Magazine Workers' voice

දිනය : 2023 අප්‍රේල් 1

සේවක හඬ සගරාව ත්‍රෛයි මාසිකව අරාබි, ඉංග්‍රීසි, බෙංග
ාලි, හින්දි සහ ශ්‍රී ලාංකික භාෂාවන්ගෙන් රෙදිපිළි, ඇගලුම්
සහ රෙදි සේවක පොදු සංගමය විසින් නිකුත් කරනු ලබයි.

The Workers' voice magazine The General Trade Union of Workers in Textile, Garment and Clothing Industries 1 April 2023 Edition no.: 1

වැඩබිමේදී පරිගනක මුදල් පැහැර ගැනීම/අවමන් තර්ජනය. එයින් .ගැලවෙන්නේ කෙසේද? සහ ස්වං ආරක්ෂක මාර්ගයන්

මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ සමග සම්බන්ධතාවය කුමක්ද?

වැඩ පීඩාවන් විසඳීම

Magazine
Workers'
voice

කතුවැකිය

ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානය/වඩා හොඳ වැඩ ජෝර්දාන් ව්‍යාපෘතිය සමග අත්සන් කළ අවබෝධතා ගිවිසුමක රාමුවක් තුළ සහ තම මාධය සහ අධ්‍යාපන උපාය මාර්ගයෙහි කොටසක් තුළ තම වැඩබිමේදී සේවකයින් සමග සන්නිවේදනය පවත්වාගෙන යාමට දරනු ලබන තම උත්සාහයන්හිදී සංගමය විසින් සේවක හඬ යන ශීර්ෂය යටතේ ත්‍රෛමාසික සඟරාවක් පල කිරීමට තීරණය කරනු ලැබිය. මෙම සඟරාව වැඩබිම්වල සේවකයන්ගේ හඬ විමසීම සඳහා මෙවලමක් විය යුත්තේය. රෙදිපිළි අංශයෙහි කාන්තා සහ පිරිමි සේවකයන්ට අදාල වන ගැටළු සම්බන්ධයෙන් අවධානය ලබාදීමට මෙයින් අරමුණු කරනු ලබයි.

මෙම මුද්‍රණයෙහිදී

- වැඩබිමෙහි පරිගනක මුදල් පැහැර ගැනීම/අවමන් තර්ජනය, එයින් ගැලවෙන්නේ කෙසේද? සහ ස්වයං ආරක්ෂණ මාර්ගය
- වැඩබිමෙහි මානසික සෞඛ්‍ය
- අපිව සම්බන්ධ කර ගන්න
- අල්-හසා රෙදි නිෂ්පාදන කම්හලෙහි ෆලහා ඔක්ලා අල්-හජායා මහත්මිය - පිළිග ැනීම ලබාදිය යුතු කතාවක්
- ප්‍රථම මුද්‍රණයෙහි ත්‍යාගය

සම්බන්ධ කරගත හැකි විස්තර

රෙදිපිළි, ඇඟලුම් සහ රෙදි අංශ සේවකයන් වෙනුවෙන් පොදු සංගමය

විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය :

faomrani@yahoo.com

දුරකථන : +962 6 464 9962

ෆැක්ස් : + 962 6 463 2469

ජංගම දුරකථන :

+962 79 5592936

ලිපිනය : 15, අහමඩ් ඩ්ර් අමීර් විදිය, අල්-ජර්න්, අම්මාන්, ජෝර්දානය.

වැඩබිමේදී පරිගනක මුදල් පැහැර ගැනීම/අවමන් තර්ජනය. .එයින් ගැලවෙන්නේ කෙසේද? සහ ස්වං ආරක්ෂක මාර්ගයන්

තාක්ෂණික දියුණුව අතිවිශාල වන්නේය. එලෙසින්ම පරිගනක අපරාධයන් විවිධ ආකාරයන් පවතින අතර, ඒ අතර මුදල් පැහැර ගැනීම ද වන්නේය. නිශ්චිත කරුණු හෝ පින්තූර පල කිරීමට හෝ රහස්‍ය දත්ත හෙළිදරව් කිරීමට සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කිරීමට ඍජු තර්ජනය කිරීම හරහා මුදල් පැවරීමට, තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීමට හෝ අනෙකුත් ප්‍රතිලාභ සැපයීමට පුද්ගලයන් සහ සමාගම් වලින් ඉල්ලා සිටීම එයින් අදහස් වන්නේය.

