



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත  
 மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்  
 DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



ලේඛන අංකය  
 11

**තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023**

විෂයය :- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I,II

පාසලේ නම : .....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : .....

කාලය : පැය 03

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

1. නිමල් ලෙඩ රෝගවලින් තොර, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇති නිතර සතුටින් කාලය ගත කරන පුද්ගලයෙකි. ඒ අනුව නිමල්,
 

(i) පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතුය	(ii) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතුය
(iii) කායික සෞඛ්‍යයෙන් යුතුය	(iv) මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතුය
- ඇහැටුවැව විද්‍යාලයේ විදුහල්පති විසින් තම පාසල සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග A,B,C,D,E යන වගන්ති වලින් දක්වා ඇත. ඒ අනුව 2, 3, 4 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
  - A. පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම
  - B. ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් සඳහා දෙමාපිය ප්‍රදේශවාසීන්ගේ සහයෝගය ලබාගැනීම
  - C. පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම් ලබාදීම
  - D. කණ්ඩායම් වැඩසටහන් සඳහා ඉඩකඩ සැලසීම
  - E. කණ්ඩායම් තරග, විවාද තරග, ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා විදුහල්පති ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති දක්වා ඇති ප්‍රකාශ/ප්‍රකාශය වන්නේ,
 

(i) A සහ C	(ii) B සහ D	(iii) D ය	(iv) A ය
------------	-------------	-----------	----------
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ගෙන ඇති පියවර සඳහන් ප්‍රකාශ/ප්‍රකාශ වන්නේ,
 

(i) C සහ D	(ii) A සහ C	(iii) D ය	(iv) E ය
------------	-------------	-----------	----------
4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනයට අදාළ ප්‍රකාශ/ප්‍රකාශය වන්නේ,
 

(i) B ය	(ii) E ය	(iii) A සහ D	(iv) A සහ B
---------	----------	--------------	-------------
5. ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ, විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දුවේ, ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති වේ, ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතුවේ.
 

(i) තරුණ වියේ වෙනස්කම් වේ	(ii) මැදිවියේ වෙනස්කම් වේ
(iii) නවයොවුන් වියේ වෙනස්කම් වේ	(iv) ළමා වියේ වෙනස්කම් වේ
6. අක් වක් ධාවනය (Zig Zag Run) මගින් දියුණු කළ හැකි යෝග්‍යතා සාධක වන්නේ,
 

(i) ජවය	(ii) සමායෝජනය	(iii) උලැගිතාවය	(iv) වේගය
---------	---------------	-----------------	-----------

7. ස්ඵීතික ඉරියව් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
- (i) දිවීම, සිටගෙන සිටීම, වැතිරීම (ii) දිවීම, පැනීම, වැතිරීම
- (iii) සිටගෙන සිටීම, ඉදගෙන සිටීම, වැතිරීම (iv) දිවීම, ඇවිදීම, ඉදගෙන සිටීම
8. නිශ්චලතාවයේ තිබෙන වස්තුවක් වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් නතර වීමට දක්වන අකමැත්ත,
- (i) අවස්ඵීතිය වේ (ii) බලය වේ (iii) ගම්‍යතාවය වේ (iv) සම්බරතාවය වේ
- ශිෂ්‍යයෝ තිදෙනකු ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස පහත පරිදි වේ. ඒ අනුව 8 , 9 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න

පුද්ගලයා	පරාසය
නිමල්	18.5ට අඩු
කමල්	18.5 - 24.9
සුනිල්	25.0 - 29.9

9. අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ වැනි රෝගී තත්වයන්ට තත්වයන්ට ගොදුරු වීමට වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇති ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යයන් වන්නේ,
- (i) සුනිල් (ii) නිමල් (iii) කමල් සහ සුනිල් (iv) කමල්
10. මන්දපෝෂණ තත්වයන් දක්නට ඇති ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යයන් වන්නේ,
- (i) නිමල් (ii) නිමල් සහ කමල් (iii) කමල් (iv) සුනිල්
11. ඇස් පෙනීම දුර්වල තාවයන් පෙලෙන නාලනී ඉගැනීමටද මැලිකමක් දක්වයි. නාලනීට බලපා ඇති පෝෂණ උග්‍රතාවයන් විය හැක්කේ,
- (i) විටමින් A සහ අයඩින් උග්‍රතාවය
- (ii) යකඩ උග්‍රතාවය සහ අයඩින් උග්‍රතාවය
- (iii) අයඩින් උග්‍රතාවය සහ කැල්සියම් උග්‍රතාවය
- (iv) කැල්සියම් උග්‍රතාවය සහ විටමින් උග්‍රතාවය
12. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇති විය හැකි රෝග තත්වයන් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
- (i) ක්ෂය රෝගය, ඇදුම, පිතය (ii) ගැස්ට්‍රයිටිස්, ඇදුම, සෙංගමාලය
- (iii) සෙංගමාලය, අර්ශස් රෝගය, හිරෝසිස් (iv) හිරෝසිස්, ඇදුම, සෙංගමාලය
13. පුද්ගලයෙකුගේ වලලු කරෙහි සහ මැණික් කටුවෙහි ඇති සන්ධි වර්ග වන්නේ,
- (i) අසව් සන්ධි (ii) ලිස්සන සන්ධි
- (iii) විවර්ති සන්ධි (iv) ගෝල කුහර සන්ධි
14. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග කාණ්ඩයට අයත් පිළිතුර වන්නේ,
- (i) සුදු බිංදුව, හර්පීස්, සෙංගමාලය (ii) හර්පීස්, ක්ලැම්ඩියා, ක්ෂය රෝගය
- (iii) ක්ෂය රෝගය, හර්පීස්, ක්ලැම්ඩියා (iv) හර්පීස්, ක්ලැම්ඩියා, සුදු බිංදුව
15. පහත දී ඇති වගන්ති අතරින් නිවැරදි වගන්තියක් නොවන්නේ,
- (i) මඤ්ඤොක්කා,ගෝවා වැනි ආහාරවල ස්වභාවිකවම විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ.
- (ii) අර්තාපල් වැනි අල වර්ග හිරු එළියේ නිරාවරණව තැබිය යුතුය
- (iii) එකම කළේ නැවත නැවත බැඳීමෙන් අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍ය නිපදවේ
- (iv) ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම නිසා විෂද්‍රව්‍ය ඇති වේ



