"මම හිතන්නේ මට පිස්සු....."

රිදීමා තමාටම කොඳුලා ගත්තාය. "ඇයි මේ දෙන්නා මට මෙහෙම කරන්නේ ? එද එක්කෙනෙක් ! අද තවත් කෙනෙක්......

"මෙහෙම කථා කරන්න බැහැ. අපි ගෙදර යමු" අමා පැවසුවාය.

නිවසට යනතුරු යෙහෙළියෝ ගොළු වුහ. රුචිරා පමණක් කථාවක් ඇද ගැනීමට තැත් දැරුවද, එය සාර්ථක නොවිණි.

කෑ ගසා හැඬීමට සිතුණු මුත්, රිදීමා එසේ නොකළාය. "සුදු මැණිකේ" යැයි ඔහු තමා ඇමතීය. "සුදු මැණිකේ මමද?" ඈ තමාගෙන්ම අසාගත්තාය.

****

"අපි නොදන්න මොකක් හරි මෙතන තියනවා......" මහීකා සාද දුන් කෝපි කෝප්පය සුරතට ගත් අමා පැවසුවේ කල්පනාකාරීවය. "රිදීමාට බෝයිස්ලා දෙන්නෙක් මුණ ගැහෙනවා. එක්කෙනෙක් ගැන මතකයක් රිදීමාට තියනවා. ඒ දෙන්නම රිදීමා ගැන දන්නවා. එයාලා රිදීමා දිහා බලන්නේ හරි උපහාසයෙන් ! මේකට හේතුව මොකක්ද?"

සියල්ලෝ නිහඬව කෝපි තොල ගෑවෝය. රුචිරා තම මොළය වෙහෙස කරවන බව දැනුණේ, ඇගේ ඇඟිලි තුඩුවලින් මේසයට තට්ටු කරනා හඬිනි.

<u>මෝහනය කරනවා කියන්නේ යම් පුද්ගලයෙකුගේ මනස නින්දට ඔන්න මෙන්න කියන අවස්ථාවට ගෙන ඇවිත් එයාලගේ යටිහිතේ හැංගිලා, තියන ප්‍රශ්නයක් මතුපිටට ගන්න එක. ඒක පුද්ගයෙක් සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්. නැතිනම් සිද්ධියක් ගැන,</u>

"රිදීමාට මුකුත්ම මතක නැද්ද? අවසානයේ අමා ඇසුවාය.
"නෑ...." රිදීමා පැවසුවේ, හිස අත බද ගනිමිනි.

"මට නම් මුකුත් හිතාගන්නත් බැහැ. මම ඔය කියන ඩාන්සින් මාස්ටර් ඇත්තටම මතක නැහැ. අද මුණගැහැණු බෝයි කවදාවත් මුණගැහිලත් නැහැ. ඒක නම් මට හොඳටම විශ්වාසයි...."

තම යෙහෙළියන්ගේ දෙනෙත් තමා වෙත එල්ල වෙනුත්, ඒ මුහුණුවල වු වික්ෂිප්ත බවත් දුටු රිදීමා උන් තැනින් නැගී යන්නට තැනුවාය.

"ඔහොම ඉන්න රිදීමා.... ඕකට තමා කියන්නේ ප්‍රශ්ණ වලින් පැනලා දුවනවා කියලා. මොකක්ම හරි ප්‍රශ්ණයක් තිබුනොත් ඒකට උත්තරයකුත් තියෙන්නත් ඕනනේ....." අමා පැවසුවාය. ඇගේ හඬෙහි වුයේ විධානාත්මක ස්වරූපයකි.

"ඔයාට ඔය දේවල් අමතකද? නැතිනම් ඔයාගේ මනස, ඔය මතකයට උඩට එන්න ඉඩදෙන්නේ නැද්ද? කියන එක තමා මට ඇති ලොකුම ප්‍රශ්නය"

රිදීමා දැස් වසා ගත්තාය. තමාට අතීතය අමතක වීමට තරම් බරපතල යමක් සිදුවුවාද? තමා පියාද, ගමේ පාසැලේම ගුරුවරියක වු මවද සමග පාසැල් යනු ඇයට මතකය. ඉන්පසු ඈ මහනුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයක නේවාසිකාගාරයක නැවතී අධ්‍යාපනය හැදෑරුවාය. ඇය නිවසට ගියේ ඉඳහිට සති අන්තයක හෝ නිවාඩුවකට පමණි. එහෙත් අප්පච්චි හෝ අයියා නො-වරදවාම ඇය බැලීමට පැමිණියෝය. ඇයට ගම්වාසීන් මුණ ගැනීමට වේලාවක් තිබුණේ නැත.

