

කාන්තාවන් සහ වෙනස්වන කාර්යභාරය

ඉතිහාසයේ කවදවත් නොවූ විරූ අන්දමට මිනිස් ජීවන රටාව වෙනස් වෙමින් පවතී. ලොව පුරා සිදුවන මෙම පෙරළියෙන් ශ්‍රී ලංකාවද මිදී නැත. නව බෝගයන්, නව උපකරණ, අළුත් වර්ගයේ මෝටර් රථ, නව මෝස්තර විලාසිතාවන් මෙන්ම අළුත් පත පොත වැනි නව නිෂ්පාදන දහසකුත් එකක් දැන් බිහිවී තිබේ.

ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආකල්පයන් මෙන්ම සංස්කෘතික භරයන්ද වෙනස්වනු පෙනේ. අද තරුණයන්ගේ මනසෙහි තිබෙන අදහස්, ඔවුන් ලබාගැනීමට අපේක්ෂා කරන ද පිළිබඳව ඔවුන්ගේ මුතුන් මිත්තන්ගේ කාලයේදී යමක් මින්වත් කල්පනා කර නොතිබුණි. ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් කුඩාකලවත් මෙවැනි දේ ගැන සිතා නැත. මේ සියලු වෙනස්වීම් නිසා දැනට දැනීම දියුණු කර ගැනීම සහ නව දැක්මා වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය වී තිබේ.

වෙනස්වීම් ඉතා ඉක්මනින් සිදුවන බව අප කවුරුත් දන්නා කරුණකි. අළුත් දේවල්, අළුත් අදහස් නගරබද ප්‍රදේශවලට ඉතා ඉක්මණින් හඳුන්වා දීමට පුළුවන. ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ වලට බොහෝවිට අළුත් අදහස් හා අළුත් දේවල් ගලා යන්නේ පසුව වන අතර, ඒවා පිළිගන්නේද ක්‍රම ක්‍රමයෙනි. කාන්තාවන්ට වඩා ළමයින් හා තරුණයින් මෙන්ම පුරුෂයන්ද අළුත් අදහස් හා අළුත් දේවල් භාර ගැනීමට නිතරම සූදානම් බව අප කවුරුත් දන්නා කරුණකි.

1975 වර්ෂය කාන්තා වර්ෂය වශයෙන් හඳුන්වා දෙනු ලැබුවත් සමගම, ලෝකයේ ක්‍රියාකාරී කාන්තා සමූහයන් මෙන්ම දේශ පාලකයන්ද ගන්නා ලද උත්සාහයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කාන්තාව මුහුණපා ඇති ප්‍රශ්න පිළිබඳව ලෝකයාගේ දෙඇස් යොමු කිරීමට සමත් විය. මුළු ලෝකයම දේශ පාලන, ආර්ථික, සාමාජික හා සංස්කෘතික වශයෙන් විවිධ ක්‍ෂෙත්‍රවල කාන්තාවන්ගේ කාර්ය භාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා ආරම්භ කර තිබේ. කාන්තාවන් නිරණ ගැනීමෙන් ඉවත් කිරීම තම නිවෙස් හා ජීවිත පාලනය කිරීමේ කාර්යයෙන්ද කාන්තාව ඉවත් කිරීම වැනි ගැටළු අනාවරණය වී තිබේ.

කාන්තාවන්ගේ කාර්ය භාරය ඕනෑම සමාජයක, මවක භායාබාවක හා නිවාස පාලිකාවක වශයෙන් ත්‍රිවිධාකාරය.

කාන්තාවන්ගේ සම්ප්‍රදායික කාර්ය භාරය පිළිබඳව සලකා බැලීමේදී, කාන්තාවන්ට තවමත් මෙම කාර්ය භාරයන් පැවරී තිබෙන නමුදු, ඔවුන්ගේ වගකීමවල ස්වරූපය අළුත් වී තිබේ. නව දැනුමක් කාන්තාවන් ලබාගත

