බව ප්‍රසිද්ධ කාරණයකි. මේ අය මෙවැනි සංවිධාන නඩත්තු කරන්නේ බලය ගිලිහෙන්නට යන විට රට අවුල්කරන කුමන්ත්‍රණයක් සඳහා පාවිච්චි කිරීමට බව බුද්ධිමත් ජනයාගේ විශ්වාසයයි.

රට චීනයට යටත් කරවීම

චීනය යනු තවදුරටත් මාවෝ සේතුන් විප්ලවයෙන් ගොඩනැගූ සමාජවාදී චීනය නොවන බව ඔබට අලුතෙන් පෙන්වා දීම අවශ්‍ය නොවේ. චීන වෙළඳ ආධිපත්‍ය ලෝකය වෙලා ගන්නා හැටි ඕස්ට්‍රේලියාවේ වෙසෙන ඔබ ඇස්පනාපිට අත්දකින්නකි. රාජපක්ෂ ජනාධිපතිවරයා යටතේ අද අපේ රටද චීන ව්‍යාපාරිකයන් විසින් ගිලගෙන ඇත. රටේ සංවර්ධන කටයුතු සඳහා ඉතා අඩු පොලියට සහ සමහරවිට පොලී රහිතව දීර්ගකාලීනව ගෙවන්නට ණය ලබාදුන් සියළුම රටවල් තරහ කරගෙන ඇති ජනාධිපතිවරයා නැව් නොඑන වරායවල,' ගුවන් යානා නොඑන ගුවන්තොටුපොළවල්, අධිවේගී මාර්ග, මුහුද ගොඩකර හදන කැසිනෝ සහ විනෝද දූපත් හදන්නට ණය ගන්නේ චීනයෙනි. ඒ 6, පොලියට කෙටිකාලීනව ගෙවන කොන්දේසි යටතේය. එසේ ගන්නා ණයවලින් කෙරෙන ඊනියා සංවර්ධන ව්‍යාපෘති ටෙන්ඩර් නැතිව බාර දෙන්නේ චීන කොම්පැණිවලටය. නියම වියදමට වඩා විසිතිස් ගුණයක වියදමින් කෙරෙන මේ ව්‍යාපෘතිවලින් කෝටිප්‍රකෝටි ගණනින් කොමිස් ලැබෙන බව තවදුරටත් රහසක් නොවේ. මේ විනාශකාරී ණය ගෙවිය යුතු වන්නේ රටේ අනාගත පරම්පරාව මිස ජනාධිපතිවරයා හෝ ඔහුගේ දරුවන් නොවේ.

