සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

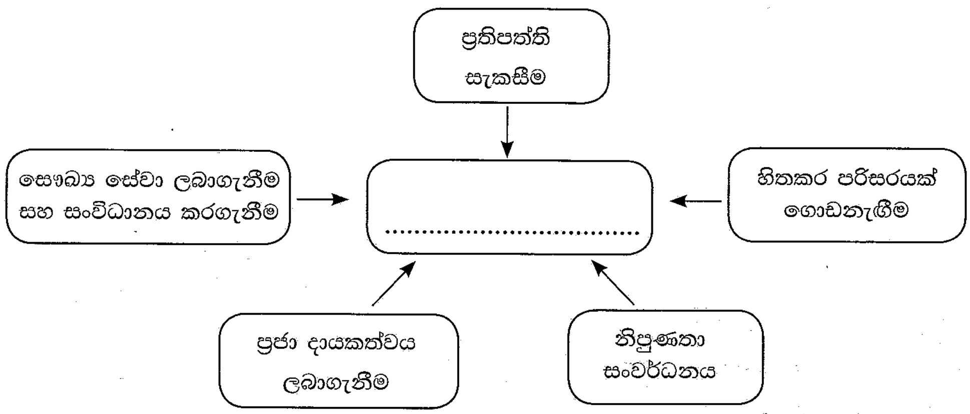
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

උපදෙස්:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මකින් යුත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හැඳින්විය හැක්කේ,
(1) පූර්ණ පෞරුෂයකින් (total personality) යුතු දරුවන් ලෙස ය.
(2) යහගුණයෙන් (good qualities) යුතු දරුවන් ලෙස ය.
(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් (total health) යුතු දරුවන් ලෙස ය.
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට (health promotion) දායකවන දරුවන් ලෙස ය.

2.



රූපසටහනේ හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වරණය තෝරන්න.
(1) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය (quality of life) කෙරෙහි බලපාන සාධක
(2) යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා (interpersonal relations) වර්ධනයට හේතුවන සාධක
(3) නිරෝගී බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග

● පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **3** සිට **5** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තිසා, අධි බරකින් (over weight) යුක්ත වේ. රාධාගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI - Body Mass Index) අගය 20.5 kg m^{-2} කි. BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ, තැඹිලි පාටින් දක්වන පරාසයට රිහා අයත් වේ.

3. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ තිසා අයත් වන පරාසයේ වර්ණය වන්නේ,
(1) කොළ පාට ය.
(2) තැඹිලි/රතු පාට ය.
(3) තද දම් පාට ය.
(4) ලා දම් පාට ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

4. රාධාගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ කිවහැක්කේ, ඇය
(1) කුපෝෂණ (malnutrition) තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.
(2) මන්දපෝෂණ (undernutrition) තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.
(3) අධිපෝෂණ (overnutrition) තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.
(4) නිසි පෝෂණ තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.

5. BMI ප්‍රස්තාරයට අනුව රිෆා පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ ඔහු
(1) කෘෂ භාවයෙන් (wasting) යුක්ත වන බව ය.
(2) නිසි බරකින් යුක්ත වන බව ය.
(3) අධි බරකින් යුක්ත වන බව ය.
(4) ස්ථූලතාවෙන් යුක්ත වන බව ය.

6. මනෝ සමාජීය (psycho-social) යහපැවැත්මකින් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට **නොලැබෙන** ලක්ෂණයක් වන්නේ,
(1) සමාජයට යහපත් ලෙස දායකත්වය සැපයීම ය.
(2) මානසික ආතතියට (mental stress) මුහුණදීම අපහසුවීම ය.
(3) චිත්තවේග කළමනාකරණය කරගැනීමේ හැකියාව තිබීම ය.
(4) සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව තිබීම ය.

7. පෙර ළමාවියේ (early childhood) පසුවන දරුවෙකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටුකිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා අතුරෙන්, වැඩිහිටියෙකු වශයෙන් කළ යුතු වන්නේ,
(1) දරුවාට නිසි පෝෂණය ලබාදීමයි.
(2) මාස තුනකට වරක් දරුවාගේ උස සහ බර මැන, වර්ධන සටහනේ ලකුණු කිරීමයි.
(3) දරුවා බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා කරගැනීමයි.
(4) දරුවාට ආදරය සහ සෙනෙහස දැක්වීම හා තම අදහස් ප්‍රකාශයට ඉඩ ලබාදීමයි.

