



නුසුම් ගන්න විදියෙන් මැරෙන දවස කියන ක්‍රමය

නාඩි විද්‍යාව අනුව ප්‍රමාදය

දෙලොව වැඩ පිණිස හේතුවන බොහෝ මාර්ගප්ලාහීනු අන්දු ආනාපානසති භාවනාව ගැන ඔබ දන්නවා ඇතැයි සිතමි. විශේෂයෙන් බෞද්ධයන් සේම යෝගී භාවනාව පුරුදු කරන්නෝද මේ ගැන හොඳින්ම දනිති. පසුගිය දිනෙක ඒ සම්බන්ධ කෙටි ලිපියක් මා විසින් පළ කරන්නට යෙදුණි. එය කියැවූ බොහෝදෙනෙක් විස්තරාත්මක ලිපියක් පළ කරන ලෙස ඉල්ලූ හෙයින් මේ ලිපිය ඔබ අතට පත් කරමි. ආගම් ජාති හේදයකින් තොරව මේ භාවනාව ඔබ විසින් මනා සිතියකින් යුතුව ප්‍රගුණ කරන්නේ නම් ඉන් අත්වන ප්‍රයෝජන ගැන මම අමුතුවෙන් යමක් නොකියමි. මෙලොවදීම මගපල ලැබුමට හෝ පරලොව සුගතිගාමී වීමට හොඳම මඟ නම් මේ භාවනාවයි. අද සිටම මේ මාහැඟි භාවනා ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් දෙලොව වැඩ සලසා ගන්නවායි හෘදයාගමව පතමි.

සැහැල්ලු අභ්‍යාසයක්

ඔබ බෞද්ධයෙක් නම් තිසරණ සහිත පංච ශීලය සමාදාන වීමෙන් අනතුරුව මේ අභ්‍යාසය පුරුදු කිරීම මැනවි. අන්‍ය ආගමිකයන් විසින් තම තම ආගමික වන්දනාමානවලින් පසුව මේ අභ්‍යාසය පුරුදු වීමට සූදානම් වීම මැනවි. ඔබට පළමුව කරන්න කිබෙන්නේ ඔබේ නාස් සිදුරු තුළින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස සිදුවන අයුරු දැක් වසා බලා සිටීම පමණි. එහිදී හුස්ම ඉහළ පහළ ගමන් කරන ආකාරය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔබ පිටතින් බලා සිටින නිරීක්ෂකයකු පමණක් වන්න. කිසි විට ඔබ හුස්ම ඉහළට ගනිමි - පහළට හෙළමි යැයි විධාන දෙමින් එම ක්‍රියාව නොකරන්න. දින, සති, මාස ගෙවී යද්දී ඔබට දැනේවි නාස් සිදුරු තුළින් මාරුවෙන් මාරුවට හුස්ම ඉහළ පහළ යන අයුරු. වරකදී වම් නාස් පුඬුවෙන් පමණක් ඉහළ පහළ යන හුස්ම තවත් වරකදී දකුණු නාස් පුඬුවට මාරු වී ඉහළ පහළ යයි. තවත් විටකදී නාස් පුඬු දෙකෙන්ම එම ක්‍රියාව සිදු වේ. දින කිහිපයකින් මෙහි ප්‍රතිඵල ලද නොහැකි බව සිහි තබා ගන්න. ඔබ දිගින් දිගටම බලවත් උත්සාහයකින් යුතුව මේ ක්‍රියාවේ යෙදෙන්න. එවිට ඔබට පෙනේවි මේ නාස් පුඬු තුළින් දීර්ඝ හා කෙටි හුස්ම රැලි ඉහළ පහළ යන අයුරු. මේ භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේදී ඔබ අමුතුවෙන් වෙලාවක් වෙන්කර ගත යුතු නැත. එසේ කිරීමට හැකි නම් වඩාත් හොඳයි. ඔබට හැකි සෑම විටම ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ සිතියෙන් සිටින්න. දිගින් දිගටම මේ භාවනාව කරගෙන යෑමේදී ඔබට යම් යම් දර්ශන අත්විඳින්න හැකිවනු ඇත. ඒ දර්ශන ඔස්සේ නොයා, ඒවා පිළිබඳ තැකීමක් නොකොට තවදුරටත් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයේ සිතිය පිහිටුවන්න. මා ඉහතින් දැක්වූ දර්ශන ඔස්සේ යන සමහරු තමන්ට මාර්ගපල ලැබුණ බව සිතා මුළා වෙති. එය සැබවින්ම මුළාවක් පමණි. එම නිසා ඔබ භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේදී ඒ පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති ස්වමීන් වහන්සේගේ හෝ භාවනාව පිළිබඳ උගතුන්ගේ පිහිට පතන්න. උපදෙස් නිතර ලබාගන්න.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායු පහක්

