

සෑම ගම්පහ මාසයකට වරක්වත් ගම්වැසියන් සාමූහිකව එක්වී කාලීනව සුලබ වන පලවැල යොදාගෙන සූර්ය මණ්ඩල සකසමු. එවිට අපට, නැවුම් පලවැලෙහි අසිරිය මනා සේ විඳගත හැකි වේ.



එළවළු කොළ සහ සුදු ආහාර මණ්ඩලයක්

ආහාර පසු සෑම අයෙක්ගේම මූලික අවශ්‍යතාවයකි. දේශගුණික විපර්යාසයන්ට මුහුණ දීමේ හැකියාව ලබා ගැනීමේදී ග්‍රාමීය පරිසර පද්ධතියේ එක් එක් කාලවල සුලබ වන ආහාර ගත අතී දැනුවත් භාවය මගින් අත්වැළැල්ලකි. ආහාර සූර්ය මණ්ඩල එම හැකියාව සාමූහිකව ශ්‍රී ලංකා කර ගැනීම සඳහායි.



සුර්යාගේ මණ්ඩල පිරිසක් සඳහා එළවළු සහ පළතුරු
"ආහාර සූර්ය මණ්ඩල සකසමු. එක්වමු සමගිය වඩමු"

අපට අමතන්න

අධ්‍යක්ෂ, පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික අංශය
පරිසර හා වනජීවී සම්පත් අමාත්‍යාංශය

දුරකථන : 011 203 4148
 සංඛම් දුරකථන : 071 442 1689
 ෆැක්ස් : 011 287 9958
 ඊ මේල් : leelrandeni@gmail.com

උපදේශකත්වය

එස්.එල්. ධම්මිකා, කේ. එච්.සී.සී.සී.
අධ්‍යක්ෂ (පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික)

සැකසුම්

ලීල් රත්දෙනි

සහ ආහාර අධ්‍යක්ෂ (පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික)



ආහාර මණ්ඩල සකසමු **නිරන්තරව එළ ලබමු**



පරිසර හා වනජීවී සම්පත් අමාත්‍යාංශය

සූර්ය මණ්ඩලයක් යනු සූර්යයා ඉස්සුණු ඉලක්කයක් වැනි සත්වයා ලබා ගත හැකි ආහාර මණ්ඩලයකි. එය කාලීනව සුලබ වන පලවැල වැනි ස්වභාවික ආහාර කොටු සාමූහිකව සකසන විට ආහාර සූර්ය මණ්ඩලයකි. සෞඛ්‍යවේදීන්ගේ නිර්දේශයක් වන මෙහි ප්‍රතිඵලයක් සර්වභාෂීය සහ අවිනාශයේ පලදායී වැනි ස්වභාවික ආහාර වැනි ගණනක් වැඩි දෙනෙක් අපට එක් වේ. මෙහිදී එකම ආහාරයේ වෙනස් වන ගුණාත්මක ඉතිහාසය සලකයි. ආහාර මණ්ඩල පරිසර හා වනජීවී සම්පත් අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වා

ආහාර මණ්ඩලයක් යනු ගම්මාන පරිසර පද්ධතියේ කාලීනව සුලබ වන විලවිට, පලතුරු, ශල්‍ය ඛේශ, වැනි පරිසර පද්ධති සේවාවන් ආදිය උපයෝගී කර ගනිමින් පරිසර පද්ධතියේ මූලික කාර්යයන් සුචලව වන සුර්යයාගේ කාර්යය ගලායාමේ නිරූපනය වන සේ, සාමූහිකව සකස් කරනු ලබන සෞන්දර්යාත්මක නිර්මාණයකි. එහිදී කාලීනව සුලබ වන ආහාරමය පරිසර පද්ධති සේවාවන් විකිනෙකා අතර අනෙකුත් වශයෙන් බෙදාහදා ගැනීම සිදුවේ.

මෙමගින් මානුෂීය හා සමාජයීය සාරධර්ම ආදිය අලංකාර ගම්මානීයත්ව අනෙකුත් සබඳතා, මිත්‍රත්වය, සාමය, සහජීවනය පවත්වාගෙන යාමට වෙලෙඳපොල ආර්ථික හුවමාරුවට විකල්පයක් සැපයේ.

ආහාර මණ්ඩල සැකසීමේ දී පහත සඳහන් මූලධර්ම හා රීතීන් අනුගමනය කළ යුතු වේ.

1. ලබා දුන් තිලිණ වෙනුවෙන් සුර්යයාට තූනි පිදීමත්, එම තිලිණ විකිනෙකා අතර සාධාරණව හා සමානාත්මතාවයෙන් යුතුව බෙදා හදා ගැනීම.
2. කාලීනව සුලබ වන ස්වභාවික ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදාගනිමින් කේන්ද්‍ර පරිවාර අන්තර් සම්බන්ධතාවය නිරූපනය කළ යුතු වේ.
3. ආහාර මණ්ඩලය අලංකාර, වර්ණවත් හා විසිතුරු විය යුතු වේ.
4. ආහාර මණ්ඩලය පුරාම අරිය සම්මිතිය පවත්වා ගැනීමට උපරිම වශයෙන් උත්සාහ දැරිය යුතුය.
5. අනෙකුත් විශ්වාසය මත පදනම් වූ දිම් ලැබීම් හුවමාරු ආර්ථිකය සඳහා සක්‍රීය සහභාගිත්වය හා එකමුතුකාවය පවත්වා ගැනීම ආහාර මණ්ඩල සැකසීමේ අනිවාර්ය අංගයකි.