● ප්‍රශ්න අංක **8** සහ **9** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

වැඩ අවසන්කොට රෑ බෝ වී ගෙදර යන ජෝන් බොහෝවිට රාත්‍රී ආහාරය සඳහා චයිනීස් රෝල්ස් දෙකක්, කට්ලට් එකක් සහ බදින ලද අල පෙති (potato chips) සෝස් සමග කෑමෙන් පසු කෝලා (cola) බීම බෝතලයක් පානය කරයි. අතුරුපස ලෙස අයිස්ක්‍රීම් එකක් පරිභෝජනය කරයි.

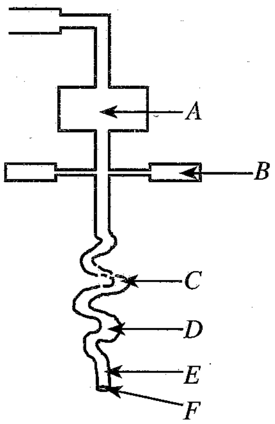
8. ජෝන්ගේ රාත්‍රී ආහාරය පිළිබඳ වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) අධික ලුණු සහ මේද අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ
(2) අධික ලුණු සහ සීනි අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ
(3) අධික සීනි සහ මේද අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ
(4) අධික සීනි, ලුණු සහ මේද අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ

9. පුරුද්දක් ලෙස මෙවැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් ජෝන්ට වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කළ හැකි රෝග තත්ත්ව විය හැක්කේ,
(1) දියවැඩියාව (diabetes) සහ උපදංශය (syphilis) වේ.
(2) දියවැඩියාව (diabetes) සහ හෘදයාබාධ (heart diseases) වේ.
(3) පැපොල (chickenpox) සහ සරම්ප (measles) වේ.
(4) පිළිකා (cancer) සහ තැලසීමියාව (thalassaemia) වේ.

10. ආහාරවල රසවත් බව හා ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි දේශීය රසකාරක වර්ග වන්නේ
(1) ඉඟුරු, කුරුඳු, සුප්කැට, රම්පෙ සහ සෝයා සෝස් ය.
(2) කරපිංචා, කුරුඳු, රම්පෙ, ඉඟුරු සහ සුදු ලූනු ය.
(3) සුදු ලූනු, කහ, සුප් කැට, කරපිංචා සහ රම්පෙ ය.
(4) කහ, සුදු ලූනු, ඉඟුරු, කරපිංචා සහ සෝයා සෝස් ය.

11. මිනිස් සිරුරෙහි සෘජු බව පවත්වා ගැනීම සඳහා වඩාත්ම වැදගත් වන පද්ධතිය වන්නේ,
(1) පේශී පද්ධතියයි (muscular system).
(2) ස්නායු පද්ධතියයි (nervous system).
(3) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි (blood circulatory system).
(4) අස්ථි පද්ධතියයි (skeletal system).

● පහත දක්වා ඇති ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ (digestive system) අවයව දැක්වෙන දළ රූපසටහන ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **12** සිට **15** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



12. රූපසටහනේ *A* අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති අවයවය
(1) ආමාශය (stomach) වේ.
(2) අක්මාව (liver) වේ.
(3) අග්න්‍යාශය (pancreas) වේ.
(4) අන්නස්‍රෝතය (oesophagus) වේ.

13. කුඩා අන්ත්‍රය (small intestine) දක්වා ඇති අක්ෂරය වන්නේ
(1) *C* ය. (2) *D* ය. (3) *E* ය. (4) *F* ය.

14. *B* අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති අවයවයෙන් ශ්‍රාවය වන්නේ
(1) ශ්ලේෂ්මල ශ්‍රාවය (mucus) ය.
(2) ආමාශයික යුෂය (gastric juice) ය.
(3) අග්න්‍යාශයික යුෂය (pancreatic juice) ය.
(4) ආන්ත්‍රික යුෂය (intestinal secretion) ය.

15. රූපයේ දක්වා ඇති පද්ධතියේ ඇතිවිය හැකි රෝගයක් වන්නේ,
(1) ක්ෂය රෝගය (tuberculosis) ය.
(2) ගැස්ට්‍රයිටිස් (gastritis) ය.
(3) අංශභාගය (paralysis) ය.
(4) උපදංශය (syphilis) ය.

