ධාබිඳු

පුවත්පතක් වශයෙන් ලියාපදිංචි කර ඇත

ආරම්භය 1984

40 වන කාණ්ඩය | 04 වන කලාපය | 2024 මාර්තු කලාපය

ස්ත්‍රී දින සැමරුම 2024

2024 ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දිනය නිමිති කර ගනිමින් ධාබිඳු සාමූහිකය විසින් 2024 මාර්තු මස 10 වනදා ස්ත්‍රී දින සැමරුම වව්නියා සහ කිලිනොච්චි නගර පදනම් කරගනිමින්ද පවත්වන ලදි. එහි මෙවර තේමාව වන්නේ "කාන්තාවන් සඳහා ආයෝජනය කරන්න, ප්‍රගතිය වේගවත් කරන්න" යන්නයි. මෙම සැමරුම්වලට සමගාමීව ධාබිඳු සාමාජිකයන් මෙන්ම අනෙකුත් සිවිල් සංවිධාන සහභාගී කරගනිමින් ස්ත්‍රී දින සැමරුම කම්කරුවන් එකසිය පනහකට අධික පිරිසක් සහ අනෙකුත් සංවිධාන නියෝජිතයන් 30කට ආසන්න පිරිසකගේ සහභාගිත්වයෙන් කිලිනොච්චි ෆ්‍රෙන්ඩ්ස් ඉන් හොටෙල් පරිශ්‍රයේ දී පැවැත්විණි. සුපුරුදු ලෙස සාම්ප්‍රදායික පොල්තෙල් පහන් දැල්වීමෙන් හා පිළිගැනීමේ නර්තනයෙන් උත්සව සභාව ආරම්භ වූ අතර ධාබිඳු සාමුහිකයේ විධායක අධ්‍යක්ෂිකා චමිලා තුෂාරි විසින් දවසේ අරමුණ පැහැදිලි කරන ලදී. මෙහි දී ඇය විසින් වර්තමාන ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ කම්කරු කාන්තාව මුහුණ දෙන ගැටළු

2 වන පිටුවට...

ඇතුළු පිටු

03 - පිටුව - ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දින සැමරුම

4 - 07 පිටුව - අපේ වැඩ

08 පිටුව - විදෙස් පුවත්

09 පිටුව - සුව සහ රුව

10 පිටුව - සිතුවිල්ල

11 පිටුව - කම්කරු පුවත්

නිදහස් වෙළඳ කලාපයේ ඉපැරණිම පුවත්පත

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

අභියෝගයන් හමුවේ ජයග්‍රහණයන් සමරන්නට යෙදුන ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දිනය

113 වෙනි ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දිනය ගෝලීය වශයෙන් මෙන්ම ජාතික මට්ටමින් ද ඉතාමත් අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක සමරන්නට යෙදුණු අතර මෙවර එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ තේමාව වූයේ කාන්තාවන් වෙනුවෙන් ආයෝජනය කරන්න - ප්‍රගතිය වේගවත් කරන්න යන්නයි. නමුත් එම අන්තර්ගතය ප්‍රායෝගිකව පොළොවේ පැළ කර ගැනීමට අප අපොහොසත්ව ඇති බවට පෙනී යයි. චිරස්ථායි සංවර්ධන ඉලක්ක, සීඩෝ සම්මුති හා ජාත්‍යන්තර කම්කරු නීති හා වර්තමාන නීති ප්‍රතිසංස්කරණ තුළ කාන්තාවන් ආපස්සට ඇඳ දමන තත්ත්වයන් තුළ හා ශ්‍රම බලකාය තුළ පවතින අඩු දායකත්වය තුළ ද ඇයට දක්වන වෙනස් කොට සැළකීම මොනවට පැහැදිලි වේ.

තීන්දු තීරණ ගන්නා තැන්වල සිටම තවමත් අප එම ඉඩකඩ සකසා ගැනීම උදෙසා අරගල කිරීමට සිදුව ඇත. කාන්තාවන් දිරි ගන්වන වැඩ ලෝකය තුළ ඉදිරියට ඒමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීමට, ඒ පිළිබඳව ප්‍රතිපත්ති සකස් කරීමට කරන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව දක්නට ඇත්තේ අක්‍රීය බවකි. කාන්තාවන් ශ්‍රම බලකායට එක් වන තැන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ගෙන ඇති පියවරයන් සම්බන්ධව අපට ඇත්තේ කළකිරීමකි. මාතෘත්වය නිසා හා සුරැකුම් ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ සම්බන්ධයෙන් කාන්තාවන් මත තබා ඇති බර නිසා ඇය ස්වේච්ඡාවෙන්ම ශ්‍රම බලකායෙන් ඉවත් වීමට බල කරනු ලබයි. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට, සෞඛ්‍යයට, ආහාර, දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සඳහා පහසුකම් සැපයීම වෙනුවට නව නීති ප්‍රතිසංස්කරණයන් වලින් පවා සිදු කරනු ලබන්නේ තව දුරටත් අවිධිමත් අංශයේ රැකියාවල නිරත වීමට සිදු වන රැකියා මාර්ග උත්පාදනය කිරීමකි.

මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් රැකෙන, සමානාත්මතාවය හා සමෘද්ධිමත් තිරසාර ලෝකයක් බිහි කිරීම උදෙසා ඇයගේ සේවා පරිසරය යහපත් කිරීම සඳහා පහසුකම් සැපයීම හා ඊට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය කිරීම වේගවත් කිරීම තුළ පමණක් ඇයට ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී පසුබිමක් තුළ පුරවැසි අයිතිය තහවුරු කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒ සඳහා පෙරමුණ ගැනීමට සියළු දෙනාම පාහේ මේ මොහොතේ අත්වැල් බැඳ ගත යුතුව ඇත.

1 පිටුවෙන්...

ස්ත්‍රී දින සැමරුම 2024

සම්බන්ධව පැහැදිලි කළාය. දිනෙන් දින ඉහළ යන බඩු මිල හමුවේ සිය වැටුප පිරිමසා ගනිමින් ජීවන බර දරාගන්නට තවදුරටත් කම්කරුවන්ට ඇති නොහැකියාව පෙන්වා දුන්නාය.

මෙම වැඩසටහනට සමගාමීව කිලිනොච්චි ප්‍රදේශයේ පැවති සැමරුම සඳහා ආර්ථික විද්‍යා පර්යේෂිකාවක් වන නියන්තිනී කදිරගාමර් මහත්මිය විශේෂ ආරාධිත දේශණය පැවැත්වීම සඳහා සම්බන්ධ වූ අතර කාන්තාවන්ට සිදුවන හිංසනයන් මෙන්ම කාන්තාවන් මේ වන විට මුහුණ පා ඇති ගැටළු පිළිබඳවද අදහස් ඉදිරිපත් කරන ලදි. විවිධ නර්තනයන්ගෙන් මෙන්ම කර්මාන්තශාලාවල පවතින තත්වයන් පිළිබඳව අපගේ සහෝදරියන්ගේ අදහස් දැක්වීමද මෙහිදී විශේෂ වූ අතර නිහඬ විරෝධතාවයක් පැවැත්වීමද මෙහිදී විශේෂ විය. එදින වැඩසටහන වර්ණවත් කිරීමට ගෘහස්ථ හිංසනය පිළිබඳව කාන්තාවන් දැනුවත් කරන වීථි නාට්‍යයක් කිලිනොච්චි මානසික සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ප්‍රධාන අනුග්‍රහය යටතේ පැවැත්විණි. භරත නාට්‍ය රංගනය හරහා නිර්මාණාත්මක දැනුවත් කිරීමක් සිදු කරන ලද අතර, ඔසප් වීම සම්බන්ධයෙන් සමාජයේ ඇති අපකීර්තිය සහ වෙනස් කොට සැළකීම පිළිබඳ භරත නාට්‍ය ඇසුරෙන් පෙන්වා දෙන ලදී. ඊට අනුග්‍රහය ලබා දුන්නේ FPA Sri Lanka හි සහයෝගීතාවයෙන් Abhiramy Patkuna සහ ඇයගේ කණ්ඩායම විසිනි. එමෙන්ම වැඩ සටහන අවසානයේ දී අපගේ සාමාජිකයින් විසින් ගීත ගායනා හා නර්තන අංගයන් ඉදිරිපත් කරන ලදී.

ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දින සැමරුම

ප්‍රජාවන් මත දැවැන්ත පීඩනයක් ඇති කරන බහුවිධ අර්බුදවලට මුහුණ දෙන ලෝකයක, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීම වෙන කවරදාටත් වඩා අත්‍යවශ්‍ය වේ. සෞභාග්‍යවත් සාධාරණ ආර්ථිකයක් සහ අනාගත පරම්පරාවන් සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෝකයක් සුරක්ෂිත කිරීමට ඇති එකම මාර්ගය වන්නේ ජීවිතයේ සෑම අංශයකින්ම ස්ත්‍රීන්ගේ සහ ගැහැණු ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් සහතික කිරීමයි. 2030 වන විට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ ප්‍රධාන අභියෝගයක් වන්නේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතා පියවරයන් සඳහා වියදම් කිරීමේ දී වාර්ෂිකව ඩොලර් බිලියන 360 ක හිඟයක් සහිත මූල්‍යකරණයේ භයානක හිඟකමයි. ස්ත්‍රීන් වෙනුවෙන් වෙන් වූ ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දිනය මාර්තු 08 වන දිනට යෙදී තිබේ. මෙවර ලෝක කාන්තා දින තේමාව වන්නේ, "ස්ත්‍රී සඳහා ආයෝජනය කරන්න, ප්‍රගතිය වේගවත් කරන්න" යන්නයි.

