

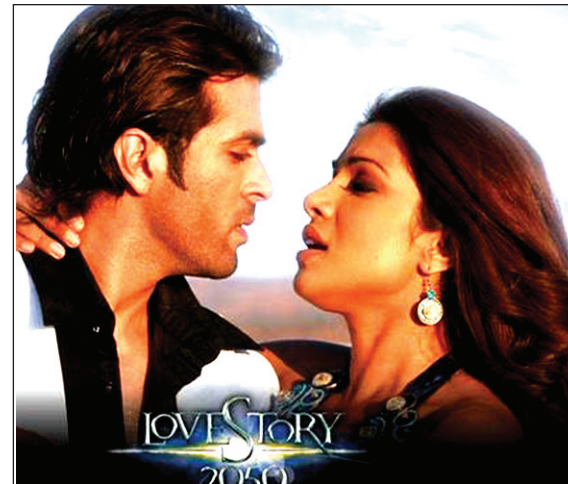
# Why Shout when angry? කෝපවූ විට කැගහන්නේ ඇයි ?

by Hasnain Ali

A saint asked his disciples, " Why do we shout in anger ? Why do people shout at each other when they are upset ?"

Disciples thought for a while, one of them said, " Because we lose our calm, we shout for that."

" But, why to shout when the other person is just next to you?" asked the saint. " Isn't it possible to speak to him or her with a soft voice? Why do you shout at a person when you're angry?"



Disciples gave some other answers but none satisfied the saint.

Finally he explained... " When two people are angry at each other, their hearts distance a lot. To cover that distance they must shout to be able to hear each other. The angrier they are, the stronger they will have to shout to hear each other through that great distance."

Then the saint asked, " What happens when two people fall in love? They don't shout at each other but talk softly.... why? "

He further explained. " Because their hearts are very close. The distance between them is very small..."

The saint continued, " When they love each other even more, what happens ? They do not speak, only whisper and they get even closer to each other in their love."

" Finally they even need not whisper, they only look at each other and that's all. That is how close two people are when they love each other...." The saint concluded.

**MORAL:** When you argue do not let your hearts get distant, do not say words that distance each other more, else a day will come when the distance is so great that you will not find the path to return.

සාන්තවරයෙක් දිනක් තම යෝග්‍ය පන්තියට පැමිණි අනුගාමික ශිෂ්‍යයින් පිරිසකගෙන් මෙසේ ඇසී ය.

" ඇයි අප කෝපවූ විට කැගහන්නේ...? ඇයි මිනිස්සු කලබලයට පත්වුනාම කැමැරගහන්නේ..... ?"

ශිෂ්‍යයෝ මදවේලාවක් කල්පනා කළහ. එක් සිසුවෙක් මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේ ය.

" ගුරුතුමනි, හේතුව, අප තුළ ඇති නිශ්චල ශාන්ත භාවය නැතිවීමයි.... කැගහන්නේ එකටයි....."

" හරි.....එහෙම නම් ඇයි කැගහන්නේ අනෙක් තැනැත්තා මේ ළඟම ඉන්දෙද්දී...? ඇයි බැරිද් හඩ උස්සන්නේ නැතුව ඒ ළඟ ඉන්න කෙනාට ඇහෙන්න හෙමින් කතා කරන්න...? ඇයි තරහ ගියාම විතරක් මේ කැගැහිලේ...?" ශාන්තවරයා යළිත් ඇසී ය.

ශිෂ්‍යයන් එයට නොයෙක් පිළිතුරු දුන්නත් ඒ කිසිවකින් ඔහු සැහීමට පත්වුනේ නැත. අවසානයේ සාන්තවරයා සිසුන්ට මෙසේ පහදා දුන්නේය.

" ඒවාට හේතුව මේකයි..... දෙදෙනෙක් විරසක වී කෝපයට පත්වුනාම වෙන්වීම ඔවුන්ගේ සිත්, හදවත් ඉතා දුරස්ථවෙතවා..... තරහ වැඩිවෙන තරමට ඒ දුර පරතරයක් ඇති වෙතවා. ඒ දුර මහරහටා ගැනීමටයි කැගහලා කතා කරන්නේ..... හරියටම ඇත ඉන්න කෙනෙකුට ඇහෙන්න කැගහලා කතා කරනවා වගේ....."

සාන්තවරයා යළිත් ශිෂ්‍යයින්ගෙන් මෙසේ පිළිවිසී ය.