- අංක 24 සහ 25 ප්‍රශ්න සඳහා පහත වගුව උපයෝගී කරගන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
25	මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 100x4
30	මීටර් 400, මීටර් 800
33	මීටර් 800, මීටර් 1500
37	මීටර් 10000, මැරතන්

24. තම තරග සඳහා කුඳු ඇරඹුම් ක්‍රමය පමණක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩක අංකය වන්නේ,

- (i) 30                                      (ii) 33                                      (iii) 25                                      (iv) 37

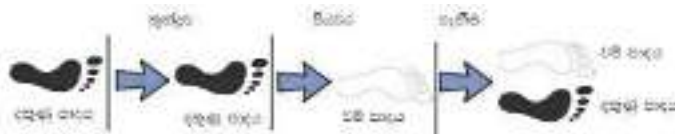
25. තමා සහභාගී වන තරග ඉසව් දෙක සඳහා ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම දෙකම භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයාගේ අංක/අංකය වන්නේ,

- (i) 25                                      (ii) 33                                      (iii) 37                                      (iv) 30

26. ගැමුණුපුර විද්‍යාලයට වසර 50ක් පිරීම නිමිත්තෙන් ආරාධිත පාසල් පාපන්දු තරගාවලියක් සංවිධානය කරන ලද අතර එහිදී එම තරගාවලිය සඳහා සහභාගී වූ මුළු කණ්ඩායම් ගණන 6කි මෙම තරගාවලිය සාකලය ක්‍රමයට (League Tournament) පැවැත්වෙනුයේ නම් පැවැත්විය යුතු මුළු තරග ගණන වන්නේ,

- (i) 15 කි                                      (ii) 5 කි                                      (iii) 12 කි                                      (iv) 6 කි

27. මම අවස්ථා දක්නට ලැබෙන්නේ,



- (i) උස පැනීමේදී                                      (ii) දුර පැනීමේදී  
 (iii) තුන් පිම්ම පැනීමේදී                                      (iv) රිටි පැනීමේදී

28. මී:100 ධාවන තරගයට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයකු තරග ආරම්භක නිලධාරියාගේ වෙඩි හඩ ඇසුණු වහාම තම පාදය මගින් ආරම්භක පුවරුව මත බලයක් යෙදීමෙන් ඉදිරියට තල්ලු වේ. මෙයට හේතුව වන්නේ,

- (i) ධාවකයාගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය වී තිබීම  
 (ii) පොලොව මතින් ධාවකයාගේ සිරුර මත වැඩි බලයක් යෙදීම  
 (iii) ධාවකයා පුවරුව මත වැඩි බලයක් යෙදීම  
 (iv) ධාවකයා පුවරුව මත යොදන බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ධාවකයාගේ සිරුර මත යෙදවීම

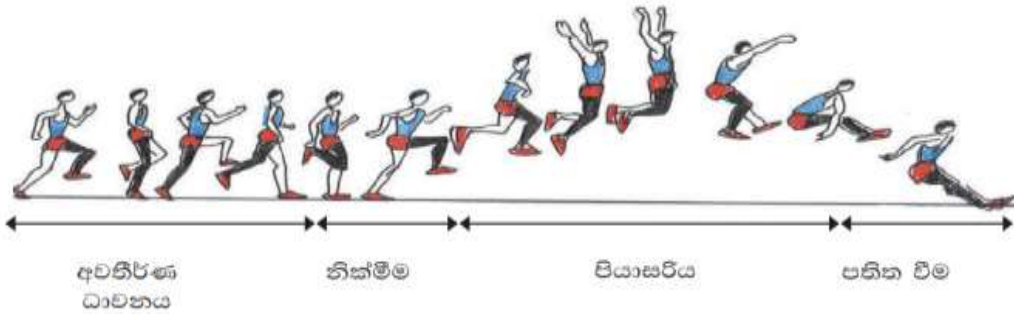
29.



මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

- (i) කුඳු ඇරඹුමේ සැරසේන් අවධිය                                      (ii) කුඳු ඇරඹුමේ වේන් අවධිය  
 (iii) හිටි ඇරඹුමේ සැරසේන් අවධිය                                      (iv) හිටි ඇරඹුමේ වේන් අවධිය

30.



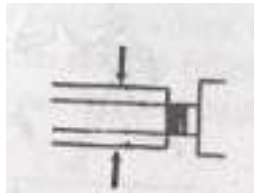
ඉහත දැක්වෙන රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ

- (i) දුර පැනීමේ ඵල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය
- (ii) දුර පැනීමේ පාවෙන ක්‍රමය
- (iii) උස පැනීමේ බටහිර පිම්ම
- (iv) දුර පැනීමේ ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා භාවිතා කරන ක්‍රීඩා පිටි 4ක දළ සටහන පහතින් දැක්වේ. ඒ අනුව ප්‍රශ්න අංක 29, 30 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න



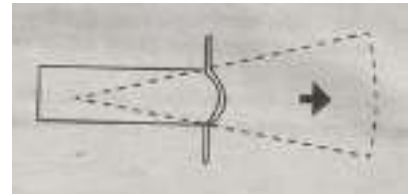
A



B



C



D

31. යගුලීය ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයන් ව යොමු කළ යුතු ක්‍රීඩාපිටිය වන්නේ,

- (i) A
- (ii) B
- (iii) C
- (iv) D

32. කවපෙන්න විසි කිරීම සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයන් යොමු කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

- (i) A
- (ii) B
- (iii) C
- (iv) D

33.



මෙම රූපයට අනුව ක්‍රීඩකයකු අතේ යගුලීය තබා යටි බාහුවෙන් වැලඹීම නවා යගුලීය ඉහලට ඵසවීම දැක්විය හැක. මෙය ක්‍රියා කරන්නේ

- (i) පළමු ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය
- (ii) දෙවන ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය
- (iii) තුන්වන ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය
- (iv) පළමු සහ දෙවන ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය

34. නූතන ඔලිම්පික් තරග ආරම්භ කරන ලද වර්ෂය වන්නේ,

- (i) 1986
- (ii) 1896
- (iii) 1886
- (iv) 776

35. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මැදි දුර ඉසව් අයත් පිළිතුර වන්නේ,

- (i) මී:100, මී:200, මී:400
- (ii) මී:800, මී:1500, මී:5000
- (iii) මී:5000, මී:10000, මී:5000
- (iv) මී:400, මී:800, මී:1500

36. මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන ධාවන අභ්‍යාසය වන්නේ,



- (i) ඇන්ක්ලින්
- (ii) ස්කිප්ස් A
- (iii) ස්කිප්ස් B
- (iv) බවුන්ඩින්

37. මී 100x4 සහය තරගයකදී වඩාත් සාර්ථකම යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය ලෙස සැලකෙන්නේ,

- (i) ඇතුළත මාරුව
- (ii) පිටත මාරුව
- (iii) මිශ්‍ර මාරුව
- (iv) දෘශ්‍ය මාරුව

38.



මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

- (i) නිවැරදිව දිවීමේදී පාද වල ක්‍රියාකාරීත්වය
- (ii) නිවැරදිව උස පැනීමේදී පාද වල ක්‍රියාකාරීත්වය
- (iii) නිවැරදිව දුර පැනීමේදී පාද වල ක්‍රියාකාරීත්වය
- (iv) නිවැරදිව ඇවිදීමේදී පාද වල ක්‍රියාකාරීත්වය

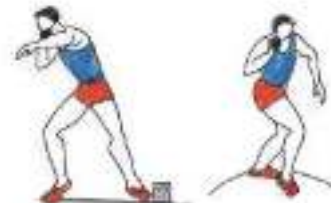
• පහත රූපයේ උපයෝගීකර ගෙන 39 සහ 40 ප්‍රශ්න සාදන පිළිතුරු සපයන්න.



A



B



C

39. පෙරිමි බ්‍රයන් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන ඉසව්/ඉසව්ව දක්වා ඇති රූපය/රූප වන්නේ,

- (i) A
- (ii) B
- (iii) C
- (iv) A සහ B

40. කරකැවී විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන ඉසව් දක්වා ඇති රූප/රූපය වන්නේ,

- (i) A සහ B
- (ii) B සහ C
- (iii) A
- (iv) B



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත  
 மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்  
 DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



ශ්‍රේණිය  
 11

**නොවන වාර පරීක්ෂණය - 2023**

විෂයය :- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

පාසලේ නම : .....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : .....

කාලය :

- පළමු ප්‍රශ්නයද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. ඇහැටුවැව විද්‍යාලයට වසර පනහක් පිරීම නිමිත්තෙන් පවත්වන වැඩසටහනක් සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රය මුල්කර ගනිමින් පැවැත්වීමට විදුහල්පතිතුමා විසින් තීරණය කරන ලදී.