පළමුවරට ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ස්ත්‍රී දිනයක් සමරා ඇත්තේ 1911 වසරේ මාර්තු 19 වන දාය. 1970 සහ 80 දශකයේ නැවතත් කාන්තා අයිතීන් දෙසට අවධානය යොමු වුයේ සම වැටුප් ඇතුළු සම කාන්තා අයිතීන් වෙනුවෙන් සහ ස්ත්‍රී ප්‍රචණ්ඩත්වයට එරෙහිව ස්ත්‍රීන් හඬ නැගීම හේතුවෙනි. මේ සම්බන්ධයෙන් එක්සත් ජාතීන්ගේ ද අවධානය යොමුවූ අතර ඔවුන් පළමුවරට ජාත්‍යන්තර දිනය සැමරුවේ 1975 වසරේ දී ය. 1977 වසරේ දී එක්සත් ජාතීන්ගේ මහ සම්මේලනයේ දී ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දිනය සමරන ලෙස ඔවුන් ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාවගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. එමෙන්ම ඔවුන් මාර්තු 8 එක්සත් ජාතීන්ගේ නිවාඩු දිනයක් ලෙස පිළිගැනීමටත් කටයුතු කළේය. මාර්තු 8 වනදා ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දිනය ලෙස ස්ථිරව පිළිගැනුනේ ඉන් පසුවය. එතැන් පටන් එක්සත් ජාතීන් ඇතුළු රටවල් ගණනාවක සෑම වසරකම විවිධ ජාත්‍යන්තර තේමාවක් පදනම් කර ගෙන ස්ත්‍රී දින සැමරුම් සිදුකරේ.

වර්තමාන ලෝකය තුළ COVID වසංගතය, භූ දේශපාලනික ගැටුම්, දේශගුණික විපත් සහ ආර්ථික කැලඹීම් 2020 සිට අතිරේක මිලියන 75 ක ජනතාවක් දැඩි දරිද්‍රතාවයට තල්ලු කර ඇත. මෙය 2030 වන විට දරිද්‍රතා රේඛාවට පහළින් සිටින මිලියන 342 කට වැඩි ස්ත්‍රීන් සහ ගැහැණු ළමයින්ට ඉතා ප්‍රබල බලපෑම් එල්ල වීමට හේතු විය හැකි ය. වත්මන් ආර්ථික ක්‍රමය දුප්පත්කම, අසමානතාවය සහ පාරිසරික පරිහානිය උග්‍ර කරයි, මෙම තත්ත්වයන් ස්ත්‍රීන්ට සහ ආන්තික කණ්ඩායම්වලට අසමාන ලෙස බලපායි. විකල්ප ආර්ථික ආකෘතීන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්නන් ස්ත්‍රීන්ගේ හඬ විස්තාරණය කරන හරිත ආර්ථිකයක් සහ සත්කාර සමාජයක් වෙත මාරුවීමක් යෝජනා කරයි. අපට සමෘද්ධිමත් ආර්ථිකයක් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෝකයක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය නම් ජීවිතයේ සෑම අංශයකම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ ස්ත්‍රී යහපැවැත්ම සාක්ෂාත් කර ගැනීම වෙන කවරදාටත් වඩා තීරණාත්මක ය.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය යනු සෑම කෙනෙකුටම ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන විශාලතම මානව හිමිකම් අභියෝගයයි. මෙම ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දිනයේදී අභියෝග අවස්ථා බවට පරිවර්තනය කර සැමට යහපත් අනාගතයක් හැඩගස්වා ගැනීමට එක් වෙමු!

සචිනි මදුරප්පෙරුම

ඩාබිඳු එක්දින ජංගම මහජන සෞඛ්‍ය සේවා වැඩසටහන

වෙළඳ කලාප සේවිකාවන් වෙනුවෙන් මහජන සෞඛ්‍ය සේවා වැඩසටහනක් මාර්තු 17 වෙනි දා, කටුණායක පිහිටි ඩාබිඳු කාර්යාල පරිශ්‍රයේ දී "එක් දින වෛද්‍ය සායනයක්" පැවැත්විණි. ඩාබිඳු සාමූහිකයේ පූර්ණ අනුග්‍රහය යටතේ, සීදූව මහජන සෞඛ්‍ය නිළධාරි කාර්යාලය විසින් දියත් කළ මෙම වෛද්‍ය සායනය සඳහා වෛද්‍යවරු තිදෙනෙකු ඇතුලු හෙද සොහොයුරියන් කිහිප දෙනෙකු සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයෙකුගෙන් සමන්විත වූ වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් සහභාගි වූ අතර, වෙළෙඳ කලාපයේ සේවය කරන කාන්තාවන් 100 ක් දෙනෙකු සඳහා වෛද්‍ය පරීක්ෂණ, වෛද්‍ය උපදෙස්, ඖෂධ සහ ප්‍රතිකාර සහ ආහාර පාන සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ ලබාදුන් අතර අවශ්‍ය වැඩිදුර ප්‍රතිකාර, උපදෙස් සඳහා ද ක්ෂණික යොමුකිරීම් සිදුකෙරුණි.

