ඩාබිඳු

පුවත්පතක් වශයෙන් ලියාපදිංචි කර ඇත

ආරම්භය 1984

39 වන කාණ්ඩය | 04 වන කලාපය | 2023 මාර්තු කලාපය

කාන්තා දින සැමරුම 2023

2023 කාන්තා දිනය නිමිති කරගනිමින් ඩාබිඳු සාමූහිකය විසින් 2023 මාර්තු මස 12වනදා කාන්තා දින සැමරුම කටුනායක, බියගම ආයෝජන ප්‍රවර්ධන කළාප පදනම් කර ගනිමින් මෙන්ම වව්නියා සහ කිලිනොච්චි නගර පදනම් කරගනිමින්ද පවත්වන ලදි. එහි මෙවර තේමාව වන්නේ "සමානාත්මතාවය වැළඳගමු" යන්නයි. මෙම සැමරුම්වලට සමගාමීව ඩාබිඳු සාමාජිකයන් මෙන්ම අනෙකුත් සිවිල් සංවිධාන සහභාගී කරගනිමින් උද්ඝෝෂණ ව්‍යාපාර ද පවත්වන ලදි.

ඉන් අනතුරුව ස්ත්‍රී දින සැමරුම කටුනායක හා බියගම නිදහස් වෙළඳ කලාප කම්කරුවන් සියයකට අධික පිරිසක් සහ අනෙකුත් සංවිධාන නියෝජිතයන් 30කට අධික පිරිසකගේ සහභාගිත්වයෙන් කුරණ වයිට් පැලස් හීදි පැවැත්විණ. සුපුරුදු ලෙස සාම්ප්‍රදායික පොල්තෙල් පහන් දැල්වීමෙන් හා පිළිගැනීමේ නර්තනයෙන් උත්සව සභාව ආරම්භ වූ අතර ඩාබිඳු සාමුහිකයේ විධායක අධ්‍යක්ෂිකා චමිලා තුෂාරි විසින් දවසේ අරමුණ පැහැදිලි කරන ලදී. මෙහිදී ඇය විසින් වර්තමාන ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ කම්කරු කාන්තාව මුහුණ දෙන ගැටලු සම්බන්ධව පැහැදිලි කළාය. දිනෙන් දින ඉහළ යන බඩු මිල හමුවේ සිය වැටුප පිරිමසා ගනිමින් ජීවන බර දරාගන්නට තවදුරටත් කම්කරුවන්ට ඇති නොහැකියාව පෙන්වා දුන්නාය.

8 වන පිටුවට...

ඇතුළු පිටු

03 පිටුව - නීති දැනුම
04 පිටුව - කාන්තාව, ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය
05 පිටුව - ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය 2023
06 - 07 පිටුව - අපේ වැඩ
08 පිටුව - කාන්තා දින සැමරුම ඉතිරිය...
09 පිටුව - විදෙස් වින්ති / සුව හා රුව
10 පිටුව - සිතුවිල්ල / ප්‍රහේලිකාව
10 පිටුව - අලුත් අවුරුද්දට වැටුපක්වත්...

ඩාබිඳු සාමුහිකය

221, වෙළඹඩ පාර, කටුනායක
දුර : 011 4 851 383
ඊ. මේල් : dabindu.infoco@gmail.com
Facebook : dabindu collective sri lanka
Web : www.dabinducollective

කඩා වැටුන ආර්ථිකයක මානුෂීය අර්බුද

මේ වන විට නිදහස් වෙළඳ කලාප ඇතුළු රටේ පුද්ගලික අංශය මෙන්ම රාජ්‍ය අංශයේ ද බරපතල ආර්ථික අර්බුදයකට මුහුණ පා සිටි.

රටේ ප්‍රධාන පෙලේ කර්මාන්තශාලා වසා දැමීමටත්, කෙටිකාලීන නිවාඩු ලබා දීමටත්, රැකියාවෙන් නෙරපීමටත්, වාර්ෂික ප්‍රසාද දීමනා කප්පාදු කිරීමටත්, මේවා විසඳා ගැනීමට කම්කරු දෙපාර්ලමේන්තුවේ අනුදැනුම පවා නොමැතිව ප්‍රජාතන්ත්‍ර විරෝධීව කටයුතු කිරීම නිසා ක්ෂේත්‍රය තුළ ව්‍යාකූල තත්වයන් හටගෙන ඇත.

ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවෙන් බලය පැවරෙන අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ, රැස්වීමේ හා සංගමයේ නිදහසට වැට බදිමින් ත්‍රස්ථවාදය වැළැක්වීමේ පනත හඳුන්වාදීමෙන් කර ඇත්තේ වෘත්තීය සමිතිවල පරම අයිතියට වැට බැදීමකි. වෘත්තීය සමිතිවලට මැදිහත්වන පුද්ගලයින් සංවිධාන ත්‍රස්ථවාදීන් ලෙස සලකන අතර වසර 20 දක්වා සිර දඬුවම් ලබා දීමට වරදකරුවන් ලෙස හුවා දක්වයි.

මර්ධනයෙන්, සිරගත කිරීමෙන් මහජන විරෝධයට වැට බැඳීමට දරන මේ උත්සහය වැරදි ප්‍රතිපත්තියේ, වංචාවේ, දූෂණයේ තිබෙන බරපතල තත්වයන් නිසා සිදුවූවක් මිස පුරවැසියාගේ වරදින් සිදුවූවක් හෝ රටේ හෝ ගෝලීය ප්‍රශ්නයක් නිසා සිදුවූවක් නොවන නිසා රට නිවැරදි මාර්ගයට ගෙන ඒමේ වගකීම පාලකයන් විසින් දැරිය යුතුය. ආර්ථිකයේ, පරිපාලනයේ, දූෂණය පවතිනතාක් මේ රට ගොඩ නැඟිය නොහැකිබව තේරුම් ගන්නතාක් මේ රට ගොඩ නැගිය නොහැකිබව ද තේරුම්ගත යුතුය.

බදු ගෙවීම රටක දියුණුවට මාර්ගයක් වුවත් අසාධාරණ ලෙස බදු ගසමින් පීඩිතයාට වැඩිබරක් දැරීමට සිදු කරමින්, විදුලි බිල වැඩි කිරීමේ දී පවා වැඩි මුදලක් පහළම පංතියට දැරීමට සිදු කිරීම ඉතාමත් අසාධාරණය.

රටේ ජනතාව අගාධයට ඇදදමා ඉන් ගොඩ ඒමට කිසිදු මාවතක් හඳුන්වා නොදී අත්තනෝමතික ලෙස කටයුතු කිරීම අප තරයේ හෙලා දකිමු.

ඉතාමත් යහපත් ආර්ථික, දේශපාලන, සමාජ, සංස්කෘතික සංවර්ධන මාවතක් හා සහෝදරත්වය, සාමූහිකත්වය, සහජීවනය, සහකම්පනයෙන් හෙබි රටක් ඇවැසි මොහොතේ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදීව, වගකීමෙන් මානව හිමිකම් ආරක්ෂණය සඳහා පෙළගැසෙමු.

අද සමාජය තුළ කාන්තාව ආකල්ප වෙනස්කර ඉදිරියට යා යුතුය

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ජීවත්වන ජනගහනය තුළින් කාන්තා ප්‍රතිශතය 53% යැයි සංඛ්‍යා ලේඛනවල සඳහන් වේ. එනමුත් සාක්ෂර හා තාක්ෂණික අතින්ද ඇය ඉහළ මට්ටමකකින් සිටියි. විවිධ උසස් ශ්‍රේණි තුළ රැකියාවල නිරත වී සිටිති. ලෝකයේ රටවල් 195ක් ඇත. මෙයින් රටවල් ගණනාවක පාලන බලය හිමි වී ඇත්තේ කාන්තාවන් සඳහාය. ඇය ජීවිතය අතහරින තුරුතම රාජකාරීවල නියැලී සිටියි.

