

සියලුම හබ

වෙනසක් උදෙසා හබක්





“සියක හබු” යනු කුමක් ද?

සියක හබෙහි අරමුණ වන්නේ ලිංගික හා ප්‍රශනන සෞඛ්‍යය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රව්‍යන්ධිත්වය පිළිබඳව දැනුම ලබාගැනීමේ හා බෙදාගැනීමේ වේදිකාවක් නිර්මානය කිරීම හරහා තරුණ තරුණීයන් බලමුළුගැනීමේයි. දැනුවත් වූ තරුණ නායක නායිකාවන් විසින් ලිංගික හා ප්‍රශනන සෞඛ්‍යය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රව්‍යන්ධිත්වය පිළිබඳ තම සමවයස් සගයන් 100ක් බලසනු කරනු ඇත. ඒ සඳහා පුරා පාදක කටයුතු හා සමාජ මාධ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් හාවිතා කරනු ලැබේ. මෙම ව්‍යාපාරය හේතුවෙන් තරුණීයන් අතර අදාළ කරුණු සම්බන්ධ දැනුම දිසුයෙන් පැතිරෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. එමගින් තරුණ තරුණීයන් අතර ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රව්‍යන්ධිත්වය සහ ලිංගික හා ප්‍රශනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වැඩි උනන්දුවක් හා විමසිලුමන්ධිවක් ඇති වීම අපේක්ෂා කරන්නෙමු.

පහත සඳහන් මුළුක කාධක පදනම් කරගෙන මෙම ව්‍යුපෘතිය ක්‍රියාත්මක වේ.

- **තරුණ තරුණීයන් සවිබල ගැනීම්** - "සියක් හඩ" අත්පොත තරුණ තරුණීයන් අතර බෙදා දී ඔවුන් ගරහා එම මතවාදය වඩා හෙදින් ව්‍යාප්ත කිරීම. ඔවුන්ට ලිංගික සහ ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගෙන සිදුවන ප්‍රව්‍යන්ගේ සූක්‍රීය සහ අපයෝගනයන් පිළිබඳ වඩා විශ්වසනීයව දැනුවත් කොට එමගින් ඔවුන් පිවත්වන සමාජ පද්ධතිවල, එනම්, පාසල්, තරුණ සම්බන්ධීති, ග්‍රාම සංවර්ධනය සම්බන්ධීති ආදි වූ සාර්ථක සමාජය සමග ගනුදෙනු කළ හැකි පරිසරවල ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමෙන් මෙම ගැටලු පිළිබඳව සුපරික්ෂාකාරී වීමේ වැදගත්කම ව්‍යාප්ත කිරීම.
- **දැනුම බෙඳාහැරීම** - ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳව දැනුවත් කෙරෙන ප්‍රධාන පණීකුව් 12 නවයෝගුවන් හා තරුණ ජනයා අතර ව්‍යාප්ත කිරීම.
- **ප්‍රතිඵත්ත වෙනුවෙන් හඩක් භැංකීම** - තරුණ තරුණීයන් අතර ලිංගික ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය සම්බන්ධ ප්‍රව්‍යන්ගේ පිළිබඳව වාද විවාද සහ සාකච්ඡා ඇති කරමින් එම ප්‍රතිඵත්ත සහ රේගුලාසි පිළිබඳව පෙනී සිටිමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කිරීම.
- **සමාජ ජාල වෙත පිවිසීම** - සමාජ ජාල වෙත අඩවි තුළ සක්‍රීයව ක්‍රියා කරමින් ලිංගික ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රව්‍යන්ගේ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දුරන මතය ස්වාධීනව ප්‍රකාශ කිරීමට විවිධය් පට හා ජායාරූප යොදා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම.
- **තරුණ ජනය අතර පහසුකාරකයන් හඳුනා ගැනීම** - ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රව්‍යන්ගේ ගැන සමාජය දැනුවත් කළ හැකි තරුණ සාමාජිකයන් 100 දෙනෙකු හඳුනා ගැනීම.

ප්‍රතින්න කෙළඹ



- තක්සේරු කිරීමෙන් අනුව වසරකට, සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල කාන්තාවේ 290,000 ක් පමණ ගරහනීභාවය ආක්‍රිත හේතුන් මත මිය යති. එමෙන්ම මිලියන 2.9ක් පමණ අඹුත උපන් දැඟෙන් පළමු මාසය තුළදී මිය යති.
- මිලියන 1.5ක් පමණ **HIV** ආසෘදිත කාන්තාවේ සැම වසරකම ගැංචි ගනිනි.
- වාර්ශිකව මිලියන 200ක් පමණ කාන්තාවේ ක්ලාමියියා (Chlamydia), ගොනෝරියා (Gonorrhea), සිහිලිස් (Syphilis) සහ විරයිකාමානීජුයිස් (Trichomoniasis) යන සුළු කළ හැකි ලිංගාක්ෂ රෝග වෙත ගොදුරු වෙති. බොහෝ කාන්තාවන් තමන්ට එම රෝග වැළදී ඇති බව නොදන්නා බැවින් ප්‍රතිකාර වෙත යොමු වන්නේ නැතු.
- වාර්ශිකව සැම කාන්තාවක සදහා පුරුණ ප්‍රත්නන සෞඛ්‍ය සත්කාර පැකේරුයක ලබා දීමට යන වියදම්, සාවර්ධනිත රෙක කාන්තාවකට නම් ඇ.ඩ්බා 7ක් (රුපියල් 1000 අඩු) පමණ වේ.
- සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල මිලියන 222ක් කාන්තාවන්ට අනවශ්‍ය ගැංචි ගැනීම් නවතා දැමීමේ අවශ්‍යතාව තිබුණ්නේ. මූලුන් නිවින ප්‍රවුල් සංවිධාන ක්‍රමවල අවශ්‍යතාව වටහාගෙන නැතු.

ශ්‍රී ලංකාවේ,

දදුරු මරණ අනුපාතය (සංඡ්‍යේ උපන් 1000 ට) 8.20

මාතා මරණ අනුපාතය (සංඡ්‍යේ උපන් 100,000 ට) 33.8

ප්‍රවුල් සංවිධාන ක්‍රමයක් හා එකතා කරන ප්‍රවුල් ප්‍රතින්තය 66.45

අවුරුදු 15-19 අතර කාන්තාවන් දහසක් අතරන් තිස්සෙනෙකු අඩු වයස් ගැංචි ගැනීමෙන් ලක් වෙති.

යොමුවුන් ප්‍රජාවන් 50%ක් ලිංගික හා ප්‍රතිනන සෞඛ්‍යය ගැටුව පිළිබඳ දැනුවත් නැතු.

(මෙම තොරතුරු ජනනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුවේ දත්ත අසුරිති.)

ලොව
ති

ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් කරගන් ප්‍රචණ්ඩත්වය

- සැම කාන්තාවන් තිබෙනෙකු අතර එක් අයක් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ අයෙකු වේ.
- ලොව රටවල් 203ක් අතරින් විවාහය තුළ සිදුවන ස්ත්‍රී දුෂණය අපරාධයක් ලෙස පිළිගෙන ඇත්තේ රටවල් 52 ක් පමණි.
(මෙයට ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළත් නොවේ.)
- ලොව බිලයන 2.6ක් කාන්තාවේ හා ගැහැණු දරුවේ විවාහය තුළ සිදු වන ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වීමේ අවධානමට ලක් වෙති.
- මිලයන 4.5ක ජනතාව ලිංගික සූරාකැම් වෙත ගොදුරු වී ඇත.
එම් අතරින් 98%ක්ම කාන්තාවන් හා ගැහැණු දරුවන් වේ.
 - වර්තමානයේ පිටත්වන කාන්තාවන් අතරින් මිලයන 700ක් වයස අවුරුදු 18ට පෙර විවාහයට පත් වූවන් වේ.
 - දිලිඳු දැරියන්, දත්තක් පවුල් පසුබෑමිනි දැරියන්ට වඩා ලමා කාලයේ විවාහ වීමේ ප්‍රචණ්ඩතාවය 2.5 ගුණයකින් වැඩි ය.
 - අද වන විට කාන්තාවන් හා දැරියන් මිලයන් 133ක් ස්ත්‍රී ලිංග ණේදනය (Female Genital Mutilation) වැනි ලිංගික විකෘති කිරීම්වලට ගොදුරු වී ඇත.
- 2012 වසරේ සාතනය වූ සැම කාන්තාවන් දෙදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුම තම සහකරුවා හෝ පවුල් සාමාජිකයෙකු අතින් සාතනය වී ඇත.
- ලොව රටවල් අතරින් 2/3ක්ම (ශ්‍රී ලංකාව ද ඇතුළත්ව) ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය නීති විරෝධී කර ඇත.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය

ලොව සැම මෙනුප්‍රජකුම හා සන්වයකුම උපතින් (බොහෝ විට) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ වශයෙන් ස්වාජාවිකවම බෙදේ. මේ අනුව යමෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ හාවය තීරණය වේ. එහෙත් මෙයින් ඔබ්බට ගොස් සමාජය විසින් ස්ත්‍රීන් හා පුරුෂයන්ට අසමාන වූ වරිත ලක්ෂණ, සම්පූදායන්, තුමිකා, අජේස්ජා, හැසිරීම් රටා, හාඡා හා එකාකාති නිර්මාණය කර දී එය ඔවුන්ට ආරෝපණය කර තිබේ. මෙමගින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිර්මාණය කරයි.

වතා
තු

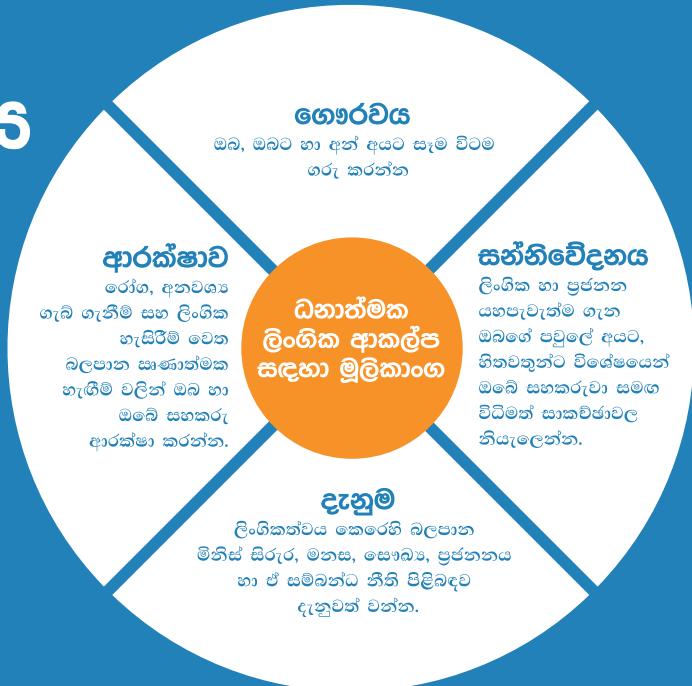
ලිංගික හා ප්‍රත්‍යන්ත කොට්ඨය

පහත සඳහන් හැකියාවන් බඩා ගැනීමෙන් ඔබ ලිංගිකව කොට්ඨ සම්පත්ත්‍යන්හාවට පත් වේ.

- ඔබ හා ඔබේ සහකරු ආයාදන රෝග හා අන්තේක්ෂිත ගැබී ගැනීමෙන් මගහරවා ගත හැකි වන පරිදි ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වගකීම ඔබට දැරිය හැකි ය.
- ඔබ, ඔබ වෙනුවෙන් නිවැරදි තේරීම් කිරීමට, ධනාත්මක සබඳතා දියුණු කිරීමට හා ආරක්ෂිත වීමට සූදුසු නිවැරදි ලිංගික තිරණ ගැනීමට වියවාසය හා තීපුණුතාවය ගොඩනග ගෙන ඇත.
- අපට, අපගේ හැඟීම් හා ලිංගික ආභාවන් ගැන විවෘතව කතා කිරීමට හැකි ය.
- ඔබ, ඔබට සහ අන් අයට ගරු කරයි. ඔබ හෝ අන් කිසිවෙකු හිරිහැර හෝ බිජුවැදිම්වලට ලක් වීමේ අවස්ථා අවම ය.

