

100

குரல்கள்

“மாற்றத்திற்கான முன்னோடி”





100 குரல்கள் என்பது என்ன?

சமூகம் சார்ந்த நடவடிக்கைகள் மற்றும் சமூக வலைத்தளங்களில் ஈடுபடச் செய்தல் ஊடாக, பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் குறித்து, சான்றுகள் மற்றும் அறிவுடன் சக இளைஞர்கள் 100 பேரை வலுப்படுத்துவதற்கு இளைஞர் ஆதரவு நாடுபவர்களுக்கான தளம் ஒன்றை உருவாக்குவதன் மூலம் இளைஞர் வலையமைப்புக்களை அணிதிரட்டுவதற்கு 100 குரல்கள் இலக்கு வைத்துள்ளது. இளைஞர் உரிமைகள், பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறை (GBV) மற்றும் பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் (SRH) தொடர்பில் பெரும் ஆர்வம் மற்றும் அறிவினை வளர்ப்பதில் இளைஞர்கள் மத்தியில் ஒரு சிறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்த இந்த நிகழ்ச்சி எதிர்பார்க்கின்றது.

பின்வருவனவற்றுக்கு 100 குரல்கள் நிகழ்ச்சி ஆதாவளிக்கின்றது.

- இளைஞர்களை ஊக்குவித்தல்** - இளைய தலைவர்களுக்கு 100 குரல்கள் கையேட்டினை வழங்குதல், அவர்களுக்கு பாலியல் மற்றும் இனவிருத்தி சுகாதாரம், பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறை ஆகியவற்றில் ஆதாரம் சார் அறிவை வழங்குதல் ஆகியவற்றின் மூலம் பாடசாலைகளிலும் சமூகத்திலும் பிரச்சனை தொடர்பில் விழிப்புணர்வுட்டும் நடவடிக்கைகளை எடுக்க ஊக்குவித்தல்.
- அறிவை பரப்புதல்** - நாடளாவிய ரீதியில் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் பாலியல் இனவிருத்தி சுகாதாரம் பற்றிய 12 முக்கிய செய்திகள் கொண்ட நலவாழ்வுச் சக்கர சுவரோட்டிகள் தரம் 9 க்கும் தரம் 12 க்கும் இடையிலான (15-18 வயது) வகுப்பு மாணவர்களிடையே முன்னணி இளைஞர் வலையமைப்புக்கள் மூலம் பகிர்ந்தளிக்கப்படுதல்.
- கொள்கை பரப்புதல்** - பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரத்தினை அடையாளப்படுத்துவதற்கு கொள்கை பரப்புதலையில் ஈடுபட்டுள்ள இளைஞர்களின் முக்கியத்துவம் தொடர்பில் விவாதம் மற்றும் கலந்துரையாடலில் இளைஞர் வலையமைப்புக்களை ஈடுபடுத்தல்.
- சமூக வலையமைப்புடன் இணைதல்** - படங்கள் மற்றும் காணொளிகள் ஊடாக பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம், மற்றும் பால்நிலை சார் வன்முறை குறித்த தமது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதில் இளைஞர்களை ஈடுபடுத்துவதற்கு சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- இளைஞர் வளவாளர்களை அங்கீகரித்தல்** - இளைஞர் உரிமைகள், பாலியல் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் மற்றும் பால்நிலை சார் வன்முறை குறித்து சமூகத்திற்கு கற்பிக்கக் கூடிய 100 இளைஞர்களை அங்கீகரித்தல்.



உலகளாவிய ரீதியில்...

- கர்ப்பாமாதல் தொடர்பான தடுக்கக் கூடிய காரணிகளால் வளர்முக நாடுகளில் கிட்டத்தட்ட 290,000 பெண்கள் ஓவ்வொருவரும் இறக்கும் அதே வேளை 2.9 மில்லியன் சிகுக்கள் வாழ்க்கையின் முதல் மாதத்திலேயேஇறந்து போகின்றன.
- ஓவ்வொருவருடமும் 1.5 மில்லியன் எச்.ஐ.வி.யிடுன் வாழும் பெண்கள் கருத்தறிக்கிறார்கள்.
- வருடாந்தம் 200 மில்லியன் பெண்கள் குணமாகக்கூடிய நான்கு பாலியல் ரதியான தொற்றுநோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர் (கிளமிட்டா, மேக வெட்டை நோய், சிபிலீஸ் அல்லது ட்னரக்கொமேனியாஸிஸ்) அதிலும் பல பெண்கள் தாம் தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறோம் என்பதே தெரியாத நிலையில், மருத்துவ சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக்கொள்வதில்லை
- அனைத்துப்பெண்களுக்கும் பாலியல் மற்றும் இனவிருத்தி சுகாதாரமும், பராமரிப்பும் தொடர்பான அனைத்து சேவைகளையும் வழங்க வருடாந்தம் வளர்முக நாடுகளில் ஒருவருக்கு 7\$ (1000 ரூபாவிலும் குறைவு) தான் செலவாகும்.
- வளர்முக நாடுகளில் ஆகக் குறைந்தது 222 மில்லியன் பெண்களை குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுத் தேவைகள் எட்டவில்லை. தாம் கர்ப்பம் தறிப்பதனை தவிர்க்க வேண்டும் என அவர்கள் விரும்பினாலும், அவர்கள் கருத்தடைகளை பயன்படுத்துவதில்லை என்பதே அதன் பொருளாகும்.

இலங்கையில்

குழந்தை இறப்பு வீதம் (1000 உயிருடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு) – 8.20

பிரசுவத்தின் போதான இறப்பு வீதம் (100,000 உயிருடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு) – 33.8

குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பயன்படுத்தும் குடும்பங்களின் சதவீதம் – 66.45

15-19 வயதுக்குட்பட்ட 1,000 பெண்களில் 30 பேர் சிறு வயதில் கர்ப்பந்தறிப்பர்.

பாலியல் மற்றும் இனவிருத்தி சுகாதாரம் குறித்து 50 வீதமான பெண்களுக்குத் தெரியாது.

(மூலம் – தொகைமதிப்பு புள்ளிவிபரத் திணைக்களாம்)

(சர்வதேச தகவல் மூலம்- 2014 வருடமான – உலகளாவிய விபரத் தாள் UNFPA மற்றும் தெரிவு, சந்தர்ப்பமல்ல: UNFPA குடும்பத் திட்டமிடல் முனோபாயம்)

உலக
முழுவுட்டு
உண்ண

பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறை

- முன்றில் ஒரு பெண் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருப்பார்.
- 203 நாடுகளில் 52 நாடுகள் மாத்திரமே திருமணத்தின் பின்னான பாலியல் பலாத்காரத்தினை / வல்லுறவுவினை தண்டிக்கத்தக்க குற்றமாக பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது (இந்த வகை இலங்கையை உள்ளடக்கவில்லை).
- 2.6 மில்லியன் பெண்களும், சிறுமிகளும் திருமணத்தின் பின்னான பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளாக்கப்படும் அபாயத்தை கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- 4.5 மில்லியன் மக்கள் கட்டாயப் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் அதில் 98% பெண்களும் சிறுமிகளும் ஆவர். இன்று உலகில் வாழும் 700 மில்லியன் பெண்கள் 18 வயதுக்கு முன்னர் திருமணம் செய்துகொண்டுள்ளனர்.
- மிக இவையுதிலே திருமணம் செய்வதில் ஏழைப்பெண்களுக்கு செல்வந்த பெண்களைவிட 2.5 மடங்கு அதிக சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.
- தற்காலத்தில் 133 மில்லியன் சிறுமிகளும், பெண்களும் பெண் பிறப்புறுப்பு சிதைப்புக்கு உள்ளாகியுள்ளனர்.
- 2012ம் ஆண்டில், உலகில் கொலையுண்ட பெண்களில் இருவரில் ஒருவர் உடனடி வாழ்க்கைத் துணை அல்லது குடும்பத்தினால் நிகழ்த்தப்பட்டதாகும்.

பால்நிலை

ஒவ்வொரு மனித உயிரும், உயிரினத் தொழில்வரும் இயற்கையாகவே ஆண் அல்லது பெண் என (பொதுவாக) பிறப்பின் போதே பிரிக்கப்படுகின்றனர். அவ்வாறே நபர் ஒருவரின் பாலியல்பு தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. பாலியல்புக்கு அப்பால் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள், சிறப்பம்சங்கள், பண்பாடுகள், வகிபாகங்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள், நடத்தை கோலங்கள், மொழி மற்றும் மாற்றா நிலை என்பவற்றை சமூகம் தூண்டுகின்றது. அதுவே பால்நிலை எனப்படுகின்றது.

கம்
திலும்
ளா
மகள்

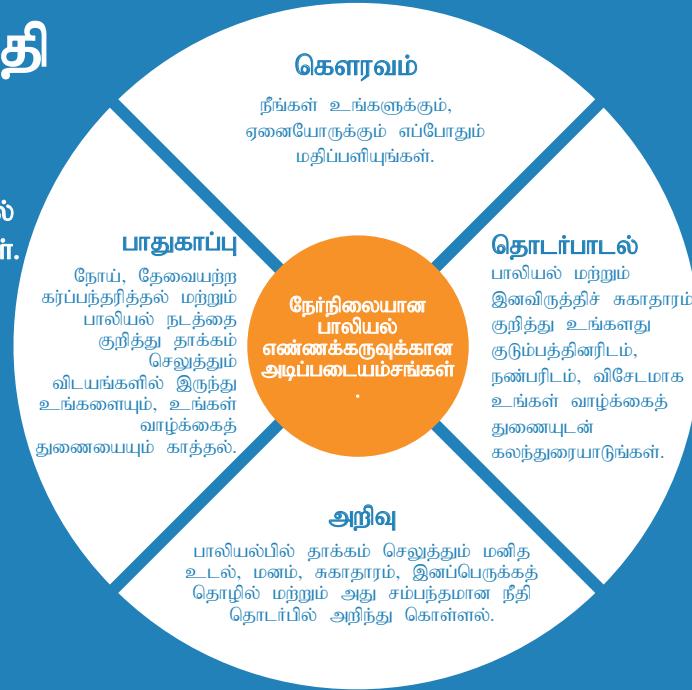
பாலியல் மற்றும் இனவிருத்தி சுகாதாரம்

நீங்கள் பின்வரும் திறன்களை கொண்டிருப்பின், பாலியல் ரீதியாக ஆரோக்கியமான வழிகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

- உங்களையும் உங்கள் துணையையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் பொறுப்புள்ளவர்களாக இருந்தல். இதன் மூலம் தொற்றுக்கள், நோய்கள், திட்டமிடப்படாத கர்ப்பங்களை உங்களால் தவிர்க்க முடியும்.
- பாதுகாப்பாகவும், பொருத்தமான வகையிலும் பாலியல்பு தொடர்பான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும். நேர்நிலையான உறவினை விருத்தி செய்வதற்கும் ஏதுவாக்கும் உங்கள் உரிமையான தெரிவுகளை எடுப்பதற்கான நம்பிக்கையும், ஆற்றலும் உங்களுக்கு உள்ளது.
- பாலியல் உணர்வுகள் மற்றும் விருப்பங்களை தடையின்றி பிறகுதன் என்மால் பேசக் கூடியதாக இருக்கும்.
- உங்களையும் மற்றவர்களையும் மதிக்கும் அதேவேளை உங்களுக்கு விருப்பின்றிய எதிலும் ஈடுபடுவதற்கு பிறரால் வந்புறுத்தப்படாமல் இருந்தல்.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

- உலகில் பரந்தனவில் பரவும் நோய் வகையாக தொற்றுவியாதிகள் உள்ளன. இனவிருத்திச்சுகாதார நிலை, உலகளாவிய ரீதியில் உடல் நலமின்மைக்கு இரண்டாவது பெரிய காரணமாக உள்ளது.
- குடும்பக்கட்டுப்பாடு சாதனங்களும் முறையான அறிவும் கிடைக்கப் பெறாமையால் வளர்முக நாடுகளில் மட்டும் 76 மில்லியன் திட்டமிடப்படாத கர்ப்பங்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் இடம்பெறுகின்றன.