ඇයගේ ශරීරය ශක්තිමත් ය. ඉවසීම, දයාව, කරුණාව ඇය සතුව ඇත. දරුවෙකු බිහිකර එම දරුවා යහපත් දරුවෙකු ලෙස සමාජයට දායාද කිරීම ඇය සතු විශාල වගකීමකි. ඇය එය මනාව ඉටු කරයි.

කාන්තාවක් හැටියට ඇයට ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණ දීමට හැකිය. පෙර මෙන් නොව වර්ථමානයේ කාන්තාව ජ්‍යේෂ්ඨ රැකියාවල නියැලී සිටින අතර ඇය සතු වගකීම් කාර්‍යභාර නිමක් නොමැත. නමුත් දේශපාලනය තුළ ඇයගේ දායකත්වය ඉතා අඩුය. එම නිසාම වෙනත් රටවල මෙන් නොව අපගේ රට තුළ පාර්ලිමේන්තුව තුළ කාන්තා ප්‍රතිශතය ඉතා අඩුය. අප කොතරම් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ගැන කථාකලද ඇයව වෙනස්කොට සැළකීම තවම සමාජයෙන් බැහැර වී නොමැත.

අප මොනතරම් බටහිර සංස්කෘතියට අනුගත වන්නට හැදුවත් අපේ රටේ කාන්තාවන්ට සාම්ප්‍රධායිකව ලැබෙන පවුලේ වගකීම්වලින් ඇයට සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීමට නොහැකි වී ඇත්තේ ආකල්ප වල පවතින දුර්වලතාවයන් නිසාය.

නමුත් මේ වන විට ඇය වහල් බවේ හා ආකල්පවලින් මිදෙමින් රටේ සංවර්ධනයට උරදෙමින් පවුලේ වගකීම්වලට පූර්ණ සහයෝගයක් ලබා දෙමින් තම පවුල් ජීවිතයද සාර්ථක ලෙස ඉටු කිරීමට පූර්ණ දායකත්වය ලබා දෙන ඇයගේ මෙහෙය අගය කල යුතුමය.

සමන්තා

නීති දැනුම

1935 අංක 14 දරණ වෘත්තීය සමිති පනත

සමාගමේ නිදහස මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් ලෙස හැඳීන්විය හැකිය. 1948 වර්ෂයේ අනුමත වූ මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ විශ්ව ප්‍රකාශනයේ 23(4) වගන්තියට අනුව සෑම අයෙකුටම ඔහුගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා වෘත්තීය සමිති පිහිටුවා ගැනීමට සහ ඒවාට බැඳීමට මූලික අයිතියක් ඇත. එසේම ශ්‍රී ලංකාවේ 1978 ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 14 (1) වගන්තිය මගින් සංගමයේ නිදහස කතා කිරීමේ නිදහස,රැස්වීමේ හා ඒකරාශි වීමේ අයිතිය මෙන්ම 14 (1) ඩී වගන්තිය මගින් වෘත්තීය සමිති සෑදීමට සහ ඒවාට බැඳීමට ඇති අයිතිය තහවුරු කර ඇත. ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානයේ අංක 98 දරන සංවිධානය වීමේ හා කේවල් කිරීමේ අයිතිය පිළිබඳ සම්මුතියේ අරමුණු අතර වෘත්තීය සමිතිවලට එරෙහිව වෙනස් කොට සැලකීමේ කටයුතුවලින් ආරක්ෂා කිරීම, බලපෑම් කිරීමේ කටයුතුවලින් ආරක්ෂා කිරීම, සාමූහික කේවල් කිරීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මූලික වේ. එමෙන්ම වෘත්තීය සමිති විරෝධී කටයුතු හා අසාධාරණ කම්කරු පිළිවෙත්වලින් ආරක්ෂා වීම අවධාරණය කර ඇත.

මෙම පනතේ අරමුණ වන්නේ වෘත්තීය සංවිධානයකට හා එහි සාමාජිකත්වයට නීතිමය පිළිගැනීමේ තත්වයන් සැලසීම වෙනුවෙන් වෘත්තීය සමිති ලියාපදිංචි කිරීම හා ඒවා නියාමනය කිරීම වන අතර මෙම පනත 1935/11/01 දින සිට ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම පනත මගින් පුද්ගලික අංශයේ සේවයේ නියුතු සේවකයින් සහ සේවායෝජකයින්, රාජ්‍ය සංස්ථා හා ව්‍යවස්ථාපිත මණ්ඩලවල සේවකයින් හා රජයේ සේවකයින් ආවරණය වේ.

වෘත්තීය සමිතියක පරමාර්ථ පහත පරිදි වේ.

- කම්කරුවන් හා සේවායෝජකයන් අතර හෝ කම්කරුවන් කම්කරුවන් අතර හෝ සේවායෝජකයන් හා සේවායෝජකයන් අතර ඇති සම්බන්ධතා විධිමත් කිරීම
- කර්මාන්තයක් හෝ ව්‍යාපාරයක් ගෙනයෑම පිළිබඳව එයට සීමා කිරීමේ නියමයන් පැනවීම
- කාර්මික ආරවුල්වලදී කම්කරුවන් හෝ සේවායෝජකයන් වෙනුවෙන් නියෝජනය කිරීම
- කිසියම් ව්‍යාපාරයක් හෝ කර්මාන්තයක ඇතිවන වැඩ නැවැත්වීමට හෝ දොර වැසීම්වලට ආධාර කිරීම හෝ වැඩ නැවැත්වීමක් හෝ දොර වැසීමක් පවත්නා කාලයේදී එහි සාමාජිකයන්ගේ පඩිය හෝ වෙනත් සහන සම්බන්ධයෙන් ආධාර කිරීම හෝ සංවිධානය කිරීම

වෘත්තීය සමිතියක් ලියාපදිංචි කිරීමේ දී වෘත්තීය සමිතියකට හා එහි සාමාජිකයන්ට නීතිමය පිළිගැනීමේ තත්වයක් ලබා ගැනීමට ලේකම්වරයෙකු ඇතුළු නිළධාරී මණ්ඩලයක් පත් කරගත යුතුය. ඔහු විසින් වෘත්තීය සමිතිය පිහිටුවන ලද දින සිට මාස තුනක් ඇතුළත වෘත්තීය සමිතිය ලියාපදිංචි කිරීම සඳහා කම්කරු කොමසාරිස්වරයා වෙත සමිතියේ සාමාජිකයන් සත් දෙනෙකු විසින් අත්සන් කරන ලද ලියකියවිලි මගින් ඉල්ලීම සිදු කල යුතුය. අයදුම් පත්‍රයත් සමඟ සාමාජිකයන් විසින් පිළිගත් ව්‍යවස්ථාවද ඉදිරිපත් කල යුතුය.

මූලාශ්‍රය - කම්කරු නීති අත්පොත
(කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුව)

කාන්තාව, ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය

ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය දැනුවත් කිරීමේ දිනය වාර්ෂික ව පෙබරවාරි මස 12 වන දිනට කාන්තා ඔබ වෙනුවෙන් ම යොදා ඇත්තේය. කාන්තා ඔබ ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන අසාදන පැතිරීම අවම කිරීමත් ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය දැනුවත් කිරීමේ දිනයේ අරමුණ වේ. මෙහි අවශ්‍යතාවය පොදු මහජන ජීවිත මරණයෙන් මුදවා ගැනීම පමණක් බව තරයේ සිහි තබා ගත යුතුව ඇත. සාම්ප්‍රධායික ගතානුගතික සංස්කෘතියක අතකොළු වන කාන්තාවෝ ලිංගික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් නොවීම කනගාටුව ට කරුණකි. ලිංගික සෞඛ්‍ය යනු අන්තර් සම්බන්ධිත අභියෝග සහ ගැටලු රාශියක් ඇතුළත් පුළුල් ක්ෂේත්‍රයකි. ලිංගික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය ට අයත් වන්නේ ලිංගික සතුට, කාමුකත්වය සහ ලිංගික තෘප්තිය, රෝග, ප්‍රචන්ඩත්වය, කාන්තා ලිංගික ඡේදනයල ලිංගික දුර්වලතා සහ ලිංගික සෞඛ්‍යයට අදාල මානසික සෞඛ්‍ය වේ. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු ප්‍රජනක පද්ධතිය සහ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය කායිකල මානසික, සහ සමාජීය යන අංශ ඇතුළත් ව මනා ව පවත්වා ගැනීමයි. කාන්තා ඔබ සතුව පවතින ප්‍රජනක හා ලිංගික සෞඛ්‍යය අවබෝධය ඔබගේ මූලික අයිතියක් මෙන්ම වගකීමක් ද වේ. ප්‍රජනක පද්ධතියේ මනා පැවැත්මට නම් පූර්ණ ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම, ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රියන් නිතිපතා පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම, සහ පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම යෝග්‍ය වේ. ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම කාන්තා ඔබගේ අයිතිවාසිකමක් වන අතර එය වරදක් නොවේ. ශ්‍රී ලංකා නීතියට අනුව අවුරුදු 16 ට වැඩි සියලු දෙනාට ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම ට තීරණ ගැනීමේ අයිතිය හිමි වේ. ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයේ දී ආරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම මෙන්ම රෝග පිළිබඳ දැනුවත්භාවය මත සුරක්ෂිතාවය රඳා පවතී.

අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවයක දී කාන්තා ඔබ මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලු දෙක අතර අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම් සහ ලිංගාශ්‍රිත බෝවන රෝග වේ. බොහෝ කාන්තාවෝ අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම් ඉවත් කිරීම සඳහා ගබ්සා කිරීම වෙත යොමු වීමේ නැමියාවක් පවතී. ශ්‍රී ලංකා නීතියට අනුව ගබ්සා කිරීම නීතිවිරෝධී වන අතර දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. සම්ප්‍රදායික ගතානුගතික සංකෘතියක කොටස්කරුවන් වන ඔබ මෙය කෙතරම් දුරට සාධාරණීකරණය කරන්නේ ද යන්න ප්‍රශ්නාර්ථයකි. අනෙක් අතට ලියාපදිංචි නොකල වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථාන හෙවත් ගබ්සා කඩ තු)කළුත පි)කළුතිගත් වෛද්‍යානුකූල ක්‍රම සහ උපකරණ යොදා නොගනිමින් ගබ්සා කිරීම ප්‍රසිද්ධ රහසකි. එමඟින් ගර්භාෂය සිදුරු වීම සහ ලේ ගැලීම හෝ විෂබීජ ඇතුළු වීම නිසා ගර්භාෂය හා පැලෝපීය නාල ආසාදනය පවා සිදු විය හැක. එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය මරණයෙන් පවා වන්දි ගෙවීම ට සිදු වීම විය හැක. හදිසි අවස්ථාවක අනවශ්‍ය සහ අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම් වළක්වාලීම සඳහා පැය 72ක් ඇතුළත පොස්ටිනෝර් 1 සහ 2 හා ගිලින පෙති භාවිතා කල හැක. මෙය සාමාන්‍ය පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් නොවන අතර නිතර භාවිතයට ද නුසුදුසු ය. කාන්තා පිරිමි බේදයකින් තොරව අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවයක දී ලිංගාශ්‍රිත බෝවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවධානමක් පවතී. ලිංගාශ්‍රිත බෝවන රෝග අතර හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් [Herpes simplex], උපදංශය [Syphilis], ක්ලැමීඩියා ආසාදනය [Chlamydia], HIV/AIDS, සුදු බිංදුම [Gonorrhea], ට්‍රයිකොමොනාසිස් ආසාදනය [Trichomoniasis], ලිංගික ඉන්නන් [Genital Warts] ප්‍රමුඛ වේ. රෝග වලට භාජනය වීමට පෙර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු ඇති කර ගැනීම අගනේය.

අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවයක සිට ආරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවයක ට යොමු විමේදී පවුල් සැලසුම් ක්‍රම යොදා ගැනීම සාර්ථකය. ඈත අතීතයේ පටන් ම බඹසර රැකීම සහ ධාතු බැහැර කිරීම වැනි සම්ප්‍රදායික ක්‍රම යොදා ගත්ත ද වර්ථමානයේ තාවකාලික සහ ස්ථිර නවීන ක්‍රම යොදා ගනී. තාවකාලික හෝර්මෝන ක්‍රම අතර ගිලින පෙති සහ හෝර්මෝන කරල් වන අතර හෝර්මෝන නොවන ක්‍රම අතර ලූපය සහ කොණ්ඩමය භාවිත කරයි. ස්ත්‍රී වන්ධ්‍යාකරණය ඤළුල්ගආර්ගටීග සැත්කම සහ පුරුෂ වන්ධ්‍යාකරණය ස්ථිර පවුල් සැලසුම් ක්‍රම වේ. ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයේ කාන්තා ඔබ ගබ්සා කිරීම වෙත යොමු වීම සුලබ වුව ද ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ඔබ සතුව පවතින බැවින් අසිරිමත් කාන්තා සිරුර රැක ගැනීම ඔබ සතු වගකීමක් සහ යුතුකමකි.

යසාරා විදුමිණි

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය 2023

සෑම වසරකම පාහේ මාර්තු මස 8වන දින වෙන්වන්නේ ජාත්‍යන්තර කාන්තා දින සැමරුම සඳහාය. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය, ප්‍රජනන අයිතීන් සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනය වැනි ගැටළු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් මෙම දිනය සමරනු ලබයි. එහි මෙවර තේමාව වන්නේ "සමානාත්මතාවය වැළඳගමු" යන්නයි.

ඔබ දන්නෙහිද ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය එක්සත් ජාතීන්ගේ (UN) පිළිගත් වාර්ෂික උත්සවයක් බවට පත්වීම දක්වා වර්ධනය වූයේ කම්කරු ව්‍යාපාරය හරහා ය. තමන් වැඩ කරන පැය ගණන කෙටි කරන ලෙසටත්, වඩා හොඳ වැටුප් දෙන ලෙසටත්, ඡන්ද අයිතිය දෙන ලෙසටත් ඉල්ලමින් කාන්තාවන් 15,000ක් නිව්යෝර්ක් නගරයේ සිදු කළ පාගමනක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් 1908 වසරේ දී එහි මූලාරම්භය සිදු විය. ඉන් වසරකට පසුව, ඇමෙරිකාවේ සමාජවාදී පක්ෂය පළමු ජාතික කාන්තා දිනය ප්‍රකාශයට පත් කළේ ය. කෙසේ වුවද මෙම ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය පළමු වරට සමරන්නේ 1911 දී වන අතර මෙවර සමරනු ලැබුවේ 112වන සැමරුමයි.

මේ වන විට කාන්තාවන් තමන්ගේ අයිතිවාසිකම් උදෙසා හඬ නැඟීම ආරම්භ කර ඇති අතර පසුගිය වසර තුළ ඇෆ්ඝනිස්ථානය, ඉරානය, යුක්රේනය සහ එක්සත් ජනපදය වැනි බොහෝ රටවල කාන්තාවෝ සිය රටවල යුද්ධය, ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ප්‍රතිපත්තිමය වෙනස්කම් මධ්‍යයේ ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් සටන් කර ඇත.

