

කාලය පැය 01 යි

- ❖ වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා පිළිතුරු පත්‍රයේ කවය තුළ (X) යොදන්න.
- ❖ මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.

01). මින් ශාකමය ප්‍රෝටීනයක් වන්නේ කුමක්ද?

- (1). ගල්වටන් (2).ඉලාස්ටික් (3).පෙළවින් (4).කේසින්

02) ආහාරයේ අඩංගු අයඩින් අවශ්‍ය වනුයේ පහත සඳහන් කුමක් නිපදවීම සඳහාද?

- (1) තෝරීමේ නියමය (2) එන්සයිමයක් (3) පිත් ස්‍රූෂය (4) වසාතරලය

03) ධාන්‍ය වර්ග දෙකකි.

- (1) පරිප්පු සහ සහල් (2) බඩ ඉරිඟු සහ සෝයා බෝංචි
(3) කුරක්කන් සහ තිරිඟු (4) මුං ඇට සහ කඩල

04) ඩයිසැකරයිඩ ගණයට අයත් වන්නේ,

- (1) ගිලුකෝස් (2).ගැලැක්වෝස් (3).මෝල්වෝස් (4). පාක්වෝස්

05) ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 5 ක් ශරීරය තුළ දහනය වීමෙන් ලැබෙන කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය,

- (1) 20 කි (2) 10 කි. (3).45 කි. (4). 43 කි.

06) රුධිරය කැටි ගැසීමට අවශ්‍ය වන විටමිනයකි,

- (1). විටමින් K (2).විටමින් C (3).විටමින් B (4).විටමින් D

07) බිඳුටරික් අම්ලය, පාමටික් අම්ලය, හා කැප්රිලික් අම්ලය යනු,

- (1). බහු අසංකෘතීන් මේද අම්ලයකි.
- (2). ඒක අසංකෘතීන් මේද අම්ලයකි
- (3). අසංකෘතීන් මේද අම්ලයකි
- (4). සංකෘතීන් මේද අම්ලයකි.

08) ආහාර පිරමීඩයට අනුව ආහාර වේලෙහි අඩුවෙන්ම අඩංගු කළ යුතු වන්නේ කුමන ආහාරයන්ද?

- (1). තෙල් හා සීනි
- (2). එළවළු හා පළතුරු
- (3). ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන
- (4). කිරි හා කිරි ආහාර.

09) අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වර්ග කීයද?

- (1). 08 කි. (2). 09 කි. (3). 10 කි. (4). 07 කි.