එක විසෙන් හෝ තෘණාර්මයන් ආදිය දැක්වෙන ආහාර මණ්ඩලයක්

ආහාර සුර්ය මණ්ඩලයක් සකස් කරන ආහාරය

ආහාර මණ්ඩලය සැකසීම සඳහා දැනටමත් මිටිවලට වඩා උස්වූ ශුන්‍ය මිටිවලට වඩා මිටි වූ මේසයක් හෝ මේස කිහිපයක් යොදා ගත යුතු වේ. සුර්යාලෝකය ඇති විවෘත එළිමහනක සේ සෙවනක් වඩාත් සුදුසු වේ. මේසයක් සපයා ගැනීමට සපයනු නම් එළිමහන් තණ බිස්සන පිරිසිදු සැකක පැදුරක් හෝ මාලකක් යොදා ඒ මත වුවද සැකසිය හැක.

1. මධ්‍යයේ සිට පිටතට සුර්යයාගේ කේන්ද්‍ර ගලා යාම සංකේතවත් කරමින් මණ්ඩලය පුරා ක්‍රමවත් අරිය සම්මිතියක් පවත්වා ගනිමින් පලතුරු හෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය සැකසිය යුතු වේ. එක් ආහාර විලයක සිට ඊළඟ ආහාර විලයට පරිවාරය දෙසට සැකසීමේදී රවළ සම්මිතිය වෙනස් කළ යුතුය. හැම විටම පලයාට ආහාර පිරිසේ නටුව මැදට හෝ උඩු අතට තැබිය යුතු වේ. පලතුරු ආදිය ඇති වර්ණ වෙනස්කම් මණ්ඩලය පුරා පැතිරෙන සේ සැකසීමට උත්සාහ දැරිය යුතුය. මධ්‍යයේ තැඹිලි, පමිවෙල වැනි ප්‍රමාණයෙන් විශාල පලතුරු ගෙඩියක් නටුව පැත්ත උඩු අතට සිටින සේ තබා සුර්යයා සංකේතවත් කළ හැකිය.

2. ආහාර මණ්ඩලය පුරා සමානාත්මකව පැතිරීමක් හා විකල්පයක් ඇති වන අතරින් විශාල හා ප්‍රමාණයෙන් තුඩු පලතුරු විකිනෙන සිරු මාරු කරමින් සිදුකළ සැකසීමක් යොට එහි අලංකාර බව වැඩි දියුණු කළ යුතුය.
3. ආහාර මණ්ඩලය සකසා අවසානයේ එය සම්බන්ධයෙන් සකසා බහක යෙදීම් මගින් එවායේ ගුණාත්මක, ඒවා යොදා සැකසිය හැකි ආහාර ආදිය ගැන කඟිකා කළ හැක.
4. අවසානයේ ආහාර මණ්ඩලයට යොදාගත් ආහාර ද්‍රව්‍ය විකිනෙන අතර බෙදාහදා ගැනීමට අවස්ථාව සලකා දිය හැක.

ආහාර මණ්ඩල සැකසීමේ වාසි

1. සහභාගිත්වයට පසුත්, නැවුම් පලතුරු, විලවිට වැනි ස්වභාවික ආහාර ලැබේ. කාලීනව සුලබ වන ආහාර වස විසෙන් කොට පරිභෝජනය කළ හැක. යහපත් සෞඛ්‍යය, සනීපාරක්ෂාව හා පෝෂණය සුරියක්. ආහාර වර්ගෝරු හා පෝෂණය ගැන කඟිකාව පෝෂණය වේ. ආහාර සඳහා වැයවන වියදම් අවම කරගත හැක. විකිනීමේ මේ යුගයේ බලවත් සමාජ අර්බුධයක් වන වැරදි පෝෂණ පුරුදු හා බැඳුණු බෝ නොවන රෝගවලින් මිදීමට හැකි වේ.
2. සහජීවනය හා විකිනෙකා අතර බෙදා හදා ගැනීමේ සාරධර්ම හා අධ්‍යාත්මික ගුණවතාව වැඩි දියුණු වේ. විවේක කාලය නිර්මාණශීලීව හා විලදායීව යොදාගත හැක.
3. ආහාර සුර්යමහතාවය ආහාර ස්වාධීපනය ගම් මිටිවලින් වැඩි දියුණු වේ. සමාජ කඟිකාව පෝෂණය වේ. විකලිත කම් වැඩි දියුණු වේ. උණ හා වික බෝග ආරක්ෂා කිරීම හා ප්‍රවර්ධනය කළ හැක.
4. සමාජ සංවිධානාත්මක බව වැඩි දියුණු වීම හා සංස්කෘතිය හා කලාව පුනර්ජීවනය සඳහා යොදා ගත හැක.

