



කොවිඩ්-19 තත්වය තුළ ගෘහස්ථ
ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ ළමා හිංසනය: ශ්‍රී ලංකා
සභාව ඊට ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි ආකාරය.

කාන්තා කාර්යය මණ්ඩලයේ සම්පත් දායකත්වයකි.
ලංකා සභාව



නොවැම්බර් 2021

**කොවිඩ් - 19 තත්වය තුළ ගෘහස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ ළමා හිංසනය: ශ්‍රී
ලංකා සභාව ඊට ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි ආකාරය.**

කාන්තා කාර්යය මණ්ඩලයේ සම්පත් දායකත්වයකි.

ලංකා සභාව

නවින්දා ප්‍රනාන්දු

සිංහල පරිවර්ථනය

තානියා සිල්වා

දමිළ පරිවර්ථනය

ප්‍රේමා ජේෂ්ව

ග්‍රැෆික් නිර්මාණ සහාය

එශාන් ද මෙල්

**මෙම සම්පත ඉංග්‍රීසි, සිංහල සහ දෙමළ යන භාෂාවලින් ලංකා
සභාවේ, කොළඹ දියෝකිසියේ වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැකිය:**

www.dioceseofcolombo.lk

සමාලෝචන කමිටුව

පූජ්‍ය. සෙල්ලදුරෙයි බාලසුන්දරම්
දූත මෙහෙයුම් ලේකම්, කොළඹ දිග්‍යෝකිසිය

ඉවෑන් ඒකනායක
ප්‍රජා මනෝඋපදේශක
බාහිර කටීකාචාර්ය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

ගිහාන් ලියනගේ
නීතිඥ

නිලුකා වික්‍රමසිංහ
ළමා හා නව යොවුන් වියේ මනෝ විකිත්සක වේදී

රාජ්‍යී සේනාපතිරත්න
උපදේශක

හාන්ස් බ්ලිමෝරියා
මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරික

පෙරවදන

කොවිඩ් වසංගතය සහ සංවරණ සීමා කිහිපයක් නිසා මීට පෙර නොකළ ආකාරයෙන් පවුල්වලට එකට කාලය ගත කිරීමට හැකි විය.

වසංගතයට පෙර මිනිසුන් තම ජීවිත ගත කළ අතර ගණනය කරන ලද කාලයක් නිවසේ ගත කළහ.

නිදහසේ එහා මෙහා යාමට නොහැකිව නිවෙස්වල සංයුක්ත වූ මිනිසුන්ට, වෙන කවරදාටත් වඩා තම පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ වැඩසිටීම තදින් දැනුණි.



ශ්‍රී ලංකාව සැමවිටම උත්සාහ කර ඇත්තේ ළමා හිංසනය සහ කාන්තාවන් සුරාකෑම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය ඔවුන්ගේම රැකියාව තුළ සහ ජීවන තත්වයන් තුළ විසඳීමටය. ළමා හා කාන්තාවන්ට යුක්තිය පසිඳලීමේ පිළිවෙත සොයා ගත හැකි ආකාරයට, රටේ නීතිය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සහ හිංසන ක්ෂේත්‍ර ඉස්මතු කිරීමට කාන්තා කාර්යය මණ්ඩලය (BOWW) තීරණය කිරීම කාලෝචිත ය.

ගැහැණු ළමුන් දැනුවත් කිරීම වැදගත් යැයි අපි සැමවිටම සිතමු, නමුත් ඊටත් වඩා වැදගත් වන්නේ පිරිමි ළමුන්ට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ භූමිකාව පිළිබඳව ඔවුන්ට ඇති අයිතිවාසිකම් සහ වගකීම් පිළිබඳව පුහුණු කිරීමය.

මෙම ප්‍රකාශනය නොඅනුමානයෙන්ම දැනුවත්භාවයක් ඇති කරනු ඇති අතර, මෙම ලේඛනය සකස් කිරීමේදී අපහසුකම්වලට මුහුණ දුන් කාන්තා කාර්යය මණ්ඩලයට BOWW මාගේ ස්තූතිය පුදකර සිටිමි.

ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය, තරාතිරම, වයස සහ සමාජ තත්වය නොබලා සෑම පුද්ගලයෙකුගේම පැවැත්මට සහ ක්‍රියා කිරීමට ඇති අයිතිය සුරක්ෂිත කරන අපගේ නීති උපකරණවල සහ ප්‍රඥප්තිවල අන්තර්ගත වන නිදහස භුක්ති විඳීමට සහ සෑමට ගෞරව්‍යාන්විතව ජීවත් වීමට ඇති අයිතිය තහවුරු කරමු.

