දාබිඳු

පුවත්පතක් වශයෙන් ලියාපදිංචි කර ඇත

ආරම්භය 1984

37 වන කාණ්ඩය | 02 වන කලාපය | 2021 ජනවාරි

වෘත්තීය අයිතිවාසිකම් හා මානව හිමිකම් සුරැකෙන නිරෝගී නව වසරක්

2021

HAPPY NEW YEAR

2020 වර්ෂ වසංගත, විරෝධතා සහ තවත් බොහෝ දුෂ්කරතා හරහා අනපේක්ෂිත ගමනක් වන අතර එය ලොව පුරා වෙසෙන ජනතාවගේ ජීවිතය තරමක් දුෂ්කර කර තිබේ. අපි එක්ව බොහෝ අභියෝගයන් ඔස්සේ යාත්‍රා කර ඇති අතර කොවිඩ් - 19 වයිරසය යනු අපට නොනැසී පැවතිය යුතු තවත් අභියෝගයකි. නමුත් අපි මේ වසර අවසානයට ආසන්න වන විට සෑම වසරක් පාසාම යමෙකු නරක මතකයන් සහ වැරදි අතහැර දැමිය යුතුය යන කාරණාව අප සියලු දෙනා පිළිගත යුතුය. අපි 2021 වර්ෂය වැළඳ ගන්නා විට අනාගතය සඳහා නව දැක්මක් සහා අභිලාෂයන් සමඟ ධනාත්මකව හා සතුටු සිතින් සිටිමු.

අනාගතය දෙස බලා අපේ සිහින හා අභිලාෂයන් සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීමේදී සෘණාත්මක කාලයන් අපට බලපාන්නේ නැති බවට අපි පොරොන්දු විය යුතුය. එබැවින් අපි මේ අභියෝගාත්මක වසරක් අවසන් කර සිටින අතර, අප සියලු දෙනා වෛරසය පරාජය කොට දිවි ගලවා ගත් බව ආඩම්බරයෙන් කියමු. එමනිසා කොවිඩ් නොව, අපි සියළු දෙනාම නව වසර වැළඳ ගනිමු. එක්ව ඉන්න, ගෙදර ඉන්න සහ ආරක්ෂිතව ඉන්න, ඔබට 2021 සුබ නව වසරක් වේවායි පතමි. එය අපි සැමට ශක්තිමත් වසරක් හා සාර්ථකත්වයෙන් පිරි සෞඛ්‍ය සම්පන්න නව වසරක් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ඇතුළු පිටු

03 පිටුව - වියැකී යන මානව හිමිකම්
04 පිටුව - දීමනා තුළින් කොටු කර ගත් ශ්‍රමිකයෝ
05 පිටුව - සුව හා රුව
06 - 07 පිටුව - අපේ වැඩ
08 පිටුව - අලුතින් හිතමු / සුව හා රුව
09 පිටුව - ප්‍රසාද දීමනා හිමි නැද්ද
10 පිටුව - සිතුවිල්ල / ප්‍රහේලිකාව
10 පිටුව - කොරෝනා හමුවේ ආන්තික වූ ජීවිත වෙනුවෙන්

ඩාබිඳු සාමූහිකය

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

ජනතා අපේක්ෂා සුන් කළ තවත් අයවැයක්

2020 මාර්තු මස සිට කොරෝනා වෛරසය හේතුවෙන් පළවෙනි රැල්ල මෙන්ම දෙවැනි රැල්ලේ බලපෑම නිසා මුළු රටම ආගාදයට ඇද වැටී ඇත. සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාපනය, ප්‍රවාහන ඇතුළු අංශ මෙන්ම විදේශ විනිමය ඉපැයූ සංක්‍රමණික සේවය, තේ වතු ක්ෂේත්‍රය, ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය මෙන්ම සංචාරක කර්මාන්තයද කඩා වැටී ඇති තත්ත්වයක් යටතේ මූලික අවම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ කර්තව්‍යය සිට මධ්‍යම පන්තියේ සිට කම්කරු පංතිය දක්වා බරපතල අර්බුදයකට මුහුණ පා ඇත.

වසර 72 ක අතීතයක සිට මෙරට පාලකයින් විසින් මහජන හිතවාදී නොවූ ප්‍රතිපත්ති, ප්‍රජාතන්ත්‍ර විරෝධී ප්‍රතිසංස්කරණ වල අනිටු විපාක මෙන්ම සෘජු හා වක්‍ර බදු බර මෙන්ම ණය බරද පහළම ස්ථරයට දැරීමට සලස්වා ඇත. ණය වූ සමාජයක් ඉතිරි කළ නිසාම කම්කරු පංතිය කොරෝනා වසංගතය හමුවේ වැටුප් කප්පාදු කිරීම් රැකියා අහිමිවීමේ සිට සමාජ සංරක්ෂණ ක්‍රමවේදයන් මෙන්ම රැකියා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ ගැටළු වලට මුහුණ පා සිටී. පසුගිය මාස 9 ක කාලයක සිට මෙසේ සියළු හිමිකම් කැප කරමින් කොරෝනා අභියෝග කරට ගනිමින් ආර්ථිකය ස්ථාවර මට්ටමක පවත්වා ගැනීම පිණිස අඛණ්ඩ සේවයේ නිරත වූ කම්කරු පංතිය නොසලකා හරිමින් පසුගිය දිනවල ඔවුන් උපයාගත් වාර්ෂික ප්‍රසාද දීමනාව පවා කප්පාදු කිරීම හේතුවෙන් කටුනායක ඇතුළු ප්‍රදේශ කිහිපයකම වැඩ වර්ජනයන් ක්‍රියාත්මක විය

බහුතරය සංක්‍රමණය වී සේවය කරන නිසාම ප්‍රදේශය තුළ ලැබිය යුතු සුබසාධන පහසුකම් අහිමි වීමේ සිට එදාවේල සපුරා ගැනීමට නොහැකිව වැඩිදෙනා අපහසුතාවයට පත්විය. කිසිඳු වගකිව යුතු ආයතනයක් ඔවුන් කෙරෙහි අවධානයක් යොමු නොකල නිසාම සියළු දුක් ගැහැට තනිවම දරා ගැනීමට සිදුවිය එනිසාම මෙවර අයවැයේ අඩුම තරමේ සහන මල්ලක්වත් ලබා දෙතැයි අපේක්ෂා කළද ඒවාද සිහින බවට පත්විය. සියළු දීමනා කප්පාදු කිරීම් යටතේ වැටුප් වැඩි කිරීම් පිළිබඳ කිසිදු සඳහනක් නැත. නමුත් ආරක්ෂක වියදම් ඇතුළුව රටේ මහජනයා ආරක්ෂා කිරීමට මහජන ඡන්දයෙන් පත්ව සිටින සුළු පිරිසගේ සුඛවිහරණය උදෙසා ප්‍රතිපාදන වෙන්කර ගැනීම මෙවැනි බරපතල අර්බුදකාරී තත්ත්වයක් තුළ ජනතා පරමාධිපත්‍යයට එල්ල කළ මරුපහරකි. පවතින සෞඛ්‍ය අනාරක්ෂිත තත්වයන් යටතේ එම ක්ෂේත්‍රයන් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුව තිබුනද ඒවා නොසළකා හැර ඇතග 2021 වසරේ අයවැය නැවුම් බලාපොරොත්තු සුන්කළ අයවැයක් නිසා ජනතාව සුපුරුදු පරිදී ඉච්ඡාභංගත්වයට පත්කොට ඇත.

2021 වෙනුවෙන්

පසුගිය වසර නිසැකයෙන්ම සියල්ලන්ටම අසීරු වසරක් වු අතර ඔබ බලාපොරෝත්තු වු දේවල් සාර්ථක කර ගැනීමට නොහැකි වන්නට ඇත. අධ්‍යාපනය කටයුතු, රැකියාව, අනෙක් අරමුණු තවකාලිකව වෙනස් කරගැනීමට ඔබට සිදුවන්නට ඇත. ස්ථිර දේවල් වෙනුවට තාවකාලික යමකට යොමු වෙන්නටත්, තැනේ හැටියට ඇණේ ගහන්නත් ඔබට ඉබේම හුරු වෙන්නට ඇති.