මෙම ලිපියෙහිදි ඔබ හෝ ඔබ දන්නා ඕනෑම පුද්ගලයෙකු රැවටීමට ගොදුරක් බවට පත්ව තිබුණේ නම් එවන් අවස්ථාවලදී ආරක්ෂා වන ආකාරයන් කටයුතු කළයුතු නිසි ආකාරයද සමග මෙම අපරාධය සම්බන්ධයෙන් මූලික තොරතුරු ඔබ වෙත අප විසින් සපයන්නෙමු.

පරිගනක අපරාධ ඍජු හෝ වක්‍ර හානි සිදු කිරීමට නවීන තාක්ෂණය භාවිත කිරීම හරහා පුද්ගලයන් හෝ කණ්ඩායම් වලට එරෙහිව සිදු කරනු ලබයි. හානි කිරීමේ වර්ගයන් වන්නේ භෞතිකව, සදාචාරාත්මකව හෝ මූල්‍යමය ආකාරයෙනි. ගොදුරු වන තැනැත්තා දීර්ඝ කාලින ප්‍රතිවිපාකයන් විදිනු ඇත. වරද සිදු කිරීමේ මාර්ගයන් වන්නේ සාමාන්‍යයෙන් ෆේස්බුක්, වට්සැප්, ඉමෝ ඇප් හෝ වෙනත් එවැනි ආකාරයේ සමාජ මාධ්‍ය හරහාය. අපරාධකරුවන් විසින් විකිණීමෙන් අනතුරුව හෝ සොරකම් කිරීමෙන් අනතුරුව ජංගම දුරකථනවල පෞද්ගලික ගිණුම් වලට අනවසර ප්‍රවේශය වීම හෝ දත්ත ආපසු ලබා ගැනීම හරහා දත්ත සහ පින්තූර සොරකම් කිරීමට යොමු වන්නේය.

ගොදුරු වන තැනැත්තා විසින් ස්වේච්ඡාවෙන් හෝ බලහත්කාරයෙන් පෞද්ගලික පින්තූර හෝ වීඩියෝ දර්ශන මිතුරන් සහ සමීප හවුල්කරුවන් ඇතුළුව අනෙත් අය වෙත යැවීම මගින් එම අවස්ථාවලදී මේ හා සමාන සිදුවීම් සිදුවිය හැකි අතර, එවැනි මිතුරන් හෝ සමීප තැනැත්තන් විසින් පසුව එම අන්තර්ගතය අවභාවිත කර ඊට ප්‍රතිලාභ වශයෙන් යමක් ලබා ගැනීමට ගොදුරු වන තැනැත්තාට තර්ජනය කිරීමට යොමු වන්නේය. ඉන් අනතුරුව ගොදුරු වන තැනැත්තන් එවැනි දත්ත හෙළිදරව් වුවහොත් තර්ජනයට යටත් බවට පත්ව නින්දාවට සහ අප කීර්තියට සම්බන්ධයෙන් බියට පත් වන්නේය.

සාමාන්‍යයෙන් අපරාධකරුවන් විසින් ගොදුරු වන තැනැත්තන්ගේ පින්තූර සහ වීඩියෝ හෝ පෞද්ගලික සල්ලාපයන් පවා ප්‍රසිද්ධ කිරීමේ අරමුණ වෙනුවෙන් කාන්තා සේවිකාවන් ඇතුලත් කර ගැනීමට ගොදුරු වන්නන්ගේ අවධානම් සහගත කණ්ඩායම් ඉලක්ක කරනු ලබයි. එබැවින් මේ ආකාරයේ මුදල් පැහැර ගැනීම් සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් ගොදුරු බවට පත් වන්නේය. පුරුෂයින් සහ තරුණයින් ද එවැනි අපරාධ වලට යටත් විය හැකි නමුත් කාන්තාවන්ට වඩා ප්‍රමාණයෙන් අඩු වන්නේය.

අපරාධකරුවන් විසින් පරිගනක මුදල් පැහැර ගැනීම් සිදු කරනු ලබන්නේ මන්ද?

