තැලසීමියාව හඳුනා ගනිමු

by Dr Androulla Eleftheriou

ප්‍රකාශය අන්තර්ජාතික තැලසීමියා සම්මේලනය

Thalassamia Cartoon for Yong Children

All ABOUT THALASSAEMIA

By Dr Androulla Eleftheriou

Thalassaemia International Federation
2011

ISBN: 978-9963-623-95-2
All right reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any from or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording, or otherwise, without written permission from TIF.

Author: Dr Androulla Eleftheriou

Ilustration and Art Direction:
Maria Pavlou
www.behance.net/mariapavlou
www.mariapavlou.com
m_pavlou@hotmail.com

Director:
Nicholas Demetriou
nicholas@mediastudios.com.cy

Media Studios
1 Mykonou street
1066 Nicosia
Cyprus
www.mediastudios.com.cy

Printed in Nicosia,Cyprus
© February 2011

Published by Thalassaemia International Federation

ALL ABOUT THALASSAEMIA

By Dr Androulla Eleftheriou

We thank following:

Dr Michael Angastiniotis, TIF Medical advisor, for his recommendations
Mrs. Andrea Ioannou, Learning Support Co-ordinator of the Junior School Nicosia, for undertaking the pilot study
The administration, staff and students of The Junior School Nicosia, for their support and comments

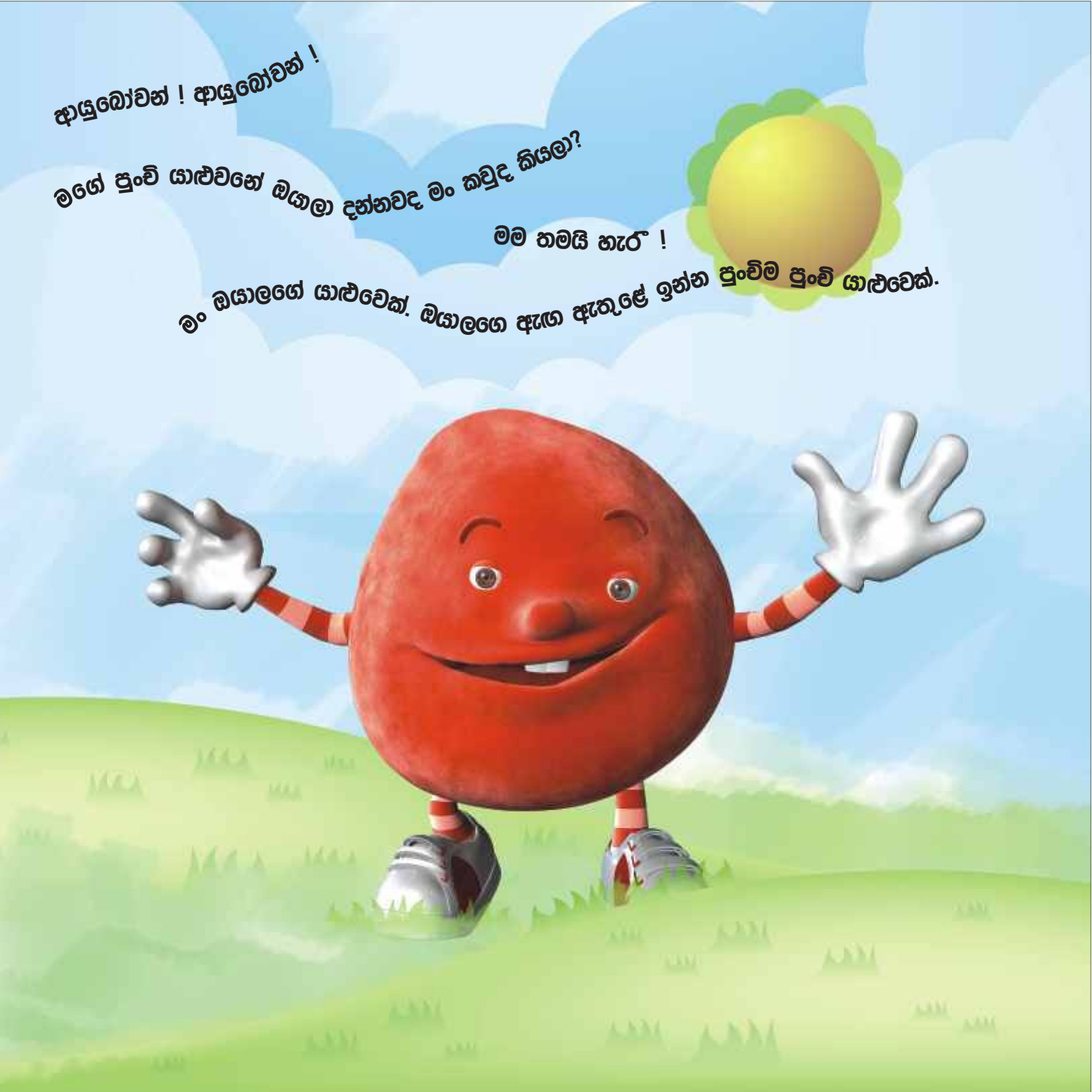
පිදුම

අප මේ පොත අනාගතයේදී තැලසීමියා රෝගයෙන්
සුවවීමට සිහින මවන දැනට සාරථිකව රෝගයට ප්‍රතිකාර කර
සතුටු සුවදායක ජීවිතයක් ගතකරන ලෝකයේ
තැලසීමියා රෝගයෙන් බ්හිවි ඇති
එඩිතර ළමයින් හට ප්‍රදානය කරමු.