පොදු අපේක්ෂකයා ලෙස මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මහතා ඉදිරිපත් වූ විට මහින්ද රාජපක්ෂ ජනාධිපතිවරයා රටට කීවේ විධායක ජනාධිපති ක්‍රමය අහෝසි කරනවා නම් ඒ සඳහා පාර්ලිමේන්තුවේ තුනෙන් දෙකේ බලය ඇත්තේ තමාට බවය. එයින් ඔහු කියන්නේ මට කරන්න පුළුවන් ඒත් මම කරන්නේ නෑ කියන එක නේද? ඔහු බලයට පත්වුණේ කෙටිකලක් ඇතුළත විධායක ජනාධිපති ක්‍රමය ඉවත් කරන බවටත් රටේ විනාශයට තුඩු දීඇති ජාතික ප්‍රශ්නයට දේශපාලන විසඳුමක් මාස තුනක් ඇතුළත දෙන බවටත් පොරොන්දු වෙමිනි. අවුරුදු 10කට වැඩි කාලයක් බලයේ සිටි ඔහු දැන් කියන්නේ මට කරන්න පුළුවන් ඒත් මම කරන්නේ නෑ කියාය. මේ නම් ඔහුට ඡන්දය දුන් ජනයාට ඇඳිවත උස්සා පෙන්වමින් ඔච්චම් කිරීමක් මිස වෙන දෙයක් නොවේ. යුද්ධය අවසන් වී අවුරුදු පහමාරක් ගතවී ඇතත් ජාතික ගැටලුවට දේශපාලන විසඳුමක් ඔහු යෝජනා කරන්නේ නැත. ඔහුම කියන පරිදි ඒ සඳහා ඔහුට පාර්ලිමේන්තුවේ අනුමැතිය ගන්නට බලය තිබේ. යුද්ධය කළේ එල්ටීටීඊ ත්‍රස්තවාදයට විරුද්ධව මිස දෙමළ ජනයාට විරුද්ධව නොවේ යයි ආණ්ඩුව එද කීවේය. එසේ නම් කළ යුතුව තිබුණේ යුද්ධය අවසන් වූ වහාම උතුරේ දෙමළ ජනයාට ගෞරවයෙන් යුතුව නිදහසේ ජීවත්වීමට හැකි වන පරිදි දේශපාලන විසඳුමක් දීමය. ඒ වෙනුවට ඔහු කරන්නේ උතුරේ ජනයා හමුදා පාලනයකට යටකර පීඩනයට පත්කිරීමයි. ඒ මගින් නැවතත් යුද්ධයකට පාර කැපීමයි. චීනය එකම මිතුරා කර ගැනීමෙන් ඉන්දියාව තරහ කර ගැනීම නිසා අප රටට ඇත්තේ කොයි මොහොතක හෝ පුපුරා යා හැකි අනතුරකි. මේ වන විට ගෝඨාභය රාජපක්ෂ විසින් උතුර පමණක් නොව මුළු රටම හමුදා පාලනයකට සූදනම් කෙරෙමින් තිබේ. රාජපක්ෂ පවුල තවදුරටත් බලයේ සිටියොත් රටට ලැබෙන්නේ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය නොව හමුදා පාලනයකි.

පිට ඔපය යට ඇති දේ

විදේශවල වෙසෙන සමහර ශ්‍රී ලාංකිකයන් වසර ගණනාවකට පසු මේ කාලයේ කෙටිනිවාඩුවකට ලංකාවට ගිය විට දැක ඇත්තේ අලුතින් ඉදිවුණු අධිවේගී මාර්ග, විශාල ගොඩනැගිලි, ව්‍යායාම සඳහා ඇවිදින මාවත් සහිතව අලංකාර කළ උද්‍යාන, ආදියේ ආශ්චර්යය පමණි. ඒවා දැක දැන් අපේ රට ලොකු දියුණුවක් ලබා ඇතැයි සිතන්නෝ සහ කියන්නෝද සිටිති. එහෙත් මේ බාහිර සංවර්ධනය වෙනුවෙන් ණයට ගෙන වියදම් කරන කෝටි ගණන් මුදල්වලින් කොතරම් ප්‍රමාණයක් දේශපාලකයන්ගේ සාක්කුවලට යන්නේද යන්න එසේ බාහිර ආටෝපය දකින්නන්ට නොපෙනෙයි. අධිවේගී මාර්ගයක එක කිලෝමීටරයක් ඇමෙරිකන් ඩොලර් මිලියන දෙකකින් ඉදිකරන්නට හැකිව තිබියදී මේ ආණ්ඩුව යටතේ චීන කොන්ත්‍රාත් කරුවන් ඉදිකරන අධිවේගී මාර්ගවලට එක කිලෝමීටරයක් සඳහා ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියන 16ත් 18ත් අතර ගණනක් වියදම් කර ඇති බව ආණ්ඩුවේ ඇමතිවරයකු ව සිටි නවීන් දිසානායක මහතා ඉතා මෑතකදී හෙළි කළේය. ඕනෑම කෙනෙකුට මේවා අන්තර්ජාලයෙන් බලාගත හැකිය. ඔබ අද යාපනයට ගියහොත් එහිද ලස්සන පාරවල්, සංචාරක හෝටල් ආදිය ඉදිවී ඇති බව දකින්නට පුළුවන. එහෙත් ඒ බාහිර ඔපයට නොරැවටී යාපනයේ වෙසෙන සමාන්‍ය ජනයා සමග කතාබහ කළොත් ඔවුන් ඉල්ලන්නේ නිදහස මිස පාරවල් හෝටල් හෝ සැනකෙළි නොවන බව ඔබට වටහා ගන්නට හැකිවනු ඇත. කොළඹ නගරය සහ ඒ අවට ලස්සන නවීකරණය දකින කෙනෙක් ඒ හැම තැනකම අවිදරාගෙන සහ සිවිල් ඇඳුමෙන් සිටින හමුදා භටයන් නොදකින්නේ නම් ලංකාවේ ඇත්ත තත්වය ගැන අවබෝධයක් ඔහුට නොලැබෙනු ඇත.

