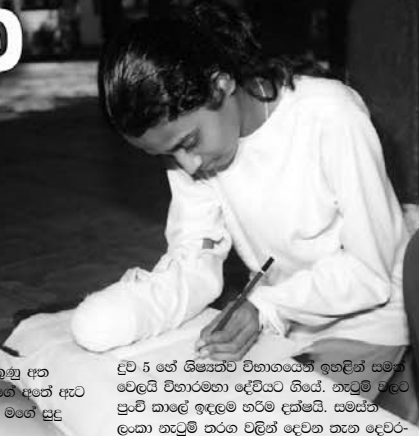


විමන්ද සමන් කුමාර

පුර්ණීගේ කතාව

මේ ශෝචනීය තත්වයේ තිබෙන්න



සාකච්ඡා පුවත්පත
රජයේ කුල දි නිසභාවක අනතුරකට ලක්වීමෙන් ඇගේ දකුණු අත කපා දැමීමට සිදුවීමට ශෝචනීය පුවත්පත ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුවත්පත මෙන් ආත්මදායකයා ලෙස අනුරක් වාර්තා කර තිබුණි.

මෙම ශෝචනීය අනතුරට ලක් වූයේ මහනුවර විහාරමහා දේව ඛාදිනා විද්‍යාලයේ 11 වසර ඉගෙනුම ලබන 15

සමස්ත ලංකා පාසැල් නැරඹී නරභාවලියෙන් දෙවැනි නැත

දෙවරක් දිනු

පුර්ණීගේ දකුණු අත අහිමි වෙයි

වසන් රජයට සිටි පවත් පවතින නිරුරන නොමැති පුද්ගලික බස් රජයක් ගැටීම නිසා මෙම අනතුර සිදු වී ඇත. 2006 ජනවාරි 10 වන දා සිදු වූ මෙම ඊය අනතුරින් තම දකුණු අත අහිමි වූ පුර්ණී ජනිතා ද සිල්වා දැරූයේ තම මරණයට පත්වන තරම් තරබා කවුරුන් මරාගැනීමට චාරිත්‍ර ආක 04 හි තේව්නිකාව ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටී. රෝහලේ බැඩුවන්ගේ අවසරය මත මෙම අනතුර පිළිබඳව ඇගෙන් තොරතුරු විමසීමට නැතිවිය.

● පුර්ණීට මහලද එළා දවස පටන් ගත්හ වදන?

බව, මම උදේ සිකුල් වෑන් එකට ගමන් නොලැබී පිටත් වූයේ උදේ ගස ගමාරට. වෙනදා අම්මට වැදලා ගන්න. එළා අම්මට වැදලන එතකොට අම්මා හිටියේ බාරුරේ එකේ. ඒ නිසා අම්මා සිටින බව පෙනෙන විටත් එතන වැටී ගියා. මම දෙවරක් පිට වූයෙන් බස්නාහිර පැත්තෙන්. ඒ නිසා මාගේ මරණය වූයේ.

● නැසෑ, වෙනම ගියා මොනාම ඔබින් ඇතිනෙ. එළා අනතුර වූයේ නිසා නො මග දින



තම සුදුසු දකුණු අත අහිමිවීමෙන් පසු අනුරාධපුර හිමුණ විසින් විද්‍යාලයේ රොසා බව් කඩනවරයා පර්ඳකාරව පාලනයට ලක්වීමට සිටියේ සුව මොහොතින් පුරුණීගේ අත් පොත් කැටු අසුරු.

මක?
එම ප්‍රදේශයේ සමීප අසැවැත්වීමේ දළ පුර්ණී ගැටී ඇතිකය ආවර්ජනය කරන්නට විය. කොහොඹ හරි මම සිකුල් වෑන් එකේ ඉස්සරුක සිටී එකට ගන්නා. පස්සේ එකේ කැළවී පායකි මට පිටපසට එන්න නිසා. බරින් කී එකට ගමන්ගේ ගේණ කියලා. එයා තරහා වෙයි කියලා මම පස්සේ සිටී එකට ආවා.

● අනතුර වූයේ කොහොමද?

මම වෑන් එකට ගැනලා විනාඩි 20 ක් විරාම ගියාට පස්සේ ගමන්ගේ පොත හැරීයට ආවා. එතන පාරේ වාහන තරබුණේ කිසිදු නිසා අපේ සිකුල් වෑන් එක ගතර කලා. මම වෑන් එකේ පිටපසට පිටපස්සේ බේබි සිටි එකේ පිටපස්සේ බලාගෙනයි ඉඳාගෙන ගියේය. මම දැකගත ප්‍රධානීට බස් එකේ වේගයෙන් අපේ වෑන් එක පැත්තට එනවා. පාරේ නිටපු අක්කලා අයියලා මේකට හැකි වාහනයක් එනවා කියලා කෑ ගලලා වෑන් මමගේ දුන්නට පැත්ත ගන්නා. පස්සේ ඒ බස් එක වැනි වැනි අපටින් අපේ සිකුල් වෑන් එකේ තෝගා ගන්නා. විදුරේ දුබ් විසි වුණා. මගේ දකුණු අත පැත්තේ දොර ගලා වුණා. මම මක්කොට විලාප කියලා කෑ ගනනවා. විදුරේ වලංගි වෑන්