අන්තර්ජාතික තැලසීමියා සම්මේලනය

සිංහල පරිවර්තනය

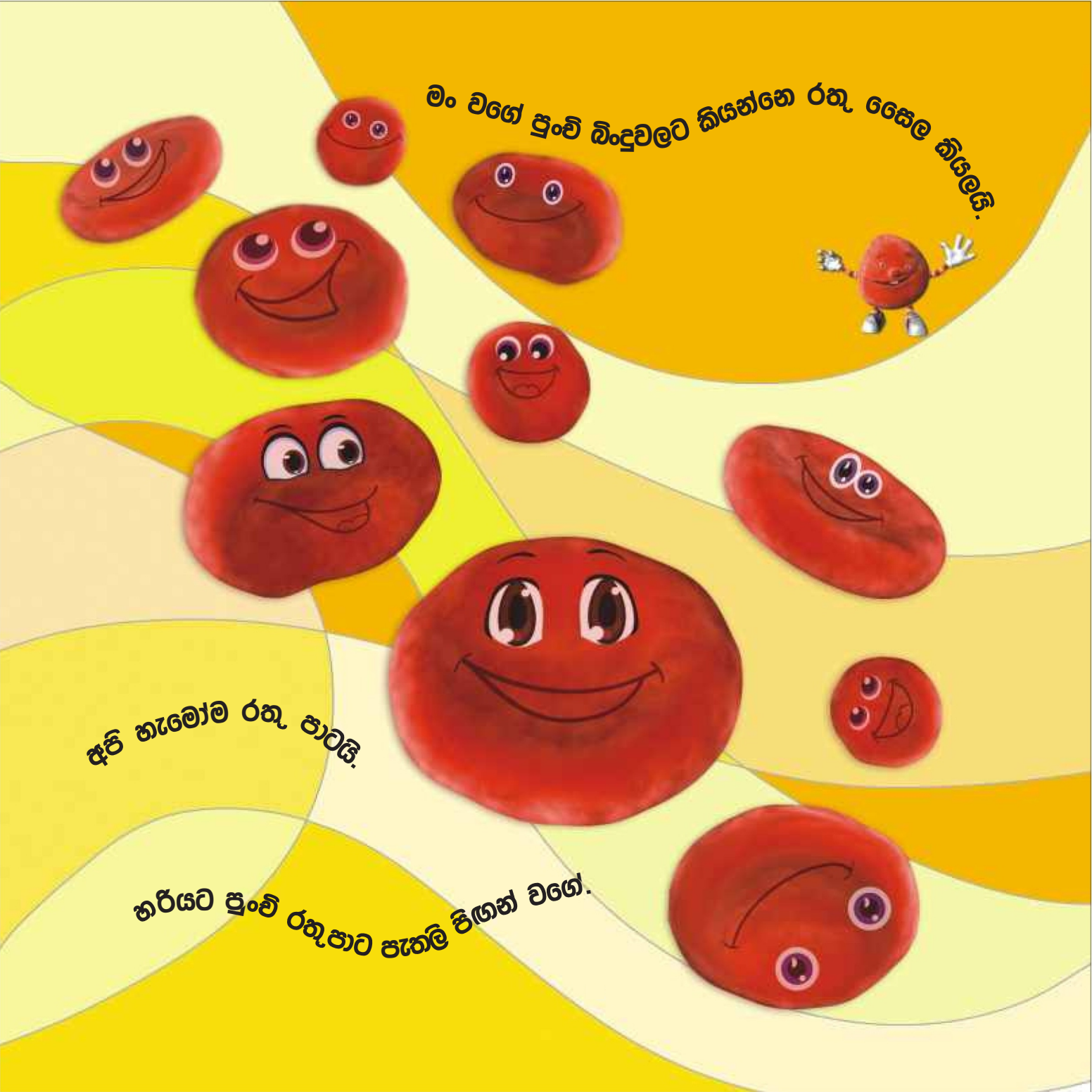
ජානකී සූරියආරච්චි මහත්මිය
සේපාලි අබෙගුණවර්ධන මහත්මිය සහ මිතුරියන්
ලංකා තැලසීමියා කවය


ආයුබෝවන් ! ආයුබෝවන් !
මගේ පුංචි යාළුවනේ ඔයාලා දන්නවද මං කවුද කියලා?
මම තමයි හැරී !
මං ඔයාලගේ යාළුවෙක්. ඔයාලගෙ ඇඟ ඇතුළේ ඉන්න පුංචිම පුංචි යාළුවෙක්.

මතකද ඔයාලට සමහර දවසට සෙල්ලම් කරද්දි වැටුණාම -
දණිස්ස සීරුණාම - වැලමිට සීරුණාම - රතුපාටට රතුපාටට
ගලාගෙන එන්නෙ.

- ඒ තමයි 'ලේ'.

අපි හැමදෙනාගෙම ඇඟේ පිරිලා තියෙනවා 'ලේ'
මං වගේ පුංචි පුංචි රතුපාට බිංදු බිංදු එකතුවෙලා තමයි
'ලේ' හැදෙන්නෙ.