නාස්තිකාර, ඒකාධිපති ස්වරූපයේ පාලනයෙන් අපේ රට මුදවා ගැනීමට අවස්ථාවක් දැන් පෑදී තිබේ. ඒ ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂයේම මහලේකම් මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මහතා ජනාධිපතිවරණයේ පොදු අපේක්ෂකයා ලෙස ඉදිරිපත්වීමයි. ඔහු බලයට පත්වී සර්වපාක්ෂික ආණ්ඩුවක් හද විධායක ජනාධිපති ක්‍රමය අහෝසි කර ස්වාධීන කොමිසම් පත්කර රටේ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය යළි ස්ථාපිත කරන බවට ප්‍රතිඥා දී තිබේ. එක්සත් ජාතික පක්ෂය ඇතුළු ප්‍රධාන විරුද්ධ පක්ෂ සියල්ලේමද හිටපු ජනාධිපතිනී චන්ද්‍රිකා බණ්ඩාරනායක, සරත් ෆොන්සේකා මහතා සේම කලින් පොදු අපේක්ෂකයා ලෙස නම්කර සිටි මාදුළුවාවේ සෝභිත හිමි ඇතුළු සාධාරණ සමාජයක් සඳහා වූ ව්‍යාපාරයේ සහාය ද මේ පොදු අපේක්ෂකයාට ලැබේ. එසේම මෑතක් වන තුරු ආණ්ඩුවේ කොටස්කරුවන්ව සිටි ජාතික හෙළ උරුමයද සහාය දක්වන්නේ පොදු අපේක්ෂක මෛතීපාල සිරිසේන මහතාටය. රටේ උගතුන්ගේ සංවිධාන වන විශ්ව විද්‍යාල ආචාර්යවරුන්ගේ සංගමය සහ ශ්‍රී ලංකා නීතිඥ සංගමයද පොදු අපේක්ෂකයාට සහාය දක්වයි. එසේම ජනතා විමුක්ති පෙරමුණද පෙනී සිටින්නේ මහින්ද රාජපක්ෂ පාලනයෙන් රට ගලවා ගැනීම වෙනුවෙනි.

රටතුළ මෙවැනි විරෝධයක් ගොනුවී ඇත්තේ රාජපක්ෂ පාලනය රට විනාශ කරන හැටි තවදුරටත් ඉවසා සිටින්නට බැරි තැනය.

ඔබේ යුතුකම

ඔබ ඕස්ට්‍රේලියාව වැනි ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී දියුණු රටක සිටියත් ඔබේ නෑයින් හිත මිතුරන් වෙසෙන්නේ මෙහි ඉතා කෙටියෙන් කී අයුරු පරිහානිගත හා අනතුරුදායක තත්වයකට පත්ව තිබෙන ඔබේ රටේය. රට මේ තත්වයෙන් ගලවා ගන්නට ඔබ කැමති නම් මේ අවස්ථාවේ එය කරන්නට ඉදිරිපත් වී සිටින අයට ඔබේ සහාය දීම අත්‍යවශ්‍යය. දැන් ඉදිරිපත්වී සිටින පොදු අපේක්ෂකයා ලවා රට විනාශයෙන් ගලවා ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය යළි පිහිටුවා ගැනීම දැන් රටේ ජනතාවට බාරය. ඕස්ට්‍රේලියාව වැනි දියුණු ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජයක වෙසෙන ඔබට ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය ගැනත් ජාතීන් අතර සහජීවනයේත්, ආගම් අතර සහජීවනයේත් අගය ගැන හොඳ වැටහීමක් ඇති බව නිසැකය. ඕස්ට්‍රේලියාවේ වෙසෙන නමුත් තමා උපන් මව්බිමට හිතැති ඔබට මේ අවස්ථාවේ රට වෙනුවෙන් කළ හැකි වැඩ කොටසක් තිබේ. ලංකාවේ සිටින ඔබේ පවුලේ අයට, හිතවතුන්ට මේ කරුණු පෙන්වාදී අපේ රට වැටී ඇති අභාග්‍යමත් තත්වයෙන් රට ගලවා ගෙන ලෝකයේ ගෞරවයට පාත්‍රවන දියුණු රටක් බවට අපේ රට පත්කර ගැනීමට ඔබටත් දායක විය හැකිය. ඒ සඳහා ඔබට හැකි උපරිම දේ කරන ලෙස අපි ඉල්ලා සිටිමු.