ඔබ දැන සිටියා ඇ?

- ලොව වැඩිම වශයෙන් ව්‍යාප්ත වී ඇති රෝග විශේෂය වන්නේ බෝවින රෝග වේ. ඊටපුසු කාන්තාවන් අතර වැඩිම ව්‍යාප්තියක් පෙන්නුම් කරන්නේ ප්‍රත්‍යන්ත සෞඛ්‍ය ආක්‍රිත රෝග වේ.
- සැම වසරකම සංවර්ධනය වෙතින් පවතින රට්ටුහි තීමියන 7ක් පමණ අන්තේක්ෂිත ගැබී ගැනීම් සිදුවේ. මෙයට ගේනුව ප්‍රවුල් සැලසුම් කුම සඳහා ප්‍රවේශයක් නොමැති වීමයි.



ධිනාත්මක සහ කොට්ඨ සම්පත්ත්‍යන්හා ලිංගිකත්වයක් සඳහා ඔබ පළමුව දිනාත්මක ලිංගික ආක්ල්ප ඇති කර ගැනීමට අවශ වේ.

- පිවිතයට ඇති අයිතිය
- පුද්ගල නිදහස සහ පුද්ගල ආරක්ෂාව පිළිබඳ අයිතිය
- මිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ඇතුළු සෞඛ්‍යයට ඇති අයිතිය
- දරුවන් සංඛ්‍යාව හා දරුවන් අතර තරගරය තීරණය කිරීමේ අයිතිය
- විවාහයට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමේ සහ විවාහයේදී සම අයිතිවාසිකම් සඳහා ඇති අයිතිය
- පුද්ගලිකත්වයට අයිතිය
- සමාජාත්මකාචාරය සහ වෙනස්කොට සැලකීමකට ලක් නොවීමට ඇති අයිතිය
- කාන්තාවන් හා ගැහැණු දරුවන්ට හානි කරන පුරුදුවලට ලක්නොවීමට ඇති අයිතිය
- කඩර වධ හිංසා හෝ වෙනත් කුරිරා අමානුෂීක ක්‍රියා හෝ හිංසාකාරී ලෙස සැලකීම්වලට හෝ හාජනය නොවීමේ අයිතිය
- මිංගික හා ස්ථ්‍රී පුරුෂ සමාජාචාරය මත පදනම් වූ ප්‍රවන්ඩින්වයෙන් තොරව පිවත් වීමේ අයිතිය
- මිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය හා පවුල් සැලසුම් තොරතුරු ලබාගැනීමේ ප්‍රවේශයට ඇති අයිතිය
- විද්‍යාවේ ප්‍රගතිය භුක්තිවීදීම සඳහා වන අයිතිය

12

මිංගික හිමිකම්

මගේ කිතුවල්

1. පැවුල් සැලසුම් කුම තාවකය සඳහා
කාන්තාවන්ට සමාන අවස්ථා
ලබා දිය යුතු ද? ඇයි?

2. ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය
පිළිබඳව තරුණ ජනයාට
වැඩි අවධානයක් යොමු කළ හැකි
වන්නේ කෙසේ ද?
.....

3. ඔබට, ඔබගේ ලිංගික
සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සාකච්ඡා
කිරීමට තෙවදුවරයෙකු වෙත
යොමු වීමට හැකි ද?
.....

4. ගැහැණු ලුමුන් සහ පිරිමි ලුමුන්
හට විවාහ වීමට/නොවීමට සහ පැවුල්
සැලසුම් කුම අනුගමනය කිරීමට
සම අයිතින් හිමිවිය යුත්තේ ඇයි ?
.....

මම දැන්නවා ද?

1. මී ලංකාවේ නීතියට අනුව නීත්‍යානුකූලව විවාහ විය හැකි වයස කුමක් ද?.....
2. පැවුල් සැලසුම් කුම යනු කුමක් ද?.....
3. ඔබ දන්නා පැවුල් සැලසුම් කුම මොනවාද?.....
4. පැවුල් සැලසුම් කුම වැදගත්ද? ඒ ඇයි?.....
5. තරුණ තරුණීයන්ට පැවුල් සැලසුම් කුම ලබා ගත හැක්කේ කෙසේ ද?.....

- ශ්‍රී ලංකාවලි ජනගහනයෙන් 23%ක් නොහෝත් මිලියන 4.4ක් තරුණ ප්‍රජාවගෙන් සමන්විත වේ (2012).
- තවද සමස්ත ජනගහනයේ සිටින විවිධ වයස් කාණ්ඩ අතරින් වයස 15 -19 අතර වයස් කාණ්ඩීයේ සිටින තරුණ අයගෙන් 54.4%ක දෙනා පරිගණක සාක්ෂරතාවයෙන් යුතු ය (2014).
- බහුතරයක් තරුණ තරුණීයේ රංගම දුරකථන හාවිතා කරති.

පරිගණක මෙන්ම රංගම දුරකථන හාවිතය තුළින පහසු හා වේගවත් අන්තර්ජාල හා සමාජ වෙබ් ඇඩිවූ ප්‍රවේශයක් සඳහා තරුණයින්ට අවස්ථා ලැබේ ඇත. ශ්‍රී ලංකික තරුණ තරුණීයෙන් අතර බොහෝ පිරිස නාස්ශණික ලෝලින් බව හා තොරතුරු නාස්ශණික සාක්ෂරතාවය ඉහළ ගොඟ් ඇති බව පසු සිය වසර ගණනාවන් පුරා වාර්තා වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකික තරුණ තරුණීයෙන් ගැන වගනුග

- ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියට අනුව සැම ගැහැණු හා පිරිමි අයෙකුටම නීත්‍යානුකූලව විවාහ විය හැකි වයස අවුරුදු 18 කි. (ඉනත නීතිමය තත්ත්වයන් මූලිකීම් ප්‍රජාවට අදාළ නොවේ)
- අවුරුදු 18ට අඩු කිසිදු පුද්ගලයෙකුට දෙමාලය අවසරය ඇතිව වුවද නීතියෙන් විවාහ විය නොහැක. ලිංගික සංසර්ගය සඳහා කැමුත්තක ප්‍රකාශ කිරීමට නීතියෙන් අවසර්ලත් වයස අවුරුදු 16කි. අවුරුදු 16ට පෙර සිදුවන සියලු ලිංගික සංසර්ගයන් නීති විරෝධී කියාකාරකම් ලෙස පිළිගැනීම්.

ලිංගිකව හැකිරීමට හා විවාහ විමේ නීත්‍යානුකූල වයස අතර වෙනස පිළිබඳව ශ්‍රී ලංකික තරුණ තරුණීයේ ඉතා සිමිත අවබෝධයක් පෙන්නුම් කරති.

- පාසල් යන නව ගොවුන් වියේ දැඟැල් උපන් පාලන කුම පිළිබඳව ඉතා දුර්වල අවබෝධයක් ඇති බව පෙන්නුම් කරති. මුළුන් අතර 28.9%ක කොන්චම් පිළිබඳව දී 24.2%ක උපන් පාලන පෙනී පිළිබඳව ද දැනුම් ඇති බව පෙන්නුම් කරයි.
- වයස අවුරුදු 15-19ක් අතර නව ගොවුනයින් අතර නිරායාසයයෙන් උපන් පාලන කුම 2ක් නම් කළ හැකි අය 38.2%ක් සිටි බව 2004 එක්සත් ජාතින්ගේ ලීමා අරුමුදලේ (UNICEF) වර්ත්තාවේ සඳහන් වේ.

ශ්‍රී ලංකික තරුණ තරුණීයේ උපන් පාලනය හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දුර්වල අවබෝධයක් පෙන්නුම් කරති.

කාන්තාවක හෝ කිරීමේයෙහු සිය සේතු පුරුෂ සමාජභාවිය අනෙකතාව නිසාම මූලුණ දෙන සිනම ආකාරයක හිංසනයක් සේතු පුරුෂ සමාජභාවිය මත පදනම් වූ හිංසනයක් තොගාත් ප්‍රචණ්ඩත්වයන් ලෙස සරලව නැඳුන්වේය හැකිය.

1993 වර්ഷයේ ප්‍රකාශිත, කාන්තාවන්ට එරහි හිංසනය තුරන් කිරීම පිළිබඳ එක්සත් රාජින්ගේ සංවිධානයේ ප්‍රකාශනයට අනුව සේතුපුරුෂ සමාජභාවිය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට පහත ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩ ත්‍රිය වර්යන් ඇතුළත් වේ.

කොටස 1 - ප්‍රචණ්ඩත්ව වර්ග

- ගාරිඹක හිංසා
- ලිංගික හිංසා
- මානසික හිංසා
- තරුණන
- බලන්තකාරකම්
- නිදහස අත්තනාමතිකව සිමා කිරීම

කොටස 2 - පැවුල, ප්‍රජාව සහ රාජ්‍යය තුළ සිදු වන හා සිදු විය හැකි ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා

- පහරදීම් හා අඩුම්මෙටටම්
- ලමා ලිංගික හිංසා
- දැවැදුළු සම්බන්ධ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා
- වෙළවාගික සේතු දුෂණ
- සේතු ප්‍රජනකාංග ජේදනය හා කාන්තාවන්ගේ ජ්‍රේදියට අහිතකර වෙනත් පාරමිපරික වාරිතු
- සේතු දුෂණ
- ලිංගික අපයෝගන
- රැකියා හා අධ්‍යාපන ස්ථාන තුළ සිදු විය නැති ලිංගික අත්තව හා තැකිගැනීම්
- මිනිස් ජාවාම හා බලුහාකාරයෙන් ලිංගික වාත්තියේ යෙද්වීම

සේතුපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය

වැඩි අවදානමකට ලක් විය හැකි කාන්තාවන් (සේතුලුම කාන්තාවන් කිරීමේට කාපේක්ෂව වැඩි අවදානමක් දරයි.)

- සන්නද්ධ ගැවුම්වලට මඟි වූ කාන්තාවන්
- සුරු ජන කොටස්වලට අයන් කාන්තාවන්
- වෘත්තීය කාන්තාවන්
- අවනුන් වූ කාන්තාවන්
- සේතුදික කාන්තාවන්
- පරණගත කාන්තාවන්
- පාසුම්කී කාන්තාවන්
- දිලිං යුම සහ දුෂ්කර පුද්ගලය පිටත වන කාන්තාවන්
- රුසුම් හාරයේ සිටින කාන්තාවන්
- ආබධින කාන්තාවන්
- සේතුමිලික පැවැත්වල කාන්තාවන්
- ආප්‍රා අවස්ථාවන්ට මුළුණ දුන් කාන්තාවන්
- ගැඹුණු දුටුවන්

1995 බිංඡ සම්මුතියට අනුව පහන ක්‍රියාවන් ද ප්‍රචණ්ඩත්වයන් ලෙස සැලැකේ

- තුමානුකුල සේතු දුෂණය
- ලිංගික වහල් සේවය
- බලුහාකාර ගැඩි ගැනවීම්
- බලුහාකාරයෙන් වනදානාකරණය
- බලුහාකාරයෙන් ගෙසා කිරීම
- බලුහාකාරයෙන් උපන පාලනය යෙද්වීම
- දරු ප්‍රසුතිය පෙර ලිංග සේතු සේවීම
- ගැඹුණු දුටුවන් තොරා සානනය කිරීම

සමාජ, ආගමික හා සංස්කෘතික සාධක

- හිංසනයට පත් ඇය වෙත බලය හා පාලනය පවත්වාගෙන යාම
- පොදුගලික සිදු වීමක් හා සූජ්‍ය දෙයක් යයි සිකා ප්‍රව්‍යෙකි හ්‍රියාවන් හේලි නො කිරීම
- සම්පූර්ණ සබඳතා තීක්ෂා හෙළි නො කිරීම
- උසස්වල, අධිකාරිය, මිත්‍ය මුදික ආක්ලේ
- විවාහය හා දැවැනි පිළිබඳ සමාජ අජේක්ෂණ ගැසීරිම් හා වාරිතා
- කාන්තාවන් පිළිබඳ පවතින මිත්‍යාස, ඇදහිලි හා ආක්ලේ
- හිංසනයට ලක් ඇ ඇය වෙතම වරද පැවතීම හා අඩු සමාජ පාලනීතියාව
- ස්ථීර පුරුෂ සමාජභාවිය සමාජකරණය