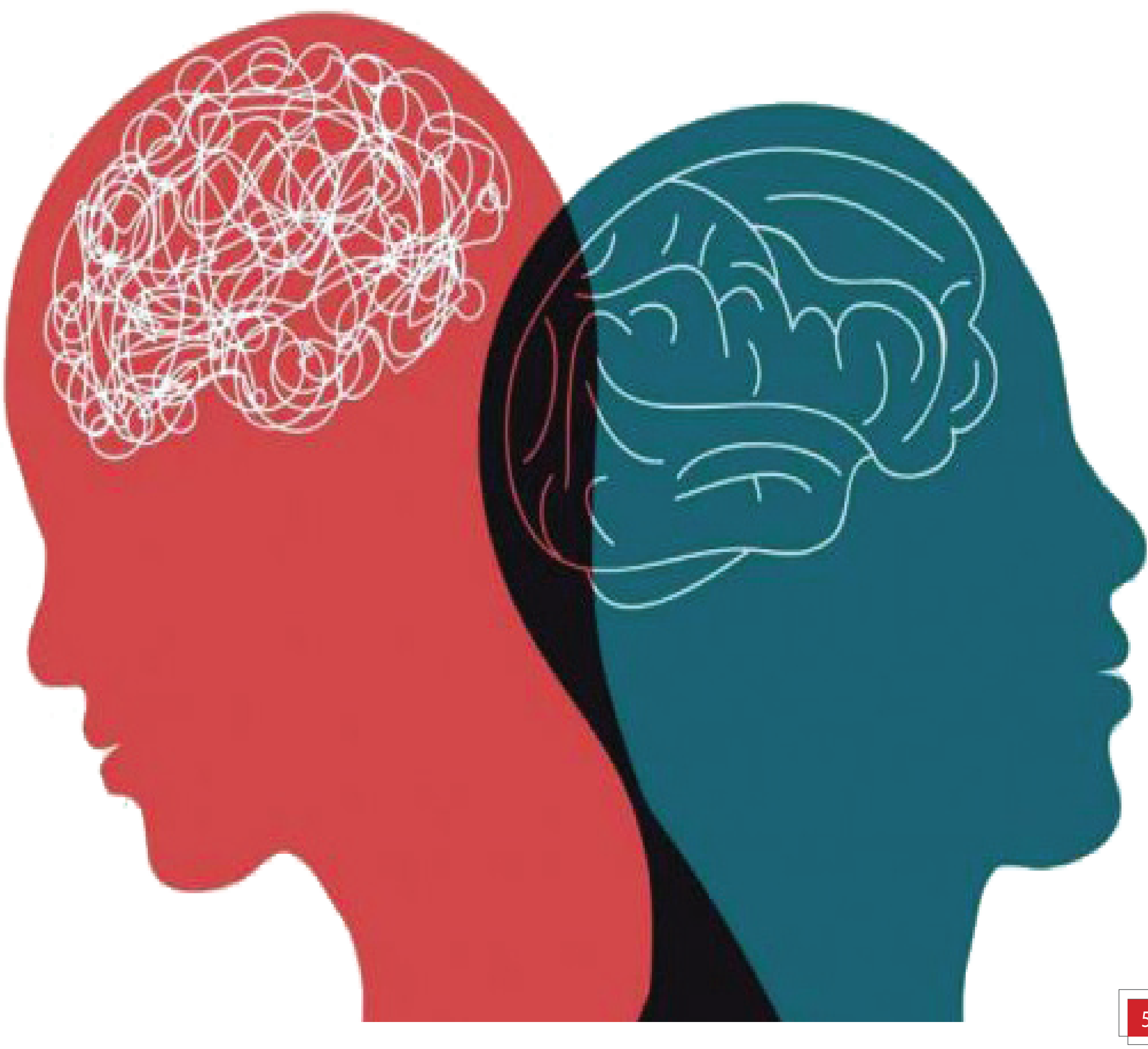
මූල්‍යමය, භෞතිකමය, මනෝමය හෝ භාවාත්මක වැනි අපරාධ සම්බන්ධයෙන් උත්තේජනයක් ස්ථාපනය කළහැකි කරුණු ගණනාවකි. අපරාධකරු ඉලක්කගත ගොදුරු වන තැනැත්තා අත්‍යාවශ්‍යයෙන්ම දැන නොසිටින හෝ එහි ප්‍රතිවිපාකයන් සහ ගොදුරු වන තැනැත්තාගේ ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් බලපෑම් පිළිබඳව නොදැන සිටිය හැකිය. අපරාධයෙහි අරමුණ විශාල වශයෙන්ම මූල්‍යමය වාසියක් ලබා ගැනීම වන නමුත් එහි මානසික හානිය හෝ ලිංගික හැසිරවීම ඇතුලත් විය හැක. අපරාධකරු විසින් ගොදුරු වන තැනැත්තා දැන සිටින අවස්ථාවන්හිදී ගොදුරු වන තැනැත්තා මත මූල්‍යමය වාසි ලබා ගැනීම සහ හානියක් නිර්මාණය කිරීම නිශ්චිත ඉල්ලීම් වලට ගොදුරු වන තැනැත්තා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සිදුකළහොත් හෝ අපරාධකරු සමග වන සබඳතා නවත්වනු ලැබුහොත් පලි ගැනීමට පෙළඹීම වියහැක.

නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී සෑම අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙන්ම වෙන වෙනම කටයුතු කළයුතු වන්නේය. සියලු පරිග නක මුදල් පැහැර ගැනීමේ අවස්ථාවන්හිදී පොදු කරුණ වන්නේ දීර්ඝ කාලයක් පැවතිය හැකි වන්නා වූ ගොදුරු වන තැනැත්තන් සම්බන්ධයෙන් වන ඍණාත්මක බලපෑමයි. එවැනි බලපෑමක් දීර්ඝ කාලයක් පැවතිය හැකි අතර, බරපතල හානි එනම් සියදිවි නසා ගැනීම හෝ ඝාතනය කිරීම පවා වැනි බරපතල හානි සිදුවිය හැකිය. ඊට අතිරේකව එමගින් ගොදුරු වන තැනැත්තාගේ අධ්‍යාපනයට, වෘත්තීය සංවර්ධනයට සහ මූල්‍ය ස්ථායීතාවට බලපෑම් විය හැකිය.

මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ සමග සම්බන්ධතාවය කුමක්ද?

මෑතකදී මානසික සෞඛ්‍යයෙහි වැදගත්කම පුද්ගලයා මත සහ සමාජය මත ඔහුගේ බලපෑම හේතුවෙන් මානසික සෞඛ්‍ය මත අතිවිශාල අවධානයක් මෑතකදී යොමුව ඇත. වැඩ පුද්ගලයා සමග මනෝ විද්‍යාත්මක බලපෑමට සමීපව සම්බන්ධ වන්නේය. එමනිසා සෑම අයෙකුගෙ 'ම මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගෙන යාමට අවධානය ලබාදිය යුත්තේය. බොහෝ වැඩබිම් මගින් ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීම, සේවකයන්ගේ ධාරිතාවන් සහ නිර්මාණශීලිත්වය වැඩිදියුණු කර පිළිගැනීම හරහාත් ක්‍රියාවලි හැසිරවීම හරහාත් සහ සන්නිවේදන නාලිකා පිහිටුවීම හරහාත් ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය බලාත්මක කිරීමට සේවකයන්ට උපකාර කිරීමට ධනාත්මක වැඩ පරිසරයන් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ දරණු ලබයි. මෙමගින් සේවකයන්ට සුවපහසු සහ පහසු පරිසරයක කාර්යයන් ඉටු කිරීමට සහ පසුව ඔවුන්ගේ අරමුණු ළඟා කර ගැනීමට උපකාර වනු ඇත. පෙළඹවීමේ සහ දිරි ගැන්වීමේ ක්‍රමවේදයන් තුළින් සේවකයාගේ ඵලදායිතාව සහ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා සහයෝගය ලබාදෙයි.

සේවකයන්ගේ ධනාත්මක පරිසරය සහ සුබසාධනය ළඟා කර ගැනීමේදී සහාය වන්නා වූ අනෙකුත් කරුණු වන්නේ විශ්වාසය, ගරුත්වය, සාධාරණත්වය සහ විශ්වසනියත්වයයි. එම සියලු කරුණු සේවකයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය ධනාත්මක ලෙස ඉහළ නැංවීමට දායක වන්නේය.



තම මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ නංවා ගැනීමේදී සේවයාගේ කාර්ය භාරය

වැඩ සඳහා පාර්ශවයන් දෙකක් එනම් පළමු පාර්ශවය වශයෙන් ආයතන සහ වැඩබිම් ද දෙවන පාර්ශවය වශයෙන් සේවකයා ද අවශ්‍ය වන්නේය. ආයතන සහ වැඩබිම් සේවකයාගේ සෞඛ්‍ය ඉහළ නැංවීමට ධනාත්මක වැඩ පරිසරය සැපයීමට අවශ්‍ය වන අතර, එවැනි පරිසර පිහිටුවීමට සේවකයාව දිරි ගන්වනු ලබයි.

