නිල හරිත ගම්මානයක ලක්ෂණ

1. කාර්යක්ෂම බලශක්ති භාවිතය හා පුනර්ජනනීය බලශක්තිය යොදා ගැනීම.
2. හරිත වැස්මේ ප්‍රතිශතය වැඩි කිරීම හා ජෛව විවිධත්වය සංරක්ෂණය කිරීම.
3. ජල සංරක්ෂණය හා කළමනාකරණය.
4. තිරසර භූමි කළමනාකරණය - විෂ වියෙන් තොර වගා කිරීම/ තිරසර ස්වභාවික කෘෂි භාවිතය.
5. තිරසර කසළ කළමනාකරණය.
6. සමාජ සහජීවනය හා අධ්‍යාත්මික ගුණවගාව.
7. තිරසාර ජීවනෝපාය (ගැමි, ආර්ථික දේශීය දැනුම භාවිතය හා සංරක්ෂණය).
8. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය.
9. යහපත් සෞඛ්‍යය, සනීපාරක්ෂාව හා පෝෂණය.
10. සමාජ සංවිධානාත්මක බව.
11. සංස්කෘතිය හා කලාව.
12. යටිතල පහසුකම් - ගම් මාර්ග, විදුලි බලය.
13. ජනාවාස හා නිවාස.
14. අධ්‍යාපනය.
15. මත් ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් නිවාරණය.

අපගේ ඉලක්කය

වර්ෂ 2025 වන විට දිවයිනේ ගම්මාන 10,000ක් වන සමස්ත ප්‍රජාවගෙන් 1/3ක් ආවරණය වන පරිදි හරිත ගම්මාන/ හරිත සුහුරු ගම්මාන බවට පත් කිරීම යි. මේ අනුව දිවයිනේ එක් ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයකින් ගම්මාන 40ක් පමණ ගම්මාන/ හරිත සුහුරු ගම්මාන බවට පත් කිරීමට යෝජිත ය.

නිලහරිත ගම්මාන ඇති කිරීම මගින්...

- දේශගුණ විපර්යාසයන්ට අනුහුරු වීමේ විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- දේශගුණ විපර්යාසයට හේතුවන හරිතාගාර වායු විමෝචනය අවම කිරීම.
- ගම්මානයක තිරසාර ආර්ථික සාමාජීය, පාරිසරික හා අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කිරීම.
- බලශක්ති සංරක්ෂණය හා පරිසර හිතකාමී පුනර්ජනනීය බලශක්ති ප්‍රභව ප්‍රචලිත කිරීම.
- පරිසර හිතකාමී ජීවනෝපාය ක්‍රම හඳුන්වා දීම.
- හරිත සුහුරු පරිසර හිතකාමී ප්‍රජාවක් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම.
- හරිත රැකියා හා හරිත ව්‍යාපාර ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- පරිසර පද්ධති සේවාවන් ආරක්ෂිතව හා පරිසර සංරක්ෂණයට දායක වීම.
- ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ඇති කිරීම.
- සෞඛ්‍ය ජීවන රීති තිරසාර පරිභෝජනයක් ගොඩනැගීම.
- ප්‍රජාතන්ත්‍ර සහයෝගය, සහජීවනය ඇති කිරීම.
- සම්පත් බෙදාහදා ගැනීම, හුවමාරුව ප්‍රචලිත කිරීම.
- ගම් ගත ස්වභාවික සම්පත් සංරක්ෂණයට හා තිරසාර භාවිතයට ගම්වාසීන් යොමු කරවීම.
- ඵලදායී හා කාර්යක්ෂම සම්පත් භාවිතය.
- දේශීය නිෂ්පාදන සඳහා දිරි දීම.
- සාම්ප්‍රදායික දැනුම භාවිතයට අවස්ථාව සැලසීම.
- අන්තර්ජාතික බැඳීම් සඳහා ඇති දේශීය දායකත්වය සම්පූර්ණ කිරීම.

ඡායාරූප අනුග්‍රහය: ගිරි රත්නවේලි

සියඹලන්ඩුව නිලහරිත ගම්මානයේ ගම්වාසීන්ගේ සක්‍රීය දායකත්වයෙන් නාඩිගල ගුවනරිත පැළෑටි වගාව හා පලතුරු අන්‍යෝන්‍ය ලෙස බෙදාහදාගැනීම සඳහා සැකසූ ආහාර පූජා මණ්ඩපයක්.

