

2022 ශ්‍රී ලංකාව විසින් හරකරය කෙරී ජුණා 1000

කැඩිකියෙල්ටොම්
අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලි

1 ව්‍යුත්‍ය

අලේ යහපැලුවෙන්

පිළිබඳ 3 in 1 youtube
තාලිකාව ඔස්සේ
තැරීය හැකිය

සැකකුම - හසිත හෝටිටූර්චි

(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

Online Class details – WhatsApp 071 – 9020298 Facebook 3in1 Youtube 3in1

କୁର୍ଯ୍ୟ ପତ୍ରିକାଳ

5 ଗ୍ରେନ୍‌ଡିଯ

I. അപ്പേ ധനപരവൈദിക്ക്

සැකසුම : - අනුපමා දිසානායක
අ/ ඉහළතම්මලේන්තැව විද්‍යාලය

ප්‍රාථමික අංශය කැබේතිගොල්ලස්ව අධ්‍යාපන කළුපය

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.
 1. පොදු ස්ථානයක් නොවන්නේ මින් කුමක් දී?
 1. පාසල
 2. නිවස
 3. උසාවිය
 2. හොඳ ලමයින් සමාන කරන්නේ මින් කුමන සතුන්ට දී?
 1. නරියන්ට
 2. දෙපුවන්ට
 3. සමනලයින්ට
 3. සුරය තමස්කාරයේ අවස්ථා ගණන වන්නේ
 1. අටකි.
 2. දොළහකි.
 3. දහතුනකි.
 4. කාලසටහනකට අනුව වැඩි කරන ලමයෙකුගේ දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ
 1. පාඩම් කිරීමට කාලයක් තිබේ.
 2. පමා වී අවදි වීම.
 3. සෙල්ලම් කිරීමට වේලාව තිබේ.
 5. යම් කාර්යයක් නියමිත කාලයක් තුළ ඉටු කිරීමෙන් අත්වන වාසිය වන්නේ
 1. කාර්යය සාර්ථක වීම.
 2. කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම.
 3. කාලය එලදායී ලෙස යොදා ගත හැකි වීම.
 6. ගොවියකුගේ සාර්ථකත්වයට හේතු වන්නේ මින් කුමක් දී?
 1. වැසි කාලයට හේතා එළි කිරීම.
 2. පමා වී අස්වනු නෙමිම.
 3. නිසි කාලයට බිජ වැපිරීම.
 7. පූජ්තකාලයක් තුළ හැසිරීමේ දී වඩාත් ම වැදගත් වන්නේ
 1. නිහඩව සිටීම.
 2. ලබා ගත පොත් නියමිත ස්ථානයේ තැබීම.
 3. පූජ්තකාලය තුළ ඇවිදීමෙන් වැළකීම.
 8. මානසික හා කායික සුවපත් හාවය උදෙසා කරන ක්‍රියාකාරකම්වල පියවරවල් ගණන කොපමත් දී?
 1. හතරකි.
 2. පහකි.
 3. නවයකි.
 9. මානසික හා කායික සුවපත් හාවය උදෙසා කරන ක්‍රියාකාරකම්වල පළමු පියවර කුමක් දී?
 1. මානසික ලිහිල් බව
 2. ගාරිරික ලිහිල් බව
 3. උදානය
 10. මානසික හා කායික සුවපත් හාවය උදෙසා කරන ක්‍රියාකාරකම්වල තුන්වන පියවර වන්නේ
 1. අධිෂ්ථානය
 2. ප්‍රාර්ථනාව
 3. මානසික ලිහිල් බව
 11. මගේ පාසලට පන්තියට නිවසට මම ආලෝකයක් වෙනවාමයි. මෙය මානසික හා කායික සුවපත් හාවයේ කිවෙනි පියවර දී?
 1. පස්වන පියවර ය.
 2. තුන්වෙනි පියවර ය.
 3. දෙවන පියවර ය.
 12. සැමගේ ම සිත් නිවේවා! මෙය මානසික හා කායික සුවපත් හවයේ
 1. තුන්වන පියවරයි.
 2. හතරවන පියවරයි.
 3. පස්වන පියවරයි.

