11 ශ්‍රේණිය	**මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය** දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023 **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I**

නම/ විභාග අංකයඃ .... කාලය පැය 1යි

- **සියලම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරු වලින් වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**
- **ඔබට I පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු පත්‍රයක් ලබා දී ඇත්නම් දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

සුරේෂ්
- හොඳ මතක ශක්තියක් ඇත.
- ක්‍රීඩා කටයුතුවල නිතර වේ.
- විවිධ කණ්ඩායම් සමඟ සුහදව කටයුතු කරයි.
- ආගමානුකූලව දිවි ගෙවයි.

01) ඉහත සටහන දෙස හොඳින් විමසීමේ දී සුරේෂ් පිළිබඳව ඔබ දක්වන අදහස වන්නේ මොහු
  1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන බවය.
  2) සෞඛ්‍ය අභියෝගවලට මුහුණ දෙන බවයි.
  3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය කරා ළඟා වන බවයි.
  4) පූර්ණ පෞරුෂයක් ගොඩ නඟා ගැනීමට කටයුතු කරන බවයි.

- සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසැලක් කිරීම සඳහා පරාක්‍රම විදුහලේ විදුහල්පතිතුමා විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත A, B, C, D, E යන වගන්ති වලින් දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරින් අංක 02 සිට 04 තෙක් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

  A- පාසලට පැමිණීමේ දී මුඛ ආවරණ පැළඳීම, දෑත් සේදීම, මීටරයක දුර තබා ගැනීම අනිවාර්ය කිරීම හා පොලිතින් ගෙන ඒම සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම් කිරීම.
  B- දෙමාපියන් හා ගම්වාසීන්ගේ සහාය ඇතිව ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම.
  C- පාසැල් ආපන ශාලාවේ ක්ෂණික ආහාර (Fast Food) නිෂ්ඵල ආහාර (Junk Food) හා කාබනික බීම වර්ග විකිණීමට තහනම් කිරීම.
  D- සෞඛ්‍ය වෛද්‍යනිලධාරීන්ගේ (MOH) සහභාගිත්වයෙන් පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ පැවැත්වීම.
  E- ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම.

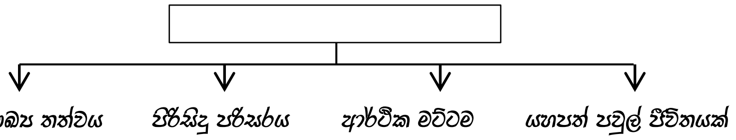
02) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම හා හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම ක්‍රියාකර ඇති බව දක්වා ඇති ප්‍රකාශ වන්නේ
  1) A හා B ය 2) B හා C ය 3) B හා D ය 4) B,D හා E ය

03) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය (Health Promotion) සඳහා මෙම විදුහල්පතිතුමා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති දක්වා ඇති ප්‍රකාශ/ ප්‍රකාශය වන්නේ
  1) A ය 2) A හා C ය
  3) B හා C ය 4) C, D හා E ය

04) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගෙන ඇති බව දක්වෙන්නේ

1) A හා E ප්‍රකාශ මගිනි　　2) B හා D ප්‍රකාශ මගිනි
3) C හා D ප්‍රකාශ මගිනි　　4) B ප්‍රකාශය මගිනි

05) පහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු වගන්තිය වන්නේ



1) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක
2) ග්‍රාමීය පරිසරයක ජීවත් වන ප්‍රජාවකගේ ලක්ෂණ
3) මානසික යෝග්‍යතාවය ඇති පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ
4) ගුණාත්මකභාවය ඉහළ ඇති පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ

06) පසන් හා පසිඳු ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වලදී ස්කිපින් රෝපයක් ආධාර කර ගනී. ස්කිප් කිරීමේ දී ඔවුන් දෙදෙනාම ලණුව පටලවා ගැනීම නිරන්තරයෙන්ම සිදුකරයි. ඔවුන් පිළිබඳව දැක්විය හැකි අදහස වන්නේ

1) පැනීම් සිදුකළ නොහැකි බවයි　　2) රිද්මයක් නොමැති බවයි
3) නොසැලකිලිසමත් අය බවයි　　4) මහන්සිවිය නොහැකි බවයි

★ **පහත කරුණු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 07 සහ 08 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**

A- පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය
B- ආගමක කටයුතුවල නියලීමට ඇති කැමැත්ත
C- විරුද්ධ ලිංගිකයන් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත
D- සුදුසු රැකියාවක් සොයා ගැනීම
E- විවාහය සහ දෙමාපියන් වීමේ අවශ්‍යතාවය

07) ඉහත කරුණු අතරින් නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතාවය වනුයේ

1) B හා E　　2) A හා E　　3) A හා C　　4) C, D හා E

08) වැඩිහිටි වියේ පසුවන පුද්ගලයකුට ලැබිය යුතු අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ

1) A හා B　　2) A හා E　　3) C හා D　　4) D හා E

09) දිනිති තම දරුවා බිහිකොට දින 05ක් ගත වී ඇත. මව්කිරි පමණක් ලබා දෙන ඇයගේ දරුවා පසුවන අවධිය ලෙස සැලකෙන්නේ

1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය　　2) නවජ අවධිය
3) ළදරු අවධිය　　4) ළමා අවධිය

10) ගර්භණීයව සිටින අවස්ථාවේ දිනිති සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි.

1) වැඩි වශයෙන් කය වෙහෙසවා වැඩ කිරීම.
2) හැකිතාක් ඖෂධ හා විටමින් ලබා ගැනීම.
3) අඛණ්ඩ හා යහපත් සෞඛ්‍ය සේවයක් ලබා ගැනීම.
4) ශරීරයේ බර පාලනය කිරීම.

11) මනෝ සමාජීය යහපැවැත්මකින් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට නොලැබෙන ලක්ෂණයක් වන්නේ

1) සමාජයට යහපත් ලෙස දයකත්වය සැපයීමයි.
2) මානසික ආතතියටමුහුණදීම අපහසු වීමයි.
3) චිත්තවේග කළමණාකරණය කර ගැනමේ හැකියාව තිබීමයි.
4) සාර්ථක ලෙස ගැටළු විසදීමේ හැකියාව තිබීමයි.

12) පහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ

සමහර ආහාර පියන ඇර පිසීම → .... ← *ආහාර තම්බා වතුර ඉවත් කිරීම*

ආහාර වැසෙන සේ ජලය යෙදීම → .... ← *ඇලුමිනියම් භාජනවල ආහාර නොපිසීම*

1) ආහාර විෂ වීමෙන් වළක්වා ගැනීම.
2) ආහාර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම.
3) ආහාර බැලකරණයෙන් වළක්වා ගැනීම.
4) ආහාර පරිරක්ෂණය

★ **පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් 12, 13, 14 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

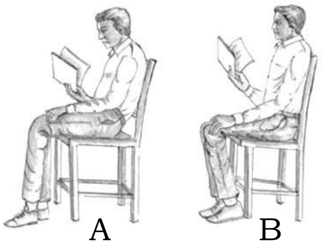
නීෂා අධි බරකින් (Over weight) යුක්ත වේ. රාධාගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය $20k^{-2}$ කි. BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්ථාරයේ තැඹිලි පාටින් දක්වන පරාසයට ආශා අයත් වේ.

13) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්ථාරයේ රාධා අයත් වන පරාසයේ වර්ණය වන්නේ
1) කොළ පාට
2) තැඹිලි/ රතු පාටය
3) තද දම් පාට ය
4) ලා දම් පාට ය

14) ආශාගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ කිව හැක්කේ
1) ස්ථුලතාවයෙන් යුක්ත වන බවයි.
2) මන්ද පෝෂණ තත්වයෙන් යුක්ත වන බවයි.
3) අධි පෝෂණ තත්වයෙන් යුක්ත බවයි.
4) නිසි පෝෂණ තත්ත්වයෙන් යුක්ත බවයි.

15) නිෂාගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ
1) බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවධානම වැඩිය.
2) නීෂාට ව්‍යායාමය හා නිවැරදි ආහාර රටාවකට හුරුවීම අත්‍යාවශ්‍යය.
3) නීෂා තෙල්, සීනි, පැණිරස හා පිෂ්ඨය සහිත ආහාර වැඩිපුර ගත යුතුය.
4) රාත්‍රියට සැහැල්ලු ආහාරයක් ගත යුතුය.

