



# 'කොන්දේ වේදනාව' ඔබටත් නිසරදයක් ද?

**මිනිස් කොඳ ඇට පෙළ නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ පුදුමාකාර ලෙසකිනි. නමුත්, මෙම ශරීරාංගය කෙසේවත් විශ්වාසය තැබිය හැක්කක් නොවේ. ඔබත් කවද හෝ කොන්දේ වේදනාවෙන් පීඩාවට පත් වී තිබෙනු නොඅනුමානය. අධික ආතතියෙන් පිරුණු ව්‍යායාම නොමැති ජීවන රටාවක් ගත කරන තාක් කොන්දේ වේදනාවට ගොදුරු වන සංඛ්‍යාව ද ඉහළ යයි.**

මෙම රෝගයෙන් කළකිරුණු, ආබාධිත වූ පුද්ගලයෝ, සුව වීමේ මාර්ග සොයති. තමන්ගේ ගැටලුවේ ඇති සංකීර්ණත්වයන්, ඒ හා බැඳුණු ව්‍යාකූල කායික හා මානසික ලක්ෂණත්, ඔවුන් වටහා ගන්නේ මෙම අවස්ථාවේදීය. පීඩාවේ ස්වභාවය කෙසේදයත්? තැන නොතැන නොබලා වේදනාවෙන් ඇඹරීමට ඔබට සිදුවේවි. මේ සඳහා බොහෝ දෙනාට අවශ්‍ය වන්නේ ක්ෂණික ප්‍රතිකාරයකි. එනම්, සැත්කමකි. 'කශේරුකා පද්ධතිය සම්බන්ධ සැත්කම' එක් පිළියමක් ලෙස සැලකේ. නමුත්, මෙය වඩා ආක්‍රමණකාරී මෙන්ම මිල අධික

## චිකල්ප ප්‍රතිකාර ක්‍රම

කොන්දේ ආබාධවලින් පීඩාවට පත්ව සිටින පුද්ගලයන්ට, සහනය ලබා ගත හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රම කිපයක් තිබේ.

### Chiropractic හෙවත් පරිපූරක අස්ථි ප්‍රතිකාර ක්‍රමය

ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රචලිත වූ මෙම ක්‍රමය, ගලප නොවන ප්‍රතිකාරයකි. ඇමරිකාවේ පමණක් 60000 පමණ අස්ථි වෛද්‍යවරු මෙම ක්‍රමය භාවිත කරති. කොඳ ඇට පෙළේ ඇති, සන්ධි හා පටක ක්‍රියා කරවීමෙන්, සිදු කෙරෙන මෙම ප්‍රතිකාරය ආරක්ෂාකාරී බව, පර්යේෂකයන්ගේ ද මතයයි. එමෙන්ම සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම හා සමානවම මෙයින් ද කශේරුකා පද්ධතියට ප්‍රමාණවත් යහපතක් සිදු වන බව පැවසේ.

### සම්බාහනය

මෙම ප්‍රතිකාරයේ යෙදෙන්නෝ ද බොහෝ වෙති. තොතැවැති පවතින, වේදනාව දුරුකරලීමේ හැකියාව 'සම්බාහනය' සතු ය. එක් අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී ඇති පරිදි, ප්‍රතිකාර කරන කාලය තුළ රෝගීන් වෙතත් බෙහෙවින් වර්ග භාවිත කරන්නේ ඉතා අඩුවෙනි. කොඳ ඇටපෙළ ආබාධිතයන්ගේ, තද වී ඇති මාංශ පේශී ලිහිල් කිරීමටත්, රුධිර ගමනාගමනය වේගවත් කිරීමටත් 'සම්බාහනය' විශේෂයෙන් යොදා ගැනේ.