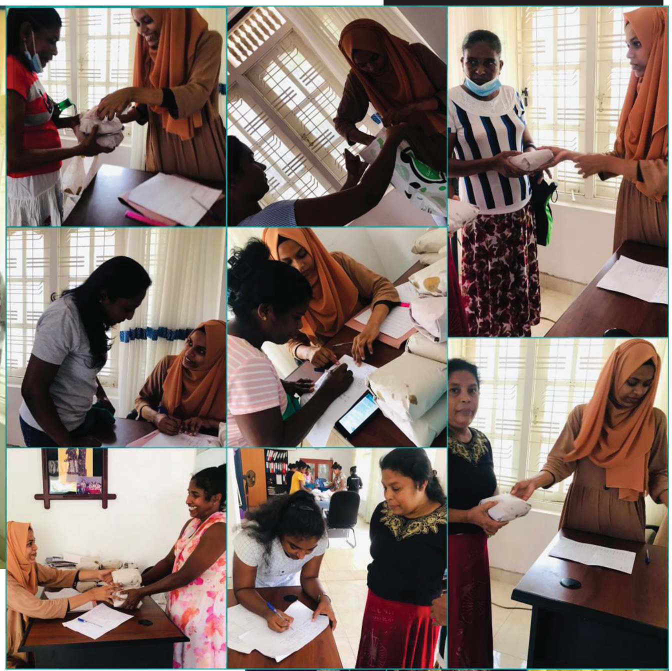
වර්ථමානය වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ උද්ගත වී ඇති ආර්ථික අර්බුධයත් සමඟ දැඩි ලෙස පීඩාවට පත්ව ඇත්තේ කාන්තාවන්ය. ශ්‍රී ලංකාවට වැඩි ම විදේශ විනිමයක් උපයා දෙන ක්ෂේත්‍ර තුනක් දැකිය හැකි අතර ඒ, විදෙස්ගත සේවය, ඇඟළුම් කර්මාන්තය සහ තේ කර්මාන්තයි. මෙම ක්ෂේත්‍ර තුනේ සේවය කරනුයේ බහුතරයක් කාන්තාවන් වන අතර වසර ගණනක් පුරා විසඳී නොමැති බරපතල ප්‍රශ්න ගණනාවකට සේවකයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වී තිබේ.

ඒ අතරින් ඇඟළුම් කේෂ්ත්‍රය ආරම්භයේ පටන් දැඩි අර්බුධයන්ට මුහුණ පා ඇති අතර මේ වන විට එහි දරුණුතම කාලසීමාවට පැමිණ ඇත. ඇඟළුම් කර්මාන්තය තුළ රටේ සමස්ත ශ්‍රම බලකායෙන් 15%ක ප්‍රතිශතයක් සේවය කරන අතර එයින් 78%ක් ම කාන්තාවන් ය. එම කාන්තාවට හිමි වී ඇත්තේ ද පහළම මට්ටමේ රැකියාවයි. ඉහල මට්ටමේ රැකියාවක් ලැබුනද රැකියාව තුළ පවතින වැටුපෙහි වෙනසද මේවන විට දක්නට ලැබේ. වීශේෂයෙන්ම සම රැකියාව කරන පිරිමි පුද්ගලයන්ට ලැබෙන වැටුපට වඩා අඩු වැටුපක් කාන්තාවට ලබා දෙයි. කාන්තා දිනය සමරන මෙම දවස වන විට ඔවුන් මුහුණ දෙන ගැටළුද වැඩි වෙමින් පවතී. රැකියාවේ ඇති අනාරක්ෂිතභාවය මෙන්ම ඔවුන් මුහුණ දෙන හිංසනයන් ගැටළු මේ වන දිනෙන් දින ඉහළ යමින් පවතී. ආර්ථික අර්බුධයත් සමඟම පීඩනය දරා ගත නොහැකිව මේ වන විට කම්කරුවන් සියදිවිනසා ගැනීමේ වැඩි වීමක් දක්නට ලැබෙන බව වාර්තා වේ.

112වන කාන්තා දිනය සමරන මේ මොහොතේ රටට වැඩි වශයෙන් ඩොලර් ගෙන එන ඇඟළුම් කම්කරු කාන්තාව කෙරෙහි අවධානයක් යොමු නොවීම ගැටළුකාරීය. එසේ වුවද ඔබගේ අසරණ කමින් ප්‍රයෝජන ගැනීමට කිසිවෙකුට ඉඩ නොතබන්න. හැකි සෑම විටම ඔබ ඔබ වෙනුවෙන් කාලය වෙන් කරන්න.

මධුමාලි සිරිවර්ධන

පොදු කුස්සිය



ඩාබිඳු සාමූහිකය විසින් ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයේ නියුතු සේවිකාවන්ගේ වර්තමාන ආර්ථික අර්බුද හමුවේ ඊට යම් සහනයක් සැලසීමට මෙන්ම ඒ තුළ පැන නැගෙන පෝෂණ ගැටළු විසඳීම අරමුණු කරගනිමින් පවත්වනු ලබන පොදු කුස්සියෙහි සාර්ථක විසිවන අදියරද පසු කරනු ලැබීය. පෙබරවාරි මස 09වන දින කිලිනොච්චිය, වව්නියා දිස්ත්‍රික්ක පදනම් කරගනිමින් මෙන්ම කටුනායක ආයෝජන කළාපය පදනම් කරගනිමින් ද පවත්වන ලදි. එසේම පෙබරවාරි මස 19වන දින ද කිලිනොච්චිය, වව්නියා දිස්ත්‍රික්ක පදනම් කරගනිමින් මෙන්ම කටුනායක ආයෝජන කළාපය පදනම් කරගනිමින් ද පවත්වන ලදි. මෙහිදී දිවා ආහාර පාර්සල් 350කට අධික සංඛ්‍යාවක් බෙදා දෙන ලදි.

අවිධිමත් සාකච්ඡා

ඩාබිඳු සාමූහිකයේ උතුරු පළාතේ දෙවන පෙළ නායකයන් විසින් මෙහෙයවනු ලබන අවිධිත් සාකච්ඡාවන්හි තවත් පියවරක් පෙබරවාරී මස 2වන දින කිලිනොච්චිය නගරය පදනම් කරගනිමින් පවත්වන ලදි. මේ සඳහා නව සාමාජිකයන් 15 දෙනෙකු පමණ සම්බන්ධ විය. මෙහිදී ඔවුන්ව දැනුවත් කරමින් මෙන්ම ඔවුන් මුහුණ පාන ගැටලු පිළිබඳවද සාකච්ජා කරන ලදි. එසේම පෙබරවාරී මස 19 වන දින වව්නියා දිස්ත්‍රීක්කය පදනම් කරගනිමින් ද මෙම අවිධිමත් සාකච්ජාවන් පවත්වන ලදි. මෙම වැඩසටහන සඳහාද නව සාමාජිකයන් 13 දෙනෙකු සම්බන්ධ විය.

ද්විතීයික පුහුණු වැඩසටහන

උතුරු පළාතේ කිලිනොච්චිය සහ වව්නියා දිස්ත්‍රික්ක පදනම් කරගනිමින් පවත්වනු ලබන ද්විතීයික පුහුණු වැඩසටහන් මාලාවේ තෙවන වැඩසටහන පෙබරවාරි මස 11 හා 12 දෙදින තුළ කිලිනොච්චිය දිස්ත්‍රික්කයෙහි පවත්වන ලදි. මෙම වැඩසටහන සඳහා සම්පත් දායකත්වය දෙන ලද්දෙ මානව සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයේ යෝගේෂ්වරි මහත්මිය සහ මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරිනී කාර්තිහා තනන්ජන් මහත්මිය විසිනි. මෙහිදී ඔවුන් මුහුණ දෙන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය මත පදනම් වූ ගැටුම් සඳහා විසඳුම් මෙන්ම එම ගැටුම්වලදී සහය දෙන ආයතන පිළිබඳවද දැනුවත් කරන ලදි. එසේම ක190 සම්මුතිය පිළිබඳව මෙන්ම කම්කරු නීති පිළිබඳවද දැනුවත් කරන ලදි.