මෙයට

'පුරවැසි බලය' වෙනුවෙන්

ජයතිලක කම්මැල්ලවීර
ශ්‍යාමන් ජයසිංහ
ලයනල් බෝපගේ
ජගත් ජේ එදිරිසිංහ
රසික සූරියආරච්චි
චරිත දිසානායක
වරුණ සාවින්ද
අසෝක සුබසිංහ
මාලන් බණ්ඩාර කපුවත්ත
අසෝක සිල්වා
ගාමිණී රණසිංහ

පීනස - Sinusitis

මාධව නිදාන ග්‍රන්තිය ආයුර්වේද රෝග විඥාන විෂයෙහි මූලාශ්‍ර ග්‍රන්තිය වේ. මෙහිදී පීනස ප්‍රතිශ්‍යා යනුවෙන් අර්ථ දක්වා ඇත. සාමාන්‍ය ප්‍රතිශ්‍යාව හෙවත් හෙම්බිරිස්සාව සතියකට පමණ සීමා වේ. පරණ හෙම්බිරිස්සාව පීනස නම් වේ.

කාලීන වශයෙන් රෝග ලක්ෂණ හා ව්‍යාප්තිය අනුව පීනස් රෝග අවස්ථා පහක් දේශීය චිකිත්සාවේ ප්‍රකාෂ කර තිබේ.

දිය පීනස   ගල් පීනස   ලේ පීනස
ගඳ පීනස   ලය පීනස මේ අවස්ථා පහයි.

දිය පීනස

කල් අල්ලා සිටින ප්‍රතිශ්‍ය ගතිය වේ. නාසය නිතරම වාගේ තෙතමනයෙන් යුතු වේ. සොටු දියර නිතරම වාගේ ස්‍රාවය වේ. මේ අසහන කාරී තත්වය හේතුවෙන් ශරීරය ක්ෂය කරයි. අග්නි මාන්දය නිසා ආහාර රුචිය මදවේ, බඩගිනි අඩුවේ, උදේට නැගිටීම අපහසු වේ, මහන්සිය නිතරම දැනේ, නින්දට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි, අලස ගතිය, ඇග, අත්පා හා තුනටිය වේදනාව ඇතිවේ. මේ තත්වය නිසා අධික ලෙස කිඹුහුම් යාම, නාසය හිරවීම (Vasal Congestion) හා නාසයේ මස් දළු ඇතිවීම (Vasal Poly)උගුරේ සෙම් ගෙඩි සහ හිසේ බර ගතිය සහ හිස රුදාව පැවතිය හැක.

ගල් පීනස

ශ්වසන ව්‍යුහය (Respiratory System) ආශ්‍රහස්ථාන කොට ජනිත වන්නාවූ මහා අසහන කාරී රෝගාවසතාවකි. සෙම තදවී, හිරවී වියලි ගතිය නිසා වැලදෙන මෙම රෝගය තදවූ හිස රදයත් නිසා මෙය ගල් පීනස ලෙස හැඳින්වේ.