### කටු විකිත්සා ක්‍රමය

වර්තමානයේ මීට ද ජනප්‍රිය ස්ථානයක් ගිම්මී තිබේ. තමාට වඩා සතිපයක් දැනෙන්නේ නම් කටු විකිත්සක ප්‍රතිකාර වෙත යෑම සුදුසු බව වෛද්‍ය මතයයි. කටු විකිත්සා ප්‍රතිකාරයේ යෙදෙන, නිව්යෝක් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ, වෛද්‍ය ජෙෆ්රි ගියෝවිට් අනුව නම්, මෙමගින් රෝගියාට, කල් පවතින සුව සුවයක් ඉතා ඉක්මනින් ලැබේ.

ශල්‍ය ප්‍රතිකාරයකි. මෙහිදී අත්තර් කශේරුකා මඬල ඉවත් කිරීම ද බොහෝ විට සිදු කෙරේ. කරුණු මෙසේ වුවද, ඉහත ක්‍රියාවලීන් සියලු දෙනාටම ප්‍රතිඵලදායක නොවන වන අප සිහි තබා ගත යුතුය. තමුත් දැන් දැන් බොහෝ රෝගීහු සැත්කම් කරවා ගැනීමට පැමිණෙති. එම නිසාම වෛද්‍යවරුන්, මෙම විවාදාත්මක රෝග තත්ත්වයට සරල, ප්‍රතිඵලදායී ප්‍රතිකාර සොයා බලනු දක්නට ලැබේ.

### වේදනාවේ සැලකුණු රහස්

කශේරුකා පද්ධතියේ කවර ස්ථානයකින් හෝ, වේදනාව ආරම්භවීමට පුළුවන. පොදුවේ දැකිය හැකි වන්නේ, ගෙවී ගිය අත්තර් කශේරුකා මඬල තෙරා ඒම, සංකුචිත ස්නායු ආදී ගැටලුය. කොදු ඇට පෙළ ආශ්‍රිත රෝගවල ඇති ගුප්ත බව නම්, ශාරීරික දෝෂයන්, වේදනාවත් අතර පවතින අසම්බන්ධිත බවයි. රුධිර පීඩනය හා රුධිරයේ මේද මට්ටම වැනි දෑ අත් වෙළුම් හා රුධිර පරීක්ෂණ මගින් මිනිය හැකිය. තමුත් 'කොන්දේ කැන්කුම' මැත බැලීමට යොදා ගත හැක්කේ, ගලන කඳුළුවල ඝනත්වයන්, මුහුණින් පල වන හැගීම් සමුදායන් පමණි.

බොහෝ විට වේදනාවට නියම හේතුව දැන ගත නොහැකිය. අවතැන් වූ හෝ තෙරා ගිය, අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩල (herniated discs) සහිත පුද්ගලයන් දෙදෙනකු එකිනෙකට ඉදුරාම වෙනස් ජීවන ගත කිරීමේ හැකියාව තිබේ. එක් අයකු වේදනා තාශක භාවිත කරමින් දවස ගත කරන අතර, අනෙකා ඉතා සැහැල්ලුවෙන් ජීවිතය ගෙන යයි. එක්තරා පර්යේෂණයක දී සෞඛ්‍යසම්පන්න පුද්ගලයෝ 98 දෙනෙක් MRI ස්කෑන් පරීක්ෂාවකට ලක් කරනු ලැබූහ. ඉන් හෙළි වූ තොරතුරු අනුව ඔවුන්ගෙන් 2/3ක් සතු වූයේ අසාමාන්‍ය අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩලයි. තමුත් කිසිවකුටත් වේදනාවක් දැනී තිබුණේ නැත. එවැනිම තවත් පරීක්ෂණයක දී කොන්දේ වේදනාව සහිත පුද්ගලයන් හා එසේ නොමැති පුද්ගලයන් පිළිබඳ සංසන්දනයක් කෙරුණි. රෝගීන්ගෙන් 2/3ක ගේ පමණ අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩලවල ඉරිතැලීම් දක්නට ලැබුණු අතර රෝගී නොවූවන්ගෙන් 24% කගේද එම තත්ත්වයම හටගෙන තිබිණි.