13. මම මගේ නිවසට මිණු පහනක් වන්නෙම්. මෙය මානසික හා කායික සූචිතත් හවයේ

1. පස්වන පියවරයි.
2. පළමු පියවරයි.
3. තුන්වන පියවරයි.

14. දැන් සිත ද ලිහිල් බවට පත්කර ගනීමු. මෙය මානසික හා කායික සූචිතත් හාවයේ

1. තුන්වන පියවරයි.
2. දෙවන පියවරයි.
3. පස්වන පියවරයි.

15. අප නිතර ම ආහාරයට ගත යුත්තේ

1. ක්ෂේමික ආහාරයි.
2. ස්වභාවික ආහාරයි.
3. තෙල් හා සිනි අධික ආහාරයි.

16. හැම විට ම අප තුළ ඇති කර ගත යුතු යහපත් වර්යාවකි.

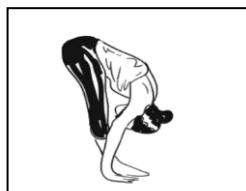
1. බයාදු වර්යා ය.
2. සහනයිලි වර්යා ය.
3. ආකුමණයිලි වර්යා ය.

17. නොද දරුවෙක් ලැග තිබිය නොහැකි ගුණයකි.

1. පිරිසිදු ඇදුම් ඇදිම්.
2. නිය කපා දැන් පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
3. අපිලිවෙළට පොත් තැබීම.

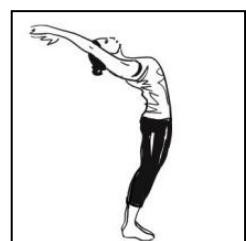
• පහත රුප වල දැක්වෙන්නේ සුරය නමස්කාරයේ කිවෙනි අවස්ථාව ද?

18.



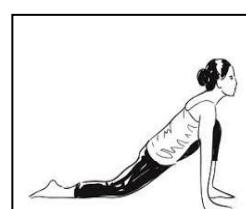
1. පළමු අවස්ථාවයි.
2. තුන්වන අවස්ථාවයි.
3. දෙවන අවස්ථාවයි.

19.



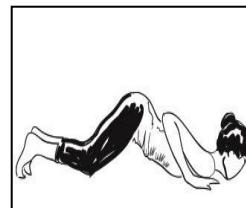
1. පස්වන අවස්ථාවයි.
2. හතරවන අවස්ථාවයි.
3. දෙවන අවස්ථාවයි.

20.



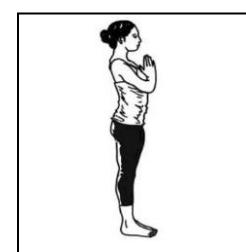
1. හයවන අවස්ථාවයි.
2. දොලොස්වන අවස්ථාවයි.
3. නවවන අවස්ථාවයි.

21.

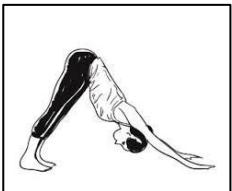
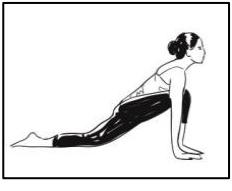


1. දෙවන අවස්ථාවයි.
2. පස්වන අවස්ථාවයි.
3. හයවන අවස්ථාවයි.

22.



1. පළමු වන අවස්ථාවයි.
2. අවවන අවස්ථාවයි.
3. තුන්වන අවස්ථාවයි.