"අපිට තියෙන්නේ රිදීමාව මෝහනය කරන්න" රුචිරාගේ හඬින් රිදීමා තිගැස්සී දෑස් හැරියාය.

"ඔව් රිදීමා..." ඒක බයවෙන්න තරම් දෙයක් නෙවෙයි. හරිම සරල දෙයක් .... " අමා පැවසුවාය.

රිදීමාට මෙන්ම මහීකාටද එහි තොරතුරු දැනගැනීමට අවශ්‍ය වුයේය.

"මෝහනය කරනවා කියන්නේ යම් පුද්ගලයෙකුගේ මනස නින්දට ඔන්න මෙන්න කියන අවස්ථාවට ගෙන ඇවිත් එයාලගේ යටිහිතේ හැංගිලා, තියන ප්‍රශ්නයක් මතුපිටට ගන්න එක. ඒක පුද්ගයෙක් සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්. නැතිනම් සිද්ධියක් ගැන, කාලයක් ගැන වෙන්න පුළුවන්. ඒ දේ මතුපිටට ගෙනාවාම, මෝහනය කරන තැනැත්තාගෙන්ම ඊට පිළිතුරක් අපට ගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ අනුව උපදෙසක් දෙන්න හරි ප්‍රතිකාරයක් කරන්න හරි පුළුවෙනි... ඒක මේ පසුගිය ආත්මවලට ගෙනයාමක් කියලා බයවෙන්න ඕන නැහැ. අනෙක සමහරු බයයි මෝහනයෙන් පස්සේ නැගිටගන්න බැරිවෙයිද කියලා... නැගිටින්න විධානය නොකර අමතක වෙලා උන්නත්, මෝහනය කරපු තැනැත්තා පැය බාගයකින් විතර අනිවාර්යයෙන්ම නැගිටිනවා.... "
අමා මොහොතකට නතර වුවාය.
"ඉතින් අපි රිදීමාව මෝහනය කරන්නේ කො-හොමද? මහීකා ඇසුවාය. ඇගේ දෑසෙහි වුයේ බියකැයි අමාට තේරුණේය.

"ඒකට හොද මනෝ වෛද්‍යවරයකු ළඟට හරි මෝහනයට ප්‍රසිද්ධ කෙනෙකු ගාවට යන්න පුළුවන්. නැතිනම් මටත් ඔය දේ කරන්න නම් පුළුවෙනි ..."

"ඒක හොඳයි..." රිදීමා කීවාය.

"මට අමාව හොඳටම විශ්වාසයි. දන්නේ නැති කෙනෙක් ළඟට යනවට වඩා හොඳයි ඔයා මාව මෝහනය කරනවා නම් .... "

"රිදීමාට බය නැද්ද? අමා ඇසුවාය . බය හිතේ තියාගෙන මේ වැඩේ කරන්න බැහැ "

"නෑ.... මම බය නැහැ ... "
"යුද්දෙට ගිය සොල්දදුවනුත්, කලාකාරයොත් මෝහනය කරන්න ගොඩාක් ලේසියි කියනවා. හැබැයි උමතු රෝග තියන අය මෝහනය කරන්න අමාරුයි කියලත් තියනවා "
අමා කථාව නැවැත්වුවාය. "රිදීමා කියන්න අකමැති දෙයක් තියනවා නම් ඔයාගේ මනස ඒකට කීයටවත් ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඒ ගැන නම් බයවෙන්න දෙයක් නැහැ.."
අමා වැඩි දුරටත් විස්තර කළාය.

"ඒක හිතේ තියාගෙන අද රෑ නින්දට යන්න. ඔයා අකමැති නම් අපි මේ දේ කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඔයාගේ යටගිය තොරතුරු දැනගන්න ඔයා කැමති නම් විතරක් අපි මේ දේ කරලා බලමු. "

යෙහෙළියෝ සියල්ල එය අනුමත කළහ. රිදීමා ඇඳට වැටුණේ මඳ සැනසීමකිනි

"සුදු මැණිකේ " ඈ තමාටම කියා ගත්තාය. අනතුරුව තම මොබයිල් ෆෝනය ගෙන ශ්‍රී ලංකාවේ සිටිනා තම සොහොයුරාගේ නොම්මරය කැරකුවාය. අයියාගෙන් පිළිතුරක් නැත්තේ, ඔහු වැඩ නිසා වන්නට ඇතැයි ඈ කල්පනා කළාය. ඇයට යාන්තමට නින්ද යන්නට ඇත.

