

**පළමු වාර පරීක්ෂණය 2015**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I**

**11 ශ්‍රේණිය**

**කාලය පැය 01 යි.**

නම/ විභාග අංකය:
-----------------

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - 1 - 40 දක්වා දී ඇති වරණ අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- 01 1986 වර්ෂයේ දී කැනඩාවේ ඔටාවා නුවරදී පැවැත්වූ ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයේ සමුළුවකදී හඳුන්වා දුන්නේ,

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| (1) සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිර්වචනය ය. | (2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්මය ය. |
| (3) සෞඛ්‍යයට ඇති බාධා ය.       | (4) අනාගත සෞඛ්‍යය ගැටළු ය.        |

- අංක 02 07 දක්වා වූ ප්‍රශ්න පහත සටහන ඇසුරින් සැකසී ඇත.

පූර්ව ප්‍රසව	(A .....)
නවජ	(B .....)
ලදරු	(C .....)
ළමා	(D ..... අවුරුදු 01 10 .....)
E .....	(..... අවුරුදු 10 19 .....)
තරුණ විය	(F .....)
G .....	(..... අවුරුදු 40 60 .....)
H .....	(..... අවුරුදු 60 ට වැඩි .....)

- 02 ජීවත් වන පරිසරය අනුව මින් එක් අවධියක් අනෙක් සියලු අවධිවලට වඩා වෙනස් ය. එම අවධිය වනුයේ,
- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| (1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය | (2) නවජ අවධිය     |
| (3) වැඩිහිටි විය       | (4) නව යොවුන් විය |
- 03 A හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු කාල සීමාව
- |                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| (1) ඉපදී සති 4 | (2) මව් කුස තුළ සිටින දින 280 |
| (3) මුල් මාස 6 | (4) පළමු අවුරුදු තුන          |
- 04 මව්කිරි වූ කොලෙස්ට්‍රම් නමැති කහපාට ද්‍රව්‍යය ලබාගත හැකි අවධිය වනුයේ,
- |               |                |               |                  |
|---------------|----------------|---------------|------------------|
| (1) නවජ අවධිය | (2) ලදරු අවධිය | (3) ළමා අවධිය | (4) ගර්භනී අවධිය |
|---------------|----------------|---------------|------------------|
- 05 ජීවිතයේ දෙවැනි සීඝ්‍ර වර්ධනයක් සිදුවන කුණාටු සමය උදාවන්නේ,
- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| (1) අවුරුදු 1 10 අතර කාලයේ ය.  | (2) අවුරුදු 20 39 අතර කාලයේ ය. |
| (3) අවුරුදු 10 19 අතර කාලයේ ය. | (4) අවුරුදු 60 ට වැඩි කාලයේ ය. |
- 06 වැඩිහිටි වියේ දී ඇතිවන අවශ්‍යතාවයක් වනුයේ,
- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| (1) අන් අයගේ පිළිගැනීමය | (2) ගෞරවය ය     |
| (3) රැකබලා ගැනීමය       | (4) ඉහත සියල්ලම |
- 07 මින් පෙර පාසල් අවධියේ දරුවකුගේ මනෝ සමාජීය වර්ධනයට නොකළ යුතු දේ
- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| (1) සැමවිටම දරුවාට උදව් කිරීම.  | (2) දරුවා රැකබලා ගැනීම.             |
| (3) සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව දීම. | (4) දරුවාට අත්හදාබැලීම් සඳහා ඉඩදීම. |
- 08 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් නොවන්නේ,
- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| (1) සමායෝජනය    | (2) නම්‍යතාව |
| (3) සංන්තිවේදනය | (4) වේගය     |