ඡායාරූප අනුග්‍රහය: ආචාර්ය පී.බී. ධර්මසේන

ගෝලීයව පිළිගත් කෘෂි උරුමයක් වන එල්ලංගා වැනි සමාජ-පරිසර විද්‍යාත්මක නිෂ්පාදන භූදර්ශන ජාතික ආර්ථිකයට අනුප්‍රවිෂ්ටගත කිරීම හා අධි පරිමාණනය කිරීම මඟින් ජීවනෝපාය ප්‍රතිලාභ ජනතාවට ලබා දීම සඳහා නිලහරිත ගම්මාන යොදා ගනී.

දේශගුණික විපර්යාසයන්ට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහිත තිරසාර දේශයක් උදෙසා නීලහරිත ගම්මාන ස්ථාපිත කරමු.

"අපේ ගමත් නීලහරිත ගමක් කරමු."

අපේ අභිමතය

අධ්‍යක්ෂ,
පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික අංශය
මහවැලි සංවර්ධන හා පරිසර අමාත්‍යාංශය

දුරකථන : 011 203 4148
ජංගම දුරකථන : 071 442 1689
ෆැක්ස් : 011 287 9968
ඊ-මේල් : leelrandeni@gmail.com

උපදේශකත්වය

එස්. එල්. ධම්මිකා ජේ. විජයසිංහ
අධ්‍යක්ෂ (පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික)

සැකසුම

ලීල් රන්දෙණි
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික)

අනුරුද්ධ පොන්නකෝන්
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික)

අපිත් නීලහරිත ගමක් හදමු...

පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික අංශය
මහවැලි සංවර්ධන හා පරිසර අමාත්‍යාංශය

ඉතා දිගු ඉතිහාසයක් හා සංස්කෘතියක් උරුම රටක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව විශ්වීය මට්ටමින් අවධානයට ලක්ව ඇත. පාරිසරික සම්ප්‍රදායික හා සංස්කෘතික වශයෙන් අප ලබාගත් සෞඛ්‍ය පිරිපුන් බව අනාගත පරම්පරාව සඳහා උරුම කරදීම අප සතු වගකීමකි. එසේම වර්තමාන ආර්ථික පසුබිම තුළ ස්වභාවික සම්පත් භාවිතයට ලක්වීමත්, විවිධ පාරිසරික ගැටලු ජනිත වීමත් සමාජ සාරධර්ම හා අධ්‍යාත්මික ගුණ ධර්ම පිරිහීමත් සමඟ සමාජ ස්ථාවරත්වය ගැන පැහැදිලි කළ හැක. විසඳීම් ඒ සඳහා සාමූහික, පහසුවෙන්

ක්‍රියාත්මක කළ හැකි හා සැමට සහභාගී විය හැකි වියදමක් නොවන ක්‍රමයකි. මෙයට වැඩි පිරිවැයක් දරා නව ඇරඹුම් ගමක් ආරම්භයට අවශ්‍ය නැත. ඒ සඳහා නිල-හරිත ගම්මාන වැඩසටහන හඳුන්වා දිය හැක.

නිල-හරිත ගම්මාන හරිත සුපුරු ගම්මාන ලෙස ද හැඳින්විය හැක. නිල-හරිත ගමක ජලය හා ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණය කරනු ලබයි; එමෙන්ම කසළ කළමනාකරණයක් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගනී, ගස්වැල්, රෝපණය වගා බිම් පිරිසිදුව තබා ගනී, ගමේ ප්‍රජාව සාමූහිකව සහයෝගයෙන් ක්‍රියාත්මක කරයි, ගලායන දිය පහරක ඇති ජලය වුව ද විසැකින් පානය කළ හැකි ය; දේශගුණ විපර්යාසවල අහිතකර බලපෑම් සඳහා ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවෙන් යුතු ප්‍රජාවක් වෙසෙන ගමකි.

http://www.dailymirror.lk/.../...-farming-as-...-golden-home-garden

දේශගුණික විපර්යාසයන්ගේ අහිතකර බලපෑම්වලට පිළියම් වන ක්‍රමවේදයක් ලෙස නිල-හරිත ගම්මාන/ හරිත සුපුරු ගම්මාන වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි.

නිල හරිත ගම්මාන යනු

දේශගුණික විපර්යාසවල අහිතකර බලපෑම්වලට ඔරොත්තු දීම සඳහා අවශ්‍යවන ධාරිතා හැකියාව ඇතුළු සියලු හිමිකම් ඉහළ නංවාගත් ප්‍රජාවක් දිවි ගෙවන ගම්මානයකි.

නිල හරිත ගමක් තුළ පාරිසරික තිරසර බව, තිරසර ආර්ථික සංවර්ධනය, සමාජීය සංවර්ධනය මෙන් ම අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ද අපේක්ෂිත ය.

මෙවැනි ගමක් ඔබට ද නිර්මාණය කර ගැනීමෙන් බොහෝ ප්‍රතිලාභ අත්පත් කරගත හැක.

