



පිළිකා තෙහෙට්ටුවට මුහුණදීම

පිළිකා රෝගීන්ට, ඔවුන්ගේ පවුල වලට සහ මිතුරන්ට

තෙහෙට්ටුව යනු පිළිකා රෝගීන්ට සහ පිළිකා ප්‍රතිකාර ලබන්නන්ට (රසායන චිකිත්සාව, විකිරණ චිකිත්සාව, හෝමෝන ප්‍රතිජීවක චිකිත්සාව සහ සමහර විට ශල්‍ය කර්ම) අත්දැකීමට ලැබෙන අධික විඩාවයි.

පිළිකා සහ පිළිකා ප්‍රතිකාර නිසා ඇතිවන තෙහෙට්ටුව පිළිබඳ පොදු ප්‍රශ්න වලට මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාවෙන් පිලිතුරු දෙනු ලැබේ.

පිළිකා තෙහෙට්ටුව යනු කුමක්ද?

පිළිකා තෙහෙට්ටුව යනු විඩාව සහ ශක්තිය හීනභාවයයි. තෙහෙට්ටුව යනු පිළිකා සහ පිළිකා ප්‍රතිකාර වල ඉතාමත්ම සුලබ අතුරු ඵලයයි.

පිළිකා තෙහෙට්ටුව ජීවිතයේ මහත් සිතට වඩා බෙහෙවින් වෙනස්ය. මෙය ක්ෂණිකව ඇති වීමට පුලුවන. ජීවිතයේ මහත් සිත මෙන් නොව මෙය ව්‍යායාම හෝ දවස පුරා දිගට වැඩ කිරීම නිසාම ඇති නොවේ. විවේකයක් ගැනීමෙන් මේ තෙහෙට්ටුව සැමවිටම අඩු නොවේ. ඔබ ප්‍රතිකාර ගෙන අවසන් වුවාට පසු සුමන, මාස, හෝ සමහර විට අවුරුදු ගණනක් මෙය තිබිය හැක. වෛද්‍යවරු මෙය නිදහස් තෙහෙට්ටුව ('chronic fatigue') හෝ කල්පවින තෙහෙට්ටුව ලෙස නම් කරයි. එනමුත් බොහෝ දෙනෙක් ප්‍රතිකාර අවසන්වී මාස හයත් අවුරුද්දකුත් අතර කාලයකදී සාමාන්‍ය ශක්ති මට්ටම යලි ලබාගනී.

තෙහෙට්ටුව යනු දරාගත නොහැකි සහ බලාපොරොත්තු සුන් කරන දෙයක් විය හැක. ඔබේ ජීවිතයේ නොයෙක් අංශ වලට එය බලපෑමට පුලුවන.

එය දැනෙන්නේ කුමන ආකාරයටද?

එක් එක් අයට එකිනෙකට වෙනස් ලක්ෂණ මතුවේ. පිළිකා තෙහෙට්ටුව ඇති අය තමන්ට දුර්වල ගතිය, අතිශය වෙහෙසට පත් ගතිය, නිද්‍රමත, අඩු නිද්‍රමත, වෙහෙස,

වෙහෙස, ව්‍යාකූල බව හෝ නොදැනීමෙන් ගතිය දැනෙන බව පවසති. සමහරු මෙය 'ගත පුරා දැනෙන දෙයක්' ලෙස විස්තර කරන අතර එවිට තමන්ට 'හෙළලෙන්තවත් බැර' බව කියති. අනෙක් අයට ටිකක් වැඩ කලට පසුව වුවද අත පය වේදනාව සහ හතිය දැනේ.

බොහෝ දෙනාට පිළිකා තෙහෙට්ටුව තමන් කවරදාකවත් අත්නොවිඳි විදිහේ දෙයකි. බොහෝ විට එය විස්තර කිරීමට අමාරු සහ අනෙක් උදවියට තේරුම්ගැනීමටද අමාරු දෙයකි.

තෙහෙට්ටුව පුද්ගලයන්ට බලපාන්නේ කෙසේද?