" හොඳයි දෙදෙනෙක් ආදරයෙන් බැඳුණම මොකද වෙන්නේ? ඒ දෙදෙනා එකිනෙකාට කැගහලා කතාකරනවද.....?"

" නැ...." සිසුවෝ එකඟව පිළිවදන් දුන්හ.

" අන්න හරි.... එහෙම කැගහන්නේ නැ... කතා කරන්නේ ඉතා හෙමින් මාදුව..... ඒ දෙදෙනාට පමණක් ඇහෙන මන්ද ස්වරයෙන්.... ඇයි ඒ.....? කාරණේ මේකයි... ඒ දෙදෙනාගේ හදවත් සමීප නිසා... ඒ වෙලා ඇති නිසා.... ඒ අතර දුරක් ඇත්තේම නැති තරම්.... එකකොට කැගහලා කතා කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නැ....."

ශාන්තවරයා මෙසේද කීය. " ඒ දෙදෙනා තවත් සමීපව අසීමිතව ආදරයෙන් බැඳුණම මොකද වෙන්නේ...? රහසෙන් කොඳුරා මුමුණා කියන දේවල පමණයි... හඩක් ඇත්තේම නැතිතරම්.... මොකද හදවත් එතරම්ම සමීප නිසා....."

" අවසානයේ ඒ මුමුණුන් එකක් නැතිවෙතවා.... එකිනෙකා දිනා ප්‍රේමාන්විතව බලා ඉන්නවා පමණයි, කිසිදු දේබසක් නැතිව... මද සිතාලක් පමණක් ඇතිව... බොහෝ කාලයක් නියොල්මන්ව ඉඳිවී..... නිහඬව සිටියත් ඒ නිහඬතාව තුළ ඇත්තේ විශාල කතාබහක්... ඒත් එකදු වචනයක් පිටවෙන්නේ නැ... ඒ තමයි සමීපතාවයේ ආදරයේ උපරිම අවස්ථාව....."

සාන්තවරයා සිය දේශනය එසේ අවසන් කළේ ය.

**ආදර්ශය** - ඔබ කටදා හෝ යමෙකු හා විවාදයකට, හෝ අප්‍රසන්න දේබසකට හෝ පටලැවුණහොත් හදවත් දුරස්ථවනට ඉඩ නොදෙන්න. සිත් දෙපසට ඇත්ව යන සේ විදේන කිසිවක් නොකියන්න. එසේ නොකළහොත් ඒ දුරස්ථව දිනෙන් දින තවත් දිගුගස්සී ආපසු කිසිදාක නිබුණු සමීපතාවට එන්නට ඔබට බැරිවෙතවා ඇත.

**පරිවර්තනය** -  
♦ දීපා සඳමාලී හේරත්  
Deepa Sandamali Herath - USA

# Graviola-the cancer cure tree පිළිකා සුවකරන කටුආනා වෘක්ෂය

The following information I found on many websites that promotes cancer treatment medicine. Though I do not know the accuracy of these writings, I find the information is very interesting. It goes like this :



" Deep within the Amazon Rainforest grows a tree that could literally revolutionize cancer treatment and chances of survival. The future has never looked more promising.

- \* Research shows that with extracts from this miraculous tree it now may be possible to...
- \* Attack cancer safely and effectively with an all-natural therapy that does not cause extreme nausea, weight loss and hair loss
- \* Protect body immune system and avoid deadly infections
- \* Feel stronger and healthier throughout the course of the treatment
- \* Boost your energy and improve your outlook on life

The source of this information comes from one of America's largest drug manufacturers. It further says that extracts from the tree were shown to:

- ♦ Effectively target and kill malignant cells in 12 types of cancer, including colon, breast, prostate, lung and pancreatic cancer.
- ♦ The tree compounds proved to be up to 10,000 times stronger in slowing the growth of cancer cells than Adriamycin, a commonly used chemotherapeutic drug!
- ♦ What's more, unlike chemotherapy, the compound extracted from the **Graviola** tree selectively hunts down and kills only cancer cells. It does not harm healthy cells !

Various parts of the **Graviola** tree - including the bark, leaves, roots, fruit and fruit-seeds have been used for centuries by medicine men and native Indians in South America to treat heart disease, asthma, liver problems and arthritis.