திடமான ஆரோக்கியமான பாலியல் உறவை பேணுவதற்கு முதலில் பாலியல் ரீதியாக உறுதியான மனபாங்கு அவசியமானது.

- வாழ்வதற்கான உரிமை
- தனிப்பட்ட சுதந்திரம் மற்றும் பாதுகாப்புக்கான உரிமை
- பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரத்திற்கான உரிமை உள்ளடங்கலாக சுகாதாரத்திற்கான உரிமை
- பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் அவர்களுக்கு இடையிலான வயது இடைவெளியை தீர்மானிக்கும் உரிமை
- திருமணத்திற்கு இணக்கம் தெரிவிக்கும் உரிமை மற்றும் திருமணத்தில் சமவரிமை
- தனியுரிமை
- சமத்துவத்திற்கு மற்றும் பாரபடசமின்றி நடத்தப்படுவதற்கான உரிமை
- பெண்கள் மற்றும் சிறுமியருக்கு எதிரான தீங்கு விளைவிக்கும் பயிற்சிகளில், ரூந்து சுதந்திரத்திற்கான உரிமை
- சித்திரவதை, மனிதாபிமானமற்ற ரதியில் அல்லது குருமாக நடத்தப்படாதிருப்பதற்கான உரிமை
- பாலியல் மற்றும் பால்நிலைசார் வன்முறையிலிருந்து சுதந்திரத்திற்கான உரிமை
- பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரக் கல்வி மற்றும் குடும்பத் திட்டமிடலுக்கான தகவல்கள் கிடைக்கும் சுதந்திரம்
- விஞ்ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தை அனுபவிப்பதற்கான உரிமை

12

பாலியல் உரிமைகள்

எனது எண்ணங்கள்...

1. பெண்களுக்கு கருத்தடை
சாதனங்களை
பெறுவதற்கு சமமான
வாய்ப்பு உள்ளதா? ஏன்?

2. இளைஞர்கள் பாலியல்
சுகாதாரம் பற்றி அதிக
விழிப்புறைவுடன் இருப்பது
எங்கனம் ?

3. உங்களது பாலியல்
சுகாதாரம் குறித்து
கதைப்பதற்கு
உங்களால் வைத்தியர் ஒருவரை
சந்திக்க முடியுமா ?

4. ஏன் ஆண் பெண் இருவருக்குமே
எப்போது திருமணம் செய்யவேண்டும்
என்பதிலும் குடும்ப திட்டமிடவிலும்
முடிவெடுப்பதற்கு சமாதிரிமை
வழங்கப்பட வேண்டும்?

எனக்குத் தெரியுமா?

1. இலங்கையில் திருமணத்திற்கான சட்டபூர்வ வயது என்ன?
2. கருத்தடை வழிமுறைகள் எவை?
3. உங்களுக்குத்தெரிந்த கருத்தடை வழிமுறைகள் எவை?
4. கருத்தடை வழிமுறைகள் முக்கியமானவையா? ஏன்?
5. இளைஞர்கள் கருத்தடை வழிமுறைகள் மற்றும் சாதனங்களை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ள முடியும்?

- இலங்கையில் 23 வீதமான சனத்தொகை எண்ணிக்கையில் 4.4 மில்லியன் இளைஞர்கள் (2012).
- 15-19 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர் குழுவில் 54.4 வீதமானோர் கணினி அறிவுடையவர் (2014)
- பெரும்பாலான இளைஞர்கள் கைபேசி பயன்படுத்துகின்றனர்.

கணினி மற்றும் கைபேசிகள் அடாக அதிவேக இணையம் மற்றும் சமூக ஊடகத்திற்கான அணுகும் வசதியை இளைஞர்கள் கொண்டிருக்கின்றனர். காலப்போக்கில் தொழிலூட்ப வல்லுவர்களாகவும், தகவல் தொழிலூட்ப அறிவுடையவர்களாகவும் இலங்கையின் இளைஞர் மாறி வருகின்றனர்.

இலங்கையில் இளைஞர்கள்

- இலங்கையில் ஆண் பெண் இருவருக்குமான சட்டபூர்வ திருமண வயது 18 ஆகும் (முஸ்லிம் சமூகத்திற்கு இந்த சட்டம் பொருந்தாது).
- 18 வயதிற்கு குறைந்த எவரும் பெற்றோரின் சம்மதத்துடன் கூட திருமணம் செய்துகொள்ளமுடியாது . பாலியல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கான சட்டபூர்வ வயது 16ஆகும். இதற்கு குறைந்த வயதுடையவர்களும் / வயதுடையவர்களுடனும் பாலியல் உறவு கொள்வது சட்டவிரோதமானதும், சட்டத்துக்கு எதிரானதும் ஆகும் இலங்கை இளைஞர்களுக்கு திருமணத்திற்கான சட்டபூர்வ வயதுக்கும், பாலியல் உறவுக்குச் சம்மதம் தெரிவிக்கக்கூடிய வயதுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு குறித்த அறிவு வரையறுக்கப்பட்ட அளவிலேயே இருக்கிறது.

- பாடசாலை செல்லும் இளம் படிவத்தினர் கருத்தடை தொடர்பான குறைவான அறிவுவையே கொண்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு அதிகமாம் தெரிந்த கருத்தடை முறைகள் ஆணுறை (29.2%) மற்றும் கருத்தடை மாத்தினரை (24.2%) என்பவாகும்.
- 2004ஆம் ஆண்டு யுனிஸெப் அமைப்பு நடத்திய ஒரு ஆய்வின்படி 15-19 வயதிற்கு இடைப்பட்டோரில் 38.2% குறைந்தது இரண்டு நவீன கருத்தடை வழிமுறைகளையாவது தெரிந்துவைத்திருந்தனர். இலங்கை இளைஞர்கள் கருத்தடை மற்றும் இனவிருத்தி சுகாதாரம் தொடர்பில் குறைந்தளவிலான புரிந்துவர்வையே கொண்டுள்ளனர்.

பால்நிலை அடிப்படையில் எந்தவொரு பெண் அல்லது ஆணும் எதிர்கொள்ளும் எந்தவொரு வகையான தொந்தரவும் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறை என்பதும்.

1993 ஆம் ஆண்டு ஜூக்கிய நாடுகள் சபையினால் வெளியிடப்பட்ட பெண்களுக்கெதிரான வன்முறையை ஒழிக்கும் உறுத்தொழியானது பலினிம் சர்ந்த வன்முறைக்கு முதலாவது உத்திபோக பூர்வமான வரைவிலக்கணத்தை வழங்கியது.

உறுப்புக்கு 1

- உடலியல் தீங்கு
- பாலியல் தீங்கு
- உளவியல் ரீதியான தீங்கு
- அச்சுறுத்தல்கள்
- வாங்புறுத்தல்கள்
- சுயவிருப்பத்துடன் செயல்படும் குதந்திரி இழப்பு

உறுப்புக்கு 2 – வன்முறை நிகழ்கிறது. குடும்பம்,

சமுதாயம், மற்றும் அரசின்களும் வன்முறை நிகழும்

- அடித்தல் மற்றும் மிரட்டல்.
- சிறுவர்களுக்கு எதிரான பாலியல் பலாத்காரம்
- வரதட்சணை தொடர்பான வன்முறை
- திருமனத்தின் பின்னான கற்பழிப்பு
- பெண் பிறப்புபூப்பை நீக்குதல் / சிகித்ததல் மற்றும் பெண்களின் வாழ்க்கைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் ஏனைய வழக்காருசார் நடைமுறைகள்
- பாலியல் வல்லுறவு
- வேலைத்தளத்தில், கல்வி நிறுவனங்களில் பாலியல் துண்புத்தல் மற்றும் அச்சுறுத்தல்
- பாலியல் தொழிலுக்கான ஆட்கடத்தல், கட்டாய பாலியல் தொழிலில் ஈடுபடுத்தபடுதல்

பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள்

பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படக் கூடிய பெண்கள் (ஆண்களுடன் ஒப்பிடும் போது பெண்களே மிகவும் பலவினமானவர்கள்)

- யந்தம் நடைபெறும் இடத்திலுள்ள பெண்கள்
- சிறுபான்மை சமூகங்களை சர்ந்த மக்கள்
- வயதுன் பெண்கள்
- இடம்பெயர்ந்த பெண்கள்
- பழங்குடியின் பெண்கள்
- அகற்றப் பெண்கள்
- புலம்பெயர்ந்த பெண்கள்
- வருமையின் கீழ் கிராமப்புறங்களிலும், பின்தங்கிய இடங்களிலும் வாழும் பெண்கள்
- தடுப்புக் காவலில் உள்ள பெண்கள்
- மாற்றுத்திறனுடைய பெண்கள்
- குழுமப்புத் தலைவர்களான பெண்கள்
- அன்றத்தில் பாதிக்கப்படவர்களான பெண்கள்
- சிறுமியர்

1995ஆம் ஆண்டு பெய்ஜின் நடவடிக்கைக்கான தளம், பின்வருமாறு நிறைவு செய்தது

- முறைசார் பாலியல் வல்லுறவு
- பாலியல் அடிமைத்தனம்
- கட்டாய கர்ப்பம்
- கட்டாய கருத்தடை
- கட்டாய கருக்கலைப்பு
- கட்டாய கருத்தடை முறைகளை பயன்படுத்தச் செய்தல்
- பிறப்பின்கு முந்தைய பாலின தேர்வு
- பெண் சிகிக்கொலை