මං වගේ පුංචි බිංදුවලට කියන්නෙ රතු සෙල කියලයි.
අපි හැමෝම රතු පාටයි.
හරියට පුංචි රතුපාට පැතලි සිඟන් වගේ.

අපි තමයි පුංචි ඔයාලගේ ඇඟ පුරා ඔක්සිජන් ගෙනියන්නෙ.

දන්නවා නේද ඔක්සිජන් ?

අපට ඔක්සිජන් ලැබෙන්නෙ අපි හුස්මගන්න වාතයෙන්. රතු සෙල ඇඟ පුරා

අරගෙන යන ඔක්සිජන් වලින් තමයි අපේ ඇඟට ශක්තිය ලැබෙන්නෙ.

ඉතින් මේ රතු සෙල ඇඟ පුරා ඔක්සිජන් අරගෙන ගිහින්

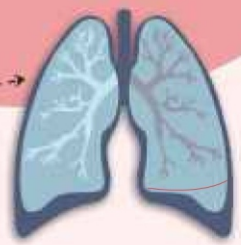
ඔළුවට අතට පයට දුවන්න පනින්න නටන්න

අවශ්‍ය වෙන ශක්තිය දෙනවා.

මේ ඔක්සිජන් ඇඟපුරා ගෙනියන්න උදව්වෙන

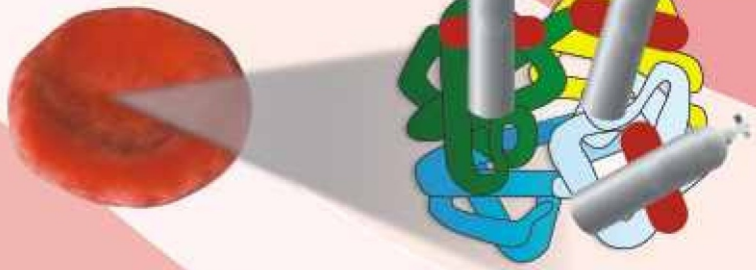
තවත් පුංචි යාළුවෙක් ඉන්නවා.

ඒ තමයි හීමොග්ලොබින්.



අපි වගේ රතු සෛලවල හීමොග්ලොබින් ගොඩක් තියෙනවා.

හීමොග්ලොබින් ගොඩක් තියෙනකොට හොඳට ඔක්සිජන් අරගෙන යන්න පුළුවන් වෙනවා.



ලේවල ඉන්නෙ අපි වගේ රතු සෛල විතරක් නෙමෙයි.
තව යාළුවො වර්ග තුනක් ඉන්නවා.

එයාලගෙ නම් තමයි සුදු සෛල පට්ටිකා සහ ප්ලාස්මා.

මේ අපි හැමෝම ලේවල පාවි පාවි තමයි ඉන්නෙ. ඒ වුණාට නිකම්
පාවි පාවි ඉන්නවා නෙමෙයි. අපිට කරන්න වැඩ ගොඩක් තියෙනවා.
අපි එක එක විධියයි. අපි හැමෝම එකට එකතුවෙලා පුංචි ඔයාලාව
ලෙඩ නැතුව නිරෝගීව ශක්තිමත්ව තියනවා.

සුදු සෛල

සුදු සෛල කියන්නෙ අපේ යාළුවො කට්ටියක!
එයාලා අපට වඩා ටිකක් වෙනස්. අපි රතු-පාට
පැතලි පිඟන් වගේ කියල මම මුලින්ම කිව්වනේ.
ඒත් සුදු රුධිරාණු එහෙම නෙමෙයි. සුදු පාට බෝල වගේ.

අපේ ඇඟට ඇතුළුවෙන විෂබීජ එක්ක සටන් කරලා අපිව නිරෝගීව තියන්නෙ සුදු සෛල තමයි.

පට්ටිකා

අපේ ඊළඟ යාළුවො තමයි පට්ටිකා. එයාලා හරියට පුංචි බිත්තර වගේ.
ඔයාව චුට්ටක් තැවාල වුණොත් මේ පුංචි පට්ටිකා ඔක්කොම එකට එකතු වෙලා
තාප්පයක් වගේ හැදිලා ලේ ගලන එක නවත්වනවා.

ප්ලාස්මාව

අපේ ඊළඟ යාළුවො තමයි ප්ලාස්මා. අනික් හැමෝම පාවෙවී ඉන්නෙ මේ කහපාට වතුර වගේ
තියෙන ප්ලාස්මාවෙ තමයි. ඒකට තමයි අපි ලේ කියලා කියන්නෙග ඉතින් ඔයාලා බලනවා ඇති
ප්ලාස්මාව කහපාට වතුර වගේ නම් ලේ කොහොමද රතුපාට වෙන්නෙ කියලා. ලේ රතුපාට
අපේ රතු සෛල ටික ලේ වලින් අයින් කළොත් ඔන්න ලේ කහපාටට නැත්නම් වතුර පාට පෙනේවි.
පෙනෙන්නෙ ප්ලාස්මාවෙ පාවෙන අපි වගේ රතු සෛල නිසා.
ඔයාලගෙ ඇඟ ශක්තිමත් වෙන්න නිරෝගි වෙන්න විටමින් ප්‍රෝටීන් පෝෂණ පදාර්ත
ඇඟපුරා ගෙනියන්නෙත් ප්ලාස්මාව තමයි.