- 09 මින් පැනීම භාවිතා නොවන අවස්ථාව වන්නේ,  
 (1) මීටර් 100 දිවීම (2) වොලිබෝල් (3) නෙට්බෝල් (4) පාපන්දු
- 10 පන්දු භාවිතා කරන ක්‍රීඩා අතරින් තවත් උපකරණයක් රහිතව ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩාව තෝරන්න.  
 (1) ටෙනිස් (2) ක්‍රිකට් (3) වේබල් ටෙනිස් (4) නෙට්බෝල්
- 11 වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී මාංශපේශිවලට හා අස්ථිවලට අවම වෙහෙසක් ගෙන දෙන ආකාරයෙන් සිරුර පිහිටුවා ගැනීම  
 (1) ඉරියව්‍ය (2) ගතික ඉරියව්‍ය  
 (3) ස්ථිතික ඉරියව්‍ය (4) නිවැරදි ඉරියව්‍ය
- 12 පහත ඒවායෙන් ගතික ඉරියව්ව තෝරන්න.  
 (1) සිටගැනීම (2) වාඩිවීම (3) සැතපීම (4) දිවීම
- 13 ● වැරදි ඉරියව්‍ව සඳහා පුරුදුවීම ● රැකියාව මත ඇතිවන ඉරියව්  
 ● පේශි හා අස්ථි දුර්වල වීම
- ඉහත කරුණු තුන හෝ වෙනත් හේතු නිසා පුද්ගලයන්ගේ වැරදි ඉරියව් ඇතිවේ. ඉන් ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵලය නොවන්නේ,  
 (1) වේදනාව (2) උදරය එල්ලා වැටීම  
 (3) අවලස්සන පෙනුම (4) ජනප්‍රිය වීම
- 14 දී ඇති තොරතුරු කිසියම් ක්‍රීඩාවක් හා හොඳින් ගැලපේ. එම ක්‍රීඩාව වන්නේ,  
 (1) වොලිබෝල් (2) නෙට්බෝල්  
 (3) පා පන්දු (4) ක්‍රෝ බෝල්
- විලියම් ජේ. මෝගන්  
 1916  
 FIVB  
 12
- 15 ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා ක්‍රීඩාව නොගැලපෙන වරණය තෝරන්න.  
 (1) වොලිබෝල් 6 (2) නෙට්බෝල් 10  
 (3) වොලිබෝල් 12 (4) ක්‍රිකට් 22
- 16 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වටයක ජයග්‍රහණය ලැබීමට ජයග්‍රාහී පිල ලකුණු 28 ක් ලබාගෙන ජයගත් විට පරාජිත පිලෙහි ලකුණු විය හැක්කේ  
 (1) 24 (2) 25 (3) 26 (4) 27
- 17 වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකුට තම හැකියාව පෙන්වීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි දක්ෂතා ගණන,  
 (1) 3 කි. (2) 4 කි. (3) 5 කි. (4) 6 කි.
- 18 මින් විදින්නියගේ කෙටි නාමය වන්නේ,  
 (1) GK (2) GA (3) GS (4) GD
- 19 ශක්තිය මනින ඒකකය වන්නේ,  
 (1) කිලෝ ජුල් (2) මීටර (3) කිලෝග්‍රෑම් (4) ග්‍රෑම්
- 20 හෘදයෙන් ඉවතට රුධිරය ගෙන යනු ලබන්නේ,  
 (1) ධමනියෙනි. (2) ශිරාවෙනි.  
 (3) පුප්පුශීය ධමනියෙනි. (4) පුප්පුශීය ශිරාවෙනි.