சமூக, மத மற்றும் பண்பாட்டு காரணிகள்

- பாதிக்கப்பட்டவர் மீது அதிகாரம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டினை பேணல்
- அந்தாங்கமானவை மற்றும் சீறு விடயங்கள் என கருதுவதோல் அடிப்படையிலான வன்முறைச் சம்பவங்களை மறைத்தல்
- நெருக்கமான உறவினர் என்பதன் காரணமாக உண்மைகளை மறைத்தல்
- மேன்மை, அதிகாரம் மற்றும் ஆணாதிக்க உள்பாங்கு
- திருமொம் மற்றும் சீதான் சார் சமூக ஏதிர்பார்யுகள், நடத்தை மற்றும் வழக்காறுகள்
- புராண நம்பிக்கைகள், வழக்காறுகள் மற்றும் பெண்கள் தொடர்பான உள்பாங்குகள்
- பாதிக்கப்பட்டவர் மீது குற்றம் கூடத்தல் மற்றும் சமூகக் கூருணர்வு இன்னை
- பால்நிலை மற்றும் சமூகமயமாக்கல்

பொருளாதாரம்

- வறுமை
- பொருளாதார தங்கியிருத்தல் மற்றும் குறைந்த கல்வி மட்டம்
- சம்பள சமச்சீரின்மை, சொகுது உரிமைத்துவம் மற்றும் முகாமைத்துவம்

மக்கள் தொகை

- குடும்ப அளவு
- பாதிக்கப்பட்டவரின் இள வயது
- திருமணத்தின் காலம்

தலைப்பட்ட பழக்கங்கள் மற்றும் நடத்தைகள்

- அறியாமை, அச்சம் மற்றும் உதவியின்மை
- குடும்பத்தில் சீறுவர் தலையிருப்போக அனுபவம்
- மது மற்றும் போதுப் பொருள் பாவனை
- குடும்ப ஒற்றுமையின்மை, முரண்பாடுகள் மற்றும் வன்முறை
- சீறுவர்கள் மீதான புறக்கணிப்பு
- மோசமான மன நிலை
- தலைப்பட்ட உறவுகள் மற்றும் ஆண்கள், பெண்களின் உறவுகளின் ஏதிர்பார்க்கப்பட்ட வகிபாகங்கள் குறித்த மோசமான புறிந்துணர்வு
- கட்டுப்புத் த அதிகரித்த அதிகார பயன்பாடு

பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்

குற்றமிழுத்தவர் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இடையிலான அதிகார வேறுபாடே பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைக்கான அடிப்படை காணியாகும். ஏனைய பல்வேறு காரணிகளால் அது அதிகரிக்கக் கூடும்.

சட்ட-சுகாதார முறைமை

- சட்ட மற்றும் பொளிஸ் அங்கங்களினால் ஒழுங்கற்ற மற்றும் பற்றாக்குறையான நடவடிக்கைகள்
- சட்ட-சுகாதார-பாதுகாப்பு முறைமைகளின் சேவைகள் போதாமை மற்றும் தரத்தில் குறைவாக இருத்தல்
- சட்ட முறைமையில் தாமதம் மற்றும் வெற்றிடங்கள்

குழந்தைசார்

- யுத்த நிலைமை
- அடிமைத்தனம்
- குறைந்த வருமானம் மற்றும் தங்கியிருத்தல் நிலைமை

குடும்ப வன்முறை

“அவர் என்னை மிகவும் நேசிப்பதாகத்தான் இதுவரை நான் என்னியிருந்தேன் . என்னை நேசிக்க ஆரம்பித்த பின், அவர் தனது குடி மற்றும் புகைப்பிக்கும் பழக்கம் போன்ற கெட்ட பழக்கங்களைக்கூட நிறுத்தி விட்டிருந்தார். நாங்கள் இருவரும் உயர்தரம் படிக்கும்போது நான் முதன்முதலாக சுந்தித்தோம். சுந்தித்தோம். பழக்கங்களைக்கூட நிறுத்தும் திருமணம் செய்த கொண்டு கூத்து காரணமாக நிறையக்கணவுகளோடு மிக இனிதாகத்தான் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தோம். ஒரு வருடம் கூட நிறைவு பெற்றில்லை, சின்னச்சின்ன காரணங்களுக்குக் கூட அவர் என்னை அடிப்பார் என நான் நினைத்தும் பார்க்கவில்லை. இறைச்சிக்கு பதிலாக மீன் சமைத்தல், என்னுடைய நண்பர்களுடன் தொலைபேசியில் பேசுதல், என்னுடைய பெற்றோரை போய் பார்த்தல், தொலைகாட்சி சான்னை மாற்றுவது கேட்டல் இப்படியாக அவருக்கு என்னை அடிக்க காரணங்கள் கூடிக்கொண்டே இருந்தன. மழுபழுயும் குடிக்க ஆரம்பித்தார். குடிபோதையில் என்னுடன் வாக்குவாதத்தில் சுப்பீடு தனக்குத் தோன்றும் போதெல்லாம் என்னை அடிக்க ஆரம்பித்தார். எங்கள் முதல் குழந்தையை கருவுற்றிருந்த சந்தர்ப்பத்தில் கூட நான் அடி வாங்கியிருக்கிறேன். அப்போதுதான் நான் சிந்திக்க ஆரம்பித்தேன், இது அன்பு அல்ல. இது வன்முறை!”

ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் என இரு தரப்பினரும் குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளாகின்றனர். பெரும்பாலும் துண்புறுவது பெண்களோயாகும். 17-22 வீதமான பெண்கள் நெருக்கமான வாழ்க்கைத் துணையின் வன்முறையை எதிர்கொண்டிருப்பதாக இலங்கையில் பல்வேறு துறைகளிலும் குடும்ப வன்முறை குறித்து நடத்தப்பட்ட பல்வேறு கற்கைகள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

- பெருந்தோட்டத் துறையில் 7.2 வீதமான பெண்கள் குடும்ப வன்முறையை எதிர்கொள்கின்றனர்.
- மேல் மாகாணத்தில் 60 வீதமான பெண்கள் குடும்ப வன்முறையை எதிர்கொள்கின்றனர்.
- 11 மாவட்டங்களில் 4,004 பெண்களில், 52.2 வீதமான பெண்கள் குடும்ப வன்முறையை எதிர்கொண்டுள்ளனர்.

(கணவர் மற்றும் மனைவியிடன் குடும்ப வன்முறை என்பது முடிவடைந்து விடுவதில்லை. உடல்சர்சர், பாலியல் சார் மற்றும் உளவியல் சார் வன்முறை உள்ளாங்கலாக குடும்ப அமைப்பில் பல்வேறு உறவுகள் மத்தியிலும் அது ஏற்படலாம்).

குடும்ப வன்முறைக்கு எதிரான சட்ட ஏற்பாடுகள்

சிவில் நடைமுறை ஒன்றுக்கான வழியினை 2005ம் ஆண்டு குடும்ப வன்முறையை தடுப்பதற்கான சட்டம் இல 34 வழங்குகின்றது. மத்தியஸ்தம் புரிதலுக்கு அப்பால், குற்றவியல் தவறு நிகழ்ந்திருப்பின், சட்ட நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். அடித்தல், வல்லுப்புவு, கடுமையான பாலியல் துவஷ்பிரயோகம், பாலியல் தொந்தரவுகள் மற்றும் எந்தவகையான உடல்சர் தீங்கு போன்ற குடும்பச் சூழலில் குறிப்பிட்ட வன்முறைகள், குற்றவியல் தவறுகளாக வகைப்படுத்தப்பட முடியும்.

இந்த சட்டத்தின் கீழ் மேற்குறிப்பிட்ட குற்றங்களுக்காக நீதவான் நீதிமன்றத்திடமிருந்து இடைக்கால தடை உத்தரவினை பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெற முடியும்.

“
இது காதல்
அல்ல.
இது வன்முறை.
”



“
அவர் என்னை அச்சுறுத்தி,
உறவு கொள்வதற்கு
வற்புறுத்தினார்
”

பாலியல் வல்லுறவு மற்றும் பாலியல் சுரண்டல்

“நான் உண்மையிலோடு அவனை காதலிக்கிறேனா மற்றும் இதுயிப்ரவமாக அவனை நம்புகிறேனா என்று எனது காதலர் என்னிடம் கேட்டார். நான் ஆம் என்று சொன்னிலோது அதை நிருபிக்க முழுமொ என்று கேட்டார். நாங்கள் காதலிக் கூம்பித்து இரண்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. நான் அவனை மிக மிக நேரித்தேன் ஆக்கே என் காதலை நிவாரிக்க நான் எதுவும் சொல்வேன் என்று அவருக்கு பதில் சொன்னேன். அவரோ, அவரது பிறந்தநாளையொட்டி வரும் வார விடுமுறையில் தன்னோடு ஓரிரு தங்கவேண்டும் என்று கேட்டார். முதலாவதாக அவர் என்னோடு உறவுகொள்வதற்காகக்கே என்னை அனுமதித்தார். என்னால் முடியது நான் இன்னும் அதற்குத் தயாராகவில்லை என்று மறுத்தபோது அவர் என்னை மிரட்ட ஆரம்பித்தார். நான் அதற்குத் தோன்ற போனேன். என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை. எனக்கு அவரோடு உறவு கொள்ள பிடிக்கவில்லை அதற்கு நான் தயாராகவும் இல்லை அத்தோடு அது முழுக்க முழுக்க என் சொந்த விருப்பம்! ஆனால் அவர் என்னை திட்டியமடியும், உறவுக்கக் என்னை பயமுறுத்தியமடியும், வற்புறுத்தியமடியுமே இருந்தார்.இது சரியாக இருக்கும் என்பது அவன்குத் தெரியும். எனக்கு அவனர் இழக்க விருப்பவில்லை. அவர் என் உயிர். ஆனாலும் எதற்காக என் உடலை, விருப்பங்களை, அறிமுகங்களை தியாக செய்ய என் காதலை அவன்குத் தீருபிக்க வேண்டும்? எனக்குள் சிந்தித்தேன். இறுதியில் என் நெருங்கிய தோழியிடன் நடப்பாகத பசிர்ந்து கொண்டேன். எங்கள் முன்னாள் உயர்தரவுக்கு ஆசிரியரிடம் உதவி கேட்பது என் தோழியும், நானுமாய் முடிவு செய்தோம். அந்த ஆசிரியரின் அறிவுறையை கேட்டபோது “இல்லை” என்ற பதிலை தெரியாக அவரிடம் சொல்லும் தன்மையிக்கை என்னுள் வந்திருந்தது.”

பெண் ஒருவரின் இனக்கம் இன்றி அவனுடன் உறவு கொள்ளும் ஆண் ஒருவர் வல்லுறவுள் கீழ் குற்றம் புரிந்தவரவார். சட்டம்சார் பாலியல் வல்லுறவு, திரும்புத்திருப்பு பின்னரான வல்லுறவு மற்றும் கூட்டு வல்லுறவு என்னாற்றின் கீழ் வல்லுறவு நிகழக் கூடும். ஏனைய அனைத்து வன்முறையும் பாலியல் துவஷிரயோகத்தின் கீழ் வரும். பெண்ணோ, ஆணோ அத்தகைய வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட முடியும்.