පිළිකා වැලඳුණ බොහෝ දෙනා පවසනුයේ තෙහෙට්ටුව යනු පිළිකා සහ ඊට කරන ප්‍රතිකාර නිසා ඔවුන්ට ඇතිවන අතුරු ඵල වලින් ඉතාමත්ම අමාරු අතුරු ඵලය බවයි. තෙහෙට්ටුව පුද්ගලයන් සිතන අන්දම මෙන්ම ඔවුන්ට හැඟෙන අන්දමටද බලපායි. තෙහෙට්ටුවෙන් පෙලෙන පුද්ගලයෙකුට පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ තිබිය හැක:

- වැඩයෙන් නිතද අවශ්‍යවීම හෝ නිදාගැනීමට අපහසු වීම
- ශාරීරික, භාවාත්මක සහ/හෝ මානසික විඩාව
- තමන්ගේ අත් සහ කකුල් බර ගතිය දැනීම
- කැම, මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමඟ කතා බහේ යෙදීම හෝ සාප්පු යාම වැනි සාමාන්‍ය දේවල් කිරීමට අකමැති වීම
- යමකට සිත යොමු කිරීමට හෝ පැහැදිලිව සිතීමට අපහසු වීම
- ලිංගික කටයුතු වලට රුචියක් නොදැනීම
- සෑම දෙයක්ම අමාරු යයි හැඟීම. මේ හැඟීම නිසා පුද්ගලයන් ඇලීමැලි වීත්ත ස්වභාවයකට පත්වීමට පුලුවන.

සමහරුන් අවජීවනයට පවා පත්වේ. කෙනෙකුට නොකඩවා දුක්බර බවක් දැනෙන්නම් , උදෑසනට නැගිටීමට අමාරු නම්, කලින් ආසාවෙන් කල යම් දේවල් කිරීමට දැන් හිත නොදේ නම් තමන්ගේ

වෛද්‍යවරයා සමග මේ ගැන කතාකිරීම, හෝ 13 1120 අංකය ඔස්සේ the Cancer Helpline (පිළිකා උපකාර දුරකථනය) හෝ 13 14 50 ඔස්සේ Multilingual Line (බහුභාෂා දුරකථනය) ඇමරිම වැදගත්ය. ඔවුන් අවදිවනගේ පෙලෙනවා විය හැකි අතර උපදේශනය හෝ බෙහෙත් එ සඳහා උපකාරී විය හැක.

‘ප්‍රතිකාර අවසාන වෙලා මාස පහකට පස්සේ මට තෙහෙට්ටුව දැනෙයි කියලා මම හිතුවේ නැහැ.... එක හොඳ කර ගන්න කොහොමද කියලා මම දැනගත හිටියේ නැහැ. මෙහෙම දිගටම තිබෙයි කියලා මට බය හිතුවා: මම සාමාන්‍ය තත්වයට ආයිමත් නොපැමිණෙයි කියලා, මට ආයි කවදාවත් ඇහට ශක්තිය නොලැබෙයි කියලා.’
(Georgina)

පිළිකා තෙහෙට්ටුව ඇතිවීමට හේතු මොනවාද?

ප්‍රතිකාර ලබන අතර තෙහෙට්ටුව ඇතිවන්නේ පහත පෙනෙන පිළිකා ප්‍රතිකාර වල අතුරු ඵල නිසා විය හැක:

- රසායන චිකිත්සාව
- විකිරණ චිකිත්සාව
- ශල්‍ය කර්ම
- ඇට මිදුලු පරාරෝපණය
- ජෛව චිකිත්සා
- හෝමෝන චිකිත්සා.

මේ ප්‍රතිකාර සමහරක පොදු අතුරු ඵලයක් නම් රක්තාණු උපතනාවයි (නිරික්කිය). නිරික්කිය යනු ශරීරය පුරා ඔක්සිජන් ගෙනයාමට අවශ්‍ය පමනට වඩා රක්තාණු හීන වීමයි.

පිළිකාව තෙහෙට්ටුවට හේතු විය හැක. සමහර පිළිකා ගෙඩි (tumour) මගින් විෂබීජ ඇති කරයි. ලැබේ. මේවා තෙහෙට්ටුව ඇති කිරීමට හෝ පොටැසියම් සහ කැල්සියම් වැනි වැදගත් ඛනිජ නිපැයුම නැවැත්වීමට හේතු කාරක වේ.