යුතුව ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් අද ඔබේ ළමයින්ට ආහාරපාන ලබාදීම පිළිබඳව පරික්ෂා කිරීමේදී ඔහුගේ කුස පිරවීම සඳහා පමණක් ආහාර සැපයීම නොව, එම ආහාරවල ප්‍රමාණය, පෝෂ්‍යදායක, බව ගැලපෙන, සමබර ආහාර ලබාදීම ආදිය පිළිබඳව සිතා බැලිය යුතුව ඇත. මීට ඉහතදී ළමයින්ට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ටද ලබා දුන් ආහාර වලින් ලැබෙන අසතුටුදායක ප්‍රතිඵල පිළිබඳව අප දැන සිටියේ නැත ආහාර වේලක්, යම් යම් ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනයට ගෙන

වනිතාලතා

සකස් කර ගන්නා විනා, එහි පෝෂ්‍යදායක බව පිළිබඳව සිතීමට උනන්දු වූයේ නැත. එබැවින් ප්‍රතිඵලයකව ළමයින්ට ආහාර ලබාදීම සාර්ථක කර ගැනීමට නම් මව ඒ පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා තිබිය යුතුය. නිවාස පාලිකාවක වශයෙන් කටයුතු කිරීමේදී ද සම්ප්‍රදායික නිවාසයක කටයුතු වලට වඩා නගරයක තිබෙන නවීන නිවාසයක කටයුතු තරමක් දුරට සංකීර්ණය. අද සමාජයේ ඇතිවී තිබෙන වෙනස්කම් පිළිබඳව ඔබේ අත්දැකීම් අනුව, වෙක, භායාබාවක හා නිවාස පාලිකාවක වශයෙන් මුහුණ පෑමට ඇති විවිධතා පිළිබඳව සිතා බැලිය හැකිය.

මෙම ගත වර්ෂයේ සමාජයේ තවත් වෙනසක් දක්නට ලැබේ. එනම් වින්දනයේ ඇති වෙනසකි. ලංකාවේ පමණක් නොව, මුළු ලෝකයේම ජනයාට තම ජීවන තත්වය උසස් කර ගැනීමට වැඩිදියුණුකර ගැනීමට අවශ්‍ය වී තිබේ. ඔවුන්ට හොඳ ඇඳුම්, හොඳ නිවාස හොඳ ගෘහභාණ්ඩ, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර, බයිසිකල්, මෝටර් රථ වැනි සුබෝපභෝගී භාණ්ඩ ලබාගැනීමට අවශ්‍ය වී තිබේ. වින්දනය වෙනස් වීමත් සමගම අවශ්‍යතාවයන් තම ආර්ථික තත්වයට ගැලපෙන අයුරින්, සකස් කර ගැනීමට කාන්තාව සමත් විය යුතුය. යහපත් ජීවන තත්වයක් ලබා ගැනීම උදෙසා අතිරේක ආදායමක් ලබා ගැනීමට විවිධාකාර රැකියා මාර්ගවල කාන්තාවන් නිරත වී තිබේ. ග්‍රාමීය මට්ටමේ කාන්තාවන් වෙළඳම පිණිස විවිධ හෝග වගාවන් කිරීමට පටන්ගෙන තිබේ. එයට හේතුවී තිබෙන්නේ ග්‍රාමීය මට්ටමේ කාන්තා වන්ට රැකියා පහසුකම් අඩුවීමත්, ග්‍රාමීය කාන්තාවට එවැනි වගා කටයුතුවල යෙදීමට කිසියම් දැක්මාවක් තිබීමත් නිසාය.

ආදායම් උපයන්නන් ලෙස කාර්ය භාරයන් ඉටුකිරීමට යාමේදී, කාන්තාවට මුහුණ පෑමට ඇති දුෂ්කරතා පිළිබඳ ඔබ අත්දැකීමෙන් වටහා ගෙන ඇතැයි සිතමි.

ගහපත් පවුලක්

සමබර ආහාර වේලක්
පිළියෙල කර ගැනීම,
දරු පැටියන්ගේ පෝෂණය,
පවුලේ සෞඛ්‍යය, පවුල් සංවිධානය,
ගෙවතු වගාව හා
ගෙදරදෙරේ එදිනෙදා කටයුතු
මැනවින් ඉටුකිරීම වැනි
විෂයයන් අළලා සකස් වන
ගම් නියමගම් වල ගෘහණියන්ට
ප්‍රයෝජනවත් ලිපි මාලාවක්
ප්‍රති “ගොවිජනතාව” කලාපයේ සිට
පළවනු ඇත.

