ඔස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රථම

සිංහල අන්තර්ජාල ගුවන් විදුලි සේවාව තුංමංසලෙන්

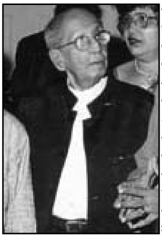
අන්තර්ජාල තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමගම සන්නිවේදන ක්ෂේත්‍රයේ සිදුවෙමින් පවතින පරිවර්තනය සිත් ගන්නා සුලු ය. තොරතුරු ගවේෂණය සඳහා පමණක් නොව දැන් අන්තර්ජාලය ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මාධ්‍යයක් ලෙසද වර්ධනය වෙමින් පවතියි.
අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ගුවන් විදුලි සේවාවන් සහ රූපවාහිණී සේවාවන් ඇරමුණේ අද ඊයේ නොවේ. එය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වෙමින් ආ ගමණේ උච්ඡ තලයකට දැන් පත්ව ඇත. මේ අපූරු තාක්ෂණික සේවාවන්ගෙන් නිසි ඵල නෙළා ගැන්ම දැන් අප හමුවේ ඇති කාරියයි.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රථම සිංහල අන්තර්ජාල ගුවන් විදුලි සේවාව අගෝස්තු 3 වන දින ඔබ හමුවට එන්නේ තුංමංසල (www.thummansala.com) වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ ය. ඔස්ට්‍රේලියාවේ සියළුම ප්‍රාන්ත සඳහා විවිධ වැඩසටහන් ද ප්‍රවෘත්ති, කලා ආදී විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ විහිදුන වැඩ සටහන් පෙළක්ද ඉදිරිපත් කරන්නට තුංමංසල වෙබ් රේඩියෝව සූදානම් ය. මේ සඳහා ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රයන්හි මනා පළපුරුද්දක් ඇති නිෂ්පාදකවරුන් ගේ සේවය ලබා ගන්නට තුංමංසලට හැකි වී ඇත.
මෙහි දෙවන අදියර යටතේ තුංමංසල රූපවාහිණී විකාශණය ද නොබෝ දිනකින්ම අරඹන්නට කටයුතු යොදා ඇති බව ද සන්නස ට වාර්තා වෙයි.

අපේ අරමුණ ඔස්ට්‍රේලියාවේ සියළු ප්‍රාන්ත වලට එක් විය හැකි ප්‍රසන්න ගුවන් විදුලියක් බිහි කිරීමයි. ඒ සමගම ලොව පුරා විසිරී සිටින සිංහල අසන්නන්ට සමීප වන්නටද මෙයින් අපට හැකි වෙනවා.. තුංමංසල වෙබ් රේඩියෝවේ සංවිධායකයෝ කියති.

ආට් ලංකා වෙතින් වෑ කන්ද වළව්ව

සිංහල සිනමාව ඉන්දියානු ආභාෂයට යටපත්ව තිබුණ සමයක රේඛාව චිත්‍රපටය අධ්‍යක්ෂණය කරමින් සිංහල සිනමාව දේශීය අනන්‍යතාවයක් ගෙන දුන්නේ ලෙස්ටර් ජේම්ස් පීරිස් මහතායි. ඒ 1956 දී ය.



ඉන්පසුව සන්දේශ,. ගම්පෙරළිය, දෙලොවක් අතර, රන්සළු, ගොළු හදවත, නිධානය, අහසින් පොළොවට, වැනි විශිෂ්ඨ චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂණය කළ ඔහු 1982 වසරේදී ඉන්ටනැෂනල් ෆිල්ම් ගයිඩ් සඟරාවෙන් කෝලයේ හොඳම චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂකවරුන් පස් දෙනා අතරට නම් කරනු ලැබුවේ ය.
ශ්‍රී ලංකාවේදීත් විදේශයන්හිදීත් අපමණ සම්මානයෙන් පුද ලද ආචාර්ය ලෙස්ටර් ජේම්ස් පීරිස් ශූරීන්ගේ නවතම සිනමා අධ්‍යක්ෂණය වෑකන්ද වළව්ව ය.