මගේ පුංචි යාළුවො දන්නවද මේ අපි හැමෝම එන්නෙ කොහෙන්ද කියලා? අපි හැමෝම එන්නෙ ෆැක්ටරියකින්. ඒ ෆැක්ටරිය තියෙන්නෙ හරියටම අපේ ඇට කටු ඇතුළේ.

දැන් ඉතින් ඔයාලා කල්පනා කරයි ඇටකටු ඇතුළෙ කොහෙන්ද අපි වගේ සෙල හදන ෆැක්ටරියක් කියලා.

ඔව් ඇත්තටම තියෙනවා. ඒත් සමහර වෙලාවට මේ අපව හදන ෆැක්ටරියේ පුංචි පුංචි ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවා. එතකොට රතු සෙල වලට එයාලගෙ යාළු හීමොග්ලොබින් එකතු කරගන්න බැරිවෙනවා. මතකයි නේද අර හීමොග්ලොබින් !

අපේ ඇඟපුරා ඔක්සිජන් ගෙනියන්න උදව් කරන්නෙ !

ඉතින් එයා නැතුව කොහොමද රතු රැධ රානු අපේ

ඇඟට ඕන කරන ඔක්සිජන් ඇඟපුරා ගෙනියන්නේ.

මේ ඔක්සිජන් නැතිවුණාම පුංචි ඔයාලගෙ

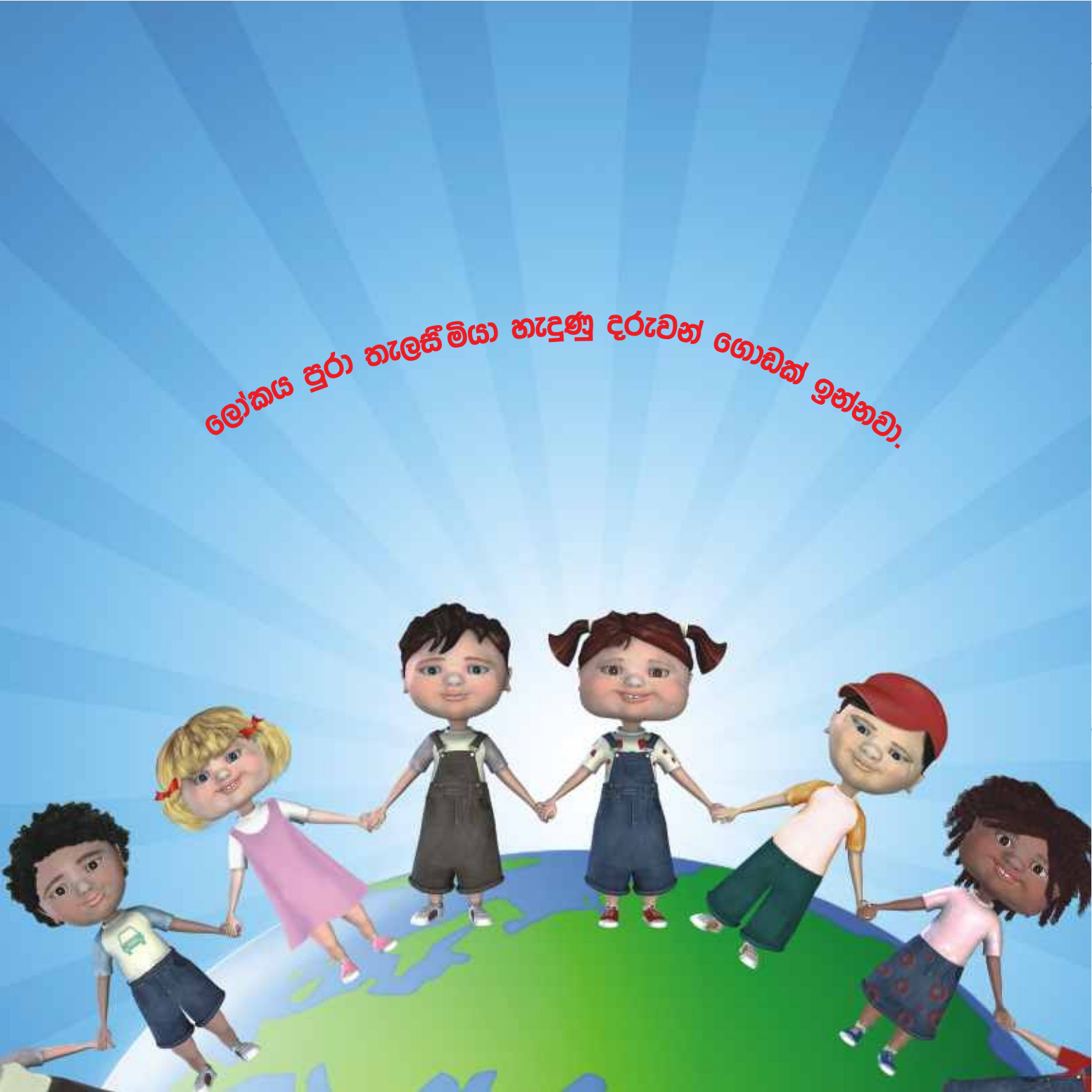
ඇඟට ගොඩක් මහන්සි දැනෙනවා.

ඔයාව මළානික වෙනවා.