"ප්‍රධානම ප්‍රශ්නය වන්නේ සමහරෙකුට ඉතා සුලු වේදනාවක් හා තව කෙනෙකුට දරුණු වේදනාවක් ඇති වන්නේ මන්ද යන්නයි" පර්යේෂණයේ නියමුවා වූ ස්ටැන්ෆර්ඩ් සරසවියේ වෛද්‍ය ඉයුජින් කැරග්ට් පවසයි.

මීට, ඔවුන් විශ්වාස කරන පිළිතුර නම්, සිරුර මෙන්ම මනසේ ස්වභාවය ද වේදනාවට බලපාන බවයි. වේදනාව රඳා පවතින්නේ ශාරීරික දෝෂයේ බරපතලකම, මත නොව රෝගියාගේ මානසික ආතතිය මතය. මානසික අවපාත තත්ත්වය හා කාංසා සහ-

## බිඳීම, ලිස්සා යාම් හා අවතැන්වීම්

අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩල යනු, කොදු ඇට අතර පවතින මෘදු, රබර් වැනි තුනී කොට්ටා සමූහයකි. සෞඛ්‍යසම්පන්න හා අලුත් තත්ත්වයේ පවතින විට, මෙම මණ්ඩල ජලයෙන් පිරී, තරව පවතියි. එම නිසා ඒවා ජලීකරණ බවක් උසුලන අතර, පාවෙන ස්වභාවයක් ද පවතියි. කොදු ඇට පෙළෙහි කම්පන උරා ගන්නා කාර්යය මෙම මණ්ඩල සිදු කරයි. තමුත් කල් ගත වනවිට, දෛනික ක්‍රියාකාරකම් නිසා ඇතිවන ආතතිය, එක තැන හිඳ සිටීම, වයස් ගතවීම වැනි හේතු නිසා මේවා වියළී යයි.

මෙසේ කශේරුකා මණ්ඩල ගෙවී යන විට, ඒවායේ පිටින ඇති, ශක්තිමත් කටුවල දුර්වල වේ. ඉතා සුලු ගැස්සීමකින්, වැටීමකින් පවා ඇතුළත ඇති ජලී ග්‍රාහණය කාන්දු විය හැකිය. මෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලය නම්, සුලභව අසත්තට ලැබෙන කශේරුකා මණ්ඩල අවතැන් වීමය. ඇතැම් විට මේවා පිටතට නොදැනේ. තමුත් අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩලයක්, තෙරා ගොස්, කොන්දේ සිට කකුල් දක්වා දිවෙන උකුළු සන්ධි ස්නායු ව හා ගැටුණොත් ඇති වන වේදනාව ඉතා දරුණුයි.

**42 හැවිරිදි ක්‍රෝග් ජෝඩන්, දිනකට කි.මී. 10 ක් දුර දිවීමට පුරුදු වී සිටී අතර තමාට විශාල බරක් එසවීමට පුළුවනැයි සිතුවේය. නමුත් ක්‍රියාවේ ප්‍රතිඵලය වූයේ, අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩල දෙකක් අවතැන් වීමයි. ඉන්පසු කොන්දේ ආබාධ සහිත අනෙක් අය මෙන් ඔහුද සියලුම විකාර ක්‍රියා අත්හදා බැලීය**

ගත බව, බොහෝ කාලයක සිට කොන්දේ වේදනාව හා බැඳී පවතියි.

උද :- කැතඩාවේදී කරන ලද පර්යේෂණයකින් අනාවරණය වී තිබෙන පරිදි, අධික සිත් තැවූලින් හා බලාපොරොත්තු කඩවීමෙන්, පීඩා විඳින පුද්ගලයන්, බෙල්ලේ හෝ තුනටියේ අබාධවලට ලක් වීමට තිබෙන ඉඩකඩ හතර ගුණයකින් වැඩිය.