- 21 පහත ඒවායින් හෝමෝනයක් නොවන්නේ,  
 (1) තෙරොක්සින් (2) ඇට්‍රින්  
 (3) සොම්ටොටොපින් (4) ඇනැමි වෘෂණ සෛල
- 22 ශ්වසන රෝග පමණක් අඩංගු කාණ්ඩය තෝරන්න.  
 (a) සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (b) නියුමෝනියාව  
 (c) ගලපටලය (d) කක්කල් කැස්ස  
 (e) කැස්ස (f) උණසන්නිපාතය  
 (1) acdef (2) abcde (3) bcdef (4) abdef
- 23 දරුවන් වැඩිවශයෙන් උපැස් පළඳනා පැළඳීමට හේතුව විය හැක්කේ,  
 (1) එය මෝස්තරයක් නිසාය.  
 (2) මව්පියන්ට මුදල් යහමින් ලැබෙන නිසාය.  
 (3) විටමින් A උග්‍රණතාවය නිසාය.  
 (4) විටමින් D උග්‍රණතාවය නිසාය.
- 24 පහසුවෙන් අවශෝෂණය වන යකඩ වන්නේ,  
 (1) හිමි යකඩ (2) හිමි නොවන යකඩ  
 (3) දෙවර්ගයම අවශෝෂණය වේ. (4) එක් වර්ගයක්වත් අවශෝෂණය නොවේ.
- 25 හිමි යකඩ අඩංගු කාණ්ඩය වනුයේ,  
 (1) මස්, මාළු, බිත්තර (2) මස්, මාළු, මුං ඇට  
 (3) මාළු, බිත්තර, සෝයා (4) මාළු, කඩල, කවිච්චි
- 26 සමෙහි කාර්යය නොවන්නේ,  
 (1) බාහිර පරිසරයට සංවේදී වීම. (2) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුළුවීම පාලනය.  
 (3) සිරුරේ උෂ්ණත්ව පාලනය. (4) අස්ථිවලට කැල්සියම් ලබාදීම.
- 27 වැඩිහිටි විශේෂ දී හෘද රෝග පාලනය සඳහා කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග නොවන්නේ,  
 (1) තෙල් අධික ආහාර වලින් මිදීම. (2) තරබාරුකමින් මිදීම.  
 (3) කය වෙහෙසා ව්‍යායාම් නොකිරීම. (4) මත්ද්‍රව්‍ය, දුම් පානයෙන් ඉවත්වීම.
- 28 ව්‍යායාම් කිරීම සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම අවශ්‍ය වන්නේ,  
 (1) ඇස් පෙනීමේ දුබලතා සහිත වූවන්ට (2) මලල ක්‍රීඩකයින්ට  
 (3) අවුරුදු 20 ට වඩා අඩු වූවන්ට (4) දියවැඩියා රෝගීන්ට
- 29 ක්ලෝනීකරණය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,  
 (1) ජාන තාක්ෂණය අනුව විරුද්ධ ජාන දෙකක් පිටස්තර පරිසරයකදී බද්ධ කිරීම.  
 (2) ප්‍රතිවක්‍රීකරණයට භාවිතා කරන තවත් නමකි.  
 (3) ජලයට ක්ලෝරීන් එකතු කළ විට ඇතිවන මිශ්‍රණයයි.  
 (4) ගෝලීයකරණය හරහා ඇතිවන්නාවූ තත්ත්වයයි.
- 30 අවල ලක්ෂයක් වටේ වලනය කළ හැකි යෂ්ටිය කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?  
 (1) සහය යෂ්ටියයි. (2) ලීවරයයි.  
 (3) ප්‍රවේගයයි. (4) පූර්ව අස්ථියයි.

- 31 ඉලක්ක කර ගත් අරමුණු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඵලදායී ලෙස සම්පත් පරිහරණය කරන ආර්ථික හෝ සමාජ ඒකකය හඳුන්වන්නේ,
- (1) සංවිධානයක් ලෙසය. (2) සමිතියක් ලෙසය.  
 (3) ව්‍යාපෘතියක් ලෙසය. (4) සමාගමක් ලෙසය.
- 32 ලෝක සෞඛ්‍යය දිනය වශයෙන් හඳුන්වනුයේ
- (1) ජනවාරි 01 (2) ජනවාරි 07  
 (3) අප්‍රේල් 07 (4) දෙසැම්බර් 31
- 33 දියණියකට "ඔයා දැන් ලොකු ළමයෙක්" යනුවෙන් පැවසීමෙන් ගම්‍ය වන වඩාත්ම නිවැරදි අදහස වන්නේ,
- (1) උසින් හා බරින් වැඩි වී ඇති බවය. (2) කල්පනා ශක්තිය වැඩි වී ඇති බවය.  
 (3) මවක් වීමේ හැකියාව ලැබුණු බවය. (4) මුළුතැන්ගේ වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය බවය.
- 34 ශ්‍රී ලාංකික පුද්ගලයකුගේ සාමාන්‍ය ආයු කාලය වන්නේ,
- (1) අවුරුදු 72 (2) අවුරුදු 70 (3) අවුරුදු 75 (4) අවුරුදු 65
- 35 AIDS, උපදංශය, සුදු බිංදුව, හර්පිස් යන රෝග
- (1) මාරාන්තික රෝග වේ. (2) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වේ.  
 (3) ප්‍රතිකාර නොමැති රෝග වේ. (4) බෝ නොවන රෝග වේ.
- 36 සුනඛයින් මගින් බෝවන රෝගය වන්නේ,
- (1) එන්සෙපලයිටිස් ය. (2) තැලසිමියාව යි.  
 (3) ජලහීනිකාව යි. (4) පාවනය යි.
- 37 පහත ක්‍රියාකාරකම්වලින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ කුමන ක්‍රියාකාරකම ද?
- (1) එළිමහනේ දත් මැදීම (2) එළිමහනේ වොලිබෝල් ගැසීම  
 (3) එළිමහනේ ආහාර පිසීම (4) ගස් කැපීම
- 38 දරුවකු ඉපදී පළමු පැය 24 ගතවීමට පෙර ලබාදෙන එන්නත වනුයේ,
- (1) එන්සෙපලයිටිස් එන්නතයි. (2) බී. සී. ජී. එන්නතයි.  
 (3) ත්‍රිත්ව එන්නතයි. (4) ජ'මන් සරම්ප එන්නතයි.
- 39 මිනිසකුගේ ජීවිත කාලය අනුපිලිවෙලට දැක්වෙන වරණය තෝරන්න.
- A නවජ B ළදරු C සුර්ව ප්‍රසව D යොවුන්  
 E වැඩිහිටි F මහළු G ළමා
- (1) CABGDEF (2) CBADEFG  
 (3) ABCDEFG (4) GFEDCBA
- 40 ශ්‍රී ලංකාව ලෝක ශූරයන් වූයේ කුමන ක්‍රීඩාවෙන් ද?
- (1) වොලිබෝල් (2) නෙට්බෝල්  
 (3) ක්‍රිකට් (4) එල්ලේ