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ
කාන්තා ගොවිපල අංශයේ
සහාය ඇතිව සකස් කෙරෙන
මෙම ලිපි මාලාවේ මුල් ලිපිය පිළිබඳ
හැඳින්වීමකි මේ.

ඔබේ ආහාරය

අප ආහාර ගන්නේ ඇයි?
කුස ගින්න නිවා ගන්න.

එනමුත් ශරීරය ආහාර බලාපොරොත්තු
වන්නේ කරුණු තුනක් උදෙසායි. එනම්:-
ශරීරය වැඩීම සහ ගෙවීම් පටක නැවත නිෂ්පාදනයට ගෙන ඒමටත්, - ශරීර ශක්තිය ලබාදීමටත්, - සනිපාරක්ෂාව ලබාදීමටත්.

ඉතින් මේ හැම උවමනාවක් ම ඉටු කිරීමට එකම ආහාර වර්ගයකට පුළුවන් ද? හැම විටම බැහැ. බොහෝ විට එකම ආහාර වර්ගයකට එක කාර්යයක් හොඳින් ඉටු කරන්න පුළුවනි.

ඒ නිසා අප ගන්නා ආහාර - ශරීර වර්ධනය ආහාර - ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර - සනිපාරක්ෂාව ලබා දෙන ආහාර යනුවෙන් බෙදා දක්වන්න සිදු වෙනවා.

ශරීර වර්ධන ආහාර

කුඩා ළදරුවා කලකදී වැඩිමහළු මිනිසකු බවට පත් වෙනවා. ඒ ප්‍රමාණයට වැඩිමට අවශ්‍ය ආහාර ඔහුට ලැබිය යුතු යි. නැතහොත් ඔහු ගේ වැඩිම බාල විය හැකි යි.

හැම අවස්ථාවක දී ම අපගේ ශරීරය ක්‍රියාකාරීව පවතී. ඒ හේතුවෙන් ශරීරයේ ගෙවී යන පටක ආදී කොටස් නිතරම අළුත් වැඩියා කළයුතු යි.

ගැබිණි මවුවරුන්ට, කිරි දෙන මව්වරුන්ට රෝගීන්ට විශේෂ සැලකිල්ලකින් යුතුව ශරීර වර්ධන ආහාර ලැබීමට සැලැස්විය යුතු යි. එය ඔවුන්ගේ සනිපය රැක ගැනීමට වැදගත්.

මේ ගණයට අයත් ආහාර හැටියට කිරි, බිත්තර, බටර්, චීස්, මස්, මාළු, මාංශබෝග වර්ග උදාහරණ ය.

ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර

මෝටර් රථය ක්‍රියා කරන විට ඒ තුළ ශක්තිය සැපයෙන ඉන්ධන පිළිස්සිය යුතු ය. මේ ආකාරයට අපගේ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට ආහාර සැපයිය යුතු ය.

ශක්තිය ලබා දෙන ආහාරවලට උදාහරණ හැටියට දෙල්, අල, කොස්, බඩඉරිඟු, පාන්, බත්,, වෙංගු, වොකලට, පොල්, සීනි ආදිය අයත් වේ.

ආරක්ෂක ආහාර

එළවළු, පළතුරු ආහාරයට ගන්නා අයට නිරෝගී ශරීරයක් ඇති වේ. ඒ හෙයින් රෝග වැළඳෙන විෂ බීජ ශරීරයට ඇතුළු වූ විට ඒවා සමග සටන් කිරීමට ශක්තිය ඒ අයගේ ශරීරය තුළ තිබේ. මේ නිසා ඔවුන්ට රෝග වැළඳෙන්නේ කලාතුරකිනි. ඊට හේතුව පළතුරු, එළවළු වල විටමීන් සහ බනිජ අඩංගු නිසායි. දත්, නහර, හා ලේ වැඩිමට ද ඒවා හේතු වෙනවා.

