැල්මියාව 5. බෙරි බෙරියාව

32. * ලෝකයේ පවතින ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටළු අතරින් ප්‍රමුඛ වේ.
* බහුතරයක් අඩු ආදායම් ලබන ජනතාව ඌනතාවලට ලක්වේ.
* ශරීර වර්ධනය රෝගවලින් වැලකී සිටීමට අත්‍යවශ්‍යයයි.
* පරිවෘත්තීය ක්‍රියා පාලනය කරයි.
ඉහතගැටළු හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් කුමන පෝෂකයක් හා සම්බන්ධවේද?
1. මහා පෝෂක 2. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක 3. ප්‍රෝටීන්
4. කාබෝහයිඩ්‍රේට් 5. මේදය

33. නිවැරදි ආහාර පුරුදු හා නිවැරදි ජීවන රටාවට නිදසුනකි.
1. උදෑසන ආහාරය අනිවාර්යයෙන් ගැනීම හා ව්‍යායාම්වල නිතර වීම.
2. ශරීර ස්කන්ධය පාලනය කිරීම හා සමබල ආහාරවේලක් ගැනීම.
3. කුඩා ආහාර වේල් දිනකට කීපවතාවක් ගැනීම හා මේද අධික ආහාර වලින් වැළකීම.
4. නිවසේ සකසන ලද ආහාර පාරිභෝජනය හා පළතුරු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම.
5. ක්ෂණික ආහාර නොගැනීම හා තන්තු ආහාර දෛනිකව නොගැනීම.

34. අස්ථි මාර්ධවය හෙවත් ඔස්ටියෝ මැලේෂියා රෝගී තත්වය ඇතිවිය හැකි වයස් කාණ්ඩය වනුයේ,
1. ළදරුවන් හා ගර්භණී මව්වරුන්. 2. මහළු හා ළමාවිය.
3. නව යොවුන් දරුවන් හා කිරිදෙන මවුවරු. 4. ළමාවිය හා ගර්භනී මව්වරු
5. නවයොවුන් වියේ දරුවන් හා ගර්භනී මවුවරු.

35. හීම් යකඩ බහුලව අඩංගු වනුයේ,
1. ගොටුකොළ 2. කිරි 3. බිත්තර 4. නිවිති 5. මාළු

36. ආහාර විෂවීම බහුල වශයෙන් සිදුවන බැක්ටීරියාවකි.
1. ලැක්ටෝ බැසිලස් 2. සැල්මොනෙල්ලා
3. හෙලිකො බැක්ටර් පයිලෝරි 4. සැකරොමයිසීස්
5. ඇසටොබැක්ටර් ඇසිටයි.

37. එක් ආහාරවේලක් සඳහා සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය නියමිත ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත් කර සකස් කරනු ලබන ලේඛනය,
1. බොජුන් පත 2. ආහාර පංගුව
3. ආහාර පිඟාන 4. ආහාර කාණ්ඩ
5. ආහාර ප්‍රමාණය ලෙසය.

38. ළදරු වියේදී අනුපූරක ආහාර හඳුන්වා දීමේදී ආහාර වේලට එක්කළ හැකි විටමින් A බහුල ආහාර කාණ්ඩයකි.
1. මාළු, හාල්මැස්සන්. මුං ඇට, සෝයා 2. පලාවර්ග, කඩල, සත්වආහාර, බටර්
3. පීකුදු, බිත්තර කහමද, වට්ටක්කා, කොළ පැහැතිපලා වර්ග
4. පැපොල්, අඹ, මාෂභෝග, පොල්තෙල්
5. සීනි හා පැණි, කිරි නිෂ්පාදන, කැරට්, බටර්

39. මුල් ළමාවියේ දරුවන්ට ලබාදිය යුතු විශේෂ පෝෂක කවරේද?
1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය
2. ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, ජලය
3. ශක්තිය, විටමින්, කැල්සියම්
4. ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ
5. මේදය, ප්‍රෝටීන්, යකඩ