දේශගුණික විපර්යාසයන් පිළිබඳ පැරිස් ගිවිසුම

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය මගින් ප්‍රකාශයට පත්කරන ලද දේශගුණික විපර්යාසයන් පිළිබඳ පැරිස් ගිවිසුම 2016 වසරේ නොවැම්බර් 04 දින සිට බලාත්මක වූ අතර ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ගිවිසුමේ පාර්ශවකාර රාජ්‍යයන් එම ගිවිසුම ප්‍රකාරව කටයුතු කිරීමට වගකීම් දරයි. මෙහි දී ප්‍රධාන වශයෙන් පහත ක්‍රියාකාරීත්ව පිළිබඳව අවධානය යොමු කරයි.

1. හරිතාගාර වායු අවම කිරීම
2. දේශගුණ විපර්යාසවලට හැඩගැසීම
3. දේශගුණ විපර්යාස නිසා ඇතිවන හානිවීම් හා අහිමිවීම් තක්සේරු කිරීම
4. වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ විධික්‍රම

නිල-හරිත ගම්මානයක පදනම

- අධ්‍යාත්මිකව ශක්තිමත් බව
- පරිසර හිතකාමී බව
- ආර්ථිකව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වීම
- සමාජ පිළිගැනීම

නිල හරිත ගම්මාන පහත මූලධර්මයන් මත පදනම් වේ.

1. පාරිසරික බලපෑම්වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සවිමත් කිරීම හා ගෝලීය ප්‍රජාව සමඟ අත්දැකීම් බෙදාහදා ගැනීම.
2. ගමේ සංවර්ධනය සඳහා ස්වේච්ඡා දායකත්වය.
3. ජෛව විවිධත්වය හා පරිසර පද්ධති සේවා භාවිතය තුළින් ග්‍රාමීය ප්‍රජාවට බහුවිධ ප්‍රතිලාභ ලැබීම.
4. සක්‍රීය සහභාගිත්වය හා ඒකමුතුභාවය.
5. ආයතනික සහයෝගීතාවය.
6. අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය මත පදනම් වූ දීම් ලැබීම් හුවමාරු ආර්ථිකය.

හරිත රැකියා

කෘෂිකාර්මික, කාර්මික නිෂ්පාදන, පර්යේෂණ හා සංවර්ධන, පරිපාලන හා සේවා සැපයීම් වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල දී පරිසරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කිරීමට හෝ ප්‍රතිෂ්ඨාපනය සැලකිය යුතු මට්ටමකින් සිදුවේ නම් එය හරිත රැකියාවක් ලෙස හැඳින්විය හැක.

නිල හරිත ගම්මාන වැඩ සටහන සඳහා ගම්මාන තෝරා ගැනීම

වැඩසටහන සඳහා ගම්මාන තෝරා ගැනීම ආකාර කිහිපයකට අනුව සිදු කළ හැකිය.

1. දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ ප්‍රමුඛතාවයන් මත පදනම් වෙමින් දිස්ත්‍රික් ලේකම් විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන ගම්මාන.
2. වෙනත් රජයේ ආයතන මඟින් ප්‍රමුඛතා කාර්යයක් ලෙස ගම්මාන සංවර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහන් සඳහා තෝරාගත් ගම්මාන. (නිදසුන: කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ පැලතුරු ගම්මාන, සමෘද්ධි නිෂ්පාදන ගම්මාන)
3. ගම්වාසීන්ගේ ඉල්ලීම මත නිසියම් ගම්මානයක වැඩසටහන් බහුතරයක් සිය ගම්මානය නිලහරිත ගම්මානයක් ලෙස අධිපරිමාණනය (up-scaling) කිරීම සඳහා විධිමත් ඉල්ලීමක් කළහොත් එවැනි ගම්මාන සලකා බැලිය හැක. (නිදසුන: ගම්වාසීන් පීඩා විඳින පරිසර ගැටලුවකට විසඳුමක් ලෙස සාකල්‍ය ප්‍රවේශය (Holistic Approach) යොදා ගැනීම සඳහා උපකාර විය හැක.)
4. විශේෂ අවශ්‍යතාවයන් මත. (නිදසුන: විශේෂ ජාතීන්ගේ සංවර්ධන වැඩසටහනේ කේන්ද්‍රීය පාර්ශවීය පහසුකම් වැඩසටහනෙහි පුළුල් ක්‍රියාකාර වැඩසටහන යටතේ ප්‍රජාමූල සංවිධාන මඟින් විශේෂ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ගම්මාන දැක්විය හැකිය.)
5. රජයේ ජාතික සංවර්ධන ප්‍රමුඛතා අනුව.