23.  1. හතරවන අවස්ථාවයි
2. එකාලෝස්ච්චන අවස්ථාවයි.
3. අවචන අවස්ථාවයි.
24.  1. හතරවන අවස්ථාවයි
2. එකාලෝස්ච්චන අවස්ථාවයි.
3. දෙවන අවස්ථාවයි.
25. හොඳ පුරුදු අපේ ජීවිතයට එක් කර ගත යුත්තේ
1. ප්‍රංශි කාලයේ ය. 2. තරුණ කාලයේ ය. 3. වැඩිහිටි කාලයේ ය.
26. කුඩා දරුවෙකු ලෙස ඔබ නොකරන දෙය මින් කුමක් ද?
1. කොණ්ඩය පිරා ගැනීම. 2. ඇදුම් ඇද ගැනීම. 3. ආහාර පිසීම.
27. මා නිසා මගේ යහළවන් අපහසුතාවට පත්වන අවස්ථාවකි.
1. සංවර ව පන්තියේ හැසිරීම. 2. තමාට අවශ්‍ය දේ පූජා තබා ගැනීම.
3. අධික ගබාදයෙන් කතා කිරීම.
28. අප විසින් අත්හල යුතු විරිතක් (අයහපත්) වන්නේ
1. වැඩිහිටියන් දුටු විට තැගිලීම. 2. කැමට පෙර අත් සේදීම.
3. වැඩිහිටියන් සමඟ එකට එක කිම.
29. අවශ්‍ය පමණට ජලය පානය නොකිරීම නිසා
1. අධික තරබාරුව අඩු වේ. 2. සිරුර ප්‍රාණවත් වේ.
3. මූත්‍රාවල වර්ණය තද පැහැ වේ.
30. ගාරීරික යෝග්‍යතාව සඳහා
1. දිනපතා ම භාවන කළ යුතු ය. 2. සුරුය තමස්කාරය කළ යුතුය.
3. විතු ඇදිය යුතු ය.
31. කන්නාඩියෙන් පෙනෙන තමාගේ රුපයේ හොඳට ලස්සනට පිළිවෙළට තිබෙන දෙය වන්නේ මින් කුමක් ද
1. සපන්තුවල දුවිලි තැවරී තිබීම.
2. උදේ පිරු කොණ්ඩය අවුල් නොවී තිබීම.
3. කමිසය පොවී වී තිබීම.
32. පොදු ස්ථානවලදී අනුගමනය නොකළ යුතු දෙයකි.
1. මහ හඩින් දුරකථනයෙන් කතා කිරීම.
2. තම වාරය එනතුරු ඉවසීමෙන් බලා සිටීම.
3. යහපත් ලෙස හැසිරීම.
33. අප ජීවත් වීමේ දී තිබිය යුතු යහපත් ලක්ෂණයකි.
1. අන් මතවලට සවන් නොදීම. 2. සාමුහිකත්වයෙන් තොර වීම.
3. නීතිගරුක නොවීම. 4. ජය පරාජය එක සේ විද දරා ගැනීම.
34. අප නොසිටිය යුතු ආකාරයකි.
1. පිරිසිදු ව. 2. පිළිවෙළට 3. ලස්සනට 4. අපිළිවෙළට