40. දුෂ්පෝෂණයෙන් පසුවන්නන්ට ආහාර සැලසුම් කිරිමේදී ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර විය යුත්තේ,
1. බටර්, චීස්, අයිස්ක්‍රීම්, මේද සහිත මාළු
2. පාන්, කේක්, බේකරි නිෂ්පාදන. මැකිරෝනි.
3. නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, පලාවර්ග, එළවළු, පලතුරු
4. මේද රහිත මස්, වියළි පළතුරු, අලවර්ග, පුඩිං වර්ග
5. කුඩා මාළු, මේද සහිත කිරි, පේස්ට් වර්ග, බටර්

41. * ප්‍රමාණවත් ජලය හා තන්තු බහුල ආහාර ගැනීම. * දිනපතා නැවුම් පළතුරු ගැනීම.
* නිවුඩු සහිත ධාන්‍ය ආහාරයට ගැනීම. * දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
ඉහත කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් වළක්වාගත හැකි රෝගී තත්වය වන්නේ,
1. දියවැඩියාව
2. මළබද්ධය
3. හෘදරෝග
4. ආමාශික ප්‍රදාහය
5. ස්ථූලතාව

42. බිරියානි, වටලප්පන්, විශේෂිත කැඳ වර්ග, ගුලාබ්ජාමුන් යන ආහාර වර්ග කුමන උත්සවයකට අයත්ද?
1. දීපවාලි
2. රාමසාන්
3. හජ්ජි
4. නත්තල්
5. තෛපොංගල්

43. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දෛනික ආහාර වේළට එළවලු ඇතුළත් කළයුතු ප්‍රමාණය ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
1. 1-2 දක්වා
2. 3-4 දක්වා
3. 3-5 දක්වා
4. 2-3 දක්වා
5. 2-4දක්වා

44. පවිත්‍රතාව රැක ගැනීම සඳහා යොදාගන්නා දුර්වල සේදුම් කාරකයකි.
1. විම් දියර
2. ජලය
3. ඩෙටෝල්
4. විම්කැට
5. ලයිෆ්බෝයිසබන්

45. මුළුතැන්ගෙයි භාවිතාකරන උපකරණ අතරින් දැඩි අවධානයක් යොමුකර පිරිසිදු කළයුතු උපකරණයකි,
1. ශීතකරණය
2. විදුලි පෝරණුව
3. මිශ්‍ර කිරීමේ උපකරණ
4. හීටරය
5. රත්තතැටිය

46. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී වඩාත් සැළකිලිමත් වියයුතු කරුණකි.
1. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව
2. ආහාරයේ ප්‍රමිතිය
3. ආහාරයේ පෙනුම
4. පාරිභෝගිකයින්ගේ දැණුවත් බව
5. පාරිභෝගික රුචිය

47. අධිශීතකරණයේ මස් වර්ග ගබඩා කළයුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ,
1. $-18\ ^0C$
2. $-4\ ^0C$
3. $3\ ^0C - 4\ ^0C$
4. $5\ ^0C$
5. $-5\ ^0C - 6\ ^0C$

48. පිසීමේදී ජලය අඩු තත්ත්වයක් ඇතිවිට දුඹුරු පැහැ කාබොලක් හටගනු ලබන්නේ,
1. ප්‍රෝටීන් ආහාර
2. පිෂ්ටමය ආහාර
3. ලිපිඩ සහිත ආහාර
4. සීනි
5. ජෙලටින්

49. ස්ටු කිරීම හා හැළියේ රෝස්ට් කිරීමට යන පිසීමේ ක්‍රම දෙකෙහි සංකලනයකි.
1. ග්‍රිල් කිරීම
2. බ්‍රේස්ට් කිරීම
3. පෝච්කිරීම
4. බැදීම
5. පෝරණුවේ පිළිස්සීම.