- 10) නිරක්තිය ඇති වීමට බලපාන කරුණක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?
- (1). පණු ආසාදන (2). පාවනය (3). රක්තපාතය (4). ආමාශයික තුවාල
- 11) ආහාර වේලෙහි කුඩා ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු විය යුතු පෝෂක මේ නමින් හඳුන්වනු ලබයි.
- (1). මහා පෝෂක (2). ප්‍රතිඔක්සිකාරක (3). ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (4). සගන්ධය
- 12) සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා දිනකට විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් පළතුරු හා එළවළු වර්ග අවම වශයෙන් කීයක් ගත යුතුද?
- (1) 6 කි (2) 4 කි (3) 5කි (4) 2කි
- 13) ආහාර කාණ්ඩ පිළිබඳව ඉගෙනීම වැදගත් වන්නේ,
- (1). ආහාර මිලදී ගැනීමේ පහසුව සඳහා (2). ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අපහසුව සඳහා
(3). ආහාර තෝරා ගැනීමේ පහසුව සඳහා (4). මන්ද පෝෂණය පිටු දැකීමට උදව්වීම සඳහා
- 14) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණයේ අවසාන ඵලය වන්නේ,
- (1). මේද අම්ලය (2). ඇමයිනෝ අම්ලය (3). ග්ලූකෝස් (4). සුක්‍රෝස්
- 15) සිරුරේ සංයුතියේ වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන්නේ
- (1). රුධිරය (2). පලය (3). කාටිලේජ් (4). අස්ථි
- 16) මින් කුමන විටමින් වර්ග සිරුර තුළදී අවශෝෂණය හා පරිවහනය සඳහා මේද අවශ්‍ය වේද?
- (1). විටමින් B හා A (2). විටමින් B සහ C
(3). විටමින් A සහ D (4). විටමින් E සහ B
- 17) ග්ලූකෝස්වල අණුක සූත්‍රය වනුයේ,
- (1). $C_6 H_{12} O_6$ ය (2). $C_6 H_{10} O_5$ ය (3). $C_6 H_{11} O_6$ ය (4). $C_{12} H_{22} O_{11}$ ය
- 18) පවුලේ ජීවන චක්‍රය බෙදිය හැකි අවධි තුනකි එනම්,
- (1). ආරම්භක අවධිය, වර්ධන අවධිය, සංකෝචන අවධිය.
(2). වර්ධන අවධිය, යොවුන් අවධිය, මහලු අවධිය
(3). ළමා අවධිය, ළදරු අවධිය, යොවුන් අවධිය
(4). යොවුන් අවධිය, වර්ධන අවධිය, සංකෝචක අවධිය
- 19) නිවස “කළමනාකරණය” යන ග්‍රන්ථයෙහි කතුවරයා වන්නේ,
- (1). පැවොලූසි (2). කැත්ලිස් ගල් (3). හොක් (4). විලියම් ගිල්බ්‍රන්
- 20) නිවසේ කාමරයක් තුළ මනාව වාතය සංසරණය වීම මෙනමින් හඳුන්වයි,
- (1). සංවහනය (2). සංවාතනය (3). සංසරණය (4). විකිරණය
- 21) ගෘහ සැලසුම් ඇදීමේදී පරිමාණය දක්වන ක්‍රම,
- (1). දෙකකි (2). තුනකි (3). එකකි (4). පහකි

- 22) නිවසේ කොටස් විවිධ කාර්යයන් සඳහා අවම ශ්‍රමයකින් උපරිම පහසුකම් සලසන ආකාරයට එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීම
- (1). පරිමාණයයි (2). සමතුලිතතාවයයි (3). රාශිකරණයයි (4). අනුකරණයයි
- 23) මානව සම්පත් ලෙස හඳුන්වන්නේ,
- (1). දැනුම, ඉන්ධන, ආකල්ප, හා ශ්‍රමය (2). කුසලතා, ඉඩකඩ, ජලය, මුදල්ය
(3). ආකල්ප, ශ්‍රමය, විදුලිය හා ඉන්ධනය (4). දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප හා ශ්‍රමය
- 24) ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයකින් තහවුරු වන අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාව වනුයේ,
- (1). ආරක්ෂාව ය. (2). සහයෝගීතාවය (3). කරුණාවය (4). රැකවරණය ය.
- 25) බහු කාර්ය මෙන්ම ඉඩකඩ පිරිමසන ගෘහභාණ්ඩ ඇතුළත් වනුයේ මින් කුමන කාණ්ඩයටද ?
- (1). ඇඳ, කණ්ණාඩිය සහිත අල්මාරිය (2). තට්ටු ඇඳ, අල්මාරිය, මේසය
(3). ඩිවෘනය, තට්ටු ඇඳ, අකුළන මේසය (4). පුටු සෙටිය, කණ්ණාඩිය, අල්මාරිය
- 26) නිවසක් තැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු වැදගත්ම කරුණකි,
- (1). අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ (2). පොදු පහසුකම්
(3). සියළු කොටස්වලින් යුක්ත වීම (4). වැය කළ හැකි මුදල
- 27) නිවසක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු වන්නේ,
- (1). භූමියේ ප්‍රමාණය, පරිසරය, වටිනාකම, පොදු පහසුකම්
(2). සාමාජික සංඛ්‍යාව, වයස් මට්ටම, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
(3). ඉඩමේ නිරවුල්බව, පසේ ස්වභාවය, සාමාජික සංඛ්‍යාව
(4). භූමියේ පිහිටීම හා ප්‍රමාණය, මූල්‍ය පහසුකම්, පවුලේ අවශ්‍යතා, ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය
- 28) පරම්පරා 3 ක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් සහිත පවුලක් හඳුන්වන්නේ,
- (1). මූලික පවුල (2). සමීප පවුල (3). විස්තෘත පවුල (4). න්‍යෂ්ටික පවුල
- 29) ළමයා සමාජයට උචිත පරිදි මුලින්ම සමාජානු යෝජනය කරනු ලබන්නේ,
- (1). සමාජය තුළිනි (2). පවුල තුළිනි (3). නිවස තුළිනි (4). පාසල තුළිනි
- 30) ඒකාධිපති පවුල් පරිසරයක ජීවත් වන දරුවා පෙන්නුම් කරන ගති ලක්ෂණ වන්නේ,
- (1). බිය හා කනස්සල්ල (2). ආදරය හා කරුණාව
(3). රැකවරණය හා පිළිගැනීම (4). සතුට හා කරුණාව
- 31) අලංකාර මැස්මක් ලෙස යොදා ගත හැකි මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් වන්නේ,
- (1). බලැත්කට් මැස්ම (2). දම්වැල් මැස්ම
(3). පිස්මේන්තු මැස්ම (4). හින් නූල් දිව වීම
- 32) ගැටයකින් ආරම්භ කරනු ලබන මැස්මක් වනුයේ,
- (1). බොරුනූල් ඇදීම (2). පිස්මේන්තු මැස්මය
(3). සිහින් නූල් දිව වීම (4). වාටි මැස්මය
- 33) රෙද්දෙහි හොඳ පිටින් දැකිය හැකි මුට්ටුවකි,
- (1). විවෘත පැතලි මුට්ටුව (2). අතිශාදන මුට්ටුව
(3). වාම් මුට්ටුව (4). සරල මුට්ටුව