16. මදුරුවන් ගහණ ප්‍රදේශයක වාසය කරන HIV ආසාදිතයෙක් වන *X* ගේ කාමරයේ, ඔහුගේ මිතුරන් දෙදෙනෙකු වන *Y* සහ *Z* ජීවත් වේ. මොවුන් තිදෙනා එකම වැසිකිළිය හා දුරකථනය භාවිත කරන අතර, ඇඳුම් පැළඳුම් ද හවුලේ භාවිත කරයි. *Z* පමණක් නිදාගන්නා විට මදුරු දැලක් භාවිත කරයි.
මෙම තොරතුරු අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ කුමක් ද?
(1) *Y* ට පමණක් HIV ආසාදනය විය හැකි ය.
(2) *Z* ට පමණක් HIV ආසාදනය විය හැකි ය.
(3) *Y* සහ *Z* යන දෙදෙනාටම HIV ආසාදනය විය හැකි ය.
(4) *Y* සහ *Z* යන දෙදෙනාටම HIV ආසාදනය විය නොහැකි ය.

● පහත දැක්වෙන්නේ මහාමාර්ගයේ සිදුවන අනතුරුවලට හේතුවන වැරදි ක්‍රියා කිහිපයකි. ඒවා ඇසුරෙන් **17** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

* මාර්ග සංඥා පිළිනොපැදීම
* අඳුරේ ගමන් කිරීම
* කණ්ඩායම් ලෙස පාරේ ගමන් කිරීම
* පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම
* මාර්ගයට නොයෙකුත් අපද්‍රව්‍ය ඇමීම

17. මෙම වැරදි සියල්ල සිදුවිය හැක්කේ,
(1) පදිකයන්ගේ (pedestrians) නොසැලකිල්ල හේතුවෙනි.
(2) රියදුරන්ගේ (drivers) නොසැලකිල්ල හේතුවෙනි.
(3) මාර්ගයේ දුර්වලතා හේතුවෙනි.
(4) අදාළ දෙපාර්තමේන්තුවල අකාර්යක්ෂමතාව හේතුවෙනි.

18. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

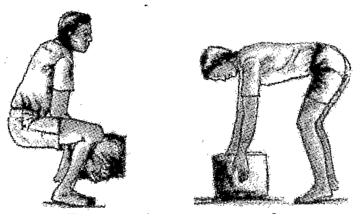
ප්‍රකාශය – නිසි දැනුමකින් හා පුහුණුවකින් තොරව වුව ද අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රථමාධාර ලබාදීම යෝග්‍ය වේ.

හේතුව – පුහුණුවක් නොමැතිව ප්‍රථමාධාර ලබාදීම අනතුර සිදුවූ පුද්ගලයාගේ තත්ත්වය තවත් අසාධ්‍ය වීමට හේතු විය හැකිය.

(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ.
(2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර, හේතුව අසත්‍ය වේ.
(4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර, හේතුව සත්‍ය වේ.

19. *P* සහ *Q* යන පුද්ගලයන් දෙදෙනා බරක් ඔසවන ආකාරයේ ඉරියව් රූපයේ දැක්වේ. එම ඉරියව් සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) *P* ගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර, *Q* ගේ ඉරියව්ව වැරදි ය.
(2) *Q* ගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර, *P* ගේ ඉරියව්ව වැරදි ය.
(3) *P* සහ *Q* යන දෙදෙනාගේම ඉරියව් නිවැරදි ය.
(4) *P* සහ *Q* යන දෙදෙනාගේම ඉරියව් වැරදි ය.



- පහත සඳහන් A, B සහ C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර **20** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

A – [දරුවාට මාස හය සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ලබාදීම.
අවශ්‍ය සියලු පෝෂකාංග මව්කිරිවල අඩංගු බැවින් දරුවාගේ ශරීරය හා මොළයේ වර්ධනය සිදුවීම.

B – [යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ඇතිවීම.
මානසික ආතතිය (mental stress) ඇතිවීම.

C – [සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක (health related fitness) සංවර්ධනය කරගැනීම.
සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල කුමක් ද?

(1) A පමණි (2) B පමණි (3) A සහ B පමණි (4) B සහ C පමණි

21. පහත සඳහන් A, B, C සහ D ලක්ෂණවලින් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග (sportsmanship) ඇති ක්‍රීඩකයෙකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ ඇතුළත් වරණය කුමක් ද?