වෛද්‍ය සායනය, කාන්තා සේවිකාවන්ට විවිධ ආකාරයේ පරීක්ෂණ සඳහා පහසුකම් සලසා තිබුණි. ශාරීරික පරීක්ෂණ සහ රුධිර පීඩනය මැනීම, දියවැඩියාව සඳහා රුධිර සීනි පරීක්ෂාව, රුධිර කොලෙස්ටරෝල් පරීක්ෂාව, සායනික පියයුරු පරීක්ෂණ සහ පැප් පරීක්ෂණය, පවුල් සැලසුම් උපදේශන සේවා සැපයීම, ඔසප් චක්‍රයේ ගැටළු සඳහා උපදේශන සැපයීම සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය, උපදේශනය ඒ අතර විය.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලට සහභාගිවීමට අමතරව, පවුල් සැලසුම්, ගබ්සාව සහ ප්‍රජනන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග, පිළිකා තත්ත්වයන්, ඒ ආශ්‍රිත ගැටලු සහ එම තත්ත්වයන්ට පිළිපැදිය යුතු කරුණු කාරණා පිළිබඳව සහ විසඳුම් පිළිබඳව ද, කාන්තා සේවිකාවන් හට ඉතා හරවත් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ද වෛද්‍ය රවී සිල්වා විසින් පවත්වන ලදී.

සීදූව, මහජන සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ ප්‍රධානී වෛද්‍ය රවී සිල්වා ඇතුළු වෛද්‍ය සුපිපි ද සිල්වා , වෛද්‍ය චමින්ද සෙනරත්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය, උපස්ථායිකාවන් සය දෙනෙක්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයෙක් ගෙන් සැදුම්ලත් සෞඛ්‍ය නිළධාරී කණ්ඩායම විසින් දායකත්වය ලබා දෙන ලදී.

පොදු කුස්සිය

රටේ පවතින්නා වූ වත්මන් ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ පෝෂ්‍යදායක ආහාර වේලක් සපයා ගැනීම බොහෝමයක් දෙනෙකුට ගැටළුවක් බවට පත්ව ඇත. ඇඟළුම් සේවිකාවන්ට ආයතන මඟින් ලබා දෙන්නා වූ ආහාර ද කිසිසේත්ම පෝෂ්‍යදායක අන්දමින් සකස් නොවේ. මෙසේ අඩු පෝෂණ තත්ත්ව යටතේ රැකියාවන්හි නිරත වන්නා වූ කාන්තාවන්ට සවියක් වීම පිණිස ඩාබිඳු සාමූහිකයේ අපි පොදු කුස්සිය වැඩ සටහන ආරම්භ කරන ලදී. මේ හරහා කම්කරු කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේම ශ්‍රම දායකත්වය ඇතිව වඩා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව හා පෝෂ්‍යදායක ලෙස සැකසූ ආහාර වේලක් භුක්ති විඳීමේ අවකාශය සැළසේ. මෙවර ඩාබිඳු පොදු කුස්සිය සුබසාදන වැඩසටහන් මාලාව පෙබරවාරි මස 08 වන දින බියගම දී සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කෙරිණි.

උපදේශනය

මානසික සුවතාවය ඕනෑම කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ යහපැවැත්මට පාදක වන්නා වූ මූලිකම සාධකයකි. විශේෂයෙන්ම විවිධ දුෂ්කරතා යටතේ ඇඟළුම් කර්මාන්තාලාවල සේවය කරන කාන්තාවන්ගේ මානසික සුවතාවය පිළිබඳව සංවේදීව මැදිහත්වීම සමාජ සේවා සංවිධානයක් ලෙස ඩාබිඳු අපගේ මූලික ඇගයුම්වලින් එකකි. තනි හා කණ්ඩායම් වශයෙන් මෙම උපදේශන වැඩසටහන් පවත්වන ලද අතර විසින් උපදේශනය මෙහෙය වන ලදී. 2024 මාර්තු මස 03 වන දින කිලිනොච්චි හා වවුනියා හි දී කණ්ඩායම් උපදේශන සැසි පවත්වන ලදී. උපදේශක ඇන්ටන් පුනිදන් මහතා හා උපදේශිකා ප්‍රියා මහත්මිය යන අය මේ සඳහා සම්පත් දායකත්වය සපයන ලදී.

කම්කරු නීතිය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ පුහුණු වැඩමුළුව

නීතිය හා සමාජ භාරය සිවිල් සංවිධානය විසින් නිදහස් වෙළඳ කලාපයේ සේවකයින් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින සිවිල් සංවිධානයන්හි කම්කරු නායකයින් සඳහා දෙදින ධාරිතාව ගොඩනැංවීමේ වැඩමුළුවක් පෙබරවාරි මස 23 සහ 24 යන දෙදින මිනුවන්ගොඩ දී පවත්වන ලදී. ශ්‍රී ලංකාවේ නිදහස් වෙළඳ කලාපයන්හී කම්කරු අයිතීන් වෙනුවෙන් කැප වූ සිවිල් සමාජ සංවිධාන සහ වෘත්තීය සමිති නියෝජනය කරමින් කම්කරු නායකයින් 25 දෙනෙක් මේ වැඩමුළුවට සහභාගීව සිටි අතර ඩාබිඳු සාමූහිකයේ කාර්ය මණ්ඩලය ද මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වන ලදී. කම්කරු අයිතිවාසිකම්, කම්කරු නීතිය සහ නිදහස් වෙළඳ කලාප තුළ සිටින කම්කරුවන්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීම අරමුණු කරගත් අනෙකුත් තීරණාත්මක අංශ පිළිබඳව පුළුල් අවබෝධයක් ලබා දීම මෙම වැඩමුළුවේ මූලික අරමුණ විය. මෙහි දී මූලික වශයෙන්,

- මූලික අයිතිවාසිකම් හා සේවක ප්‍රජාව
- සමාජ ආරක්ෂණය
- සේවක ගැටළු වෙනුවෙන් වන නෛතික ක්‍රියාපටිපාටීන්

යනා දී වූ කරුණු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරනු ලැබීය. නීතිඥ ලක්මාලී හේමචන්ද්‍ර හා නීතිඥ ජයන්ත දෙහිඅත්තගේ යන අය මෙම වැඩසටහන සඳහා සම්පත් දායකයින් වශයෙන් සම්බන්ධ විය.

පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන

2024 පෙබරවාරි 09 වැනි දින ඩාබිඳු සාමූහිකය වවුනියාවේ නෙලී ස්ටාර් හෝටලයේදී පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහනක් පවත්වා එම ප්‍රදේශවල කම්කරුවන් වැඩබිම් තුළ මුහුණ දෙන අර්බුද හා ජන ජීවිතයේ අර්බුද වෙනුවෙන් සිය අවධානය යොමු කරන ලදී. වව්නියාව සහ කිලිනොච්චි පාර්ශවකරුවන් මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වී සිටි අතර ඔවුන් සේවා කාලය තුළ සහ පොදු ස්ථානවලදී මුහුණ දෙන කර්මාන්තශාලා ගැටළු සහ හිරිහැර පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට ඔවුන්ට හැකි විය. මෙම ගැටළු වෙනුවෙන් ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව මෙහි දී සාකච්ඡා කරන ලදී.

ලෝක සමාජ සමුළුව 2024 (WSF2024Nepal)
"වෙනත් ලෝකයක් කරා ළගා විය හැකි ය"

පෘථිවි වාසීන් වන අපි, මේ වන විට පෙර නොවූ විරූ පාරිසරික අර්බුදයකට මුහුණ දෙමින් සිටින අතර, ඉහළ යන අසමානතාවය, පුළුල්ව පැතිරුණු ආහාර අනාරක්ෂිතතාවය, බහුතර ප්‍රචණ්ඩත්වය, කොවිඩ් වසංගතයේ ප්‍රතිවිපාක සහ ජාත්‍යන්තර යුද ගැටුම් උත්සන්න වෙමින් පවතී. දකුණු ආසියාවේ රටක් වන නේපාලය කත්මණ්ඩු නගරය WSF 2024 සත්කාරකත්වය දරන ලදී. නේපාලයේ දේශපාලන ක්‍රමය ෆෙඩරල් පාර්ලිමේන්තු ජනරජ ආකෘතියක් අනුගමනය කරයි. සංස්කෘතික, ආගමික, භාෂාමය සහ වාර්ගික විවිධත්වයක් සමඟින්, නේපාලය සමාජවාදය සඳහා ව්‍යවස්ථාපිත කැපවීමක් සහිත ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී

ජාතියක් ලෙස නැගී සිටියි. නේපාලයේ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී අවකාශයන් සහ මානව හිමිකම් සහතික කර ඇති අතර, නේපාලයේ ප්‍රබල ජනතා ව්‍යාපාරයක පැවැත්ම තුළින් අත්කර ගත් සන්ධිස්ථාන වේ. WSF හි සංසදයේ සමස්ත ක්‍රියාවලිය සඳහා පහසුකම් සපයන ආයතන වන්නේ ජාත්‍යන්තර කවුන්සිලය (IC), ආසියා පැසිෆික් සමාජ සංසදය-පහසුකම් කමිටුව (APSF-FC) සහ නේපාල සංවිධායක කමිටුව (NOC) වැනි කලාපීය සංසද වේ. ඩාබිඳු සාමූහිකයේ විධායික අධ්‍යක්ෂිකා චමිලා තුෂාරි මහත්මිය ද ලංකාවේ ඇඟළුම් ශ්‍රමික ප්‍රජාව නියෝජනය කරමින් මෙම අවස්ථාවට සහභාගී වූ අතරම අවම වැටුප් සහ සමාජ ආරක්ෂණය පිළිබඳව දේශනයක් ඉදිරිපත් කරන ලදී.

සචිනි මදුරප්පෙරුම

සුව සහ රැව

කාන්තාවන්ගේ ගැබ් ගෙළ ආශ්‍රිතව ඇති වන පිළිකාමය තත්වයක් ගැබ් ගෙළ පිළිකාවක් ලෙස හඳුන්වනු ලබනවා. මෙයින් කාන්තාවන්ගේ ගැබ් ගෙළ ආශ්‍රිත සෛල වල සංයුතිය පිළිකා සෛල මඟින් වෙනස් කිරීම සිදු වෙනවා. ගැබ් ගෙළ පිළිකාව ශරීරය තුළ වර්ධනය වන්නේ ඉතාමත් සෙමින්. ඒ නිසා පිළිකාව කල් තියා හඳුනාගැනීම තුළින් නිසි ප්‍රතිකාර කිරීමට ඇති අවකාශය ඉතාමත් ඉහළ තත්ත්වයක පවතී. මේ පිළිකාව HPV (Human Papillomavirus) කියන වෛරසය ආසාධනය වීම තුළින් ඇති වේ. මේ වෛරසය එන්නතක් මඟින් අති සාර්ථකව පරාජය කල හැකි අතර ලිංගිකව සක්‍රීය කාන්තාවන් අතර මෙය බහුලව ආසාධනය වේ. ගැබ් ගෙළ පිළිකා අවධානමට හේතු,