"මට ඔයාව දකින්නවත්, මුණ ගැහෙන්-වවත් උවමනාවක් නැහැ. මට ඔයාගේ කටහඬට ආදරේ කරන්න පුළුවන්.... කවුදෝ පැවසුවේය.

ඒ හඬ රිදීමා තුල ඇති කලේ සහනයකි. සිහිනයක් දැකීම අඳුනක් ගෑ කලක මෙන් සැපක් ගෙන දේ යැයි ඇගේ තොල මත සිනාවක් ඇඳී ගියේය. අඳුනින් ඇසට ලැබෙන්නේ සුවයකි. සිහිනෙන් එම සුවය ලබාගත හැක්කේ කීයෙන් කී දෙනෙකුටද?

"ඒ හඬ මට ජීවිතේ පුරාම අහන්න දෙන්න. මට ඒ දේ නැති කරන්න එපා... " ඔහු, ඇගේ කණට කොඳුලේය. ඒ සමගම ගෙජ්ජි හඬද, බෙර හඬද ඇසුණි. විදුලිය මෙන් ඔහුගේ දෑත් ලෙලදෙනු ඈ දුටුවාය.

"ඊළඟට සුදු මැණිකේගේ වාරය... කවුදෝ පිටුපසින් කියනා හඬක් ඇසුණෝය. දැරියක් කිකිණි හඬ නගා සිනාසුණාය.

ළබන කළාපයට

From Page 18

foliage that is shed annually at the end of the growing season), woody perennial, shrubby vine that growing 1-3 m high, lives for 5-8 years. The stems are thorny with green, lance shaped leaves. Leaves are arranged on the shoot either in an alternating arrangement or in bundles of up to three. Leaves are 3 - 3.5 cm wide and 5-7 cm long with blunted or round tips. The plant bloom with small purple flowers. The berries grow on the long delicate branches. They produce masses of berries. The oblong red berries are very tender and must be carefully hand picked. The fruits are small shiny red and about 1 cm long with lots of yellow coloured edible seeds (10-60) in the centre. When ripe, the oblong red berries are tender and must be picked carefully or shaken from the vine into trays to avoid spoiling. The fruits are preserved by drying them in full sun on open trays or by mechanical dehydration employing a progressively increasing series of heat exposure over 48 hours.

They like lots of sun, preferring climates that are hot and dry in summer, but they will grow just about anywhere, including in humid climates. Normally goji plants prefer a sheltered sunny spot with good drainage.

Nutrient content

Goji berries are never found in their fresh form outside of their production region. Usually sold in open boxes and small packages in dried form.
Goji berriy contains significant percentage of a day's macronutrient needs and one of the most nutrient dense food on the planet. They contain a vast amount of beta carotene, vitamin C, phenolics, polysaccharides and amino acids. Phytonutrients are natural compounds produced by plants which aid in their well being and protection. Phytonutrients offer health benefits to humans.

There are several reports published on the health effects of goji berries. I have extracted some information from different commercial sources and included in this article. Published studies have reported possible medicinal benefits of goji berries especially due to its antioxidant properties. But none of these claims have been supported by peer-reviewed research.

* Goji berries are antioxidant superfoods. Antioxidants stop the aging process in its tracks and help to prevent the cancer process within the human body.

* Goji berries strengthen the immune system.

* Goji berries promote cardiovascular health by normalizing blood pressure.

* Goji berries contain 11 essential and 22 trace dietary minerals, 18 amino acids, including 8 essential amino acids. 5 carotenoids, including beta-carotene, zeaxanthin, lutein, lycopene and cryptoxanthin.

* It improve eyesite, protect liver, boost sperm production.

* Calcium - goji berries contain 112 mg per 100 g serving, providing about 8-10% of the dietary reference intake.

* It has an exceptional level of vitamin C - range from 29 - 148 mg per 100 g of fruit.

Goji berries are the highest rated anitioxidant on the ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) scale which measures the antioxidant level in foods and the ability of antioxidants to absorb oxygen free radicals. It has become an important indicator of a fruit or vegetable's ability to eliminate free radicals that damage cells in the human body.

Fruits	ORAC score
Goji Berries	25, 300
Mangosteen	20,000
Cranberries	9584
Raspberries	7700
Pomegranates (delum)	3307
Raisins	2830
Blackberries	1540
Avocado	782
Oranges	750
Apple	218
Banana	210

3000 units is considered an industry standard for health. But Goji berry has 25,300 units.

Goji plants are available in some plant nurseries in Melbourne and dried fruits can be purchased from Coles and Woolworth grocery shops