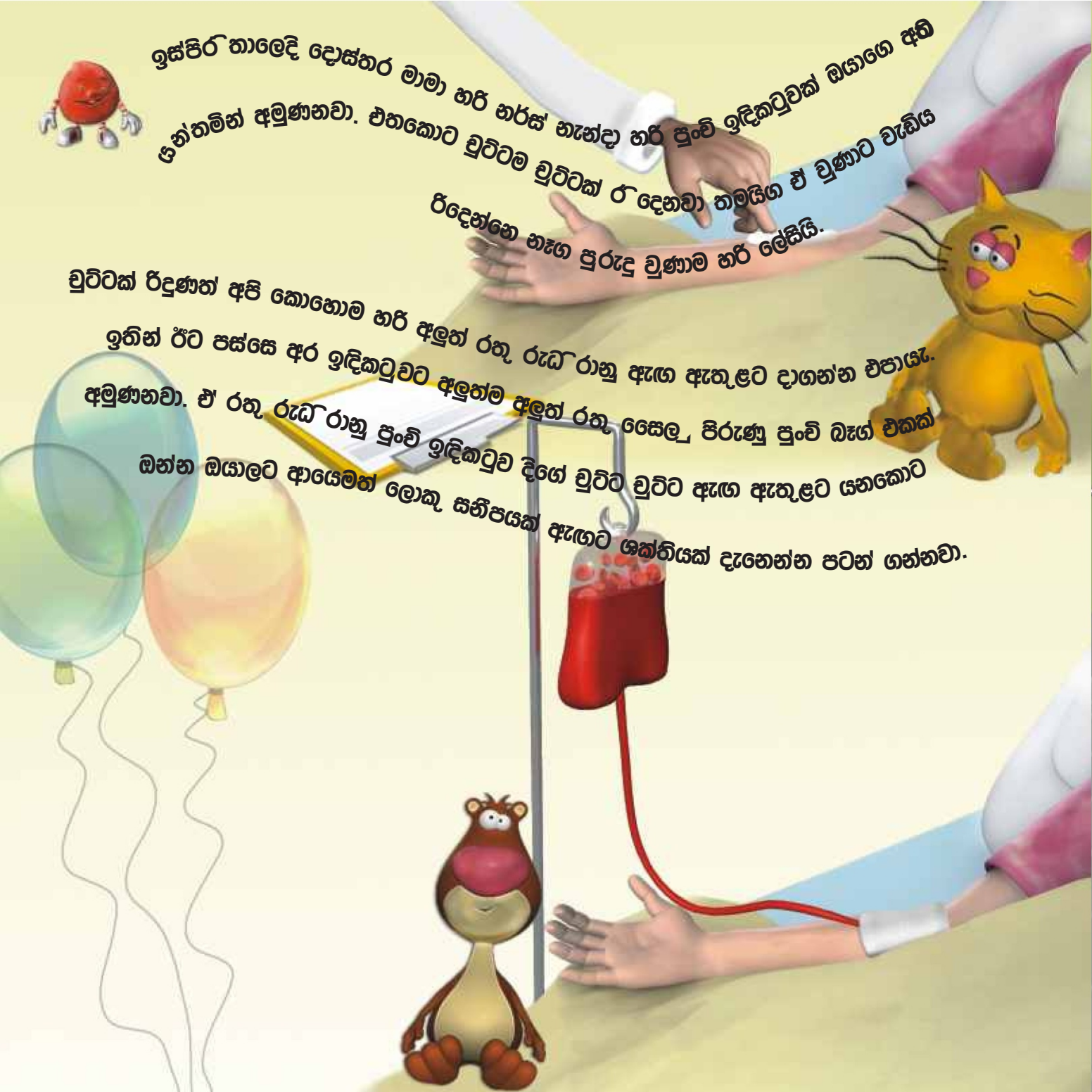
සුදුමැළි වෙනවා.

දොස්තර මාමලා ඒකට කියන්නෙ ඇනීමියා කියලා.

එහෙම නැත්නම් තැලසීමියා කියලා.


ලෝකය පුරා තැලසීමියා හැදුණු දරුවන් ගොඩක් ඉන්නවා.

තැලැස්මියා කියෙනකොට අපේ ඇඟ ඇතුළේ තියෙන ෆැක්ටරියෙ රතු සෛල හදද්දි
ඒවා ඇතුළට හීමොග්ලොබින් දාන්න බැරිවෙනවා.
හීමොග්ලොබින් නැත්වුණාම මේ රතු සෛල වලට ඇඟපුරා ඔක්සිජන් ගෙනියන්න බැරිවෙනවා.
මේ වගේ තැලැස්මියා හැදුණු ළමයි ගොඩක් ලෝකෙ පුරා ඉන්නවා. තැලැස්මියා හැදුණාම රතු
සෛල දුර්වල වෙනවා. එතකොට පුංචි ඔයාලට දොස්තර මාමගෙන් උදව් ඕනෙ වෙනවා.
දොස්තර මාමා ඔයාලාට අලුත්ම අලුත් රතු සෛල දෙනවා. ඒකට කියන්නෙ රුධිර පාරවිලයනය කියලයි.
ඒ කියන්නෙ ලේ දෙනවා. කියන එකටම කලින්ම ඔයාලාට ලේ දෙන්නෙ ඉස්පිරිතාලෙදි. ඔයාලා එනකල් ඉස්පිරිතාලෙ
ඉන්න ගොඩක් දෙනා ආදරයෙන් බලා ඉන්නවා ඔයාලාට උදව් කරන්නග එයාලා තැලැස්මියා
ගැන ගොඩක් දේවල් දන්නවා. ඔයාලට උදව් කරන්න ඕන හැටිත් හොඳට දන්නවා.