A – කණ්ඩායමක් ලෙස සහයෝගයෙන්, උනන්දුවෙන් හා කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම
B – ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී උදව් කිරීම
C – විනිශ්චය මණ්ඩලයේ තීරණවලට අවනත වීම
D – නරඹන්නෙකු ලෙස ක්‍රියාකිරීමේදී සංයමයකින් යුතුව ක්‍රියා කිරීම

(1) A සහ B පමණි (2) A, B සහ C පමණි
(3) A, C සහ D පමණි (4) A, B, C සහ D සියල්ලම ය

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලෙහිදී විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගී වූ අංක 25, 34, 46 සහ 58 යන ක්‍රීඩකයන් තම උපකරණ විසිකළ ආකාරය පහත වගුවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **22** සිට **24** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංක	උපකරණය විසිකළ ආකාරය
25	හිසට ඉහළින් ඉදිරියට, ඈතට විසිකිරීම
34	සිරුර ඉදිරියෙන් ඈතට දැමීම
46	සිරුරට පැත්තෙන් ඈතට විසිකිරීම
58	හිසට ඉහළින් ඉදිරියට, ඈතට විසිකිරීම

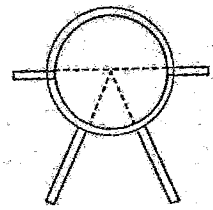
22. හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වී ඇති ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,

(1) 34 ය. (2) 46 ය. (3) 25 සහ 58 ය. (4) 25, 46 සහ 58 ය.

23. තම ඉසව්ව සඳහා යගුලිය අවශ්‍ය වන ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,

(1) 34 ය. (2) 46 ය. (3) 25 සහ 58 ය. (4) 25, 34 සහ 58 ය.

24. තම ඉසව්ව සඳහා රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටියට වාර්තා කළ යුතු, ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,



(1) 34 ය. (2) 46 ය.
(3) 25 සහ 58 ය. (4) 34 සහ 46 ය.

● ප්‍රශ්න අංක **25** සහ **26** යන ප්‍රශ්නවල හිස්තැන් පිරවීම සඳහා ඒ ඒ ප්‍රශ්නයට සුදුසු වරණය තෝරන්න.

25. අවතීර්ණ ධාවනය ⟶ .... ⟶ හරස් දණ්ඩ තරණය ⟶ පතිතවීම
(approach run) (bar clearance) (landing)

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවධි ඇතුළත් ඉහත සටහන සම්පූර්ණ කිරීමට සුදුසු වචනය/වචන වන්නේ

(1) ජව ඉරියව්ව (power position) (2) ඉපිලීම/නික්මීම (take-off)
(3) පියාසරිය (flight) (4) භ්‍රමණ (rotation) අවස්ථාව

26. සංවිධානයක අරමුණු හා පරමාර්ථ ළඟාකර ගැනීම සඳහා එම සංවිධානය සතු සියලුම සම්පත් සම්බන්ධීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වූ තැනැත්තා .... ලෙස හැඳින්වේ.

(1) කළමනාකරු (Manager)
(2) නියෝජ්‍ය විදුහල්පති (Deputy Principal)
(3) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා (Physical Education teacher)
(4) සම්බන්ධීකාරක (Coordinator)

27. සැරසෙන්, යා/වෙඩි හඬ යන විධාන භාවිතයෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) මීටර 100 දිවීම, මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 400×4 සහාය දිවීම වේ.
(2) මීටර 1500 දිවීම, මීටර 3000 දිවීම, මීටර 5000 දිවීම වේ.
(3) මීටර 100 දිවීම, මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 1500 දිවීම වේ.
(4) මීටර 100 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මැරතන් ධාවනය වේ.

28. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 400×4 සහාය දිවීම හා ස්ටීපල්චේස් යන ඉසව් ඇතුළත් වන්නේ,

(1) ජවන ඉසව් කාණ්ඩයට ය. (2) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයට ය.
(3) මැදිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයට ය. (4) පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට ය.

29. ක්‍රීඩකයෙකුට, එක් දිනකදී පැවැත්වෙන ප්‍රයාම තරගයකට (මිශ්‍ර තරගයකට) සහභාගි විය යුතුව ඇත. එම ප්‍රයාම තරගය විය හැක්කේ,

(1) දස ප්‍රයාම (decathlon) තරගයයි.
(2) සප්ත ප්‍රයාම (heptathlon) තරගයයි.
(3) පංච ප්‍රයාම (pentathlon) තරගයයි.
(4) පංච ප්‍රයාම තරගය හෝ දස ප්‍රයාම තරගයයි.

