



නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනයෙන් සුවසේ වෙසෙමු.

## ඉගෙනුම් ආධාරක

- ✓ 10 ශ්‍රේණිය පෙළපොත
- ✓ ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ
- ✓ අන්තර්ජාලය



“ සබ්බේ සත්තා ආහාරට්ඨික්ඛිකා සමණෝ පඤ්ඤෝ”

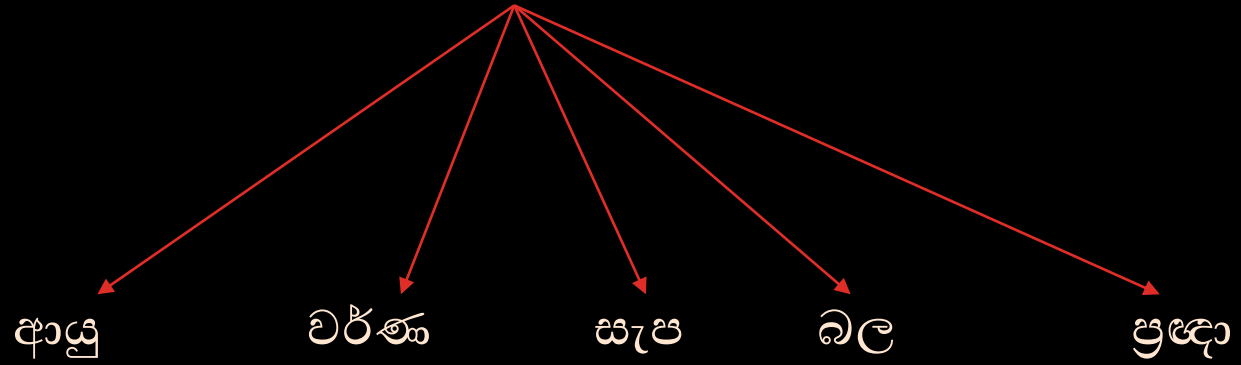
“ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි සියළු සත්ත්වයෝ ආහාරය මත යැපෙයි”

බුද්ධ දේශනාවට අනුව ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ පෙර සුදානම(ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව)

- මම මේ ආහාර සිහි නුවණින් යුතුව වළඳමි.
- මේ ආහාර වළඳන්නේ ක්‍රීඩාව පිණිස නොවේ.
- මද වඩනු පිණිස නොවේ.
- කඩවසම් වනු පිණිස නොවේ.
- සිරුර සරසා ගනු පිණිස නොවේ.
- පිළිවෙත් පිරීමට උපකාරයක් ලෙස පමණි.



## නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනයේ වල



අවිධිමත් හා ගිණු ලෙස ආහාර අනුභව කරන්නන් පිළිබඳවද බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වේ.  
එනම්,

පුද්ගල ස්වරූපය	දැකිය හැකි ලක්ෂණ
ආහාර හත්ථක	අනුන්ගේ අත් උදව් නැතිව නැගිට ගැනීමට වත් නොහැකි තරමට අධිකව ආහාර ගැනීම.
අලංසාධක	ආහාර ගත් පසු ඇවිද ගැනීමටවත් බැරි තරමට ඒ ගැන නොසලකා ආහාර ගැනීම .
තත්ථාවට්ටක	නැගිට ගැනීමටවත් බැරි තරමට ආහාර ගෙන එහිම පෙරළී සිටීම.
කාකමාසක	කපුටෙකුට හොටය දමා ගැනීමටවත් නොහැකි ලෙස ආහාර ගැනීම.
භුත්ථවමිතක	අනුභව කළ ආහාර වමාරා දමා නැවතත් ආහාර වලට ගිණුව ආහාර ගැනීම.





**මහාමෙස්**  
Big Mac® with 100% real beef

**කට**  
**පරිච්ඡේදි කැරගැනීම**

McDonald's advertisement featuring a man with a stitched mouth, a Big Mac burger, a hot dog, and a container of fries.



පමණ දැන ආහාර වැළඳීමේ යහපත් ප්‍රතිඵල

බුද්ධ දේශනාවට අනුව පමණ නොදැන ආහාර ගන්නා පුද්ගලයා දුර්වල ගසක් සුළඟින් ඇද වැටෙන්නා සේ මරු වසඟයට යන බව දක්වා තිබේ.

බුද්ධ කාලීන සමාජයේ ජීවත් වූ කොසොල් මහා රජතුමා ද පමණ ඉක්මවා ආහාර ගත් පුද්ගලයෙකු ලෙස ප්‍රචලිතයි.

සියළු බුදුවරු විසින් තම පමණ දැන ආහාර වැළඳිය යුතු බව දක්වා තිබේ.

(ඕවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂය)

වර්තමාන සමාජය තුළ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ නිවැරදි ආහාර පරිභෝජන රටාවට වෙනස් වූ ආහාර පුරුදු සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යයි.

බුද්ධ දේශනාවට අනුව ආහාර අනුභවයේ දී නොකළ යුතු දේවල් “සේඛ්‍යා ධර්ම “ ලෙසද හඳුන්වයි.

- ආහාර කටට ගැනීමට පෙර මුඛය විවෘත කිරීම.
- සුරු සුරු හඬින් ආහාර අනුභව කිරීම.
- ඉඳුල් සහිත අතින් පැන් භාජන ඇල්ලීම.
- තොල් ලෙව කමින් ආහාර ගැනීම.
- අත ගසා දමමින් ආහාර ගැනීම.

❖ ඇගයීම:

නූතනයේ වැරදි ආහාර පුරුදු සහ ජීවා අවම කර ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග?

## පිළිතුර:

### වැරදි ආහාර පුරුදු:

- ☐ සමබල ආහාර වේලක් නොගැනීම.
- ☐ නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම.
- ☐ කෙටි ආහාර ගැනීම.
- ☐ පිෂ්ඨය බහුල ආහාර ගැනීම.
- ☐ තෙල්/ රසකාරක/වර්ණ බහුල ආහාර ගැනීම.

### නිවැරදි ආහාර පුරුදු:

- ☐ නිසි කලට වේලාවට ආහාර ගැනීම.
- ☐ ආහාර වේල් මග නොහැරීම.
- ☐ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ලෙස ආහාර පිළියෙල කර ගැනීම, ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි ආහාර ,එළවළු ,පළාවර්ග ආහාරයට එකතු කර ගැනීම.
- ☐ පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.
- ☐ නිතර ඖෂධීය පාන වර්ග /කැඳ වර්ග භාවිතය.







ಹೆಣ್ಣುಮಗ!