ඉස්පිරි තාලෙදි දොස්තර මාමා හරි නර්ස් නැන්දා හරි පුංචි ඉඳිකටුවක් ඔයාගෙ අතේ යන්තමින් අමුණනවා. එතකොට චුට්ටම චුට්ටක් ඒ දෙනවා නමයිගෙ ඒ වුණාට වැඩිය රිදෙන්නෙ නැහැ පුරුදු වුණාම හරි ලේසියි.

චුට්ටක් රිදුණත් අපි කොහොම හරි අලුත් රතු රුධිරාණු ඇඟ ඇතුළට දාගන්න එපායැ. ඉතින් ඊට පස්සෙ අර ඉඳිකටුවට අලුත්ම අලුත් රතු සෛල, පිරුණු පුංචි බෑග් එකක් අමුණනවා. ඒ රතු රුධිරාණු පුංචි ඉඳිකටුව දිගේ චුට්ට චුට්ට ඇඟ ඇතුළට යනකොට ඔන්න ඔයාලට ආයෙමත් ලොකු සනීපයක් ඇඟට ශක්තියක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

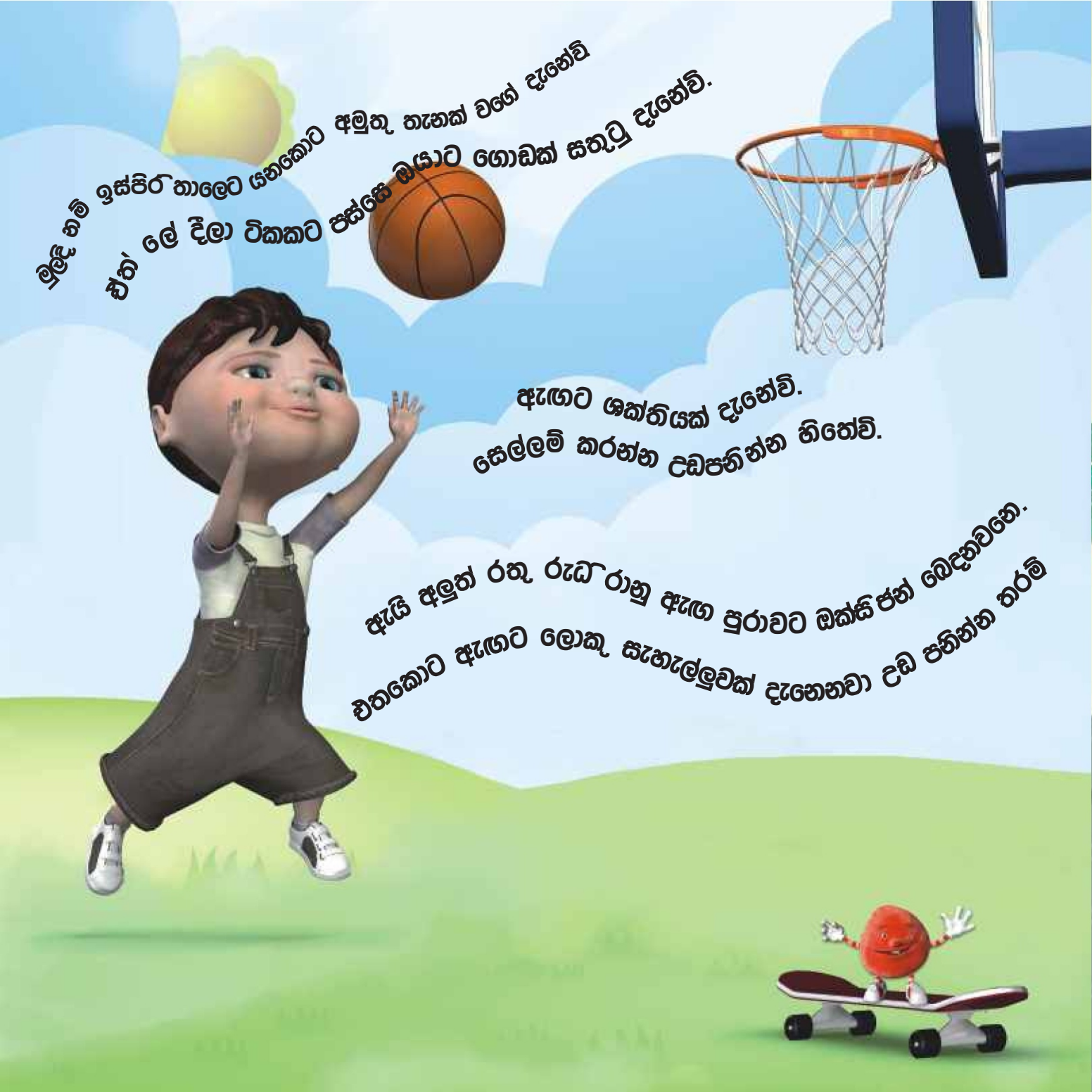
ඉස්පිරි තාලෙදි ඔයාලට ආස කරන ගොඩක් දේවල් කරන්න පුළුවන්. සමහරු ලස්සන කතන්දර පොත් කියවනවා. පින්තූර පොත් බලනවා. ටීවී බලනවා.