ඡායාරූප අනුග්‍රහය: නිමල් ජේවාගිල

විද්‍යාත්මක සත්‍යතාවය විවාදාපන්න වුව ද ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ ගම්මාන ආශ්‍රිතව ශාන්තිකර්ම, චාරිත්‍ර, පුදසිරිත් ආදී සොබාදහමේ විවිධ බලවේගයන්ට ගරුත්වය දක්වන පූජා ක්‍රියාකාරකම් දැකගත හැක. යම් ප්‍රජාවක පොදු ජෛව සංස්කෘතික උරුමයේ සංඝටක වන ඒවා සංරක්ෂණය කිරීම, තිරසාර අයුරින් ආර්ථික සමෘද්ධිය සඳහා යොදා ගැනීමට නිලහරිත ගම්මාන වැඩසටහන වේදිකාවක් ලෙස යොදාගත හැක.

හරිත ගම්මාන ස්ථාපිත කිරීමේ ක්‍රමවේදය

- ගම්මාන තෝරා ගැනීම
- දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් තෝරාගත් නිලධාරීන් සඳහා සහභාගිත්ව ග්‍රාමීය ඇගයීම් සඳහා කණ්ඩායම් පුහුණුව පැවැත්වීම
- ගම්මානවල සහභාගිත්ව ග්‍රාමීය ඇගයීම සිදු කිරීම
- ප්‍රධාන අවශ්‍යතා පදනම් කරගත් ග්‍රාම සංවර්ධන සැලසුම් සකස් කිරීම

සකස්කරන ලද ග්‍රාම සංවර්ධන සැලසුම් අදාළ ගම්මාන වෙත සම්පත් ඒකරාශි කිරීම

නිල හරිත ගම්මාන තුළින් හරිත රැකියා ප්‍රවර්ධනය

ඔබ අප සැමටම නොපෙනෙන ජීවත් වූවන් ගැන ආදරය කරමු. තිරසාර හරිත පුහුරු තමන් නිර්මාණය කිරීමෙන් අනාගත පරම්පරාවන් සඳහා තිරසාර රටක් ආරක්ෂා කර ගත හැක.

එපමණක් නොව දේශගුණ විපර්යාසවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කර ගැනීම නිසා කාලීන බරපතල පාරිසරික ව්‍යසනයන් සමනය කිරීමට දායක වීමේ ප්‍රීතිය ද අත්විඳිය හැක.

දේශගුණික විපර්යාසයන්ගේ අහිතකර බලපෑම නැවැත්විය නොහැක. සිදු කළ හැක්කේ එම අහිතකර බලපෑම අවම කිරීම හෝ ඒ සඳහා අනුහුරු වීමයි..

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

එළුවන් ගොඩ සැකසූ ආහාර මණ්ඩලයක්

ආහාර යනු සෑම අයෙක්ගේම මූලික අවශ්‍යතාවයකි. දේශගුණික විපර්යාසයන්ට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ලබා ගැනීමේදී ග්‍රාමීය පරිසර පද්ධතියේ එක් එක් කාලවල සුලබ වන ආහාර ගැන ඇති දැනුවත් භාවය මහත් අස්වැසිල්ලකි. ආහාර සූර්ය මණ්ඩල එම හැකියාව සාමූහිකව ළඟා කර ගැනීම සඳහායි.

පිළිමතලාවේ ගැමියන් පිරිසක් ආහාර මණ්ඩලයක් සකසති

"ආහාර සූර්ය මණ්ඩල සකසමු. එක්වෙමු සමඟිය වඩමු"

අපව අමතන්න

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

දුරකථන	: 011 203 4148
ජංගම දුරකථන	: 071 442 1089
ෆැක්ස්	: 011 287 9958
ඊ මේල්	: leelrandeni@gmail.com

<u>උපදේශකත්වය</u>

එස්.එල්. ධම්මිකා. කේ. විජයසිංහ
අධ්‍යක්ෂ (පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික)

<u>සැකසුම</u>

ලීල් රන්දෙනි
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (පරිසර සැලසුම් හා ආර්ථික)

ආහාර මණ්ඩල සකසමු සිරුගෙන් එල ලබමු

පරිසර හා වනජීවී සම්පත් අමාත්‍යාංශය

සූර්ය මණ්ඩලයක් යනු සූර්යයා කේන්ද්‍රය ලෙසත් එයින් ශක්තිය ලබා පවතින අනෙක් සියලු දේ පරිවාරය ලෙසත් ගත් විට ඇති සමස්ථයයි. එය කාලීනව සුලබ වන පලවැල වැනි ස්වභාවික ආහාර යොදා සාමූහිකව සකසනු විට ආහාර සූර්ය මණ්ඩලයකි. සෞන්දර්යාත්මක නිර්මාණයක් වන මෙය ප්‍රදර්ශනය කර අවසානයේ පලතුරු වැනි ස්වභාවික ආහාර වැඩි ගණනක් වැඩි දෙනෙක් අතර එක් වේලාවක එකම ස්ථානයේදී බෙදාහදා ගැනීමට ඉඩකඩ සලසයි. ආහාර මණ්ඩල පරිසර හා වනජීවී සම්පත් අමාත්‍යාංශය මඟින් හඳුන්වා