- HPV වෛරසය ආසාදනය වීම
- වයස අවුරුදු 16 වීමට පෙර ලිංගික සංසර්ගය ආරම්භ කිරීම
- දුම් පානය
- දීර්ඝ කාලයක් දිගටම උපත් පාලන පෙති භාවිතය (අවුරුදු 05ට වැඩිය)
- ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් මඟින් බෝ වන රෝගයක් තිබීම (STD)
- ශක්තිමත් ප්‍රතිශක්තීකරණ පද්ධතියක් නොතිබීම
- ගැබ් ගෙළ පිළිකා සහිත පවුල් පසුබිම

ගැබ් ගෙළ පිළිකාවේ මුල් අවදියේ බොහෝ විට කිසිම රෝග ලක්ෂණයක් පෙන්නුම් කරන්නේ නෑ. නමුත් පිළිකාව තරමක් දුරට වැඩුනු පසු පහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා.

- යෝනි මාර්ගයෙන් අසාමාන්‍ය ලේ ගැලීම : ලිංගිකව එකතු වීමෙන් පසු ලේ ගැලීම, ඔසප් චක්‍රය මැදදී අසාමාන්‍ය ලෙස ලේ ගැලීම, ආර්තවහරණය පසු ලේ ගැලීමක් සිදු වීම මේ යටතට අයත්
- ලිංගික එකතු වීමේදී වේදනාවක් ඇති වීම
- යෝනි මාර්ගයෙන් අසාමාන්‍ය දුගඳක් සහිත ශ්‍රාවයන් පිට වීම

ගැබ් ගෙළ පිළිකාව ටිකක් උත්සන්න වී අනෙකුත් අවයවයන් වලට පැතිරුණු පසු පහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා.

- යෝනිය හා සම්බන්ධ වේදනාවන් ඇති වීම සහ කොන්දේ වේදනාව
- වකුගඩු අඩපන වීම
- මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුතා ඇති වීම
- වේදනාකාරී ඉදිමුණු දෙපා

10 වන පිටුවට...

සිතුවිල්ල

මෙවරත් ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය 2024 මාර්තු 08 වන දිනට යෙදී තිබුණි. මැයි 01 වනදාට යෙදී ඇති කම්කරු දිනය වැඩ කරන ජනතාවට නිවාඩු දිනයක් වුවද ලක්ෂ ගණනක් විවිධ සේවා කරන ශ්‍රමිකයන්හට මාර්තු 08 වන දා නිවාඩු දිනයක් නොවේ. එහෙත් අද රටේ පවතින ආර්ථික අර්බුදය තුළ නොසිතූ ලෙස ජීවන වියදම ඉහළ ගොස් පාලන මිලක් නොමැති අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩවල මිල දරා ගත නොහැකිව බොහෝමයක් මවුවරුන් එක වේලක් කා ජීවත් වෙති. ගොවි බිමේ, කම්හලේ, වතුකරයේ හා ධීවර ක්ෂේත්‍ර තුළ වැඩ කරන කාන්තාවන්ගේ හිස මතට පටවා ඇති බර නිසා විඳිනා දුක අපමණය. මේ නිසා බොහෝ සිත්‍රීන් රට හැර විදෙස් ගත වෙති. මෙය ආර්ථික අර්බුදයට විකල්පයක් වුවත් පවුල තුළ විවිධ අර්බුද ඇති කරයි. එම නිසා සැමදා ජීවන අරගලයකි.