**පළමු වාර පරීක්ෂණය 2015**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II**

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන නෙළුමිදෙණිය මහා විද්‍යාලය ප්‍රජාව හා එක්ව ශ්‍රමදානයක් සංවිධානය කරන ලදී. මදුරුවන් මගින් බෝවන ඩෙංගු රෝගය වැළැක්වීම ප්‍රධාන අරමුණ වූ නිසා ඩෙංගු රෝගය වැළඳෙන අයුරු, රෝග ලක්ෂණ හා ව්‍යාප්තවීම වළකන අයුරු පිළිබඳ දේශනයක් කිරීමට මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂක තුමා පැමිණියේ ය. සහභාගි වූවන්ට හැලප සමග කෙසෙල් ගෙඩි හා හකුරු සමග පොල්පලා තැම්බූ වතුර දීමට ඔහු උයනේ අපට හැකි විය. ශ්‍රමදානය අතරතුර පාදයේ ආබාධයකට ලක්වූ දෙනුවක් උපකරණයක් ආධාරයෙන් තොරව ඔසවාගෙන ගියේ නෙළුමි හා ඔලු විසිනි. ආබාධය නිසාම පසුදින පැවැත්වූ කණ්ඩායම් 5 ක් සහභාගි වීමට නියමිත වොලිබෝල් තරගයට දෙනුවක්ට එක්වන්නට නොහැකි වී යැයි ඔහු දුකෙන් පසුවිය.

- ඡේදයේ සඳහන් රෝගය හැර මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග දෙකක් දක්වන්න.
- මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග වළකවා ගැනීමට කළහැකි වෙනත් උපාය මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රජා සහභාගීත්වය තහවුරු වන වැඩසටහන් දෙකක් ඡේදයෙන් උපුටා ලියන්න.
- ශ්‍රමදානයට සහභාගී වූ සිසුන්ට වර්ධනය කරගත හැකි සමාජයීය කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
- දෙනුවක් පංති කාමරයට ගෙනයාමට ඔලු සහ නෙළුමි භාවිත කළ ක්‍රමවේදය රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න.
- දෙනුවක්ව උපකරණයක් සහිතව ගෙනයාමට ක්‍රමයක් යෝජනා කරන්න.
- සියලු කණ්ඩායම් එකිනෙකා හා තරග වැදීමට වොලිබෝල් තරගය පැවැත්විය යුතු තරගාවලි ක්‍රමය ලියන්න.
- පැරදෙන කණ්ඩායම් තරගයෙන් ඉවත් කිරීමේ ක්‍රමයට පැවැත්වුවහොත් පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව කීයද?
- ඔබ ඉහත ප්‍රශ්න අංක 8 හි සඳහන් කළ ක්‍රමයෙහි ඇති වාසි 2 ක් ලියන්න.
- සාර්ථක නායකයෙකු සතු ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.

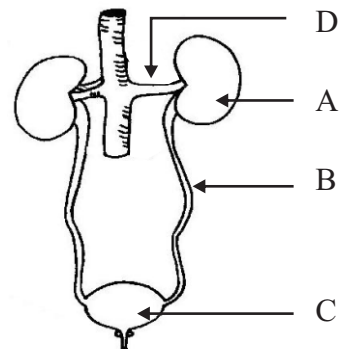
**I කොටස**

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

02 පද්ධති පිළිබඳව රෝහලේ තිබූ පෝස්ටරයක ඇඳ තිබූ රූප සටහනක් දකුණුපස වේ. එම රෝහල් ප්‍රදේශයේ ජලයේ ඇති බනිජ් ලවණ බහුලවීම නිසා මෙම පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවිය හැකි බව මෙම සායනයේ දී පැවසීය.