මේ ගණයට අයත් ආහාරවලට, ගොටුකොළ, කන්කුන්, කුරට්, පළතුරු වර්ග, විට්ටක්කා ආදී දේ අයිති වෙනවා. කෙසේ වුව ද මේවායේ පෝෂණදායකත්වය වැඩි වෙන්නේ ඒවා අළුත් වන තරමට යි. හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම මෙම ආහාර වර්ග වලින් සලාද යනාදිය සාදා අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් ඒවායෙහි පෝෂණදායකත්වය වැඩියෙන් ශරීරයට ලැබේ.

කාන්තා දිරිය ඔප්නැංවූ භාරත ළඳුන

කිරි වෙළෙන්දන් ගේ සුරා කෑම නිසා හෙමබන් වුණු ඉපැරැටියේ කයිරා දිස්ත්‍රික්ක ගොවි පිරිසක් 1945 දිනෙක භාරත නිදහස් සටනේ නායකයකු වූ සර්දර් පතේල් හමු වුණා. තම නිෂ්පාදනයේ අයිතිය තමන්ට ම පැවරෙන අයුරින් කිරි නිෂ්පාදකයන් ගේ සමූපකාරයක් පිහිටුවා ගන්නා ලෙස පතේල් ඔවුන්ට උපදෙස් දුන්නා. කුඩා සමූපකාර අංශකින් කිරි ලීටර් සිය ගණනක් එකතු කරමින් 1946 පිහිට වූ කිරි සමූපකාරයේ අද සාමාජික සංඛ්‍යාව දෙලක්ෂ හතළිස් දහක්. ග්‍රාමීය සමූපකාර ගණන 840 යි. දිනකට කිරි එකතුව ලීටර් හය ලක්ෂයක්.

මේ සියල්ල අද සංවිධානයව ඇත්තේ කයිරා දිස්ත්‍රික්ක කිරි නිෂ්පාදකයින් ගේ සමූපකාරය යටතේ යි. ගම් මට්ටමින් කිරි නිෂ්පාදන සමූපකාරයක්, කිරි එකතු කිරීම, ගිණුම් තැබීම, ගෙවීම් හා සත්ව පාලන කටයුතු සඳහා සිව් පුද්ගල කාර්ය මණ්ඩලයක්, එක් දිස්ත්‍රික්කයක සියළුම ග්‍රාමීය සමූපකාර එක් වී දිස්ත්‍රික්ක කිරි සමූපකාරයක්, කිරි ප්‍රවාහනය, කම්හල් පාලනය භානාධිකෘතුව, අලෙවි කිරීම, සත්වාභාර භිෂ්පාදන ඒකක පවත්වා ගැනීම, තණ වගා දියුණු කිරීම, හා පඟු වෛද්‍ය සේවා සැපයීම දිස්ත්‍රික් සමිතියේ වගකීම. පඟු වෛද්‍යවරුන් 55 ක් හා සහායකයන් 440 ක් දැනට සංගමය මගින් කයිරා දිස්ත්‍රික්කයේ සේවයට යොදවලා.

භාරතයට “කයිරා” නම් කයිරාවට “කගෝදරා” භාරතයේ අළුත් උපමාවක්. දහසකුත් එකක් භාරත ගම්මානවල කිරි දෙනුත් බලා ගන්නා ගැමිලියන් පෙරමුණට ගෙනාවේ කගෝදරා ගම් යි.

දුප්පත් ගැමි ජනතාව ගේ ජීවන තත්වය නංවාලීමට කිරි නිෂ්පාදන සමූපකාරයකට කළ හැකි කාර්යය පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණයක් කයිරා කිරි සමිතිය 1968 දී සංවිධානය කළා කගෝදරා ගම් සභාපතිනියන් ඊට සහභාගි වුණා. ඇය බ්‍රාහ්මණ වැන්දඹුවක්. සම්මන්ත්‍රණයෙන් පසු ගමට ආ ඇය තම ගමේ තත්වය ගැන යලිත් මෙනෙහි කළා.