35. යම්කිසි කාර්යයක් නියමිත කාලයක් තුළ සාර්ථක ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා තිබිය යුතු දෙයකි.
1. කාලසටහන
 2. දින පොත
 3. නොද වැඩ පොත
 4. දින දරුණුනය
36. සිරීමත් මග සකි - යහපත් ලමයෙකි යන කවි පන්තිය රචනා කළේ,
1. එස්.මහින්ද හිමි.
 2. සාගර පලන්සුරිය මහතා
 3. කරුණාරත්න අබේසේකර මහතා
 4. කුමාරතුංග මුනිදාස මහතා
37. යම්කිසි කාර්යයක් නිසි කාලය තුළ නිසි පරිදි ඉටු කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි සම්බන්ධ සත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. සියලු දෙනාගේ ම නින්දාවට ලක් විම.
 2. ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ නොදී සතුවින් සිරීමට හැකි විම.
 3. සිතේ අසහනකාරී බව වැඩි විම.
 4. නොද හිත පලුදු විම.
38. යමක් ජයග්‍රණය කිරීමට නම් ඔබ තුළ තිබිය යුතු වැදගත් ලක්ෂණයකි.
1. නියමිත කාලයට වැඩ කිරීම.
 2. කම්මැලිකම්න් යුත්ත විම.
 3. කලබලයෙන් ඉක්මනින් වැඩ කිරීම.
 4. වැඩ කරන අයට අවස්ථාව ලබා දී බලා සිටීම.
39. පොදු ස්ථාන ආරක්ෂා කිරීමට කළ යුතු දෙයකි.
1. පොදු ස්ථානවල කුණු කසල දැමීම.
 2. බිත්ති කුරුවූ ගැම.
 3. අනවකා දේවල් ඇලවීම.
 4. කැඩ් බිඳී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියා කිරීම.
40. ප්‍රස්තකාලය තුළ දී මිනිසුන් විසින් කරනු ලබන වැරදි ක්‍රියාවකි
1. නිශ්චිද ව පොත්පත් කියවීම.
 2. අන් අයට බාධා නොකිරීම.
 3. පොත්වල කොටස් කපා රැගෙන යාම.
 4. නියමිත ස්ථානයෙන් නැවත පොත තැබීම.
41. බස් නැවතුමේ දී මිනිසුන් කළ යුතු යහපත් ක්‍රියාවකි.
1. ආහාර ද්‍රව්‍ය දැමීම.
 2. දැන්වීම ඇලවීම.
 3. අන් අයට බාධා නොවන ලෙස හැසිරීම.
 4. වුයින්ගම වැනි දේවල් ඇලවීම.
42. මහා මාරුග හාවතා කිරීමේ දී කරනු ලබන වැරදි ක්‍රියාමාරුගයකි,
1. රංඩු වශයෙන් ගමන් නොකිරීම.
 2. පයින් යන්නන් දකුණු පසින් යාම.
 3. වේගයෙන් රිය නොපැදැවීම.
 4. පොත් කියවමින් පාරේ ගමන් කිරීම.
43. බැංකුවේ දී මිනිසුන් විසින් කරනු ලබන වැරදි හැසිරීමකි.
1. ආවාරිසිලි ව කතා කිරීම.
 2. තමාගේ අවස්ථාව එන තුරු බලා සිටීම.
 3. බැංකුව තුළ පවතින නීති රිකිවලට අවනත ව කටයුතු කිරීම.
 4. උස් හසින් අන් අයට බාධා වන ලෙස කතා කිරීම.

44. පොදු වැසිකිලි භාවිතා කිරීමේ දී අනුගමනය කරනු ලබන වැරදි ක්‍රියාවකි.

1. තමන්ගේ අවස්ථාව එන තුරු බලා සිටීම.
2. වැසිකිලියේ පිරිසිදු බව රක ගැනීම.
3. යම් යම් දේවල් බිත්තිවල ලිවීම.
4. පාවහන් භාවිතා කිරීම.

45. සුරුය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම තුළින් බලාපොරොත්තු වන අරමුණක් තොවේ.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ලබා ගැනීම. | 2. කාර්යාලු ජීවිතයකට ඩුරු කිරීම. |
| 3. ගරිරයේ උස ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම. | 4. නමුදිලි ජීවිතයකට ඩුරු කිරීම. |

46. සුරුය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම යොදා ගැනීමට සුදුසු ම අවස්ථාවකි.

1. නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවය
2. පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයේ දී
3. සතියේ සැම සඳුදා දිනක ම
4. ක්‍රියාකාරීව ප්‍රිතිමත් වෙමු වැඩ සටහන අවසානයේ දී

47. අධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාව සඳහා දිනපතා ජීවිතයට ඩුරු කර ගත යුතු ක්‍රියාකාරකමකි.