50. ග්‍රිල් කරන ලද මස් ඉස්සන් කරිය/ඉස්සෝ කෙබාබ් සතේ කරිය සඳහා වඩාත් ගැළපෙන බත් වර්ගය වන්නේ,
1. එළවලු බත්
2. බිරියානි
3. කහබත්
4. නාසිගුරාන්
5. ලම්ප්‍රි බත

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 | S | II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2020

Second Term Test - Grade 12 - 2020

විභාග අංකය ....   ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II   කාලය පැය තුනයි

උපදෙස්:-

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) සමානුපාතික බව යන්න හඳුන්වන්න.
(ii) පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය බිහිවීමට හේතු වූ කරුණු සඳහන් කරන්න.
(iii) පෝෂණ තත්ත්වය හඳුන්වන්න.
(iv) පලතුරු බහුලව ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් වළක්වාගත හැකි රෝග තත්ත්ව හතරක් නම් කරන්න.
(v) උග්‍ර තීව්‍ර මන්ද පෝෂණයෙන් ආකාර කවරේද?
(vi) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය ගණනය සඳහා යොදාගනු ලබන සමීකරණය සඳහන් කරන්න.
(vii) දියවැඩියාව පාලනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන්කරන්න.
(viii) උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කවරේද?
(ix) සළාද වැසුම් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
(x) පෝරණුව භාවිතයෙන් අතුරුපස සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
(ල 2 x10 = 20)

02. (i) (අ) අභ්‍යන්තර අවකාශයක් යන්න හඳුන්වන්න. (ල. 2)
(ආ) ශ්‍රී ලංකාවේ භූ දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
(ii) වටිනාකම් පද්ධතිය නිදසුන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)
(iii) වයනයෙහි විවිධත්වයක් ඇති කිරීමෙන් අලංකාරයක් ඇතිකර ගත හැක. පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)
(iv) නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධකයක් වන ආර්ථික පරිසරය හඳුන්වන්න. (ල. 4)
(මුළු ලකුණු 16)

03. (i) ළමාවියේ ඇතිවන කැල්සියම් ඌනතාවය නිසා ඇතිවන අස්ථි විකෘති රෝගයේ ලක්ෂණ 2ක් දක්වන්න. (ල. 4)
(ii) (අ) පෝෂණ ඌනතා යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ල. 2)
(ආ) එහි අහිතකර ප්‍රතිවිපාක සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
(iii) අයඩීන් යන්න හඳුන්වා එහි ඌනතා ලක්ෂණ 2ක් දක්වන්න. (ල. 4)
(iv) යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

04. (i) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

(ii) (අ) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන සකස් කිරීමට ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය මගින් නිර්දේශ ලබාගත් ආයතන 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(ආ) ආහාර පිරමීඩයට අයත් ආහාර කාණ්ඩ 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(iii) බෝ නොවෙන රෝග වළක්වා ගැනිමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iv) හෘද රෝගියෙකු සඳහා යෝග්‍ය දිවා ආහාර වේලක බොජුන්පතක් ලියන්න. (ල. 4)

05. (i) ප්‍රෝටීන් නිර්වචනය කරන්න. (ල. 4)

(ii) ආහාරමය සංඝටකයක් ලෙස ජලයේ වැදගත්කම පහදන්න. (ල. 4)

(iii) (අ) තිරිඟු පිටි වල විටමින් B හා යකඩ හා තන්තු වැනි පෝෂක හිඟය එය මඟහරවා ගැනීමට ගතහැකි පියවර සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(ආ) ප්‍රතිඔක්සිකාරක වර්ග නම් කරන්න. (ල. 2)

(iv) ආහාරයට ගත් මාළු කැබැල්ලක් ජීර්ණය වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

06. (i) (අ) ආහාරවිෂ විය හැකි ආකාර දක්වන්න. (ල. 3)

(ආ) බැක්ටීරියා වර්ධනයට අවශ්‍ය සාධක ලියන්න. (ල. 1)

(ii) ආහාර පිසීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 4ක් ලියන්න. (ල. 4)