- 18 வயதை அடையும்போது இலங்கைப் பெண்களில் நான்கில் ஒருவர் பாலியல் துவஷிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருப்பார்.
- சிறுவர் பாலியலிப்பட்டு நினைக்காத்தால் நடாத்தப்படும் பாடசாலையில் கற்றும், பாலியல் துவஷிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மாணவிகளில் 89% தமிழை துவஷிரயோகம் செய்தவரை அறிந்திருக்கிறார்கள்.
- சிறுவர் நன்னடத்தை, பராயாப்பு நினைக்காத்தால் நடாத்தப்படும் பாடசாலையில் கற்றும் பாலியல் துவஷிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மாணவிகளில் 30% தமது சொந்த வீட்டிலேயே துவஷிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்படுவனர் .
- 2010ஆம் ஆண்டு கொழும்புபல்கலைக்கழகத்தில் இடம்பெற்று ஒரு ஆய்வில் பங்கேற்ற 283 பல்கலைக்கழக மாணவிகளில் 60% இற்கும் அதிகமானோர் அதிகமானோர் சொந்தவிருப்புமின்றி, உறவு முறிந்துவிடுவதை என்ற பயத்தில் தடுப்புக்கருச் சம்மதித்து பெண்களை அறிந்திருந்தார்கள்.
- பாலியல் வன்முறையானது பாதிக்கப்பட்டவரின் நல்வாழ்க்கையை கேள்விக்குறியாக்கும் உடல், உள், மருத்துவ தீயான மற்றும் உணர்வு தீயான குழப்பங்கள் உட்பட்ட பல்வேறு விதமான மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

சட்டத்தின் கீழான தண்டனை

அத்தகைய குற்றத்திற்கு குற்றமாவியாக கண்டறியப்படும் ஒருவர் ஜங்கு வருடங்களுக்கு குறையாத மற்றும் இருபது வருடங்களுக்கு அதிகரிக்காத சிறைத்தண்டனையை, அபராதத்துடன் அனுபவிக்க வேண்டும். (தடாண்மைக், திருமணத்திற்குப் பின்னரான வல்லுறவில், மனைவி அவரிடமிருந்து சட்டத்தியாக பிறந்தால் மாத்திரமே கணவர் குற்றம் புரிந்தவராக கருதப்படுவார். எவ்வாறாயினும், உள்ளாக வன்முறையை தடுத்தல் சட்டத்தின் கீழ் சட்டபாதுகாரப்பு உள்ளது).

சட்டமுறைப் பலாத்காரம் (Statutory rape)

“ நான் என் தங்கையின் நண்பியைக் காதலித்தேன். நாங்கள் பாடசாலைக்கு ஒரே வாளில் தான் செல்வது வழக்கம். ஆகவே காலையிலும், பாடசாலை முடிந்த பின்னரும் எங்களால் சந்திக்க முடிந்தது, மற்றவருடைய அருகாமையை இருவருமே விரும்பி நாடினோம். எங்கள் உறவு ஆரம்பித்தபோது அவருக்கு 15 வயது, அப்போது எங்கள் நண்பின் உணவுக்கத்தில் இருவரும் சந்தித்துக்கொள்ள ஆரம்பித்திருந்தோம். என் நண்பின் அது மிகவும் பாதுகாப்பான இடம் எனக் கூறியிருந்ததால் அங்கே ஓய்லில் வரும் என் நான் கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்கல்லை. நாம் அறைக்குள்ளே இருக்கும்போது நம் இருவரையும் அவர்கள் கைது செய்தனர். அன்றிலிருந்து இன்றுவரை 5 வருட சிறைத்தண்டனையை கழித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். 16 வயதுக்குட்பட்ட பெண்ணுடன் அவருடைய சம்மதத்தோடு உறவு வைத்துக்கொள்ளுதல் கூடக் குற்றம் என்று நான் அறிந்திருக்கவில்லை! ”

• சட்டத்தியாக பாலியல் உறவுக்குச் சம்மதிக்கக்கூடிய ஆரம்ப வயது 16 ஆகும். இவ்வயதிற்குக் குறைந்த நபரோ / குறைந்த நபருடனோ பாலியல் உறவில் ஈடுப்பால் அது சட்டவிரோதமானதும், தண்டனைக்கு உட்படுத்தக்கூடிய குற்றமும் ஆகும்.

• இலங்கையில் ஆணோ, பெண்ணோ திருமணம் செய்துகொள்ளக்கூடிய சட்டத்தியான வயது 18 ஆகும்.

• 18 வயதிற்கு கீழ்ப்போர், பெற்றோரின் அனுமதியைப் பெற்றாலும் திருமணம் செய்துகொள்ள முடியாது என்று இலங்கை குடும்ப அமைப்பு சட்டம் தெரிவிக்கிறது.

• 16 வயதுக்குக் குறைந்த பெண்ணோடு பாலியல் உறவில் ஈடுபடுதல் சட்டமுறைபாலியல் வல்லுறவாக வரையறைக்கப்படுகிறது.

71 ஆய்வுகளில், 49 ஆய்வுகள் சட்டமுறைப் பலாத்காரம் பற்றியதாக இருந்ததுடன் அதிலும் பெருமளவில் (69%) 14 - 15 வயதுபிறிவினாலே பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர் (Dr. ஜூரினி அமரகுருமியின் “இளவுமதுத் திருமணம் மற்றும் சட்டமுறை பலாத்காரம்” என்ற ஆய்வு).

• ஏற்குடைய எல்லா சட்டமுறைப் பலாத்கார நிகழ்வுகளிலும், குற்றவாளி பாதிக்கப்பட்டவருக்கு தெரிந்தவராகவே இருந்தார் (அப்பா, தாத்தா, மாமா, மாற்றான் தந்தை, அமலவர்) சட்டமுறை பலாத்காரத்தினால் பெண்களின் கல்வி சீர்க்கலைதல், சமூக, உணரவு தீர்மானம், உளவியல் தீர்மானம் அமுததங்கள், டலியல், மருத்துவ சிக்கல்கள் என்பவற்றை எதிர்கொள்ள வேண்டி நேரிடுவதோடு அது பதின்வெட்டுக் கர்ப்பங்களுக்கும் வழிவகுக்கிறது.

• முஸ்லிம் விவாகச் சட்டத்திற்கு அமைய திருமணத்திற்கான சட்டத்தியான ஆகக் குறைந்த வயது 18 என்பதால், 16 வயதுக்கு குறைந்த முஸ்லிம் பெண்கள் இந்த சட்டத்தில் இருந்து விலக்கு பெற்றவர்களாகின்றனர்.

• பாதிக்கப்பட்டவருக்கு 16 வயதுக்கு குறைவாயின், குற்றமிழழத்தவர் இரத்த உறவாக இருப்பின்,

“ 16 வயதுக்கு குறைந்த சிறுமி ஒருவருடன், அவரே விரும்பினாலும் உடலுறவு கொள்வது ஒரு குற்றவியல் குற்றம் என எனக்குத் தெரியாது ”

பொதுப் போக்குவரத்தில் மற்றும் வீதியில் இடம்பெறும் துன்புறுத்தல்கள் வீதி துன்புறுத்தல்கள்

வீதித்துன்புறுத்தலானது, உங்களைப்பார்த்து தேவையற்ற கருத்துத்தெரிவித்தல், முறையற்றவாறு அழைத்தல், சீடியடித்தல் போன்ற போன்ற வாய்மொழித் துன்புறுத்தல்களையும், விரும்பத்தகாத செய்கைகளான தொடுதல், சாய்தல், உரசுதல் மற்றும் அறியாதவர்களினால் பொதுப் போக்குவரத்து சாதனங்களிலும், பொதுவிடங்களிலும் மேற்கொள்ளப்படும் பிற நடவடிக்கைகள் போன்ற உடல் சார் துன்புறுத்தல்களையும் உள்ளடக்கிய ஒருவகைப்பாலியல் துன்புறுத்தல் ஆகும்.

“சில மாதங்களுக்கு முன்னால் ஒரு பேருந்தில் புத்தகம் படித்தபடியே நித்திரையாகி விட்டேன். அப்பேருந்தின் இருக்கைகள் மிகவும் உயரமானவை, முன்னால் இருப்பவரின் கழுத்தை யாராவது திருக்கினால் கூட யாருக்கும் தெரியாது. அன்று பேருந்தில் சுமார் 10 பேருக்கும் குறைவானவர்களேஇருந்தனர். நான் ஜன்னலோர இருக்கையில் அமர்ந்திருந்தேன். திடீரென இருக்கைக்கும் ஜன்னலுக்கும் இடையினால் ஒரு கை என்னை தீண்ட வருவதை உணர்ந்தேன். அது என் இடையை நோக்கி வந்தது. திரும்பிப்பார்த்தபோது ஒரு நடுத்தர வயதிலான ஒருவர் நான் பார்ப்பதைக்கண்டதும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருப்பதைப்போல நடித்துக்கொண்டிருந்தார்.”

2015ஆம் ஆண்டில் UNFPA இன் ஆய்வில், பொதுப் போக்குவரத்தினைப் பயன்படுத்தும் 90 வீதமான பெண்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு முறையாவது பாலியல் தொந்தரவுக்கு உள்ளாகியுள்ளமைகண்டியப்பட்டது. இந்த தொந்தரவு ஆண்களால் முன்னெடுக்கப்பட்டதாக 97 வீதமானோர் குறிப்பிட்டனர். வேண்டுமென்றே உராய்தல் மற்றும் தொடுதல் என்பன பொதுவானதாக இருப்பதாக 74 வீதமானோர் தெரிவித்தனர். பொது இடத்தில் தொந்தரவுக்கு இலக்கானவர்களில் 92 வீதமானோர், சட்ட உதவியை நாடவில்லை. தண்டனை உண்டு என்பதனை 60 வீதானோர் அறியார்.

குற்றவியல் கோவை பிரிவி 345இன் கீழ், பாலியல் தொந்தரவு என்பது ஜந்து வருடங்கள் சிறைத்தண்டனை மற்றும்-அல்லது அபராதத்துடனான குற்றமாகும். அத்தகைய தொந்தரவுகளை சட்ட வழிகளின் ஊடாக இடையீடு செய்ய வேண்டியது பார்வையாளர்களின் கடமை மற்றும் மனிதப் பொறுப்பாகும்.