● X, Y සහ Z යන සිසුන් තිදෙනා සමබරතාව රැකගත් ආකාර රූපවලින් දක්වා ඇත. ඒවා ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **30** සහ **31** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

X Y Z

30. මෙම සිසුන්ගෙන් වඩාත් වැඩිම සමබරතාවකින් යුතු ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යයන් වන්නේ,

(1) X ය. (2) Y ය. (3) Z ය. (4) Y සහ Z ය.

31. X, Y සහ Z සිසුන්ගෙන් වැඩිම සමබරතාවක් පවත්වා ගන්නා සිසුවාගේ/සිසුන්ගේ සමබරතාව වැඩිවීමට හේතුව විය හැක්කේ ඔහුගේ
(1) ආධාරක පතුලේ (supporting base) විශාලත්වය වැඩිවීමයි.
(2) ගුරුත්ව රේඛාව (line of gravity) ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීමයි.
(3) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීමයි.
(4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (centre of gravity) පහළ මට්ටමක තිබීමයි.

32. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියාකරන ලක්ෂ්‍යය ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.
B – පුද්ගලයාගේ ශාරීරික ඉරියව්ව අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් නොවේ.
C – ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොවට ආසන්න මට්ටමක පැවතීමෙන් සමබරතාව පවත්වා ගැනීම පහසු වේ.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් **සාවද්‍ය** වන්නේ,
(1) A පමණි. (2) B පමණි.
(3) A සහ B පමණි. (4) B සහ C පමණි.

33. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ වේග පන්දු යවන්නෙකු (fast bowler) උරහිස් සන්ධියෙන් (shoulder joint) තම අත සම්පූර්ණයෙන් කරකවා, පිතිකරු (batsman) වෙත පහරදීම සඳහා පන්දුව යැවීමේදී එම පන්දු යවන්නාගේ අත ගෝල කුහර සන්ධියේදී (ball & socket joint) චලනය වන කෝණය අංශක
(1) 45 කි. (2) 90 කි. (3) 180 කි. (4) 360 කි.

34. සාකල්‍ය (league) ක්‍රමයට සකස් කරන ලද තරග සටහනකට අනුව තරගාවලිය පැවැත්වීමේදී 'සාධාරණ තරගය' (fair play) සංකල්පය ඉස්මතු වන්නේ
(1) තරග පැවැත්වීමට වැඩි කාලයක් ගත කරන බැවිනි.
(2) විනිශ්චයකරුවන් (umpires/referees) වැඩි සංඛ්‍යාවකගේ සහභාගිත්වයෙන් තරග විනිශ්චය සිදුවන බැවිනි.
(3) තරග පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටි බොහෝ සංඛ්‍යාවක් භාවිත කරන බැවිනි.
(4) සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා තෝරාගැනීමට හැකිවන බැවිනි.

35. කිසියම් තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීමේදී පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම සඳහා සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් $n-1$ සමීකරණය භාවිත කරන ලදී (n = සහභාගිවන කණ්ඩායම් හෝ ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව). එම තරග ක්‍රමය
(1) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ/ඉවතලෑමේ ක්‍රමය (knockout method) වේ.
(2) සාකල්‍ය ක්‍රමය (league method) වේ.
(3) මිශ්‍ර ක්‍රමය (combination method) වේ.
(4) අභියෝග තරගාවලි ක්‍රමය (challenge method) වේ.

36. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව හා සබැඳි සත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) මුල්මවරට ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද්දේ ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබෝටින් (Pierre de Coubertin) විසිනි.
(2) ආරම්භයේදී ඔලිම්පික් තරග සඳහා කාන්තා නියෝජනය තහනම් විය.
(3) ක්‍රි.පූ. 776 දී නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලදී.
(4) නූතනයේ ඔලිම්පික් තරග ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග ලෙස ඔලිව් අත්තක් පිරිනමනු ලබයි.

- ප්‍රශ්න අංක **37** සහ **38** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

"අපි සංවිධානය කළ ගමනෙහි මූලික පරමාර්ථය ජෛව විවිධත්වය (bio diversity) අධ්‍යයනය කිරීමය. මේ ගමන සඳහා අපි මාලිමාව (compass) හා සිතියම් (maps) භාවිත කරන ආකාරය ද අධ්‍යයනය කළෙමු. අනතුරුවලින් ආරක්ෂාවීමට සුදුසු ඇඳුම් කට්ටලයක් ද අවශ්‍ය ආහාර පාන ද සූදානම් කර ගතිමු."