පුද්ගල ගතිග්‍රන්ථ හා හැසිරීම්

- නොදැනුවත්කම, බිඟ හා ප්‍රසරණකම
- ප්‍රවුල් ඉතිහාසය තුළ ම ලමා අපවාර පැවතීම
- මත්පැන් හෝ මත්දුව්‍ය පරිහෙළුනය
- ප්‍රවුල් අසම්පිය, ආරුවුල් හා ප්‍රව්‍යෙක්ත්වය පැවතීම
- දැරුවන්ව නො සලකා ගැරීම
- මාත්‍රික රෝගී තත්ත්වයන්
- පුද්ගල සබඳතා පිළිබඳ අනවබෝධය හා සම්බන්ධතාවන් තුළ අජේක්ෂිත ගැනැණු පිරිම් කාර්යභාරයන්
- බලය අනිසි ලෙප හාවිතය, පාලනය කිරීම හා අවනත කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස

ආර්ථික

- දිලිඹු බව
- ආර්ථිකව අන් ඇය මත යැපීම හා අඩු අධ්‍යාපන මට්ටම
- වැටුප් විෂමතා, දේපල අයිතිය හා පාලනය

ජන විකාශනය

- ප්‍රවුල් සාමාජිකයින් සංඛ්‍යාව
- හිංසනයට ලක් වන්නා බාල වයස්කරුවෙක් වීම
- විවාහ වී සිටි කාල සීමාව

නීති/සෞඛ්‍ය පදනම්

- නොඩික හා පොලිස් හියාකාරිත්වය අනුවත් හා දුර්වල වීම
- නීති/සෞඛ්‍ය/රැකවරණ පදනම්හින්ගේ සේවා ප්‍රමාණයක් හා දැනුම්ක නො වීම
- නීති රාමුව තුළ පවතින අඩුපාඩු හා කළුගත්වීම්

ස්ථීරපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ හිංසනය කෙරෙහි බලපාන සාධක

ස්ථීර පුරුෂ සමාජභාවය හිංසනයක් කදා බලපාන මුළුකම සාධකය වන්නේ නීත්‍යය සිදුකරන්න හා ලක්වන්න අනර කටවන්න බල අකමනතාවන් ය. මෙම බල අකමනතා කිවු කිරීමට තවන් සාධක උපකාර වේ. එවායින් සමහරක් නම් :

අනුරුද හා ජනය විය හැක වාස්ත්‍රයන්

- යුදමය තත්ත්වයන්
- වහුල්මය දුශීන්
- අඩු ආදායම් හා ගැලීම් තත්ත්වයන්

ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බන්ධය

“මං නිඛවා එය මට පුගක් ආදරයි කියලා. වෙනකක් තියා එයාගේ සියලුම වැඩි පුරුදු නැවත්ත්වා මාඛ එක්ක යාප වුණාට පස්සෙය. එයා ඉස්සර අරක්කු බිජ්‍යා මාඛ ගැහුණේ උසස් පෙළ පත්තියෙයි. අපි දෙන්නම ගෙයට ඉගෙන ගත්තා. කාම්පස ගියා. උපාධිය ගත්ත ගමන්ම අපි තීරණය කළා කසාද බදින්න සිනෝ කියලා. අපි කසාද බැන්දා. අපි දෙන්නා අඟේ අපූත් පිටිතය පටන් ගත්තෙන හරිම සතුවින්. අපි ලස්සන අනාගතයක් වෙනුවෙන් පෙරුම් පිරුවා. එත් අපි බැලැලා අවරුද්දක්වත් ශිෂ්ට නෑ. එයා පු.වි දේවත් මට ගහන්න පටන් ගත්තා. මාඤ තියෙදිදී මස් ඉව්වාට්, එහෙම නැත්ත්න. මස් තියෙදිදී මාඤ ඉව්වාට් එයා මට ගැහුවා. එයාට මට ගහන්න, මට වද දෙන්න හේතුවක් සිනෝ කමල් නෑ. මං මග ගෘජාවත් එකක වෙලිගොන් එකත් කතා කළත්, මග අම්මලා මාව බලනා ගෙර අවත්, මං ආස වේ වැනැල් එකක බලනා ඇපුවත් එයා මට ගැහුවා. එයා දැන් ආයත් බොනවා. අඟේ පළමුවෙනි අරුවා ලැබෙන්න ඉන්න කොටත් එයා මට හොඳවම ගැහුවා. මට දැන් මේ ජීවිතේ ඇති වෙලා. මං දන්නවා මේ ආදරේ නොවෙයි. මේ ප්‍රවත්ත්බන්ධයයි.”

ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බ තියාවන්ට කාන්තාවන් මෙන්ම පිරිමින් ද මුළුණ දෙන අතර එයට වැඩිපුරම මුළුණ දීමට සිදු වී ඇත්තේ කාන්තාවන්ටයි. ග්‍රී ලංකාවේ විවිධ ක්ෂේෂුයන් හා ප්‍රදේශ තුළ ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බ තියා පිළිබඳ සිදු කරන ලද විවිධ අධ්‍යයන මගින් පෙන්තුම් කරනු ලබන්නේ කාන්තාවන්ගෙන් 17% සිට 72% අතර ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණ සහකරු විසින් සිදු කරන ලද ප්‍රවත්ත්බන්ධයන්ට මුළුණ ද ඇති වටයි.

- ව්‍යුකරයේ ජ්‍යවත් වන කාන්තාවන්ගෙන් 72% ක් ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බන්ධයන්ට ලක් වී ඇත.
- බස්නාහිර පළාතේ ජ්‍යවත් වන කාන්තාවන්ගෙන් 60ක් ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බන්ධයන්ට ලක් වී ඇත.

- දිස්ත්‍රික් 11 කාන්තාවන් 4004ක අතරින් 51.2%ක ප්‍රතිශයයක් ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බන්ධයන්ට ලක් වී ඇත.

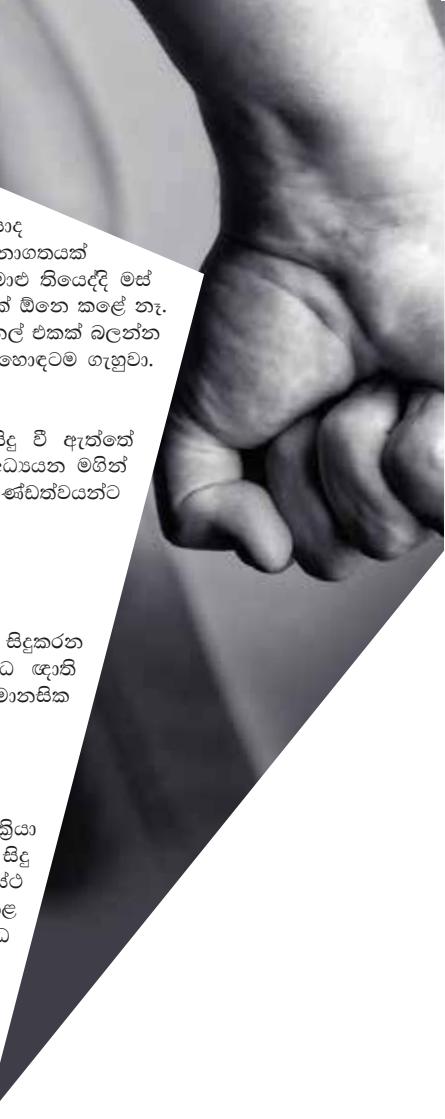
(ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බය යෙන්නට අඩු සැම්පූර්ණ විසින් එකිනෙකාට එරහිව සිදුකරන ප්‍රවත්ත්බන්ධයන් පමණක්ම තොවන අතර එයට පවුල් පරිසරය තුළ විවිධ ඇති සම්බන්ධතා ඇති ප්‍රදේශගෙයින් අතර ඇති විය හැකි ගාරීක, ලිංගික හා මානසික ප්‍රවත්ත්බන්ධයන් ද ඇතුළත් වේ.)

ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බන්ධයට එරෙහි ඇති නිතිමය ප්‍රතිපාදන

2005 අංක 34 දුරණ ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බ තියා වැළැක්වීමේ පහත ගෙහස්ථ ප්‍රවත්ත්බ තියා වැළැක්වීම් සඳහා වූ සිවිල් විසඳුමකට ඉඩ සලස්තන්නකි. එට සමගාමිව අපරාධයක් සිදු වී ඇත්තේම ඒ වෙනුවෙන් අපරාධ න්‍යාකරණයක් පවත්වා ගෙන ද යා හැකිය. ගෙහස්ථ පරිසරය තුළ සිදුවන ඇතැම් ප්‍රවත්ත්බකාරී තියා, ප්‍රජාවාදී, ස්ත්‍රී දුෂ්චරිය, බරපතල ලිංගික තියානා, ලිංගික අතවර, ඇතුළු මත්‍යාෂ්‍ය ගෙරුයට සිදු කෙරෙන සියලු අපරාධ දණ්ඩ නිති සංග්‍රහයේ පොදු සාපරාධී තියා ගණයට අයත් විය හැක.

පිවා විදි පාර්ශවයට එම ප්‍රවත්ත්බ තියාවන්ගෙන් ආරක්ෂා සැලසීමේ අනුරූ ආදාළාවක් සහ/සේ ආරක්ෂක ආදාළාවක් තමාට ආසන්නත ම මහේස්ත්‍රාන් උසාධිය මගින් ලබා ගැනීමට මෙම පහතින් ඉඩ ලබා දී ඇති.

“
මේ ආදරේ
නොවේයි.
ප්‍රවත්ත්බන්ධයයි
”



“ තර්ජනය කර කර
මට ලිංගිකව හැකිරෙන්න
බල කරන්න පටන් ගත්තා. ”

ස්ත්‍රී දුෂණය හා බරහතල ලිංගික අපයෝගනය

"මං යාලවලා ඉන්න අයිය ද්‍රවක් මගෙන් අහනවා මං එයට ඇත්තම ආදරයේ ද කියලා. මං කිවිවා 'ම්‍රි' කියලා. එය කිවිව ප්‍රාථම් නම් ඒක එපු කරන්න කියලා. මං එයට පූරුෂ ගැනී ආදරයේ. අපි දෙන්නා ආදර් කරන්න අරන් දැන් ප්‍රාථම් දෙකක්. මං එයට සඳහමම ආදරයේ, මං එ ආදර් එපු කරන්න ඕනෑම දෙයක් කරන්නම් කියලා. එය ඒක අවධාරණය කළත්තා. සහි අන්තර් එයගේ උපන දැනීදී එයන් එකක රෙයක ගත කුරුනා එන්න කිවිවා. එයන් එකක ලිංගිකව භැඩාරෙන්න එය ඉස්සුල්ලා මට කරපු ඉල්ලීම්. ඒත් මෙන් එයට එකක තීව්වන මට එකක දැනීදී එකක එකක එකක එය වුණා. මට හිනාන්න පැමි මුණා. මෙන් එයිනා මට එයන් එකක ලිංගිකව භැඩාරෙන්න ඕනෑමකම තිබිලේ නා. මට එකක ප්‍රාදානමක තිබුණ්නේ නා. ඒක මග පෙළුදුකි මතය. ඒත් එය මට දිවම මිනින්න පෘන් ගන්න. තෝරුනය කර මට ලිංගිකව භැඩාරෙන්න ඕනෑමකම තිබුණ්නේ නා. එය මහින් මග පෙළුදුකි මතය. එත් මට එයාව නැඟි කරන්න ඕනෑ වුමෙන් නා. එය නම්ම මග පෙළුදුකි මතය. එකම ආදර්. ඒත් මං, මං ගැනුම සිකුවා. ඇයි මං. මග ආදර් එයාව එපු කරන්න මග ගෙරිය කැප කරන්න. මග කැමැත්ත සහ මග අයිතිය එය ඉදිරිය භැඳුළුවට ලං කුර්නා. ඒ සියා මං තීරණය කළා මග නොම් යැවට මේ ගැන සියුන්න. මං එයට මේක කිවිවා. අපි දෙන්නම තීරණය කළා මේකට අලේ පිටප් ඒ ලෙවල් ප්‍රනිත්යේ විව්රගෙන් උද්විවන් ගන්න. මං විරුද්ගෙන් උපදෙස් ගන්න. මම සක්තිමත වුණා. එයට එයාගේ යෝජනාවට 'බැ' කියන්න. මග අයිතිය වෙනුවන් මං එයට 'බැ' කිවිවා."

