

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
දෙවන වාර ඇගයීම - 2025 Second Term Evaluation - 2025			
ශ්‍රේණිය } Grade	09	විෂයය } Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I
කාලය } Time	පැය 02		

නම :

- ★ ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- ★ නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. පූර්ණ සෞඛ්‍යය වඩාත් හොඳින් නිර්වචනය කර දී ඇති පිළිතුර තෝරන්න.
 1. රෝග හා දුබලතා වලින් තොර වීමත් කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමත් ය.
 2. සතුටින් සිටීම හා කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීම.
 3. අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමටත් කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මත් ය.
 4. පොලිතින් භාවිතයෙන් තොර වීම, කුණු කසල නිසි ලෙස කළමනාකාරණය කිරීමත් ය.

02. කායික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමට පාසල තල ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහනකි.
 1. ශරීර සුවතා
 2. උදැසන කොළ කැඳ ලබා දීම
 3. උදැසන ආහාරයට බත් හෝ ධාන්‍ය අනිවාර්ය කිරීම
 4. ඉහත සියල්ලම වේ

03. පරිසර දූෂණයට අනුව භූමි දූෂණයේ අනිසි ප්‍රතිඵල වන්නේ මොනවාද?

A ග්‍රවණාබාධ ඇති වීම

B නායයෑම් හා ආපදා

C පසේ සරු බව නැති වීම

D ඉහත කරුණු සියල්ලම

 1. A හා B පමණි
 2. B , C හා D පමණි
 3. B , C පමණි
 4. ඉහත කරුණු සියල්ලම

04. බෝ නොවන රෝග පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

1. දියවැඩියාව , පිළිකා , අධික රුධිර පීඩනය

2. පාචනය , කොලරාව , දියවැඩියාව

3. ජලභීතිකාව , වෛරස් උණ , අංශභාගය

4. මැලේරියාව , චිකන් ගුන්යා , හෘද රෝග

05. ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට නම් පුද්ගලයකු සතු විය යුතු ගුණාංග වන්නේ,

1. තමාට ලැබුණු දෙයින් තෘප්තිමත් වීම

2. අන්‍යන්ට ගරු කිරීම

3. කාල කළමනාකරණය

4. ඉහත සියල්ලම

06. එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ කුමන ක්‍රියාකාරකම ද?

1. පා ගමන්

2. කබඩි ක්‍රීඩාව

3. ඔරු පැදීම

4. පා පැදි සවාරි

07. ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා ගණයට අයත් වන්නේ,

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. චින්ඪි සර්ඟික් | 3. ස්නෝ ස්කේටින් |
| 2. ස්කයි ඩයිවින් | 4. මවුන්ටන් රනින් |

08. පිරිමි දරුවෙකුගේ මාංශ පේශී වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි.

- | | | | |
|------------|--------------|--------------|---------|
| 1. විටමින් | 2. ප්‍රෝටීන් | 3. කැල්සියම් | 4. මේදය |
|------------|--------------|--------------|---------|

09. A සම්මත නීතිමාලාවක් තිබීම

B තම අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා පිටි නිර්මාණය කර ගැනීමට හැකි වීම

C ඕනෑම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වීමට හැකි වීම

D නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම

ඉහත කරුණු අතරින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ අයත් වන්නේ,

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. A හා C | 2. B හා C | 3. A හා D | 4. B හා D |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

10. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය අනුව 09 ශ්‍රේණියේ දරුවන්ට ලගා විය හැකි ඉලක්ක වන්නේ මොනවාද?

A ගීත ගායනයේ ප්‍රවීණයෙකු වීම

B ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු වීම

C නිවේදන කටයුතු කිරීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම

D ප්‍රවීණ කටිකයෙකු වීම

1. A හා B පමණි

3. A , B හා D පමණි

2. B හා C පමණි

4. A , B , C හා D පමණි

11. සටන් ක්‍රම ක්‍රීඩාවක් නොවන ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

1. බොක්සිං

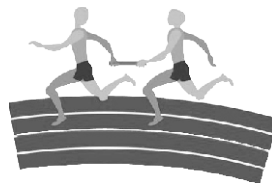
3. මල්ලව පොර

2. කබඩි

4. කරාතේ

12. පහත දක්වා ඇත්තේ 100 × 4 සහය දිවීමේ තරඟයක භාවිතා කෙරෙන යන්ත්‍රී හුවමාරු ක්‍රමයකි.

1. පිටත මාරුව
2. අද්‍යාය මාරුව
3. ඇතුළත මාරුව
4. දාෂ්‍ය මාරුව



13. ඉහත රූපයෙහි දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එන කුමන දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීමක්ද?