16) දකුණුපස රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ඉරියව් පිළිතුර නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
A හා B ඉරියව් දෙකම නිවැරදිය.
A හා B ඉරියව් දෙකම වැරදිය.
A ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර B ඉරියව්ව වැරදිය
A ඉරියව්ව වැරදි වන අතර B ඉරියවව නිවැරදය


A B

17) පහත දක්වෙන්නේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුවෙකු අද දිනය තුළ සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.
A- ජාතික කොඩිය එසවීම.
B- විනෝද ක්‍රීඩාවල නියැලීම.
C- පරිගණක භාවිත කරමින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම.
ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වලදී අනුගමනය කරන ලද ඉරියව් පිළිවෙළින්
1) A ස්ථිතික B ගතික C ස්ථිතික
2) A ස්ථිතික B ස්ථිතික C ගතික
3) A ගතික B ගතික C ස්ථිතික
4) A ගතික B ස්ථිතික C ස්ථිතික

★ **අස්ථි සම්බන්ධව අනතුරු වලදී අස්ථියක් කැඩීම හෝ පිපිරීම අස්ථි භග්න ලෙස හඳුන්වයි. පහත සඳහන් අවස්ථා හඳුනාගෙන 18, 19 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
A) අස්ථිය කොටස් කිහිපයකට බිඳීම.
B) බාහිරව දැකිය හැකි රුධිර ගැල්මක් සිදුවේ.
C) බාහිරව නොපෙනෙන ලෙස අස්ථි බිඳීමක් හෝ පිපිරීමක් සිදුවීම.
D) අස්ථි බිඳීම සමඟ මාංශ පේශි හා ඉන්ද්‍රියයන්ට හානි පැමිණීමක් සිදුවීම.

18) විවෘත භග්නයක් හා සංවෘත භග්නයක් විය හැක්කේ

1) A හා B ය   2) C හා D ය   3) B හා C ය   4) A හා D ය

19) සංකීර්ණ භග්නයක් හා ජර්ජරිත භග්නයක් විය හැක්කේ

1) A හා C   2) B හා D   3) C හා D   4) A හා D

20) සිරුරේ චලන සිදුවීමේ දී ලීවර වශයෙන් ක්‍රියාකරනු ලබන්නේ

1) ස්නායු පද්ධතිය හා පේශි පද්ධතිය යි.   2) අස්ථි පද්ධතිය හා පේශි පද්ධතිය යි.

3) අස්ථි පද්ධතිය හා ප්‍රජනන පද්ධතිය යි.   4) ස්නායු පද්ධතිය හා අස්ථි පද්ධතිය යි.

21)

- නොහඳුනන අය සමඟ කුලුපග නොවන්න.
- උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කරන්න.
- පාලු ප්‍රදේශවල තනියම ගමන් නොකරන්න.

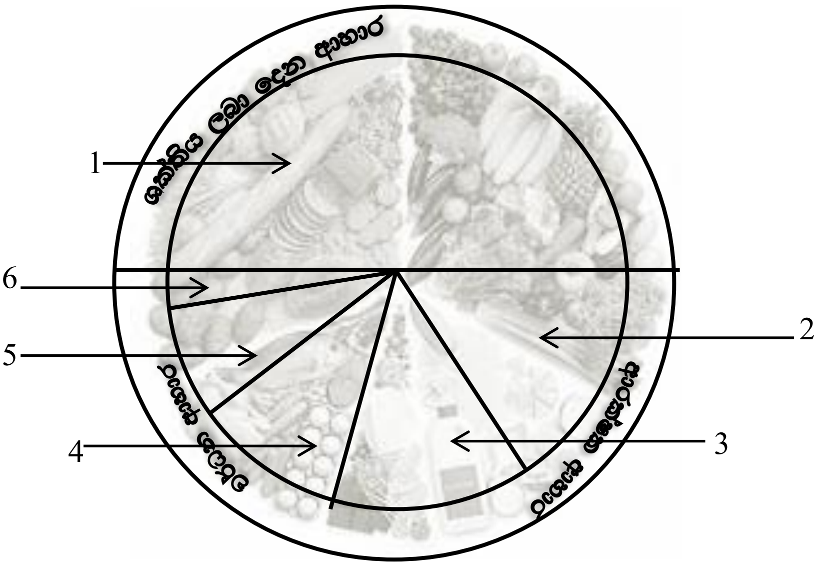
අනිසි යෝජනාවක් දෙමාපියන් හෝ වැඩිහිටියන්ට දැනුම් දෙන්න.