ජීවිතේ එලෙසය. වැල යන අතට මැස්ස ගහන්න පුළුවන් වෙන්නට ඕනෑය.අපිට කිසිවක් පෙර සැලසුම් කරන්නට බැරිය. ඉතින් එන හැටියකට මූණ දෙන්නට ඕනෑය. ඒ නිසා ලැබෙන පළවෙනි අවස්තාවම උපරිම ප්‍රයෝජනයට ගන්න. සිතන්නේ නැති විදියට දෙවල් වෙනස් වීම ලෝක ස්භාවය ඒය සෑම තත්පරයකම සිදු වන දෙයක් නමුත් කාලයේ ඇවැමෙන් සිදු වන දෙයක් නිසා අපිට ඒය නොදැන්නන්ට පුළුවිනි. නමුත් පසුගිය වසරේ ඇති වු තත්වය අප නොසිතුවකි. ඒය අපගේ ඉලක්ක කෙරෙහි ලඟා වීම මන්දගාවීම සිදු කිරීමට තරම් දරුණු කාල පරිච්ජේදයක් විය. ඉතින් අපි දැනගන්න ඔනෑ ඒකම දේ වෙනස් වීම කියන කාරණාව විතරයි. ඒක තෙරුම් ගත්තාට පස්සේ ගොඩාක් ප්‍රශ්ණ කරුණු කාරණා ලේසියෙන්ම ලෙහාගන්න පුළුවන්. අපගේ අරමුණු ලඟා කරගැනීමට බාධා සිදු කරන්නේ වෛරසයක් පමණක් නොව අප වටා ඉන්නා ගාතානුගතික සිතුවිලි වලින් දිවි ගෙවන මිනිසුන් ය

“අපෝ ඒකද කරන්නේ”
“ඕක වැඩක් නෑ”
“ඔකෙන් මොනව ගන්නද. පොඩි පඩියක්නෙ”
“එකම තැන පල් වෙවී ඉන්නවා”
“ඔයිට වඩා හොඳ රස්සා තියෙනවා”

කාලයටම හරි යන්න මිදි තිත්ත නරි හැමතැනමය. ඔබගේ කුඩා පියවරක්වත් අගයන්න ඔවුන්ට බැරිය. වචනයකින් සහයෝගයක් නොලැබෙනු ඇත. එයත් දරාගන්නට පුළුවන්ය. “අපෝ ඔය දේව හරි” යල්පැනගිය සෘණාත්මක ආකල්ප ඔලුවෙ එබිල්ල දරාගන්න බැරිය.

ඉතින් 2020 අපහසු විය. ඒ නිසා හොඳින් සිහියට ගන්න.ඔබ කරන කුඩා දෙයක් වුවත් මේ අවස්තාවේ ඉතාම වටිනා බවත්, එය අගයන්නට නොහැක්කේ මිදි තිත්ත නරින්ට බවත් !

ඒ නිසා,
උත්සාහ කරන්න ! ශක්තිමත් වන්න !
ආයෙත් උත්සාහ කරන්න !
ආපහු සැරයක් උත්සාහ කරන්න !
උත්සාහ කරල හරි ගිය කෙනෙක් ගෙන් ඒ ගැන අහලා ආපහු උත්සාහ කරන්න !
ආපහු වෙනස් විදියකට උත්සාහ කරන්න !
උත්සාහ කරන්න සහයෝගය දෙන කෙනෙක් ගෙ උදව් ඇතුව ආපහු උත්සාහ කරන්න !
ඔයා සාර්ථක වෙනකන් උත්සාහ කරන්න !
එතකන්; මිදි තිත්ත නරි මගහරින්න !

මනීෂා ප්‍රනාන්දු

වියැකී යන මානව හිමිකම්

වසරකට වරක්, දෙසැම්බර් මස 10 වනදාට යෙදී ඇති මානව හිමිකම් දිනය සිහිපත් කරන්නේ දිනෙන් දින උල්ලංඝනය වන මානව හිමිකම් කියන්නේ කුමක්ද කියා පැහැදිලි කිරීමටය. මානව හිමිකම් කියන්නේ මනුෂ්‍ය අයිතිවාසිකම් වලටය. මේ අයිතිවාසිකම් මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ සෑම අංශයකටම ඇතුළත් වෙනවා. ඒ වගේම ඉතා පුළුල් අයිතීන් සමූහයක්ද ඇතුලත් වෙනවා. මේවා මිනිසුන්ට උපතින්ම ලැබුණු අයිතියක් විනා, කාගෙන්වත් ලැබුණු ත්‍යාගයන් නොවේ. මේවා පැහැරගන්න, කඩකරන්න, කිසිම අයිතියක් කිසිම පුද්ගලයෙකුටවත, රජයකටවත් නොහැක, ඒ වගේම ඕනෑම රජයක් තමන්ගේ විධායක පරිපාලන හා නීතිය සකස් කළ යුත්තේ මානව හිමිකම් සුරකින, සුරකෙන විදියටය. මානව හිමිකම් රැක දීම රජයේ යුතුකමක්, රැකගැනීම ජනතාවගේ වගකීමක්.

නීති විරෝධී රඳවා ගැනීම, වදහිංසා පැමිණවීම, අත්අඩංගුවට ගැනීම, ගේ දොර ගිනි තැබීම, ඝාතන කිරීම ආදිය වැනි දෑ බොහෝ විට මානව හිමිකම් කඩ කිරීම් විදියට සැලකෙන්නේ.

පසුගිය වසරවල් දෙස ආපසු හැරී බැලුවොත් මානව හිමිකම් කඩවීම් බොහෝ අවස්ථාවල සිදු වුවා. ශ්‍රී ලංකාව එදාට වඩා අදත් දරුණු විදියට මානව හිමිකම් උල්ලංඝණය වන රටක් විදියට දැකිය හැකියි. ඒ ඒවාට විරුද්ධව ජනතාවගේ පැත්තෙන් ප්‍රබල විදියේ බලපෑම් එල්ල නොවන නිසායි. ජනතාව දැනුවත් බලවේගයක් විදියට ඒකරාශී වී බලපෑම් එල්ල කළානම් කිසිම කෙනෙකුට බැහැ මේවා දිගින් දිගටම පවත්වාගෙන යන්න.

මනුෂ්‍යයෙකුගේ යම් කිසි අසාධාරණයක් සිදුවුවහොත් හා මානව හිමිකම් පිළිබඳ යම් ගැටළුවක් සිදුවුවහොත් ඒ සම්බන්ධයෙන් අදාළ බළධාරීන්ට දැන්විය හැක. එයට අමතරව විවිධ බහුජන සංවිධාන පිහිටුවා තිබෙන අතර ජාත්‍යන්තර පිහිටුවා ඇති මානව හිමිකම් සංවිධාන වලටද දැන්විය හැක.

බලයට සෑම දෙයක්ම යටත් වන පසුබිමක් තුළ වින්දිතයාට සාධාරණය ඉටු වන්නේ අල්ප වශයෙනි. නිතීයේ ආධිපත්‍යය ස්වාධීන නොවන නිසා පහළම ස්තරයේ පංතිය නිරන්තරයෙන් නිතීය ඉදිරියේ ඉච්ඡාභංගත්වයට පත් වීමට සිදු වේ.

නිදහස් වෙළඳ කලාප වැනි තැන් වලට ඇස් පනා පිට මානව හිමිකම් උල්ලංඝණය වන අවස්ථා බොහෝය. ඔවුන් ඒ පිළිබදව නිසියාකාරව නොදත් නිසාද ඒවා වැළලී ගොස් ඇත. කම්කරුවන්ට හිමි හා පොදුවේ ජනතාවට හිමි මානව හිමිකම් රැකගැනීමට උත්සුක විය යුතුය.