මා අද ඔබට කියන්න යන නාඩි

විද්‍යාව සඳහා බොහෝ කලක් භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු නොවේ. නමුත් ඔබට එය බොහෝ කලක් ප්‍රගුණ කළ හැකි නම් ලද හැකි ප්‍රතිඵල අපමණය. ඉපැරණි පුස්තකල පොත්වලින් උපුටා ගත් නාඩි විද්‍යාවේ සියලු අංග මෙතැන් සිට ඔබ වෙත දක්වමි. මෙය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඔබත් ඔබේ සේවාදායකයාත් මහත් පල ලබනු ඇතැයි මම සිතමි. මිනිස් සිරුර විද්‍යාත්මකව හැඳූරිය හැකි නම් අපේ සිරුරින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස වායුන් වර්ග 5ක් පවතින බව හඳුනාගත හැකිය. නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාව මේ සම්බන්ධ දක්වන මතය මෙය නොවන්නට පුළුවන. කෙසේ නමුත් හෘදයෙන් ප්‍රාණ වායුවත් අපර ප්‍රදේශයෙන් (ගුදයෙන්) අපාන වායුවත් නාඩි ප්‍රදේශයෙන් සමාන වායුවක් බෙල්ල (බොටුව) ප්‍රදේශයෙන් උදාන වායුවක් ශරීරයේ සියලු තැනින්ම ව්‍යාප්ත වායුවක් පිටවෙන ඇතුළු වෙන බව පුරාණ ගුප්ත විද්‍යාඥයෝ දක්වති. හෘදයේ හැකිළීම පිබිදීම හේතුවෙන් ප්‍රාණ වායුව නාස් පුඬුවෙන් ඇතුළට හා පිටතට පැමිණේ. එහිදී මිනිසා විසින් ඔක්සිජන් වායුව ආශ්වාස කොට කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ප්‍රශ්වාස කරයි. මේ හේතුවෙන් නාඩි හෙවත් නළ තුළට රුධිරය පිරෙයි. අපි තවදුරටත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව මෙය විමසා බලමු.