ඉහත උපදෙස් ඔබට ලැබෙනුයේ

1) ලිංගික රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ය.   2) ලිංගික හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම සඳහා ය.

3) ලිංගිකත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ය.   4) ලිංගික අතවර වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ය.

★ **රූපයේ දැක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාර වේල්වල අඩංගු විය යුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයs. ඒ ඇසුරෙන් 22, 23, 24 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**



22) බත් පාන් වැනි පිටි බහුල ආහාරවල තිබිය යුතු ස්ථානයේ අංකය වනුයේ

1) 1   2) 2/3   3) 4/5   4) 6

23) රූපයේ අංක 6න් දක්වා ඇති කොටසෙහි අඩංගු විය යුතු ආහාර වශයෙන් ඔබ දක්වන්නේ

1) සත්ව ආහාර හා කිරි ආහාර   2) එළවළු හා පලතුරු

3) තෙල් මේද හා පැණි රස ආහාරය   4) ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරය

24) රූපයේ 2 හා 3 ස්ථානවල තිබිය යුතු ආහාර වන්නේ

1) එළවලු, පලතුරු හා පලාවර්ග   2) පැණිරස හා මේද සහිත ආහාර

3) ධාන්‍ය හා පිටි බහුල ආහාර   4) සත්ව ආහාර

25) මළල ක්‍රීඩාවේ දී එක් අංකයක් පැළඳ ක්‍රීඩා කළ හැකි ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,
1) කඩුළු පැනීම, මීටර් 100
2) මිටිය විසිකිරීම, 200m
3) උස පැනීම හා රිටි පැනීම
4) හෙල්ල විසි කිරීම හා කවපෙත්ත විසිකිරීම

26) ක්‍රීඩකයෙක් පහත සඳහන් අවධි වලින් යුත් ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණු විය.
සූදනම් වීම → පිටුපසට ලිස්සීම → ජව ඉරියව්ව → මුදාහැරීම → පශ්චාත් ඉරියව්ව
ඔහු පුහුණු වී ඇත්තේ
1) හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි
2) මිටිය විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි
3) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි
4) යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි

- **නොකඩවා විනාඩි 30කට වඩා සෙමින් දිවීම**
- **වේගයෙන් විනාඩි 30කට වඩා ඇවිදීම.**

27) ඉහත ක්‍රියාකාරකම තුළින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ,
1) ජවය, ප්‍රතික්‍රියා වේගය, සමායෝජනයයි
2) වේගය, නම්‍යතාවය, සමායෝජනයයි
3) ශක්තිය, නම්‍යතාවය, දැරීමෙ හැකියාවයි
4) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාවයි

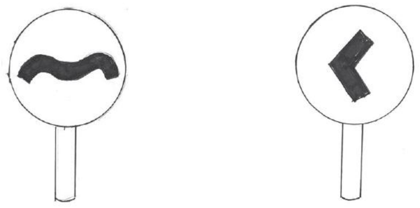
28) $n\frac{(n-1)}{2}$ සූත්‍රය භාවිතා කිරීමෙන් පවත්වනු ලබන තරඟාවලි ක්‍රමය වන්නේ
1) ඉවතලෑමේ ක්‍රමයයි
2) සාකල්‍ය ක්‍රමයයි
3) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි
4) අභියෝග ක්‍රමයයි

29) කණ්ඩායම් 18ක් සහභාගී වන වොලිබෝල් තරඟයක් ඉවත ලෑමේ ක්‍රමය යටතේ පැවැත්වීමේ දී පැවැත්විය යුතු තරඟ ගණන වනුයේ
1) 24 කි
2) 19 කි
3) 17 කි
4) 16 කි

30) සම්මත ධාවන තරඟවලදී කුදු ආරම්භක ක්‍රමයට ආරම්භ කරන සම්මත ධාවන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ
1) 100m, 200m, 300m
2) 100m, 200m, 1500m
3) 20m, 200m, 800m
4) 100m, 200m, 400m

31) මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මීටර් 110 කඩුළු මතින් දිවීම, මීටර් 400 x 4 සහාය දිවීම, ස්ටීපල්චේස් ඉසව් ඇතුළත් වන්නේ
1) ජවන ඉසව් කාණ්ඩයටය
2) කෙටි දුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයටය
3) මැදිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයටය
4) පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයටය

32) ක්‍රීඩකයෙකුට එක් දිනකදී පැවැත්වෙන ප්‍රයාම (මිශ්‍ර තරඟයකට) සහභාගී විය යුතුව ඇත. එම ප්‍රයාම තරඟයේ විය හැක්කේ
1) දස ප්‍රයාම
2) සප්ත ප්‍රයාම
3) පංච ප්‍රයාම
4) පංච ප්‍රයාම හෝ දස ප්‍රයාම තරඟයයි

33) දී ඇති රූප වලින් දැක්වෙන්නේ

1) දුම්රිය මාර්ග සලකුණුය
2) මැරතන් ධාවන තරඟ මාර්ග සලකුණුය
3) තරඟ ඇවිදීම සඳහා යොදා ගන්නා සලකුණුය
4) මහාමාර්ග සලකුණුය

34) පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - යතුරුපැදියක් තල්ලු කිරීමට වඩා පහසුවෙන් පාපැදියක් තල්ලු කිරීම වඩාත් පහසු වේ.
හේතුව - යතුරු පැදියේ ආවස්ථිතිය පාපැදියේ ආවස්ථිතියට වඩා වැඩිය.
1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ.
2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යය වේ.
3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වේ හේතුව අසත්‍ය වේ.
4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වේ. හේතුව සත්‍ය වේ.

35) පාසල තුළ කළමණාකරණය කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ඇසුරින් අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්, විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් පාසලින් බැහැරව සිදුකරන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් යනුවෙන් කොටස් 3කි. ඒ අනුව අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් හා විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ඇතුළත් වරණය වන්නේ

1) ශරීර සුවතා වැඩසටහන/ විෂය ඉගැන්වීම
2) ශරීර සුවතා වැඩසටහන/ නිවාසාන්තර තරඟ
3) කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ/ විෂය ඉගැන්වීම
4) ක්‍රීඩා දින පැවැත්වීම/ නිවාසාන්තර තරඟ

36) සහය දිවීමේ තරඟ වලදී යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම අනුව යෂ්ටි හුවමාරුවේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි. එනම්

1) ඇතුළත මාරුව/ පිටත මාරුව යි.
2) උඩු අත් මාරුව/ යටි අත් මාරුව යි.
3) මිශ්‍ර ක්‍රමය / උඩු අත් මාරුවයි.
4) පිටත මාරුව/ මිශ්‍ර ක්‍රමයයි.

★ **මළල ක්‍රීඩා, පිටිය තරඟ ඉසව් සඳහා පැවැත්වෙන ක්‍රීඩා තරඟ ඉසව් පහත සඳහන් ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින් සිදුකරනු ලබයි.**

A- පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය
B- ස්ටැඩල් ක්‍රමය
C- පාවෙන ක්‍රමය
D- ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය
E- භ්‍රමන ක්‍රමය
F- පොස්බෙරි ප්ලොප් ක්‍රමය
G- රේඛීය ක්‍රමය

37) උස පනින ක්‍රීඩකයකු තෝරා ගනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රමයන් වන්නේ

1) B හා F ශිල්පීය ක්‍රම වේ
2) C හා D ශිල්පීය ක්‍රම වේ
3) B හා D ශිල්පීය ක්‍රම වේ
4) C හා F ශිල්පීය ක්‍රම වේ

38) දුර පනින ක්‍රීඩකයකු හා යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩකයෙකු තෝරා ගනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ අනුපිළිවෙළින්

1) A හා B ය
2) C හා A ය
3) A හා E ය
4) G හා D ය

39) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවන් සඳහා ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ පිළිවෙළින්

1) වොලිබෝල් 6, නෙට්බෝල් 7, පාපන්දු 11
2) වොලිබෝල් 5, නෙට්බෝල් 5, පාපන්දු 7
3) වොලිබෝල් 6, නෙට්බෝල් 5, පාපන්දු 7
4) වොලිබෝල් 5, නෙට්බෝල් 6, පාපන්දු 10

40) 25 වන ආසියානු මළල ක්‍රීඩා තරඟයේ දී පදක්කම් සටහනේ 4 වන ස්ථානය ශ්‍රී ලංකාවට හිමිවිය. තරඟාවලිය පැවැත්වූ රට වනුයේ

1) චීනයේ
2) තායිලන්තයේ
3) ජපානය
4) ඉන්දියාව