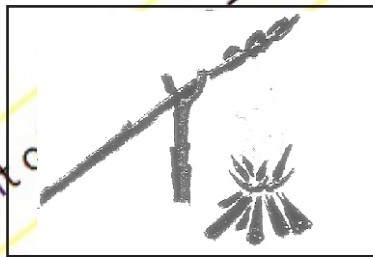
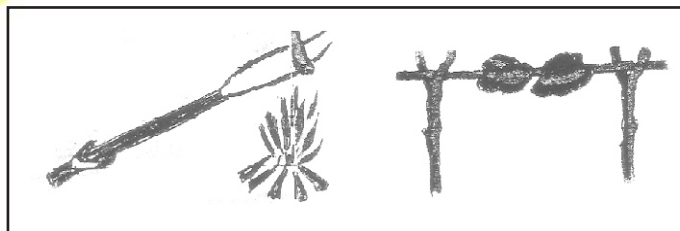


- (02) (1) වායු දූෂණය, ජලදූෂණය, භූමි දූෂණය, ශබ්ධ දූෂණය
- (2) ♦ ඉහල ජලාශ්‍රිත ප්‍රදේශ වල වගාව විනාශ වීම.
 ♦ ජල මූලාශ්‍ර විනාශ වන ලෙස වගා කිරීම
 ♦ වන වැස්ම විනාශ වීම
 ♦ වලලිං සෑදීම
 ♦ ගංගා දෙපස වැලි ගොඩ දැමීම
- (3) ♦ මැසි මදුරුවන් බෝවීම නිසා රෝග ව්‍යාප්ත වීම
 ♦ පස් සෝදායාම නිසා පසේ සාරවත් බව අඩු වීම
 ♦ පස් ඇදහැලීම හා නායයාම ඇතිවීම
 ♦ පහත් බිම් ගොඩ කිරීම නිසා අහිතකර පරිසර තත්ව නිර්මාණය
 ♦ දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය පසට එකතු කිරීම නිසා පසේ සංයුතිය වෙනස් වීම.
- (4) ♦ කර්මාණ්කශාලා, රථවාහන, දුම්රිය, ගුවන් යානා ආදියෙන් නිකුත්වන ශබ්ද
 ♦ ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර මගින් නිකුත්වන ශබ්ද
 ♦ බෝම්බ පිපිරීම හේතුවෙන් සිදුවන ශබ්ද
 ♦ ගින තැටි පටිගත කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන වලින් නැගෙන අධික ශබ්ද
- (03) (1) අක්‍රියතා පරිවෘත්තීය වේගය (based metabolic rate)
- (2) කිරිදෙන මව්වරු, ගැබිනි මව්වරු, ක්‍රීඩකයන්, රෝගීන්, ළදරුවන්
- (3) ♦ පෝටීන්, යකඩ, අයඩින්, විටමින්, ෆෝලික් අම්ල අඩංගු ආහාර වැඩිපුර පරිභෝජය කිරීම.
 ♦ කැල්සියම් අඩංගු ආහාර භාවිතය
 ♦ කිරි ආහාර, පලතුරු, කුඩා මාලු වර්ග, හාල්මැස්සන් දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගැනීම
- ♦ ගැහැණු ළදරුවන් යකඩ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර පරිභෝජනය කිරීම
- (4) ♦ ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වීම
 ♦ පලතුරු වර්ග, එළවළු වර්ග, පලා වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග සෑම විටම ආහාරයට ගැනීම
 ♦ සකස් කළ ආහාර නිෂ්පාදන හෙවත් කෘෂික ආහාර භාවිතය අවම කිරීම
 ♦ කෘතිම රසකාරක, වර්ණක, ඇතැම් ඩයිවර්ග, කල්තබා ගැනීමට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර භාවිතය
 ♦ අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිතය
 ♦ සරල සම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටමට රු භාවිතා කිරීම
- (04) (1) ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය
- (2) මුත්‍රා, දහඩිය, අසුචි, කඳුළු, ප්‍රාශ්වාසයෙන්, මව්කිරි මගින්
- (3) පිටියුටරි ග්‍රන්ථය, තයිරොක්සි ග්‍රන්ථය, පැරාතයි රොයිඩ් ග්‍රන්ථය, ඇඩ්රිනල් ග්‍රන්ථය, අග්නාශයේ ලැන්ගහන්ගේ ද්විපිත, ඩිම්බකෝෂ
- (4) ♦ බාහිරින් එන උපද්‍රව වලින් අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්‍ෂා කිරීම
 ♦ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සිරුරට ඇතුළුවීම වැලැක්වීම
 ♦ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ඇති ජල ප්‍රමාණය ආරක්‍ෂා කිරීම
 ♦ සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
 ♦ සිරුරේ හැඩය පවත්වා යාම
 ♦ බාහිර පරිසරයට සංවේදී වීම