එච්.අයි. සමන්මලී

දීමනා තුළින් කොටු කර ගත් ශ්‍රමිකයෝ

ලොව ධනවතුන් තුන්වැනි ලෝකයේ රටවල් තුළ නිදහස් වෙළඳ කලාප පිහිටුවා ගැනීමට උත්සුක වුයේ ඒවායේ සේවය කරන්නන් ගේ හිත සුව පිණිස නොවන බව කිව යුතුය. ඔවුන්ගේ මූලික අභිප්‍රාය වුයේ විශාල සම්පත් ඇති රටවල් ආක්‍රමණය කර ඒවායේ ඇති සම්පත් හැකි තරම් සූරා ගැනීමටය. මේවා විවිධ ආකාරයෙන් සිදුවන අතර ශ්‍රමිකයින් සඳහා දෙනු ලබන සහනයන් ඉතා අල්පය. සුළු වැටුපක් ගෙවා වැඩි ශ්‍රමයක් ලබා ගැනීම ඔවුන්ගේ අරමුණයි.

1977 දී අප රට තුලද ඇති කළ නිදහස් වෙළඳ කලාප ඉහත සඳහන් කළ කරුණු ක්‍රියාත්මක වේ. කලාප පිහිටුවා වසර 42 ගත වී ඇතත් ඔවුන් ලබනා මූලික වැටුප රු.14,500 කි. මෙම දීමනා තුළින් තමන් විශාල ශ්‍රම සූරාකෑමට ගොදුරු වන බව නොදත් කම්කරුවෝ තම සියලු ශක්තීන් යොදා ඔවුන් ඉල්ලන නිශ්පාදනය ලබා දීමට පෙලඹී සිටිති.

ටාගට් ක්‍රමයක් නැති කර්මාන්තශාලවක් අද කලාප තුළ දක්නට නැත ටාගට් ක්‍රමය පාලකයින්ට ඉතා හොඳ ක්‍රමවේදයකි එයින් උපරිම ධනයක් ලබා ගැනීමට ඔවුන් අති දක්ෂය මෙයට අමතරව සමහර කම්කරුවන්ගේ අර්ථ සාධකය නොගෙවා පැන ගිය අයද සිටිති. එවැනි බේදවාචී තත්වයට ඔවුන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවුයේ සිය කම්කරු අයිතීන් පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් නොමැති නිසාය. නමුත් දැන් කලාප තුළ සේවය කරන ශ්‍රමිකයින් කම්කරු නීති හා මානව හිමිකම් පිළිබඳ යම් දැනුවත් භාවයක් ලබා ඇත.

එමනිසා වසර කිහිපයකට පෙර අර්ථසාධකය මංකොල්ල කෑමට විරුද්ධව දස දහස් ගණන් සේවකයින් පාරට බැස උද්ඝෝෂණය කරනු ලැබිණි. එය ඉතිහාසයේ එක් සංධිස්ථානයකි. විවිධ ප්‍රෝඩා ක්‍රම තුලින් සේවකයන්ගේ ශ්‍රම සූරාකෑම මානව හිමිකම් උල්ලංඝනය කිරීමකි.

ඉහත සදහන් කරුණු කාරණා තුළ දශක 4කට වැඩි කාලයක් ලක්ෂ 4කට වැඩි සේවක සංඛ්‍යාවක් ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලා තුළ සේවය කළ අතර ඔවුන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය මේ වන විට බෙලහීන තත්වයට පත්ව ඇති අතර මානසික තත්වයද දුර්වල වී ඇත.

මේ නිසා වසර ගණනාවක් සේවය කළ ශ්‍රම බලකායේ අඩුවක් දක්නට ඇත. කොරෝනා උවදුර නිසා ආයෝජකයින් වෙනත් රටවලට ඇදී යන බවක් දක්නට ඇත. කලාප තුළ සේවය කරනු ලබන්නේ ගම් වල සිට පැමිණ තරුණ තරුණියන් එම නිසා රැකියාවට විකල්පයක් ලෙස පැමිණි අයගේ රැකියා සුරක්ෂිතභාවය අවිනිශ්චිත තත්වයක් මේ වන විට දී පවතී.

තව දුරටත් මේ කොරෝනා වසංගතය උත්සන්න වුවහොත් වෙළඳ කලාපයේ මෙන්ම පෞද්ගලික අංශයේ සේවය කරන ජනතාවගේ ඉරණම කෙසේ සිදු වේ ද. මේ වන විටත් රටේ ආර්ථිකය කඩා වැටෙමින් පවති. මෙම කොරෝනා උවදුර තවදුරටත් රජයට ඉසිලිය නොහැකි නිසා ගැටළු රාශියකට මුහුණ දීමට සිදු වුවහොත් රටේ ආර්ථිකය ඉතා සීඝ්‍රයෙන් පහළ වැටෙනු ඇත.

ඉන්ද්‍රා සමන්මලී

සුව හා රැව

දෛනික ආහාර වේල මරණය කලින් කැඳවීමට හේතුවක්

දියවැඩියාව, වකුගඩු අකර්මන්‍ය වීම, හදවත් රෝග වැනි බෝ නොවන රෝග වලින් වාර්ෂිකව ශ්‍රී ලංකාවෙන් මරණ රැසක් වාර්තා වන අතර ඩෙංගු වැනි බෝ වන රෝග ද අකාලයේ සිදුවන මරණ රැසකට සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ලබාදෙන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වාර්තා වල දැක්වේ.

මේ අතර අප දිනපතා පරිභෝජනය කරන ආහාර හේතුවෙන් ලොව පුරා මිලියන 11 ක පිරිසක් අකාලයේ මිය යන බව නවතම අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී තිබේ.

ඒ, ලෝක ප්‍රජාව අකාලයේ මියයාමට හේතු සම්බන්ධයෙන් කළ පර්යේෂණයකදීය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර හේතුවෙන් සෑම පුද්ගලයින් පස් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුම අකාලයේ මියයන බවත් එය දුම් පානයෙන් මියයන ප්‍රමාණයට වඩා දරුණු තත්වයක් බවත් පර්යේෂකයෝ පෙන්වා දෙති.

ඉහත කී අධ්‍යයනයට අනුව ලුණු, පාන්, සෝයා සෝස් මෙන්ම ඒවා අන්තර්ගත අහාර වර්ග තම දෛනික ආහාර වේලට වැඩිපුර එක්කර ගැනීම ලොව පුරා ජනතාව මේ ඉරණමට ගොදුරු වන ප්‍රධාන හේතුවය.

මෙය තරබාරු කම පිළිබඳව සිදුකළ පර්යේෂණයක් නොවුනද මෙම දුර්වල ආහාර රටාව මිනිසාගේ හෘදයට හානි කළ හැකි මෙන්ම පිළිකා සඳහා ද ප්‍රධාන හේතුවක් විය හැකි බව වෛද්‍යවරු පවසති.

ලොව විවිධ රටවල පුද්ගලයින් වසරක් තුළ මියයන ආකාරය පිළිබඳව ගෝලීය රෝග අධ්‍යයන වාර්තාවක් හෙළිකළ කරුණු අනුසාරයෙන් එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන ආහාරවල ස්වභාවය අනුව සිදුව ඇති මරණ ලැයිස්තුගත කෙරිණ.

ධාන්‍ය වර්ග, එළවළු, මුහුදු ශාක මෙන්ම සතුන්ගෙන් ලබාගන්නා ආහාර තම ප්‍රධාන වේලට අඩුවෙන් එක්කර ගැනීම ද අකල් මරණ සංඛ්‍යාව ඉහළයාමට මූලික හේතුවක් බව වෛද්‍යවරු පවසති.