- රූපයේ දක්වා ඇති පද්ධතිය නම්කර එහි කාර්යයක් ලියන්න.

(ල. 02)



- (2) ඉහත පද්ධතියේ A, B, C, D අවයව නම් කරන්න. (ල. 02)
- (3) පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ 2 ක් දක්වන්න. (ල. 02)
- (4) පද්ධතියේ යහපැවැත්ම උදෙසා ඔබට කළ හැකි දෑ 4 ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 04)
- 03 මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂක තුමා විසින් සිදුකළ වැටලීමක දී වෙළඳ සැලක කල් ඉකුත් වූ ටින් මාළු තොගයක් හා නියමිත උෂ්ණත්වයේ ගබඩා නොකළ මස් තොගයක් නිසා එම වෙළඳ සැලෙහි වෙළඳ බලපත්‍රය අහෝසි කරන ලදී. තවදුරටත් එහි ආහාර පාන බාලකරණයට ලක්ව තිබෙන්නට පුළුවන් බව ඔවුහු පවසති.
- (1) ආහාර දූෂණය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක් ද? (ල. 02)
- (2) නරක් වූ ටින් මාළු හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ මොනවා ද? (ල. 03)
- (3) ආහාර නරක්නොවී තබාගැනීමට යොදාගත හැකි උපක්‍රම මොනවාදැයි උදාහරණ මගින් දක්වන්න. (ල. 05)
- 04 පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණදෙන අයුරු සැකෙවින් දක්වන්න.
- (1) ඔබේ දෛමච්චියෝ මෙවර අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගයේ උසස් ප්‍රතිඵල ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වෙයි.
- (2) තරුණ ජවය වැඩිකිරීමට සමත් පෙන්නක් පානය කිරීමට මිතුරකු ඔබට බල කරයි.
- (3) කුරුලෑ ඇතිවීමෙන් දැඩි අසතුටට පත් යහළුවෙකු පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
- (4) පාසල් නිල ඇඳුමෙහි ස්වභාවය පරණ නිසා එහි වෙනසක් කිරීමට විශාල කකුල් දැමූ කලිසම් අදින්නට පංතියේ සැවොම තීරණය කරයි.
- (5) ක්‍රීඩා කිරීමෙන් විභාග ප්‍රතිඵල අඩුවන බව පවසා දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකු වන නිමල් වොලිබෝල් කණ්ඩායමෙන් ඉවත්වන බව පවසයි. (2 x 5 = 10)

## II කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- 05 (1) ක්‍රීඩා උත්සවයක සංවිධාන කටයුතු බෙදිය හැකි අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න. (ල. 02)
- (2) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලක පැවැත්විය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3 ක් දක්වන්න. (ල. 03)
- (3) ක්‍රීඩා පිටියේ පැවැත්විය හැකි ධාවනයට අදාළ නොවන තරඟ 4 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (4) ධාවකයකු සතු පොදු ගුණාංග 3 ක් විස්තර කරන්න. (ල. 03)
- 06 සරඹ සංදර්ශනයක සිසුන් හයදෙනෙකු සිටින ආකාරය පහත දැක්වේ.
- (1) මොවුන් විවිධ දිශාවලට වලනය කිරීමෙන් සාදාගත හැකි ත්‍රිකෝණාකාර රටාවක A B C D E F ක්‍රීඩකයින් පෙළ ගස්වන්න. (ල. 03)
- (2) සරඹ සංදර්ශනය අලංකාර කිරීමට ඔබට යොදාගත හැකි සම්පත් මොනවා ද? (ල. 03)
- (3) සරඹ සංදර්ශනයකට සහභාගී වීමෙන් දියුණු වේයැයි සිතන ගුණාංග මොනවා ද? (ල. 04)
- 07 (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් ඇඳ එහි මිමි සලකුණු කරන්න. (ල. 02)
- (2) දළ ක්‍රීඩාපිටියක ක්‍රීඩක ස්ථාන රවුම් කර පෙන්වන්න. (ල. 03)
- (3) පිරිනැමීමේ දී ලකුණු ලබාගැනීමට භාවිත කළ හැකි උපක්‍රම 5 ක් ලියන්න. (ල. 05)