ලස්සන කාටූන් බලනවා.

ඉස්පිරි තාලෙදි ඔයාලට අළුත් යාළුවො ගොඩකුත් හම්බවෙන්න පුළුවන්.

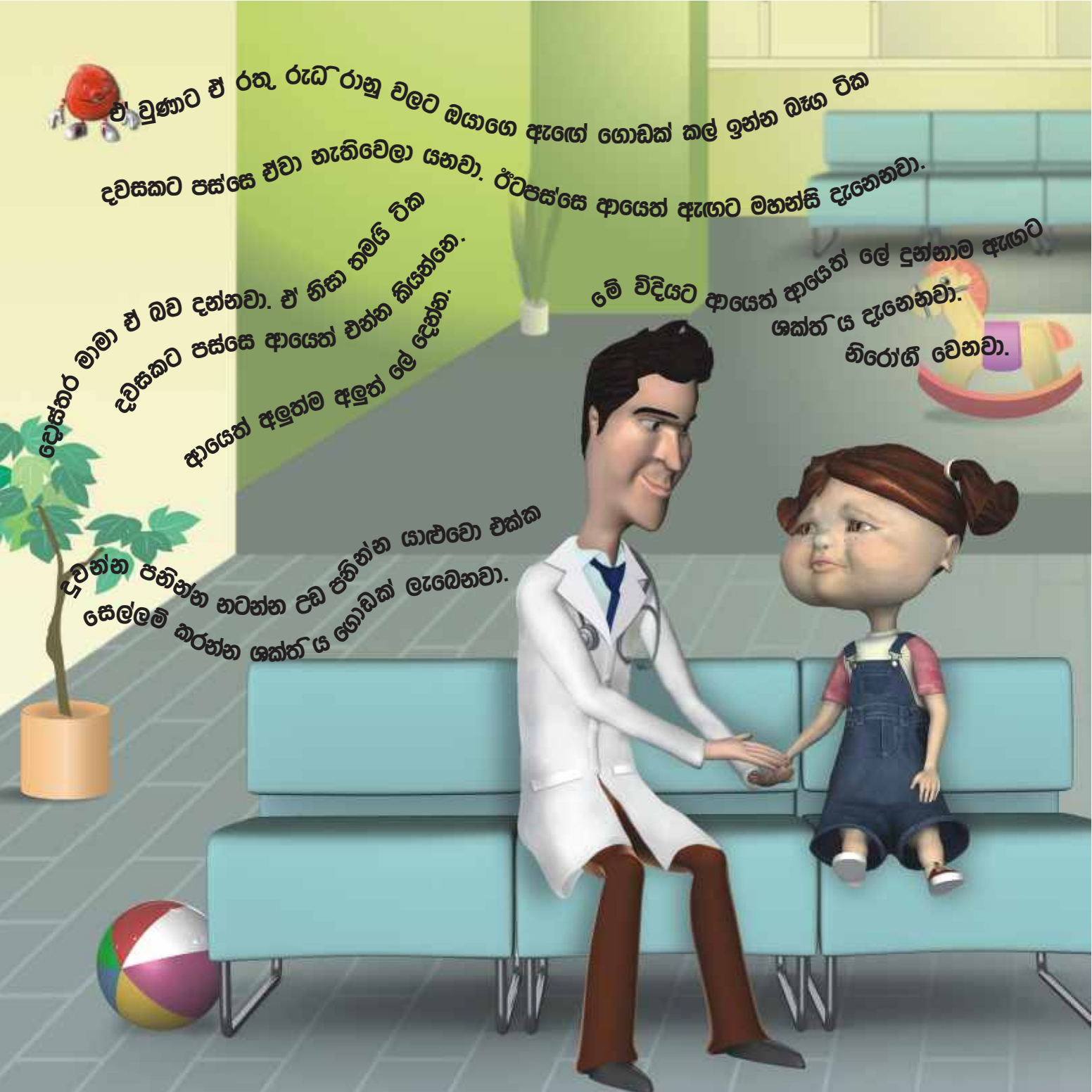
මුළු නම් ඉස්පිරිතාලෙට යනකොට අමුතු තැනක් වගේ දැනේවි

ඒත් ලේ දීලා ටිකකට පස්සෙ ඔයාට ගොඩක් සතුටු දැනේවි.



ඇඟට ශක්තියක් දැනේවි.
සෙල්ලම් කරන්න උඩපනින්න හිතේවි.

ඇයි අලුත් රතු රුධිරාණු ඇඟ පුරාවට ඔක්සිජන් බෙදනවනෙ.
එතකොට ඇඟට ලොකු සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා උඩ පනින්න තරම්


ඒ වුණාට ඒ රතු රුධිරාණු වලට ඔයාගෙ ඇඟේ ගොඩක් කල් ඉන්න බෑ ඒක
දවසකට පස්සෙ ඒවා නැතිවෙලා යනවා. ඊටපස්සෙ ආයෙත් ඇඟට මහන්සි දැනෙනවා.
ඩොක්ටර් මාමා ඒ බව දන්නවා. ඒ නිසා තමයි ඒක
දවසකට පස්සෙ ආයෙත් එන්න කියන්නෙ.
ආයෙත් අලුත්ම අලුත් ලේ දෙන්න.
මේ විදියට ආයෙත් ආයෙත් ලේ දුන්නාම ඇඟට
ශක්තිය දැනෙනවා.
නිරෝගී වෙනවා.
දුවන්න පනින්න නටන්න ඩබ පනින්න යාළුවො එක්ක
සෙල්ලම් කරන්න ශක්තිය ගොඩක් ලැබෙනවා.