"මේ පරීක්ෂණ වලින් වැටහෙනවා ලෝකවාසීන්ගේ සෞඛ්‍ය සැලකීමේදී ආහාරවේළ කියන එක කෙතරම් වැදගත් ද කියල. ඇත්තටම එය සතුටට කාරණයක්," වොෂින්ටන් විශ්වවිද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රමිතිය සහ ඇගයීම් අංශයේ අධ්‍යක්ෂ මහාචාර්ය ක්‍රිස්ටෝපර් මුරේ පැවසීය.

මෙලෙස අකාලයේ මියයන මිලියන 11 අතුරින් මිලියන 10 ක පමණ මරණ වලට හේතුව හදවත් රෝග බව ද වාර්තාවේ. අධික ලුණු භාවිතය ඉහළ රුධිර පීඩනයට හේතුවී හෘදයාබාධ සහ ආඝාතය වැනි රෝග වලට මූලික විය හැකි බවද පර්යේෂකයෝ පෙන්වා දෙති.

මෙම සමීක්ෂණ වාර්තා අනුව එළවළු පලතුරු සහ කෙඳි සහිත ආහාර මීට ප්‍රතිවිරුද්ධ ප්‍රතිඵල ලබා දෙන අතර ඒවා හදවතට හිතකර ආහාර ලෙස සැළකේ.

එමෙන්ම කිසිදු රටක් පූර්ණ වශයෙන් අනිකුත් රටවලට සාපේක්ෂව පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ලබා නොගන්නා බව පර්යේෂකයින් අවධානයට ලක් කරන තවත් කරුණකි.

කෙසේ වෙතත් ලොව පුරා වැසියන්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර ධාන්‍ය වර්ග කෙරෙහි වැඩි නැඹුරුවක් ඇතිවිය යුතු වුවත් එය එසේ නොවීමට හේතු කිහිපයක් පවතින බව වාර්තා වේ.

අධික සීනි මෙන්ම මාංශ පරිභෝජනය රෝග රැසකට හේතුව ලෙස මීට පෙර අවධානයට ගත්තද දුර්වල ආහාර රටාව මෙන්ම කෙඳි සහිත ආහාර, ධාන්‍ය වර්ග මෙන්ම එළවළු අඩුවෙන් පරිභෝජනය අකල් මරණ සඳහා වැඩියෙන් බලපාන බවද ඇය වැඩිදුරටත් පෙන්වා දෙන්නීය.

මේ තත්වය මත ලෝක ප්‍රජාව මේදය සහ සීනි පාලනයට උනන්දු කිරීමට කාලය ගතකිරීම මෙන්ම පෝෂ්‍යදායි ආහාරවේලක් වෙනුවෙන් උනන්දු කිරීමේ වැදගත් කම ද ඇය පෙන්වා දෙයි.

8 වන පිටුවට...

ජංගම ජනමාධ්‍යවේදය පිළිබඳ පුහුණුවක් වව්නියාවේ දී

පවතින ගෝලීය වසංගත තත්වය හමුවේ තම සේවා ස්ථානයේ හා මඟතොට සිදුවන සිදුවීම් වාර්තා කිරීම හා නවතම ගෝලීය ක්‍රමවේදය වන මාර්ග ගත ක්‍රම හරහා පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන ආකාරය පිළිබඳ ජංගම ජනමාධ්‍යවේදය පිළිබඳ දෙදින පුහුණු වැඩසටහනක් සැප්තැම්බර් 12 හා 13 යන දිනවල වව්නියාවේ නෙල්ලි ස්ටාර් උත්සව ශාලාවේ දී පැවැත්විණි. එම වැඩසටහන සඳා වව්නියා හා

කිලිනොච්චි ප්‍රදේශයේ ඇඟළුම් කර්මාන්තශලා වල සේවය කරන තරුණ තරුණියන් 17 දෙනෙකුට හට අවස්ථාව හිමි විය.

මෙම දෙදින පුහුණුවේ සම්පත්දායක වශයෙන් මාධ්‍යවේදී ලසන්ත ද සිල්වා මහතා සහභාගී වු අතර එදින පුහුණුවේ දී ජංගම ජනමාධ්‍යවේදය හා සමාජ මාධ්‍ය හා සමාජ ජාල භාවිතය හා එහි ආරක්ෂක ක්‍රම පිළිබදව සහාගීවුවන් දැනුවත් කිරීම සිදු කෙරිණි.

කොවිඩ් 19 වසංගත තත්වය නිසා ආර්ථික හා සාමාජීය ගැටලු පිළිබඳ කණ්ඩායම් වශයෙන් සාකච්ඡා කර ජංගම දුරකථනය හා එයට අවශ්‍ය යෙදුම් භාවිතා කරමින් ක්ෂේත්‍රයට ගොස් නිරීක්ෂණය කරමින් කෙටි විඩීයෝ පට නිර්මාණය කිරීම මෙම වැඩ සටහනේ මුලික හරය විය.

ඉතා උද්යෝගයෙන් සහාගීවු සියලු දෙනා වැඩසටහනට සම්බන්ධ වු අතර නව තාක්ෂණය හා සුලු උපාංග භාවිතා කරමින් ජංගම ජනමාධ්‍යවේදය පිළිබදව දැනුම ලබාගත් බව පැමිණ සිටි සියල්ලන්ම පවසා ඩාබිදු සාමුහිකයට ස්තුතියි කරන ලදි.

ජංගම වෛද්‍ය සායනය කටුනායකදී

ඩාබිඳු සාමුහිකය විසින් පසුගිය ඔක්තොම්බර් මස 04 වැනිදා දින ජංගම වෛද්‍ය සායනයක් කටුනායක ඩාබිඳු කාර්යාලයේ දී පවත්වන ලදි. එම කර්තව්‍ය නොමිලේ නිදහස් වෙළඳ කලාප සේවිකාවන් වෙනුවෙන් පැවැත්වු අතර ඒ සදහා සීදුව මහජන සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ සහය ඇතිව රුධිර පරීක්ෂාව, සුවනාරි සායනය, අධි රුධිර පීඩන පරීක්ෂාව, උස හා බර මැනීම වැනි පරීක්ෂණයනි සිදු කෙරිණි. නිරෝධායන රීති වලට අනුකූලව 150 දෙනෙකුට සීමා කරමින් නිදහස් වෙළඳ කලාප සේවිකාවන්ට හා ප්‍රදේශවාසීන්ට තම සෞඛ්‍ය තත්වය නොමිලේ පරීක්ෂා කිරීමට අවස්ථාව හිමි විය. මෙම අවස්ථාවට සීදුව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී කාර්යාලයේ වෛද්‍ය තුමන් හෙද නිළධාරිණී ඇතුළු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණියන් සහභාගී විය. එසේම කොළඹ හෘද රෝහලේ ශල්‍ය වෛද්‍ය මහේන් බොරලැස්ස මහත්මා විසින් සෞඛ්‍ය හුරුපුරුදු පිළිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කරන ලදි.

ජනමාධ්‍යවේදය පිළිබඳ පුහුණු වැඩසටහන් මාලාවේ දෙවැන්න කටුනායක දී

ගෝලීය වශයෙන් ඇතිවූ කොවිඩ් 19 වෛරසයේ බලපෑමෙන් පීඩනයට ලක් වූ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ අධ්‍යනය කිරීම හා රැකියා ස්ථානයේ තමන්ට ඇති වන ගැටළු පිළිබඳ කෙටි වීඩියෝ පට සකස් කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම සඳහා ජංගම ජනමාධ්‍යවේදය පිළිබඳ පුහුණුවක් කටුනායක නිදහස් වෙළඳ කලාප සේවකයින් හා සිවිල් සංවිධාන වෙනුවෙන් පසුගිය දෙසැම්බර් 04 සහ 5 යන දිනවල මාරවිල අමාගි හොටලයේ දී පැවැත්විණි. එම අවස්ථාවට එක් එක් සංවිධාන නියෝජනය කරමින් නියෝජිතයින් දෙදෙනෙකුට අවස්ථාව හිමි විය.