එකේ දොරටයි අනුවල මගේ දකුණු අත කැබලි නිසා. අත එල්ලෙනවා. මගේ අපට පැදලා ඇතිලි ඒල්ලෙනේ ගන්නා. මගේ සුදු ගනුම දෙවැනි නැතර.

● බවදී ඔයාට ඉස්පිරකලට අරන් ගියේ?

බවදී අංකල් කෙනෙක් දොර අස්සෙන් මාව එදීමට ඇදලා අරන් පාරේ ආපු තමන් සිකුල් වෑන් එකක ගැටෙනවානෙ මාව නුවර වෙස්සුල් එකට ගෙනවා. ඒ එක අතරතුර දී වෑන් එක ගිය වේගයට පොළොව අංකල්ලා වැන් එක ගතර කලා. ඒත් ප්‍රධානී අංකල්ලා නොගෙන මගේ වෑන් එක නුවර ගොස්පිටිල් එකට ගෙනවා. ඒ එතකොටත් මගේ ඇඳුම් අර අංකල්ලා ඇඳලේ මේකට ගැනිලා. මාව ප්‍රොසියුස් දාලා ගෙනියනකොට මගේ අත ඇඳලා එතන නිටපු සේරේ විලාප



සාකච්ඡා දක්නාවට කිසිදු බේද්දි

නිසා නිසා පටන් ගන්නා.

● පස්සේ මොකක වුණේ?

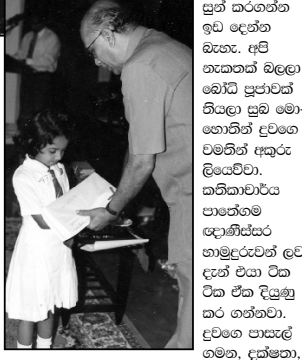
බවදී එකේ ආරව් කොතක් මගේ තමයි ගොදුර වෙලකොත් තමයිබර් එකයි ඇනුවා. මම සිටි. මම මතක එව්වරයි. පස්සේ අම්මා ඇවිත් මගේ මව්ට අත ගතා අරචනාව මගකියි.

මෙම සිදුවීමෙන් මෙන් කම්පනයට පත්ව සිටින පුර්ණීගේ මව පාසැල් චර්යාවලයි. ඇය මේ සිදුවීම එයින් තමන් දේ වේදී ආසුරන්

දුටු 5 වන ශිෂ්‍යෝ පාඨමාලාවෙන් ඉගෙනී සමත් වෙමින් විහාරමහා දේවස්ථානයේ. තැපෑල පලට පැවි කාලේ ඉඳලම හරිම දක්නෙයි. සමස්ත ලංකා නැරඹී තරග වලින් දෙවන තැන දෙවැනි කම දිනා ගන්නා. පළාත් තරග දියවුනක තරග වලින් හැමදාම පළමුවනියා. ගැමි විනයකයින්ගේ දුටු පන්තියේ පළමුවනියා නැත්නම් දෙවැනියා. ගමන්හී වියදමට ලකුණු 100 ක් ගන්නවා. පාසැල් උත්සවවලදී ඉඳලී සියලුම භාෂාවලින් නිවැදිලි කටයුතු කරනවා. වෙස් ත්‍රිකාවට හරිම දක්නෙයි. මීටර් සියය. 4 0 400 තරගවලදී හැමදාම පළමුවනියා. ඒ දක්නා සේරේ එකක දුටු මේ සෑරේ අ.පො.ය. (සා/පෙළ) විනයකට ලියාගත් නොදු සුප්‍රකටයින් කිසිදුය. එයා මට පොරොන්දු වෙලයි මිසේ මම - 10 ක්ම ගන්නවා අම්මා කියලා. ඒත්, ඒ - 10 ගන්න කොහොමද මෙහි දුටු ලියන්නෙ. එයාගෙ දකුණු අත දැන් නැත.

දුටු දැරුවත් ඇති මිනිසුන් කියලා සාවිලී මවකට එම වියෝව දුරා ගන්නට නැතිනම් කවනම් ඇද්දී. ඇය දිග සුදුසුම කෙලෙසින් සවිත් කරනවා ඇදී කලා.

දැන් ඉතින් සිලුණා දේ වුණා. ඒත් දුටුගෙ ඉඳි බලාපොරොත්තු සුන් කරගන්න ඉඩ දෙන්න බැහැ. අපි ගැනකන් බලලා බෝඩි පුපුවක් නියලා සුව මොහොතින් දුටුගෙ වඩමින් ඇතුරු ලියවිලා.