කලක් භාරතියන් අඩු කුලයක් ලෙස සැලකූ හරිජනයන් හා මුස්ලිම් වරුන් කගෝදරා ප්‍රධාන ජන කොටස්. එදිනෙද ජීවන වියදම සොයා ගන්න කගෝදරා වැසියන්ට පිහිට වූනේ කිරි දෙනුත්, තමන් උදේ හවස දෙවන

කිරි අල්ලපු ගමේ සමූපකාරයට භාර දෙන්න දිනපතා සැතපුම් හතරක් ඇවිදින්න කගෝදරා ළඳුනට සිදු වුණා. මෝසම් වැසි කාලවල ගමන් අපහසුව නිසා කිරි වලින් වැඩක් ගන්න බැරි තත්වයක්. සමූපකාරයේ සාමාජිකයන් විමට නොහැකි නිසා වාර්ෂික පාරිතෝෂික දීමනාව කගෝදරා ළඳුනට ලැබුනේ නැහැ. හරිජන ළඳුන් තම සමිතියට කිරි ගෙනැවිත් දීම අල්ලපු ගමේ කුලිනයන් සිත් ගත්තේ ‘නැහැ. ඔවුන් ඊට බාධා කළා. තම බිරින්දන් දවසට දෙසැරයක් අල්ලපු ගමට පයින් යෑම කගෝදරා මුස්ලිම් සෑමියන් නොරිස්සු දෙයක්.

තම ගම් වැසියන් ගේ අසරණ තත්වය වෙනස් කළ හැකි එකම මහ කිරි සමූපකාරයක් තම ගමේ පිහිටුවීම බවට ගම් සභාපතිනිය යළිත් කයිරා සමිතියට දැඩි කන්නලව්වක් කළා ඇගේ ඉල්ලීම නිෂ්ඵල වූයේ නැහැ. කගෝදරා කිරි නිෂ්පාදකයින් ගේ සමූපකාර සමිතිය පිහිටුවනු ලැබුවා. හැම නිවසකින්ම එක් කාන්තාවක් සමිතියේ සාමාජිකත්වය ලැබුවා. කගෝදරා කිරි සමිතිය තනිකරම කාන්තාවන් පමණක් සාමාජිකත්වය දරන ඔවුන් විසින්ම පාලනය කරනු ලැබූ මුල්ම කිරි නිෂ්පාදන සමූපකාරය බවට පත් වුණා.

කිරි වලින් උපයන මුදල පවුලේ අතිරේක ආදායමක් වුවත් එම මුදල් විය හියදම් කිරීම තනිකරම කාන්තාවන්ට රිසි පරිදි කිරීමේ ඉඩ ලැබුණා. මෙම මුදල මී දෙනුත් හෝ ඉඩම් මිළට ගැනීමට, ගෙදර දෙර අළුත්වැඩියා කිරීමට, රිදී රන්තරන් බඩු ගැනීමට හා පවුලේ මහල් තුලා වැනි කටයුතු සඳහා යෙදවුණා. කොතරම් දුෂ්කරතා ආවද මෙම මුදල් එදිනෙද වියදම් සඳහා ගත්තේ නැහැ. කිරි සැපයුම සඳහා දෙන මුදල් දිනපතාම නොගෙවා සතියකට වරක් බැගින් ගෙවන ලෙසට සාමාජිකයන්ම ඉල්ලීම මුදල් ඉතිරි කිරීමට ඔවුන් පුරුදු වී ඇති අයුරු මැනවින් පෙන් වීමක්.

ගමේ කිරි සමූපකාරය නව අදහස් හා උපක්‍රම, ග්‍රාමීය ආයතන හා මනා සංවිධානයට ගත්තේ ගමේ සමාජිකය කරා යොමු කරවන සංකේතය වෙලා. තම දහඩිය මහන්සියෙන් අතරමැදියන් ලාභ ලැබීම වලක්වා තම නිෂ්පාදනයට ලැබෙන සාධාරණ මිළ තම පවුලේ යහපතට සකසුරුවීමට යොදවා ගැනීමට කගෝදරා ගැමිලියන්ට ඉඩ ලැබුණා. කිරි පට්ටි සංවර්ධන ව්‍යාපෘති සේවා දුන් සිය අවධානය වැඩි කරම යොමු කරන්නේ ගැමි ලියන් වෙත. අධිෂ්ඨානයක් වෙතොත් එය ඉටු කර ගැනීමට කාන්තාවන් තුළ ඇති සහජ දැක්ම කගෝදරා ළඳුන් මොනවට පැහැදිලි කර තිබීම මෙයට හේතුවයි.