විශේෂ සැත්කම් සඳහා වූ නිව්යෝක් රෝහලේ, කාසික රෝග විශේෂඥ ග්‍රෙගරි ලූට්ස් පවසන ආකාරයට, කරුණු දෙකක්, පොදුවේ එකවර පවතින මිනිසුන් ඔහු දැක තිබේ. එකක්, Sciatica එනම් කොන්දේ සිට යටිපතුල දක්වා ඇති වන වේදනාව නම් රෝගයයි. අනෙක ලග එන විවෘත දිනයයි.

විවෘත දිනයට පෙර ඇති වන කලබලකාරී පරිසරය නිසා, පුද්ගලයාගේ ගෙවී ගිය හෝ අවතැන් වූ අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩල වේදනා ඇති කරවයි.

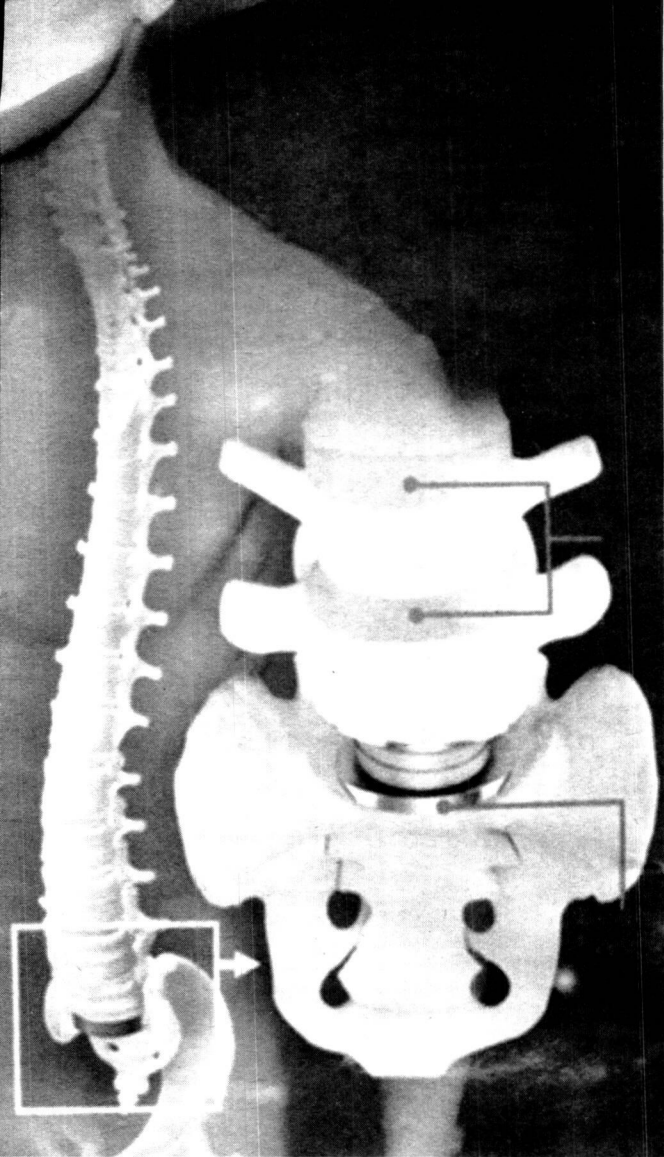
මෙහිදී වෛද්‍යවරුන් විකල්ප ප්‍රතිකාර කෙරෙහි විශාල උනන්දුවක් දැක්වීම පුදුමයක් නොවේ. වසර හතරකට පෙර, නිව්යෝක් විශේෂ සැත්කම් රෝහල, පරිපූරක ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයක් අරඹා තිබේ. වසරකට 13000 පමණ කොන්ද ආබාධිත වූවෝ ඊට පැමිණෙති. ඔවුහු, පුනරුත්ථාපන විශේෂඥයන්, සම්බාහන ප්‍රතිකාරකයන්, අස්ඵ වෛද්‍යවරුන් හමුවීමට අමතරව යෝග පන්තිවලට ද සහභාගි වෙමින් මස්පිඩු වර්ධනය කර ගනිති. මෙහිදී කෙරෙන්නේ ශල්‍ය නොවන ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමයි.

