



Music Therapy

සංගීතය විකිත්සාවක් ලෙස යොදා ගෙන ඇත්තේ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර, ව්‍යායාම හා ආහාර රටාව වෙනස් කිරීම මගින් මෙන්ම සංගීතයෙන් ද රෝගය සමනය කිරීමට මනා පිටුවලයක් ලැබෙන නිසයි.

සංගීතය විකිත්සාවෙන් පමණක් සුවයක් ලැබීමට සිතුවොත් එය වැරදිය. ඖෂධ ප්‍රතිකාර ගන්නා අතර, සංගීතය ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් යොදා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල අතිමහත්ය. ඒ සමගම ව්‍යායාමය හා ආහාර රටාව වෙනස් කිරීමද අත්‍යාවශ්‍ය සාධකය.

මන්ද වේගයකින් යුතු ඕනෑම සත්සර රාවයකට අප සුවපත් කළ හැකිය. එහෙත් වසර ගණනක් පරීක්ෂණ කර (වසර 2, 1/2 කට අධික කාලයක් ඉන්ද්‍රියානු ශාස්ත්‍රීය සංගීතය ද යොදා ගනිමින් තැනූ සුවිශේෂී සංගීත තැටියක් තිබේ.) සංගීත විශාරද ජගත් වික්‍රමසිංහ, මහාචාර්ය කුමුදු විජේවර්ධන, හෘදරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය රුවන් ඒකනායක, සංගීත නිපුන් ආචාර්ය ප්‍රේමදාස මුදුන්කොටුව, සහ ගායන විශාරද ප්‍රජා සොබා විශේෂඥ සමීත සිරිතුංග යන විද්වත් මණ්ඩලයක් විසින් නිර්මාණය කරන ලද මේ ගී තැටිය රස විදීමේ වාසනාව 2009 වසරේ ඔක්තෝබර් මාසයේ සිට උදා වී තිබේ.

රෝගී, නිරෝගී කාටත් එකලෙස සුවසෙත නංවන මෙම ගීතමය තැටිය කොළඹ හෘදරෝග ඒකකයෙන්, කළුතර ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යාතනයෙන් සහ පොත්හල් මගින් ලබාගත හැකිය.

පසු සටහන:-
පරිසරයේ කුරුළු හඬ, ගත් වල කොළ සුළඟට නැළවෙන කාලය, ඇසීම පවා අපේ සුවසෙත නංවාලයි.

උපදෙස්:- ගායන විශාරද ප්‍රජා සොබා විශේෂඥ සමීත සිරිතුංග



සටහන:- එම්පිකා දිසානි රණසිංහ



අවුරුදු කෑම මේසයට

නැතිවම බැරි ගුණයෙන් පිරි කපු

බිත් මහ උදාවන්නේ කපු පුහුලන් සුවදින් අවට පරිසරය සුවදවත් වෙමිනි. මීලෙන් කොපමණ ඉහළ වූණත් අවුරුදු කෑම මේසයට කපු දැමූ අළුවා , කපු ව්‍යාජනයක් එක් කර ගැනීමට අපේ ගෘහණියෝ අමතක නොකරති. කපු , රසයෙන් වගේම ගුණයෙන්ද පොහොසත් ඇට වර්ගයකි. ප්‍රෝටීන්, හදවත සුරකින මේදය, පොටෑසියම්, බී විටමින් කාණ්ඩ මෙහි යහමින් අඩංගුය. මැග්නීසියම්,පොස්පරස්,සිලිකියම්,කම් වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ද සැලකිය යුතු තරම් ඇත. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවශ්‍ය සුළු වශයෙන් වුවත් ඒවා සිරුරට නැතිවම බැරිය. කපු රස බැලීමේදී අප නොකළ යුත්තක් තිබේ. එනම් ලුණු එක් කර ඇති කපු කෑමට නොගැනීමයි. කපු කොපමණ ගුණ වුවත් ලුණු එක් කිරීම නිසා අධික රුධිර පීඩනය ඇති වීමේ අවදානමක් පවතී. කපු හදවතෙහි නිරෝගී සුවය රැකීමට ආධාරවන ඕලියාක් මේද අම්ලයෙන් පොහොසත්ය. දියවැඩියා රෝගීන්ට ද කපු හිතකර කෑමකි. පිත්තාශයේ ගල් ඇතිවීම වැළැක්වීමේ ගුණයක් ද මෙහි පවතී.

වැඩිබර අඩු කර ගන්නට වෙහෙසෙන අයට කපු කදිම ආහාරයකි.