අතිගරු දූෂාන්ත රුද්‍රිගු

කොළඹ රදගුරු

හැඳින්වීම

කොවිඩ්-19 පසුගිය වසර දෙක තුළ ලොව පුරා මිනිසුන්ගේ ජීවිත සැලකිය යුතු ආකාරයට වෙනස් කර ඇත. ශ්‍රී ලංකාව 2020 වසර ආරම්භයේ සිටම නව සාමාන්‍ය තත්ත්වයකට හැඩගැසෙමින් මෙම “බෙදාගත් අත්දැකීමේ” කොටසක් වී ඇත. සමහරුන්ට මහජනතාවගේ ආරක්ෂාව සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා රජයන් විසින් පනවන ලද සංවරණ සීමා කිරීම් ධනාත්මක අත්දැකීමක් වී ඇත. කෙසේ වුවද, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දිවයිනේ සම්පත් අසමාන ලෙස බෙදී යාම, ඇතැම් ප්‍රජාවන්ට සහ පවුල්වලට පමණක් රැකියා සහ අධ්‍යාපන අවස්ථා සීමා වීම, ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් නොමැතිකම, පුද්ගල සංවර්ධනය අඩුවීම, මන්දපෝෂණය සහ දරිද්‍රතාවය වැනි අනතුරුවලට ඔවුන් නිරාවරණය වන බව නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. නිවාස අධ්‍යාපනය, ජීවනෝපාය සහ ආදායම අහිමි වීම සහ නිවසේ හා රැකියාවේ ඉල්ලීම් කළමනාකරණය කිරීම වැනි අමතර වගකීම් හේතුවෙන් බොහෝ රැකබලා ගන්නන්, දෙමාපියන් සහ විශේෂයෙන් මව්වරුන්ගේ ආතතිය වැඩි වී ඇත. මෙම තත්ත්වයන් සංකීර්ණ මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය දුෂ්කරතා සමූහයකට හේතු වී ඇත. එපමණක් නොව, ශ්‍රී ලංකාව වටා බොහෝ කාන්තාවන් සහ ළමුන් ගෘහස්ථ හිංසනය, ළමා අපයෝජනය සහ හිංසනයට ලක්ව ඇත.

වඩාත් අවදානම් සහගත ප්‍රජාවන් එනම් නිසි සැලකිල්ලක් නොමැති වයෝවෘද්ධ අය, අනාරක්ෂිත පරිසරයක සිටින දරුවන් සහ හිංසාකාරී පුද්ගලයකු සමග සම්බඳතා ඇති අය වසංගතයෙන් දැඩි ලෙස පීඩාවට පත්ව ඇති අතර, ඔවුන්ගේ තත්ත්වය නරක අතට හැරෙමින් පවතියි. හිංසාකාරී පුද්ගලයකුට දිගු කලක් බලහත්කාරයෙන් සම්පතර වීම, ආරක්ෂිත ජාල කඩාකප්පල් වීම, අමතර වගකීම් සහ මූල්‍ය බර නිසා ඇතිවන ආතතිය, ජීවනෝපාය සහ ආදායම් හිඟකම මෙන්ම සමාජ හා සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා ඇති ප්‍රවේශය අඩුවීම වැනි සිදුවීම්, බරපතල ඇඟවුම් ඇති හිංසනය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැඩිවීමට හේතු වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකා ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව (DCS, 2019) විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සංඛ්‍යා ලේඛනවලින් හෙළි වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් හතර දෙනෙකුගෙන්

එක් අයෙකු සහකරුවෙකු හෝ සහකරුවෙකු නොවන අයෙකු විසින් කායික සහ/හෝ ලිංගික හිංසනයට ලක්ව ඇති බවයි. මේ අතර, සෑම කාන්තාවක් පස් දෙනෙකුගෙන් දෙදෙනෙක්ම ශාරීරික, ලිංගික, චිත්තවේගීය, සහ/හෝ ආර්ථික ප්‍රචණ්ඩත්වයට සහ/හෝ සහකරුවෙකු විසින් පාලනය කරන හැසිරීම් වලට ගොදුරු වී ඇත. මීට අමතරව ශාරීරික ප්‍රචණ්ඩත්වය වැඩි වශයෙන් වාර්තා වන්නේ වතුකරයේය.