නිල්පාට ලේ

අපේ සිරුර නමැති රටේ ප්‍රධාන ප්‍රවාහන සේවය තමයි හදවත (heart) අපේ අනුදැනුමක් නැතිව මේ හදවත සාමාන්‍යයෙන් බිලියන තුන්වාරයක් පමණ ගැහෙනවා. ඒ කාලය තුළ ඔබේ හදවතින් පිටවෙන රුධිර ප්‍රමාණය ලීටර් මිලියන 400ක් විතර වෙනවා. පුදුමයි නේද? හදවතේ පහළ මැදිරි නොහොත් කෝෂිකා ධමනි ඔස්සේ මේ රුධිරය මුළු සිරුර පුරාම රැගෙන යනවා. මෙයට අපි කියන්නේ ධමනි පද්ධතිය කියලා. (Arterial system) ඒ වගේම හෘදය වෙත රුධිරය එන මාර්ග පද්ධතියට විද්‍යාත්මකව කියන නම තමයි ශිරා පද්ධතිය (Veins system) මේ ධමනිවල ලේ පිරුණාම නිල් පාටයි. එයටත් විද්‍යාත්මක හේතුවක් තියෙනවා. ලේවල ඔක්සිජන් අඩු වෙලා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වැඩියෙන් දිය වුණාම තමයි ඒ ලේ නිල් පාට වෙන්නේ. ගොඩක් දෙනෙක් මේ ලේ අපිරිසුදු ලේ කියලා හඳුන්වනවා. නමුත් ඔක්සිජන් පිරුණු ලේ රතු පාටයි. ඒවා හඳුන්වන්නේ පිරිසුදු ලේ කියලා. මේ මතවල ඇත්තක් නැ. අපේ සිරුරේ ධමනි ඇති හැම තැනකම නාඩි වැටෙනවා. මෙන්න මේ නාඩි පිළිබඳ ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කළ පුරාණ ගුප්ත විද්‍යා ඇදුරන් නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාව අභිභවා යන මහා චින්තනයක් ගොඩනගා තිබෙනවා. ඒ තමයි මා මේ ඔබට කියන විස්මිත නාඩි විද්‍යාව. මේ නාඩි විද්‍යාවට අනුව පුද්ගලයකු දිනකට වාර 21,600ක් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරන බව දැක්වෙනවා. යම් පුද්ගලයෙක් දිනකට 24,000 වාරයක් මේ ක්‍රියාව සිදුකරන්නේ නම් හෙතෙම පරමායුෂය වූ වසර 120ක් ජීවත් වන බව ඔවුන් දක්වනවා.

හුස්ම ගන්න හැටි

හිරු සඳු ප්‍රමුඛ අනෙකුත් ග්‍රහයන්ගේ අන්තර්ක්ෂ බලය අපේ ජීවිතය කෙරෙහි සෘජුවම

බලපාන බව ඔබ දන්නවා. ඔබේ හදවතේ ක්‍රියාකාරීත්වයටත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයටත් මේ ග්‍රහ බලපෑම එලෙසම බලපාන බව මා ඔබට අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත. සූර්යයාගෙන් සෘතු හේදයත් සඳුගෙන් වඩදිය හා බාදියත් සත්ත්ව ජීවිතයේ රෝග ඇති නැති වීම කෙරෙහි කෙළින්ම බලපානු ලබයි. එම නිසාම හිරුගේ අධික බලය පවතින වේලාවේදී අපේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දකුණු නාස් සිදුරින් සිදු වේ. එසේම සඳුගේ අධික බලය පවතින වේලාවේදී අපේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස වම් නාස් පුඬුවෙන් සිදු වේ. මේ බල දෙකම සමච්ඡාදන කල්හි අපේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස නාස් සිදුරු දෙකෙන්ම සිදුවන බව සිහි තබා ගන්න. එසේම දකුණු නාස් පුඬුවෙන් අපි හුස්ම ගන්නා අවස්ථාවලදී ගද - සුවද අපට නොදැනෙන බවත්, වම් නාස් පුඬුවෙන් හෝ සිදුරු දෙකෙන්ම හුස්ම ගන්නා විට පමණක් ගද - සුවද දැනෙන බවත් පුරාණ ඇදුරෝ දක්වති.