උද්ඝෝෂණ ව්‍යාපාරය

කුසට අහර නැත කෑමට

ජීවන බර අහස උසට

අපේ දිනට සමරන්නට

එන්න උනා මහ පාරට

2023 කාන්තා දිනය පදනම් කරගනිමින් ඩාබිදු සාමූහිකය විසින් සංවිධානය කරන ලද උද්ඝෝෂණ ව්‍යාපාර මාර්තු මස 12වන දින කටුනායක, බියගම, කිලිනොච්චි, වව්නියා දිස්ත්‍රීක්ක පදනම් කරගනිමින් පවත්වන ලදි. කටුනායක පවත්වන ලද උද්ඝෝෂණ ව්‍යාපාරය ඩාබිදු සාමූහිකය ප්‍රමුඛ නිදහස් වෙළඳ කලාප සහයෝගිතාවය විසින් සංවිධානය කරන ලද අතර කටුනායක, බියගම යන නිදහස් වෙළඳ කලාප කම්කරු කාන්තාවන් රැසක් මේ සඳහා අත්වැල්බැඳ ගත්හ. එසේම මෙයට සමගාමීව ඩාබිදු සාමූහිකය විසින් කිලිනොච්චි, වව්නියා දිස්ත්‍රීක්ක පදනම් කරගනිමින් ද උද්ඝෝෂණ ව්‍යාපාර පවත්වන ලදි. මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වූයේ වර්ථමාන ආර්ථික අර්බුධයත් සමඟ කාන්තාව මුහුණ පාන්නා වූ අභියෝග පිළිබඳව පාලකයින්ව දැනුවත් කිරීම මෙන්ම ක190 සම්මුතිය අනුමත කිරීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමය.

1 පිටුවෙන්... **කාන්තා දින සැමරුම**

තවද කටුනායක ඩාබිඳු සාමාජිකා දිනේශි ප්‍රනාන්දු අදහස් දක්වමින් ඔවුන් මේවන විට මුහුණ පා ඇති ගැටලු පිළිබඳව අදහස් දැක්වීය. විශේෂයෙන්ම වර්ථමාන ආර්ථික අර්බුධය හමුවේ කර්මාන්තශාලා වසා දමා තිබීම, රැකියාවේ දැනට පවතින අවිනිශ්චිත භාවය, බඩු මිල ඉහල යෑම හමුවේ ඔවුන් මුහුණ දෙන අපහසුතාවයන් මෙන්ම ඔවුන් මුහුණ දෙන හිංසනයන් පිළිබඳවද ඇය තම අදහස් ඉදිරිපත් කරන ලදි. බියගම නිදහස් වෙළඳ කලාපය නියෝජනය කරමින් අශෝකමාලා සිය අත්දැකීම් බෙදා ගත් අතර ආයතනයේ වැඩ සහ නිවසේ වැඩ වලට කාලය ගත වූ විට තමන් ගැන සිතන්නට කිසිදු කාලයක් නොමැති බවද තමන් සොච්චම් මුදලකට වැඩ කරන අතර එහි හාම්පුතුන් ලක්ෂ ගණනින් ලාභ ලබන බවත් ඇය ප්‍රකාශ කළේය. තමන් ලබන වැටුපෙන් ජීවත් විය හැකි සමාජයක් නිර්මාණය වී නොමැති බවත් ඒ සඳහා පෙරමුණ ගත යුත්තේ තමන් බවත් ඇය ප්‍රකාශ කළේය.

එදින විශේෂ ආරාධිත දේශනය සදහා සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව නියෝජනය කරන මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරිනියක වන භූමි හරේන්ද්‍රා සහාව ඇමතීම එළඹියේ ඉන් අනතුරුවයි. සිය අදහස් දැක්වීමේ දී ඇය කාන්තාවක සතු ශක්තිය සම්බන්ධයෙන් පෙන්වා දුන්නාය. එසේම අයිතිවාසිකම් දිනා ගැනීමේ සටන කළ හැකි ක්‍රම 2ක් තිබෙන බවත් පළමු වැන්න නම් කඩු මුගුරු හෝ අතින් පයින් කායික ශක්තිය යොදා පහර දීමත් දෙවැන්න මොළයෙන් සැලසුම් සහගතව මැඬ පැවැත්වීමත් යැයි පෙන්වා දුන්නාය. එහෙයින් බාධක පැමිණෙන විට වෙනස් කළ යුත්තේ අරමුණ නොව අරමුණ කරා යාමට තෝරා ගත් මාර්ගය බවත්, රාමුවෙන් එපිටට හිතන්නට පුරුදු විය යුතු බවත් සිහිපත් කළාය.ඇය වැඩිදුරටත් ප්‍රකාශ කළේ අයිතිවාසිකම් දිනා ගන්නට නම් තම තමන් සතු යුතුකම් ඉටුකළ යුතු බවයි. ලොව කිසිදු මානව හිමිකම් අරගලයක් කැපකිරීමකින් තොරව දිනාගෙන නැති බවය. එහෙයින් තමන්ගේ ප්‍රශ්නය අමතක කර පොදු ප්‍රශ්නය වෙනුවෙන් කටයුතු කරන, තව කෙනෙකුගේ දුක් කම්කටොලු වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම උතුම් බවත්, දෙවියන් සිටින්නේ අප එකිනෙකාගේ හදවත් තුළ බවත් පෙන්වා දුන්නාය.

මෙම වැඩසහෙනට සමගාමීව කිලිනොච්චි ප්‍රදේශයේ පැවති සැමරුම සඳහා රධිදේවි මහත්මිය විශේෂ ආරාධිත දේශණය පැවැත්වීම සදහා සම්බන්ධ වූ අතර ඇය ක190 ප්‍රකාශනය පිළිබද, ඩිජිටල් තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම පිළිබදව මෙන්ම කර්මාන්තශාලා තුළ කම්කරුවන් මුහුණ දෙන ගැටළු පිළිබඳවද අදහස් ඉදිරිපත් කරන ලදි. එසේම කිලිනොච්චි ඩාබිඳු සාමාජික ඩික්ෂන් සොයුරා අදහස් දක්වමින් කාන්තාවන්ට සිදුවන හිංසනයන් මෙන්ම කාන්තාවන් මේ වන විට මුහුණ පා ඇති ගැටලු පිළිබඳවද අදහස් ඉදිරිපත් කරන ලදි. විවිධ නර්ථනයන්ගෙන් මෙන්ම කර්මාන්තශාලාවල පවතින තත්වයන් පිළිබඳව අපගේ සහෝදරියන්ගේ අදහස් දැක්වීමද මෙහිදී විශේෂ වූ අතර විරෝධතාවයක් පැවැත්වීමද මෙහිදී විශේෂ විය.

වව්නියා දිස්ත්‍රික්කයේ පැවති සැමරුම සඳහා සමාජ ක්‍රියාකාරිනී එලිසබෙත් මහත්මිය සම්බන්ධ විය. මෙහිදී අදහස් දකිවමින් ඇය කාන්තා දිනයෙහි ඇති වැදගත්කම පිළිබඳව, කාන්තාවන් වශයෙන් විදීමට සිදුවන හිරිහැර මෙන්ම ඇඟළුම් කම්කරු කාන්තාවන් මුහුණ දෙන හිරිහැර හා ඒවාට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳවද අදහස් ප්‍රකාශ කළේය. කාන්තාවක් වශයෙන් අධ්‍යාපනය ලැබීමේ වැදගත්කමද , ශ්‍රමයට සරිලන වැටුප් හිමි වීම පිළිබඳවද ඇයගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන ලදි. වව්නියා ඩාබිඳු සාමාජිකා ඒන්ජල් සොහොයුරිය අදහස් දක්වමින් කාන්තාවක් වශයෙන් තමන්ට ජීවිත කාලය තුළ තීන්දු ගැනීමට කිසිදු නිදහසක් නොමැති බවද ඇය මුහුණ දෙන ගැටලු පිළිබදවද අදහස් ඉදිරිපත් කරන ලදි. එදින වැඩසටහන වර්ණවත් කිරීමට අපගේ සාමාජිකයින් විසින් ගීත ගායනා කිරීමෙන් හා නර්ථනයන් ඉදිරිපත් කරන ලදි.

මෙම වසරේ කාන්තා දිනය නිමිති කරගනිමින් ඩාබිඳු සාමූහිකය විසින් සියලුම ප්‍රදේශ නියෝජනය කරමින් ටික්ටොක් තරඟයක් පවත්වන ලද අතර එහි ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකරගන්නා ලද්දේ කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්කය නියෝජනය කරමින් සිදු කරන ලද ටික්ටොක් වීඩියෝව සඳහා හිමි වූ අතර දෙවැනි ස්ථානය වව්නියා දිස්ත්‍රික්කයටද තෙවන ස්ථානය බියගම කළාපය සඳහාද හිමිවිය.