37. ඔවුන් සංවිධානය කරන ලද්දේ,
(1) පා ගමනකි (walk). (2) කඳු තරණයකි (mountaineering trip).
(3) කැලෑ ගවේෂණයකි (jungle exploration). (4) පාපැදි සවාරියකි (cycle parade).

38. මෙම ගමනෙහිදී මාලිමාව භාවිත කරන්නේ
(1) ගමන සඳහා ගතවන කාලය ගණනය කිරීමට ය.
(2) ගමනෙහි යෙදීමේදී දිශාව සොයා ගැනීමට ය.
(3) පරිසරයෙහි උෂ්ණත්වය සොයා ගැනීමට ය.
(4) හදිසි අවස්ථාවකදී ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය දැනගැනීමට ය.

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

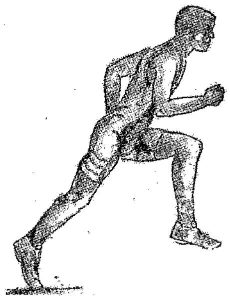
39. රූපයේ දැක්වෙන ධාවකයාගේ (runner) පොළොව මත ඇති පාදය ක්‍රියාකරනුයේ,

(1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

(2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

(3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

(4) II වන සහ III වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.



40. 2022 වසරේ කටාර් රාජ්‍යයෙහි පැවති ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියේ ජයග්‍රහණය හිමිකරගත් රට

(1) ආජන්ටිනාවයි. (2) ක්‍රොඒෂියාවයි.

(3) ප්‍රංශයයි. (4) මොරොක්කෝවයි.

❊ ❊

iruonline.com

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	**I, II**
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	**I, II**
Health and Physical Education	**I, II**

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, **I** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද **II** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. රිදීගම විදුහලේ ක්‍රීඩා සංගමය, සති අන්තයේදී ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරක් (coaching camp) සංවිධානය කරන ලදී. මෙම පුහුණු කඳවුරේදී උස පැනීම වැනි පිටියේ ඉසව්, සහාය දිවීම හා වෙනත් ජවන ඉසව් පිළිබඳ පුහුණුවක් මෙන්ම ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාවද පුහුණුකරු විසින් පෙන්වා දුනි.

ක්‍රීඩකයෙකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා, පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළකීම වැනි යහපුරුදු (good habits) සහ අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමට වැදගත්වන සහකම්පනය (empathy) ආදී නිපුණතා පිළිබඳ දැනුවත් කරන ලද්දේ ක්‍රීඩා වෛද්‍යවරයා විසිනි.

පුහුණු කඳවුර නිම කරමින් එළිමහනේ පවත්වන ලද විනෝදාත්මක වැඩසටහනට සහභාගී වූ සියලුදෙනාම ගී ගයමින්, රංගන ඉදිරිපත් කරමින් විනෝද වී සතුටින් විසිර ගියහ.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) රිදීගම විදුහලේ සිසුන් එක්ව පුහුණු කඳවුර සංවිධානයෙන්, ඔවුන් තුළ සංවර්ධනය වන සමාජීය කුසලතා (social skills) **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති උස පැනීම ඇතුළත් පිටියේ ඉසව් (field events) කාණ්ඩයට හැර, අනෙක් පිටියේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සහාය දිවීමට (relay) අමතරව, පුහුණුකරු විසින් පුහුණුකරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වෙනත් ජවන ඉසව් (track events) **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල වැදගත්කම පෙන්වාදීම සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් කරුණට අමතරව වෙනත් කරුණු **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(v) ක්‍රීඩකයන් හැර විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vi) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු විසින් තම ආහාරවේල් සකස්කර ගැනීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති යහපුරුදු හැර පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු වෙනත් යහපුරුදු **දෙකක්** ලියන්න.

(viii) පුද්ගලයෙකුට, අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත්වන, සහකම්පනය හැර වෙනත් නිපුණතා **දෙකක්** ලියන්න.

(ix) මෙවැනි විනෝදාත්මක වැඩසටහන්, පාසලේ එළිමහනේ සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.