ඒ අනුව උදය වරුවේ ශිෂ්‍යයන් හා ගුරුවරුන් සඳහා සෞඛ්‍ය සායනයක් පැවැත්වීමට කටයුතු කළ අතර එහිදී වෛද්‍යවරයෙකු දේශනයක් පවත්වමින් යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග හා බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී සිටිය හැකි බව සිසුන් දැනුවත් කරන ලදී. වැඩසටහන අවසානයේ සියලු සිසුන් සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා දීම විද්‍යාලයේ දෙමව්පියන් ගේ මැදිහත් වීමෙන් සිදු කරන ලදී.

සවස් වරුව පහළ ශ්‍රේණිවල ශිෂ්‍යයන් විනෝද ක්‍රීඩාවල යෙදවීමට කටයුතු කළ අතර ඉහළ ශ්‍රේණිවල සිසුන් කණ්ඩායම් පහකට බෙදී පැරදී පිළිමළුන් ඉවත ලැමේ ක්‍රමයට වොලිබෝල් තරගාවලියක් පැවැත්වීමට කටයුතු කරන ලදී. එහි දී තරගයට සහ සහභාගී වූ එක් සිසුවකු ක්ලාන්ත වීම නිසා අනෙක් සිසුන් විසින් ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ලදී. රාත්‍රී කාලයේ සංවිධානය කර තිබූ ගිනිමැල සන්දර්ශනයට සහභාගී වූ සියල්ලෝම සතුටින් විසිර ගියහ.

- (i) පාසල තුළ සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් පැවැත්වීම සඳහා සහභාගී කර ගත හැකි සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් පුද්ගලන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
- (ii) සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීමෙන් ලබා ගත හැකි වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේශනය වන රෝග 2ක් නම් කරන්න.
- (iv) බෝ නොවන රෝග 2ක් නම් කරන්න.
- (v) බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී සිටීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද?
- (vii) මහා පෝෂක 2ක් නම් කර එයින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජනය බැගින් ලියන්න.
- (viii) විනෝද ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
- (ix) මෙහි වොලිබෝල් තරගාවලියට සහභාගී වූ කණ්ඩායම් 5 සඳහා තරග සටහන ඇඳ දක්වන්න.
- (x) ක්ලාන්ත වූ සිසුවාට අනෙක් සිසුන් විසින් ලබා දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් දක්වන්න. (ල:2x10=20)

**I කොටස**

- අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙකකට පිළිතුරු සපයන්න

2. යහපත්ගම විද්‍යාලයේ සිදු කරන ලද සෞඛ්‍ය සායනයක දී විද්‍යාලයේ සිසුන් තුළ ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා, ශරීර වර්ධනයේ අඩු බව, ඉගැනීමට මැලි බවක් දැක්වීම, දත් වල දුර්වලතා වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබුණි

- (i) මෙම විද්‍යාලයේ සිසුන් තුළ දක්නට ලැබෙන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා රෝග මොනවාද? (ල:2)
- (ii) මෙම උග්‍රතා රෝග තුනක් නම්කර එම උග්‍රතාවය ඇතිවීමට හේතු දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ල:3)
- (iii) (අ) මෙම පෝෂක උග්‍රතාවයන් අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ල:2)
- (ආ) ආහාර සුරක්ෂිතතාවය බලපාන ප්‍රධාන සාධක තුනකි. ඒ මොනවා ද? (ල:3)

3. ලෝකය පුරා ඇතිවූ වසංගත තත්ත්වයන් මත මිනිසුන් තුළින් අවධානය ගිලිහීම හේතුවෙන් ඩෙංගු රෝගී තත්ත්වයන් නැවත රටපුරා හිස ඔසවමින් ඇත.
- (i) ඩෙංගු රෝග කාරකය සහ ඩෙංගු රෝග වාහකයා නම් කරන්න. (ල:2)
  - (ii) (අ) ඩෙංගු රෝගයේ මුල් අවස්ථාවේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද? (ල:2)  
(ආ) ඩෙංගු රෝග තත්ත්වය අසාධ්‍ය වූ විට දක්වන රෝග ලක්ෂණ මොනවාද? (ල:2)
  - (iii) ඩෙංගු රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ල:4)
4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාර කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (i) පාසලේ සම වයස් මිතුරෙකු මත්ද්‍රව්‍ය ලබාගැනීමට ඔබට යෝජනා කරයි.
  - (ii) ඔබේ මිතුරාගේ/මිතුරියගේ දුරකථනයට නොදන්නා පුද්ගලයෙකුගෙන් නිතර නිතර දුරකතන පණිවිඩ ලැබෙන බව ඔබට පවසයි.
  - (iii) පාසලේ විෂය නීති කඩකළ මිතුරාට/මිතුරියට විදුහල්පති විසින් පත්ති තහනම් කිරීම නිසා එයට එරෙහිව වර්ජනය කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවීමට මිතුරෙක් ඔබෙන් සහාය පතයි.
  - (iv) අ.පො.ස උසස් පෙළ සඳහා විෂයන් තෝරා ගැනීමට මිතුරෙක්/මිතුරියක් ඔබේ සහය පතයි.
  - (v) අධික වර්ෂාවක් සමග ඇති වූ ගංවතුර තත්ත්වය නිසා ඔබ අසල්වාසයෙන් පීඩාවට පත්ව සිටින බව ඔබට ආරංචි වෙයි. (ල:2x5=10)