(iii) (අ) පිටි මෝලි භාවිතයේදී එහි ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ගනුලබන පියවර 3ක් ලියන්න (ල. 3)

(ආ) පිටි මෝලි සකස් කිරීමට තිරිඟු පිටි වෙනුවට යොදාගත හැකි ආදේශක 4ක් ලියන්න. (ල. 2)

(iv) ශීතනයෙන් පිළියෙළ කරගන්නා අතුරුපස සඳහා ජෙලටින් වල වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

07. (i) ජීවන පරසර නිර්මාණය ජනජීවිතයට කරනුලබන ධනාත්මක බලපෑම් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(ii) නූතන සංකල්පයට අනුව ඉදි වූ ගොඩනැගිලිවල විශේෂ ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iii) ප්‍රථමාධාර නිර්වචනය කරන්න. (ල. 4)

(iv) (අ) රොටී, තෝසෙ පිසීමේදී තාපස සංක්‍රමණය වනප්‍රධාන ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(ආ) බිත්තර ගබඩා කිරීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

08. පහත සඳහන් මාතෘකා අතුරෙන් 4ක් පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) හරිත සංකල්පය

(ii) ප්‍රෝටීනයක ගුණ හානි වීම.

(iii) කිරි හා කිරිනිෂ්පාදන වල වැදගත්කම

(iv) ආහාර විෂවීම.

(v) ක්ෂුද්‍ර තරංග මගින් ආහාර පිස ගැනීම. (ල. 4 x 4 = 16)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 12 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය.

I කොටස.

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

II කොටස.

01. (i) නිර්මාණාත්මක සැකසීමේදී දිග, පළල හා උස මෙන්ම දෘශ්‍යබර හා ප්‍රමාණය යන සාධක එකිනෙකහා ගැළපෙන අනුපාතයන්ගෙන් සකස්කර ගැනීම සමානුපාතික බව ලෙස හැඳින්වේ. (ල. 2)

(ii) ජ්‍යාමිතික හැඩතල, සරල බව, වර්ණ භාවිතය අඩුවීම වැනි ඒකාකාරී ගොඩනැගිලි නිර්මාණය වීම හේතුකොට ගෙන ඉන් මිදීම සඳහා පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය බිහිවිය. (ල. 2)

(iii) සෞඛ්‍ය, පරිසරය, ප්‍රජාව සහ ආර්ථික සංවර්ධනය යන අංශවල අන්තර් සම්බන්ධතාවයේ ප්‍රතිඵලයකි. (ල. 2)

(iv) හෘදයාබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, සන්ධි ප්‍රදාහය (ආතරයිටීස්) ඇදුම හා දියවැඩියාව. (ල. 2)

(v) මැරස්මස්, ක්වෝෂියෝකර් (ල. 2)

(vi) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය $= \dfrac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m) x උස (m)}}$ (ල. 2)

(vii) * ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීම.
* තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම.
* මේද සහිත ආහාර පාලනය කිරීම.
* පිෂ්ඨ සහිත ආහාර පාලනය කිරීම.
* මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම. (ල. 2)

(viii) උත්සවයේ ස්වභාවය, උත්සවය පවත්වන වේලාව, උත්සවයේ තේමාව, සහභාගි වන සංඛ්‍යාව, සහභාගීවන්නන්ගේ තරාතිරම, ඉඩකඩ යොදා ගැනීම, ආහාර පිළිගැන්වීමේ උචිත ක්‍රම. (ල. 2)

(ix) මයෝනේස්, විනිග්‍රේට්, සවර් ක්‍රීම්. (ල. 2)

(x) අතුරුපස සෑදීමට භාවිතා කරන භාජන වියළා මාගරින් තවරා සූදානම් කරගත යුතුය.
අතුරුපස, පෝරණුවට දැමීමට පෙර පෝරණුව රත්කර ගත යුතුය.
පුඩින් වර්ගය අනුව පෝරණුවේ උෂ්ණත්වය පාලනය කළ යුතුය.