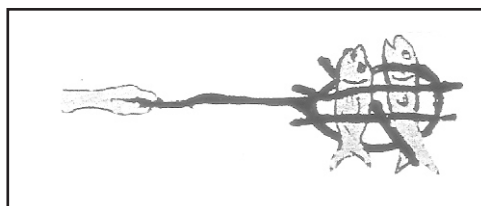
- (05) (1) ශාන් - යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල, මීටිය
කීන් - දුර පැනීම , තුන් පිම්ම
- (2) මී 100, මී 200, මී 100 කඩුළු, 110 මී කඩුළු, 100 4
තුදු ආරම්භය
මී 20, මී 30, මී 50, මී 60 වැනි දුර ප්‍රමාණදීවීම, පඩිපෙළක පිය ගැට 10ක් පමණ ඉක්මණින්
දිවීම.
- (3) අදාශ්‍ය හුවමාරුව
සෘජු ධාවන මාර්ගයට හොඳින් දිවීමේ දක්ෂතාව තිබිය යුතුය
යශ්ඨිය හොඳින් ලබාදීමේ දක්ෂතාව තිබිය යුතුයි
වේග දරා ගැනීමේ දක්ෂතාව තිබිය යුතුයි
- (4) නායකත්වයට ගරු කිරීම, අන් අයගේ දක්ෂතා ඇගයීම, විවේචනයෙන් වැලකීම, නිරතුරුව
පුහුණු වීම කටයුතු නිරත වීම, පැසසුමට ලක්වීම, විශ්වාසවන්ත බව, ශාරීරික යෝග්‍යතා
පවත්වාගෙන යාම, පුහුණු කරුවන්ට අවනත වීම හා ගරු කිරීම, ජයග්‍රහණයේදී අනවශ්‍ය
ලෙස උදව් නොවීම, සෑම විටම නිවරදි තීරණ ගැනීම.
- (06) (1) කරත්තකරුවාගේ ලිප, අගල් ලිප, ගල් පේළි ලිප, ඒකක ලිප, කරදෙකේ ලිය, පැතලි ගල්
ලිප, ටින් පෝරණුව
- (2) රොට් පිලිස්සීම, පොත්ත ගැලවූ හොඳින් පිරිසිදු කරගත් ලී කැටයක් වටා (භානිකර නොවන
සියඹලා, දෙහි වැනි) රොට් මිශ්‍රණය වලින් ආකාරයට ඔතා ඒකක ලිප යොදා ගනිමින්
පුළුස්සා දැමීම.



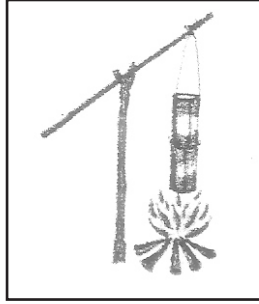
උලුම් භාවිතා කරමින් අල වර්ග හා මස් වර්ග සකස් කර ගැනීම.



මාළු වර්ග පිලිස්සීම සඳහා ටෙනිස් රැකට් තම්බනය භාවිතය



බත් පිසීම සඳහා අමු උණබම්බුවක් ආධාරකොට ගෙන ආහාර පිසීම



- (3) ගැට වර්ග - පිරිමි ගැටය, රුවල් ගැටය, කොස්පට්ටා ගැටය
 බැමි වර්ග - හතරැස් බැමීම, කතුරු බැමීම
- (4) ආලෝකය ලබා ගැනීම, ශීත කාලගුණික හෝ දේශගුණික තත්ව වලදී උණුසුම ලබා ගැනීම, ආහාර වර්ග විශේෂයෙන් ධාන්‍ය වර්ග, මස් වර්ග පුළුස්සා ගැනීම, ආරක්‍ෂාව තර්ජනයක් වී ඇති සතුන් පලවා හැරීම, සංඥා ලබාදීම, සතුරන්ගෙන් ආරක්‍ෂා වීම

- (07) (1) තරඟයක් හෝ තරඟ වටයක් අවසන් වන අවස්ථාවේදී.
 කෙටි විවේකයකින් පසුව
 ආදේශන සිදුවූ පසුව
- (2) ♦ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කණ්ඩායමේ නායකයා හෝ තරඟ වටයක නායකයා ලෙස ක්‍රියාකළ නොහැක.
 ♦ අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට වඩා වේගයේ ඇදුමක් ඇදිය යුතුය
 ♦ පසුපස පෙළහේ ක්‍රීඩා කරන ඕනෑම ක්‍රීඩකයකු සමඟ ආදේශ වීමට අවසර ඇත.
 ♦ පසුපස කලාපයේ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ක්‍රියා කළ යුතුය.
 ♦ පන්දුව පිරිනැමීම, වැළැක්වීම හෝ උත්සහ කිරීමට අවසර නැත
 ♦ ඕනෑම වර ගණනක් ක්‍රීඩකයන් වෙනුවෙන් ආදේශ විය හැක.
- (3) වින්දනීය (GS)
 ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA)
 අංශ ආක්‍රමණය කරන්නී (WA)
 මැද සිටින්නිය (C)
 අංශ රකින්නිය (WD)
 රකින්නිය (GD)
 පිදුම් රකින්නිය (GK)
- (4) ♦ ඔහු ඔහුගේම ක්‍රීඩා අර්ධයේ සිටින්නේ නම්
 ♦ ඔහු ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ දෙවන ආරක්‍ෂක ක්‍රීඩකයාගේ මට්ටමේ සිටින්නේ නම්
 ♦ ඔහු ගෝල් පහරක් ලබා ගන්නේ නම්
 ♦ ඔහු තුළට විසිකිරීමක් සිදුකරන විට
 ♦ ඔහු කොන් පහරක් ලබා ගන්නා විට