මෙම පුහුණු වැඩසටහනේ සම්පත් දායක වශයෙන් ජනමාධ්‍යවේදී ලසන්ත ද සිල්වා මහතා සම්බන්ධ වු අතර දෙදින පුහුණුවේදි නව විවිධ යෙදුම් භාවිතා කරමින් කෙටි වීඩියෝ පට නිර්මාණය කිරීම හා ඒවා සකස් කිරීම අනිකුත් පාර්ශවයන් අතර බෙදා ගැනීම සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ ලසන්ත මහතා විසින් සියළු දෙනා දැනුවත් කිරීම සිදු කරන ලදි. පළමු දිනයේ දී කාණ්ඩායම් වශයෙන් ක්ෂේත්‍ර හා අවට පරිසරය අධ්‍යනය කරමින් කෙටි වීඩියෝ පට නිර්මාණය කිරීම සිදු විය.

එම වැඩසටහනේ දී සමාජ මාධ්‍ය හා සාමාජ ජාල පිළිබඳ හා එම අවකාශයන් භාවිතයේදී ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් පුළුල් ලෙස දැනුවත් කිරීම සිදු විය. ගෝලීයව පවතින කොවිඩ් වෛරස ව්‍යාප්තියේ දී නිවෙස් තුළ සිට මාර්ග ගත ක්‍රමයන් ඔස්සේ පුද්ගලයින් සමග සම්බන්ධතා පවත්වන ආකාරය හා දිනෙන් දින හඳුනාගන්නා නව තාන්ෂණික යෙදුම් භාවිතයේ දී අප විසින් සැළකිළමත් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ එහි දී පුළුල් ලෙස දැනුවත් කරන ලදී. විශේෂයෙන්ම අද වන විට සියළු දෙනා භාවිතා කරන ෆේස්බුක් වැනි සාමාජ ජාල තුළ අපගේ පෞද්ගලිකත්ව ආරක්ෂා වන පරිදි කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න අවබෝධ කරගැනීමට අවස්ථාව හිමි විය.

දෙදිනක් පුරා ඉතාම උත්යෝගයෙන් සියළු දෙනා මෙම පුහුණුවට සම්බන්ධ වු අතර ඔවුන් ස්තුති කරමින් කියා සිටියේ ගෝලීය කරණය සමග ඇතිවන මෙම නව තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් හා ඒවා භාවිතය පිළිබඳ දැනුවත් වීම හා විවිධ යෙදුම් පිළිබඳ ලබාගත් දැනුම උපයෝගී කරගනිමින් තම ක්ෂේත්‍රය තුල මතුවන ගැටළු පහසුවෙන් සමාජ මාධ්‍ය හා සාමාජ ජාල හරහා අන් අය දැනුවත් කිරීමට කටයුතු සිදු කරන බව.

බහුපාර්ශවීය සාකච්ඡාවක් කටුනායක දී

කොවිඩ්-19 වසංගතයේ දෙවැනි රැල්ල ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයට ඇති කරන ලද බලපෑමත් සමඟ නිදහස් වෙළඳ කලාප තුළ සේවය කරන සේවක සේවිකාවන්ට විශාල අර්බුදයකට මුහුණ පෑමට සිදුවිය. පළමු රැල්ල දී ඔවුන්ගේ වැටුප් හා දීමනා කප්පාදු කිරීම සිදු විය. බොහෝ දෙනෙකුට දැනුවත් කිරීමකින් තොරව සිය රැකියාව අහිමි විය. ඇඳිරිනීති තත්වය බලපැවැත්වු කාලයේ තම ගම්බිම් කරා ගොස් නැවත පැමිණීමට ප්‍රවහන පහසුකම් නොමැති ප්‍රදේශ වල සිටින සේවිකාවන්ගේ රැකියා අහිමි කිරීම් වැනි කාරණා රැසකට පළමු රැල්ලෙදී ඔවුන්ට මුහුණ පෑමට සිදු විය. ඉන් පසුව වසංගතයේ දෙවැනි රැල්ලේ බලපෑම සෘජුවම මෙම කලාප වෙතට පැමිණීම සමඟ ඔවුන් සියළු දෙනාටම නිරෝධායනය වීමට සිදු විය. ඒ සමඟ මතු වු මෙම ගැටළු සාකච්ඡා කරමින් ආදාල පාර්ශව දැනුවත් කිරීමට ඩාබිඳු සාමූහිකය විසින් එම කාල වකවානුවේ සිදු කළ සමීක්ෂණ වාර්තාව හා "කොවිඩ් මාරුතයේ සන්නාලි සුසුම්" වාර්තා වැඩසටහන සභාවට ඉදිරිපත් කිරීම එදින සිදු විය. වෙළඳ කලාප සාමාජිකයින්, සිවිල් සංවිධාන, වෘත්තීය සමිති හා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණිය ද මේ අවස්ථාවට සම්බන්ධ විය. එහිදි සේවිකාවන් සිය අත්දැකීම් සභාවට ඉදිරිපත් කළ අතර සමීක්ෂණය සිදු කළ නතාෂා වැන්හොෆ් මෙනවිය විසින් සිය පර්යේෂණ වාර්තාවේ අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කෙරුණි. ඉන් අනතුරුව පොදු සාකච්ඡාවේ දී ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ පවතින තත්වයන් පිළිබඳ සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව ඉදිරියේදී ජාලගත වෙමින් මෙම ගැටළු විසඳාගැනීම පිළිබඳව අවධානය යොමු විය.

අලුතින් හිතමු

නව වසරක් ආරම්භ වන්නේ දින දර්ශණය වෙනස් වීම, ඇඳුම් අයිත්තම් වෙනස් විම, සඳහා පමණක්ම නොවේ, දින 365 ක කාලය වර්ෂයක් ලෙස සකළා ලෝකයේ සියළු දෙනා නව වසරක් ආරම්භ කරනුයේ නැවුම් බලාපොරෝත්තු හා අරමුණු, ඉලක්ක පෙර දැරිකරගෙනයි. නව වසරකදී සියළු දෙනාගේ අපේක්ෂාව වන්නේ වසර සුබ වීම හා වසනාව ගෙන ඒන වසරක් විය යුතු බවයි. නමුත් වසරක් සාර්ථක වීමට ප්‍රර්ථනා හා බලාපොරොත්තු පමණක් අප සිත් තුළ තිබීම ප්‍රමාණවත් ද. වසරක් සාර්ථකව ගෙවා අවසන් කළ යුත්තේ දින පමණක් නොවේ. දින 365 කාලයක්තතුළ අපගේ ඉලක්ක සපුරා ගැනීම වසරක් සාර්ථකව ගෙවා අවසන් කිරීම ලෙස අප සිහි තබා ගත යුතුයි. මේ සියළු කාරණා අප සිත් තුළ රඳවාගෙන මෙම ආරම්භ වූ කාලය අපගේ ඉදිරි අනාගත සැලැස්මෙන් තවත් ඒක් පියවරක් සාර්ථක කිරීමට අපට ලැබුණු අවස්ථාවක් ලෙස සළකා නව දැක්මක් හා සැලස්මක් සකස් කර මුළු වර්ෂය පුරා ඒ වෙනුවෙන් වෙහෙස වී නැවත තවත් වසරකට පා තැබිය යුතුයි. මෑනකල්පිත සිහින ලෝකයෙන් අප මිදී අද පටන් පෙරදාට වඩා වෙහෙස වී වැඩ කිරීම, අරමුණු සාක්ෂාත් කිරීම උදෙසා දවස ආරම්භ කිරීම. 2021 වසර අපි නැවුම් වසරක් ලෙස පිළිගන්නේ නම් අපගේ ක්‍රියාකරකම් හා අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ වෙනස් කම් සිදු විය යුතුයි. ඒ වෙනුවෙන් ඔබ දැන් මේ මොහොතේ පටන් සූදානම් විය යුතුයි. ඔබේ ජීවිතය සැළසුමකට අනුව කිරීමට ඔබ සිතන්නේ නම් ඔබ පළමුව අද දවසේ කළ යුතු වැඩ කටයුතු සටහන් කළ යුතුයි, ඒ වගේම පෙර දින අවසන් කිරීමට නොහැකි වූ කාර්යයන් ඊලඟ දිනයේ පළමුව සඳහන් කළ යුතුයි. වැඩ පස්සට කල් දාන්න එපා. උදාහරණයක් ගත්තොත් ''තේ එක බීලා කොප්පේ සොදන්න විනාඩියත්වත් ගතවෙන්නේ නැති උනත් අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ ඔක්කෝම එක පාර සෝදන්න නේ.'' ඒ වැඩේට ගත වෙන්නේ විනාඩියකට අඩු කාලයක්නම් එය ඒ මොහොතේ අවසන් කරන්න. ඒ වගේම වැඩක් ඉවර කරන්න බැරි උනා කියලා ආතතියෙන් සිටින්න එපා. ඉතින් මේ වගේ පුංචි කරණා වලින් අපි මේ වසර ඵලදායී කරගමු.