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. සුරුය නමස්කාරය | 2. සුවපත් වීමේ ක්‍රියාකාරකම |
| 3. බයිසිකල් පැදීම | 4. මල් ප්‍රජා කිරීම. |

48. සැම නව විෂය කාලවිතේදෙයක ම ආරම්භයේ දී සිදු කිරීමට සුදුසු වන්නේ සුවපත් වීමේ ක්‍රියාකාරකමවල

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. පළමු භා දෙවන පියවරයි. | 2. පළමු භා හතරවන පියවරයි. |
| 3. තුන්වන භා හතරවන පියවරයි. | 4. හතරවන භා පස්වන පියවරයි. |

49. සුවපත් වීමේ ක්‍රියාකාරකම් අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ගාරීරික ලිහිල් බව, මානසික ලිහිල් ,අධිෂ්චානය, උදානය, ප්‍රාර්ථනාව
2. මානසික ලිහිල් බව, ගාරීරික ලිහිල් බව, ප්‍රාර්ථනාව, අධිෂ්චානය
3. ගාරීරික ලිහිල් බව, මානසික ලිහිල් බව, අධිෂ්චානය, ප්‍රාර්ථනාව, උදානය
4. ප්‍රාර්ථනාව, උදානය, අධිෂ්චානය, මානසික ලිහිල් බව, ගාරීරික ලිහිල් බව

50. ඩුස්ම ඉහළට ගන්න පහළට හෙළන්න ඩුස්ම ගන්න යන ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් වන්නේ

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. ගාරීරික ලිහිල් බවේ දී ය. | 2. මානසික ලිහිල් බවේ දී ය. |
| 3. අධිෂ්චානයේ දී ය. | 4. ප්‍රාර්ථනාවේ දී ය. |

51. මම අපගේ පවුලේ අයට නිවසට ගුණ ගරුක හොඳ දරුවකු වෙනවාමයි මම රටට දැයට වැඩිදායි කෙනෙකු වෙනවා මයි යන සිතුවිලි ඇතිකර ගන්නේ

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. මානසික ලිහිල් බවේ දී | 2. අධිෂ්චානයේ දී |
| 3. ප්‍රාර්ථනාවේ දී | 4. උදානයේ දී |

52. සිත සන්ස්ක්‍රීත් වේවා සිත සැනසේවා සිතේ සන්ස්ක්‍රීත් බව රඳේවා සිතට සැනසුම උදා වේවා සිතුවිලි සුහද වේවා යන ප්‍රකාශ ඇතුළත් වන්නේ,

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. මානසික ලිහිල් බවේ දී | 2. අධිෂ්චානයේ දී |
| 3. ප්‍රාර්ථනාවේ දී | 4. උදානයේ දී |

