නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනයෙන් සුව සේ වෙසෙමු

- **කෙටි පිළිතුරු ලියන්න**

1. "සීමාව, ප්‍රමාණය" දැන ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ දක්වා ඇති සූත්‍ර දේශනාව කුමක් ද?
2. ආහාරපාන තුළින් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තීන් පහක් ලැබේ. එම පඤ්චබලයන් නම් කරන්න.
3. හැම කල්හි ම මනා සිහියෙන් යුතු ව පමණ දැන ආහාර ගන්නා මිනිසුන්ගේ දුක් වේදනාව තුනී වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකළේ කවුරුන් හට ද?

- **පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න**

1. "සේඛියා" යන්න හඳුන්වන්න.
2. බුදු දහමේ ගිහි ලෙස ආහාර ගන්නා පුද්ගලයින් පස් දෙනෙකු පිළිබඳ සඳහන් වේ. එම පස් දෙනා නම් කර හඳුන්වන්න.
3. නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධයෙන් බුදු දහමේ දැක්වෙන ඉගැන්වීම් තුනක් ලියන්න.
4. වත්මන් සමාජයේ බොහෝ දෙනෙක් අනුගමනය කරන වැරදි ආහාර පරිභෝජන රටා තුනක් ලියන්න.
5. ආහාර ගැනීම සම්බන්ධ සේඛියා ධර්ම පහක් ලියන්න.
6. ආහාර ගැනීමේ පිළිවෙත් පිළිබඳ උපදෙස් වැකි පහක් ලියන්න.