මනීෂා ප්‍රනාන්දු

6 පිටුවෙන්... සුව හා රුව

ශ්‍රී ලංකාව ද නිවැරදි ආහාර රටාවක් අනුගමනය කළ යුතු අතර ගුණදායි ආහාර පරිභෝජනයට එක්කර ගැනීමේ වැදගත්කම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දී තිබේ.

අහිතකර ආහාර නිසා හටගන්නා ස්ථුලතාව, රෝග රැසකට මුල් වන බව පෙන්වාදෙන එම සංවිධානය දියවැඩියාව, හදවත් රෝග සහ අධික රුධිර පීඩනය වැනි බෝ නොවන රෝග රට තුළ සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වීම සම්බන්ධයෙන් වැඩි අවධානයක් යොමු කර සිටී.

එම සංවිධානය සිව් වසරකට පෙර සිදුකළ සමීක්ෂණයක දී ශ්‍රී ලංකාව තුළ වාර්ෂිකව සිදුවන මරණ අතුරින් 65% කට හේතුව බෝ නොවන රෝග බවට පෙන්වා දී තිබුණි.

කියවන්නඃ

- කොලෙස්ටරෝල් ඖෂධඃ ශ්‍රී ලාංකික පර්යේෂකයින් පිරිසකගෙන් නව සොයා ගැනීමක්
- ලුණු සහිත සැකසූ මස්ඃ පාලනය කළ යුතු ආහාර මොනවාද?

මීට අමතරව 2011 වසරේ සිට දිවයින පුරා ක්‍රියාවට නංවා ඇති යහපත් සෞඛ්‍ය රටාවක් වෙනුවෙන් වූ මධ්‍යස්ථාන 700 කට අධික සංඛ්‍යාවකින් ශ්‍රීලාංකිකයින්ට යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු හුරු කිරීමට තම සංවිධානය දැඩි කැපවීමකින් ක්‍රියාකරන බව ද ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවසයි.

එමෙන්ම වර්තමානයේ බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයින් කෘෂිකාර්මික දිවි පෙවෙතින් නාගරික සංස්කෘතියට යොමුව ඇති අතර එමඟින් සිදුව ඇති ආහාර රටාවේ වෙනස ලාංකිකයින් මුහුණදෙන තරබාරු බව, දියවැඩියාව මෙන්ම තවත් බෝ නොවන රෝග රැසකට හේතුවක් බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය වැඩිදුරටත් පෙන්වා දෙයි.

එමෙන්ම කිසිදු රටක් පූර්ණ වශයෙන් අනිකුත් රටවලට සාපේක්ෂව පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ලබා නොගන්නා අතර ගුණදායි ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට ද වැඩි නැඹුරුවක් නොදක්වන බව පර්යේෂකයෝ පෙන්වා දෙති.

මේ අතර ලොව පුරා වැසියන්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර ධාන්‍ය වර්ග සුලභ නොවීමටද කරුණු රැසක් හේතු විය හැකි බව පර්යේෂකයින්ගේ විශ්වාසයයි.

"ඇතැම්විට මෙම ආහාර ලබාගැනීම නිසා තරබාරු වීමේ ප්‍රවණතාව මඳක් වැඩි. ඒ වගේම මිල අධික බව මෙවැනි ආහාර අඩුවෙන් පරිභෝජනය්‍රචලිත වීමට හේතුවක්," කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාචාර්ය නීටා ෆ්රෝහී පවසන්නීය.

අධික සිනී මෙන්ම මාංශ පරිභෝජනය රෝග රැසකට හේතුව ලෙස මීට පෙර අවධානයට ගැනුනද දුර්වල ආහාර රටාව මෙන්ම කෙඳි සහිත ආහාර, ධාන්‍ය වර්ග මෙන්ම එළවළු අඩුවෙන් පරිභෝජනය ඊට වඩා මේ සම්බන්ධයෙන් බලපාන බව ඇය වැඩිදුරටත් පෙන්වා දෙන්නීය.

මේ අනුව මීට වසර කිහිපයකට පෙර වැඩි අවධානයක් යොමුකළ කරුණු වලට වඩා මානව සෞඛ්‍ය කෙරෙහි වෙනස් කෝණයකින් කටයුතු කිරීමේ අවශ්‍යතාව පර්යේෂකයෝ අවධානයට ලක් කරති.

අන්තර්ජාලය ඇසුරෙන්

ප්‍රසාද දීමනා හිමි නැද්ද

සුබ නව වසරක් උදා වුයේ විවිධ සිතුම් පැතුම් සිත් තුළ රඳවා ගෙනය. නමුත් ගෙවු වසරේ රට තුළ ඇති වු විවිධාකාර දේශපාලන ගැටුම් මතබේදයන් හා හැලහැප්පිම් මතය.

මේ අතර විශාල ශ්‍රම බලකායක් පුරා වසරක් තම ආයතනයට හෙලු ශ්‍රමයට වන්දි වශයෙන් ප්‍රසාද දීමනා හෝ ලැබෙතැයි යන අදහසින් පුල පුලා බලා සිටියේය. තෑගී බෝග ගෙන ගම් වලට ගොස් තම දෙමාපියන්දැ නැදෑ හිතමිතුරන් සමග සතුටු වීමටය. නමුත් එවැන්නක් බොහෝ පිරිසකට නොලැබිම නිසා බලාපොරොත්තු සුන් වි ගියෝය. ඒත් කොරෝනා උවදුර නිසාමද?

කලාප තුළ සේවය කරන ඔවුන් පුරා වසරක් තම කම්හලට හෙලු ඩාබිඳු වලට වන්දියක් වශයෙන් ප්‍රසාද දීමනාවක් හෝ ඒවැනි දීමනාවක් හෝ ලැබේතැයි යන දහසක් බලපොරොත්තු මෙවර සුන් වී ගොස්ය. ඔව් එය එසේ සිතුවොත් නිවැරදි. ඔවුන් තම ශ්‍රමය වපුරන්නේ සුළු වැටුපට ය. වැටුපට අමතරව ස්ව-උත්සහයෙන් උපයා ගන්නා මුදලට අමතරව වසර අවසානයේ ප්‍රසාද දීමානාවක් ඔවුන් අනිවාර්යෙන්ම බලාපොරොත්තු වේ. ඇයි ඔවුන්ට ප්‍රසාද දීමනාවක් නොදෙන්නේ ආයතනය පාඩු ලබනවාද. ප්‍රඩක්ෂන් ඇනවුම් අහෝසි කරලාද. එසේ නැත්තම් රට තුළ පවතින කොවිඩ් නිසා වෙනත් රටවලට ඇනවුම් බාර දීලාද යන්න ප්‍රශ්න ඔවුන්ගේ සිත් තුළ පවතී.