කිසිදු නිසා හැරීයට ගැටීමෙන් පසු අනුරාධපුර හිමුණ විසින් විද්‍යාලයේ රොසා බව් කඩනවරයා පර්ඳකාරව පාලනයට ලක්වීමට සිටියේ සුව මොහොතින් පුරුණීගේ අත් පොත් කැටු අසුරු.

නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යආරක්ෂිත ආහාර මෙන්ම ව්‍යායාම වලද වැදගත් කම අප මතකවින් ගතයුතකෙ සිටීම. ශ්‍රී ලංකාවේදී අපට හුරු පුරුදු බව මාල වලද පලා වලින් සමන්විත කෑම වේලක අපේ සිරුරට අවිනය පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් ගොඩනඳව අඩංගු වෙනවා. අප රටේ නොඇඳුම් පවතින වලද පලතුරු පලා වර්ග බහුලව ආහාරයට ගත් අපට මස්දවිලියාවට සංක්‍රමණය වූ පසුව මේකී බහුල ආහාර වලට හුරු වීමට සිදු වෙනවා. මේනිදී කැලපක් සමග සටන් කරන අපට ලංකාවේදී මෙන් දවසේ වැඩි වේලාවක් කෑම පිලියල කරන්න යොදන නැතිනම් නැත. ඒ නිසාම මේකී බහුල වත් කෑම සහ පිලියල කළ ආහාර වැනි දෑට අපටත් හුරු වීමට සිදු වෙනවා. මෙවැනි බොහෝ කෑම වර්ග ආකර්ශනීය මුහුණුවරින් වේලදා පළට ඉඳිවත් කෙරෙන අතර කෑම අලෙවි කිරීම සඳහා විවිධ වේලදා උපක්‍රමයන්ද යොදා ගැනෙනවා. ඒ නිසාම ඒවැනි කෑම වර්ග මිලට ගැනීමේදී අප සැලකීමෙන් ඒවා ප්‍රකාරයක් බොහෝ මයි. නැතහොත් අප නොදන්නාවත්ම හැරදේ රෝග දිය වැඩියාව තරබා වැනි

සමහර ආහාර වල කොලෙස්ටරෝල් නැත
යනුවෙන් සඳහන් වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් කොලෙස්ටරෝල් ඇත්තේ සත්ව කීස්පාදන වලයි. කෙලෙස්ටරෝල් රහිත යන්නේ විය මේද වලින් තොර බවක් අදහස් වන්නේ නැතර.

රෝග තත්වයන්ට අප ගොදුරු විය නැති බව.

කෑම වර්ගයක් මිලට ගැනීමට පෙර අප සැලකිය යුතු කරුණ මොනවාද?

කෑම වර්ගයක් මිලට ගැනීමේ දී එකී ආකර්ශනීය ද්‍රව්‍යයන් ගේ අඩු මිල ගේ කල් ඉකුත් වන දිනය පමණක් සලකා බලා තීරණ ගැනීම කියනේ ප්‍රමාණවත් වන්නේ නැහැ.. අප මිලට ගන්නා කෑම වර්ගයේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් සහ රස කාරක ද්‍රව්‍ය මෙන්ම ඒවාගේ සාපේක්ෂ ප්‍රමාණයන් පිලිබඳව අප එය මිලට ගැනීමට පෙර කියවා බැලීම ඉතා වැදගත් අප සිරුරට අහිතකර මෙන්ම හිතකර ද්‍රව්‍යයන් පිලිබඳව අප තුළ අවබෝධයක් තිබේ නම් එම කෑම වර්ගය අපට කොතරම් දුරට සුදුසු යන්න අපටම තීරණය කළ නැති බව.

සමීප කෑම වර්ගයක සුදුසු ගුණාත්මක බව තීරණය කිරීම සඳහා එහි අඩංගු ලේබලය උපකාර වන්නේ කෙසේ ද?

මීනම පැකට් කළ කෑම වර්ගයක තත්වය තීරණය කිරීම සඳහා උපකාර වන්නේ තොරතුරු ආකාර දෙකකින් එන ලේබලයේ සඳහන් කොට තිබෙනවා. ඒවා නම් පෝෂණ තොරතුරු වගුව හා අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවයි. පැකට් කොට ඇති බොහෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය වල අඩංගු පෝෂණ තොරතුරු වගුවේ එම ආහාර ද්‍රව්‍යයේ ග්‍රෑම් කිලෝග්‍රෑම් ඉහත පිටපත් ප්‍රමාණය කිලෝදුරු මනාවමනන දුරු වූයේ, මේදය සාපාඨන හා අසාධාරණ යන කොටස් වලින්. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, සීනි, තන්තු