42 හැවිරිදි ක්‍රෝග් ජෝඩන්, දිනකට කි.මී. 10 ක් දුර දිවීමට පුරුදු වී සිටි අතර තමාට විශාල බරක් එසවීමට පුළුවනැයි සිතුවේය. තමුත් ක්‍රියාවේ ප්‍රතිඵලය වූයේ, අත්තර් කශේරුකා මණ්ඩල දෙකක් අවතැන් වීමයි. ඉන්පසු කොන්දේ ආබාධ සහිත අනෙක් අය මෙන් ඔහුද සියලුම විකාර ක්‍රියා අත්හදා බැලීය.

"හක්තියෙන් ලෙඩ සුව වීමට ඉඩදීම, සිවිලිමේ සිට පහලට එල්ලීම, විලඹ එකට වද්දමින් මා ගෙදර සිටියා නම් සි ප්‍රාර්ථනා කිරීම, තව වෙන වෙන දේවල්, මම ඒ සියල්ලම කර තිබෙනවා." ඔහු පැවසුවේය.

දැන් ඔහු විධිමත් ලෙස කටු විකිත්සා ප්‍රතිකාර ගන්නා අතර කෝට්සෝන් හෝමෝන ප්‍රතිකාර ද, වසරකට තුන්වරක් ලබා ගනියි. පසුගිය වසරේ දී, ඔහුට දරුණු වේදනාවක් දැනී 'ජීව ප්‍රති පෝෂණ' (biofeedback) ප්‍රතිකාරය වෙතද යොමු විය. මෙමගින් කෙරෙන්නේ, ඔහුට වේදනාවෙන් දුරස්ඵවීමට පුහුණු කරවීමයි.

"මබට කවදවත් වේදනාවෙන් මිඳෙන්න බෑ" ජෝඩන් පවසයි. තමුත් ඔහු තවත් වේදනා තාශක වට්ටෝරුවක් ද තම ප්‍රතිකාරවලට එක් කරගෙන තිබේ.



නිව්යෝක් වෛද්‍ය විද්‍යා-  
ලයේ පුනරුත්ථාපන අංශයේ  
මහාචාර්ය ජෝන් සානෝ  
විශ්වාස කරන පරිදි,  
කොන්දේ ආබාධවලට ප්‍රධා-  
නම හේතුව සිර කර ගන්නා  
ලද හැඟීම් ය. වසර 30 ක්  
තීස්සේ අධි තාක්ෂණික දසුන්  
හා විවිධ සැත්කම් ක්‍රම මගින්  
කශේරුකා මණ්ඩල හා  
කොඳු ඇට තීරිකෂා කෙරුණ  
ද, සානෝ තම පූර්ණ අවධා-  
නය යොමු කර තිබෙන්නේ  
මතයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සම්-  
බන්ධවයි. දෙමාපියන්ගේ  
ප්‍රශ්න, ලිංගික අපවාර, සේවා  
ස්ථානයේ ගැටලු ආදිය තුළින්  
පැන නගින අධික කෝපය හා  
සිත් තැවුල් සිර කර ගැනීම  
මගින් ඔබේ සිරුර ආතතියට  
ලක් වේ. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මස්  
පිඩුවේදනා, ස්නායු දුබලතා  
මෙන්ම හිරි වැටීම් ලෙස  
ආතතිය පිට වීම ඇරඹේ.  
මතයේ හා ශරීරයේ සම්බන්-  
ධතාව හඳුනා ගනිමින්  
ආරම්භ කළ ප්‍රතිකාරයක්  
ලෙස සානෝ එය තම  
රෝගීන්ට හඳුන්වා දෙයි.