1996 වසරේදී ආරම්භ කර පළමුව විලම්බීත ටෙලි ස්ත්තම චිත්‍රපටයක් ලෙසින් මෙල්බර්න් නුවර රසිකයන් වෙත ඉදිරිපත් කළ ආර්ට් ලංකා සංවිධානය ඉන්පසු සෑර්පසබට සමත්‍රි ළමා ගායක/වාදක කණ්ඩායම මෙල්බර්න් නුවරට හඳුන්වා දුන්නේ ය. වික්ටර් රත්නායකයන්ගේ ස සංගීත ප්‍රසංගයේ 1250 වන දර්ශණය, සුනිල් එදිරිසිංහ ගේ සඳකඩ පහණ, නන්දා මාලිනී ගීතාවලිය ගී ප්‍රසංගත් ගිණි අවි සහ ගිණි කෙළි , බහුබූතයෝ, සුදු සෙවණැලි, ඉදිරිපත් කළ ආර්ට් ලංකා ගැල්ඩ්ස්ටන් පාක් හා බ්‍රෝඩ් මෙඩෝස් හි දී වැඩිහිටි පරවැසි වැඩසටහන් ගණනාවක් දියත් කළේ ය. එයට අමතරව 2002 දී ශ්‍රී ලංකාවේ ගංවතුරින් අනාථවූවන්ටද, නිදහස් වෙළඳ කළාපයේ කාන්තාවන්ට පිහිට වීමට පිහිටුවා ඇති කාන්තා දිරි පියස ටද සුනාමි ව්‍යසනයේදී විපතට පත්වූවන්ටද ආධාර කළ ආර්ට් ලංකා මෙවර අතගසා ඇත්තේ තවත් සත් කාර්යයකටය.

ශ්‍රී ලාංකාක ක්‍රිකට් වීරයා වන මුරලිදරන්ගේ සැත්කම් කරමින් ශ්‍රී ලාංකික සමාජයට ඉතා හිතවත්ව කටයුතු කරන විශේෂඥ ශෛල්‍ය වෛi ඩේවිඩ් යංග් ඃඩසා ශදමබට* වෛi කුවින්ටින් ද සිල්වා, වෛi ඔල්ගා මෙන්ඩිස් යන මහත්ම මහත්මීන් සුනාමි ව්‍යසනයෙන් විපතට පත්වූවනට උපකාර කිරීමට ඔස්ටේලියා ශ්‍රී ලංකා වෛi කණ්ඩායම ඃමිඑර්කස්"රස බිබන් එ‍ාසජ්ක එ‍්ප* පිහිටුවා ගත් අතර මෑතදී ඔව්නට ඉතා වටිනා වෛi උපකරණ තොගයක් ලැබී ඇත. ඒවා ශ්‍රී ලංකාවට යැවීම සඳහා විශාල මුදලක් අවශ්‍ය වෙයි. ආර්ට් ලංකා සංවිධානය ආචාර්ය ලෙස්ටර් ජේම්ස් පීරිස් මහතාගේ වෑකන්ද වළව්ව චිත්‍රපටය තිරගත කර ඒ සඳහා මුදල් එකතු කර දිමට ඉදිරිපත් වී සිටියි.

මාලිනී ෆොන්සේකා, රවීන්ද්‍ර රන්දෙණිය, වසන්ති චතුරානි, සනත් ගුණතිලක, පබෝධා සංදීපනී, සේනක විජේසිංහ, අයිරාංගනී සේරසිංහ, ලකී ඩයස් චරිත නිරූපනය කරන වෑකන්ද වළව්ව 2005 අගෝස්තු 20 වන සෙනසුරාදා සවස 5.30 ට ඇචචසබට සෑ‍ාසබට සිනමා සංකීර්ණයේදී ද, 2005 අගෝස්තු 21 වන ඉරිදා සවස 2.30 හා 6.30ට ඒඩැරකැහ ය්රාැබ හි එසකක්ටැ සිනමා සංකීර්ණයේදී ද තිරගත වයි. මෙම දර්ශණ සඳහා ප්‍රවේශ පත් ශ්‍රී ලාකික වෙළඳ සල් වලින් මිලට ගත හැකි ය. දුරකථන අංක 9460 1177 එස්සේ ඔල්ගා හෝ 0424 635 37 5 ඔස්සේ නිශාමා හෝ අමතා වැඩි විස්තර ලබා ගන්න.

රුධිර පීඩනය වැඩිද..?

දොස්තර පද්මා හේරත්

අධික රුධිර පීඩනය යනු කුමක්ද..?