ලේ පීනස

රක්ත දොෂ සහිත පීනස් අවස්ථාවෙන් පසුව නාසයේ ඇතුලත ඇතිවන සියුම් තුවාලත්, විටින් විට ඇතිවන තද වීම නිසා තුවාල වලට පීඩන ඇති වී වේදනාව ගෙනදේ. කිවිසුම් යාමේදී මේ නිසා සොටු දියර සමග ලේ යාමද දැකිය හැකිය. මේ නිසා ලේ පීනස ලෙස හඳුන් වන මෙය විශ රක්ත දෝෂයට අදාල අනිකුත් රෝග ලක්ෂණ පවතී.

ගඳ පීනස

කල් ගතවූ කැස්ස, පපුවේ හතිය මහන්සිය, ඇදුම වැනි රෝග ලක්ෂණ වලට අමතරව බොහෝ විට නාසයෙන් දුගඳ එමන බවක් නිරීක්ෂණය කල හැක. මේ බව රෝගියාට බොහෝ විට නොදැනේ. මේ නිසා සමාජයෙන් කොන් වීම මෙම රෝගීන් හට මානසිකව බල පායි.

මේ තත්වය හේතුවෙන් විෂ රක්ත දෝෂය සමග පීනස් රෝගය නිදන් ගත වූ විට දත් මුල් දිය වීම නිසා මුවින්ද දුර්ගන්දය පැතිරීමට පටන් ගත හැක.

ලය පීනස

කල් ගත වූ කැස්ස, පපුවේ හතිය, ඇදුම වැනි රෝග ලක්ෂණ සහිතව දිගු කලක් රෝගීව සිටීම නිසා ලය පීනස ඇති වේ. පෙනහලු වලට බලපෑ ප්‍රශිත ශ්ලේෂ්මල නිසා පපුවේ "රූං රූං" ශබ්දය පැවතිය හැකිය.
මල බද්ධය පවතින විට හතිය හා ඇදුම ගතිය නිතර පවතී. කැස්ස සමග පිටවන සෙම නරක්වී තද කහ පැහැ වී දුගඳ හමන තත්වයේ පවතී.

මේ රෝගී තත්වයන්ට මූලික හේතුව දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ සීත ආහාර ගැනීම, සීත කාලයේ ඇග උණුසුම්ව තබා නොගැනීම, රෝගී තත්වයෙන් පසු පහසුව නිසා නිතර නිතර ප්‍රති පීවක භාවිතය (Antibiotics) නිසා ශරීරයේ ප්‍රතිරෝදය හෙවත් ෂපපමබසඑහ තත්වය පහත බැසීමයි.

සෙම් ප්‍රතිෂ්‍යාව නොසලකා හැරීමත් ප්‍රතිෂ්‍යාව සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර නොගැනීමත් සම්පූර්ණ සුවය ලැබෙන තෙක් නොඉඳ සීතල දිය නෑම, සීතලේ වැඩ වල යෙදීම, නිදි මැරීම හා ඍතු විපර්යාස මේ සඳහා මුල්වේ.

අත් බෙහෙත් වශයෙන් ඉඟුරු කොත්තමල්ලි පස්පංගුව තම්බා බීම, තම්බා දුම් ඇල්ලීම, මේ සඳහා ලපටි දෙහි කොලද යොදා ගන්න. බුද්ධ රාජ කල්කය ද සෙම සඳහා යෝග්‍යයවේ. කැස්සට වැල්මී හෝ කටුවැල් බටු සිරප් යෝග්‍යය වේ. නිවැරදි රෝග විනිශ්චයෙන් පසු කෂාය බීමෙන්, පීනස් තෙල් හිස ගල්වා සහ කීප විටක් නස්‍ය කිරීමෙන් (Shiro Vasti, Shiro Dhara) සහ ගෙදරදී කරගත හැකි නස්‍ය තෙල් භාවිතය රෝගය සමනය කර ගත හැක.

සෑම් දසනායක - ආයුර්වේද වෛද්‍ය
පංච කර්ම විශේෂ - Kerala India
මාලේවන ශ්‍රී ඥානිස්සර ආයුවේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රී (ශ්‍රී ලංකා)
(BS Biology-USA) (GDip-Ayurvedic Panchakarma Therapy-India)

විසිහතර පැයේම ඔබ වෙනුවෙන් - තිසර ගුවන්විදුලිය **www.thisara.com**