කාන්තාවකගේ කුමැල්තන් තොරව ඇඟ හා ලිංගික සංස්කරණයෙහි යෙදෙන පුරුෂයෙක් ස්කී දූෂණය වරදට වැඳිකර ඩි. වේ. ස්කී දූෂණයන් ව්‍යවප්‍රාථිත ස්කී දූෂණය, හාරකාර ස්කී දූෂණය, වෙවාහක ස්කී දූෂණය හා පළුව ස්කී දූෂණය ලබඳ ද සිදු විය හැක. ස්කී දූෂණයක් තොවන අඛනක් සියලු ආකාර බරපතල ලිංගික ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා බරපතල ලිංගික අපයෝගන ඩි. මෙම අපරාධයට කාන්තාවක මෙන්ම පිරිමියක පවතා ලද විය හැක.

- තුළ කාව තුළ සැම කාන්තාවන් 4කින් එක අඟයක් වයස ප්‍රූරුද්‍ය 18 පිටිමට පෙර ලිංගික අඟයේර්නයට ලක් වේ.
 - පරිභාශා න්‍යා මූල්‍ය අර්ථභාෂ්‍ය මෙහෙයුම් වෙත ප්‍රූරුද්‍ය උග්‍රීති ලිංගික අඟයරටය ලක් වූ දැරියන් 89%ක්ම ඔවුන් දැන්තයට ලක් කළ අය හැඳුනාගත් බව වාර්තා වේ.
 - එම පාඨමල් 30%ක් දැරියන් දැන්තයට ලක් ඇත්තේ නම් නිවෘත්තීම බව වයස ඇති.
 - 2010 වර්ෂයේ තොරු මුදල වියෝ විද්‍යාලය තුළ කාන්තා ලද අධ්‍යාපනයකට අනුව, උපයි අඟයකින් හිමියාවන් 283ක් අඟින් 60%ක් කම පෙම සඛ්‍යතාව අඩිම් වේ යැයි වියයෙන්, ඇතුළුම්තේත් ව්‍යුත් ලිංගික සඛ්‍යතා වෙත වෙම්මුව දැන්තා බව අනාවර්තනය කර ඇතුළු.

ලිංගික ප්‍රව්‍යන්ට්‍රිතය ලක් වූ විනිදියන් තුළ ගාරීරික, මානසික, සායනික හා වින්ත්ත්වීමේ රෝග ලන්ත්‍රණයන් පෙන්නුම් කරන නිසාවෙන් එය ඔවුන්ගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි අනිතකර ලෙස බලපායි.

ନୀତିଯାତ୍ମକ ଅନୁଵାଦ ଦ୍ୱାରା ପରିଚୟ

මෙම අපරාධ සඳහා වරදකරු වන අයෙකුට බරපතල වැඩ ඇතිව අවුරුදු පහකට තොටුපෑම් වූ ද අවුරුදු විස්සක් තොටුක්මෙන්නා වූ ද සිර දුමුවක් හා දියයික් ලබා දිය නැතු.

(වෙවානා ස්ථීර දූෂණය: නිදුළතක් ලෙස, සැමියකු තම බෝරයට සිදු කරන ස්ථීර දූෂණයට වරදකරු වන්නේ මුහුගේ විරිදි තිබානුකුලට මුහුගෙන් වෙන් වි සිටියාත් පමණි. කෙසේ වූ ද ගාහ්සේ ප්‍රව්‍යාච්නාව වැළැක්වීමේ පානත යටතේ ආරක්ෂාවක් ලබා ගත නැතු.)

වත්තක්ටාපීන දුෂ්චර්ය

“මං මග නැඟිගෙ යාල්වෙකු එක්ක ආදරේ කරන්න පටන් ගත්තා. අපි ඉස්කෝර්ල ශියෙක් එකට වැන් එකක්. අපි අපේ සම්බන්ධ පටන් ගන්නකාට එයට අවුරුදු 15ක් විතර ඇති. මග යාල්වා ශිවිල එකන ආරක්ෂිකයි කියලා. අපි දෙන්නට හැමදාමන් තොදම කාමරයක් මග යාල්වා වෙන් කරලා දුන්නා. ඒත් මං කඩාවන බලාපොරාත්තු නොවිවිට විදියට දටයක් පොලියියෙන අවනහල වැටුදුවා. කාමරේ ඇතුළු සිපු අපි දෙන්නටත් අත්ත්වීමට ගත්තා. මං දැන් අවුරුදු පහක් නිස්ස හිලර්. මං දැන්ගෙන හිටිය නෑ අවුරුදු 16ට අඩු ගැණු ලුමයෙන එකක් එයාගේ කැමුන්තෙන් හරි ලිංගිකව හැකිරෙන එක නිකියට අනුව බරපතල අපරාධයක්, ස්කී දුෂ්චර්යක් බව.”

- ලිංගික සංසර්ගය අදහා කැමුන්තේ ප්‍රකාශ කිරීමට නිතියෙන් අවසරලත් වයස අවුරුදු 16ක්. අවුරුදු 16ට අඩු අයෙක් සමඟ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම නිති විලෝගි සූයාවකි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශවයම විවාහ විමට නිතියෙන් අවසර ලත් වයස අවුරුදු 18ක්.
- ශ්‍රී ලංකාවේ අභ්‍යන්තර නිතියෙන් අනුව වයස අවුරුදු 18ට අඩු කිසිදු ගැහැණු හේ පිරිමි ලුමයෙකුට දෙමාරිය අවසරය ඇතිව ව්‍යුත ද විවාහ වීමට නිතියෙන් අවසර නැතු.
- වයස අවුරුදු 16ට අඩු ගැහැණු දුර්වෙශ්‍ය සමඟ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම ව්‍යාවස්ථාපිත ස්කී දුෂ්චර්යක් ලෙස සැලකේ.
- සිද්ධී අධ්‍යායෙන් 71ක් අභ්‍යන්, 49ක් (69%) වයස අවුරුදු 14-15 ත් අතර දැඩියන් හට සිදු වූ ව්‍යාවස්ථාපිත ස්කී දුෂ්චර්ය බව ආචාර්ය තැනි අමරසුරිය කරන ලද අඩු වයස් විවාහ හා ව්‍යාවස්ථාපිත ස්කී දුෂ්චර්ය පිළිබඳ සිද්ධී අධ්‍යායනයෙන් අනාවරණය වේ.
- බුදුතරයක් ව්‍යාවස්ථාපිත ස්කී දුෂ්චර්යට ලක් වූ දැරියන් දුෂ්චර්යට ලක්ව ඇත්තෙන් තමන් ගදනන අය විසිනි. (දා : තාත්ත්ව, සියා, මාමා, සුදු සියා, අසල්වැයියන්)
- ව්‍යාවස්ථාපිත ස්කී දුෂ්චර්ය සියා දුෂ්චර්යට ලක් වූ දැරියන්ගේ අධ්‍යාපනය මෙන්ම සාමාජික, වින්ත්ත්විකි, මානසික, කායික හා පායනික දුෂ්චර්තා මෙන්ම අඩු වයස් ගැනී ගැනීම්වලට ලක් විශේෂ ප්‍රාණාව ද අධික වේ.
- අවුරුදු 16ට අඩු විවාහ වි සිවින මුස්ලිම් කාන්තාවකර මෙම ව්‍යාවස්ථාපිත ස්කී දුෂ්චර්ය සම්බන්ධ නිතිය අදාළ නොවේ. ශ්‍රී ලංකාවේ සූයාත්මක මුස්ලිම් විවාහ නිතිය අනුව විවාහ වීමේ තීතානුකූල අවම වයස වන අවුරුදු 18 අදාළ නොවන හෙයිනි.
- ස්කී දුෂ්චර්යට ලක් වූ කාන්තාව අවුරුදු 16ට අඩු නම් හා ඇය අපරාධකරුට ලේ ඇතින්වයක් ඇත්තේම්, මුළුව අවම වශයෙන් බරපතල වැඩ සම්භාෂ්‍ය අවුරුදු පහැලාවක සිර දුෂ්චර්ය නිස්ස වේ. මෙම වරද ව්‍යාවිච්ච නම් වේ.

“මං දැන්ගෙන හිටියෙ නෑ අවුරුදු 16ට අඩු ගැණු ප්‍රමාදයෙන් එක්ක වියාගේ කැමුන්තේන් හරි මිංගිකව හැකිරෙන එක නිතියට අනුව බරපතල අපරාධයක්, ස්කී දුෂ්චර්යක් බව.”

පොදු ප්‍රවාහනයේදී හා මහමගදී කිඳුවන හිංසනය

මහමගදී කිඳු වන හිංසනය

මහමගදී කිඳු වන හිංසනය ලෙස අප සඳහාගැනී ලබන්නේ, පුද්ගලයින් විසින් පොදු ජ්‍යාහ, පොදු ප්‍රවාහන සේවා ආදි ස්ථානවල වාචකව සහ ගාරීකව, ලිංගික හිංසනයන් කිඳු කිරීමයි. එන්දී අනවශ්‍ය ලෙස ගිරිය, අගපසත, ඉරියට ආදි දේ සිලිඩ්ව අනවශ්‍ය ප්‍රකිවර දැක්වීම, සමව්වලය ලක් වන හෝ පුදුම දැනව්වන හෝ අපුරින් උරුවම් බැව්, අන්වර්ප නම් වලින් ආමන්ත්‍රණය යන්දිය වාචක හිංස ලෙසන් අනවශ්‍ය ඉඟ පැම, එනම් ස්ථාන කිරීම, ඇගට හේත්තු වීම, ඇගෙහි ආතිල්දීම යන්දී තියාකාරකම් ගාරීක හිංසන ලෙසන් අර්ථකථනය කරයි.

“මෙයට මාස කිහිපයකට කළින් බස් එකක් පොතක් හිංසව සේවා යෙකාට මට නින්ද ගියා. ඒ බස් අර විකක් උස සිටි තියෙන බස්. එහෙම බස් එකක් මනුෂීයයෙක් අපේ ඉස්සරහට ඇටින් බෙලුල මිරිකුවන් කාවචන් ජේන්නා නැ. එදා මට නින්ද යන වෙළාව වෙනත් අඩු තුළම් බස් එකක් 10 දෙනෙකුවන් කිටියෙන නැතුව ඇති. මම කිටියෙ බස් එකක් රහෙල අධිනේ. මට එක පාරම ඇහැරුණෙක කිටි එකකි රහෙලකි අතරින් අතක් ආවා වගේ දැනුම් ගියා. ඒ අත මගේ පුදුව අත්තාමින් කිටියෙ. මට දැනුම් ගිරියට ඒ අත මාව සම්පූර්ණයෙන්ම අත්තාවා වගේ. මම ඇහැරුණ ගමන් දැක්කේ මැදි ව්‍යසස් මනුෂීයයෙක් මාව අත්තාන්න උත්සහ කරමින් රුන්නවා. ඒත් මා දැක්කා කියලා දැනුම් ගමන ඒ මනුෂීයයා බොරුවට තද නින්දේ වගේ මාව පැවා.”

ඡ්‍යෙන කාලය තුළ ට්‍රාවනක් හෝ පොදු ප්‍රවාහන සේවා තුළ කාන්තාවන්ගෙන් 90%ක් පමණ ලිංගික හිංසනයට ලක් වන බව 2015දී එකසන් ජාතින්ගේ ජනගහන අරමුදල විසින් කරන ලද සම්ක්ෂණයකදී හෙළි විය.