வேலையிடங்களிலும், கல்வி நிறுவனங்களிலும் பாலியல் பலாத்காரங்கள்

“கொழும்பில் பிரபல நிறுவனம் ஒன்றிலேயே எனது முதல் வேலைவாய்ப்பு அமைந்தது. அந்த குறிப்பிட்ட பிரிவில் நான் மாத்திரமே பெண் ஊழியர். ஆரம்பத்தில் என்னுடைய பெரியவர் நல்லவர் மற்றும் ஒழுக்கமானவர் என நான் நினைத்தேன். ஒருநாள், நான் கணினியில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, அவர் பின்னால் வந்து என்னுடைய தோள்களைப் பிடித்தார். நான் அதிர்ச்சியடைந்தேன். அதன் பின்னர் ”பயந்துவிட்டங்களா? மற்று விட்டு வேலை செய்துங்கள்” என அவர் கூறினார். அத்துடன் சம்பவம் முடிந்துவிட்டது என நான் நினைத்தேன். துரத்திஷ்டவசமாக, சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அவர் என்னை தவழான விதத்தில் தொட்டார். இந்த தொந்தரவை ஏனையோருக்குச் சொல்ல நான் தயங்கினேன்”

தொந்தரவுகளுக்கு ஆளாகாமல் தமது கண்ணியத்தை காத்துக் கொள்வதற்கான உரிமை அனைவருக்கும் உண்டு. பல்வேறு வகையான பாலியல் வன்முறைகள் உள்ளன. அதில், பெரும்பாலானவை பாலியல் தொந்தரவுகள் சம்பந்தப்பட்டதாகும்.

பாலியல் விருப்பிற்கான வேண்டத்தகாத கோரிக்கைகள், பாலியல் தன்மையான வாய்மூல அல்லது உடல்சார் நடத்தை என்பன பாலியல் தொந்தரவுகள் எனப்படும்.

- தொழிற்சாலையில் 321 ஊழியர்களில் 62.3 வீதமானோர் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத மற்றும் விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகளை அனுபவித்தனர் (அதிகாரம் 2005).
- உலகளாவிய ரீதியில் 40.5 வீதமான பெண்கள் பணியிடத்தில் ஏதாவது ஒரு வகையான பாலியல் தொந்தரவினை எதிர்கொண்டனர் (ஐரோப்பிய ஒன்றியம்).

பாலியல் தொந்தரவுகளை தடுப்பதற்கான பொறுப்பு நிறுவனத்தில் உள்ள ஊழியர்கள் மற்றும் சிரேஷ்ட அதிகாரிகளுடையதாகும். வன்முறையற்றச் சூழல் ஒன்றை வைத்திருப்பதே அவர்களது கடமையாகும். அத்தகைய சம்பவங்கள் நேரும் போது நம்பகமான மற்றும் உடனடி நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

நிறுவனத்தின் விதிகள் மற்றும் நடைமுறைகளுக்கு ஏற்ப அல்லது அருகில் உள்ள பொலிஸ் நிலையத்திற்கு தனிப்பட்ட அடிப்படையில் அல்லது குழுவாக முறைப்பாடு செய்வதற்கான உரிமை பாதிக்கப்பட்டவர் எவருக்கும் உண்டு.

குற்றமிழுப்பவரின் ஒரு குற்றச்செயலாக பாலியல் தொந்தரவு உள்ளது. அது ஒருபோதும் பாதிக்கப்படவில்லை தவறு அல்ல. குற்றவியல் கோவை, கல்வி நிறுவனங்களில் பகிடிவதை மற்றும் ஏனைய வடிவிலான வன்முறையை ஒழிப்பதற்கான சட்டம் மற்றும் இலஞ்சு சட்டத்திற்கு அமைய பாலியல் துறைப்பிரயோகத்திற்கு எதிராக சட்ட நடவடிக்கை எடுக்கப்பட முடியும்.

நான் / எனது நண்பர் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டிருந்தால்

1. குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரிடம் தெரிவியுங்கள் - உடனடியாக குடும்ப அங்கத்தவர், உறவினர் அல்லது நண்பர் ஒருவருக்கு அறிவியுங்கள்
2. போலீசின் அவசரத் தொலைத்தொடர்பு எண்ணான 119 ஜி அழையுங்கள்- பாதுகாப்பு உதவிக்கு
3. சிறுவர் தொலைத்தொடர்பு எண் 1929 - 18 வயதுக்குப்பட்ட எல்லாச்சிறுவர்களினதும் உரிமைப் பாதுகாப்பு
4. பெண்கள் உதவி தொலைபேசிச்சேவை 1938 - 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு சட்டரீதியான, சமூக-உள்ளியல், பதுகாப்பு, மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் உதவிகளுக்கு
5. அமைப்பினை 0112 671411 என்ற இலக்கத்தில் அல்லது இல. 25 டிக்கல் வீதி, கொழும்பு 8இற்கு அழையுங்கள்.
6. அருகில் உள்ள மருத்துவமனை - அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் மருத்துவ உதவியை நாடவும்
- I. அரசு வைத்தியசாலையின் வெளி நோயாளிகள் பிரிவு (OPD)
 - a. அருகில் உள்ள ஒரு அரசு வைத்தியசாலையின் வெளி நோயாளிகள் பிரிவிற்கு செல்லவும்.
 - b. அவர்களிடம் தங்களுக்கு நடைபெற்ற துன்புறுத்தலை பற்றி

கூறவும்

- c. OPD அதிகாரிகள் உடனடியாக மருத்துவ உதவிகளை வழங்குவதோடு, உங்களுக்கு தேவையான மனவியல், சமூகவியல், சட்ட பாதுகாப்பு உதவிகளை பெற்றுத்தரும் பொருட்டு உரிய அதிகாரிகளுக்கு அறிவிப்பார்கள்.

II. மித்தரு பியாசா

- a. மித்தரு பியாசவின் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளுக்கு உதவி புரியும் குழுவிடம் (GBV ஹெஸ்ப் டெஸ்க்) உதவி கோரினால் மருத்துவ உதவியுண் பிற சேவைகளும் பெற்றுக்கொடுக்கப்படும்

7. பொலீஸ் நிலையங்களில் காணப்படும் மகளிர் மற்றும் பிள்ளைகளின் பொலீஸ் பிரிவு - புகார் மேந்தெங்டதும் பாதுகாப்பு உதவி புரிவதோடு, தேவையான மருத்துவ, சட்ட, உள்ளியல் - சமூக உதவிகளையும் உரிய அலுவலர்களுக்கு அறிவிப்பதன் மூலம் பெற்றுக்கொடுப்பார்கள்.

பொலீஸ் சிறுவர் மற்றும் மகளிர் பிரிவு தலைமையகம்

தொலைபேசி - 0112828444 / 0112768076



8. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுச் சங்கம் - HIV / STI சேவைகள், பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள், குடும்பத்திட்டமிடல் சம்பந்தமான ஆலோசனைகளை வழங்குதல்.
குடும்ப சுகாதார மையம் (CFH),
37/27 புல்ஸரஸ் ஒழுங்கை, கொழும்பு 07,
தொலைபேசி : +94 11 2 555 455
வலைத்தளம் : <http://www.fpasrilanka.org>
9. ஸ்ரீ வங்கா சுமித்ரரயோ - நம்பிக்கையான உணர்வு ரீதியான ஆதரவுக்கு
அவசரத்தொலைபேசி இலக்கம்: 011-2692909
தொலைபேசி: 011-2696666
இல. 60 பீ ஹோர்டன் பிளேஸ்,
கொழும்பு 07, இலங்கை.
மின்னஞ்சல்: sumithra@sumithrayo.org
10. இணையவழித் துண்புறுத்தல் நிகழுமிடத்து உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்க செய்தி
முகவரி: அறை 4-112, BMICH,
பெளத்தாலோக மாவத்தை, கொழும்பு 7
தொலைபேசி: 0112-691-692 / 0112-691-064 / 0112-679-888
மின்னஞ்சல்: slcert@cert.gov.lk
11. சட்ட ஆலோசனை மற்றும் உதவிக்கு - இலங்கை சட்ட உதவி ஆணைக்குமு - தலைமையகம் (மற்றும் 77 கிளைகள்).
இல. 129 ஹல்பஸ்டோப் வீதி,
கொழும்பு 12
தொலைபேசி - 011 5335329. 011 5335281
மின்னஞ்சல் - legalaid@sltnet.lk
12. ஆலோசனை தற்காலிக தங்குமிடம் மற்றும் ஏனைய உதவிகளுக்கு மாவட்ட மற்றும் பிரதேச செயலகங்களில் உள்ள சிறுவர் மற்றும் பெண்கள் அபிவிருத்திப் பிரிவினை அனுகவும்.
(இந்தப் பிரிவில் மகளிர் அபிவிருத்தி அதிகாரிகள், சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரிகள், நன்னடத்தை அதிகாரிகள், நிவாரணமளிக்கும் சகோதரிகள், உளவியலாளர்கள் மற்றும் சமூக சேவை அதிகாரிகள் உள்ளடங்குகின்றனர்). பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சேவைகள் (புகலிடம், உளவியல், பொருளாதார மற்றும் ஏனைய அவசர கால நிறுவனங்கள்) வழங்கும் சமூக பொருளாதார நிறுவனங்கள் மற்றும் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களை அடையாளம் கண்டு, உதவி நாடல்.

உடல் துஷ்பிரயோகம்

“எங்கள் உறவும் மற்றவர்களைப் போல சாதாரணமாகத்தான் ஆரம்பித்தது. அவர் என் மீது மிகவும் அக்கறையாகவும், அதிக உரிமையுணர்வதனும் இருப்பார். சில நேரங்களில் அது அளவுக்கதிகமான உரிமையுணர்வாக மாறவிடுவதும் உண்டு. ஒருநாள் நான் அவருக்காக பல்நிலையத்தில் காத்திருந்தபோது கைத்தொலைபேசியில் தோழியோடு உரையாடக்கொண்டிருந்தேன். கவுராஸ்யான பேச்சின் காரணமாக நான் அவர் அருகில் வருவதை கவனித்திருக்கவில்லை. அது இயல்பான ஒன்றே. அதில் எந்தத்தவறும் இல்லை. அருகில் வந்தவரோ என் கைத்தொலைபேசியை பறித்து ஏறிந்து விட்டு என் கையை பிடித்து வலுக்கட்டாயமாக ஆட்டோ ஓன்றில் ஏற்றி சரமாரியாக அடிக்க ஆரம்பித்தார். என் தோழியுடன் உற்சாகமாக பேசிக்கொண்டிருந்ததை, நான் அவருக்கு துரோகம் செய்வதாக அவர் தவறாக எண்ணிக்கொண்டிருந்தார். அப்போதுதான் நான் உணர்ந்தேன்பாதுகாத்தலும், துஷ்பிரயோகம் செய்தலும் இரு வேறு விடயங்கள் என்னு.” சிறிய அளவில் இருந்து கொலை செய்தல் வரை என தனிநபர் ஒருவர் மீதான பலாத்காரம் அல்லது தொந்தரவு உடல்சார் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும். இது உடலின் பலம் மற்றும் ஆயுதங்கள், மற்றும் ஏனைய கருவிகளினால் முன்னெடுக்கப்படும்.