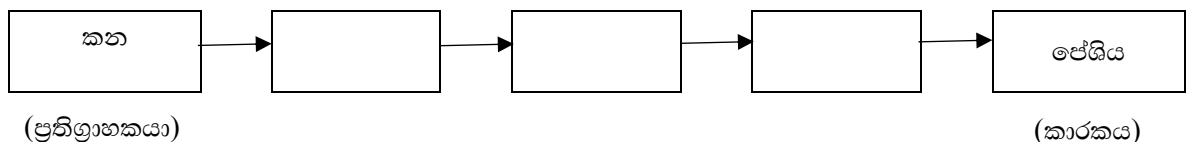
## II කොටස

### • අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙකකට පිළිතුරු සපයන්න

5. මෙවර පැවැති සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරගාවලියේ නිටා මීටර් 100 ඉසව්වට ද රමණ මීටර් 1500 ඉසව්වට ද සහභාගි විය
- (i) නිටාට සහ රමණට සහභාගි වීමට සුදුසු වෙනත් ඉසව් වෙන වෙනම ලියන්න (ල:2)
  - (ii) මීටර් 100 ආරම්භයේ දී ආරම්භක නිලධාරීන් විසින් ක්‍රීඩකයෙකු තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී. එම ඉවත් කිරීමට හේතුව විය හැක්කේ කුමක් ද? (ල:2)
  - (iii) (අ) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ පිටිය එසවි වර්ගීකරණය ඇද දක්වන්න. (ල:3)  
(ආ) ඔබ විද්‍යාලයේ යගුලිය දැමීම සඳහා සහභාගිවන ක්‍රීඩකයන් පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් එම සිසුන් පුහුණු කිරීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල:3)
- 6.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
28	මීටර් 100, දුර
36	මීටර් 1000, මැරතන්

- (i) මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා තුල වැඩිපුර ඇතැයි සැලකිය හැකි තන්තු වර්ග 2ක මොනවාද? (ල:2)
- (ii) (අ) මෙම තන්තු වර්ග 2 හි ලක්ෂණ 2 බැගින් ලියන්න. (ල:2)  
(ආ) අංක 36 දරණ ක්‍රීඩකයා තම ඉසව් සඳහා සහභාගි වීමේදී ශක්තිය සපයා ගන්නා ක්‍රමය සඳහන් කර එහිදී ශක්තිය නිපදවන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල:3)
- (iii) කෙටි දුර ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකු ආරම්භක වෙඩිහඩට සවන්දුන් පසු ස්නායු පද්ධතිය හරහා ආවේගයෙන් ගමන් කරන ආකාරය දැක්වෙන පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ල:3)





7. A, B, සහ C ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- A (i) ඔබ පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ විසින් ඔවුන්ට උගන්වන ප්‍රධාන පිරිනැමීම් ක්‍රම මොනවාද? (ල:2)
- (ii) නැගෙන තරු කණ්ඩායම් සහ දිලෙන තරු කණ්ඩායම අතර පැවැති වොලිබෝල් තරගයේදී නැගෙන තරු කණ්ඩායම විසින් පහර දෙන පන්දුව දිලෙනතරු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් වැළැක්වීමට යාමේදී ඔහුගේ අතේ වැදුණු පන්දුවට නැවත පහරදී නැගෙන තරු පිළ වෙත යොමු කරන ලදී. මෙහිදී ඔබ විනිශ්චකාරයකු ලෙස ලබාදෙන තීරණය කුමක්ද? (ල:2)
- (iii) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී විනිවුරුවකු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථා පැහැදිලි කරන්න. (ල:2)



A



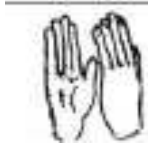
B

(ආ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභාස දක්ෂතාවය වර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබ විසින් යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නම් කරන්න. (ල:4)

- B (i) ඔබ පාසලේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ විසින් ඔවුන්ට පුහුණු කරන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැනින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල:2)
- (ii) ගැමුණු සහ විජය කණ්ඩායම් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකාවක විසින් විජය නිවාසයේ පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩකාවට අඩි 3කට වඩා අඩු පරතරයක සිට බාධා කිරීමක් සිදුකරන ලදී. මෙහිදී ඔබ විනිශ්චකාරවෙකු ලෙස ලබා දෙන තීරණය කුමක්ද? (ල:2)
- (iii) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී විනිවුරුවකු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථා පැහැදිලි කරන්න. (ල:2)



A



B

(ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය දක්ෂතාවය වර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබ විසින් යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ල:4)

- C (i) ඔබ පාසලේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ විසින් ඔවුන්ට පුහුණු කරන පන්දුවට පහරදීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල:2)
- (ii) තිස්ස නිවාසය සහ පැරකුම නිවාසය අතර පාපන්දු තරගයේදී පැරකුම නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට පාදයෙන් පහර දීමට උත්සාහ කරන ලදී. මෙහිදී විනිශ්චකාරවෙකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක්ද? (ල:2)
- (iii) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී විනිවුරුවකු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථා පැහැදිලි කරන්න. (ල:2)