මෙම සම්ක්ෂණය දේදී 97%ක් දෙනා ප්‍රවාහන සේවා සිටියේ මෙම හිංසනයන් සිදුකරන්නේ සිරින් විසින් බවයි.

සිංහ මත ගිරි කොටස් ස්ථාන කිරීම බහුලව කිඳුවන බව එම සම්ක්ෂණයෙදී 74%ක් දෙනා තියා සිටිය ග.

කෙසේ වෙතත් ප්‍රතිචාර දැක්වුවන්ගෙන් 92% ක් දෙනා පොදු ප්‍රවාහන සේවාවන්හිදී තමන් ලිංගික හිංසනයට ලක්වුව ද, ඒ වෙනුවෙන් නිතිමය උපකාර ලබාගෙන නොමැත. ඒ අතර 60%ක් දෙනා ලිංගික හිංසන වර්ද්‍ය දැඩුවමක් කිබෙන බව දැන සිටියේ ද නැත.

දත්ත් නිති සංග්‍රහයේ 345 වගන්තියට අනුව ලිංගික අතවර කිරීමේ වරදව වකර පහක් දක්වා වූ සිර දැඩුවම් නියම කිරීමටත්, දැඩුවක් ඇය කිරීමටත් සිකියෙන් තියා කළ හැකි ය.

මෙම හිංසනයන් කිඳුවන විට එය වැළැක්වීම සඳහා මැදිහත් වීමට භාජ්පා සිටින්න්ට යුතුකමක් හා මානුෂීය වගකිමක් ඇති අතර එක් මැදිහත්වීම නිත්‍යනුතුවල විය යුතුයි.



සේවා හා අධ්‍යාපන ස්ථානවලදී කිදුවන ලිංගික හිංසනය

“පුරම වරට රැකියාවක් සඳහා මම කොළඹ ප්‍රසිද්ධ සමාගමක සේවයට ආවා. මගේ රැකියා අංශයේ සිටි එකම කාන්තාව මමයි. මගේ ප්‍රධානියා ඉතාමත් තිබුනු ගති පැවැත්තූම් ඇති අයෙක් වගේ මුදලදී පෙනුණා. ද්‍රව්‍යක් මම පරිගණකයේ වැඩකරන අතරතුර අනාලෝකිෂ්නව මගේ පිටපසින් පැමිණි ඔහු මාගේ උරහිස් දෙකට අන් තියලා අනවශ්‍ය විදියට මා වෙත සම්පූර්ණ මාව නැගුවුණා. එවිට ඔහු ‘ඇයි ඔය බය වුණා අ? අමතක කරලා දාලා වැඩ කරන්න,’ කියලා ගිය. මම හිතුවා ඒ සිද්ධිය එතනින් ඉටරයි කියලා. එත් දිගින් දිගටම අවස්ථාව ලැබුණු භැම්ව වෙලාවේ ම ඔහු මට අනවශ්‍ය ලෙස අල්ලන්න උත්සාහ කරනවා. මෙක මට රැර මානසික වදයක් කාවච් කියන්නත් බයයි.”

සැම අයෙකුවම හිංසනයෙන් තොර ගොරවනිය පරිසරයක් තුළ වැඩ කිරීමේ හා අධ්‍යාපනය ලැබේමේ අයිතියක් හිමි ය.

සේවා හා අධ්‍යාපන ස්ථානවලදී සිදු වන ලිංගික හිංසනයන් විවිධ ස්වරුප ගතුනැති වුවද බඩුවල සිදුවන බවට වාර්තාවන්නේ ලිංගික අතවරයි. ලිංගික අතවරයක් යනු ලබන්නා ලැබීමට අක්මුති හා පිළි නො ගත්තා වනයකින්, හියාවකින් හෝ ඉගියකින් ලිංගික ඉගියව් ඇගවෙන අකාරයෙන් කඩුවු කිරීමකි.

■ කර්මාන්ත අංශයේ රැකියාවේ යෙදී සිටින 321 ක් අතුරින් 62.3%ක් රැකියා ස්ථානයේදී අනවශ්‍ය හා පිළි නොගත්තා විවිධ ලිංගික හැඳිරීම්වලට මුහුණ දී ඇත. (අධිකාරම් 2005)

■ ලොව පුරා 40 - 50% කාන්තාවන් රැකියා ස්ථානයේදී කුමන හෝ ආකාරයේ ලිංගික අතවරයන්ට මුහුණ දී ඇත. (පුරෝෂා සංගමය)

සේවායෝගකයන් සහ ආයතනය තුළ වගකිව පුතු තිලධාරීනු ද ලිංගික හිංසනය වැළැක්වීමට වගකිව පුතු වේ. ඒ සඳහා ඔවුන් කිසිදු හිංසනයකින් තොර පරිසරයක් තහවුරු කර දීම මෙන්ම හිංසනය සිදු වුවහොත් ඒ වෙනුවෙන් විශ්වාසනීයකින් වහා කටයුතු කිරීම සිදු කළ පුතු වේ.

හිංසනයට ලක්වූ අයෙකුට තම ආයතනය තුළ පාවතින තුම්බිදායකට හෝ ලාඟම ඇති පොලුක් ස්ථානය වෙත තනිව හෝ කන්ඩායමක් ලෙස පැමිණිලි කිරීමේ හෝ එම තුම්බිදායකට පැමිණිලි ඉදුරුපත් කිරීමේ අයිතියක් ඇත.

හිංසනය කිදුවන්නේ හිංසනය කරන ප්‍රදේශලය කරන වරදන් නිකා මිජ එක එක විවෙකවත් නිකාවට ඉක් වන අයගේ වරදන් නිකා තොවේ. ලිංගික අතවර සම්බන්ධයෙන් දැන්වා තිබා සංග්‍රහය. අධ්‍යාපනික ආයතන තුළ නවක වදය සහ අනෙකුත් ආකාරයේ ප්‍රවත්තිත්වය තහනම් කිරීමේ පහත හා අම්ලක් ආභ්‍යා පනත යටතේ හඩු පැවරිය හැක.

කුමක් කළ ගුණ දී?

මම හෝ භා දැන්නා අයෙක් හිංසනයට ලක් වුවහොත්....

1. පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ඒ පිළිබඳව කතා කරන්න - පවුලේ අයෙකු, එගම ඇශානියෙකු හෝ මිතුරේකු/මිතුරීයකට වහාම දැනුම් දෙන්න.
2. ආරක්ෂණ සඳහා පොලිස් ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය 119 අමතන්න
3. අවුරුදු 18ට අඩු ලමා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ හා ලමා අපවාර දැනුම් දීමට ලමා දුරකථන සේවය 1929 අමතන්න
4. කාන්තා කටයුතු පිළිබඳ දැනුම් දීමට ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය 1938 අමතන්න - නීතිමය, මතෙක් සමාජය, ආරක්ෂණ, වෛද්‍ය උපදෙස් හා උපකාර සඳහා අවුරුදු 18ට වැඩි කාන්තාවන් සඳහා විවෘතය.
5. කාන්තා පිහිට (Women In Need) - මතෙක් සමාජය උපදෙස් සඳහා ලිපිනය: අංක 25, විකල් පාර, කොළඹ 08 දුරකථනය 0112671411

6. හඳුසි වෛද්‍ය උපදෙස් හා උපකාර සඳහා එගම ඇති රෝහල වෙත පිවිසෙන්න.

1) බාහිර රෝහි අංශය (OPD)

- එගම ඇති රෝහලේ බාහිර රෝහි අංශය වෙත පිවිසෙන්න
- හිංසනය පිළිබඳ දැනුම් දෙන්න
- බාහිර රෝහි අංශයේ නිලධාරීන් විසින් හිංසනයට පත් ඇයගේ වෛද්‍ය, මතෙක් සමාජය, නීතිමය හා ආරක්ෂණ කටයුතු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරනු ඇත.

2) මිතුරු පියස

- මිතුරු පියසින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දෙනවා මෙන්ම අනෙක් උපකාර ලබා ගැනීම සඳහා ද සූදුසු ස්ථාන කරා යොමු කරනු ඇත.

7. පොලිස් ස්ථානයන්හි පිහිටි පොලිස් ලමා හා කාන්තා කාර්යාලය - මෙමින් ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමට හැකි අතර අවශ්‍ය වෛද්‍ය, නීතිමය හා මතෙක් සමාජය උපදෙස් කරා යොමු කරනු ඇත.
ලමා හා කාන්තා කාර්යාලය ප්‍රධාන කාර්යාලය
දුරකථන 011 2828444/ 011 2768076



8. ශ්‍රී ලංකා පවුල් සැලසුම් සංගමය – STI / HIV සේවාවන්, ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ හිංසනයන් පිළිබඳ උපදේශනය සහ පවුල් සෞඛ්‍යය සේවාවන් සඳහා, නො. 37/27 බුලරුප් ප්‍රාමති, කොළඹ 07 දුරකථන : 011 2 555 455 වෙබ් අවබි : <http://www.fpasrilanka.org>
 9. ශ්‍රී ලංකා සුම්තියෝ - විශ්වාසනීය මනෝසමාපිය උපදේශන සහය ක්ෂණික ඇමුණුම් - 011 2 692 909 දුරකථන - 011 2 696 666 නො. 60B, නොවන් පෙරදස, කොළඹ 07. රුමේල් : sumithra@sumithrayo.org
 10. අන්තර්ජාලීය (සයින්ලෑප) පිබාවක් සිදු වුවහොත් පහත ආයතනයන්ට දැනුම් දෙන්න. Sri Lanka CERT/CC එවිනය - කාමර අංක 4 - 112, බණ්ඩාරනායක අනුස්ම්මරණ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ගාලාව, බොද්ධාලේරුක මාවත, කොළඹ 07. දුරකථන: .94 11 269 1692 / 269 5749 / 267 9888 රුමේල්: cert@cert.gov.lk
 11. නීති උපදේශ හා ආධාර සඳහා ශ්‍රී ලංකා නීති ආධාර කොමිෂන් සභාව (ප්‍රධාන කාර්යාලය) (මෙට අමතරව දිස්ත්‍රික් මටිවමින් යාබා 77ක් පවතී.) අංක 129, අප්‍රත්කඩ වීදිය, කොළඹ 12 දුරකථන: 011 5 335 329/ 011 5 335 281 රුමේල්: legalaid@sltnet.lk
 12. උපදේශනය හා තාවකාලික රකවරණ ස්ථාන වෙනත් උපකාර සඳහා දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවල ලමා සහ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය සමග සම්බන්ධ වන්න.
- (මෙම ඒකකය සමන්විත වන්නේ කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරීන්, ලමා ආරක්ෂක නිලධාරීන්, පරිවාස නිලධාරීන්, සහන සෞයුරියන්, මනෝ විද්‍යා උපදේශකවරුන් හා සමාජ සේවා නිලධාරීන්ගෙන් ය.) තම පළාතේ හිංසනයට පත් වූවන්ට සේවා (වාසස්ථාන, මානසික, ආර්ථික සහ වෙනත් හඳුසි සේවා සහය වැනි) ලබා දෙන ප්‍රජා මූල සංවිධාන සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හඳුනාගෙන ඔවුන්ගේ සහයද ලබා ගන්න.