## This is what British Cancer Research Institute comments on Graviola treatments:

**Graviola** is something that comes from a tree in the rain forests of Africa, South America, and Southeast Asia. Its scientific name is **Annona muricata**. It is also known as cherimoya, guanabana, soursop, custard apple, and brazilian paw paw. In many countries, people use the bark, leaves, root, and fruits of this tree for traditional remedies. The active ingredient is thought to be a type of plant compound (phytochemical) called annonaceous acetogenins. People in African and South American countries have used graviola to treat infections with viruses or parasites, rheumatism, arthritis, depression, and sickness. Research shows that some graviola extracts can help to treat these conditions.

In laboratory studies, **Graviola** extracts can kill some types of

liver and breast cancer cells that are resistant to particular chemotherapy drugs. But there haven't been any large scale studies in humans. So we don't know yet whether it can work as a cancer treatment or not. Overall, there is no evidence to show that graviola works as a cure for cancer. Many sites on the internet advertise and promote graviola capsules as a cancer cure, but none of them are supported by any reputable scientific cancer organisations.

ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ පළාත්වල වෙත්තේ වැවෙන අනෝනා, කටු අනෝනා, ආනා, කටු ආනා, වැලි ආනා ආදී නම් කීපයකින් හඳුන්වන පළතුරු ගස ඔබ ලංකාවේ ගස් කොළන් ගැන හොඳින් දන්නේ නම් නිසැකවම හඳුනාගතවා ඇතැයි සිතමි. මෙම කටු ආනා ගසේ ගෙඩි, කොළ, මල්, මුල් හා පොතු ආදියෙහි පිළිකා රෝගය සුවකරන ගුණ ඇති බවට දැන් ලොවපුරා පැතිරෙමින් ඇති ශූභාරංචියකි.

මෙය බහුලව ඇත්තේ දකුණු ඇමරිකාවේ වර්ෂා වනාන්තරවලය. ආදි කාලයේ සිට එහි වාසීහු විවිධ රෝග සුවකර ගැනීමට කටුආනා ගසේ පස්පංශුව ප්‍රයෝජනයට ගනිති. ඒ රටවල මෙය හඳුන්වන්නේ **අනෝනා ලෙසිනි**. මෙහි උද්භිද නාමයද **අනෝනා මූර්කාටා** ය. අප රටට මෙය ගෙන එන්නට ඇත්තේ රුබ්‍රින්, කපු, සැප දිල්ලා, නමිනං හා අලිපේර ආදී පළතුරු ගෙනැවිත් රෝපණය කළ පෘතුගීසීන් බව නිසැක ය. **අනෝනා** නමින් අපද එය හඳුන්වන්නේ එබැවිනි. බටහිර ඖෂධ සමාගම් මෙම ගසට කියන නම ග්‍රැවියෝලා ( **Graviola** ) ය.

මෙම ශාබදයන් සාදා ගන්නා ඖෂධ මගින් මිනිස් සිරුරේ පිළිකා ගෛල විනාස කරන අතර ඒවා යළි නොවැඩෙන බවද ඉහතකී සමාගම් ප්‍රකාශ කරති. ක්ෂීරේ තෙරපි යනුවෙන් ඉංග්‍රීසියෙන් හඳුන්වන විකිරණ මගින් පිළිකා ගෛල පුළුස්සා කරණ ප්‍රතිකාර වලදී ශරීරයේ හොඳ ගෛලද ඒ සමගම විනාශ වී යන බව කියති. එසේම හිස කෙස් ගැළවී යාමද සිදුවේ. එහෙත් ග්‍රැවියෝලා හෙවත් කටු ආනා ප්‍රතිකාර මගින් එසේ නොවන්නේ යයි මෙම විස්තරවල සඳහන් කර ඇත.

### ග්‍රැවියෝලා ගැන ත්‍රිකාණ පිළිකා පර්යේෂණ ආයතනය කියන්නේ මෙයයි.

" දකුණු ඇමරිකාවේ රටවල වෙසෙන ජනයා කාලාන්තරයක් තිස්සේ නොයෙක් රෝග සුවකර ගැනීමට ග්‍රැවියෝලා ශාකයේ පස් පංශුව යොදා ගන්නා බවත් එමගින් ඔවුන් සුව ලබා ඇති බවත් ඇත්තය. එහෙත් එමගින් පිළිකා නිවැරදිව සුවවන බවක් පයෝෂණ මගින් මෙතෙක් ඔප්පු කර නැත. එනිසා කිසිවක් සහතික වශයෙන් මේ පිළිබඳව අපට කියන්නට බැරිය."

♦ වෙනුර Venura