වේදනාව අඩුවීම කෙරෙහි රෝගියාගේ  
ආකල්ප ද බලපාන්නේ නම්, පර්යේෂක-  
යන්ගේ නිර්මාණාත්මක සිතීවිලි ක්‍රියාත්මක  
කිරීම මගින් සහනයක් ලබා ගත නොහැකිද?  
මේ පිළිබඳ සෙවීම සඳහා භාවඩී වෛද්‍ය  
විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය ඩේවිඩ් ඊසන් බර්ග්  
ව්‍යාපෘතියක් දියත් කර තිබේ. මෙහිදී 25  
දෙනෙකුගෙන් සැදි විශේෂඥයන් කණ්ඩා-  
යමක්, නිතර මුණ ගැසෙමින්, තමන් කොන්දේ  
ආබාධ විනිශ්චය කරන ආකාරය හා ප්‍රතිකාර  
කරන ආකාරය පිළිබඳ එකිනෙකා දැනුවත්  
කරයි.

මෙහි අරමුණ නම් ගැටලුව විසඳ ගැනීමට  
වඩා ප්‍රතිඵලදායී, බහු විනයානුකූල ක්‍රමයක්  
සෙවීමත්, එයට මුදල්මය වටිනාකමක් ලබාදී-  
මත් ය. බොස්ටන්හි කාන්තා රෝහලක් ද  
මෙලෙස, පර්යේෂණයක් සිදු කරයි. අහඹු  
ලෙස පර්යේෂණ කණ්ඩායමක් වෙත යැවෙන  
රෝගීහු පිරිසක්, එක් වෛද්‍යවරයකු හා පරි-  
පූරක ඖෂධවේදියකු මුණ ගැසෙති.

**අධික කෝපය කශේරුකා  
පද්ධතියට හානිකර ද?**

ඉන්පසුව මුණ ගැසෙන, වෛද්‍යවරු හා  
ඖෂධවේදීහු බෙහෙත් ලබා දීමේ සිට කටු  
විකිත්සාව දක්වා වූ ඕනෑම ප්‍රතිකාරයක් පිළි-  
බඳ සාකච්ඡා කරති.

රෝගීහු මේ පිළිබඳ දෙපැයක සාකච්ඡාවකට  
සහභාගී වෙති.

ඔහු ප්‍රශ්න අසයි.

ඔබේ ළමා කාලය ගත වූණේ කොහොම ද?  
ඔබට කේන්ද්‍රීය යන්නේ මොන වගේ වෙලාවට  
ද?

එකම පිළිතුර "ගෙදර වැඩ" යන්නයි. ඉන්-  
පසු ඔවුහු තමාගේ ජීවිතයේ හමුවන විවිධා-  
කාර දුක් කම්කටොලු පිළිබඳ සිතී කරති. සෑම  
දිනකම ඒවා පිළිබඳ දැඩිව කල්පනා කිරීමට  
සිදු වේ.

"කෝපය පිටතට ඒමට තොදීමෙන්, මොළය  
මගින් වේදනාවක් ඇති කරවනවා." සානෝ  
පවසයි.

"එසේ සිතීවිලි සිර කිරීමෙන් ඒ වෙනුවට  
අවධානය යොමු කිරීමට ශාරීරික ගැටලුවක්  
ලබා දෙනවා."

තමාගේ ත්‍යාය පිළිබඳ සානෝ කිසිම  
අධ්‍යාපනික පර්යේෂණ කෘතියක් පළ කර  
නොමැති අතර, තමා නිවැරදි බව ඔප්පු කිරී-  
මට ඔහු සතුව ඇත්තේ අල්ප විද්‍යාත්මක  
සාක්ෂි කීපයකි.