ගාරීරික අභයෝගනය

”අපි අපේ ආදර සම්බන්ධය පටන් ගත්තේ අයින් අය වගේම තමයි. එයා තරීම උන්දුවෙන් ආදරන් මාව ආරක්ෂා කළා. වෙලාවකට මින්වත් වඩා මාව ආරක්ෂා කරනව දු කියලු මට හිතිල තියෙනවා. එක උච්චක් මිං එයා එනක් බස් ගෝල්ටි එකේ බලාගහන ඉන්න කොට මගේ යාලවෙක් මට කෝල් එකක් දැන්නා. මම මගේ යාලවෙන් එකක් ගෝන් එකක් තතා කර කර ඉන්නකොට එයා ආව මගේ ඉස්සරහට. කේන්තියෙන් මගේ ඇත්තේ තිබා ගෝන් එක උදුරුලා අරගහන පොලම් ගැහුවා. මම දැක්කේ නෑ එයා මගේ ලගට එකක් මි. මොකද මම මගේ යාලවෙන් එකක් හිටියෙ බොහෝම රසවන් කඟාඛහන. ඒන් මට කේසිම සමාචක් හිඛුණෙන් නෑ. එයා මගේ ගෝන් එක උදුරුලා විසි දැනුව මා දැනුලා දාගෙන් තිබූ එකකට. මගේ කම්මුලට දැනුව භරවට ගහගෙන ගහගෙන ගියපු එයා කේන්තියෙන් වෙවිල වෙවිල මට ගහන්න ගන්නා මා එයාව රැවුටුව කියලා මට වියේදනා කරන්න පටන් ගත්තා එයා මාව ජ්‍යෙන්ත්වේ ඇදුලා දාන්න එකම සේතුව මා සතුවෙන් එකක් ගෝන් එකක් තතා කර කර හිටපු එක. ඒකක් මම තෙරුම් ගත්තා ආරක්ෂා කරන එකයි, ආරක්ෂාව මුවාවෙන් අභයෝගනය කරන එකයි දෙකක් කියලා.”

ගාරීරික හිංසනය යනු පුද්ගලයෙකු ඉලක්ක කරගෙන සිදු කරනු ලබන කුඩා සිරීමේ හා පහරදීමේ පටන් මරණය දක්වා වන බලපෑමක් ගෝ ප්‍රව්‍යෙන්වයකි. මෙය සිදු තිරීම සඳහා ගාරීරික අවයවවල බලය මේන්ම අව්‍යාප්‍ය හා අනෙකුත් බැඩි හා ජීව්‍යවල බලය ද හාවත් කරනු ලැබේ.

■ දරුවන් ගෝ වැඩිහිටි හා වියපන් දෙමාලියන් හට ආහාර පාන ලබා තොදී,

තොපුලකා හැරීම්ත දරුවන් අව්‍යාප්‍ය සහිත කටයුතු සඳහා යොමු කිරීමන් ගාරීරික හිංසනයන් වේ.

■ ගාරීරික හිංසනය බොහෝ ගෘහස්ථ ප්‍රව්‍යෙන්වය සිද්ධීන් තුළ වාර්තා වේ.

■ 2010 වර්ෂයේදී කොළඹ විද්‍යාලයෙදී උසායි අපේක්ෂිකාවන් 283ක් අතර සිදු කරන ලද පර්යේෂණයන් හෙළි වූ කරණු අනුව, 57.2%ක් සිභුවියන් තම පෙම්වතන් නිසා ගාරීරික ප්‍රව්‍යෙන්වයට පත්වන මේතුරියන් ගැන දැන සිට ඇත.

■ කිසිදු අයකුට කිසිම විටක ගාරීරික හිංසනයක් කිරීමට නිතියෙන් ඇඟිනියක් නැත. කවකෙකු හඳු ගැනීමට ගෝ පාලනය කිරීමට ගාරීරික හිංසනයක් අවශ්‍ය වේ යයි සිහිම මිශ්‍යාවන් හා ප්‍රව්‍යෙන්වයකි.

“ ආරක්ෂා කරන එකයි,
ආරක්ෂාව මුවාවෙන්
හිංසනය කරන එකයි දෙකක් ”



වාචික අභයෝගනය

“මං නිතෙන්නේ නැ ඔයාට මේ ව්‍යාගේ හොට කරන්න පුළුවන් කියලා. අනිත් එක ඔයා එව්වර දක්ෂ ගැනු ලමයෙක් තෙවෙයිනේ. ඇයි ඔයාට තවදුරටත් ඉගෙන ගන්න ඕන කරන්නේ? මට පුළුවන් ඔයාට මූල් පිටිත කාලම කන්න බොන්න අදින්න දෙනෙන. අනිත් එක ඔයාට මොකට ද රස්සාවක්? මම නම් නිතෙන්නේ නැ ඔයාට පිරීමේයෙකු වෙගේ රස්සාවක්”

කරන්න තරම් හයියක් තියෙනවා කියලා. පිරීමින්ට විතරයි හොඳ රස්සාවක් කරලා පුගක් සල්ලි හමු කරන්න පුළුවන්. ඇයි ඔයා නිතෙන්නේ ඔයාට මේ ව්‍යාගයට වාචි වෙන්න පුළුවන් කියලා. මට තොහොටුවන් නිතෙන්නේ නැ ඔයාට මොකට කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. මම මෙහෙම කියන්නේ, මට ඕහින නැ ඔයා ගේල් වෙනවා දකින්න.”

- විත්තවේගික අපයෝගනය ක්‍රාන්කත්වයේත්, අමානුෂිකත්වයේත් ප්‍රකාශන විධිකුමයක් වෙයි. එසේම ආත්ම ගෞරවය කෙළෙසන සූළ හෝ නින්දා සහගත ලෙස ආමන්තුණය කිරීම තුළින් පුද්ගලයෙකුගේ ආත්මාභිමානයට, ගෞරවය අවතක්සේරුවට ලක් කිරීම, පුද්ගල සබඳතා බිඳ ඇමුම, නින්දා සහගත ලෙස අමතන් කිරීමට මෙනම නොසලකා භැඳීම ද මෙම විත්තවේගික අපයෝගන ගෙයට අයිත් වේ.
- විත්තවේගික අපයෝගනය ජ්‍රේමණීය ඉගියක්, සෙනෙහස් ප්‍රකාශන මාධ්‍යයක් හෝ සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ ඉගියක් හෝ නොවේ. පාපුවම එය ප්‍රව්‍යව්‍යෙන් ස්වර්ථයකි. නමුත් ඒ පිළිබඳ බොහෝ තරුණ ප්‍රජාව තම ජ්‍රේමණදා සබඳතා වලදී සැලකිල්ලක් නොදුක්වි.

- වාචික අපයෝගනයන් වගයෙන්, අනවගා ලෙස කැ ගැසීම, බැණ වැදීම, දෙශාරෝපණය, අසහා වචනයෙන් බැණ වැදීම, තරුණත්මකව ආමන්තුණය කිරීම සහ සමව්වල් කිරීම ආදි දේ ගැඹුන්විය හැකිය.
- 2010 වසස්දී කොළඹ විද්‍යාලයේ උපාධි අපේක්ෂිකාවන් 283ක් අතරින් 57.2%ක් දෙනා වාචිකව තම පෙම්වතුන්ගෙන් අපයෝගනයට ලක්වන මිතුරියන් පිළිබඳ දැන සිට ඇත.

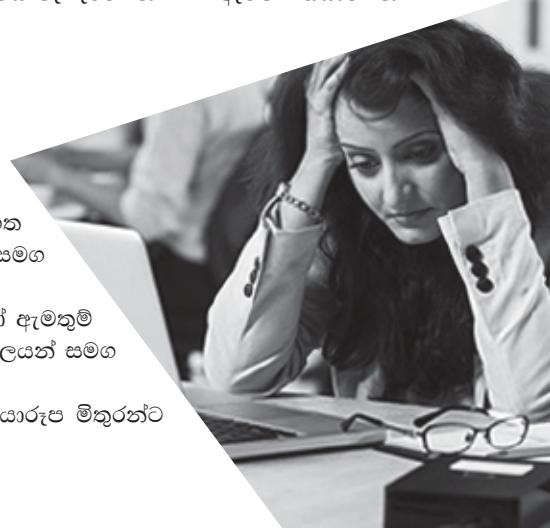
විත්තවේගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

අන්තර්ජාලය පීඩාවට හත් කිරීම්

"මට එයට මූණගැහුණෙන් අන්තර්ජාලයෙන් උසස් පෙළ විභාගයෙන් පස්සේ නිදහස් හිටපු එයට හැමදුම් මාත් එකක් කතා කරන්න ඇති තරම් වෙළාව තිබුණා. මම ඉස්සෙක්ලේ පිහිල්ලා ගෙදර ආපු ගමන් එය පැය ගාණක් මාත් එකක් වැට් කර කර ඉන්නවා. හැම රෝම රෝම එය මට කෝල් කරල මට නින්ද යනකම්ම මාත් එකක් කතා කර ඉන්නවා. එය නිතරම මම තමයි එය දැකුපු ලෙසෙක් ලස්සනම ගැනු ලමයා කියලා. එය මට පුරුග් තැගි එවලා තියෙනවා. එය එවුපු සමහර ලස්සන ඇදුම් ඇදාලා මම එයට පිළුතර යැවිවම එය දැනගත්තා මං එයගේ කැටි වෙලට පුරුග් ආදරේ කරනවා කියලා. අපි කවදාවත් මූණ ගැනිලා භාති වූන් මං එය ගැන හැමදේම දැනගෙන හිටියා. එය මට එයගේ පිළුතර රේකක් එවලා තිබුණා. එය හරි කිවිසම්, ලස්සනයි. මාස කිහිපයකින් එය මට කිවිවා එයට මාව කොළඳී මූණ ගැහෙන්න ඕනෑම කියලා. මූලින් මං විකක් දෙශීඩ්‍යාට පත් වූනා. ඒ වෙළාවෙ එය මට බලපැමි කළා මං ආවෙ තැන්නම එය මාව දාලා යනවා කියලා. ඒ නිසා මං එකග වූනා. එය එන්න කිවිවේ පොඩි හෝටලයකට. මූලින් අකමැති වූන් මං අන්තිමේදී එතනට ගියා. ඒත් මට එයට හොයාගත්තා බැරි වූනා. මං මග ගොන් එක අරගෙන එයගේ අංකයට කතා කළා. මට ඇශ්‍රුණා එයගේ ගොන් එක රිං වෙන සද්ධේ. මං එයට දැක්කා. ඒත් එය මං හිතපු කෙනාවත්, පිළුතරවලින් මං දැකුපු කෙනාවත් නෙවෙයි. බැඳු බැඳුමට මග තාත්ත්‍ය වයසට ආසන්න පිරිම් කෙනෙක්. ඒ නිසා මම 119 අංකයට පොලිසියට කතා කළා. පොලිසියෙන් ඇවිත් ඒ මිනිහව අත්ත්වා ගැනීමට ගත්තා. ඉන් පසුව මම දැනගත්තා එය ගැනු ලමයි පැහැරගෙන ගිහි. ඇපේට තියාගෙන වෙවළුවලින් කප්පා ගන්න කළුයක මිනිහෙක් බව."

අන්තර්ජාල පීඩාකිරීම් වලින් ආරක්ෂාවේමට උපදෙස්

- සමාජ මාධ්‍ය ජාල තුළදී නන්නාදුනන පුද්ගලයෙන් සමග සම්බන්ධ වීමෙන් වළකින්න.
- සමාජ මාධ්‍ය ජාල නා විද්‍යුත් තැපෑල තුළ ඔබේ දුරකථන අංක, ඔබ සම්බන්ධ කරගත හැකි ආකාරය හෝ ඔබේ පිළිනයෙහි පෙළද්‍රලිකත්වය ආරක්ෂා කර ගත්ත.
- මෙහෙ කෙශීව් කාඩ් තොරතුරු, පවුලේ තොරතුරු, ජායාරූප මෙන්ම ඔබ සම්බන්ධ කරගත හැකි තොරතුරු මෙන්ම ඔබගේ පෙළද්‍රලික තොරතුරු අන්තර්ජාලයෙන් හමුවන කිසිවෙකු සමග පූවමාරු කර නො ගැනීමට පරිස්සම් වන්න.
- පවුලේ ඇතින් හෝ සම්පූර්ණ පිනුම් සමග භැරුණු විට ස්කයිල් තාක්ෂණය ඔස්සේ විඛියේ ඇමතුම් හෝ දුරකථන ඇමතුම් ලබා නො ගැනීමට පරිස්සම් වන්න. වියෙළුයෙන් නන්නාදුනන පුද්ගලයෙන් සමග ස්කයිල් තාක්ෂණය හරහා දුරකථන සංවාදවල යෙදීමෙන් වළකින්න.
- ඔබේ සමාජ ජාල වෙබ් අඩවි ගිනුම්වල පෙළද්‍රලිකත්වය තහවුරු කර ගත්ත. (දායා: ජායාරූප මිනුරන්ට පමණක් දැස්වීමට සලස්වන්න.)