මධුමාලි සිරිවර්ධන
(තොරතුරු අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි)

විදෙස් විත්ති

ඇඟළුම් සන්නාමයන් තුර්කියේ කම්කරුවන්ට වැටුප් හා සුරක්ෂිතභාවය සහතික කළ යුතුය.

පසුගිය මාසයේ තුර්කියට සහ සිරියාවට බලපෑ විනාශකාරී භූමිකම්පාව තුර්කියේ රෙදිපිළි හා ඇඟළුම් නිෂ්පාදනය විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති කලාපයකට බලපෑවේය. ප්‍රදේශයෙන් ලබා ගන්නා ජාත්‍යන්තර වෙළඳ නාම, කර්මාන්තශාලා හිමිකරුවන් සහ තුර්කි රජය සමඟ එක්ව, භූමිකම්පාවෙන් ඇති වූ දුක් වේදනා මත කම්කරුවන්ට අමතර මූල්‍ය දුෂ්කරතාවලට මුහුණ නොදෙන බවට සහතික විය යුතුය. අපි වෙළඳ නාම සහ සිල්ලර වෙළෙන්දන්ගෙන් ඔවුන්ගේ සැපයුම්කරුවන්ට නියමිත වේලාවට ගෙවන ලෙස ඉල්ලා සිටිමු. කම්කරුවන්ට ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ, නිත්‍ය වැටුප් (හෝ දොට්ට දැමීම් සම්බන්ධයෙන් වෙන් කිරීම) සහතික කිරීම සඳහා සහ කර්මාන්තශාලා ආරක්ෂිත බවට තහවුරු කරන තුරු නැවත විවෘත නොකිරීමට වග බලා ගැනීම කළ යුතුය.

බොහෝ කර්මාන්තශාලා නොසැලකිලිමත් ලෙස ඉක්මනින් නැවත විවෘත කර ඇති අතර, ප්‍රමාද වූ ඇණවුම බෙදා හැරීම සඳහා වෙළඳ නාමවලින් මූල්‍යමය දඬුවම් ලැබෙනු ඇතැයි බියෙන් ඔවුන් මෙය සිදුකර ඇත. ඔවුන්ගෙන් බොහෝ දෙනෙකුට පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ ඔවුන්ගේ නිවාස අහිමි වී ඇති අතර, ඔවුන් නැවත රැකියාවට යන ලෙසට පළමු භූමිකම්පාවෙන් සතියකට පසු, දැඩි ලෙස විපතට පත් ප්‍රදේශවල කම්හල් හිමියෝ දැනටමත් කම්කරුවන්ට ඉල්ලා සිටියහ. ප්‍රදේශයේ පසු කම්පන ඇති වූ විට ඇඟලුම් සේවිකාවන්ට කම්හලකින් නිදහසේ පිටතට යාමට ඉඩ නොදීම පිළිබඳව දැනටමත් වාර්තා ලැබී ඇත.

මෙහිදී බලාපොරොත්තු වන්නේ:

1. **සේවයෙන් පහ කිරීම සඳහා නිල තහනම නොතකා, රැකියා අහිමි වන කම්කරුවන්ට ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ විරාමය ලැබෙන බව සහතික කිරීම.**

2. **කම්කරුවන් සඳහා වැටුප් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම සහතික කිරීම.**

3. **ඇනවුම් සඳහා සම්පූර්ණ සහ නියමිත වේලාවට ගෙවන්න සහ දඩයකින් තොරව ප්‍රමාදයන් පිළිගන්නා බවට සන්නිවේදනය කරන්න.**

4. **අවශ්‍ය වූ විට, අවතැන් වූ කම්කරුවන්ට කුලී වියදම් සඳහා සහාය වීමට සැපයුම්කරුවන් සමඟ වැඩ කිරීම සහ සක්‍රීය කිරීම සහ තුවාල වූ කම්කරුවන් සහ මියගිය කම්කරුවන්ගේ පවුල්වලට වෛද්‍ය වියදම් සහ ආදායම් අහිමිවීම් සඳහා වන්දි ලබා ගැනීම සහතික කිරීම.**

5. **විපතට පත් ප්‍රදේශයේ කර්මාන්තශාලා පූර්ණ ඉංජිනේරු පරීක්ෂණයකින් තොරව නැවත විවෘත නොකරන ලෙස අවධාරනය කරන්න.**

6. **කලාපයේ සිරියානු සරණාගතයින්ට වෙනස් කොට සැලකීමට එරෙහිව සටන් කිරීමට ප්‍රමුඛ සැපයුම්කරුවන් සහ තුර්කි රජය සමඟ ඔවුන්ගේ බලපෑම භාවිතා කරන්න.**

උපුටා ගැනීම අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි.

සුව හා රැව

සෑම වසරකම පෙබරවාරි 4 වැනිදා ලෝක පිළිකා දිනය ලොව පුරා සමරණු ලබයි. 2000 වසරේ ප්‍රථම ලෝක පිළිකා දිනය සමරණ ලද අතර ලෝක පිළිකා දිනයෙහි අරමුණ වන්නේ දිනෙන් දින වැඩිවෙමින් පවතින පිළිකා නිසා ඇතිවන අසීමිත පීඩාකාරී බලපෑම අඩුකිරීම උදෙසා පිළිකා වළක්වා ගැනීම, කල්තබා හඳුනා ගැනීම සහ නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලබාදීම තුළින් උපරිම සුවතාවක් ලබා ගැනීම උදෙසා ලෝක ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සහ බලගැන්වීමයි.

වර්ථමානය වන විට පිළිකා මරණ දිනෙන් දින වැඩි වෙමින් පවති. සෑම වසරකම අලුතින් හඳුනා ගන්නා පිළිකා රෝගීන්ගේ ගණන ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවති. 2008 දී මිලියන 12.4 ක් වූ පිළිකා රෝගීන් ප්‍රමාණය වසර 2012 දී මිලියන 14.1 ක් දක්වා ද වැඩි වී තිබිණි. එසේම මරණ ප්‍රමාණය ද 2012 දී මිලියන 8.2 ක් දක්වා ද 2018 දී මිලියන 9.6 ක් දක්වා ද වැඩි වී තිබිණි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව පිළිකා මරණ ප්‍රවණතාවය මෙලසම පැවතියහොත් වසර 2040 වන විට මරණ ප්‍රමාණය 16.3කට වඩා වැඩි වෙනු ඇත.

පිළිකා රෝගය නිසා සිදුවන මරණ වැඩි වුවද ඉන් 40%ක් පමණ මිය යාමට නොදී බේරා ගත හැකිය. පිළිකා රෝගයෙන් සිදුවන මරණ අඩු කර ගැනීමට නම් පිළිකා වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම, පිළිකා කල් තියා හඳුනා ගැනීම, ඉතා උසස් තත්වයේ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම ආදිය සිදු කල යුතුය. පිළිකා රෝගය වළක්වා ගැනීමට නම්

- **දුම්කොළ භාවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වීම.**
- **සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම.**
- **සිරුරේ උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම සහ නිරතුරුවම ව්‍යායාමවල යෙදීම.**
- **දැඩි හිරුරශ්මියට සෘජුව නිරාවරණය වීමෙන් වැළකීම.**
- **පිළිකා සෑදිය හැකි වෛරස් ආසාධනවලට එරෙහි එන්නත් ලබා ගැනීම.**
- **අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකීම.**
- **නිතිපතා ක්‍රමානුකූල ශරීර සුවතා සායනවලට යොමුවීම.**

ආදිය සිදු කල යුතුය. එසේම පිළිකා කල්තියා හඳුනා ගැනිමට නම් පහත සඳහන් දේවල් සිදු කල හැකිය. අතිධ්වනි තරංග ස්කෑන් පරීක්ෂණ, මැමෝග්‍රැෆි පරීක්ෂණ මගින් පියයුරු පිළිකාත්, පැප් පරීක්ෂණ සහ කොල්පොස්කොපි පරීක්ෂණ මඟින් ගැබ්ගෙල පිළිකාත්, PSA රුධිර පරීක්ෂාව මඟින් පුරස්ථි ග්‍රන්ථියේ පිළිකාත්, මලපහවල රුධිරය ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම සහ එලෙස තිබුනහොත් කොලොනොස් කොපි පරීක්ෂාව මඟින් බඩවැලේ පිළිකාත්, අධික ලෙස බුලත්විට කන, දුම්වැටි උරන, මත්පැන් බොන අයගේ මුඛ පරීක්ෂාව මඟින් මුඛ පිළිකාත් කල් තබා හඳුනාගත හැකිය. මෙසේ හඳුනාගතහොත් පිළිකාව නිට්ටාවයම සුව කරගත හැකිය. පිළිකාව සුව කල හැක්කේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලට යෙමු වීම හරහා පමණි. එම නිසා ඔබටත් යම් සැකයක් පවතින්නේ නම් වහාම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන්න.