1. පන්දුව පිරිනැමීම
2. වැළැක්වීම
3. ප්‍රහාරය
4. ඉහත සියල්ලම



14. පාපන්දු තරඟයක ප්‍රධාන විනිසුරු යම් ක්‍රීඩකයෙකුට කහ කාඩ්පත පෙන්වීමෙන් සිදු කරනු ලබන්නේ,

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1. ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත් කිරීම | 3. තරඟ තහනමකට ලක් කිරීම |
| 2. අවවාද කිරීම | 4. ආදේශනය කිරීම |

15. වැඩිහිටි කාලයේ දී අස්ථි දුර්වල වීමෙන් සෑදෙන රෝගයක් වන්නේ,

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. කශේරුකා විෂමව පිහිටීම | 3. ඔටු කුදය |
| 2. රිකට්සියාව | 4. ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් |

16. ආහාර කඩා ගැනීමට උදව්වන දත් වර්ගයකි.

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. කෘන්තක | 3. පුරස්චාර්වක |
| 2. රදනක | 4. චාර්වක |

17. ගුවනේ දී විවිධාකාරයෙන් සිරුර හසුරුවන ශිල්පිය ක්‍රම තුනකින් සමන්විත පිටියේ ඉසව් යටතට අයත් තිරස් පැනීමකි.

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. උස පැනීම | 3. තුන් පිම්ම |
| 2. රිටි පැනීම | 4. දුර පැනීම |

18. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව,

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| 1. පේශිමය ශක්තිය | 3. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව |
| 2. නම්‍යතාව | 4. ශාරීරික සංයුතිය |

19. කශේරුකාවේ පහළ කොටසේ ස්වභාවික චක්‍රය නොමැති වීමට ආබාධය හඳුන්වන්නේ,

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. පැතලි පිටුපස | 3. පසු කුදය |
| 2. පැති කුදය | 4. බතල් දෙපා |

20. සමෙහි ඇති අජීවි කොටසක් වන්නේ,

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. අත්ල රේඛා | 3. කොරොස්තරය |
| 2. සම | 4. නියපොතු |

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
දෙවන වාර ඇගයීම - 2025 Second Term Evaluation - 2025			
ශ්‍රේණිය } Grade }	09	විෂයය } Subject }	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II
කාලය } Time }		පැය 02	

නම :

- ★ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- ★ තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීම සඳහා සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙමින් යම් මෙහෙයක් ඉටු කිරීමට හැකියාව ලබා ගත යුතුය. සෞඛ්‍යවත් සමාජයට විවිධ හේතු බලපායි. ඒවා අතරින් පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වයන් පරිසරයේ සමතුලිතතාවන් රැක ගැනීම වැදගත් ය.

- (i) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් වන පුද්ගල සෞඛ්‍යවත් බව යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද? (ල. 2)
 - (ii) සමාජයේ පුද්ගල විවිධතාවලට හේතුවන කරුණු 3ක් ලියන්න. (ල. 3)
 - (iii) පරිසර දූෂණය යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද? (ල. 2)
 - (iv) දූෂණයට ලක් වන පරිසර අංග 2ක් ලියන්න (ල. 2)
 - (v) බෝ වන රෝග 2ක් ලියන්න. (ල. 2)
 - (vi) මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි නිසා සමාජයට වන හානි 4ක් ලියන්න. (ල. 2)
 - (vii) අපවාර යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද? (ල. 1)
 - (viii) අපයෝජන යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද? (ල. 1)
 - (ix) මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි නිසා ඇතිවන රෝගාබාධ 3ක් ලියන්න. (ල. 3)
 - (x) මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් සමාජය කුළ ඇතිවිය හැකි ගැටලු 2ක් ලියන්න. (ල. 2)

02. අපගේ ශරීරය, ජීවය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා මනාව සැකසුණු අයුරු ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයකි.

- (i) මිනිස් සිරුරේ විශාලතම ඉන්ද්‍රිය නම් කර එයින් ඉටු වන ප්‍රධාන කාර්ය 3ක් ලියන්න. (ල. 3)
 - (ii) තොල්වලින් කෙරෙන කාර්ය 2ක් ලියන්න. (ල. 2)
 - (iii) දත් රැක ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් 3ක් ලියන්න. (ල. 3)
 - (iv) ස්වභාවයෙන්ම කනේ ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට සැකසී ඇති අනුවර්තන 2ක් ලියන්න. (ල. 2)

03. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු යන ක්‍රීඩා 3න් එක් ක්‍රීඩාවක් නම් කර අදාළ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (i) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3ක් ලියන්න. (ල. 3)
 - (ii) එම ක්‍රීඩාවට අදාළ නීති 2ක් ලියන්න. (ල. 2)
 - (iii) ඔබ නම් කළ ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 3)
 - (iv) එම ක්‍රීඩාවේ එක පිලකට සිටිය යුතු උපරිම හා අවම සංඛ්‍යාව කොපමණද? (ල. 2)

04. සහය දිවීම යනු මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.