තව දුරටත් දැනුවත් වන්න

ස්ත්‍රී දුෂණ සිද්ධියකදී මතක තබා ගත යුතු ප්‍රධාන උපදෙස්

- 1. සාක්ෂි -** අදාළ සිදුවීමෙන් පසු හැකි ඉක්මනීන් වෛද්‍යවරයෙකුගේ පරික්ෂාවට ලක් වනතුරු ඇශ්‍රම් මාරු කිරීම, ඇග සේදීම, නැම හෝ ලිංගික අවයව සේදීම නොකළ යුතුය. එසේම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබීම ප්‍රමාද නො කළ යුතුය. එය දුෂ්‍යකයාට/අපයෝජකයාට විරුද්ධව ඇති සාක්ෂි සටහන් හා දත්ත නැති වී යාමට හේතුවෙයි. අදාළ සිදුවීම සිදු වී පැය 24ක් යාමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාරවලට මෙන් ම පරික්ෂාවන්ට බදුන් වීමට ද යුතුවූ විය යුතුය.
- 2. ගැඩි ගැනීම -** ක්ෂේත්‍ර උපත් පාලන පෙති හාවිතා කරන්න. සිදුවීම සිදු වී පැය 72ක් ඇතුළත එනම් දින තුනක් (03) ඇතුළත පොස්ට්‍රිනෝ 1 උපත් පාලන පෙන්තක් හාවිතා ගොට හෝ පොස්ට්‍රිනෝ 2 උපත් පාලන පෙති 02ක් හාවිතා කරන්න. එසේ නැතිනම් පළමු පැය 72 තුළ පොස්ට්‍රිනෝ 2 එක පෙන්තක් හා රේලිය පැය 12 තුළ තවත් පොස්ට්‍රිනෝ 2 පෙන්තක් ගැනීම තුළින් ගැඩි ගැනීම වැළැකිය හැකිය. මෙය ගබඩාවක් නොවේ. මෙම උපත් පාලන පෙති ඕනෑම ගාමසියකින් ලබා ගත නැතිය.
- 3. සහාය වීම -** අදාළ සිදුවීමෙන් පසු රැකිරිය වහනය වේ නම් ඉතා ඉක්මනීන් ලගම ඇති රෝහලෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබිය යුතුය. එසේ නොවේ නම් දිස්ත්‍රික්ක රෝහලකින්, ප්‍රාදේශීය රෝහලකින්, මහ රෝහලකින් හෝ ශික්ෂණ රෝහලකින් හෝ ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රමාණවත් වෛද්‍ය උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගත නැතිය.

අනවශ්‍ය ගැඩි ගැනීම් වලින් වැළකි කිවීමට වැඩි වශයෙන් හාවිතාවන ක්ෂේත්‍ර උපත් පාලන පෙති වර්ග වන්නේ පොස්ට්‍රිනෝ (Postinor) 1 සහ පොස්ට්‍රිනෝ 2 ඉහත සඳහන් වන්නේ ගබඩා ක්‍රම නොව, උපත් පාලන ක්‍රමවේද පමණි.



කළම වේලාවට නිවැරදි වෙදුන ප්‍රතිකාර ඉඩා ගැනීම

මිනුරු පියස සහිත රෝගල් පහත දැක්වේ.

මාතර මහ රෝගල	0412222451	අවස්ථාවේල්ල මූලික රෝගල	0362222261/62
මහනුවර ගික්ෂණ රෝගල	0812222261	ද කොළඹ කාන්තා රෝගල කොළඹ	02696224
මාර්ගිල මූලික රෝගල	032225426	කළේමුණේ (උනුර) මූලික රෝගල	0672229261
මහමෝදර ගික්ෂණ රෝගල	0912234951	රැකිල්ලගස්කබ මූලික රෝගල	0812365261
දික්ඩිය දික්න්තිකක මූලික රෝගල	0512222261	වාලවිවෙන් මූලික රෝගල	0652257721
තහිත්තේගම මූලික රෝගල	0252276262	මධිකලපුව ගික්ෂණ රෝගල	0653647685
තිබුණාමලය මූලික රෝගල	0262222226	කේතුමහි මාත්‍ර රෝගල පානදුර	0382232361
නුවරඑළුය දික්න්තිකක මූලික රෝගල	0522222261 0522234393	කෘතර මහ රෝගල	0342228755
චුව්‍යාමාව දික්න්තිකක මූලික රෝගල	0242226706	කාසල් කාන්තා රෝගල කොළඹ	0112696231

ප්‍රචණ්ඩත්වයකදී

බබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- වරද කමන් පිට පටවා නො ගන්න.
- කවර හෝ හිංසනයකට විරද්ධ වීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.
- තමාගේ අකමත්ත වහාම ප්‍රකාශ කරන්න
- වරද කරන තැනැත්තාට එය නො කරන ලෙස ප්‍රකාශ කරන්න
- ඔබට විශ්වාසවන්ත අයෙකුට සිදු වූ හිංසනය පිළිබඳව පවසන්න
- වගකිව යුතු කෙනෙකුට මේ ගැන දැනුම් දෙන්න
- ලගම ඇති පොලිසියට වහාම මේ ගැන පැමිණිලි කරන්න
- ඔබට සිදු වූ දේ පිළිබඳව ස්ථානය, දිනය හා වේලාව සඳහන් කර විස්තර සහිතව ලියා තබා ගන්න
- ඔබ ලග හිංසනය පිළිබඳව ඔප්පු කිරීමට කිසියම් සාක්ෂියක් පවතී නම් එය ආරක්ෂාව තබාගෙන එය පරික්ෂණ කටයුතු සඳහා ලබා දෙන්න.

**ඔබ හිංසනයක්
සිදු වන තැනක්
අවට සිටින්නෙකු නම්
ඔබ කළ ගුත්තේ
කුමක්ද?**

**ඔබ හිංසනයට ලක් වූ
අයෙකු නම්
කළ ගුත්තේ කුමක් ද?**

- හදුනාගන්න - කාර්ය පහුලන්වය හා අනුන්තේ සිද්ධියක් හෙයින් ප්‍රව්‍යාචන්වය වැළැක්වීම ඇදාහා බොහෝ අය මැදිහත් නොවේ. එසේ නො කර පළමුව සිද්ධිය තිරික්ෂණය කර සිද්ධිය කළක්දයි හදුනා ගන්න
 - අවධානය වෙනතකට යොමු කරන්න - හිංසන ත්‍රියාවේ යොදු සිටින හෝ ලක් වී සිටින පුද්ගලයා වෙත ප්‍රවේශ වී (අවස්ථාව පරදි) සිද්ධියට කිසි සේන්ම ආදාළ නොවන අහිංසක ප්‍රශ්නයක් යොමු කර මොහොතකට අවධානය වෙනතකට යොමු කරන්න.
 - සාමුෂ්ට වැරදි බව පවසන්න - හිංසනය කරන අයට තමා කරන ත්‍රියාව වැරදි බවත් එයින් ඇතිවිය හැකි බලපෑම පිළිබඳවන් එම හැකිරීම පිළිබඳව තමා කණ්ඩාල්ලට පත් ව සිටින බවත් පවසන්න
 - අන් අයගේ ද උදව් ලබා ගන්න - අවට සිටින අන් අය සමග ගත යුතු පියවර පිළිබඳ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය නම් ආරක්ෂාව හෝ පොලිසිය අමතන්න
 - ප්‍රමාද කිරීම - හිංසන සිද්ධිය උපතුම්කිලිව තිරික්ෂණය කරන්න (අවස්ථාවෙනු සුදුසු ප්‍රක්ලාරය දක්වන්න) පසුව හිංසනයට පත් වූ අය වෙත ගොස් අවශ්‍ය සහයක් ලබා දීම සඳහා ඉදිරිපත් වන්න
- කුමන අප්පින් ඔබ මැදිහත් වුවද එය කළබලයකින් තොරව මිශ්‍රකිලිව හා ඕනෑම ආරක්ෂාව සඳහා ගනීමින් සිදු කළ යුතු වේ. එමෙන්ම යම් හිංසනයක් වීමට පෙර/වෙමින් පවතින විට මෙන්ම යම් හිංසනයක් සිදු වූ පසුව ද ඔබට වැළැක්වීම හා මැදිහත් වීම කළ හැකි බව මතක තබා ගතයුතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම් : මම කාවචන් හිරිහැර කරනවාදු ?



- නිංකන / ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඉදිරියෙන් කතර ලකුණාක් දුමන්න.**
- “මා එක්ක රාඩියක් ගත කරන්න එන්න බලු නම් මම අපේ සම්බන්ධය නවත්තනවා”යයි පවසා පෙම්වතියට/පෙම්වතාට තරේෂනය කිරීම.
 - රැමේල් මගින් මගේ මිතුරියට / මිතුරාට තරේෂනය කරමින් ලැබුණු නායුනන පණිවිඩ පිළිබඳව ලැයම ඇති පොලිස් ස්ථානයට වාර්තා කරන්න ක්‍රියා දිරි ගැනීම්.
 - මිතුරේකුට / මිතුරියකට තරේෂනය කරමින් රැමේල් පණිවිඩ යැවීම.
 - ගේස්බුක් වැනි සමාජ මාධ්‍ය ජාල ඔස්සේ තම අනානාත්මකය වෙනුවට වෙනත් කෙනෙකුගේ අනානාත්මකින් පෙනී සිටීම හෝ එම සමාජ මාධ්‍ය ජාල තුළ වෙනත් අයෙකු ලෙස මවා පැම මගින් ලිංගික හිංසන සිදුකිරීම.
 - පොදු බස් රථයක ගැහැනු ලම්යෙකුට හිංසා කිරීමට උත්සහ කරන පුද්ගලයෙකුට විවෘතව ප්‍රශ්න කිරීම.
 - ලිංගික අපයෝගීතා නිසා ඇති විය හැකි නානි කර තත්ත්වයන් පිළිබඳව මිතුරන් අතර සාකච්ඡා කිරීම.
 - තම නාංගි හෝ මල්ලී අතින් සිදු වූ වරදකට ඔවුන්ට පහර දැම හෝ බැඳෙ වැදුම.
 - මතයක් සම්බන්ධයෙන් එකග නොවන අවස්ථාවකදී මිතුරේකුට / මිතුරියකට පහර දැම.
 - තිවසේ දී දෙමාපියන් අතර සිදු වන කායික හා වාචික අඩංගුර පිළිබඳ 119 අමතා උදේශී ඉල්ලීම.

වෙනසක් ලදෙකා හඳුන්

මම "සියක් හඳු" ප්‍රයත්නයේ

පහසුකාරකයෙක් වන්නේ කෙසේ ද ?