නාඩි විද්‍යාවේ ප්‍රමාදය

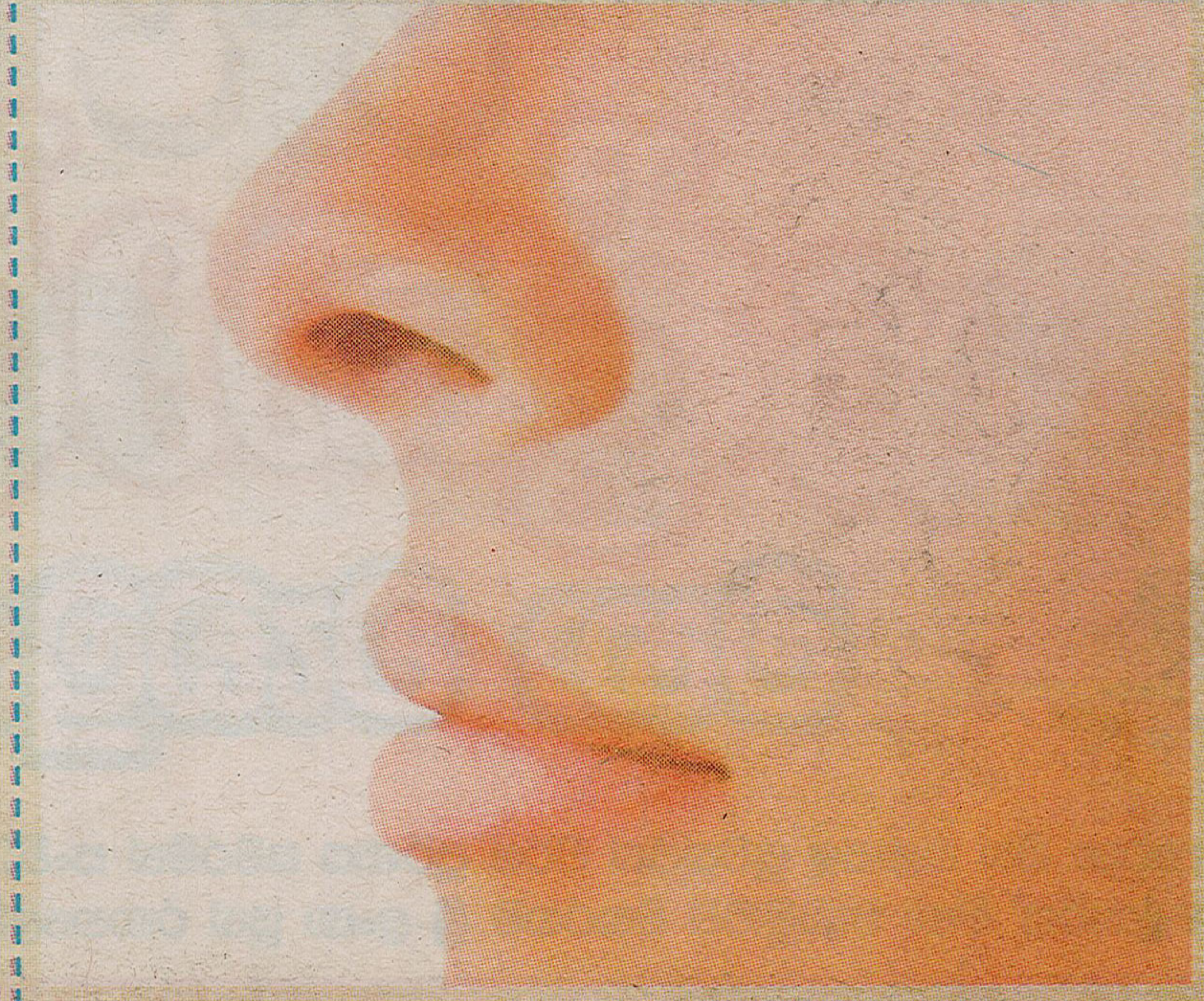
පළමු කොටම ඔබ උදේම අවදි වන්න. සෑම දිනකම ඉර උදාවේ සිට පැයක් ගත වන තුරු ඔබේ හුස්ම ඉහළ පහළ යන්නේ කුමන නාස් පුඬුවෙන් දැයි හොඳින් විමර්ශනය කරන්න. පහත වගුවේ ආකාරයට ඒ ඒ දිනවලදී එකී පැය තුළදී ඔබේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය වෙනස් වන අයුරු හොඳින් බලන්න.