තමුත් ඔහුගේ ක්‍රමවලින් සෑහීමට පත් වූ  
දහස් ගණන් රෝගීන් සානෝට සලකනුයේ  
තමාගේ "කොන්දේ ගැලවුම්කාරයා" ලෙසට ය.  
තමුත් ඔහුට විශ්වාස නොකරන පුද්ගලයන්  
පවසන්නේ සානෝ ප්‍රබල නොවූ ප්‍රතිකාර ලබා

**කශේරුකා පද්ධතිය  
ආශ්‍රිත සැත්කම්**

මෙවැනි සැත්කම් ඉහළ යාමට එක්  
හේතුවක් නම්, නවීන තාක්ෂණික වාසි  
උපයෝගී කරගෙන වඩා යහපත් ප්‍රතිඵල  
ලබා ගැනීමට හැකි වීමය. මෙහි වඩා සිත්  
ඇදගන්නාසුළු නිමැවුම නම්, කෘත්‍රීම  
කොබෝල්ට් ක්‍රෝමියම් අන්තර් කශේ-  
රුකා මණ්ඩලයි. 2004 ඔක්තෝබර්  
මාසයේ දී, ඇමරිකාවේ, ආහාර හා ඖෂධ  
පාලනාධිකාරිය, මෙවන් කෘත්‍රීම මණ්ඩ-  
ලයක් සඳහා අනුමැතිය ලබා දුනි. කොටස්  
තුනකින් යුතු මෙම උපකරණයේ ජ්‍යෙෂ්-  
ච්ඡ් මැද කොටස, ලෝහ තැටි දෙකකට  
මැදි වී තිබේ. එමගින් කොඳු ඇට පෙළට  
වලනය වීමේ අවස්ථාව ලබා දෙයි. මෙම  
බද්ධ කිරීම සඳහා යෝග්‍ය වීමට නම්  
රෝගීන් මාස හයක්වත් ශල්‍ය නොවන  
ප්‍රතිකාර ලබාගෙන තිබිය යුතු ය.

කෘත්‍රීම අන්තර් කශේරුකා නිපදවන  
තවත් කණ්ඩායම් තුනක් ද පාලනා-  
ධිකාරියේ අනුමැතිය ලබා ගැනීමට බලා-  
පොරොත්තු වේ. පහසුකම් වැඩි වන විට,  
ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට එන රෝගීහු පිරිස  
ද වැඩි වෙති. නිව්යෝක් රෝහලේ වෛද්‍ය  
ජෙෆ්රි ගෝල්ඩ්ස්ටීන්, 12 ක් පමණ වූ  
මෙම ආදර්ශ කශේරුකා මණ්ඩල, සාය-  
නික අන්තර් බැලීම් ලෙස රෝගීන්ට බද්ධ  
කර තිබේ. ඔහු විශ්වාස කරන අන්දමට  
කෘත්‍රීම දණහිස් මෙන්ම, මෙම කශේරුකා  
මණ්ඩල මගින්, රෝගියාට සාම්ප්‍රදායික  
සැත්කම්වලට වඩා, වලනය වීමේ පහසුව  
ඇති කරවයි. ඔහුට අනුව මෙහි ඇති රහස  
නම්, "රෝගීන්ට තෝරා ගැනීමේදී ප්‍රවේශම්  
හා විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුයි.  
අන්තර් කශේරුකා ගෙවී ගිය සියලු  
දෙනාටම සැත්කම් කිරීම නොගැලපේ"  
යන්නයි.

දීමෙන්, වේදනාවට තියම හේතුව සහවන  
බවය.

බොහෝ කාලයක් තිස්සේ, කශේරුකා පද්-  
ධතියේ අබාධවලින් පීඩාවට පත්ව සිටින  
මිනිසාට දැන් සහනය තකා යම් ප්‍රතිකාර ලබා  
ගත හැකිව තිබේ. තමුත් ප්‍රතිකාරවල සාර්ථ-  
කත්වයට වඩා, යහපත් පුවන නම්, රෝගීන්  
හා පර්යේෂකයන්, කශේරුකා පද්ධතිය නම්  
සොබාදහමේ විශ්මයජනක නිර්මාණය පිළි-  
බඳ නවතාවකින් යුතුව සිතීමට පටන්ගෙන  
තිබෙන බවයි.

"Reader's Digest" ඇසුරෙනි.  
**දිගිති නිස්සංක**