සේවකයාව ධනාත්මකව කටයුතු කිරීමටත්

වැඩ කරන වේලාවට කැපවී කටයුතු කිරීමටත් අවශ්‍ය කටයුත්ත ළඟා කර ගැනීමටත් වැඩ අධීක්ෂකයන් සහ සහෘදයන් සමග කටයුතු කරන අවස්ථාවේදී වැඩ ආචාර ධර්ම බුක්ති විඳීමටත් වැඩ පරිසරය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට ඉලක්ක ලබාදීමටත් සහ වැඩ පරිසරය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට ඉලක්ක ලබාදීමටත් සහ ඵලදායීතාව ඉහළ නංවා වැඩවල උසස් තත්ත්වය ඉහළ නංවා ගැනීමටත් පොළඹවනු ලබයි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ සමබල පෝෂණය සහ

ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික ව්‍යායාම පුහුණු කිරීම වැනි මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව වැඩිදියුණු කර ගැනීමට උපකාර වන්නාවූ බොහෝ දිනපතා පරිචයන් තිබෙන අතර, එමගින් වැඩ ආතතිය සහ පීඩනය අඩු කරනු ලබයි. ඊට අතිරේකව සේවකයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීමට ප්‍රමාණවත් නිදා ගන්නා වේලාවක් අවශ්‍ය වන්නේය.

මානසික දිවිය වැඩිදියුණු කරනු ලබන සහ

සේවායෝජක විසින් සපයනු ලබන කාර්යයන් සහ ක්‍රියා පටිපාටි ක්‍රියාවට නංවනු ලබන වැඩ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම පිණිස වැඩබිමෙහි එම සියලු කරුණු තිබෙන බවට අවධානයට ලක් කරනු ලැබීමට සෑම සේවකයෙක්ම දිරිගන්වනු ලබයි.

වැඩ පීඩාවන් විසඳීම

සේවකයාගේ මනෝමය සෞඛ්‍යයට බලපානු ලබන කරුණු ගණනාවක් තිබේ. විෂාධය සහ ආතතිය වැඩ පරිසරයෙහි වඩාත් පොදු කාරණා වන්නේය. පහත සඳහන් වන කරුණු වැනි අපිළිවෙළ මැඩපවත්වා ආරක්ෂාව සපයන ආකාරයන් තිබේ. එනම්,

- හැගීම් හෙළිදරව් කිරීම. රිණාත්මක හැගීම් පිළිබඳව කතා කිරීම වැදගත් වන්නේය. මෙමග ින් සේවකයාගේ ආතතිය අඩුකර ඔවුන්ට මානසිකව සහ මනෝ විද්‍යාත්මකව උපකාර වනු ඇත.

- ධනාත්මක සබඳතා ගොඩනගන්න. යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට එය ප්‍රධාන කාරණාවක් වන්නේය. සහයෝගී කණ්ඩායමක් අතර වැඩ කිරීම තුළින් උපරිමය ළගා කර ගැනීමට සේවකයන්ව දිරි ගැන්විය යුත්තේය.

- වැඩ අතරතුරදී විවේකයක් ලබා ගන්න. එමගින් වෙහෙස සහ පීඩාව සමනය වනු ඇත. විවේකය, එය කෙටි එකක් වුවද එමගින් ආතතිය අඩුකර ගෙන සාමාන්‍ය තත්ත්වයට ආපසු පැමිණ මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගෙන යාමට බලපානු ලබයි.

SCAN ME

මෙම ප්‍රථම මුද්‍රණයේ පල කිරීමේ අවස්ථාව සම්බන්ධයෙන් ඔබ වෙත සුළු ත්‍යාගයක් ලබාදීම අපගේ සතුටයි. ඔබගේ ත්‍යාගය ලබා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වන ඎ- කේතය කරුණාකර ස්කෑන් කරන්න.

අල් හසා රෙදි නිෂ්පාදන කර්මාන්තශාලාවෙහි ෆලාහා ඔක්ලා අල් හජායා මහත්මිය .... පිළිගැනීම ලබාදිය යුතු කතාවක්

ෆලාහා ඔක්ලා අල් හජායා ඕම් තාලෙබ් මහත්මිය විවාහකල දියණියන් හත් දෙනෙකු සහ පුතුන් තිදෙනෙක් ද මුණුබුරු මිණිබිරියන් 25 දෙනෙකුද සිටින කාන්තාවකි. දේවාශිර්වාද.