මෙවන් ඛනිජ වල මට්ටම පමනට වඩා පහල ගිය විට එය ජේෂ්ට බලපා දුර්වලකම සහ තෙහෙට්ටුවට හේතු කාරක වෙයි.

සමහර විට පිළිකා ප්‍රතිකාර හෝමෝන මට්ටම් වලට බලපායි. එයද ශක්ති මට්ටම් පහත වැටීමට හේතු කාරක වේ.

වෙනත් දේවල් නිසා පිළිකා රෝගියකුට තෙහෙට්ටුව ඇති විය හැක: හොඳින් ආහාර නොගැනීම, වේදනාව, හොඳින් නිදා නොගැනීම, ආතතිය දැනීම, අවපාතය, අසාදන වලට මුහුණදීම, සමහර ඖෂධ, සහ ව්‍යායාම නොකිරීම.

පිළිකා රෝගීන් අනෙකුත් සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න වල බලපෑමටද පත් විය හැක: වේදනා නාශක ඖෂධ, ස්ටෙරොයිඩ්, නිදි පෙති හෝ ප්‍රති විමාධක වල අතුරු ඵල සහ භාවාත්මක ප්‍රශ්න.

පිළිකා තෙහෙට්ටුව ඇතිවීමට හේතු සහ එයට පිළියම් කිරීමට සහ එය සුව කිරීමට හොඳම ක්‍රම සොයා ගැනීමට වෛද්‍යවරු උත්සාහ කරමින් සිටී.

පිළිකා තෙහෙට්ටුවට පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද?

ඔබට පිළිකා තෙහෙට්ටුව ඇත්නම් එ ගැන තමන්ට සහ අන් අයටත් අවංක වන්න. මේ සඳහා උපකාරී වන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයක් තිබේදැයි ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් අහන්න.

පිළිකා තෙහෙට්ටුව ඇති අයට අදහස් කීපයක් පහත දැක්වේ.

- ඔබට හසුරුවා ගතහැකි ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කරගන්න
- ඔබට විඩාව දැනෙන විට විවේක ගන්න
- එක දිග විවේකයක් වෙනුවට කෙටි නින්දාවල හෝ විවේක කීපයක් ගන්න.
- ඔබට ලෙහෙසි පහසු පමනට වඩා වැඩ නොකරන්න
- ඔබව විඩාපත් වෙන්නට කලින් නතර කරන්න
- හොඳට කන්න. දියර ගොඩක් බොන්න. පලතුරු, එළවළු සහ පාස්ටා සහ බත් වැනි ධාන්‍ය රාශියක් අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් ඔවුන්ට ශක්තිය ලැබෙන බව දැනෙයි සමහරු කියති. තම ආහාරයේ ගොඩක් මස් අඩංගු වීම හොඳ යයි සමහරු සිතති. ඔබට ආහාර සැලසුම් කර ගැනීමට හෝ ශක්ති මට්ටම ඉහල නංවා ගැනීමට උපදෙස් හෝ උපකාර අවශ්‍යනම් ජාතිකවේදියෙකගෙන් උදව් ඉල්ලා ගන්න.
- දුම්බීම විඩාව ගෙනදෙයි, ඔබ දුම්පානය කරන්නේ නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග කතා කරන්න නැතිනම් 13 78 48 ඔස්සේ Quitline අමතන්න.
- මත්පැන් තෙහෙට්ටුවට සහ ශක්ති උපතනාවට හේතුවිය හැක. ඔබ පානය කරන මද්‍යසාර ප්‍රමාණය අඩු කරන්න.