02. (i) (අ) මිනිසා සිය වාසස්ථානය ලෙස වෙන්කර ගන්නා හෝ ඉදිකර ගන්නා සංවෘත අවකාශය. (ල. 2)

(ආ) වරිච්චි බිත්ති ගොම මැටිගාන ලද පොළොව, පොල් අතු හෝ පිදුරු යෙදූ වහලය සහිත නිවාස ඉදි කිරීම. (ල. 2)

(ii) නිර්මිත පරිසරයක් සකස් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු උපයෝගීතා සාධකයකි. ගොඩනැගිලිවල බාහිර හා අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේදී වටිනාකම් විනාශ නොවන සේ සකස් විය යුතුය. පවතින වටිනාකම් පද්ධතියට ගරු කිරීමෙන් ප්‍රාදේශීය මෙන්ම ජාතික වශයෙන් අනන්‍යතාව ආරක්ෂාකර ගත හැක.
නිදසුන් ඃ මහනුවර නගරය සංස්කෘතික වශයෙන් ලෝක උරුම නගරයකි. ඒ හේතුවෙන් එහි වහලයේ හැඩයට සමාන නොවන පරිදි හා උස ඉක්මවා නොයන පරිදි ප්‍රදේශයේ ඉදිවන ගොඩනැගිලි නිර්මාණය විය යුතුය.
(ල. 4)

(iii) කිසියම් නිර්මාණයක මතුපිට පෘෂ්ඨීය ස්පර්ශ කිරීමේදී දැනෙන ස්වභාවය වයනය ලෙස හඳුන්වයි. මෘදු, සිනිඳු, රලු, ගෝරොසු ලෙස වයනයන් ඇත.
ගොඩනැගිල්ලක වහලයට - රළු උළු, ගෙබිම - මෘදුබිම් ගඩොල්. බිත්තියකට - කලුගල් පතුරු රළු, මල් බඳුන් - පිදුරු බඳුනක රෝස මල් - සිනිඳු ආදී වශයෙන් විවිධ වයන යොදාගැනීම තුළින් අලංකාරයක් ඇතිකර ගත හැක.
(ල. 4)

(iv) ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක් නිර්මාණයට වියදම්වන මුදල් ප්‍රමාණය ආර්ථික තත්ත්වය සමඟ ගැලපියයුතුය. නිද ඃ ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම තුළින් වියදම අඩුවේ.
(ල. 4)
(මුළු ලකුණු 16)

03. (i) * දත් ඡේම ප්‍රමාදවීම. * ඇවිදීම ප්‍රමාද වීම. * කකුල් බකල් වීම.
* අස්ථි සිහින්වීම හා දුර්වල වීම.* පර්ශුවල කැල්සියම් අක්‍රමවත්ව තැන්පත්වීම නිසා පබළු ආකාරයට දිස්වීම.
(ල. 4)

(ii) (අ) අත්‍යවශ්‍ය පෝෂකයන් හෝ කිහිපයක් දිගුකාලීනව නොලැබීම නිසා ශරීරයේ ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන් පෝෂණ ඌනතා ලෙස හැඳින්වේ.
(ල. 2)
(ආ) * ශරීර වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම. * බුද්ධි වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම.
* ඉගෙනීමේ දුර්වලතා ඇතිවීම. * කාර්යක්ෂමතාවය හා ඵලදායීතාව අඩුවීම.
* දුර්වල මාතෘ පෝෂණය හේතුවෙන් පොෂණ ඌණතා සහිත භ්‍රෑණයක් (අඩු බර සහිත දරු උපත්) ඇති වීම.
(ල. 2)