(x) මෙවැනි විනෝදාත්මක වැඩසටහන්වලට සහභාගීවීමෙන් සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන පෞද්ගලික කුසලතා (personal skills) **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

iruonline.com

[නවවැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. පාසල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේදී (SMI) සිසුන් කිහිපදෙනෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ වෛද්‍යවරයා සහ පන්තිය භාර ගුරුවරයා අනාවරණය කරගත් කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

රිස්වි - මතක ශක්තිය අඩු ය. කම්මැලිය. රක්තහීනතාවෙන් (anaemia) පෙළෙයි.

නාදන් - ඇසේ බිටෝ ලප (Bitot's spots) ඇත. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාවක් ඇත. නිතර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් (common cold) පෙළෙයි.

මැණිකේ - උගුර පිටතට නෙරා ඇත (වායුගෙඩි). ඉගෙනීමට මැලිකමක් දක්වයි. උස යෑමේ සීමාවීමක් පෙන්නුම් කරයි.

ජේන් - දත් දිරා ගොස් ඇත. අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. වර්ධන ඌනතාවක් පෙන්වයි.

(i) ඉහත සඳහන් සිසුන් සිව්දෙනාට එම රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට, ඌන වූ පෝෂක (nutrients) වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත සඳහන් සිසුන් සිව්දෙනාගෙන් **තිදෙනෙකු** තෝරා ඔවුන් මුහුණ පා ඇති පෝෂණ ගැටළු අවම කරගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ගය බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඔබ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පෝෂණ ගැටලු අවම කරගැනීමට/වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** සංක්ෂිප්තව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. පහත දැක්වෙන සිද්ධිය ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

11 ශ්‍රේණියේ මිතුරන් එක්ව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේදී ලකුණු 100ක් ලබා සිටි සමන් ලබාදුන් උඩපන්දුව (catch) කුමාර් අතින් ගිලිහී ගිය බැවින් ෂිහාන්, කුමාර්ට තදින් බැණ වැදින. එවිට ක්‍රිස්ටි මැදිහත් වී එම තත්ත්වය සමථයකට පත් කළේ ය.

(i) මෙම සිද්ධියේදී පහත නම් සඳහන් සිසුන් තුළ ඉස්මතු වී යැයි අපේක්ෂා කළ හැකි චිත්තවේගයක් (emotion) බැගින් සඳහන් කරන්න.

- ෂිහාන් • කුමාර් • සමන් (ලකුණු 02 යි)

(ii) ප්‍රශ්න අංක (i) හිදී ඔබ සඳහන් කළ චිත්තවේග ශිෂ්‍යයන් තිදෙනා තුළ ඇතිවීමට බලපෑ හේතුවක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙම සිද්ධියට අනුව ක්‍රිස්ටි පිළිබඳ ඔබේ නිගමනය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ඩෙංගු මදුරු කීටයන් සිටීදැයි පරීක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය බව පවසමින්, නිවසේ ගේට්ටුව සහ දොර අරින ලෙස, පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු පැමිණ, නිවසේ තනිව සිටින ඔබට පවසයි.

(ii) 10 වන ශ්‍රේණියට සමත් වූ ඔබේ නැගණිය/මල්ලී, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා අනිවාර්ය විෂයයන්ට අමතරව අනෙකුත් කාණ්ඩ විෂයයන් තෝරාගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ ඔබෙන් උපදෙස් පතයි.

(iii) ඔබේ මිතුරාගේ බර ක්‍රමයෙන් වැඩිවන බැවින්, ඉන් මිදීම සඳහා කළ යුත්තේ කුමක්දැයි මිතුරා ඔබෙන් විමසයි.

(iv) බොහෝ රසවත් බව පවසමින්, විවිධ වර්ණවල ලොලිපොප් (lollipops) වර්ග සහ ලොසින්ජරවල (lozenges - සීනිබෝල) රස බලන ලෙස, පාසලේ ගේට්ටුව අසල සිටින පුද්ගලයෙකු සිසුන්ට බලකරනු ඔබ දකියි.

(v) අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට සූදානම්වන බැවින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම ඵල රහිත බව මිතුරෙකු ඔබට පවසයි.