- ව්‍යායාම පුද්ගලයන්ට ශක්තිය වඩා ගැනීමටත් සුවදායක බව වඩා ගැනීමටත් උදව් වේ. ඔබ ව්‍යායාම කර පුරුදු නැති කෙනෙක් නම් විනාඩි 5 සිට විනාඩි 10ක් හෙමන් ඇවිදීමෙන් පටන් ගන්න. පහසුදායක නම් මෙම කාලය කෙමෙන් වැඩි කරන්න. දිග්ඳීම (stretching) හොඳ සැහැල්ලු ව්‍යායාමයකි.
- ඔබ ගොඩක් ව්‍යායාම කර, සක්‍රීයව සිට පුරුදු කෙනෙක් නම් අඩු වෙහෙසකර යෙහ හෝ ත'ගුචි (t'ai chi) හෝ ඇවිදීම වැනි දේවල් ගැන සිතා බලන්න.
- දිනකට විනාඩි තිහ බැගින් සතියකට දින පහක් හයක් කඩිසර ව්‍යායාම කිරීම තෙහෙට්ටුව මැඩ පැවැත්වීමට උපකාරී විය හැක.
- ඔබට සතුට ගෙනදෙන දේවල් කරන්නට උත්සාහ කරන්න
- මිතුරන් සමග සිනාසීම හෝ ප්‍රමයෙක් හෝ සුරතල් සතෙක් සමග සෙල්ලම් කිරීම ඔබට සුවදායක හැඟීමක් ගෙනදෙන්නට පුලුවන
- සංගීතයට සවන්දීම, කියවීම සහ භාවනා කිරීම ඔබට සැහැල්ලුවක් ගෙන දෙන්නට උදව් විය හැක
- ඔබට කරන්නට උවමනා සහ අවශ්‍ය දේවල් වල නිරත වෙන්න
- මිතුරන් හෝ පවුලේ උදව්‍ය උදව් කරන්නට ඉදිරිපත් වේනම් ඔබ සාමාන්‍යයෙන් කරන සමහර දේවල් ඔවුන්ට කරන්නට ඉඩ දෙන්න
- අමුත්තන් පැමිණීම ඔබව විඩාපත් කරයිනම් ඔබට විවේකයක් අවශ්‍ය බව ඔවුන්ට දන්නවන්න
- ඔබට හැකි විට ආතතිය මගහරින්න. සැහැල්ලු වීමට ඉගන ගන්න
- ඔබට විඩාව දැනෙන අවස්ථාවල ගැන වාර්තාවක් තබා ගන්න. ඔබට විඩාව අඩුවෙන් දැනෙන අවස්ථා වල වැඩ කිරීමට සැලසුම් කරගන්න
- **13 11 20** ඔස්සේ **Cancer Council Helpline** (පිලිකා කවුන්සලයේ උපකාර දුරකථනය) අමතා තමන් තෙහෙට්ටුවට මුහුණදුන් අන්දම ගැන ඔබ සමග කීමට පුලුවන් **Cancer Connect** (පිලිකා සබැඳියේ) ස්වේච්ඡා සේවකයකු සමග කතා කරන්න
- පිලිකා උපකාර කණ්ඩායමකට බැඳෙන්න. නැත්නම් **Cancer Council Helpline** (පිලිකා කවුන්සලයේ උපකාර දුරකථනයේ) පිලිකා

සාත්තුසේවකයකු සමග කතා කරන්න. ඔබේ හැඟීම් ගැන කතා කිරීමෙන් තෙහෙට්ටුවේ ජීවිතය අඩු කර ගැනීමටත්, අනෙක් උදව්‍ය මේ හා සමාන අවස්ථාවන් පාලනය කරගත්තේ කෙසේද යන්න ඔබට අසා ගැනීමටත් හැකිවේ.

ඒදිහෙදා වැඩකටයුතු පාලනය කරගැනීමට උපදෙස්

ඔබට පිලිකා තෙහෙට්ටුව ඇත්නම් ඔබේ ප්‍රදේශයේ කවුන්සලය අමතා ඔවුන්ට කලහැකි උපකාර කවරේදැයි අහන්න (දුරකථන නාමාවලියේ, ව්‍යාපාර කොටසේ කවුන්සලයේ නම යටතේ බලන්න.) ප්‍රදේශයේ කවුන්සලයට මේ සේවා ලබා දීමට පුලුවන: ආහාර, ගෙදරදොර පිරිසිදු කිරීම, නඩත්තුව සහ වතු වැඩ; ප්‍රමුක්ත සහ වැඩිහිටියන්ට දිවා සුරැකුම; සුරතල් සතුන්ව බලා ගැනීම, සහ ස්වේච්ඡා සේවකයන් ගෙදරට පැමිණීම. මේ සමහරක් සේවා නොමිලේ වන අතර සමහරක් අඩු මිලැති ඒවාය. ඔබේ රෝහලේ සමාජ සේවකයාට අනෙකුත් සේවාවන් ගැන ඔබට කීමට පුලුවන. භෞතචිකිත්සකයකු හෝ වෘත්තීයචිකිත්සකයකුටද ඔබට උදව් කල හැක.