53. මම මගේ පවුලේ අයට මිණු පහනක් වන්නෙමි. මම පහනක් වගේ ලෝකයට එළිය දෙන්නෙමි. යන සිතිවිලි ඇති වන්නේ
1. කාරීරික ලිභිල් බවේ දී
 2. අධිෂ්චානයේ දී
 3. ප්‍රාරුෂනාවේ දී
 4. උදානයේ දී
54. මගේ සිත් නිවීමෙන් ලැබෙන සැනසිල්ල සතුන්ට ගස් වැළැවලට හැම දෙනෙකුට ම දැනේ වා සැමගේම සිත් නිවී වා සැනසේවා යනුවෙන් පවසන්නේ
1. මානසික ලිභිල් බවේ දී
 2. අධිෂ්චානයේ දී ය.
 3. ප්‍රාරුෂනාවේ දී
 4. උදානයේ දී
55. තමා විසින්ම කටයුතු සිදු කර ගැනීමෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝගන සම්බන්ධ අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. අත්දැකීම් වැඩි වීම.
 2. සිතට සතුටක් ඇති වීම.
 3. ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වීම.
 4. රෝගී වීම.
56. 5 ගුෂ්කීයේ දරුවෙකු ලෙස ඔබට තනිව ම කිරීමට තොහැකි ක්‍රියාවකි,
1. මුව සේදීම.
 2. ඇඹුම් ඇදිම.
 3. සපන්තු දැමීම.
 4. ආහාර පිසීම.
57. ආහාරයට ගැනීමට ඉතා සුදුසු දෙයකි.
1. තෙල් බේරෙන බැඳපු දේවල්
 2. පැණි බේරෙන රතු බුංදි
 3. පාට පාට අයිස් පැකටි
 4. නිවුඩු භාලෙ බත්
58. පලා වර්ග පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
1. තම්පලා, ගොටුකොළ, සාරණ, නිවිති
 2. වට්ටක්කා, මුරුගැ කොළ, අගුණ කොළ, තම්පලා
 3. කංකු, ගොටු කොළ, කොහිල දුළු, කුරටි
 4. කුරටි, දුවුල්, ගොටු කොළ, කතුරු මුරුගැ
59. අපි ඔහු ම දෙයක් ආහාරයට ගත යුත්තේ
1. තනිවම යි.
 2. යහළවා සමග යි.
 3. සියලු දෙනා සමග බෙදා හදා ගෙනයි.
 4. සහෝදරයා සමග යි.
60. "වෙරළ ගෙවිය හරි අටකට කපා ගෙන.." යන ගිතය ගායනා කරන්නේ
1. සුනිල් එදිරිසිංහ මහතා ය.
 2. සුනිල් ගාන්ත මහතා ය.
 3. රෝහණ වීරසිංහ මහතා ය.
 4. මාලනී බුලත්සිංහල මහත්මිය ය.
61. දළඹුවාගේ විශේෂ ලක්ෂණයකි.
1. ලස්සන වීම.
 2. පියැණිමට හැකි වීම.
 3. දුරගමන්වල යෙදීමට හැක.
 4. ඇගේ ගැවුණුවිට පථ මත්වීම.
62. සිසුවකු ලෙස පිළිපැදිය යුතු කරුණකි.
1. පාසල පටන් ගැනීමෙන් පසුව පාසලට පැමිණීම.
 2. විවේක කාලයට අවනත තොවීම.
 3. විශේෂ නිවේදන වලට අවනතව කටයුතු කිරීම.
63. තමන් යහපත් දේ සිදු කිරීමෙන් නීති රිති සුරක්මෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝගන සම්බන්ධ අසත්‍ය ප්‍රකාශයකි
1. සිතට සතුටක් දැනීම.
 2. ප්‍රගංසා හිමි වීම.
 3. ජනප්‍රිය වීම.
 4. සම්විච්‍යාලයට ලක්වීම.