(iii) අයඩීන් වර්ධක හෝමෝනයක් වන තයිරොක්සීන් හෝමෝනය නිපදවීම සඳහා ආහාර මගින් ලබාගත යුතු අත්‍යවශ්‍ය ක්ෂුද්‍රපෝෂක සංඝටකයකි.
(ල. 2)
ඌනතා ඃ
* කායික හා මානසික උදාසීනත්වය ඇතිවීම.
* බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇතිවීම.
* ප්‍රජනන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා ඇතිවීම.
* ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම.
* ශරීර වර්ධනය අඩාල වීම.
* ප්‍රාග් පරිණත දරුවන් බිහිවීම.
(ල. 2)

(iv) * විටමින් C බහුල අලුත් පලතුරු ආහාරයට ගැනීම.
* ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී දෙහි සියඹලා හා තක්කාලි වැනිආම්ලික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම.
* මුං ඇට වැනි මාශ භෝග පැය 24 ක් පමණ ජලයේ පොගවා ප්‍රරෝහණය වු පසු ඒවායින් ආහාර පිළියෙළ කිරීම.
* තේ කෝපි වැනි පාන වර්ග ආහාර වේල් සමඟ හෝ ආහාර ගැනීමෙන් පෙර හා පසු ඒවා පානයෙන් වැලකී සිටීම.
* ආප්ප හා තෝසේ වැනි දෑ පිළියෙළ කිරීමේදී පැසවීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම.
* සෑම විටම මස්, මාලු හෝ කරවල සුලු ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එකතුකර ගැනීම.
(ල. 4)
(මුළු ලකුණු 16)

04. (i) සාමාන්‍ය නීරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණමය අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා ලබාගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණයන් හා ශක්ති දැක්වෙන සටහනයි.
(ල. 4)

(ii) (අ) * ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO)
* කෘෂිකර්ම සංවිධානය (FAO)
(ල. 2)
(ආ) * බත්, පාන් ඇතුලු ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග - (6 - 11)
* පලතුරු - (2-3) * එළවළු - (3-5)
* මාළු, මාෂ භෝග, මස්, බිත්තර - (3 - 4)
* කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන - (1-2)
* තෙල් අඩංගු බීජ - (2-4)
* තෙල් හා සීනි (ඉතා සුලු වශයෙන්)
(ල. 2)

(iii) * මේද අධික ආහාර පාලනය - (චීස්, බටර්)
* කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර පාලනය.

* අධික පැණි රස සහිත ආහාර අඩුවෙන්ගැනීම.
* වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම. (ල. 4)

(iv) * බොජුන්පතේ අදාළ බව සලකා බලා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 4)

05. (i) ප්‍රෝටීන් තැනුම් ඒකකය ඇමයිනෝ අම්ල වේ. ප්‍රෝටීන් හා ඇමයිනෝ අම්ල රාශියක් පෙප්ටයිට බන්ධන මගින් රේඛීයව එකිනෙකට සම්බන්ධ වීමෙන් සෑදෙන මහා අණු කාණ්ඩයකි. මේවා කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් හා නයිට්‍රජන් ද සල්ෆර් පොස්පරස් සින්ක්, තඹ වැනි මූලද්‍රව්‍ය වලින්ද සමන්විත වේ. (ල. 4)

(ii) * ශරීරබරෙන් 50% - 60% ඇත්තේ ජලයයි. ශරීරයේ සියලුම ජෛව රසායනික ක්‍රියා සඳහා ජලය අවශ්‍ය වේ.
* ජලය පානය කිරීම මගින් සිරුරට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩුකර ගත හැක.
* කාබෝහයිඩ්‍රේට් විවිධ ප්‍රෝටීන් වර්ග. හිමොග්ලොබින්, විටමින් හා වෙනත් සංයෝග සඳහා ජලය ද්‍රාවනයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි.
* ජලයේ දිය වූ ද්‍රාව්‍ය ශරීරය පුරා පරිවහනයට මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි. එමෙන්ම ඔක්සිජන්, කාබන්ඩයොක්සයිඩ්, පරිවහණයට ජලය වැදගත් වේ.
* ශරීරයේ විද්‍යුත් විච්ඡේදන සමතුලිතතාව පවත්වාගැනීමට ද ජලය වැදගත් වේ. (ල. 4)