දිනය	දකුණු නාස් සිදුර	වම් නාස් සිදුර
ඉරිදා	දකුණු	වම්
සඳුදා	දකුණු	වම්
අඟහරුවාදා	දකුණු	වම්
බදාදා	දකුණු	වම්
මුහුර්තය	දකුණු	වම්
සිකුරාදා	දකුණු	වම්
සෙනසුරාදා	දකුණු	වම්

යම් හෙයකින් ඉහත සඳහන් පරිදි නිවැරදි ලෙස එම වේලාවේදී ඔබේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය සිදු නොවන්නේ නම් පහත සඳහන් පලාපල ඔබට ලැබෙන බව පුරාණ නාඩි විද්‍යාඥයන් දක්වති. එය කෙතරම් දුරට තහවුරු වන්නේ දැයි දැන් ඔබටම බලාගත හැකිය. එය මෙසේයි.

දිනය සමඟ හුස්ම ගන්න නාස් පුඬු මාරුවීම් හා එහි ප්‍රමාදය

ඉරිදා වම් නාස් පුඬුව - නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග අනාගතයේ ඇති වේ.
සඳුදා දකුණු නාස් පුඬුව - රජයේ හා සේවා ස්ථානයේ පාලකයාට අයහපත්.
අඟහරුවාදා වම් නාස් පුඬුව - අඬ දැබර, අවුල් විශ්වලේල පැටලෙනහට සිදු වේ.
බදාදා දකුණු නාස් පුඬුව - රජයේ හා සේවා ස්ථානයේ, හීතියේ උද්භ්‍රමයක් ලබවේ.
මුහුර්තය වම් නාස් පුඬුව - ඔබට නොයෙක් විපත් හා කරදර පැමිණේ.
සිකුරාදා දකුණු නාස් පුඬුව - ඔබේ දුර්වලත්ව අයහපත් කාලයකි.
සෙනසුරාදා වම් නාස් පුඬුව - ඔබට නොයෙක් පසුබිම් හා අහඹු ඇති වේ.



දෙවැනි ක්‍රමය

මේ ක්‍රමය තුළින් ඔබේ ආයුෂ පරික්ෂා කර ගැනීමට පුළුවන. යම් හෙයකින් දහවල් කාලයේදී වැඩිපුර වේලාවක් දකුණු නාස් සිදුරින් ඔබ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කිරීමත් රාත්‍රී කාලයේදී වැඩිපුර වේලාවක් වම් නාස් පුඬුවෙන් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කිරීමක් දක්නට හැකි නම් ඔබට දීර්ඝායුෂ අත් වේ. දින දෙකක් තිස්සේ යමෙකුගේ නාසයේ එක් සිදුරකින් පමණක් දිවා - රාත්‍රී ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස සිදු වුණ නම්

පුර පහසය	අව පහසය
නිවි	නිවි
1. පැළවිය	1. පැළවිය
2. දියවක	2. දියවක
3. හියවක	3. හියවක
4. පල්වක	4. පල්වක
5. විසේතිය	5. විසේතිය
6. සැටවක	6. සැටවක
7. සහවක	7. සහවක
8. අවවක	8. අවවක
9. හවවක	9. හවවක
10. දසවක	10. දසවක
11. එකොළොස්වක	11. එකොළොස්වක
12. දොළොස්වක	12. දොළොස්වක
13. තෙළෙස්වක	13. තෙළෙස්වක
14. තුදස්වක	14. තුදස්වක
15. පසළොස්වක	15. පසළොස්වක

හෙතෙම අවුරුද්දකින් මරණයට පත් වේ. ඒ ආකාරයට දවස් හතරක් සිදු වුණ නම් ඔහු මාස හයකින් මරණයට පත් වේ. ඒ ලෙසම දස දවසක් සිදු වුණ නම් ඔහු මාසයකින් මරණයට පත් වේ. තවද එලෙසින්ම තිස් දවසක් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය සිදු වුණ නම් ඒ තැනැත්තා ඊළඟ දිනයේදී මරණයට පත් වේ.