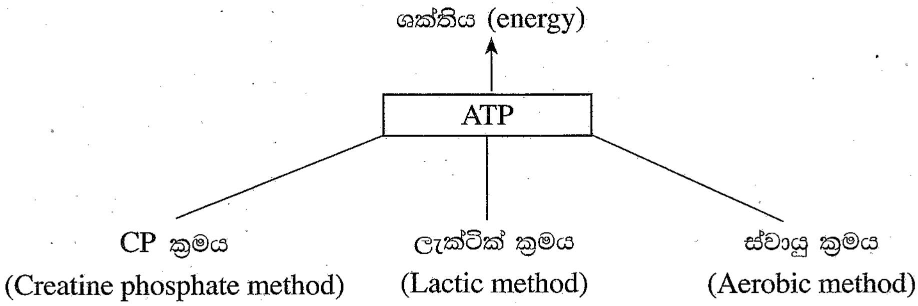
(ලකුණු 02 ×5 = 10 යි)

[දහවැනි පිටුව බලන්න.

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

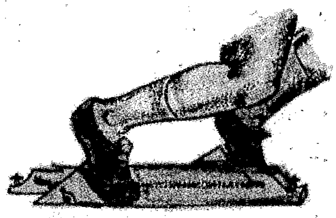
5. චාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශක්තිය ලබාදෙන ATP නිෂ්පාදනය කෙරෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම තුනක් පහත සටහනේ දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් මතු දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(i) ATP නිෂ්පාදනය සඳහා ඔක්සිජන් භාවිතයෙන් **තොරව** ශක්තිය සපයන ක්‍රම **දෙක** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) මෙම ක්‍රම තුන මගින් ශක්තිය ලබාගන්නා ජවන ඉසව් (track events) වලට උදාහරණ **දෙක** බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

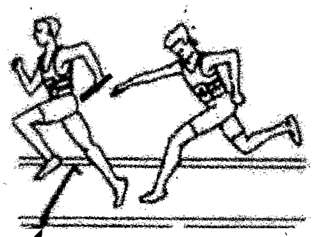
(iii) ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා ඔක්සිජන් භාවිතයෙන් ශක්තිය ලබාගැනීමේ යාන්ත්‍රණය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

6. 

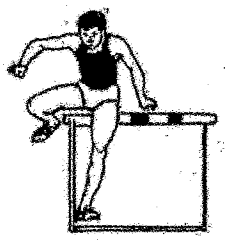
ක්‍රීඩකයෙක්, ධාවන ඉසව්වක් සඳහා භාවිත කරන ආරම්භක ක්‍රමයක (Starting method), විධානවලට අනුව ක්‍රියාත්මක කරන එක් ඉරියව්වක් රූපයේ දැක්වේ.

(i) එම ආරම්භක ක්‍රමය හා එම ඉරියව්ව නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) රූපයේ දැක්වෙන්නේ සහාය දිවීමේ තරගයක යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකරන අවස්ථාවකි. මෙම තරගයේ විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් ඔබගේ තීරණය සඳහන් කරන්න.



(ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) 

රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා, කඩුල්ල තරණය කරන ආකාරයෙහි වැරදි/නිවැරදි බව හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) මෙම ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ, වැඩිපුර ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පේශී තන්තු වර්ගය නම්කර, එහි ලක්ෂණයක් ලියන්න.

(ඉ) කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වකට සහභාගිවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට, ශිල්පීය දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

7. A, B සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමේ දක්ෂතාව නම් කර, එම දක්ෂතාව සිදුකළ හැකි **එක්** ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ගැමුණු හා පැරකුම් පිල් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී ගැමුණු පිලෙන් එල්ල කළ ප්‍රහාරක පහරක් (spiking) සුනම්‍ය දණ්ඩෙහි වැදී, පැරකුම් පිලෙහි පිටියේ පතිත විය. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය, හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී විවේක කාලය සඳහා ඉල්ලීම් කළ හැකි පුද්ගලයා/පුද්ගලයින් සඳහන් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **7 (A)** (i) හි ඔබ සඳහන් කළ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමේ දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමේදී, ගෝල් කවය (goal circle) තුළ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම (place names) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) නෙට්බෝල් තරගයකදී දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු, පන්දුව ලබාගැනීම සඳහා එකවර අනිසි පෙදෙසට/අව පැත්තට (off-side) යති. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය, හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ලකුණක් ලබාගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය (shooting) ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදු වූ වරදක් හේතුවෙන් ප්‍රතිවාදී පිලට ලබාදෙන නිදහස් පහර (free kick) වර්ග කළ හැකි ආකාර **දෙක** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) පාපන්දු තරගයකදී, ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට (opponent) පාදයෙන් දරුණු ලෙස පහර දීමක් සිදුකරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ලකුණක් ලබාගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට 'ඇඟිලි තුඩු පා පහර' (kicking with the toe) ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

***

iruonline.com