ශරීරයේ අවයව හා අනෙකුත් පටක වලට රුධිරය පොම්ප කරන්නෙ හෘදයෙනි. රුධිරය, රුධිර වාහිණී (විශාල, කුඩා හා ඉතා කුඩා) ඔස්සේ මොළයඨ අක්මාව, වකුගඩු හා පේශි වැනි අවයව කරා ගමන් කරන්නේ එහි දියවී ඇති ඔක්සිජන් සෛල වලට බෙදා හරිමින්. අප ආහාරයට ගන්නා පිස්ඨය ප්‍රෝටීන් වැනි දේ දහනය කර ශරීරය පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය ශක්ති නිපදවන්නේ මේ ඔක්සිජන් වලින්.
අපි දැන් මෙතනදී කතා කරන්න යන්නෙ රුධිර වාහිණී ගැනයි. රුධිර වාහිනී ඉතා ශක්තිමත්ය. මේ රුධිරවාහිණී බිත්ති වන කුඩා මාංශ පේෂි හා ඉලාස්ටික් තන්තු ඇත. එනිසා මේ බිත්ති වල ඇදෙනසුලු ගතියක් ඇත. හෘදය මගින් රුධිරය පොම්පකරන විට රුධිරවාහිණී තරමක් දුරට ඇදී ඒ පීඩනය දරා ගනියි. පොම්ප කරන වාර දෙක අතර ඉලාස්ටික් ගතිය නිසා රුධිරවාහිණී ආපසු කුඩා වී රුධිරය තෙරපවමින් ඉදිරියට ගලා යාමට සළස්වයි.
අධික රුධිර පීඩනය ඇති අයගේ රුධිරවාහිණී වල ඉලාස්ටික් ගතිය නැති වී දැඩි බවක් පෙන්වයි. එම නිසා ශරීරයේ අවයව වලට රුධිරය යැවීමට හෘදයට ඉතා තදින් රුධිරය පොම්ප කරන්නට සිදුවෙයි. ඒ නිසා හෘද මාංශ පේෂි විශාල වී හෘදය විශාල වීමක් සිදු වෙයි. මෙය දිගින් දිගටම කාලයක් තිස්සේ සිදු වූ විට හෘදයට තව දුරටත් මෙය දරා ගැනීමට නොහැකි වී අකර්මන්‍ය තත්ත්වයට පත් වීම සිදු වෙයි. හාට් ෆේලියර් ලෙස හඳුන්වන්නේ මෙයයි.

රුධිර පීඩනය ඉලක්කම් දෙකින් හඳුන්වනවා අපි දැක තියෙනවා.. ඒ ගැන පැහැදිළි කරන්න පුළුවන්ද?

අපි දන්නවා නාඩි ගණන් තරනවා කියන්නේ විනාඩියකට හෘදය කී පාරක් පොම්ප කරනවාද කියන එක බැලීමයි. සාමාන්‍ය කෙනෙකුගේ මෙය විනාඩියකට 70 වාරයක් පමණ වෙනවා. රුදිරය පොම්ප කරන අවස්ථාවේ දී වගේම ඒ පොම්ප කරන අවස්ථා දෙකක් අතරේදීත් යම් කිසි පීඩනයක් තිබිය යුතුයි. නැත්නම් රුධිරය ගලා යාමක් සිදුවනේ නැහැ. ඉතින් උඩ ඉලක්කමෙන් කියන්නේ රධිරය පොම්ප කරන අවස්ථාවේ පීඩනයයි. යට ඉලක්කමෙන් කියන්නෙ රුධිරය පොම්ප කරන අවස්ථා දෙකක් අතර පීඩනයයි.

රුධිර පීඩනය ඇතිවෙන්නෙ..?

අධික රුධිර පීඩනය ඇති අයගෙන් 95% කට හේතුව සොයාගන්න බැහැ. මේකට කියන්නෙ essential hypertension කියලා මේ essential hypertension කියන එක හුඟක් වෙලාවට ජාන වලින් පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට යන බවයි හොයාගෙන තියෙන්නෙ. ඉතුරු 5% වකුගඩු රෝග, සමහර හෝමෝන වර්ග වැඩිපුර ශ්‍රාවය වීම වගේ දේවල් නිසා ඇති වන බව සොයාගෙන තියෙනවා.

රුධිර පීඩනයේ රෝග ලක්ෂණ..?