A



B

(ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ දක්ෂතාවය වර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබ විසින් යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ල:4)

අවසන් වාර පරීක්ෂණය 11 ශ්‍රේණිය

(2023)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

(පිළිතුරු)

1.	2
2.	1
3.	1
4.	2
5.	3
6.	3
7.	3
8.	1
9.	1
10.	1
11.	1
12.	3
13.	2
14.	4
15.	2
16.	1
17.	4
18.	2
19.	2
20.	4

21.	2
22.	1
23.	2
24.	3
25.	4
26.	1
27.	3
28.	4
29.	2
30.	1
31.	1
32.	3
33.	3
34.	2
35.	2
36.	3
37.	3
38.	4
39.	3
40.	2

(ල 40)

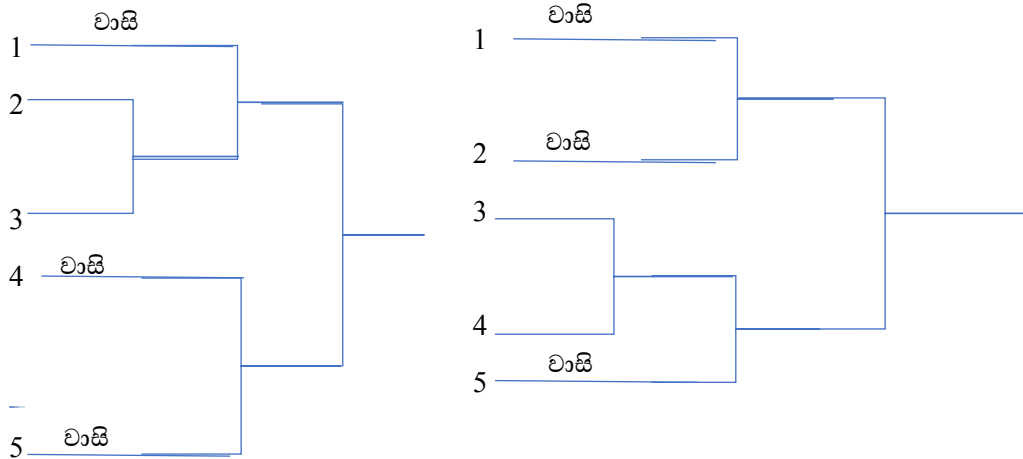
01.

- (i) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්, හෙද නිලධාරීන්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී
- (ii) සෞඛ්‍ය දුර්වලතා හඳුනාගැනීමට හැකිවීම  
රෝගීන් හා අනතුරු හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම  
සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකිවීම
- (iii) සුදු බිංදුව, හර්පිස්, උපදංශය, ක්ලැම්පියා, ලිංගික ඉන්ෂන්, ඒඩ්ස්
- (iv) හෘදයාබාධ, අංශභාගය, අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, පිළිකා, ගැස්ට්‍රයිටිස්, සිරෝසිස්
- (v) අධික තෙල් සිනි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.  
මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම.

ව්‍යායාම වල යෙදීම.

- (vi) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, ඛනිජලවන, විටමින්
- (vii) කාබෝහයිඩ්‍රේට්-ශරීරය ශක්තිය ලබාදීම.  
ප්‍රෝටීන්-ශරීරය වර්ධනය කිරීම.  
මේදය-ශරීරයට ශක්තිය ලබාදීම.
- (viii) තමන්ගේ කැමැත්ත පරිදි නිර්මාණය කරගත හැකිවීම.  
නීති රීති සරලවීම.  
සතුට සහ විනෝදය ලැබීම.

(ix)



- (x) රෝගියා බිම හෝ සුදුසු තැනක දිගාකර කකුල් ඉහළට එසවීම.  
ඇඳුම් බුරුල් කිරීම.  
හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලසීම.

(2×10=20)

02.

- (i) විටමින් A උණතාවය ,යකඩ උණතාවය ,අයඩින් උණතාවය ,කැල්සියම් උණතාවය (෧ 2)
- (ii) විටමින් A උණතාවය - ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම  
ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම  
ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු  
පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම  
ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් A අඩංගු ආහාර නොගැනීම  
යකඩ උණතාවය - යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම  
යකඩ අවශෝෂණය නොවීම  
වැරදි ආහාර පුරුදු  
කොකු පණු ආදී අන්ත්‍රයේ ලේ ගැලීමේ රෝග  
ඔසප් වීමේ දී අධික ලෙස ලේ වහනය වීම  
අයඩින් උණතාවය - ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් අයඩින් නොලැබීම

මුහුදු පැළෑටි වැනි ආහාර ජනප්‍රිය නොවීම  
 කඳුකර ප්‍රදේශවල පස සෝදා යාම නිසා අයඩීන් ලැබීම  
 අඩු වීම  
 අයඩීන් අඩංගු ලුණු උෂ්ණත්වය වැඩි ස්ථානවල තැබීම  
 (උදා:- ලිප අසල)