,මා 2019 වර්ෂයේ කර්මාන්තශාලාවේ පිහිටු වන අවස්ථාවේ සිට එයට සම්බන්ධ වූයෙමි. මා නව සේවකයන්ගේ පුහුණු කිරීමේ වැඩ අධීක්ෂකවරියක් වශයෙන් කටයුතු කළෙමි. මා හට රෙදිපිළි වැඩවල වසර 30 කට ආසන්න කාලයක පළපුරුද්දක් තිබේ. වර්තමාන රැකියාවට සම්බන්ධ වීමට ප්‍රථමයෙන් මා පුන්‍ය සංගමයක ස්වේඡාවෙන් සේවය කළෙමි. පසුව වසර 6 ක කාලපරච්ඡේදයක් පුරාවට සංගමයක් පාලනය කිරීමට මා වෙත පවරනු ලැබිය., මැසීම් වැඩ සම්බන්ධයෙන් තම ආශාව හේතුවෙන් ඇය ස්වේච්ඡා වැඩ සිදු කිරීම කරගෙන යනවාත් සමගම කර්මාන්ත ශාලාවෙහි වැඩ අඛණ්ඩව කරගෙන යනු ලැබුවාය. දැනට ෆලහා මහත්මිය නිෂ්පාදන අංශ වලට හැකියාව සහ විශේෂඥතාව ළඟා කර ගැනීමට උපකාර කිරීමට නව සේවකයන්ට පුහුණුව ලබාදෙයි. තවද කාන්තා සේවිකාවන්ට ඔවුන්ගේ සමාජ සහ ප්‍රායෝගික ජීවිතය සඳහා ඔවුන් වෙත උපදෙස් සහ උපදේශනය ඇය විසින් සපයනු ලබයි.

ඕම් තාලෙබ් සහ අංශයෙහි වැඩ කරන සෑම මවක් වෙතම සුභ පැතුම්.

ඊට අතිරේකව ඕම් තාලෙබ් විසින් ඉදිරියට ගමන් කර ජන කොට්ඨාශයේ ඵලදායී අංගයක් බවට පත්වීමට වැඩ කරන ලෙසට සෑම කාන්තාවකටම උපදෙස් දෙනු ලබයි. සෑම සේවිකාවක් විසින්ම තම වැඩ පවත්වා ගෙන යමින් ජීවිකාවක් සඳහා ඉපයීමක් ලබාදෙන ප්‍රදේශයේ කාන්තාවන්ට සේවය සපයන එකම ආයෝජන ව්‍යාපෘතිය වශයෙන් කර්මාන්තශාලාවේ වැඩ තිරසාරව පවත්වාගෙන යාමට ඵලදායීව සහ සැළකිල්ලෙන් යුතුව වැඩ ඉටු කිරීම ඇය විසින් තවදුරටත් අපේක්ෂා කරනු ලබයි.

පළමු මුද්‍රණයේ ත්‍යාගය

මෙම ප්‍රථම මුද්‍රණයේ පල කිරීමේ අවස්ථාව සම්බන්ධයෙන් ඔබ වෙත සුළු ත්‍යාගයක් ලබාදීම අපගේ සතුටයි. ඔබගේ ත්‍යාගය ලබා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වන ුසෘ- කේතය කරුණාකර ස්කෑන් කරන්න.

අපිව සම්බන්ධ කර ගන්න

රෙදිපිළි අංශ සේවකයන් සමග සන්නිවේදනය වැඩි කිරීමට සංගමය විසින් අකාබා, ටෆීලා, අල්කරාක්, උතුරු පාලන ප්‍රදේශයන්, සහාබ් කාර්මික කලාපය, ඇඩ්-දුලායිල් කාර්මික කලාපය සහ ඉර්බිඩ් කාර්මික නගරය ඇතුලත් කිරීමට රාජධානිය හරහා සියලු කාර්මික කලාපයන් ආවරණය කිරීමට නව සංගම් නියෝජිත කණ්ඩායමක් පත්කර තිබුණි.

ඕනෑම නව සංගම් නියෝජිතයෙකු සම්බන්ධ කර ගැනීමට ඔබ අපේක්ෂා කරනු ලබන්නේ නම් සංගමයේ වෙබ් අඩවිය වන www.jtgcu.org යන වෙබ් අඩවියට ප්‍රවේශ වන්න.

තවද අපගේ ෆේස්බුක් පිටුව වන www.facebook.com/jtgcu මගින් සංගමය අංශයෙහි මෑතකලීන ප්‍රවෘත්ති ඉගෙනීමට අපව කරුණාකර සම්බන්ධ කර ගන්න.