சிறுவர் மீதான உடல் துஷ்பிரயோகம் - உடல் துஷ்பிரயோகம் என்பது பெற்றோரின் அல்லது சிறுவன்:

சிறுமிக்கு பொறுப்பான நபர் ஒருவரின் இடையீட்டோடோ அல்லது இடையீடு இன்றியோ

எந்படுத்தப்படும் உடல் சார் தீங்கு அல்லது தீங்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயம் ஆகும்.”

உள்ளக வன்முறையின் பெரும்பான்மையான சம்பவங்களிலேயே உடல்சார்

துஷ்பிரயோகம் பதிவாகின்றது.

2010 ஆம் ஆண்டு கொழும்புப்பல்கலைக்கழகத்தில் இடம்பெற்ற ஆய்வு ஒன்றில் பங்கேற்ற 283 மாணவிகளில் தமது ஆண் நண்பர்களால் உடல்சார் துஷ்பிரயோகத்திற்கு இலக்கான நண்பர்கள் இருப்பதாக 57.2 வீதமானவர்கள் தெரிவித்தனர்.

உடல்சார் துஷ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடுவதற்கான உரிமை எவருக்கும் இல்லை. ஒருவரை திருத்துதல் என்ற நோக்கத்துடன் இந்த செயற்பாட்டை முன்னெடுக்கும் மனதிலையை ஏற்படுக் கொள்ளக் கூடியதால்ல. அத்தகைய செயற்பாடுகள் வன்முறையாகும்.

“ பாதுகாப்பும்,
துஷ்பிரயோகமும்
இரு வேறு விடயங்களாகும் ”



வாய்மொழி மூல துஷ்பிரயோகம்

■ வாய்மொழி மூலமான துன்புறுத்தல் என்பது கத்துதல், திட்டுதல், தகாத சொங்களை பயன்படுத்துதல், பயமுறுத்துதல், மிரட்டல் மற்றும் அவமதித்தல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கும்.

■ 2010 ஆம் ஆண்டு கொழும்புப்பல்கலைக்கழகத்தில் இடம்பெற்ற ஆய்வு ஒன்றில் பங்கேற்ற மாணவிகளில் 57.2% தங்கள் காதலர்களினால் வாய்மொழியால் துன்புறுத்தப்படும் பெண்களை அறிந்திருந்தார்கள்

உணர்வுரீதியான துஷ்பிரயோகம்

“உன்னால் இந்தப் பரிட்சையில் நல்ல மதிப்பெண்களைப்பெற முடியும் என்று நான் நினைக்கவில்லை. நீ அவ்வளவு புத்திசாலி இல்லை. நீ ஏன் படிப்பைத் தொடர நினைக்கிறாய்? விரும்பியடி சாப்பிட, குடிக்க, உடைகள் வாங்கவென்று விதவிதமாய் வாழ்வை நீ அனுபவிக்கும் அளவுக்கு, என்னால் பணம் கொடுக்க முடியும்! பிறகு எதற்காக நீ மேலும் படிக்கவோ, வேலை தேடிக்கொள்ளவோ வேண்டும்? உன்னால் ஒரு ஆணைப்போன்ற உறுதியுண் வேலை செய்ய முடியும் என்று நான் நினைக்கவில்லை. ஆண்களால் மட்டும் தான் உழைக்கவும், நிறைய சம்பாதிக்கவும் இயலும். ஆகவே, எதற்காக நீ இந்த பரிட்சையை எழுதியே ஆகவேண்டும் என்று நினைக்கிறாய்? நான் உண்மையிலேயே நீ இந்த பரிட்சையை சிறப்பாக எழுதுவாய் என்று நம்பவில்லை. நீ சிற்றியடையாமல் போகக்கூடாது என்பதற்காகவே இதைக்கூறுகிறேன்.”

■ உணர்வுரீதியான துஷ்பிரயோகம் என்பது கொடுறாமான, மனிதாபிமானமற்ற, இழிவுபடுத்தும் சொங்களை கூறுவதன் மூலம் ஒருவரின் சுயமரியாதை, தன்மதிப்பு போன்றவற்றை கெடுத்து அவரை அழிவுப்பாதைக்கு தள்ளுதல் ஆகும்.

■ உணர்வுரீதியான துஷ்பிரயோகம் என்பது அன்பு காட்டும் வழியோ, நேசமோ, பாதுகாப்பு வழங்குதலோ அல்ல. இதுவும் ஒருவகை வள்முறை ஆகும். பெரும்பாலான இளைய தலைமுறையினர் காதல் வயப்பட்டிருக்கும்போது, தாம் உணர்வு ரீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகியிருக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதேயில்லை.

சைபர் துஷ்பிரயோகம் (இணையவழி துஷ்பிரயோகம்)

“அவர் எனக்கு இணையம் மூலமே அறிமுகமானார். அப்போதுதான் அவர் உயர்தரப்பீட்சை எழுதி முடித்திருந்தபடியினால், ஒவ்வொரு நாளும் என்னுடன் பேசுவதற்கு அவருக்கு நேரம் இருந்தது. நான் பாடசாலையில் இருந்து வந்ததும் அவர் என்னுடன் குறுஞ்செய்தி மூலம் பலமணி நேரங்களுக்கும், பிறகு இரவில் தொலைபேசி மூலம் அழைத்து நான் தாங்கும் வரையும் பேசுவது முக்கம். அவர் சந்தித்த பெண்களிலேயே நான் தான் அழகானவர் என்று எண்ணியதாக சொன்னார். பரிசுகள் அனுப்பினார். அதில் சில அழகிய உடைகளாகவும் இருந்தன. எனக்கு அவை பிடித்திருப்பதை உணர்த்தும் முகமாக நான் அவற்றை அணிந்து புகைப்படம் எடுத்து அவருக்கு அனுப்பிவேன். நாங்கள் சந்தித்திருக்கவில்லையே தவிர அவரைக்குறித்து நான் அணைத்தும் அறிந்திருந்தேன். தன்னுடைய சில புகைப்படங்களையும் அவர் எனக்கு அனுப்பியிருந்தார். அவற்றில் அவர் மிக அழகானவராக இருந்தார். சிலமாதங்கள் கழித்து தனது நண்பர்களோடு கொழும்பில் என்னை சந்திக்க விரும்புவதாக கூறினார். ஒரு சிறிய ஹோட்டல் ஒன்றின் பெயரையும் கூறினார். நான் முதலில் தயங்கினாலும், தன்னை நான் பார்க்க வராவிடில் தந்தெல்லை செய்து கொள்வேன் என்று அவர் மிரட்டியதால் சம்மதித்தேன். நான் அங்கே போன போது என்னால் அவரைக்கண்டு பிடிக்கழுதியவில்லை ஆகவே தொலைபேசியில் அழைத்தேன். அவரின் தொலைபேசி ஓலிப்படதை என்னால் கேட்கமுடிந்தது. இறுதியில் அவரைக்கண்டு கொண்டேன். அவர் நான் எண்ணியதைப்போல இருக்கவில்லை. பெண்களை மிரட்டியும் கடத்தியும் அவர்களின் குடும்பத்தினரிடம் இருந்து பெருந்தொகைப்பணம் பறிக்கும் கும்பாலில் ஒருவரான 43 வயது மனிதர் அவர். அன்றைய தினம் எனக்கு அதிர்வீட்டும் இருந்திருக்கவேண்டும். ஏனெனில், அந்த ஹோட்டலில் இருந்த மக்கள் எங்கள் சந்திப்பை சந்தேகத்துக்கிடமானதாக ஊகித்ததால் 119 இற்கு அழைத்து போலிசிற்கு தகவல் சொல்லி வரவழைத்து விட்டார்கள்.”

சைபர் தொந்தரவினை தவிரப்பதற்கான உத்திகள்.

இணைய வழி வண்முறை / சைபர் வண்முறையை தவிரப்பதற்கான சில குறிப்புக்கள்

1. சமூக வலைத்தளங்களில் அறியாத நப்ரகஞ்ஞன் பழுவுவதை தவிர்த்தல்
2. உங்களைத்தொடர்பு கொள்ளும் விபரங்கள்: முகவரி, தொலைபேசி என் போன்றவற்றை ஈமெயிலிலும் சமூக வலைத்தளங்களிலும் வெளிப்படுப்பதை தவிர்த்து உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளுதல்
3. இணையத்தில் எவருக்கும் உங்களை தொடர்பு கொள்ளும் விபரங்கள், குடும்ப விபரங்கள், வங்கிக்கடன்டை விழுங்களை பயிராது இருந்தல்
4. அறியாத நப்ரகஞ்ஞன் ஸ்கைப்பில் பேசுவதை தவிர்த்தல். குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் தவிர்த்து வேறு எவருடனும் வீடியோ அழைப்பில் தொடர்பு கொள்ளாதிருந்தல்
5. சமூக வலைத்தளங்களில் உங்களைப்பற்றிய விபரங்களை ப்ரைவசி அமைப்பை உபயோகித்து நண்பர்களும் நெருங்கிய உறவினர்களும் மட்டும் பார்க்கக்கூடிய வகையில் மாற்றுதல்



மேலும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

வேண்டாத கர்ப்பந்தரித்தலை தவிர்த்தல்.

1. ஆணுறை

2. அவசரகால கருத்தடை மாத்திரை (இலங்கையில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் வர்த்தகப்பெயர் - ப்ரோஸ்டினோர் 1 அல்லது ப்ரொஸ்டினோர் 2)

இவை கருத்தடை முறைகளே தவிர கருக்கலைப்பு முறைகள் அல்ல. நினைவில் வைத்திருக்கவேண்டிய 3 ஆலோசனைகள்

பெண் துஷ்பிரயோக சம்பவத்தின் போது நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய பிரதான ஆலோசனைகள்

1. ஆதாரம் - உங்கள் உடலையோ, பிறப்புறுப்புக்களையோ மருத்துவ உதவியை நாட முன் கழுவ வேண்டாம். உடலையோ/பிறப்புறுப்புக்களையோ கழுவதல் அல்லது மருத்துவ உதவியை தாமதமாக நாடுதல் என்பன குற்றவாளிக்கெதிரான ஆதாரங்களை அழித்துவிடும். சம்பவம் நடந்த நேரத்திலிருந்து 24 மணிநேரத்தினுள் மருத்துவ உதவியை கண்டிப்பாக நாட வேண்டும்.