- (i) සහය දිවීමේ තරඟයක වැදගත්ම අංග 2 කුමක්ද? (ල. 2)
 - (ii) යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබාගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන කාරණය මුල් කර ගනිමින් හුවමාරුව සිදු කරන ආකාර මොනවාද? (ල. 3)

- (iii) යෂ්ටි හුවමාරුවට අදාළ නීති රීති පවතින අතර එයින් 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 2)
- (iv) යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය නිවැරදිව ඇඳ නම් කරන්න. (ල. 3)

05. ආහාර මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවක් මෙන්ම සෞඛ්‍යවත් දිවියක් සඳහා බෙහෙවින් ඉවහල් වන බව සියල්ල දන්නා කරුණකි. නමුත් සෑම පුද්ගලයෙකුගේම පෝෂණ අවශ්‍යතා එකිනෙකට වෙනස් වේ.

- (i) ආහාර වල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගෙන ආහාර කාණ්ඩ 6 කට බෙදා ඇත. (ල. 3)
- (ii) ඒ මොනවාද? (ල. 3)
- (iii) නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂක පිළිවෙත් නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිපල 4ක් ලියන්න. (ල. 2)
- (iv) ප්‍රසූතියෙන් පසු කාන්තාවන්ගේ පියයුරු වල ක්ෂීර ග්‍රන්ථි උත්තේජනය වී ක්ෂීරය නිපදවයි. එය මව්කිරි ලෙස හඳුන්වයි. මව්කිරි වල වැදගත්කම කරුණු 2කින් දක්වන්න. (ල. 2)
- සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා ක්‍රීඩකයෙකු තමාගේ පෝෂණය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට ලැබෙන වාසි 03ක් ලියන්න. (ල. 3)

06. මනා පෞරුෂයකින් හෙබි ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, කාර්යක්ෂම හා සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් එම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගත යුතු වේ.

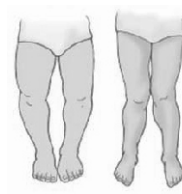
- (i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු ? (ල. 2)
- (ii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න. (ල. 2)
- (iii) පහත දක්වා ඇති ආබාධ නම් කර ඒවා ඇතිවන්නේ කුමන තත්ත්වයන් නිසාද යන්න ලියන්න. (ල. 3)



A



B



C

- (iv) වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 03ක් ලියන්න. (ල. 3)

07. මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳව විශේෂ පර්යේෂණ කළ ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මානව විද්‍යාඥයා කිසියම් අනුපිළිවෙළකට පෙල ගස්වා ඇත.

- (i) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යනු? (ල. 2)
- (ii) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළගා වූවන්ගේ සුවිශේෂී ලක්ෂණය කුමක්ද? (ල. 2)
- (iii) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළගා වූ පුද්ගලයින් 4ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (iv) ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ රූප සටහනක් ඇසුරින් දක්වන්න. (ල. 3)

පිළිතුරු I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

01. (i) රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමත් ය.
- (ii) විවිධ ආගම් , විවිධ දක්ෂතා , විවිධ රැකියා , විවිධ වයස් මට්ටම් , විවිධ ජාතීන්
- (iii) අප ජීවත් වන වටපිටාව මිනිසාගේ මෙන්ම සත්වයින්ගේ වාසයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම.
- (iv) වායු දූෂණය , ජල දූෂණය , භූමිය/පස දූෂණය , ශබ්ද දූෂණය
- (v) ඩෙංගු , පාචනය , මැලේරියාව , ක්ෂය රෝගය
- (vi) සොරකම් සිදුවීම
සමාජයේ ගැටුම් ඇතිවීම
පවුල් සබඳතා දුරස් වීම
සංස්කෘතිමය ගැටලු ඇතිවීම
මානසික විකෘතිතා ඇති වීම
- (vii) සදාචාර කඩකරමින් අන් අයට හිරිහැර වන ලෙස ක්‍රියාකාරීම් අපචාර නම් වේ.
- (viii) පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවා ගැනීම අපයෝජනය නම් වේ.
- (ix) හෘද රෝග , පිළිකා , ශ්වසන රෝග
- (x) විවිධ රෝග ඇතිවීම
සොරකම් ඇතිවීම
සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සිදුවීම
02. (i) සම
- සුර්යාලෝකය ඇතිවිට විටමින් D නිෂ්පාදනය
 - ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම
 - අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම
 - දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
- (ii) ශබ්ද උච්චාරණය , කතා කිරීම , ඉරියව් පාලනය
- (iii) • වසරකට වරක්වත් දත් පරීක්ෂා කිරීම
- දත් මැදීමට තුඩා හිසක් සහ මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතය
 - අධික ශීතල හෝ උණුසුම් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
 - කැල්සියම් හා ඛනිජ ලවණ බහුල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
 - ෆ්ලෝරයිඩ් නියමිත සාන්ද්‍රණයෙන් අඩංගු දත්තාලේපයක් භාවිතය