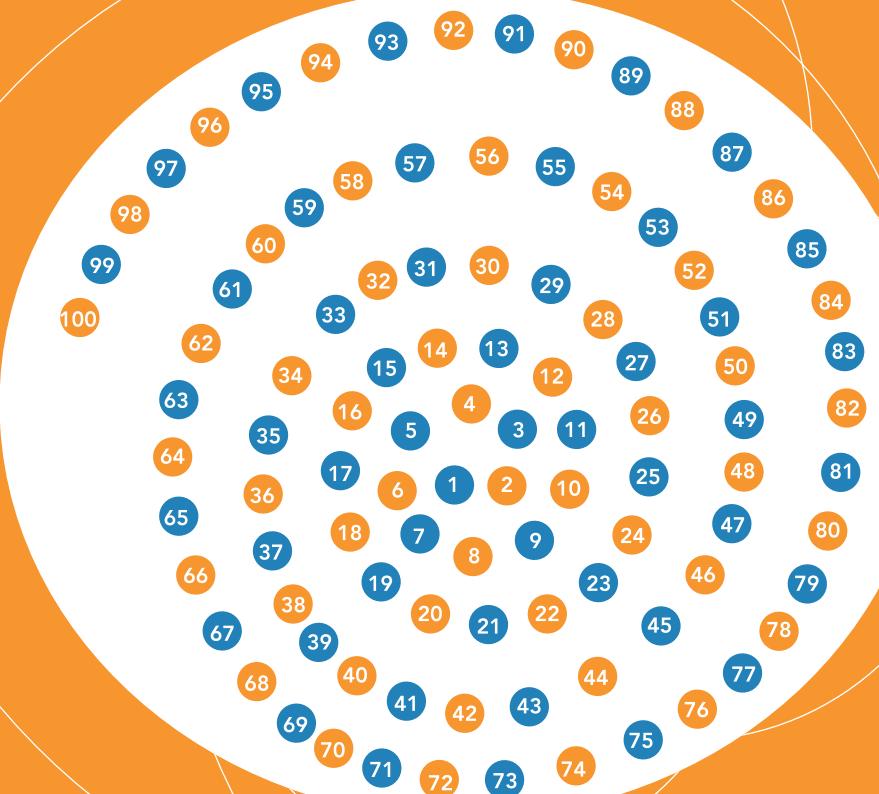
1. ස්ථීරපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය හා සිම්කම් පිළිබඳ තවදුටත් දැනුවත් වන්න.
 - එක්සත් ජාතියේ ජනගහන අරමුදල නිකුත් කරන ප්‍රකාශන
<http://srilanka.unfpa.org/en/publications>
 - සමාජ වෙබ් අඩවි : <https://www.facebook.com/UNFPASriLanka/>
2. පාසල් / තරුණ සංවිධාන හරහා ආයතනයේ හා ප්‍රජාවේ ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය
 - කතා කරන්න - ස්ථීරපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සාකච්ඡා තරුණ තරුණයින් අතර සංවිධානය කරන්න.
 - දැනුවත් කරන්න - ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව මිතුරන් දැනුවත් කරන්න.
 - හඳු නගන්න - ස්ථීරපුරුෂ සමාජභාවය හා ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තරග, සාකච්ඡා, තරුණ / තරුණීයන් අතර ප්‍රතිපත්තිමය සංවාද හා කතිකා සංවිධානය කරන්න.
 - නිර්මාණයිලි වන්න - ලිංගිකත්වය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පදනම් කරගත් පෝස්ටර්, විතු, රවනා, නාට්‍ය තරග සංවිධානය කරන්න.
3. පාසල් / සේවා ආයතන / තරුණ සංවිධානවල ඉදිරිපත් කිරීම්
 - ඔබේ පාසල් පන්ති කාමර වලට 'සුවතා වකුය' හඳුන්වා දෙන්න.
 - ග්‍රාමීය පාසල්වලට 'සුවතා වකුය' හඳුන්වා දෙන්න.
4. මිතුරන් දැනුවත් කරන්න
 - මිතුරන් හා සම වයස් අයවලන් සමග ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුවන ස්ථීරපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
 - ප්‍රචණ්ඩත්වයන්, හිංසනයන් හා ඒවා මග හරවා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
5. සමාජ ජාල වෙබ් අඩවි ලේස්බුක්, විවිධ ඉන්ස්ට්‍රුම් ක්‍රියාකාරකම්
 - සියක් හඳු සමාජ ජාල ප්‍රයත්නය - ස්ථීරපුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය අවසන් කළ යුත්තේ ඇයි? යන ප්‍රයත්නයට පිළිබුරු ජායාරූප පණිවිඩක් ලෙස සමාජ ජාල වෙබ් අඩවි හරහා ප්‍රවසන්න.

ස්වයං විචාරය

- මහ පහසුකාරකයෙකු ලෙස ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර රස් කරගන්නේ කෙසේ ද?
- සේවක සේවිකාවන් ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ගැන ඉගෙනගත යුත්තේ ඇයි ?
- සමාජ වෙබි අධිවි මිතුරන් දැනුවත් කිරීමට සුදුසු මාධ්‍යයක් ද?
- මහ ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මිතුරන් දැනුවත් කිරීමේදී ඔවුන් හා බෙදා ගන්නා වැදගත්ම කරුණු 05 මොනවාද ?
- මෙම මිතුරන් දැනුවත් කිරීමට මහ යොදා ගන්නා නවීන විධි ක්‍රම 03ක් ලියන්න.

ත්‍රියාකාරකම	ත්‍රියාකාරකම පිළිබඳ විස්තරය	කාල සීමාව

මගේ සියලු නැංව වාර්තාව



තරඟෙන් නායකත්ව වැසි කටයුතු නැංව වාර්තාව සඳහා ඔබ විසින් සිටියලු ගැනී වූ මිතුරන් ගණනය කරන්න.

ඔබගේ මිතුරු මිතුරුයන් දැනුවත් කිරීමට ඔබට කළහැකි ව්‍යාකාරකම් ලියන්න.

අංකය	මා/අප කළ ව්‍යාකාරකම්	දැනුවත් කළ මිතුරුන් ගණන
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

ප්‍රවත්ත්‍යාවනය හිමිකම් කාක්ෂී

පර්යේෂකයා	වර්ෂය	වස්ත්‍රිය	ප්‍රවත්ත්‍යාවනයේ ප්‍රජේද	නියැදියේ ප්‍රමාණය	ප්‍රතිචාර දැක්වුවන්	අධිසරන ක්ෂේත්‍රය
බැද්දෙවල	1995	81.3% කාන්තා ගුම්කයින්	පොදු ප්‍රවාහනයන්හි සිදුවන ලිංගික හිංසනය	කාන්තාවන් 1200	රාජ්‍ය දෙපාර්තමේන්තු වල සේවයේ නියුතු කාන්තා ගුම්කයින්	කොළඹ
ජයතුංග	1998	29% කාන්තාවන්	ගැහස්ථ ප්‍රවත්ත්‍යාවනය	කාන්තාවන් 212	කාන්තාවන්	අවිස්සාවේල්ල
Women's Right Watch	1998	සිද්ධීන් 1106	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ හාවය මත පදනම්වූ ප්‍රවත්ත්‍යාවනය	1998 ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වා මාධ්‍ය වාර්තා	අදාළ නොවේ	ශ්‍රී ලංකාව
ද සිල්වා	1998	18% පිරිමි ලුමුන් 12.3% ගැහැණු ලුමුන්	ලමා කාලයේ සිදුවන ලිංගික අපයෝගන	වියට් විද්‍යාල අපේක්ෂිත හා උපාධි අපේක්ෂිත සිපුන් 899	වියට් විද්‍යාල අපේක්ෂිත හා උපාධි අපේක්ෂිත සිපුන්	ශ්‍රී ලංකාව
මුණසිංහ	2002	18.3% ගර්හණී කාන්තාවන්	කායික අපයෝගන	ගර්හනී කාන්තාවන් 1200	ගර්හනී කාන්තාවන්	බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කය
විශේෂතිලක	2003	83% කාන්තාවන්	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ හාවය මත පදනම්ව ප්‍රවත්ත්‍යාවනය	කාන්තාවන් 350	කාන්තාවන්	වැවිලි කර්මාන්ත අංශය
සේනානායක	2003	68% කාන්තාවන්	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ හාවය මත පදනම්ව ප්‍රවත්ත්‍යාවනය	කාන්තාවන් 991	කාන්තාවන්	ඇනුරාධිපුර දිස්ත්‍රික්කය
අමරසිංහ සහ පිරිස	2004	94% ගැහැණුන්	පොදු ප්‍රවාහනයන්හි සිදුවන ලිංගික හිංසනය	කාන්තාවන් 200	පාසල් සිපුවියන්, උසස් අධ්‍යාපනයේ තීයුලෙන සිපුවියන් හා කාන්තා ගුම්කයින්	මරදාන දුම්රිය ස්ථානය

පරියෝගකාය	වර්ෂය	වස්ත්තිය	ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ප්‍රජේද	නියැදියේ ප්‍රමාණය	ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්	අධිසරන ක්ෂේත්‍රය
මුස්ලිම් කාන්තා පරියෝග හා ක්‍රියාකාරී සංස්දය (Muslim Women's Research and Action Forum)	2004	48% කාන්තාවන්	සම්පූර්ණ සහකරුවන් විසින් කරන ප්‍රචණ්ඩත්වය	මුස්ලිම් පවුල් 357ක්	පවුල්	ශ්‍රී ලංකාවේ දිස්ත්‍රික්ක 15
ජාතික සමාජ ප්‍රවර්ධන කමිටුව (National Committee on Social Development)	No Date	31% වින්දිතයන්	ව්‍යවාරා (පවුල් අයෙකු විසින් එම පවුලේම මෘත්‍යෝග ලිංගික සිංහයට පත් විටීම්)	කාන්තාවන් 212	වයස අවු: 4-28 අතර 97ක් දෙනෙකුගේන් 9ක් දැරීවයන් තරුණියන් හා විටිම් ලුම්න් දෙමෙනක්	ඇතුරුබුදුර පොලොන්කරුව මොනාරාගල යන දිස්ත්‍රික්ක
එක්සත් ජාතින්ගේ ලමා අරමුදල UNICEF	2004	අවු. 10-13 අතර ලුම්න් 10%ක් හා අවු 14-19ක් අතර ලුම්න් 14%	ලිංගික අපයෝගනය	1998 ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වා මායිම් වාර්තා	නව යොවනයන්	ශ්‍රී ලංකාව
පෙරලේරා සහ මිස්ට්‍රිස්ප	2009	මිශ්‍යමින් 22.4% මිශ්‍යවන් 15.7% හා කායික අපයෝගීකයේ වින්දිතයා පුහු සිංහයින් 31.3% හා නෑ මිශ්‍යමින් 25.4%ක් වින්දිතයා පුහු අපයෝගනාම වින්දිතයා පුහු	කායික හා වින්ත්වේගික අපයෝගනයන්	වියව් විද්‍යාල අපේක්ෂිත හා උපාධි අපේක්ෂිත සිපුන් 899	පාසල් යන ශිෂ්‍යවන්	දකුණු පලාත
Fernando & Karunasekera	2009	44% ලිංගික අපයෝගන 36% කායික අපයෝගන	ලිංගික හා කායික අපයෝගනයන්	ගරහනී කාන්තාවන් 1200	උපාධිධාරීන්	ශ්‍රී ලංකාව
එක්සත් ජාතින්ගේ ව්‍යාපෘති සඳහා වූ කාර්යාලය (UNOPS)	2011	ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් අතරේන් 51.2% ක ගැහස්ථා ප්‍රචණ්ඩත්වය පෙන්වුම් කෙරුණි.	ගැහස්ථා ප්‍රචණ්ඩත්වය	කාන්තාවන් 350	නිවසේ	දිස්ත්‍රික්ක 11ක් (යාපනය මැදිහත්ම එක්තියාව ක්‍රිඩ්ජාවිච් මුල්‍යිලි මිහිලුව අම්පර තීඹුණුවය ඇතුරුබුදුර පොලොන්කරුව පුත්තාලම්)
ඡයපුරිය, විශ්වවිද්‍යාල ඇශ්‍රේම්	2011	34% හා කායික ප්‍රචණ්ඩත්වය, 30%ක් ව්‍යාපෘති පැහැදි, 19%ක් වින්දිතවේ අපයෝගනය සහ ඩොෂික අපයෝගනය	සම්පූර්ණ සහකරුවන් විසින් කරන ප්‍රචණ්ඩත්වය	කාන්තාවන් 991	විවාහ වී සිටි හෝ සිටින කාන්තාවන්	බස්නාහිර පලාත
එක්සත් ජාතින්ගේ ජනගහන අරමුදල (UNFPA)	2015	90% කාන්තාවන්	පොදු ප්‍රවාහන තුළ කාන්තාවන්ට සිදුවන ලිංගික අතවර	කාන්තාවන් 200	කාන්තාවන්	සියලු පරිපාලන දිස්ත්‍රික්ක තුළ

UNFPA SRI LANKA

202, බෙජද්ධාලෝක මාවත, කොළඹ 07, ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් : 0094-11-2580840, 0094-11-2552421

තැක්ස් : 0094-11-2580698 ට මේල් : srilanka@unfpa.org

 www.facebook.com/unfpa.srilanka

 www.twitter.com/UNFPASriLanka

 www.instagram.com/unfpasrilanka

 www.srilanka.unfpa.org