මෙවැනි සිදුවීම් වෙළද කලාප ආරම්භයේ සිටම සිදු වුවකි. වසර අවසානයේ බොහෝ කම්කරුවන් උද්ඝෝෂණ වලට පෙළබෙන්නේ තමන්ට හිමියැයි කියන වරප්‍රසාද ලබා ගැනීමටය. සමහර පාලකයින් තම සේවකයින්ට කළ ගුණ සැළකුවද සමහර පාලකයින් ආයතනයේ පාඩු ලබන බව පවසමින් අර්ථ සාධකයද නොගෙවා පැන ගිය පාලකයින්ද, උද්ඝෝෂණ, වැඩවර්ජන වලදී මැරයන් හා පොලීසිය දමා කම්කරුවන්ට සැළකු හැටි ඉතිහාසයේ පෙන්නුම් කරයි. අදටත් එසේ සිදු වන බව කිව යුතුය. කොරෝනා උවදුර නිසා කර්මාන්ත ශාලා තුළ සේවය කරන කම්කරුවන්ගේ ජීවිතද අනතුරුදායකය. ආයෝජකයින්ට කර්මාන්තශාලා වසා දැමුවහොත් ආදායම් මාර්ග ඇන හිට ආර්ථිකයද කඩා වැටේ.

බ්‍රැන්ඩික්ස් ආයතනයෙන් පටන් ගත් කොවිඩ් - 19 මේ වන විට ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලා කිහිපයක ව්‍යාප්ත වී ඇත. රජය හා පෞද්ගලික අංශ වල සේවය කරන අයටද එම රෝගය බෝ වීම වැඩි වී ඇත. එම නිසා විවිධ ක්ෂේත්‍ර හා රාජ්‍ය අංශ වලද ඔවුන්ට හිමි වැටුප් වලද විෂමතා පවතී. රටේ ආර්ථිකය උඩු යටිකුරු වී ගොස්ය. එම නිසා කොවිඩ් තත්වය තවදුරටත් පැවතුනහොත් රට ආගාදයට ඇද වැටෙනවා නිසැකය.

සමන්

සිතුවිල්ල

වැඩ ඇරී ලහි ලහියේ බෝඩිම වෙත දුව එන්නේ කොයි මොහොතේ දෙවැනි කොරෝනා රැල්ල යන රකුසා අපගේ ගත තුළට කිදා බසියිද යන්න සිතුවිල්ල නිතර ජප කරමිනි. කිසිම ප්‍රතිශක්තියකින් රෝපණය නොවන අපගේ ශරීර කුඩුව ක්ෂය වී ඇත්තේ කම්හල් වෙතය. දැන්වත් ජාම් බේරගෙන ගමට පැන ගත්තොත් යන සිතුවිල්ල මනසේ රැව්දේ.

අම්මාගේ කන්කරච්චලේ උඹ කවද්ද ගමට එන්නේ, කලාපේ තැත් ගැහුණා ඇති. කරගන්න මඟුලකුත් නැහැ. ගමේ මඟුල් කපුවාට කීවා හොඳ තැනකින් කසාදයක් බලන්න කියලා හඳහන දුන්නා. ඒක බලන්න නෙවෙයි ඒ මිනිහාට උවමනා. උඹ කලාපෙට ගිහින් කොතරම් කල්ද එහිදී හාදයෙක් එක්ක සෙට් වෙලා හිටියාද සෞඛ්‍ය තත්වය හොඳද. දණහිස් අමාරු, හිසරදය, හතිය, පීනස එහෙම තියෙනවාද, PCR වාර්තාව තියෙනවාද, වසර ගණනාවක් කලාපය තුළ වැඩ කළ නිසා කාසිපනම් එහෙම ඇතිනේ ඇඟළුම් කම්හලකින් නේද ඔය කොරෝනා රෝගය බෝ වෙලා තියෙන්නේ කියලා ඇසුවා. මට මල පැන්නා, හරියට දොස්තරයෙක් ළඟට බේත් ගන්න ගියා වගේ ඔක්කොම කුණු බේරෙ බොක්කට කීවා වගේ, ඒ ලෙඩේ උඹලාගේ කරපිට පටවන්න හදන්නේ, අල ගිය තැන් මුල ගිය තැන් හොයන්නේ නැතුව ඔහොම ගියොත් පොකුරු නෙවෙයි බුරුතු පිටින් අසු වෙයි. මේ යන ක්‍රමයට ඇයි අපේ මිනිස්සුන්ගේ විනයක් කියන එක ඇත්තේම නෑ. කට කැඩෙනකම් කීවාත් එකෙක්වත් හරියටම මාස්ක් එකක් දලා නැහැ පාරට බහින විට.

අපේ කාලයෙනම් ඔය වංසගත රෝග ඕනතරම් හැඳුනා ඔය මුඛවාඩම් බැඳගෙන හිටියේ නෑ. ගේ දොරකඩ කොහොඹ අත්තක් එල්ලා කාමරේට කරලා දේශීය බෙහෙත් දීලා වෙන්ව තියලා නාවලා ගන්නවා මිසක්, කලාප තුළ වැඩකරන ළමයිට දාලා තියෙන නම් ඇසුවාම කොරෝනා කියලා කියන්නත් පටන් ගනී. එහෙම කාජීර්ලා මේ රටේ ඉන්නවානේ. අනිවර්ත නම් පට බඳින්න හැබැයි උඹලා මීට පස්සේ බස් එකේ යන විට ජැක් ගහන්න එන එකක් නෑ. කොයි එකටත් සුදානම් ශරීරයේ කියලා ගමට පැන ගත්තොත් නරකද දුවේ. ඬේගා නටන්නේ නැතුව.

සමන්තා

ප්‍රහේලිකා අංක - 29

1 රූ		2	3	4	
	■	5 සි			■
	■		■	6	7
■	8	■	9	■	
10	රී		■	11	
12		■	13	ල	

හරහට

1. හඬ සහ රූපය එකවර ඇසිය හැකි සහ නැරඹිය හැකි යන්ත්‍රයකි.
5. ශරීරය යන්නට සමානය.
6. හොඳ යන තේරුම ඇති වචනයකි.
10. ඔසරියේ රැලි.
11. යුගල පදවලදී වස සමඟ එක්වන පදය.
12. ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍යම පළාතේ බහුලව දැකිය හැකිය.
13. අනංගයා, මින්දද, මල්සර යන පදවලින් මොහු හැඳින්වේ

පහලට

1. අම්බලන්ගොඩ මෙම නැටුම් කලාවට ප්‍රසිද්ධය
2. අවාසිය යන්නට විරුද්ධාර්ථ පදය
3 පෘථිවිය පරිභ්‍රමණය වෙන්නේ මෙය වටාය
4. අපායට සමාන පදයකි
7. සංගීතයට අධිපති දේවිය
8. හඬට යෙදෙන සමාන පදයකි
9. ලංකාවේ ප්‍රධාන අපනයන බෝගයකි
10. විවිධ යන අරුත දෙයි
11. ගොඩබිමින් වටවුණු කුඩා ජලාශ මේ නමින් හැඳින්වේ