මධුමාලි සිරිවර්ධන

(තොරතුරු අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි)

සිතුවිල්ල

ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයට අඳුරු කාලයක් උදා වී ඇත. රැකියාවේ නියැලී සිටින අපට ඩොලරයේ අර්බුධය නිසා ඇඟලුම් කර්මාන්තය අඩපණ වී ඇත. සමහර කර්මාන්තශාලා වැසී ඇත. මෙම හේතුන් නිසා එහි රැකියා කරන සේවක සේවිකාවන්හට කොයි මොහොතේ රැකියා අහිමිවේදෝ යන්න බියක් සිත් තුළ හටගෙන ඇත.

සමහර කම්හල් තුළ සේවය කරන ඇයට මාසික වැටුප පමණක් ලබා දී මසක නිවාඩුවක්ද ලබා දී ඇත. වෙනත් දිරි දීමනා අතිකාල නොමැත් නිසා අප කොහොමද බෝඩින් ගාස්තු සහ අනෙකුත් වියදම් දරාගෙන ජීවත් වන්නේ.

මාර්තු 8වනදා අපේ දිනයයි. එදින සෑම කාන්තා සංවිධාන අප වෙනුවෙන් කෑමර දුන්නත් රජයේ වගකිය යුත්තන් ඒවා කනකටවත් නොගනී. ලැබෙන්නේ කඳුළු ගෑස් පමණි. අපි පමණක් නොව අප රට තුළ ජීවත්වන ගොවි, ධීවර, කම්කරුවන් උද්ඝෝෂණ පවත්වන්නේ හඬ නගන්නේ ශ්‍රමයට සරිලන, ජීවත් වීමට වැටුපක් ඉල්ලාය. නමුත් සිදුවන්නේ හමුදාව, පොලිසිය යොදා ඔවුන් මෙල්ල කිරීමට මැර බලය යෙදවීමයි. සුවිසල් මැඳුරු තුළ ජීවත්වන අයට මෙම ප්‍රශ්න ගැන වගක් නැත. දුප්පතාගේ දුක දන්නේ දුප්පතා පමණි.

බඩු මිල පිළිබඳ පාලන මිලක් නැත. ඇත්තෝ කති, නැත්තෝ ලෙව කති කීවලු.

සිංහල අවුරුදුත් ළඟ එනවා. වෙනදට නම් කඩ සාප්පුවලට ගිහින් නෑදෑ හිතවතුන්ට අලුත් ඇඳුම් ගෙනත් ගමේ ගෙනියන්න පැක් කරනවා. මේ සැරේ එහෙම බෑ. ඇඳුම් පැළඳුම්වල මිල ඇහුවහම පුදුම හිතෙනවා. හිතුමනාපේ පනවන බදුමිල නිසා ඒ බර තනිකරම දරන්ට සිදුවෙලා තියෙන්නේ අප වැනි දුප්පතාටය. අම්මත් ලියා එවා තිබුනේ "කෙල්ලේ මේ සැරේ අහල පහල අයට කැවුම් කිරිබත් ටිකක්වත් දෙන්න වෙන්නේ නෑ හාල්, තෙල්, පොල්වල ගණන් ඇහුවම" කියලයි. වෙනදට නම් පඩි ගත්තහම ගෙදරට වැඩිමුර කීයක් හරි යවනවා. මේ සැරේ ලැබෙන පඩියත් අඩුයි. බස් වියදම් ඊට වඩා. මොනව වුනත් අවුරුද්දට ගමේ නොගිහින් බැනේ. දෙමාපියෝ සහෝදරියෝ බලන්න තියන දේවල් පොට්ටනි බැඳලෙන යනවා. හත්වලාමේ වෙච්ච දෙයට මක්කරන්නද? කියලා.

සමන්තා

ප්‍රහේලිකා අංක - 40

1 බ		2 පි			■	3 ලෝ	4
	■		■	■	5	■	
	■	6 ර					
■	■		■	■	7 ස		
■	8 උ	■	9 නි	■		■	■
10 රූ				■	■	11 තා	
■		■	12 ත				
13 කා			■	■	■		■

හරහට

1. මවකට අවසානයට ලැබුන දරුවා යන අදහසට කට වහරේ යෙදෙන පදයකි.
3. අවශ්‍ය දේවල්වලට වියදම් නොකර තණ්හාවෙන් ධනය රැස් කරන්නා.
6. සිරි සඟබෝ රජු සිටි ඉව කියන රාක්ෂසයෙකි.
7. කිතු බැතිමතුන් දෙවියන්ගේ විවේක දිනය ලෙස සලකා සියලුම වැඩවලින් වෙන්වී සිටින දිනය මෙසේ හැඳින්වේ.
10. තමන් ගේ අදහස අනුව නොව අන්‍යයකුට වුවමනා පරිදි කටයුතු කිරීමට යොදාගනු ලබන තැනැත්තා යන අදහස දීමට ව්‍යවහාරයේ එන පදයකි.
12. යමෙකුගේ වත් පොහොසත්කම සමාජ තත්වය ආදියෙහි ඇති තතු.
13. මේ කාලයට සුදුසු වූ.

පහළට

1. මහනුවර යුගයේ රාජධානියට ඇතුළුවීමට දුර්ගයෙහි පිහිටා තිබුනු මුර පොළකි.
2. ඇළ දොළ ගංගා ආදියෙහි වැඩිවතුර උතුරා ගොස් පහත් බිම යටකර ගලාගෙන යන ජල කඳ.
4. ස්ත්‍රී පක්ෂය හැඳින්වීම සඳහා යෙදෙන පදයකි.
5. උත්සහය, වෑයම යන අරුත දේ.
8. කලකිරීමට පත් වී සිටින.
9. නාවෙනස් වන.
11. අසුරයන්ගේ නායකයා.

මෙම ප්‍රහේලිකාව නිවැරදිව පුරවා
මෙම ලිපිනයට එවා තෑගි දිනන්න.
ඩාබිඳු සාමුහිකය
221, වෙළබඩ පාර, කටුනායක.

අලුත් අවුරුද්දට වැටුපක්වත් නොලද ඇඟළුම් සේවිකාවෝ

දිනෙන් දින අගතියට වැටෙන ඇඟළුම් කර්මාන්තයත් සමඟම ඇඟළුම් සේවක සේවිකාවන් තුළින් අසන්නට ලැබෙන්නේ ඉතාමත් කනගාටුදායක පුවත්ය. අලුත් අවුරුද්ද උදා වීමට කෙටිකලක් පවතින මොහොත වන විට බියගම ආයෝජන ප්‍රවර්ධන කලාපයෙන් අපට වාර්ථා වූයේ ඔවුනට හිමිවිය යුතු වැටුපවත් මෙවර නොලැබී ඇති බවයි.