(iii) (අ) ශ්‍රී ලංකාවේ පාන් ඇතුළු නිෂ්පාදන සකස් කිරීමට ගනු ලබන තිරිගු පිටිවල 70% - 75% ක් පමණ නිවුඩ්ඩ ඉවත් වී ඇත. එබැවින් තිරිගු පිටිවලින් ආහාර නිෂ්පාදනයේදී කුරක්කන් හෝ ආටාපිටි එක්කර සකස් කර ගත යුතුය. (ල. 2)
(ආ) විටමින් A, C, E සෙලේනියම් (ල. 2)

(iv) ආමාශයේදී ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය ආරම්භකරයි. එහි බිත්තියේ ඇති අම්ලාකාර සෛල වලින් තනුක HCl අම්ලය ශ්‍රාවය කරයි. එමගින් ආමාශික මාධ්‍යය ආම්ලික වේ. එහි ඇති පෙප්සිනෝජන් හා ළදරුවන්ගේ පමණක්ඇති ප්‍රෝරෙනින් නම්වූ අක්‍රීය එන්සයිම ආම්ලික මාද්‍යමගින් සක්‍රීය වී පෙප්සින් හා රෙනින් බවට පත්වේ. ප්‍රෝටීන් ආහාර පෙප්සීන් එන්සයිමය මගින් පොලිපෙප්ටයිට බවට පත්කරයි. (ප්‍රොටියෝස + පෙප්ටෝන) (ල. 4)

06. (i) (අ) ජීව විද්‍යාත්මක - ක්ෂුද්‍රජීවීන්, පරපෝෂිතයන්
රසායනික - රසායන ද්‍රව්‍ය ආහාර හා මුසුවීම.
භෞතික - පොලිතින් කැබලි, ස්ටීල් වූල් කැබලි හා කෙස් වැනි දෑ මුසුවීම. (ල. 3)
(ආ) ආහාර, තෙතමනය, උෂ්ණත්වය, කාලය (ල. 1)

(ii) * ජීර්ණය පහසුවීම.
* වයනය හා වර්ණය වැඩි කිරීම.
* රසය හා රුචිය වැඩි කිරීම.
* ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම.
* ආහාරයේ විවිධත්වයක් ඇති කිරීම. (ල. 4)

(iii) (අ) * නිවැරදි අනුපාතයට අමුද්‍රව්‍ය යොදාගැනීම.
* යොදාගන්නා අමුද්‍රව්‍ය වල ගුණාත්මක බව.
* මිශ්‍ර කිරීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම. (ල. 3)
(ආ) කුරක්කන් පිටි, හාල් පිටි, සෝයා පිටි. බතල පිටි, මඤ්ඤොක්කා පිටි, කොස්වලින් සාදන පිටි. (ල. 1)

(iv) * ආහාරයේ කැටිගැසීමේ ගුණය ඇතිකරයි.
* ශීතකිරීමේදී අතුරුපස වල කැටිගැසීමේ වේගය තව දුරටත් වේගවත් කරයි.
* ආහාරයට මෘදු වයනයක් එක් කරයි.
* ආහාරයට විවිධත්වයක් ඇතිකරයි. (ල. 4)

07. (i) * භෞතික සමාජීය හා මානසික පීඩාවන් අවමකරගැනීමට හැකිවීම.
* ගෝලීය තිරසාරත්වයට දායකත්වය දැක්වියහැකි ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක් ගොඩනගා ගත හැකිවීම.
* ජීවන පරිසරය වඩාත් ප්‍රශස්ත කරගැනීමට නිර්මාණශීලී හා පර්යේෂණාත්මක වියහැකි වීම. (ල. 4)

(ii) සරලබව, වියදම් අඩුවීම, මූලිකවර්ණ භාවිතයට, කැටයම් අඩුවීම, කොන්ක්‍රීට් හා වීදුරු භාවිතය, ජ්‍යාමිතික හැඩතල වලට මුල්තැන දීම. (ල. 4)