සඳහා ලබන නැවෙන්ත්පාදන මෙවලමකි. වෙළෙඳපොළ ආර්ථිකය හා සමගාමීව ක්‍රියාත්මක වෙමින් එහි අසමත්කම් පිරිමැසීමට සමත් "දීමේ සහ ලැබීමේ හුවමාරු ආර්ථිකයක්" පණ ගැන්වීම මෙම නැවෙන්ත්පාදනය හඳුන්වා දීමේ අරමුණයි.

මණ්ඩල යන වදන හෙළ බසට එක්වී ඇත්තේ සංස්කෘත බසිනි. "මණ්ඩ" යනු සාරවත් අදහස දෙයි. "ල" යන්නෙන් ගොනුවූ කැටිවූ අදහස දෙයි. එවිට මණ්ඩලයක් යනුවෙන් "සාරය ගොනුවූ" යමක් අදහස් වේ. මණ්ඩලයක කේන්ද්‍රයක් හා පරිවාරයක් ඇත. කේන්ද්‍රය වඩා බලවත් වන අතර එය වටා පිහිටන පරිවාරයට ශක්තිය ලබා දෙමින් එය පාලනය හා යාමනය කෙරෙයි. සියලු ජීවී විශේෂ, පාරිසරික වාසස්ථාන ආදිය පරිවාරය වන අතර සූර්යයා මෙම පරිසර පද්ධතිය නැමැති මණ්ඩලයට ශක්තිය සපයයි. මේ නිසා පරිසර පද්ධතිය එකම සූර්ය මණ්ඩලයකි.

සූර්ය මණ්ඩල නිර්මාණයක්: අන්තර් ජාලයෙනි

සූර්ය මණ්ඩල සැකසීම මඟින් නව හරිත සංවර්ධන මූලාරම්භකයක් හඳුන්වාදීමට අපේක්ෂා කෙරේ. මෙමඟින් දේශීය පාරම්පරික දැනුම සහ තිරසර පරිසර කළමනාකරන දැනුම වර්තමානයට ගලපා ගැනීමට නව මානයක් එකතු කර ගැනීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

දැන් අප මණ්ඩල පිළිබඳ ඉතිහාසය සැකෙවින් සලකා බලමු.

ආහාර මණ්ඩල ඉතිහාසය සහ යෙදුම්

මණ්ඩල ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ඉතිහාසය දුර ඈත අතීතයට දිවයයි. තාන්ත්‍රික හා වජ්‍රයාන බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන්වල භාවනා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මණ්ඩල රූප යොදාගෙන ඇත. එහි දී ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ලෝකය ඉක්මවා පවතින සත්‍යයන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා මණ්ඩල රූප මත සිත එකාග්‍ර කිරීමේ අභ්‍යාසය සිදු කර ඇත.

වර්තමානයේ මණ්ඩල සිද්ධාන්ත ස්වභාවික ගොවිතැන සඳහා යොදාගෙන ප්‍රචලිත කරන ලද්දේ ජපානයේ ඒකු ප්‍රාකෘතික ගොවිතැන සඳහා කැපවූ මැසනොබු ෆුකුඕකා මහතායි. එතුමා පරිසරයේ සමතුලිතතාවයට අවම හානියක් වනසේ වසර පුරා කලින් කලට සුලභ වන ආහාර සුලභතාවය රැකෙනය කිරීම සඳහා ආහාර මණ්ඩල සකසන ලදී.

ආහාර මණ්ඩල සංකල්පයේ විද්‍යාත්මක/ශාස්ත්‍රීය පදනම

මිනිස් මොළය වම් හා දකුණු අර්ධගෝල දෙකකින් නිර්මාණය වී ඇත. වම් අර්ධගෝලය ගණිත හා තර්ක බුද්ධියටත්, දකුණු අර්ධ ගෝලය සෞන්දර්ය රසාස්වාදනය හා නිර්මාණ කුසලතා ආදියටත් හේතු වන බව පැවසේ. නිතර ක්‍රියාත්මකව පවතින වම් අර්ධ ගෝලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මඳකට පමා කොට දකුණු මොළයේ නිර්මාණශීලී අදහස් ප්‍රබුද්ධ කිරීමට මණ්ඩල ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ඉඩකඩ සැලසෙන බව පැවසේ.