කැල්සියම් ඌණතාවය - කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම  
 කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම (ල 3)

(iii) (අ)

**යකඩ ඌණතාවය**

- යකඩ බහුල ව අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිත කිරීම (මස්, බිත්තර, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, කොළ පැහැති එළවළු, බෝංචි, රටකපු)
- ගැබ්නී සමය වැනි යකඩ වැඩිපුර අවශ්‍ය කාලවල දී අමතර යකඩ ප්‍රභවයන් ලබා ගැනීම (යකඩ අඩංගු පරිපූරක ආහාර හෝ ඖෂධ)
- ප්‍රධාන ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් පසු ව පැය 1 - 2 අතර කාලයක් තුළ, යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ/ කෝපි වැනි දේ පානය නොකිරීම
- යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම (පලා සමග දෙනී, ආහාරයෙන් පසු පලතුරු ගැනීම.)
- යකඩ එක් කරන ලද ආහාර (ෂරදබ් දෙරඑසසඑෆා දෙදා) තෝරා ගැනීම
- රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා ගැනීම

**විටමින් A ඌණතාවය**

- විටමින් A බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම
- රජයෙන් නොමිලේ ලබා දෙන විටමින් A මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- මව්කිරි විටමින් A අඩංගු හොඳ ප්‍රභවයක් බැවින් අවුරුදු දෙකක් යනතුරු මව්කිරි දීම
- දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරිවල අඩංගු කොලොස්ට්‍රම්වල විටමින් A බහුල වන අතර එම කිරි ලබා දීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම

**අයඩීන් ඌණතාවය**

- අයඩීන් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය
- මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක් කිරීම

**කැල්සියම් ඌණතාවය**

- කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
- විටමින් D අඩංගු ආහාර ගැනීම

- කැල්සියම් අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර (ලැක්ටෝස් අඩංගු ආහාර) ගැනීම

- (ආ) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
- රසායනික සාධක
- භෞතික සාධක

(ල 3)

03.

- (i) රෝග කාරකය-ඩෙංගු වෛරසය (ල 2)
- රෝග වාහකය-ඩෙංගු මදුරුවා/ඊඩ්ස් ඊජිප්ට් ශිෂ්ටාචාරීන් ඇල්බෝපික්ටස්
- (ii) (අ) තද උණ, අධික හිසරදය, ඇඟපත වේදනාව (ල 2)
- (ආ) හම යට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් මතු වීම, විදුරුමස් වලින් ලේ ගැනීම, නහයෙන් ලේ ගැලීම, අධික උණ, වමනය සමග ලේ යාම, මල කළු හෝ දුඹුරු පැහැය ගැනීම. (ල 2)
- (iii) මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම (ල 4)
- මදුරු දැල් භාවිතය
- පොල්කටු, තැබිලි කෝමබ, යෝගට් කප් ආදිය වළලා දැමීම
- වැසිකිලි පිරිසිදු කිරීම
- ටයර් වලට වැලි පිරවීම

04.

- (i) එම යෝජනාව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම. (ල 2)
- මත්ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීමෙන් ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වය පහදා දීම.
- ඒ පිළිබඳ සිසුන් ,ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම
- (ii) ඒ පිළිබඳ වැඩිහිටියන් දැනුවත් කිරීම. (ල 2)
- එම ඇමතුම් වලට ප්‍රතිචාර නොදක්වීම.
- නීති මගින් කටයුතු කිරීම
- (iii) සිසුවාගේ පන්ති තහනම් කිරීමට හේතුව සොයා බැලීම. (ල 2)
- ඒ පිළිබඳව මිතුරා දැනුවත් කිරීම.
- වර්ජන මෙහෙයවීමෙන් සිදුවිය හැකි හානි පිළිබඳ මිතුරා දැනුවත් කිරීම.
- ඒ පිළිබඳ ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් දැනුවත් කිරීම.
- (iv) මිතුරාගේ කැමැත්ත පිළිබඳ විමසීම. (ල 2)
- එක් එක් විෂයන් තෝරා ගැනීමෙන් ඇති වැදගත්කම පහදා දීම.
- ඔහුට ඒ විෂයන් තෝරා ගැනීම සඳහා සහාය ලබා දීම.
- කාලීනව වැදගත් විෂයන් පිළිබඳ ඔහුට වටහා දීම

(2x5=10)

- (v) පීඩාවට පත්ව සිටි අසල්වාසීන් පිළිබඳ සොයා බැලීම.  
ඔවුන්ට අවශ්‍ය වෛද්‍යාධාර හා ආහාර ලබාදීම.