2. கருத்திரிதல் - கருத்திரித்தலைத் தவிர்க்க அவசரகால கருத்தடை மாத்திரைகளை உபயோகிக்கவும். ப்ரொஸ்டினோர் 1 இல் ஒரு மாத்திரையையோ, ப்ரொஸ்டினோர் 2 இல் இரு மாத்திரைகளையோ சம்பவம் நடந்ததிலிருந்து 72 மணிநேரத்தினுள் உட்கொள்ளவும் அல்லது ப்ரொஸ்டினோர் 2 இல் முதல் மாத்திரையை சம்பவம் நடந்ததிலிருந்து 72 மணிநேரத்தினுள்ளும், அடுத்த மாத்திரையை அதிலிருந்து 12 மணிநேரத்தின் பின்னும் உட்கொள்ளவும். இம்மாத்திரை கருக்கலைப்பை நிகழ்த்தாது. ப்ரொஸ்டினோர் 1 மற்றும் ப்ரொஸ்டினோர் 2 வை நாட்டிலுள்ள அனைத்து மருந்துக்கடைகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

3. உதவி - ரத்தப்போக்கு இருப்பின் உடனடியாக அருகிலிருக்கும் வைத்தியசாலையில் மருத்துவ உதவியை நாடவும். ரத்தக் கசிவு இல்லையேல் மாவட்ட ஆதார வைத்தியசாலை, ஆதார வைத்தியசாலை, பொது வைத்தியசாலை அல்லது போதனா வைத்தியசாலையை அணுகவும், அவர்கள் முழுமையான கவனிப்பை உங்களுக்கு வழங்குவார்கள்.



உரிய நேரத்தில் வைத்திய சிகிச்சைப் பெறல்

மிதுரு பியசவுடன் வைத்தியசாலைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன

மாத்தறை பெரியாஸ்பத்திரி	0412222451	அவிசாவளை ஆதார வைத்தியசாலை	0362222261/62
கண்டி போதனா வைத்தியசாலை	0812222261	த சொய்சா மகளிர் வைத்தியசாலை, கொழும்பு	02696224
மாரவில் ஆதார வைத்தியசாலை	032225426	கல்முனை (வடக்கு) ஆதார வைத்தியசாலை	0672229261
மகாமோதர் போதனா வைத்தியசாலை	0912234951	ரிகிலகஸ்கட ஆதார வைத்தியசாலை	0812365261
ஏக்கோயா மாவட்ட ஆதார வைத்தியசாலை	0512222261	வாழூச்சேனை ஆதார வைத்தியசாலை	0652257721
தம்புத்தேகம் ஆதார வைத்தியசாலை	0252276262	மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை	0653647685
திருகோணமலை ஆதார வைத்தியசாலை	0262222226	கேதுமதி மகப்பேற்று வைத்தியசாலை, பாண்துறை	0382232361
நுவரெலியா மாவட்ட ஆதார வைத்தியசாலை	0522222261 0522234393	கஞ்சத்துரை பெரியாஸ்பத்திரி	0342228755
வவுனியா மாவட்ட ஆதார வைத்தியசாலை	0242226706	காசல் பெண்கள் வைத்தியசாலை, கொழும்பு	0112696231

வன்முறையைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

- உங்களை குறை கூறிக் கொள்ள வேண்டாம்.
- எந்தவிதமான தொந்தரவையும் எதிர்ப்பதற்கு உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.
- உங்கள் விருப்பின்மையை உடனடியாக தெரிவிக்கவும்.
- அத்தகைய செயற்பாட்டில் ஈடுபட வேண்டாம் என குற்றமிழழத்தவருக்கு கூறவும்.
- பொறுப்புள்ள நபருக்கு தெரிவிக்கவும்.
- அருகில் உள்ள பொலிஸ் நிலையத்திற்கு அறியத் தரவும்.
- இடம், திகதி மற்றும் நேரத்தின் விளக்கத்துடன் உங்களுக்கு என்ன நடந்தது என்ற குறிப்புக்களை வைத்துக் கொள்ளவும்.

**நீங்கள்
துஷ்பிரயோகம்
நடைபெறும்
இடத்திற்கு அருகில்
இருப்பின், என்ன
செய்ய வேண்டும்?**

**நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டால்
என்ன செய்ய
வேண்டும்?**

• தொந்தரவினை நிவாரிப்பதற்கு உங்களுக்கு ஏதேனும் உடல்சர் ஆதாரம் இருப்பின், அவற்றை காத்து, விசாரணைக்கு சமர்ப்பிக்கவும்.

தொந்தரவின் சாட்சியமாக நீங்கள் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்.

• அடையாளம் காணல் - சுய நடவடிக்கைகளுடன் இணைந்திருப்பதற்கு வன்முறையை தடுப்பதற்கு பெரும்பாலானோர் இடையீடு செய்கின்றனர். ஏனெனில், வேறு பல நடவடிக்கைகளும் உள்ளன. இவற்றின் மத்தியில் சம்பவங்களை அவதானிக்கவும், அடையாளப்படுத்தவும்.

• கவனத்தை மாற்றல் - நிகழ்வில் இருந்து பாதிக்கப்பட்டவரின் கவனத்தை திசை திருப்புதற்கு சம்பந்தமற்ற கேள்வியினை பாதிக்கப்பட்டவரிடம் எழுபவும்.

• குற்றத்தை நேரடியாக பிரகடனம் செய்யவும் - குற்றமிழழத்தவரிடம் நேரடியாக அவர் தவறிமூத்துள்ளார் என கூறவும். அவர் என்ன செய்தார் மற்றும் அதன் விளைவுகள் தொடர்பில் குழப்பமடைந்துள்ளதாக விளக்குங்கள்.

• ஏவன்யோரிடமிருந்து உதவி பெறல் - அயலில் உள்ளவர்களுடன் கலந்துரையாடி, பாதுகாப்புக்கான தேவை ஏற்படின் போலின்றிகு தெரிவிக்கவும்.

• தாமதித்தல் - துஷ்பிரயோகச் செயலை அவதானித்தல். சூழலுக்கு ஏற்ற வகையில் பிரதிபலித்தல். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிவாரம் வழங்க இடையீடு செய்தல்

இடையீடு செய்யும் போது அச்சப்பட வேண்டாம். உங்கள் சொந்த பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனம் செலுத்தவும். தொந்தரவுக்கு முன்னர், தொந்தரவின் போது மற்றும் அதன் பின்னர் இடையீடு செய்யவும்.



செயற்பாடு : ”நான்” யாரையாவது துன்புறுத்துகின்றேனா?

கீழ்வரும் வாக்கியங்களில் துன்புறுத்தல் நடவடிக்கைகளுக்கு முன்னாள்ள பெட்டியில் அடையாளம் இடுக

- இரவில் என்னோடு வெளியே வர உடன்படாவிட்டால் எங்களுடைய உறவை முறித்துக் கொள்வேன் என காதலனையோ/காதலியையோ அச்சுறுத்துதல்
- என் நண்பன்/நண்பிக்கு வரும் அனாமதேய அச்சுறுத்தும் மின்னஞ்சல்கள் பற்றி அருகில் உள்ள பொலிஸ் நிலையத்துக்கு புகார் கொடுக்க அவனை ஊக்குவித்தல்
- ஒரு நண்பருக்கு அவரை/அவனை மிரட்டி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்
- பேஸ்டுக் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களில் வேறு யாராவது ஒருவரின் பெயரில் அல்லது போலிக்கணக்கில் இயங்குதல்
- பேருந்தில் ஒரு பெண்ணை பாலியல் ரீதியாக துன்புறுத்திய நபரை தட்டிக்கேட்டல்
- பாலியல் துஷ்டியோகத்தின் தாக்கங்கள் பற்றி நண்பர்களுடன் கலந்துயரையாடுதல்
- என் சகோதரியை/சகோதரரை அவர்கள் விட்டில் செய்த தவறைங்குக்காக அடித்தல் / திட்டுதல்
- பரீட்சையின் போது அருகில் இருக்கும் நண்பர்களிடம் வினாக்களுக்கான விடையை கேட்டுத்தெரிந்து கொள்ளுதல் மூலமாக ஏமாற்றுதல்.
- எதிர்க்கருத்து தெரிவித்தமைக்காக நண்பரோருவரை அறைதல்
- என் பெற்றோர் உடல் ரீதியாக மற்றும் வாய்மொழியாக சண்டையிடும் போது 119 ஜ் அழைத்தலும் உதவி கேட்டலும்.

மாற்றத்திற்கான முன்னோடி

100 குரல்கள் திட்டத்தில் ஒரு இளைஞர் குழுத் தலைவராக
என்னால் எப்படி இருக்க முடியும்?

மாற்றத்திற்கான குரல்

1. பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் மற்றும் பாலியல், இனவிருத்தி சுகாதாரம் தொடர்பில் மேலும் கற்றுக்கொள்ளுதல்
 - o UNFPA வெளியீடுகள் : <http://countryoffice.unfpa.org/srilanka/publications>
 - o சமூக வலைத்தளங்கள் : <https://www.facebook.com/unfpa.srilanka>
2. இளைஞர் கழகங்கள்/ வலையமைப்புக்கள் மூலமான செயற்பாடுகள்
 - o விடயங்களைக் குறித்துப்பேசுதல் - உறுப்பினர்களிடையேயான கலந்துரையாடல்கள்
 - o கற்பித்தல் - இலங்கையில் பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் தொடர்பிலான சக்கர நண்பர்களுக்குக் கற்றிக்க செய்ய திட்டங்களை ஆரம்பித்தல்
 - o குரல் கொடுத்தல் - பால்நிலை, பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் தொடர்பான விடயங்கள் பற்றிய விவாதப்போட்டிகள்
 - o உருவாக்குதல் - பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் பாலியல், இனவிருத்தி சுகாதாரம் தொடர்பில் சுவரெராட்டி, கலை, கட்டுரை மற்றும் நாடகபோட்டிகள்
3. வகுப்பறைகள் / பள்ளிகளில் விளக்கக்காட்சிகள் ஒழுங்கு செய்யப்படுதல்
 - மு உங்கள் பாடசாலையின் வகுப்பறைகளில் நலவாழ்வுச் சக்கரத்தை அறிமுகம் செய்தல்
நலவாழ்வுச் சக்கரத்தை கிராமியப்பாடசாலை ஒன்றுக்கு அறிமுகம் செய்தல்
4. நண்பர்களுடன் பேசுதல்
 - o நண்பர்கள், இலங்கையில் பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் மற்றும் பாலியல், இனவிருத்தி சுகாதாரமும் உரிமைகளும் தொடர்பான சிக்கல்களைப் பற்றி அறிந்திருக்கிறார்களா என்று தெரிந்துகொள்ள அவர்களுடன் கலந்துரையாடல்களை நடாத்துதல். இந்த சிக்கல்கள் எவ்வளவு தூரம் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றன என்பதையும் அவற்றில் இருந்து தம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் அவர்களுக்குக் கற்பித்தல்
 - o சமூக வலைத்தளங்கள் - பேஸ்புக், ட்விட்டர், இன்ஸ்டாக்ராம், போன்றவை
 - o 100 குரல்களின் சமூக வலைத்தளங்கள் மூலமான பிரச்சாரம்- ஏன் பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் முடிவுக்குக் கொண்டுவரப்பட வேண்டும் என்ற தலைப்பில் படங்களுடன் கூடிய செய்திகளை அனுப்புதல் அல்லது பிரச்சித்தல்