ස්විට්සර්ලන්ත ජාතික මනෝවිද්‍යාඥයකු වන කාල් යුන් මණ්ඩල ක්‍රියාකාරකම් හා පුද්ගල මනෝභාවයන් අරභයා බොහෝ පර්යේෂණ සිදු කොට ඇත.

මිනිස් මොළයේ වම් හා දකුණු පාර්ශ්වයන් හා අදාළ කාර්යයන්

ගෝලීය හරිත සංවර්ධන මූලාරම්භකයන්ට ජාතික දායකත්වය ලබා දීම

2016 වසරේ ගෝලීය මට්ටමින් බලපාන දේශගුණ විපර්යාසවල බලපෑම්වලට හොඳින් මුහුණ දීමේ අරමුණින් ශ්‍රී ලංකා රජය "හරිත සිවිසුම" අත්සන් කරන්නට යෙදුනි. එහිදී ශ්‍රී ලංකාව වෙත ඇති ගෝලීය කාර්යභාරය ඉටුකිරීම සඳහා මුළු දිවයිනම ආවරණය වනසේ හරිත සුහුරු ගම්මාන 10,000 ක් සංවර්ධනය කිරීමට තීරණය කරන ලදී.

මෙහිදී ප්‍රජා මට්ටමින් දේශගුණ විපර්යාසවල අහිතකර බලපෑම් හා ආපදා තත්වයන්ට මුහුණ දීමේ ධාරිතාවය වැඩිදියුණු කිරීමට සැලසුම් කොට ඇත්තේ ප්‍රජා සංරක්ෂණ දරාගැනීමේ මූලාරම්භකයන් (Community Conservation resilience Initiatives) හඳුනාගැනීමෙන් හෝ හඳුන්වා දීමෙන් හා ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙනි.

එහිදී ශ්‍රී ලංකාවේ ගම්මාන මට්ටමින් තිරසාර ආර්ථිකයක් ස්ථාපිත කිරීම සඳහා දීමේ හා ලැබීමේ හුවමාරු ආර්ථිකය (Reciprocal Economy) පණගැන්වීම එක් උපායමාර්ගයක් ලෙසින් හඳුනාගෙන ඇත.

ආහාර මණ්ඩලයක් යනු ගම්මාන පරිසර පද්ධතියෙහි කාලීනව සුලබ වන එළවළු, පලතුරු, අල බෝග, වැනි පරිසර පද්ධති සේවාවන් ආදිය උපයෝගීකර ගනිමින් පරිසර පද්ධතියේ මූලික ශක්ති ප්‍රභවය වන සූර්යයාගේ ශක්තිය ගලායාම නිරූපනය වනසේ, සාමූහිකව සකස් කරනු ලබන සෞන්දර්යාත්මක නිර්මාණයකි. එහිදී කාලීනව සුලබ වන ආහාරමය පරිසර පද්ධති සේවාවන් එකිනෙකා අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බෙදාහදා ගැනීම සිදුවේ.

මෙමඟින් මානුෂීය හා සමාජයීය සාරධර්ම ආදිය අගයන ගම්වැසියන්ට අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා, මිත්‍රත්වය, සාමය, සහජීවනය පවත්වාගෙන යාමට වෙළෙඳපොළ ආර්ථික හුවමාරුවට විකල්පයක් සැපයේ.

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

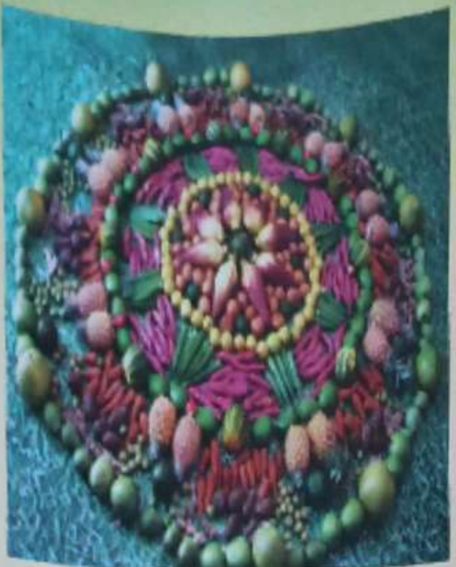
1. ලබා දුන් තිළිණ වෙනුවෙන් සූර්යයාට තුති පිදීමත්, එම තිළිණ එකිනෙකා අතර සාධාරණව හා සමානාත්මතාවයෙන් යුතුව බෙදා හදා ගැනීම.

2. කාලීනව සුලබ වන ස්වභාවික ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදාගනිමින් කේන්ද්‍ර පරිවාර අන්තර් සම්බන්ධතාවය නිරූපනය කළ යුතුවේ.