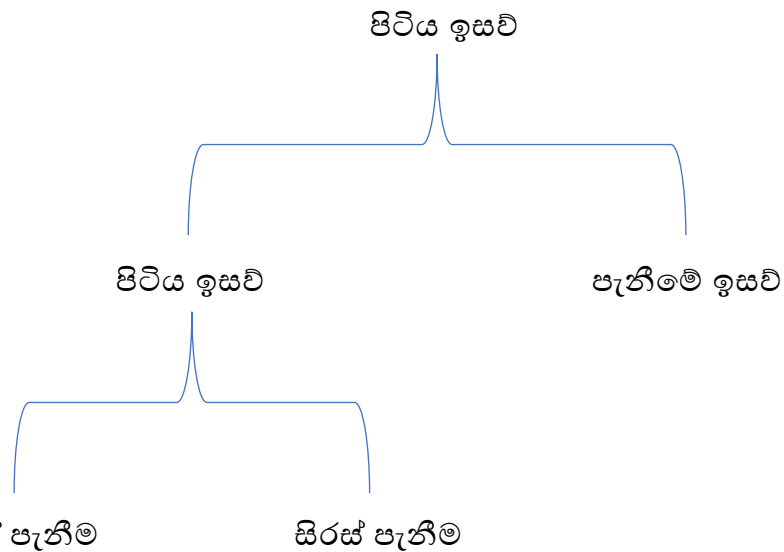
05.

- (i) නිටා - 200,400,100 කඩුළු,400 කඩුළු,දුර,උස  
රමනි - 800m,5000m (ල 2)

- (ii) වෙඩිහඩට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර ආරම්භව වලනය පටන් ගැනීම.  
ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අන් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.

සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම. (ල 2)

- (iii) (අ)



- (ආ) ක්‍රියාකාරකමක් සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් හෝ රූප සටහන් මගින් (ල 3)

පැහැදිලිව දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල 3)

06.

- (i) අංක 28 - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන ජේශි තන්තු, සුදු තන්තු  
අංක 36 - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන ජේශි තන්තු, රතු තන්තු (ල 2)

(ii) (අ)

විශේෂ ලක්ෂණ	වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු	සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු
වර්ණය	සුදු	රතු
සංවින ආහාර (ග්ලයිකෝජන්)	වැඩියි	අඩුයි
සංකෝචන වේගය	වැඩියි	අඩුයි
ස්වායු ශ්වසනය	අඩුයි	වැඩියි
නිර්වායු ශ්වසනය	වැඩියි	අඩුයි
වෙනසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම	අඩුයි	වැඩියි
අධිවේගී ව්‍යායාම්වල දී සහභාගිත්වය	වැඩියි	අඩුයි
දීර්ඝ කාලීන ව්‍යායාම්වල දී සහභාගිත්වය	අඩුයි	වැඩියි

(ආ)

ස්වායු ක්‍රමය

ග්ලූකෝස්  $\xrightarrow{O_2}$  කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය

මේද අම්ලය  $\xrightarrow{O_2}$  කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය

(iii) කන  $\rightarrow$  සංවේදක නියුරෝනය  $\rightarrow$  අතරමැදි නියුරෝනය  $\rightarrow$  වාලක නියුරෝනය  $\rightarrow$

(ල 3)

පේශිය

(ල 3)

07.

A)

(i) යටි අත් පිරිනැමීම, උඩු අත් පිරිනැමීම

(ල 2)

(ii) එය නිවැරදි පන්දුවට පහරදීමක් වේ. තරගය එලෙසම පාවත්වා ගෙන යයි.

(ල 2)

(iii) (අ) A - ක්‍රීඩාපිටිය මාරු කිරීම.

B - වැලැක්වීමේ වැරදි හෝ ආවරණ වැරදි

(ල 2)

(ආ) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර ඇත්නම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ල 4)

B)

(i) පපුවට කෙලින් යැවීම, හිසට ඉහලින් යැවීම, පැති යැවීම, හෙස්පා යැවීම

(ල 2)

(ii) ගැමුණු නිවාසයේ වරද කල ක්‍රීඩිකාව තිස්ස නිවාසය පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවට සිට ගැනීමට සැලසීම. පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාවට දඩුවම් යැවීමක් හෝ විදුමක් එම ස්ථානයේ සිට ලබාදීම.

(ල 2)

(iii) (අ) A - කෙටි විරාමයක් ලබා ගැනීම.

B - කෙටි දුර දැක්වීම.

(ල 2)

(ල 4)

(ආ) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර ඇත්නම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

C)

(i) ඇඟිලි තුඩු පා පහර, ඇතුල් පා පහර, පිටි පතුල් පා පහර, විලුඹ පා පහර, පන්දුවට හිසින් පහරදීම (෧ 2)

(ii) දඬුවම් ප්‍රදේශය තුලදී සිදුවූයේ නම් තිස්ස නිවාසය වෙත දඬුවම් පහරක් හිමිවේ. වෙනත් ප්‍රදේශයක දී සිදු වූයේ නම් තිස්ස නිවාසය වෙත සිද්ධිය සිදු වූ ස්ථානයේ සිට නිදහස් පහරක් හිමිවේ. (෧ 2)

(iii) (අ) A - ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම.  
B - වාසිදායක අවස්ථා දැක්වීම. (෧ 2)

(ආ) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර ඇත්නම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (෧ 4)





LOL.lk  
BookStore

විභාග ඉලක්ක

පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්  
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න



| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර  
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්  
| School Book | ගුරු අත්පොත්



pesuru  
Prabhathna Private Ltd.

Akura Pilot

සමනල  
දැනුම

T

සුභාර

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියලුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,  
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා  
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න