ඇඟට එන ඒ අලුත් රතු රැධිරාණු ගොඩක් හොඳයි.
ඒවා ඔයාලව ගොඩක් සනීප කරවනවා.
ඒත් ඔයාලාට තව පුංචි උදව්වක් ඕනෙ වෙනවා.

ඔයාලට මතකයි නේද, හීමොග්ලොබින් ?

අර රතු සෛල අස්සෙ ඉඳගෙන ඇඟ පුරාම ඔක්සිජන් අරගෙන යන්නෙ
ඇත්තටම නම් මේ ඔක්සිජන් ගෙනියන්නෙ මේ හීමොග්ලොබින් වලට බැඳිලා
තියෙන යකඩ කෑලි තමයි.

ඉතින් ලේ දීලා ටික දවසකට පස්සෙ මේ රතු සෛල කැඩිලා යනවා. රතු සෛල
කැඩෙනකොට අර මං ඉස්සරවෙලා කියපු යකඩ කෑලිත් හීමොග්ලොබින්වලින්
වෙන් වෙනවා. ලේ දීලා ටික දවසක් යනකොට තමයි මෙහෙම වෙන්නෙ.

එතකොට මේ කැඩිලා වෙන්වුණු යකඩ කෑලි ඔයාලගෙ ඇඟේ කොහේ හරි ගිහින් නතර වෙනවා. හදවතේ අක්මාවෙ මේ කොහේ හරි නවතින්න පුළුවන්.

එතකොට ඔයාලගෙ ඇඟට අපහසුතාවයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට ඔයාලගෙ හම අඳුරු පාට වෙනවා.

ඇඟ දුර්වල වෙනවා.

හොඳට වැඩෙන්නත් බැරිවෙනවා.

එතකොට ඔයාලගෙ ඇඟෙන් ඒ වැඩිපුර යකඩ අයින් කරන්න වෙනවා.

මයාලගෙ දොස්තර මාමලා ඒ ගැන හරියටම දන්නවා. එයාලා ඔයාට බෙහෙතක් දේවි.

ඒ බෙහෙතට අර වැඩිපුර යකඩ කාන්දමකට වගේ ඇදිලා එනවා.

ඔයාලා වැසිකිලියට ගියාම ඒ යකඩ ඔක්කොම එළි යට යනවා.

ඒකට කියන්නෙ යකඩ කීලනය කියලයි.

මේ වගේ යකඩ කැලි එළියට අදින්න තව එක එක විදියේ බෙහෙත් ක්‍රම තියෙනවා. ඒකට පුංචි ඉලිකටුවකුයි පොඩි මැසිමකුයි ඕන වෙනවා.

මේ ඉලිකටුව ඇට අමුණගත්තට පස්සෙ හැමදාම දවල් රෑ ගතවෙනකොට ඇඟේ විසිරි ලා තිබුණු යකඩ කැලි අයින් වෙනවා / මේ මල්ලට එකතු වෙනවා. මේ වැඩේ ගොඩක් ලේසි වැඩක් නම් නෙමෙයි. ඒත් ඒකට ටිකක් පුරුදු වුණාම නම් ගොඩක් ලේසියි කියලා නිතේවි.

මේ පොඩි මැසිම එක ඔයා නිදියනකොට ගමන් යනකොට ඉස්කෝලෙදි පිට්ටනියෙදිත් ගෙදරදීත් අමුණගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඇත්තටම මේ පොඩි මැසිම එක ඔයාලගෙ නොඳම යාළුවෙක් වගේ තමයි.

මේ වගේ යකඩ අයින් කරන තවත් විදියක් තියෙනවා. ඒ තමයි බෙහෙත් පෙති. ඒවා ඔයාට වතුර එක්ක පැණි බීම එක්ක වුණත් ගිලින්න පුළුවන්.

දොස්තර මාමා දෙන බෙහෙත් වර්ග ඔයාගෙ අම්මයි තාත්තයි ඔයාට හරියටම කියාදේවි කොහොමද බොන්නෙ කියලා. ටික දවසක් යනකොට ඔයාට ඒවා තනියමම බොන්නත් පුළුවන් වෙයි.

ඔයා හොඳින් සතුටින් නිරෝගීව ඉන්න නම් හරියටම මේ ඔක්කොම ටික කරගන්න ඕනෙ.

මේ ඔක්කොම කරන්න ඔයා වටේ ඔයාට ආදරේ කරන ගොඩක් දෙනා ඉන්නවා.

ඔයාගෙ අම්මා තාත්තා නෑදෑයෝ යාළුවෝ දොස්තර මාමලා නර්ස් නැන්දලා මේ හැමෝම ඔයාට ගොඩක් ආදරෙයි.

ගොඩක්ම ගොඩක් ආදරෙයි.

දැන් ඔයා රතු, සෙල ගැනද, ලේ වල ඉන්න අනෙකුත් මිතුරන් ගැන දන්නව නේද

තැලසීමියා ගැනත් දන්නව නේද

තැලසීමියාවෙන් පෙලෙන අනෙකුත් පොඩි ළමයින්ටත් මේ ගැන කියා දෙන්න

ISBN: 978-9963-623-95-2