- 34) ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ගයකි,
 (1). නෙත්සුක් (2). නයිලෝන් (3). රේයෝන් (4). විස්කෝස්
- 35) ළදරු අඳුමේ පතරොම නිර්මාණයේදී යොදා ගන්නා සම්මත මිම්ම වනුයේ,
 (1). 55cm X 55cm (2). 52 cm X 52 cm
 (3). 60cm X 60 cm (4). 45cm X 45 cm
- 36) ළදරු කම්සය අලංකාර කිරීම සඳහා මෝස්තරයක් මැසීමට සුදුසු මැහුම් ක්‍රමයකි,
 (1). ලේසි ඩේසි මැස්ම (2). සැගි වාටිය
 (3). ඇබරුම් මැස්ම (4). වාටි මැස්ම
- 37) ළදරු ඇඳුමක් සඳහා යෙදිය යුතු මුට්ටුව වන්නේ,
 (1). පැතලි මුට්ටුව (2). ප්‍රංශ මුට්ටුව
 (3). පිස්මේන්තු මැස්ම (4). සරල මුට්ටුව
- 38) ක්විට් කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
 (1). කතිර මැස්ම (2). නැටි මැස්ම
 (3). සිහින් නූල් දූව වීම (4). සැටින් මැස්ම
- 39) ලිපි රඳවනයක අද්දර නිම කිරීම සඳහා සුදුසු ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමයකි.
 (1). පයිපිං කිරීම (2). පිස්මේන්තු මැස්ම
 (3). ටෙස් ඇල්ලීම (4). සැන ගාංචු
- 40) ඇඳුම් මැසීමේදී “ රෙදි පිරියම්” කිරීම යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,
 (1). රෙද්ද හොදින් මැද ගැනීමය
 (2). රෙද්ද සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීමය
 (3). රෙද්ද ඉලිප්පි ඇති නූල් කැබලි කපා දැමීමය
 (4). රෙද්ද සෝදා ඇද හැර මැද ගැනීමය