- 64. සිසුවකු ලෙස ඔබට ලැබෙන නායකත්වයක් තොවේ.**
1. කණ්ඩායම් නායක
 2. පන්ති නායක
 3. ගිජ්‍යා නායක
 4. දේශපාලන නායක
- 65. ආදර්ශ පාඨයකි.**
1. වැඩිහිටියන්ට උසුළු විසුළු කරමු.
 2. පාසලට පැමිණීමේ දී රංචු වශයෙන් පැමිණෙමු.
 3. ජාතික ගියට ගරු කරමු.
 4. පාසල අසුන්දර කරමු.
- 66. තරගයක් ජයග්‍රහණය කිරීමට නම් තොත්තිය යුතු ලක්ෂණයකි.**
1. ඉවසීම.
 2. කලබල වීම.
 3. පවසන දේ නිවැරදිව අසාගෙන සිටීම
 4. තරගකාරීන්වය
- 67. අපි ගසකින් ගෙවියක් කඩන විට අනුගමනය කළයුතු නොද පුරුද්දකි .**
1. අත්ත බිඳ දමා ගෙඩි කැඩීම.
 2. ගෙඩි සියල්ලම කඩා ගැනීම.
 3. අත්ත කොනේ එක ගෙවියක් ගසටත් ඉතිරි කිරීම.
 4. පැසීමට පෙර ගෙඩි කැඩීම.
- 68. අපි පාසලේ දී ගමන් කළ යුත්තේ**
1. කලබලයෙන්
 2. අන් අයගේ ඇගේ හැපෙමින්
 3. පේෂීයකට
 4. දැය කරමින්
- 69. අප විසින් ගුරුවරුන්ට කළයුතු දෙයකි.**
1. ආයුබෝධන් කීම.
 2. අකීකරු වීම.
 3. ගුරුවරයා දුටු විට අසුන් වාචිවීම.
 4. ගුරුවරයාව සතුටු නොකිරීම.
- 70. පාසල් එනවීට අප තොකළ යුතු දෙයකි.**
1. උදෑසනම පැමිණීම.
 2. පිරිසිදුව සැරසී ඒම.
 3. මල් නෙලා බුදුන්ට පුජා කිරීම.
 4. කලබලයෙන් පන්තියට ඒම.
- 71. සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි පියවර ගණන වන්නේ,**
1. 6 සි.
 2. 5 සි.
 3. 7 සි.
- 72. සුරුයය තමස්කාරයේ අවස්ථා ගණන වන්නේ,**
1. 10 කි.
 2. 12 කි.
 3. 13 කි.
- 73. උපදේශනාත්මක කවි ඇතුළත් ග්‍රන්ථයකි.**
1. සිරිත් මල්දම
 2. ගුත්තිල කාව්‍යය
 - 3.වෙසක් මිහිර
- 74. ක්ලාන්ත වූ රෝගියෙකුට තොකළ යුතු දෙයක් වන්නේ**
1. නොදින් වාතාසුය ලබාදීම.
 2. පවත් සැලීම.
 3. දියර වර්ග පෙවීම
- 75. මුත්‍රාවල වර්ණය තද පැහැති වීම ,සිරුරේ මලානික ගතිය, සම වියලීම ආදිය ඇතිවන්නේ**
1. ආහාර අඩුකම නිසා
 2. වාතය තොලැවීම නිසා
 3. ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පානය තොකරන නිසා.
- 76. නොද ලමයා කවි පන්තිය රවනා කරන ලද්දේ,**
1. ආනන්ද සමරකෝන් මහතා
 2. එස් මහින්ද නිමි.
 3. මාර්ටින් විකුමසිංහ මහතා

අප උපකාරක ප.නියේදී ලබා දෙන මෙම නිලන්ධනය ද අනුද මෙවත් නිලන්ධන රාක්‍යක් pdf ලෙස 3in1 Group එකෙන් ලබා ගත හැක.

සුවහසක් ශිෂ්‍යන්ට විභාගයට පෙනී සිටින දරවන් වෙනුවෙන් වාණිජ අරමුණකින් තොරව සනුවීන් ලබා දෙන නිලන්ධන නම වෙනස් කර අලෝචි කිරීමට කටයුතු තොකරන්න. පාසල් හෝ උපකාරක ප.නි සඳහා යොදා ගත හැකිය. ඔබ විසින් ලබා දෙන Like එක Comment එක අපට ගක්නියකි.

අප **3in1 Youtube** නාලිකාවෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා
පිළිතුරු සාකච්ඡා කිරීම නැරඹිය හැකිය.

ස්ථානය !

භූත්‍ය තේරීම්ඩ්‍රිච්

(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)



3in1 youtube නාලිකාව ඔස්සේ නැරඹිය හැකිය.

Online Class details – WhatsApp 071 – 9020298 Facebook 3in1 Youtube 3in1

එක් කණ්ඩායමකට සිඛන් 10ක් පමණක් බද්‍ය ගතේ