30 වැනි සරසවි සම්මාන උළෙල මහත් උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පසුගියදා බණ්ඩාරනායක සමරු රඟහලේ දී පැවැත්වීය. එහිදී හොඳම චිත්‍රපට පසුබිම් ගායනයට හිමි සම්මානය දිනා

සම්මානයක් ලැබීම කියන්නෙ ලංකාවේ අග්‍රගණයේ ගායිකාව කියන එක නෙවේ.

විශාරද දීපිකා ප්‍රියදර්ශනී පීරිස්

ගනු ලැබුවේ විශාරද දීපිකා ප්‍රියදර්ශනී පීරිස් ගැයූ ''ආදරණීය වස්සානය'' චිත්‍රපටයේ එන ''ඔබ හීනයක් වගේ'' ගීතයටය. එම ගීතය වෙනත් ගීත ඇල්බමයකින් උපුටා ගත් ගීතයක් හෙයින් එයට සම්මාන හිමිවීම ගැන කලා ක්ෂේත්‍රය තුළ ආන්දෝලනයක්ද ඇති විය. අප මෙය මූලික කර දීපිකා සමග පිළිසඳරක යෙදුනෙමු.

30 වැනි සරසවි සම්මාන උළෙලේ හොඳම ගායනයට හිමි සම්මානය ලැබීම ගැන මොකද හිතෙන්නෙ?

මෙතෙක් පැවැති සරසවි සම්මාන උළෙලවල් වලින් වඩාත් උත්කර්ෂවත්ම සම්මාන උළෙල හැටියටයි 30 වැනි සරසවි සම්මාන උළෙල සැළකෙන්නේ. එහිදී හොඳම ගායනයට හිමි සම්මානය මට ලැබීම ගැන මම මහත් සතුටට පත් වෙනවා.

ඒත් කලා ක්ෂේත්‍රය තුළ මතයක් ඇති වී තිබෙනවා මෙය කලින් ගීත ඇල්බමයක නිකුත් වූ ගීතයක්. එහි ජනප්‍රියත්වය නිසා චිත්‍රපටයට ඇතුළත් කළා කියලත්?

ඔව්. 2003 මගේ මල්වරුසා කැසට් පටයට උපුල් ශාන්ත ලියපු ගීතයක් මේ. රෝහණ වීරසිංහ සංගීතවත් කළේ එය. නමුත් ආදරණීය වස්සානය චිත්‍රපටයේ අධ්‍යක්ෂ සෙනේෂ් බණ්ඩාර මගෙන් කාරුණික ඉල්ලීමක් කළා මෙම ගීතයට චිත්‍රපටයේ සුදුසුම තැනක් තියෙනවා එතනට ඇතුළත් කරන්න මෙම ගීතය දෙන්න කියලා. රෝහණ වීරසිංහයන්ගෙන් කැමැත්ත ඇතිව කිසිම මුදලක් ලබා නොගෙන අපි ගීතය පරිත්‍යාග කළා මේ චිත්‍රපටයට.

එහෙම පරිත්‍යාග කළ ගීතයට ලැබුණ සම්මානය ගැන තමයි කලා ලෝකයේ කතා බහ වුණේ ?

කොහොමත් සම්මානයක් හිමි වුණාම යම් ආන්දෝලනයක් ඇති වෙනවනෙ. ඒක සාමාන්‍ය දෙයක්. සම්මානයක් හිමිවීම කියන්නෙ ඔහු මේ රටේ ඉන්න අග්‍රගණ්‍යම ගායකයා කියන එක නෙමේනෙ. ඒක ඒ මොහොතට පමණයි. එහෙමනම් මේ රටේ කොච්චර ඉන්නවද විශිෂ්ඨ ගායනයන් ඉදිරිපත් කරපු ශිල්පීන්, ඒ හැම කෙනාට සම්මාන දිනාගෙන නැහැනෙ. කොහොමත් මම හිතන්නෙ නැහැ මේ රටේ අග්‍රගණ්‍ය ගායිකාව මම උනා කියලා. ඊළඟ වසරේ මෙය තව කෙනෙකුට යාවි. සම්මාන විටෙක කවදාවත් මට මෙවැනි සම්මානයක් නොලැබෙන්නත් පුළුවන්. එහෙමයි මම ඒ ගැන අර්ථ දක්වන්නෙ. ඒ එක්කම කියන්න ඕනෑ යම් පරිත්‍යාගයකදී එයට හිමි විය යුත්තේ යහපත් ප්‍රතිඵලයක්. එය මට අදෘෂ්‍යමානව ලැබුණා ඉතින් සතුටුයි.

චිත්‍රපට කියකට ඒතර පසුවීම ගායනයන් කරලා තියෙනවද?

චිත්‍රපට 07 කට පමණයි මම ගීත ගායනා කරල තියෙන්නෙ. එයින් 03 ක් තවමත් චිත්‍රාගාරවල.

ඒ කියන්නෙ තිරගත වූ චිත්‍රපට 4 න් එකකට සම්මාන ලැබුණා.

ඔබ ඒ ගැන කීවමයි මටත් යම් හැඟීමක් ඇති වුණේ.

පසුගිය ජනාධිපතිවරණ සමයේදී කලාකරුවන් වැඩිම පිරිසක් වස්මන් ජනාධිපතිවරයා දිනවීමට පෙළ ගැසුණා. අපි දැක්කා ඔබත් එහිදී මූලිකත්වය ගන්නවා. ඇයි මේ

විටමින් සී සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වළක්වන්නේ ය යන්න කලකට පෙර විශ්වාසයේ තිබුණ මතයක්. නමුත් නූතන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලින් ඒ බව සනාථ වෙන්නෙ නැහැ. එහෙත් සෙම්ප්‍රතිහයාවක් වැළඳුන පසුව එය සුවවීමට යන කාලය අවස් බාගයකින් පමණ අඩු කිරීමේ හැකියාවක් විටමින් සී වලට ඇති බව දැන් සොයගෙන තියෙනවා.