රැකියා ස්ථානයේදී

- තෙහෙට්ටුව නිසා ඔබට ඔබේ සාමාන්‍ය වැඩ රාජකාරි කිරීමට අමාරු නම් ඔබේ රාජකාරිය හෝ වැඩ කරන වේලාවල වෙනස් කල හැකිදැයි ඔබේ සේවාදායකයාගෙන් අහන්න
- තෙහෙට්ටුව නිසා ඔබට වැඩ කිරීමට අමාරු නම් නිවාඩු ගැනීමට හෝ කෙටි කාලයකට ඔබේ රාජකාරි පැය ගනන අඩු කිරීමට සලකා බලන්න
- ඔබේ ඇඟට වඩාත්ම ශක්තිය දැනෙන වේලාවල වලදී වඩාත් ප්‍රබලව වැඩ කිරීමටත් ඔබ වෙහෙසට පත්වේයයි සිතෙන වේලාවල වලදී කෙටි විවේක ගැනීමටත් සැලසුම් කර ගන්න
- ඔබේ රැකියාවේදී හුඟක් නැම් වැඩකිරීමට හෝ හුඟක් සංවලනය අවශ්‍ය වේනම් ඔබේ වැඩ කෙටි කාලයකට වෙනස් කල හැකිදැයි ඔබේ සේවාදායකයාගෙන් අහන්න
- ඔබට පිලිකාව හෝ පිලිකා ප්‍රතිකාර සම්බන්ධව ඔබේ රැකියාව හෝ ඔබේ සේවාදායකයා සමග ගැටලු මතු වූ ඇත්නම් ඔබේ අයිතිවාසිකම් ගැන දැනුවත් වන්න. **www.cancervic.org.au** වෙත පිවිසෙන්න නැතිනම් වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා **Cancer Council Helpline** (පිලිකා කවුන්සලයේ උපකාර

දුරකථනය) **13 11 20** හරහා අමතන්න.

හොඳම පිලියම විවේකයද?

- පිලිකා තෙහෙට්ටුව ඇති අයට මිතුරන් සහ පවුලේ උදව්‍ය විසින් ‘නිස්කලංකව ඉන්න’, ‘ගොඩක් විවේක ගන්න’ යනුවෙන් උපදෙස් දෙන්නට පුලුවන. නමුත් ඇදට වී දිග වේලාවක් සිටීම නිසා පුද්ගලයන්ට වඩාත් වෙහෙස දැනීමට හේතු වියහැක. දිග වේලාවක් විවේක ගැනීම පේශීන් දුර්වල වීමටත් ක්‍රියාකාරී වීම අමාරු කරවීමටත් හේතු වියහැක. ඔබට පිලිකා තෙහෙට්ටුව ඇත්නම් තෙහෙට්ටුව තවදුරටත් වැඩි නොවනනාක් කල් ක්‍රියාකාරී වන්න.
- ඇදටවී විවේක ගැනීමට සහ ව්‍යායාම ගැනීමට නිසි කාලසීමාව ගැන උපදෙස් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ සාත්තුසේවකයාගෙන් අහන්න.
- විවේක ගැනීමෙන් ඔබේ තෙහෙට්ටුව පහ නොවන බව අනෙක් උදව්‍යට තේරුම් නොගන්නා විස හැක. තෙහෙට්ටුව සාමන්‍ය මහත්සියට වඩා වෙනස් බව ඔවුන්ට පහදා දෙන්න.

වෛද්‍යවරයා හෝ සාත්තුසේවකයා සමඟ කතා කළයුත්තේ කොයි වේලාවේදී

ඔබට පිලිකා තෙහෙට්ටුව ඇත්නම් ව්‍යායාම වැඩසටහනක් පටන් ගන්නට කලින් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න. තෙහෙට්ටුව පාලනය කරගත, හැකිනාක් දුරට සාමාන්‍ය පිවිත්‍යක් ගතකල හැක්කේ කෙසේදැයි ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් අහන්න.

පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී වෛද්‍යවරයා හෝ සාත්තුසේවකයාට කතා කරන්න:

- ඔබට කරකැවීමේදී දැනුනවිට
- ඇවිදින විට හෝ, ඇඳුන් හෝ පුටුවකින් නැගිටින විට ඔබට සමබර නැතිව ගියොත්
- ඔබ වැටුනොත් හෝ ඔබට තුවාල උනොත්
- ඔබේ ඇඟ රිඳෙන විට
- ඔබට ශක්තිය හීන වුවිට
- ඔබට නින්දෙන් අවදි වීමට අමාරු වන විට

- තෙහෙට්ටුව නිසා ඔබට පැය 24ක කාලයක් ඇඳුන් බහින්නට බැරි වුවිට
- ඔබට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුකමක් ඇතිවුන විට
- තෙහෙට්ටුව අධික වුවිට
- ඔබට මොළේ අවුල්වූ බවක් දැනෙන්නම් හෝ පැහැදිලිව හිතන්නට බැරිනම්
- ඔබට නිදා ගන්නට බැරිනම්.

තෙහෙට්ටුව හොඳ වෙන්වේ කවදාද?

පිලිකා ප්‍රතිකාර අවසන් වුවිට තෙහෙට්ටුව තුනී වීමට පුලුවන. පිලිකා ප්‍රතිකාර අවසන් වුවාට පසු සමහර අය තෙහෙට්ටුවට පත්වේ. සමහර විට තෙහෙට්ටුව තුනීව ගොස් යලි මතු වෙයි.

ඔබ බලාපොරොත්තු වන ඉක්මනින් ඔබ තෙහෙට්ටුවෙන් සුවය නොලැබුවේ නම් ඉවසිලිමත් වීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබේ තෙහෙට්ටුව නිසා ඔබ කනස්සල්ලට පත්වේ නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ සාත්තුසේවකයා සමඟ කතා කරන්න. තෙහෙට්ටුව කොපමන කලක් පවතීදැයි ඇස්තමේන්තු කිරීමට ඔවුන්ට පුලුවන් වීමට ඉඩ ඇත.

Multilingual Cancer Information Line (බහුභාෂා පිලිකා තොරතුරු දුරකථනය) 13 14 50, අමතන්නන්ට පිලිකා

ගැන තොරතුරු ඔවුන්ගේ භාෂාවෙන් සපයයි. පිලිකාවල බලපෑමට ලක්වූ අයට භාෂා පරිවර්තකයෙකුගේ සහාය ඇතුළු පළපුරුදු පිලිකා සාත්තුසේවකයෙක් සමඟ කතා කර පිලිකා තොරතුරු සහ උපකාර (ප්‍රාදේශීය දුරකථන ගාස්තුවක මිලට) ලබා ගැනීමට පුලුවන.

මේ පියවර අනුගමනය කරන්න;

1. සඳුදා සිට සිකුරාදා දිනවල පෙරවරු 9 සිට පස්වරු 5 දක්වා කාලය තුළ **13 14 50** ඔස්සේ භාෂා පරිවර්තන සේවය (Translating and Interpreting Service) අමතන්න
2. ඔබට අවශ්‍ය භාෂාව කියන්න.
3. භාෂා පරිවර්තකයෙක් ලැබෙන තුරු රැඳී සිටින්න (මිනිත්තු 3ක් දක්වා ගතවිය හැක).
4. **Cancel Council Victoria** (විකටෝරියානු පිලිකා කවුන්සලයට) 13 11 20 ඔස්සේ සම්බන්ධ

කරදෙන ලෙස භාෂා පරිවර්තකයාට කියන්න

5. ඔබව භාෂා පරිවර්තකයා සහ පිළිකා
සාත්තුකරුවනුයේ කෙසේද සමග සම්බන්ධ කරනු ඇත.

ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් තොරතුරු සහ උපකාර ලබා ගැනීමට | **13**
11 20 අමතන්න.

අවසන් වරට යාවත්කාලීන කළේ: 2011 නොවැම්බර