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

කොරෝනා හමුවේ ආන්තික වූ ජීවිත වෙනුවෙන්

පසුගිය වසරේ මාර්තු මස ආරම්භ වී ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වූ කොවිඩ් 19 වෛරසය අප රටේ ජනතාවගේ හා සියළු පාර්ශවයන් විසින් යම්තාක් දුරට අවම කරගත් වෛරස ව්‍යාප්තිය නැවත හිස ඔසවනු ලැබුයේ ඔක්තොබර් මස බ්‍රැන්ඩික්ස් ආයතනයේ ආසාධිත පොකුරත් සමඟ, නමුත් කොරෝනා ආරම්භයේ මුල් අවදියේ පැන වූ ඇඳිරි නීති තත්වය හමුවේ දැඩි පීඩාවට පත් වූ පිරිසක් වන්නේ නිදහස් වෙළඳ කලාපයේ සේවය කරන කම්කරුවන්, ඔවුන්ට සිය ගම්බිම් කරා පිටත් වීමට නොහැකිව, රැකියාවට යාමට නොහැකිව නේවාසිකාගාර තුළ සිර වී සිටිමට සිදු වුණා. දරුවන්ට හා තනි මව්වරුන්ට, ගැබිණි මව්වරුන්ට ආහාර නොමැතිව කුස ගින්නේ සිටීමට පසුගිය කොවිඩ් ආරම්භයේ සිට සිදු විය. පටන්ගැන්මේ සිට මේ දක්වා ඉතා පීඩිත කාලයක් පසු කරමින් සිය ජීවිතය රැකගැනීමේ අරගලයේ නියුතු කම්කරුවන්ට අවශ්‍ය සියළු දෑ අඩංගු වියළි ආහාර මලු ලබා දීමට ඩාබිඳු වෙත සහයෝගය දැක්වවීමට සංවිධාන රාශියක් අතවැල් බැදගන්නා ලදි. දෙවැනි රැල්ල ආරම්භ වීමත් සමඟ අප හා සම්බන්ධ වී සර්වෝදය සංවිධානය, ත්‍රිකුණාමල කාන්තා සංවර්ධන ආයතනය, නීලන් තිරුචෙල්වම් ආයතනය, එංගලන්තයේ වෝ ඔන් වෝන්ට් සංවිධානය හා USAID SCORE සංවිධානය විසින් රැකියා අහිමිව ආන්තික වූ මැන් පවර් සේවකයින්ට ගැබිණි මව්වරුන්ට හා තනි මව්වරුන්ට මුලිකත්වය ලබා දෙමින් වියළි ආහාර මළු හා සනීපාරක්ෂක මෙවලම් ලබා දීම සිදු විය. කොවිඩ් පළමු ව්‍යප්තියේ පටන් මේ දක්වා අප වෙත සහය දැක්වූ සියළුම සංවිධානයන්ට අපගේ ප්‍රණාමය.

කම්කරුවෝ බෝනස් ඉල්ලා වර්ජනයේ

කටුනායක නෙක්ස්ට්, එප් වේ ලංකා, ඔකායා ලංකා, ස්ටාර් ගාමන්ට්, ෂෝ ටු ෂො, ක්‍රිස්ටල් මාටින්, ස්මාර්ට් ෂර්ට් වැනි ආයතන පසුගිය දිනවල වාර්ෂික ප්‍රසාද දීමනාව ඇතුළු ඉල්ලීම් කිහිපයක් මුල් කොට ගෙන වැඩ වර්ජනයේ නිරත විය. වර්ජනයේ නිරත සමහර ආයතන 50% ක බොනස් මුදල් ලබා දීමට එකග වූ අතර, සමහර ආයතන වැටුපට සමාන මුදලක් හා තවත් සමහර ආයතන පාඩු බව පවසා කිසිදු මුදලක් ලබා දීමට කටයුතු කොට නොතිබුණි. මෙහිදි එප් වේ ලංකා ආයතනය දින නියමයක් නොමැතිව වසා දමන ලදි.

කොවිඩ් බලපෑම මත පසුගිය මාර්තු මස සිට ඇඟළුම් සේවකයෝ විවිධ බාධක මැද ආර්ථිකය ක්‍රියාවලියට දායක වුවත් ලැබිය යුතු වරප්‍රසාද අහිමි කරගනිමින් ඒ පිළිබඳව ගැටුම් ඇති කර නොගෙන සේවය කළේ රටේ අර්බුදකාරී තත්වය තේරුම් ගෙනය. වැටුප් ලැබුණේ 50% කි. අතිකාල කළත් අතිකාල ලැබුනේ නැත. නිෂ්පාදන දිරි දීමනා, පැමිණීමේ දීමනා ලැබුණේ නැත. වැටුප් වැඩි වීම් පිළිබඳව කිසිදු ප්‍රකාශයක් නැති වුවත් සේවකයින් කර්මාන්තශාලා හා රැකියා බේරා ගැනීම උදෙසා කැප වී කටයුතු කරන ලදි.

විවාහක, අවිවාහක, තරුණ, මහළු හා තනි මව්වරු ලෙස සංයුතු ගතව ඇති ඇඟළුම් කම්කරුවෝ ප්‍රදේශය තුළ ලියාපදිංචිය නොවීම නිසාද සුබ සාධන පහසුකම් වලට හිමිකම් බහුතරයකට අහිමි විය. නේවාසික ගැටළු, සෞඛ්‍ය ආනාරක්ෂිත බව, ගම්බිම් වලට යාමට නොහැකි වීම. නිරෝධායන, ස්වයං නිරෝධායන කටයුතු වලදී මූලික අවම පහසුකම් නොලැබීම යන කරුණු මත බහුතරය පීඩා විඳීමට සිදු විය.

දෙවැනි රැල්ල ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය තුළින් මතු වෙද්දී තත්වය තවත් බරපතල විය. ආසාදිතයන් හමුවෙද්දී වෙනත් ක්ෂේත්‍ර වල ආයතන වසා දැමීමට කටයුතු කළද ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ කම්කරුවන් ඇදිරි නීති තත්වය හමුවේ පවා සේවයට වාර්තා කරන ලදි. ප්‍රධාන ආහාර වේල ලබා ගැනීමට නොහැකිව බහුතරයක් අසරණව දරුවන් සමඟ ජීවත් වන සේවිකාවන් ඉතාමත් අසරණ තත්වයට පත් විය. සමහරු මාර්තු මස සිට මේ දක්වා සිය ගම්බිම් වලට ගොස් නැත. මෙවර බෝනස් වලදීද කම්කරුවන් කබලෙන් ලිපට වැටුණි. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට අවශ්‍ය දෑ මිළදී ගැනීමට ණය තුරුස් බේරා ගැනීමට. දෙමාපියන් බැහැ දැකීමට වැනි සියළු බලාපොරොත්තු සමඟ ගම්බිම් බලා යාමට සිටියද බෝනස් මුදල් නොලැබූ නිසා බලාපොරොත්තු සුන් විය. සමහර අය කොවිඩ් බලපෑම මත ලාභ ලබා ඇති බව ඔවුන්ගේ වෙබ් ජාලා වල සඳහන් කරද්දීත් බෝනස් මුදල් ලබා දීමට සූදානම් වූයේ නැත. සේවකයින් සඳහන් කරන පරිදී වාර්ෂික ක්‍රීඩා උත්සව, විනෝද චාරිකා, පිරිත් දෙසුම් වැනි බාහිර කටයුතු වසර තුළ සිදු නොවීමත් අඛණ්ඩ නිෂ්පාදන කටයුතු කරගෙන ගිය නිසාත් සේවකයින් සඳහන් කරන පරිදි කිසිදු අලාභයක් සිදු වී නොමැති බවයි. මානව සම්පත් අංශ වල ක්‍රියා කාලාපය පිලිබඳ කිසිදු විනිවිද භාවයක් නොමැති බවද කම්කරුවන් මැසිවිලි නගයි.

ආයතනය මට්ටමේ ගැටළු ආමාන්ත්‍රණය කිරීමට ක්‍රමවේදයක් නොමැති කළ. රටේ පාලකයින් මේ පිළිබඳව නෑසුකන්ව සිටින කළ එළියට බැස කම්කරුවන් ඔවුන්ගේ පීඩනයන් නොසන්සුන් ලෙස එළියට දමයි. එයිනුත් අසරණ වන්නේ කම්කරුවන්මය. සියළු දීමනාවන්, නිවාඩු කප්පාදු කොට සමහර සේවකයින්ට රුපියල් 500.00 ක් ප්‍රසාද දීමනා ලෙස ලැබූ අයද වෙති. රටේ ආර්ථිකය කඩා නොවැටීමට වෙර දැරූ කම්කරුවන්ට සාධාරණය ඉටු කරන ලෙස වගකිව යුත්තන්ට බල කර සිටිමු

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