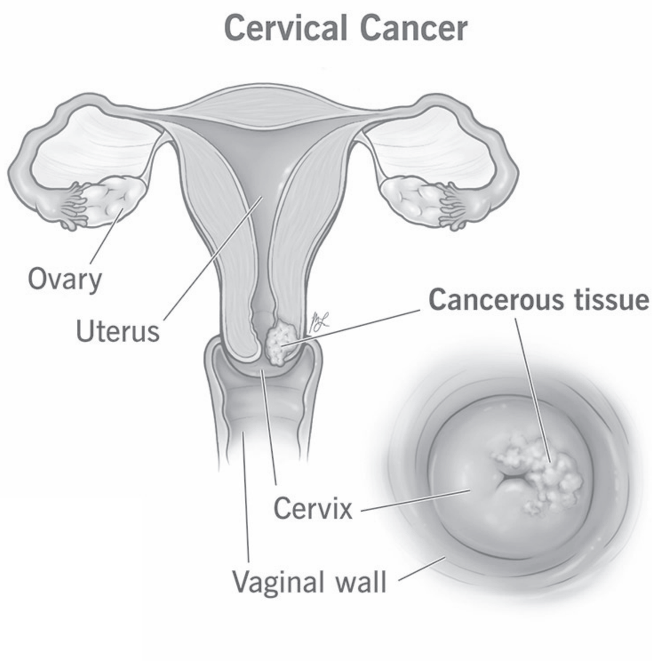
ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය තුළ රැකියාවේ නියැලී සිටින ශ්‍රමිකයන්ගේ දීමනා කප්පාදු වෙමින් පවතී. බෝඩිම් ජීවිත ගත කරන ඔවුන්හට ලැබෙන වැටුප ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා ඔවුන් ද විදෙස් රැකියා බලා ගොස් ඇත. තම කුඹුරු කර ගත නොහැකිව ගොවියෝ වස බිවූ කාලයක් තිබුණි. රටේ සංවර්ධනයේ මුල් පුරුක අපියි. නමුත් අපට හිමි නීතී රීතී සම්මුතීන් වන C190 වැනි දේ සංඛ්‍යා ලේඛන වලට සීමා වී මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය තුළ රට විනාශ වෙමින් පවතී. අද වන විට කුඩා දරුවෙකුට වුවත් බස් රථයක ගමන් කිරීමට හැකියාවක් නොමැත. පොහොර මිල ඉහළ ගොස් ඇති නිසා ගොවියන් කුඹුරු කිරීම අත් හැර දමා ඇත. වංචාව, දූෂණය හමුවේ උගතුන් රට හැර යයි. රට හදන නායකයින්ගෙන් හොර මැරකම් සිදු වනවානම් වැටත් නියරත් ගොයම් කා නම් කාට කියන්න ද ? නමුත් වසරක් පාසා අපගේ අයිතීන් ඉල්ලා උද්ඝෝෂණය කරන්නේ ඉසිලිය නොහැකි ජීවන බරක් ස්ත්‍රීන් වන අපගේ හිස මත පටවා ඇති බැවිනි. ඒ මදිවට බදු බරත් හිස මත පැටවීමෙන් අර්බුදයෙන් අර්බුදයට පත්ව ඇත. මේවාට විසඳුම් කඳුළු ගැස් ද?

සමන්තා

9 වන පිටුවෙන්... **සුව සහ රුව**

- අධික තෙහෙට්ටුව
- අස්ථි වේදනාව
- බර අඩු වීම
- කෑම අරුචිය

ගැබ් ගෙළ පිළිකාව වලක්වා ගැනීමට කළ හැකි හොඳම දේ තමයි සෛල වල වෙනස්වීම් කල් තියා හඳුනා ගැනීම. ක්‍රමවත් පරීක්ෂණ තුලින් ඔබට ඇති අවධානම හඳුනා ගන්න පුළුවන්. කලින් සඳහන් කළා වගේම ගැබ් ගෙල පිළිකාවක් වර්ධනය වෙන්න කාලයක් ගත වෙනවා. නිසි පරීක්ෂණ තුලින් මේ කාලයක් ඇතුලතදී පිළිකාව හදුනාගෙන ප්‍රතිකාර කිරීම තුලින් ඔබට සම්පූර්ණ සුවය ලබා ගන්න පුළුවන්. ගැබ් ගෙළ පිළිකාව කල් තියා හදුනාගන්න ශ්‍රී ලංකාව තුල භාවිතා වන ඉතාමත් ප්‍රසිද්ධ පරීක්ෂණය තමයි පැප් පරීක්ෂණය. මේ පරීක්ෂණයේදී ඔබගේ ගැබ් ගෙළ තුලින් සෛල සාම්පලයක් ලබා ගන්නවා. ඔබ වයස අවුරුදු 35ට වැඩි කාන්තවක්නම් රජයේ සුවනාරි සායන මඟින් මෙම පරීක්ෂණය නොමිලේ සිදු කර ගත හැකියි. එසේත් නොමැති නම් මෙම පරීක්ෂණය ඔබට කැමති පරිදි පෞද්ගලික රෝහලකින් වුවත් කර ගත හැකියි.



අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි

මැන්පවර් මාෆියාව

විධිමත් සහ නියාමනය කල හැකි කෘෂිකාර්මික සහ සේවා හැරුණු විට පෞද්ගලික මෙන්ම රාජ්‍ය අංශයේ ද ව්‍යාප්ත වී ඇති අස්ථිර මෙන්ම අවිධිමත් රැකියා සඳහා මිනිස් - බල සමාගම් හරහා හෝ තනි පුද්ගලයෙකු හරහා සේවකයින් දෛනික, සති සහ මාසික වැටුපට බඳවා ගැනීම මෙහිදී සිදු වේ. ආරම්භයේදී අඩු නිපුණතා සහිත තාවකාලික රැකියා සඳහා සේවකයින් සැපයූ මිනිස් - බල සමාගම් අද වන විට පරිපාලන මෙන්ම කළමණාකාර මට්ටමේ රැකියා සඳහා සේවක සම්පාදනය ද සිදු කරනු ලබයි. ස්ථිර සේවකයෙකු හට ගෙවන වැටුප හා මැන්පවර් සේවකයෙකු හට ගෙවන වැටුපෙහි සැලකිය යුතු තරමේ වෙනසක් පවතී. ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේදී සේවකයින් බඳවා ගැනීම සිදුවන්නේ මිනිස් - බල සමාගම හෝ තනි පුද්ගලයා විසින් සේවකයාගේ දුරකථන අංකය සහ ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය පමණක් ලබා ගනිමිනි. තවද, සේවකයාට සේවක කොන්ත්‍රාත්වක් හෝ ගිවිසුමක් නොලැබෙන අතර බඳවා ගැනීමේ කොන්දේසි හා නියාමයන් පිළිබඳ ද කිසිදු දැනීමක් නැත.