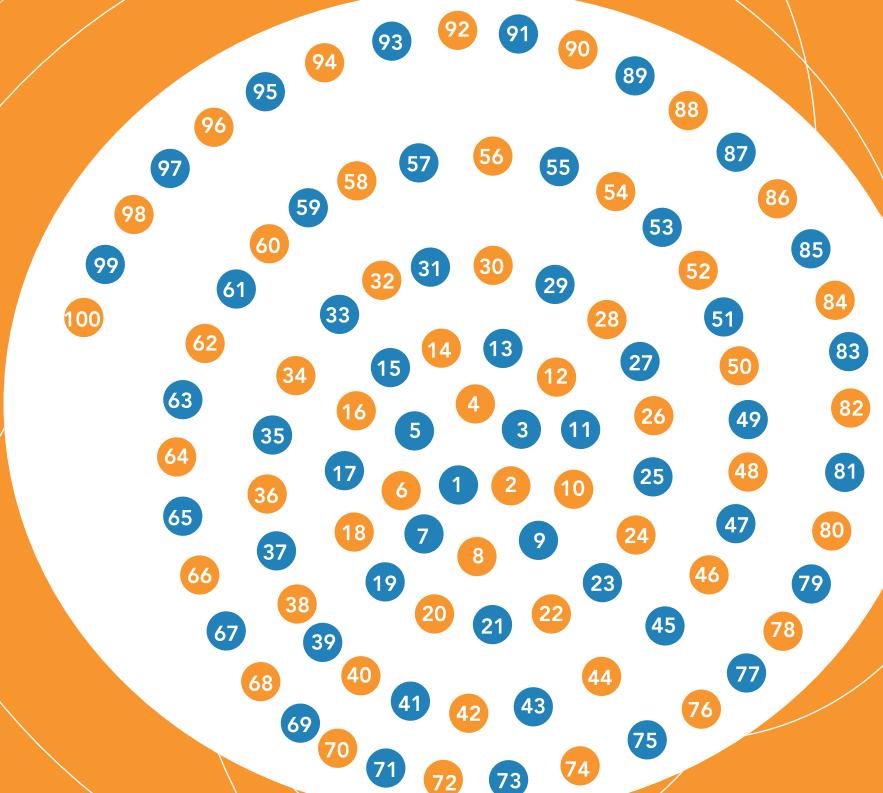
பிரச்சினைகள் பற்றி

சுய பிரதிபலிப்பு

- சக நண்பர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் நீங்கள் எப்படி பாலியல் மற்றும் இனவிருத்தி சுகாதாரம் தொடர்பில் மேலதிக விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வீர்கள்?
- பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் பற்றி, சக நண்பர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் என்ன?
- சக நண்பர்களுக்கு பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் பற்றி அறிவுட்ட சமூக வலைத்தளங்கள் சரியான வழியாகுமா?
- நீங்கள் பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் பற்றி சக நண்பர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் போது, நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட எந்த முக்கியமான 5 விடயங்களை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வீர்கள்?
- நண்பர்களுக்கு கற்பிக்கும் போது நீங்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய புதுமையான 3 வழிமுறைகளைப் பட்டியலிடுங்கள்?

நடவடிக்கை	நடவடிக்கையின் விபரம்	கால வரையறை

என் 100 குறல்கள் பற்றி என் அறிக்கை



உங்களால் ஊக்குவிக்கப்பட்ட சுக நண்பர்களின் எண்ணிக்கையை கணக்கிடுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் சக நண்பர்களுக்குக் கற்றுகொடுத்த சில செயற்பாடுகளை இங்கே குறிப்பிடவும்.

இல.	செயற்பாடுகள்	பயனடைந்த சகாக்களின் எண்ணிக்கை
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

"100 குரல்கள்" பற்றிய உங்கள் கதைகளை பேஸ்டுக்கில் எழுதுங்கள்.
<https://www.facebook.com/unfpa.srilanka>

வன்முறைக்கான ஆதாரங்கள் (தரவுகள்)

ஆசிரியர்	வருடம்	பாதிப்பு வீதம்	பால் அடிப்படையிலான வன்முறை மாதிரி	எண்ணிக்கை	பதிலளித்தவர்கள்	கணக்கெடுப்பு நடத்தப்பட்ட பகுதிகள்
பெத்தவெல	1995	81.3 % பெண் தொழிலாளர்கள்	பொதுப் போக்குவரத்தில் பாலியல் துண்புறுத்தல்	1200 பெண்கள்	அரசாங்க தீவணிக்கானக்களில் தொழில் புரியும் பெண்கள்	கொழும்பு
ஐயதுங்க	1998	29 % பெண்கள்	குடும்ப வன்முறை	212 பெண்கள்	பெண்கள்	அவிசாவளை
பெண்ணுறிமை அவதானிப்பு அமைப்பு	1998	1,106 சம்பவங்கள்	பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள்	1998 தேதி முதல் மார்க்கிளி வரையான பத்திரிகை	-	இலங்கை
டி சில்வா	1998	18 % இளைஞர்கள் 12.3 % யுவதிகள்	சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்	899 பல்கலைக்கழகம் செல்லக்காத்திருக்கும் மாணவர்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள்	பல்கலைக்கழகம் செல்லக்காத்திருக்கும் மாணவர்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள்	பதுளை மாவட்டம்
முனசிங்க	2002	18.3% கர்பினிப்பெண்கள்	உடல் துஷ்பிரயோகம்	1,200 கர்ப்பினிப்பெண்கள்	கர்ப்பினிப்பெண்கள்	பெருந்தோட்ட ததொகுதி
விஜயதிலக	2003	83% பெண்கள்	பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள்	350 பெண்கள்	கர்ப்பினிப்பெண்கள்	அனுராதபுர மாவட்டம்
சேனாநாயக்க	2003	68% பெண்கள்	பால் நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள்	991 பெண்கள்	கர்ப்பினிப்பெண்கள்	மரதானை புகையிரத நிலையம்
அமரசிங்க ஸடி எஸ்.	2004	94% பெண்கள்	பெது பேக்குவரத்தில் பாலியல் துண்புறுத்தல்	200 பெண்கள்	பாடசாலை செல்லும் பெண்கள், பாட்பொடிப்பை மேற்கொள்ளும் பெண்கள் மற்றும் தொழில் புரியும் பெண்கள்	மரதானை புகையிரத நிலையம்

ஆசிரியர்	வருடம்	பாதிப்பு வீதம்	பால் அடிப்படையிலான வன்முறை மாதிரி	எண்ணிக்கை	பதிலளித்தவர்கள்	கணக்கெடுப்பு நடத்தப்பட்ட பகுதிகள்
முஸ்லிம் பெண்களின் ஆராய்ச்சி மற்றும் நடவடிக்கை மன்றம்	2004	48% பெண்கள்	குடும்ப வன்முறை	357 முஸ்லிம் குடும்பங்கள்	குடும்பங்கள்	இலங்கையிலுள்ள 15 மாவட்டங்கள்
சமூக அபிவிருத்திக்கான தேசிய குழுமம்	No Date	31% பாதிக்கப்பட்டோர்	தகாப்புணர்ச்சி	4-28 வயதுடைய 97 நபர்கள் அதில் 95 இளம் பெண்கள் மற்றும் 2 இளம் ஆண்கள்	இளம் பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள்	அனுராதபுர, பொலன்னூரு, மொனராகலை மாவட்டம்
யுனிசெப்	2004	10 % 10-13 வயதிற்கிடைப்பட்ட சிறுவர்கள் 14 % 14-19 வயதிற்கிடைப்பட்ட சிறுவர்கள்	பாலியல் துண்புறுத்தல்	1,152 இளம்பிராயத்தினர் (பாடசாலை செல்லும் மற்றும் செல்லாதோர்)	இளம் பிராயத்தினர்	இலங்கை
பெரேரா மற்றும் ஓஸ்டைப்	2009	22.4 % மகன்களின் மற்றும் 15.7 % மகள்கள் உடல் நிறுப்புப்படிகளினாலுக்கு கடிகடிக்குறித்து 31.3 % மகன்கள் மற்றும் 25.4 % மகள்கள் உடல்நிறுப்புப்படிகளினாலுக்கு கடிகடிக்குறித்து வருகின்றன.	உடல் மற்றும் உணர்வு ரீதியான துஞ்சிப்பிரயோகங்கள்	2,389 பாடசாலை மாணவர்கள்	பாடசாலை மாணவர்கள்	தென் மாகாணம்
பெர்னான்டோ மற்றும் கருணசேகர	2009	44 % பலவியல் துஞ்சிப்பிரயோகம் 36 % உடல் ரீதியான துஞ்சிப்பிரயோகம்	பாலியல் மற்றும் உடல் ரீதியான துஞ்சிப்பிரயோகம்	1,322 பல்கலைக்கழக மாணவர்கள்	பல்கலைக் கழக மாணவர்கள்	இலங்கை
UNOPS	2011	51.2 % குடும்ப வன்முறை நலை பெறுவதற்கு பதிலளித்தனர்	குடும்ப வன்முறை	4,004 குடும்ப அமைப்புகள்	குடும்ப அமைப்புகள்	நாட்ரோ மாவட்டங்கள் (பயங்கரம், மாஷ்டர், ஒஷ்டா, கிளிநூர்ச்சி குலங்கு, திருப்பூர், திருச்சென்னை, அனுராதபுர, பொன்னூரு, புதுச்சேரி)
ஜயதூரிய, விஜேவர்த்தன, மற்றும் அசிமா	2011	34 % உடல் ரீதியான வன்முறை, 30 % கடுமீத்தும் மக்களுக்கும், 19 % நீர் உணவு ரீதியான துஞ்சிப்பிரயோகம், 5 % பலவியல் துஞ்சிப்பிரயோகம்.	நெருக்கமான துணை மூலமான வன்முறை	750 திருமணமான பெண்கள் 18-49 வயது வரை	திருமணமான பெண்கள்	மேல் மாகாணம்
UNFPA	2015	90% வீதம் பெண்கள்	பொதுப் போக்குவரத்தில் பெண்கள் துஞ்சிப்பிரயோகம்	200 பெண்கள்	பெண்கள்	அனைத்து நிர்வாக மாவட்டங்கள்

UNFPA SRI LANKA

202, පෙෂාත්තාලොක්ක මාවත්තහේ, කොරුම්පු 7 මධ්‍යමයින්
තොලෙපොසි : 0094-11-2580840, 0094-11-2552421

තොලෙනකල් : 0094-11-2580698 මින්නණ්චල් : srilanka@unfpa.org

 www.facebook.com/unfpa.srilanka

 www.twitter.com/UNFPASriLanka

 www.instagram.com/unfpasrilanka

 www.srilanka.unfpa.org