තෙවැනි ක්‍රමය
මාසයේ පුර - අව පහස අනුව ඔබේ ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදු වන අයුරු (පහත රූප සටහන බලන්න)

යම් හෙයකින් මේ වගුවේ ආකාරයට විරුද්ධව ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය සිදු වුවහොත් එයින් ඇතිවන පලාපල කිහිපයක් දක්වමි. ඉතිරි ඒවා ඔබ විසින්ම නිරීක්ෂණය කොට හඳුනා ගන්න. මෙහි එක් තිටියක් තුළ හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම පැය 2 1/2ක් සිදු වේ.

තිටිය සහ පලාපල
පුර පැළවිය - වම් සිදුර ඔබට රොහෝ සුබයි
පුර පැළවිය - දකුණු සිදුර ඔබට පිත් රෝග උත්සන්න වේ
අව පැළවිය - වම් සිදුර ඔබට සෙම් රෝග බහුල වේ
අව පැළවිය - දකුණු සිදුර ඔබට රොහෝ සුබයි
පුර දියවක ලන් ඉරිදා දිනක ඔබට විශාල ධන හෝ වෙනත් ලාභ ලැබේ
පුර දියවක ලන් සඳුදා දිනක ඔබේ හට දුටු සතුටින් පිරේ

හතරවැනි ක්‍රමය
 ඔබේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවන නාස් පුඩුව අනුව කළ යුතු සුබ වැඩ මොනවාදැයි හඳුනා ගනිමු. එහිදී ඔබේ වම් නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම ගැනීම,

පිට කිරීම හා දකුණු නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම අනුව කළ යුතු කාර්යයන් පිළිබඳ පහත උපුටනයෙන් කරුණු වටහා ගන්න.

පස් වැනි ක්‍රමය
 ඔබ ඔබ විසින්ම හෝ ඔබ වෙත පැමිණි පිටස්තර අයකු විසින් ප්‍රශ්න විචාරනු කල්හි ඒවාට ලබාදෙන පලාපල කිහිපයක් විමසා බලමු. අනෙක් ඒවා ඔබ විසින්ම අත්දැක ගත යුතු බව සිහි තබා ගන්න.

කාරණය	වම් නාසය	දකුණු නාසය
සුබ ගමන් යෑම	හොඳ නැත	
ගිහිකොන - බස්නාහිර දිශාවට ගමන		හොඳ නැත
නැඟෙනහිර - උතුර දිශාවට ගමන	හොඳ නැත	
ගිහිකොන - බස්නාහිර දිශාවට ගමන	බොහෝ සුබය	
නැඟෙනහිර - උතුර දිශාවට ගමන		බොහෝ ජය අත් වේ

මීට අමතරව ඔබේ දැන ගැනීම පිණිස තවත් කරුණු කිහිපයක් දැක්වේ.

සුබ මොහොත ඔබ ගමනක් යෑමේදී හුස්ම ගමන් කරන පැත්තේ පාදය පෙරට තබන්න. එසේ ඔබ සතුරෙකු ඉදිරියට යන්නේ නම් ඔබේ හුස්ම ගන්නා නාස් සිදුර ඔහුට විරුද්ධ පසට සිටින සේ තබා ගන්න. එසේ සිට ඔහුට කතා කිරීමෙන් ඔහුගේ තෙදබල නැති වී ඔබට ජයගත හැකිවනු ඇත.

නාඩි විද්‍යාවෙන් ප්‍රශ්න විසඳන්නේ මෙහෙමයි

දැන් ඔබ මේ නාඩි විද්‍යාව හොඳින් ප්‍රගුණ කොට සිටිනවා යැයි සිතමු. මේ අවස්ථාවේ ඔබ වෙතට පැමිණෙන අයකු කුමන හෝ ප්‍රශ්නයක් ඔබෙන් අසයිද ඒ කවර ප්‍රශ්නයකට වුවද පහත පරිදි පිළිතුරු ලබා දෙන්න.