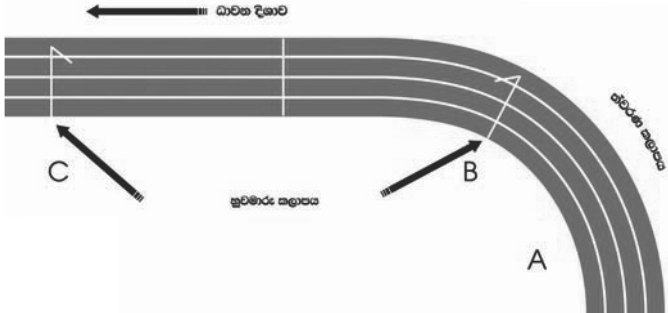
- (iv) කන් පෙති හිස දෙපස පිටතට නෙරා තිබීම
 කනෙහි ආරක්ෂාවට බාහිර කන් නාලයේ කලාදුරු නිපදවීම
 ශ්‍රවණයට වැදගත් ඉන්ද්‍රිය වන කන් බෙරය ආරක්ෂාවට මදක් අභ්‍යන්තරයට වන්නට පිහිටීම

03. (i)

වොලිබෝල්	නෙට්බෝල්	පා පන්දු
<ul style="list-style-type: none"> පන්දුව පිරිනැමීම පන්දුව ලබා ගැනීම පන්දුව එසවීම ප්‍රහාරය වැලැක්වීම පිටිය රැකීම පන්දුව දැතින් ඇල්ලීමෙන් වැළකීම 	<ul style="list-style-type: none"> පන්දු පාලනය ආක්‍රමණය විදීම පාද හුරුව රැකීම 	<ul style="list-style-type: none"> පන්දුවට පහර දීම පන්දුව රැගෙන යාම පන්දුව වැලැක්වීම පන්දුව තුළට විසි කිරීම දැල් රැකීම

04. (i) දෘශ්‍ය මාරුව
 අදෘශ්‍ය මාරුව
 (ii) ඇතුළත මාරුව , පිටත මාරුව , මිශ්‍ර මාරුව
 (iii) යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු කළ යුතුය
 විසි කිරීම නොකළ යුතුයි
 තරඟය පුරාම අෂ්ටිය අතින් ගෙන යා යුතුය
 යෂ්ටි හුවමාරු කලාප තුළදී පමණක් සිදු කළ යුතුය

(iv)



05. (i) • ධාන්‍ය හා අල වර්ග
- එළවළු
 - පලතුරු
 - මස්, මාළු, බිත්තර
 - වියළි වර්ග, ඇට වර්ග
 - කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
- (ii) • තරබාරු වීම
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උෞෂධ ඇති වීම
 - ආමාශගත රෝග බහුල වීම
 - ගර්භණී කාලයේදී හා වැඩිහිටි වියේදී අස්ථි ආබාධ ඇතිවීම
- (iii) • විෂබීජ රහිත වීම
- සිරුරට අවශ්‍ය ජලය අඩංගු වීම
 - පිරිසිදුව ලබා දිය හැකි වීම
 - ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණයක් පැවතීම
- (iv) • ශරීර ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම
 - නිසි ලෙස බර පාලනය
 - මානසික ඒකාග්‍රතාව දියුණු වීම

06. (i) වලනයේදී හෝ නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවලදී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම

(ii) නිරෝගී වීම

ශාරීරික වේදනා අවම වීම

කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම

අනතුරු හා ආබාධ වැළැක්වීම

(iii) සංජානීය තත්ත්ව නිසා

A පසු කුදය

B පැති කුදය

C බතල් දෙපා හා පූට්ටු දණහිස

(iv) සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම

නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම

ශ්‍රවණ හා දෘෂ්‍යාබාධ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම

07. (i) අං කුළ පවත්වා නිර්මාතෘලී කුසලතාවලින් තමා අපේක්ෂිත අරමුණ කරා ළගා වී සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත් නිවැරදි සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම.

(ii) යමෙකු වෙනුවෙන් යම් සේවයක් කළ විට ඒ සේවයෙන් ලැබෙන තෘප්තිය හා සතුට තමා ලැබූ සතුටක් සේ සලකා කටයුතු කිරීම.

(iii) • තෙරේසා මව්තුමිය

- පණ්ඩිත් අමරදේව මහතා
- මහත්මා ගාන්ධිතුමා
- ඒබ්‍රහම් ලින්ගේ මහතා

(iv)