එසේම දශක 4ටත් වඩා ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැඳුණු ස්මාර්ට් ෂර්ට් ආයතනය පසුගියදා කොටදෙණියාව ප්‍රදේශයේ පිහිටි ශාඛාවේ සේවකයින් 350 පමණ කටුනායක කර්මාන්ත ශාලාව වෙත පවරා එම ආයතනය වසා දමා ඇත. අවු. 5ට අඩු සේවකයන්ට වන්දි සූත්‍රයට අනුව වන්දි මුදල් ලබා දී ඇති බව සේවකයෝ පවසයි. මෙවර ප්‍රසාද දීමනාවද කප්පාදු කිරීමට සූදානමක් ඇතිබව පවසන සේවකයින් ආයතනය තුළ සේවකයන්ට පරුෂ වචනයෙන් බැනවදින බවද, නිෂ්පාදන අංශයේ ප්‍රධානියා විසින් කාන්තාවන් හිංසනයට ලක් කරන බවද පවසයි.

එසේම කටුනායක කලාපයෙන් අපට වාර්ථා වූයේ අලුත් අවුරුදු වෙනුවෙන් නිවෙස් කරා යාමට ඔවුනට ලබාදෙනු ලබන බස් රථ පහසුකම් ද මෙවර අහිමි වී ඇති බවයි. එසේම සමහර ආයතන ඔවුනට හිමිවිය යුතු බෝනස් මුදල පිළිබඳව ද මේ වන තෙක් නිසි ප්‍රතිචාරයක් දක්වා නොමැතිබව ද ඔවුන් ප්‍රකාශ කරන ලදි. එසේම ලංකාවේ උද්ගත වී ඇති ආර්ථික අර්බුධයත් සමඟම සේවකයන්හට ලබා දෙනු ලබන උත්සව දීමනා හෝ අලුත් අවුරුද්දට ලබා දෙන ත්‍යාග හෝ කිසිවක් නොමැති බව ප්‍රකාශ කරන ලදි.

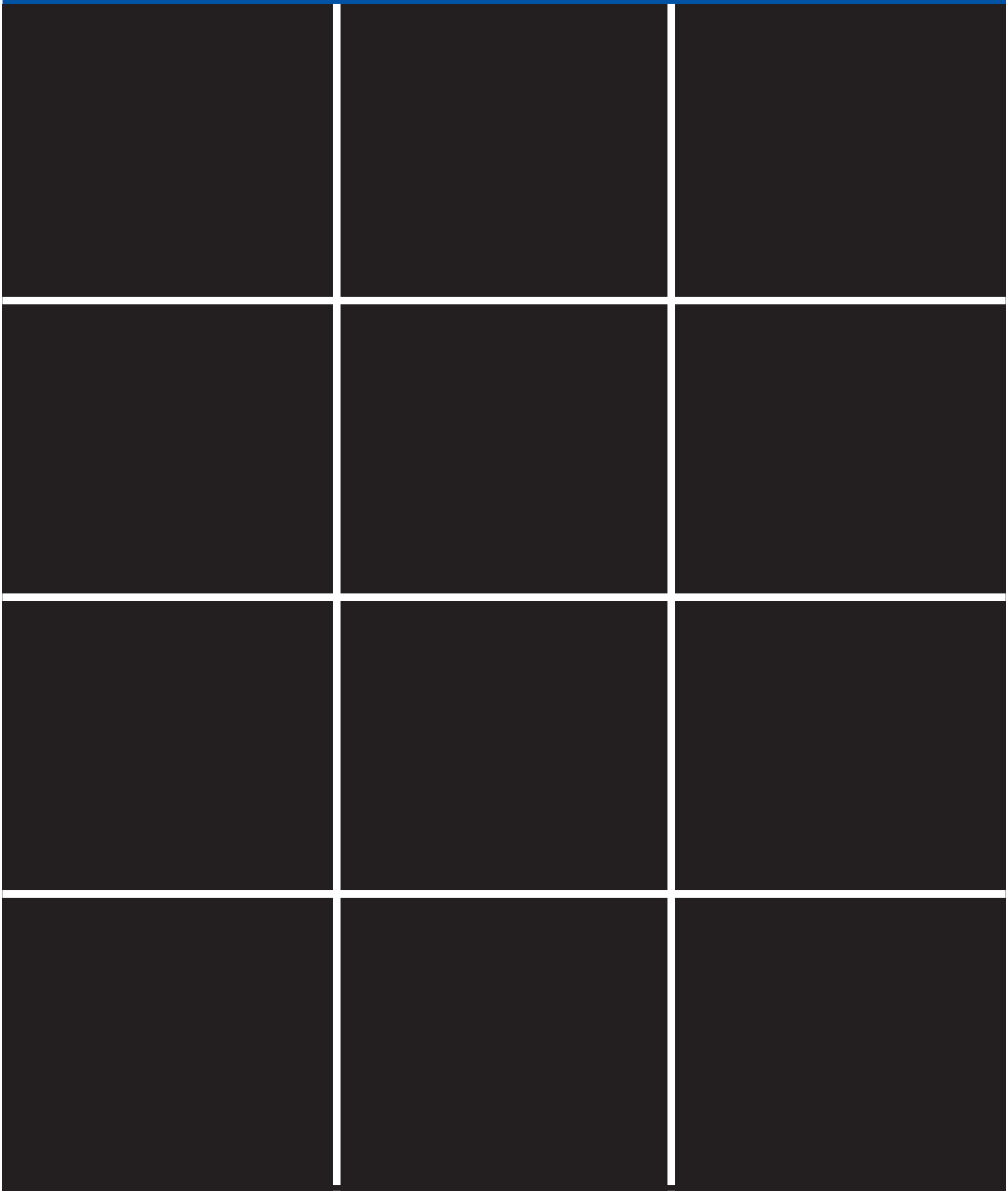
එසේම සති දෙකකට පමණක් නිවාඩු ලබා දෙන ලද ප්‍රධාන පෙලේ ඇඟළුම් කම්හලක සේවකයින් කිසිදු වගවිභාගයකින් තොරව අදාල අංශ සමග කිසිදු සාකච්ජාවක් හෝ නොමැතිව දින 148ක් වසා දමා යම් වන්දි මුදලක් ලබා දී සේවයෙන් ඉවත් කරන ලදි. කෙසේ වුවද මෙම වන්දි මුදල ලබා දී ඇත්තේ වන්දි සූත්‍රයට අනුකූලවද යන්න සොයාබැලිය යුතුම කරුණකි. කෙසේ වුවද මේ වන විට එම ආයතනය සීමිත පිරිසක් යොදාගනිමින් සහ නවීන තාක්ෂණය යොදාගනිමින් ආරම්භ කර ඇති අතර මේවන විට සේවකයින් සීමා වීම නිසා සිටින පිරිස හට අධික ටාගට් වැඩි වීමක් දක්නට ලැබේ. කෙසේ වුවත් ඔවුනට කිසිදු පඩි වැඩිවීමක් සිදු වී නොමැත. එසේම ඉවත් කරන ලද සේවකයින් මේ වන විට වෙනත් රැකියා සඳහා යොමු වී ඇති අතර විශාල ප්‍රමාණයක් විදෙස්ගත වී ගෘහ සේවයට යොමු වීම කනගාටුදායක කරුණකි.

එසේම කටුනායක ප්‍රදේශයෙන් අපට තවදුරටත් වාර්ථා වූයේ මේවන විට නේවාසිකාගාර විදුලිබිල්පත් ඉතා විශාල පිරිවැයක් යොමුවීමට සිදුවන බවය. එසේම අතිකාල හෝ නොමැති වීම නිසා ඔවුනට ලැබෙන වැටුප ජීවත් වීම සඳහා ප්‍රමාණවත් නොවන බවයි. එසේම උතුරු ප්‍රදේශයෙන් අපට වාර්ථා වූයේ ඔවුන්ගේ මූලික වැටුපෙන් රු.10,000ක මුදලක් අඩුකිරීමට සූදානම් වී ඇති බවයි.

මධුමාලි සිරිවර්ධන

කම්කරු පුවත්

ඩාබිඳු වර්ණවත් කළ ඇගේ දිනය



අංකඃ 221, වෙළඹඩ පාර, කටුනායක හි පදිංචි එච්. අයි. සමන්මලී වන මා විසින් මීගමුව රන්වැකි මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කරන ලදි.