3. ආහාර මණ්ඩලය අලංකාර, වර්ණවත් හා විසිතුරු විය යුතුවේ.

4. ආහාර මණ්ඩලය පුරාම අරීය සමමිතිය පවත්වා ගැනීමට උපරිම වශයෙන් උත්සාහ දැරිය යුතුය.

5. අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය මත පදනම් වූ දීම් ලැබීම් හුවමාරු ආර්ථිකය සඳහා සක්‍රිය සහභාගිත්වය හා එකමුතුභාවය පවත්වා ගැනීම ආහාර මණ්ඩල සැකසීමේ අනිවාර්ය අංගයකි.



එක විසෙන් තොර කෘෂිකර්මයක් ජාතික ප්‍රදර්ශනයක සකස්කළ ආහාර මණ්ඩලයක්

ආහාර සූර්ය මණ්ඩලයක් සකස් කරන ආකාරය

ආහාර මණ්ඩලය සැපසීම සඳහා දණහිස මට්ටමට වඩා උස්වූ ඉන මට්ටමට වඩා මිටි වූ මේසයක් හෝ මේස කිහිපයක් යොදා ගත යුතුවේ. සූර්යාලෝකය ඇති විවෘත එළිමහනක ගස් සෙවනක් වඩාත් සුදුසු වේ. මේසයක් සපයා ගැනීමට අපහසු නම් එළිමහන් තණ බිස්සක පිරිසිදු සැනක පැදුරක් හෝ මාගලක් යොදා ඒ මත වුවද සැකසිය හැක.

1. මධ්‍යයේ සිට පිටතට සූර්යයාගේ ශක්තිය ගලා යාම සංකේතවත් කරමින් මණ්ඩලය පුරා ක්‍රමවත් අරීය සමමිතියක් පවත්වා ගනිමින් පලතුරු හෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය සැකසිය යුතු වේ. එක් ආහාර වළයක සිට ඊළඟ ආහාර වළයට පරිවාරය දෙසට සැකසීමේදී රටාව සමමිතිකව වෙනස් කළ යුතුය. හැම විටම පලයකට ආහාර පිරෙන නටුව මැදට හෝ උඩු අතට තැබිය යුතුවේ. පලතුරු ආදියේ ඇති වර්ණ වෙනස්කම් මණ්ඩලය පුරා පැතිරෙන සේ සැපසීමට උත්සාහ දැරිය යුතුය. මධ්‍යයේ තැඹිලි, ජම්බෝල වැනි ප්‍රමාණයෙන් විශාල පලතුරු ගෙඩියක් නටුව පැත්ත උඩු අතට සිටින සේ තබා සූර්යයා සංකේතවත් කළ හැකිය.

2. ආහාර මණ්ඩලය පුරා සමාකාර පැතිරීමක් හා වියනයක් ඇති වන අයුරින් විශාල හා ප්‍රමාණයෙන් කුඩා පලතුරු එකිනෙක සීරු මාරු කරමින් සියුම් සැකසීමක් කොට එහි අලංකාර බව වැඩි දියුණු කළ යුතුය.

3. ආහාර මණ්ඩලය සකසා අවසානයේ එය සම්බන්ධයෙන් සතා බහක යෙදීම මඟින් එවායේ ගුණාගුණ, ඒවා යොදා සැකසිය හැකි ආහාර ආදිය ගැන සාකච්ඡා කළ හැක.

4. අවසානයේ ආහාර මණ්ඩලයට යොදාගත් ආහාර ද්‍රව්‍ය එකිනෙකා අතර බෙදාහදා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දිය හැක.

ආහාර මණ්ඩල සැකසීමේ වාසි

1. සහභාගීවන්නන්ට අලුත්, නැවුම් පලතුරු, එළවළු වැනි ස්වභාවික ආහාර ලැබේ. කාලීනව සුලබ වන ආහාර වස විසෙන් තොරව පරිභෝජනය කළ හැක. යහපත් සෞඛ්‍යය, සනීපාරක්ෂාව හා පෝෂණය සුරැකේ. ආහාර වට්ටෝරු හා පෝෂණගුණය ගැන සාකච්ඡාව පෝෂණය වේ. ආහාර සඳහා වැයවන වියදම අවම කරගත හැක. එමඟින් මේ යුගයේ බලවත් සමාජ අර්බුදයක් වන වැරදි පෝෂණ පුරුදු හා බැඳුනු බෝ නොවන රෝගවලින් මිදීමට හැකි වේ.

2. සහජීවනය හා එකිනෙකා අතර බෙදා හදා ගැනීමේ සාරධර්ම හා අධ්‍යාත්මික ගුණවගාව වැඩි දියුණු වේ. විවේක කාලය නිර්මාණශීලීව හා ඵලදායීව යොදාගත හැක.

3. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ආහාර ස්වාධීපත්‍යය ගම් මට්ටමින් වැඩි දියුණු වේ. සමාජ කතිකාව පෝෂණය වේ. එකමුතු කම වැඩි දියුණු වේ. දේශීය භාවිත බෝග ආරක්ෂා කිරීම හා ප්‍රවර්ධනය කළ හැක.

4. සමාජ සංවිධානාත්මක බව වැඩි දියුණු වීම හා සංස්කෘතිය හා කලාව පුනර්ජීවනය සඳහා යොදා ගත හැක.

අපගේ ඉලක්කය

සෑම ගමකම දීමේ හා ලැබීමේ ආර්ථිකය නැවත සිදුවීමට අපේක්ෂා කෙරේ. ඒ සඳහා හඳුන්වා දෙන ප්‍රවේශකාමී මෙවලමක් වන්නේ ආහාර මණ්ඩල සැකසීමයි. නියමු ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක වන සෑම ගම්මානයකම අඩු තරමින් මාසයකට වරක් වත් වත් ආහාර මණ්ඩලයක් වත් යටත් පිරිසෙයින් සකසනු දැකීම අපගේ අපේක්ෂාවයි.

[illegible] නියමු හරිත ගම්මානයේ සකසනු ලැබූ ආහාර ප්‍රථම මණ්ඩලයක්.

හරිත-පුහුරු ගම්මානවල ආහාර මණ්ඩල ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගම්වැසියෝ ඉතා කැමැත්තෙන් සහභාගී වෙති. කුඩා දරුවන් හා නව යොවුන් වියේ තරුණ තරුණියන් ඒ සඳහා සම්බන්ධ වීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වති.

ආහාර මණ්ඩල හා ජෛව සංස්කෘතික උරුමය

පෙරපොත්තල් සමයේ හින්දු ජනයා සහල් පිටි ආදියෙන් බිම අඳින ලබන කෝලම් ආදිය මණ්ඩල රූප සැකසීමට සිදුවුනකි. දැනටමත් අස්වනු නෙලා අවසානයේ කුඹුරු යායවල කමතේ ආදී ප්‍රදේශ සිරිත් අනුව පිටි සිදුකෙරේ. ඒමගින් සූර්යයාට තුති පිදීම සංකේතවත් වේ. එසේම ගෞරවණයක් සමඟ ඒවැනි සංස්කෘතිකම්, ටිබෙට්, පුදුම් ආදී ප්‍රජාවේ පොදු ජෛව සංස්කෘතික උරුමය කිහිපයක් පරිනාමයට පත් නොවී. ඒවා සංරක්ෂණය කිරීම, තිරසාර අයුරින් ආර්ථික සමෘද්ධිය සඳහා යොදා ගැනීම සඳහා නිදහස් ගම්මාන ව්‍යාපෘතිය [illegible] හඳුනාගත හැක.

ආහාර මණ්ඩලයක් අනුසාර කිරීමට [illegible] විවිධ හා අඩුරු වර්ණ වර්ණමණ්ඩලවලින් යොදා ගෙන ඇත.

ආහාර මණ්ඩල සැකසිය හැකි පලතුරු සමහරක්

හරිත-පුහුරු ගම්මාන හා ආහාර මණ්ඩල-ඉදිරි පියවර

හරිත-පුහුරු ගම්මාන ව්‍යාපෘතිය මඟින් එම ගම්මාන සඳහා ආහාර මණ්ඩල සැකසීමේ ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීම ඇරඹී ඇත. ප්‍රදර්ශන වැඩ සටහන ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ආහාර මණ්ඩල සහ ඒ හි [illegible] පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම සිදු කොට ඇත. ඒ හැරුණු විට වයඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ කෘෂි ව්‍යාපාර කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුව සමඟ එක්ව හරිත-පුහුරු ගම්මාන සඳහා දීමේ හා ලැබීමේ ප්‍රවර්ධක ආර්ථිකය හඳුන්වා දීම සඳහා සහභාගීත්ව මෙවලමක් ලෙස ආහාර මණ්ඩල ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශූන්‍ය හා ද්‍රව්‍ය සැපයීමට ගැමියන්ගේ ඇති කැමැත්ත සෙවීම සඳහා පර්යේෂණයක්ද සිදු කොට ඇත. එම තොරතුරු පර්යේෂණ පත්‍රිකා මඟින් සම්පාදනය කොට ඉලක්ක කණ්ඩායම්වල අවධානයට ලක් කොට ඇත.

පරිශීලනය කරන ලද තොරතුරු ප්‍රභවයන්

https://kripalu.org/resources/mandala-practice-visionary-creativity