ඔබට වඩා ඉහළ තැනක සිට ඔබට ඉදිරියෙන් සිට හෝ ඔබට වම් පසින් සිට යමෙකු ඔබෙන් ප්‍රශ්නයක් අසනවා යැයි සිතමු. ඒ අවස්ථාවේ ඔබේ වම් නාස් සිදුරෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම සිදු වනවා නම් ඔහුගේ කාරණය යහපත් බව කියනු.

උදා :- මගේ විවාහය කෙබඳුද? යහපත් විවාහයක් සිදු වේ.
 මගේ ඉදිරි අධ්‍යාපන කටයුතු? ඉතා යහපත් වේ. ඔබට උසස් අධ්‍යාපනය

ලද හැකිය. ආදී වශයෙන් පිළිතුරු ලබා දෙන්න.

එසේම ඔබට පහළින් තැනක සිට හෝ පිටුපසින් තැනක හිඳ ඔබේ දකුණු නාස් සිදුරෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ යන විට යමෙකු ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විට එය සුබදායක බව කියනු.

යමෙකු තමන්ගේ ලාභ අලාභ පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විට ඔබේ හුස්ම එම අවස්ථාවේ ඉහළට ගනිමින් (ආශ්වාස) සිටී නම් අලාභදායී බව පවසනු.

යමෙකු අසුන ලබන ප්‍රශ්නයේ පළමු වචනයේ අකුරුවල එකතුව 1, 3, 5 ආදී ඔත්තේ සංඛ්‍යාවක් වී එම අවස්ථාවේ වම් නාස් සිදුරෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ යා නම් ඒ සියලු ප්‍රශ්නවලට සුබදායක යැයි පිළිතුරු ලබාදෙනු.

තවද යමෙකු අසන ලද ප්‍රශ්නයේ මුල් වචනයේ අකුරුවල එකතුව 2, 4, 6 ආදී වශයෙන් ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවක් වී එම අවස්ථාවේ දකුණු නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ යා නම් ඒ සියලු ප්‍රශ්නවලට අසුබදායක යැයි පිළිතුරු ලබාදෙනු.

ඔබට අත්හදා බැලිය හැකි මේ සරල අභ්‍යාසය කර බලන්න. ඔබ හුස්ම ඉහළ පහළ යැවීම නතර කර මලක් උඩ දමන්න. එම මල වම් පසට වැටී එම අවස්ථාවේ

ඔබේ හුස්මත් ඒ පසින්ම ගමන් කරයි නම් අසන කාරණය සුබ යැයි පිළිතුරු දෙනු. අනෙක් පසට වැටුණ නම් අසුබ වෙයි.

කුසේ සිටින දරුවා පිරිමිද, ගැහැනුද යනුවෙන් ඇසූ විට එම අවස්ථාවේ වම් පසින් හුස්ම වැටේ නම් ඒ ගැහැනු දරුවෙකු බවත් දකුණු පස නම් පිරිමි දරුවකු බවත් පවසන්න. නාස් සිදුර දෙකෙන්ම නම් එම දරුවා ගබ්සා වන බව පවසන්න.

දරුවන් නැති කෙනෙකුත් තමන්ට දරුපල තිබේද? නැද්ද? කියා ඇසූ විට එම අවස්ථාවේ වම් පසින් හුස්ම වැටේ නම් දරුවන් නැති බවත් දකුණු පසින් නම් දරුපල ඇති බවත් පවසන්න. දෙපසින්ම ගමන් කරයි නම් කල්ගත වන බව කියනු.

මේ ආකාරයට නාඩි විද්‍යාව ප්‍රගුණ කරමින් විවිධ අත්හදා බැලීම් සිදු කිරීම ඔබට භාර කටයුත්තකි. එසේම මේ උතුම් විද්‍යාව මැනවින් ප්‍රගුණ කළහොත් ඔබේ දෙලොව දියුණුව ඒකාන්තයෙන්ම සැලසෙන බව නැවැත නැවැතත් ප්‍රකාශ කරමි.

පුරාණ අන්තරීක්ෂ විද්‍යා ගවේෂක
උපුල් එස්. දෙබ්බොළ
 0772042708