හුඟ දෙනෙකුට රුධිර පීඩනය වැඩි වුණාට රෝග ලක්ෂණ දැනෙන්නෙ'නැහැ. එසේම අවුරුදු ගණනාවක් ගියාට පසුවයි රුධිර පීඩනය නිසා අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට හානි පැමිණෙන්නෙ. සමහර අයට රුධිර පීඩනය නිතර නිතර ඔළුවේ කැක්කුම වගේ ලක්ෂණ ඇති කරනවා.

මොළයේ නහර පිපිරීම් නිසා ලේ ගැලීම ඇතිවෙනවා. එතකොට තමයි අංශබාගය එහෙම නැත්නම් stroke කියා කියන්නේ.

රුධිර පීඩනය වැඩි වීමෙන් ඇතිවන රෝගාබාධ මොනවාද..?

අධික රුධිර පීඩනය නිසා වැඩියෙන්ම හානි සිදුවන්නේ කුඩා රුධිර වාහිණී වලටයි.
රුධිරවාහිණී බිත්තියේ ඉලාස්ටික් ගතිය නැති වීම නිසා කුඩා නාලිකා පහසුවෙන් පිපිරීම් වලට ලක්වෙනවා. මේක වඩාත්ම පෙන්වන්නේ මොලයේ. එනම් මොළයේ නහර පිපිරීම් නිසා ලේ ගැලීම ඇතිවෙනවා. එතකොට තමයි අංශබාගය එහෙම නැත්නම් stroke කියා කියන්නේ.
මීට අමතරව ඉතා කුඩා නාලිකා වලත් මෙයම ඇති වී මොළයේ තැන් තැන් වල පුංචි පුංචි ලේ ගැලීම් ඇති වෙනවා. ඒවා පිටින් පෙන්වන්නේ නැහැ. මේවා අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සෙ ඇති වීමෙන් මොළයේ ප්‍රමාණය කුඩා වී අමතක වීමේ රෝගය හෙවත් Dementia හැදෙන්න පුළුවන්.

තවත් දුරටත් සමහර ඉන්ද්‍රිය විශේෂයෙන්ම වකුගඩු වගේ ඉන්ද්‍රිය වලට රුධිරය සපයන නාලිකා වලට හානි සිදුවීමෙන් වකුගඩු අමාරු හැදෙන්න පුළුවන්. එසේම හෘදයට රුධිරය සපයන කුඩා වාහිණී වලට හානි සිදුවී හෘදයාබාධ ය්රච් 'එ්ජනි හැදෙන්න පුලුවන්.

රුධිර පීඩනයට දෙන ප්‍රතිකාර මොනවාද..?

1 පහසුවෙන් රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට හොඳම ප්‍රතිකාරය තමාගේ උසට සරිලන බරක් දිගටම පවත්වාගෙන යාමයි.
2 නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීමෙනුත් රුධිර පීඩනය තරමක් දුරට පාලනය කරන්න පුළුවන්.
3 අධික ලෙස ලුනු භාවිතා කරනවා නම් එය අඩු කිරීම සුදුසුයි.
4 මේ අයුරින් රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට නොහැකි වුවහොත් බෙහෙත් මගින් එය පාලනය කල හැකියි.

මේ බෙහෙත් ක්‍රියාත්මකව පවතින්නේ පැය 24 ත් 36 ත් අතර කාලයක් පමණයි. ඒ නිසා බෙහෙත් දිනපතාම ගත යුතුයි. අධික රුධිර පීඩනය සැදුණ කෙනෙකුට ජීවිතාන්තය දක්වාම මේ බෙහෙත් ගන්න සිදුවෙනවා. සමහර අයට බෙහෙත් එක වර්ගයකින්"රුධිර පීඩනය මැඩපවත්වා ගන්න බැහැ. ඒ අයට සමහර විට වර්ග 2 - 3 ක බෙහෙත් ගන්න වෙනවා.

Sannasa Advertising

සන්නස
වෙළඳ දැන්වීම් සඳහා විමසන්න

Asoka Subasinghe
Mobile 0425 720 932
TP 03 9796 4241

Saliya Galappaththie
Mobile : 0422 671 826
TP 03 9310 4196
Fax 03 9310 5569

Denzil Jayaweera
Mobile: 0425 851 991
0401 714 408