දොඩම් විටමින් සී බහුල පලතුරක්. නමුත් දොඩම් වලටත් වඩා වැඩියෙන් විටමින් සී අඩංගු පලතුරු සහ හලවලු බොහෝ තියෙනවා. දොඩම් දෙහි සහ නාරන් ග්‍රෑම් 100 ක විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම් 50 පමණ තිබෙනවා. ගස්ලබු, කිවි පෑට්, වල ඇති විටමින් සී මාණය මිලි ග්‍රෑම් 65 ක් වන අතර මිරිස් හා පාස්ලි වල මිලි ග්‍රෑම් 100 ක් පමණ තිබෙනවා.

වැඩියෙන්ම විටමින් සී අඩංගු එලවලුවක් තමයි කැප්සිකම්. කොලු පාට කැප්සිකම් ග්‍රෑම් 100 ක විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම් 90 ක් සහ රතුපාට කැප්සිකම් ග්‍රෑම් 100 ක විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම් 170 ක් පමණ අඩංගු වෙන බව කියැවෙනවා.

මාංශ පේශීන් ඇට වලට බැඳ තබන තන්තු වර්ධනයටත් නිරෝගී සමකටත් විටමින් සී අවශ්‍යම දෙයක්. දවසකට (Recomended Daily Allowance - RDA) විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම් 50 සිට 100 දක්වා ප්‍රමාණයක් අපට අවශ්‍ය වන බව වෛද්‍ය මතයයි.

ප්‍රථම වතාවට විටමින් සී, රසායන ද්‍රව්‍යයක් ලෙස වෙන් කර ගනු ලැබුවේ 1928 දී යි.

සහන

බොහෝ ගුණ ඇති

රාබු

මුත්‍රා පද්ධතිය හා සම්බන්ධ ගුණදායක ඖෂධයකි. රාබු කොළ සහ අල අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි නම් මුත්‍රා හොඳින් පෙරීමට එය පිටිවහලකි. අමුවෙන් ආහරයට ගැනීමට අපහසු නම් වැංජනයක් ලෙස ආහාරයට ගැනීම වුව සුදුසුය.

මුත්‍රා ගල් නැති කරයි

විශේෂයෙන්ම රාබු අල කොටා මිරිකා ගන්නා යුෂ මුත්‍රා ගල්වලට ඉතාම ගුණදායකය. එමගින් මුත්‍රා ගල් දියකරනු ඇත. උදේ සවස රාබු යුෂ මේස හැඳි 2 බැගින් පානය කිරීමට වගබලා ගන්න. රාබු යුෂය ආයුර්වේද ඖෂධවල අනුපානයකට වුව යොදාගන්නට පුලුවන. ආයුර්වේදයේ ආකාරයට රාබු උෂ්ණ ආහාරයකි. එමගින් ආහාර රුචිය වැඩිකරයි. බඩගිනි ඇති කරයි. අර්ශස් රෝගීන්ට ඉතාම යෝග්‍යය.

වැංජනයක් ආකාරයෙන් රාබු

ආහාරයට ගන්නට අපේ ඇතැම් උදවිය කැමති නැහැ. එයට හේතුව මේ සඳහා යම් අප්‍රසන්නතාවයක් දැක්වීමයි. ඒත් රාබු සැබැවින්ම ගුණදායකයක. රාබුවල ගුණ දැනගත් විට ඔබ නොවරදවාම රාබු ආහාරයට එක්කර ගනු ඇත.

මුත්‍රා පද්ධතියට ගුණයි

රාබු ආයුර්වේදයේ ආකාරයට

කැස්සට ගුණ රාබු

කැස්ස, හතිය, ඇස් රෝග, පීනස යන රෝගවලට ඉතාම ගුණදායකය. රාබු අල බත් සමග අමුවෙන් ආහාරයට ගත්විට ශරීර ශක්තිය වැඩිකරයි. තම්බා ආහාරයට ගැනීම අර්ශස් රෝගය නැති කරයි.

හෘද රෝගීන්ට ගුණයි

රාබු හෘද රෝගවලට ඉතාම ගුණයි. පිෂ්ඨය බහුල ආහාරයකි. ප්‍රෝටීන අඩංගුය. කැල්සියම් ලවන ස්වල්ප වශයෙන් තිබේ. විටමින් ඒ මඳ වශයෙන් ද බී සහ සී මධ්‍යම ප්‍රමාණයටද අඩංගුය.

වායුගෙඩි ඇති අයට රාබු සුදුසු නැත

මෙහිදා විශේෂයෙන්ම මතක තබාගත යුත්තේ ගලගණ්ඩය (වායුගෙඩි) ඇති රෝගීන්ට රාබු නෝකෝල් ආහාරයට ගැනීම සුදුසු නැති බවයි. එයට හේතුව එමගින් අයඩීන් උරා ගැනීම අඩුකර රෝග තත්ත්වය වැඩි කිරීමයි.

ආයුර්වේද විශේෂඥ ශල්‍ය
වෛද්‍ය
ඩී. එච් තෙන්නකෝන්
ජාතික ආයුර්වේද
ශික්ෂණ රෝහල,
බොරැල්ල.