(iii) පිළිගත් වෛද්‍ය ක්‍රමයක් මත ලැබූ දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් හදිසි අනතුරකදී හෝ සුලු ආබාධයකදී වෛද්‍ය ආධාර ලැබෙන තුරු රෝගියාට ලබාදෙන ප්‍රථම ආධාරය නොහොත් රැකවරණය ප්‍රථමාධාර ලෙස හැඳින්වේ. (ල. 3)

(iv) (අ) විකිරණය, සංවහනය, සන්නයකය (ල. 1)
(ආ) * සෝදා තැබීම නොකළ යුතුය.
* සුළං නොවදිනසේ අසුරා තැබීම. (ල. 2)

08. (i) හරිත සංකල්පයේ මූලිකාංග අවම ශක්ති පරිබෝජනය, අවම ජල පරිභෝජනය, අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීමහා කාබන් හා සලකුණු අවම කිරීම පිළිබඳව කරනු ලබන විස්තරය. (ල. 4)

(ii) ප්‍රෝටීන වල විශේෂිත ත්‍රිමාන ව්‍යුහය වෙනස්වීම ගුණ හානි වීම ලෙස හැඳින්වේ. ගුණ හානි වූ විට ක්‍රියාකාරිත්වය නැති වේ. අධික උෂ්ණත්වය. අහිතකර කිරණ, සාන්ද්‍ර අම්ල හා ලවණ, බැර ලෝහ ආදියේ බලපෑමෙන් ගුණ හානි විය හැක.
නිදසුන් : බිත්තරයක්තැම්බූ විට සුදු මදයේ ඇල්බියුමින් කැටිගැසීම. (ල. 4)

(iii) B_{12} - ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය. රතු රුධිරාණු නිෂ්පාදනය, විටමින් A ලැබීම, යොදය සහිත කිරි මගින් Ca හා P - බහුලව අඩංගුවීම. දත් හා අස්ථි වර්ධනයට කිරිවලඅඩංගු මේදය හා ලැක්ටෝස් මගින් Kcal ලැබීම. යෝගට් හා මුදවපු කිරි පැසීමට භාජනය වීමෙන් B අඩංගුවීම.
(ල. 4)

(iv) යම්කිසි ආහාරයක් ගැනීමෙන් පසු පැය 1 - 3ත් අතර කාලයේදී බඩ රිදුම, මල බුරුල්ව යාම, වමනය, උණ, කෙණ්ඩා පෙරලීම යන රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීම විෂවීමයි. විෂ සහිත ආහාර අනුභවය රසායනික ද්‍රව්‍ය මුසුවීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් පරපෝෂිතයන් මගින් විෂවීම සිදුවිය හැක. සැල්මොනෙල්ලා, ක්ලොස්ට්‍රිඩියම්, ඊකොලයි බහුලව විෂවීම ඇති කරන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වේ. (ල. 4)

(v) Micro wave උඳුනක් මගින් ආහාර පිස ගැනිම සිදු කරයි. අධි සංඛ්‍යාත ක්ෂුද්‍ර තරංග මගින් ආහාර පිසීම සිදුවේ. ආහාරය එහි මධ්‍යයේසිට පිටතට පිසීම සිදුවේ. පිසීම රත්කර ගැනීම හා අයිස් දියකර ගැනීමට බහුලව මෙම මයික්‍රො උඳුන යොදා ගැනේ. තාප සංක්‍රමණය විකිරණය මගින් සිදුවේ. බොහෝ ආහාර වර්ග මෙම ක්‍රමයෙන් පිසගත හැක. (ල. 4)

LOL.lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න

පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර

- Past Papers
- Model Papers
- Resource Books

for G.C.E O/L and A/L Exams

සමනල දැනුම

විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank

Master Guide

WWW.LOL.LK

CASH ON DELIVERY

HOME DELIVERY

Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk

Order via WhatsApp

071 777 4440