නිසැකයෙන්ම මැන්පවර් හා බැඳි ගැටළු පවතී. එය ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයට පමණක් නොව මිනිස් - බල සමාගම් හරහා සේවක බඳවා ගැනීම සිදු කරන සෑම ක්ෂේත්‍රයකට ම පොදු වූ ගැටළු වේ. විශේෂයෙන් ම අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණ නම් මෙම සියලු ගැටළු වලින් බලපෑමට ලක් වන්නේ සේවකයා පමණි. මැන්පවර් හා බැඳි මූලික ගැටළු නම් රැකියා අනාරක්ෂිතභාවය, වෙනස්වන ඉපැයීම්, දීර්ඝ මෙන්ම අත්තනෝමතික වැඩ කාලය, නිපුණතා සංවර්ධනය සඳහා ඇති අඩු අවස්ථා, සේවා ස්ථානය තුළ නිරන්තර මූලික අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝණය වීම, හා සමාජ ආරක්ෂණ වරප්‍රසාද අහිමි වීම දැක්විය යුතුය. මිනිස් - බල සේවකයෙකු කර්මාන්තශාලාව තුළ විඳින්නේද දුක්ගැහැට පමණි. බොහෝවිට ආහාරපාන සඳහා දෛනික වැටුපෙන් මුදල් කපා ගැනීම සිදු වේ. මිනිස් - බල සේවකයන් හට පැවරුණු නිශ්චිත රාජකාරියක් නොමැතිය. බොහෝවිට ස්ත්‍රී පුරුෂ බේදය නොසලකා බර ඉසලීමටද ලබා දෙන්නේ පිරිසිදු නොවන නිල ඇඳුම් සහ ආරක්ෂිත උපකරණ ද නොමැතිවය. තවද, සේවකයාට සේවක කොන්ත්‍රාත්වක් හෝ ගිවිසුමක් නොලැබෙන බැවින් දෛනික වැටුපෙන් කොපමණ මුදලක් මිනිස් - බල සමාගම හෝ තනි පුද්ගලයා තම සතු කරගන්නවාදැයි නොදනී. එපමණක් නොව රාජකාරියේ නියුතුව සිටියදී යම්කිසි අනතුරක් සිදු වුවහොත් ප්‍රතිකාර කිරීමට හෝ වන්දි ලබා ගැනීමට නිශ්චිත වගකිවයුත්තෙකු නොසිටින බැවින් බොහෝ කම්කරු නීති උල්ලංඝණයන්ට ලක් වේ. තවදුරටත් වෘත්තිය සමිතියකට බැඳීමේ අයිතියද මිනිස් - බල සේවකයන්ට අහිමි වේ. අනෙක් අතට කර්මාන්තශාලාවෙන් කර්මාන්තශාලාවට මෙන්ම රාජකාරියේ ස්වාභාවය අනුවද දෛනික වැටුප වෙනස් වීම සිදුවේ. අවසානයේදී තම සහෝදර ස්ථිර සේවකයින්ගේ අවමානයට මෙන්ම ගැරහුමට ද ලක්වීම දැකිය හැක. මෙලෙස ආයතනය තුළ පමණක් නොව තම පවුල සහ නිවස තුළ විවිධ ගැටලු රාශියක් මතු වීම සිදුවේ.

ප්‍රමිතිගත නොකරන ලද රැකියා නියුක්තිය සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් මිනිස් - බල සේවය රැකියා නියුක්තිය සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් සහ නෛතික රාමුවක් නොමැති අතර වෘත්තිය සමිති ක්‍රියාකාරීත්වය ද මෙම හේතුව මුල් කර ගනිමින් ඇහිරී පවතී. කෙසේ නමුත් ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය වැනි ප්‍රමුඛ විදේශ විනිමය උත්පාදන ක්ෂේත්‍රයක මිනිස් - බල සේවය ප්‍රමිතිගත කිරීම සහ නියාමනය සඳහා රජයට බල කිරීමේ කටයුත්ත මෙවන් සමයක ඉතාම කාලෝචිතය. එපමණක් නොව, රාජ්‍යය කටයුතු නියාමනය අධීක්ෂණයේ බලතල සතු මානව හිමිකම් කොමිසම, ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානය වැනි ආයතන හරහා නිර්දේශ රජයට යොමු කිරීම ද සිදු කළ හැක.

විදුමිණි වීරතුංග

ජාත්‍යන්තර ස්ත්‍රී දින සැමරුම හා ජංගම වෛද්‍ය සායනයේ විවිධ අවස්ථා

අංක: 221, වෙළඹඩ පාර, කටුනායක හි පදිංචි එච්. අයි. සමන්මලී වන මා විසින් මීගමුව රන්වැකි මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කරන ලදී.