එක්සත් ජාතීන්ගේ (UN), පර්යේෂණ සොයාගැනීම් වලට අනුව, වසංගතය ආරම්භයේ සිට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ සිදුවීම් ලොව පුරා ක්‍රමානුකූලව වැඩි වී ඇති අතර (UN, 2020), මෙම සොයාගැනීම් ශ්‍රී ලංකාවේ සන්දර්භය තුළ නිරීක්ෂණය කරන ලද දේවලට සමාන විය (Daily Mirror, 2020). කාන්තාවන් ගෞරවනීය හා ගෞරවයට පාත්‍ර වියයුතුය යන සංස්කෘතික මතයට පටහැනිව, “නිවස” බොහෝ ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන්ට අනාරක්ෂිත ස්ථානයක් ලෙස සැලකේ.



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ (NCPA) සංඛ්‍යාලේඛනවලින් හෙළි වන්නේ 2020 වසරේදී ශ්‍රී ලංකාව තුළ ළමා අපචාර 8,165 ක් වාර්තා වී ඇති අතර, ලිංගික අපයෝජනය, නොසලකා හැරීම, ළමා ශ්‍රමිකයන් සහ ළමයින්ට සිදුවන කෲරත්වය යනාදී දේ වසර ගණනක් තුළ සංඛ්‍යාත්මකව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙමින් පවතින බවයි (NCPA, 2021). 2020 මාර්තු 20 වන දින පළමුවරට දිවයින පුරා සංවරණ සීමා දැමීමෙන් පසු 2020 මාර්තු 16 සිට අප්‍රේල් 7 දක්වා සති තුනක කාලය තුළ මෙම පැමිණිලි 10% සිට 40% දක්වා හදිසි වැඩිවීමක් සිදුවූ බව නිරීක්ෂණය විය (UNICEF, 2020).

“ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ ශරීරයට අපගේ ශරීරය මිස අත් පා නැත” ~ ආමොස ස්මිත්

මෙම මහත් දුක්විඳීමේ වාතාවරණය තුළ උන්වහන්සේ ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහාත්, ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ වගකිවයුතු ප්‍රජාවක් ලෙස මෙම ගැටළු සමඟ පොරබදමින්, මෙම ගැටලුවලට හේතු සහ බලපෑම් (පූර්වගාමී සහ ප්‍රතිවිපාක) පිළිබඳ සියුම් අවබෝධයක් වර්ධනය කරගැනීමට සහ අපගේ පියාණන් වන දෙවියන්වහන්සේගේ ප්‍රේමය, දයාව සහ යුක්තිය සම්මිශ්‍රණයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට දෙවියන්වහන්සේ උන්වහන්සේගේ සභාව ලෙස අපව කැඳවන සේක.

අප දෙවියන්වහන්සේගේ වචනය මත රඳාපවතිමින් උන්වහන්සේගෙන් ඉගෙන ගන්නා විට, 1 කොරි 13: 1-14 පද අපට ඕනෑම දීමනාවක් හෝ අධ්‍යාත්මික ජයග්‍රහණයක් අභිබවා යන ප්‍රේමයේ “අතිවිශිෂ්ට” ආකාරය මතක් කර දෙයි. දෙවියන්වහන්සේගේ ශුද්ධාත්මයාණන් විසින් අප මඟ පෙන්වනු ලබන විට, මෙම ප්‍රේමය අපගෙන් ආරම්භ වන අතර, එය පරාර්ථකාමීව, පැකිලීමෙන් තොරව හා කොන්දේසි විරහිතව රිදවන ලෝකය වෙත ගලා යයි.

මෙම සම්පත ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සන්දර්භය අවබෝධ කරගැනීමට ඇදහිලිවන්ත ප්‍රජාවක් ලෙස අපට උපකාර කරන අතරම, ගෝලීය හොඳම භාවිතයට අනුකූලව ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ ශරීරය ලෙස අප එක් එක් කෙනාට ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි ආකාරය පිළිබඳව අපට මඟ පෙන්වයි. මෙම සම්පත හොඳ භාවිතයක් ලෙස විස්තර කර ඇති උපායන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වූවන්ට සහ පිරිමින්ට සහ ගැහැණුන්ට සමානව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන අතර, මෙම සම්පත විශේෂයෙන් කාන්තාවන් සහ ළමුන් ඉස්මතු කර යොමු කරනු ඇත.

දෙවියන්වහන්සේගේ වචනය දෙස බැලීම: බයිබලය අපට උගන්වන්නේ කුමක්ද?



சுண்டுக்குளம். இலங்கை © திமிர கமலத்கே

“ස්වාමීන්වහන්සේ ධර්මිෂ්ඨයා විමසනසේක. නුමුත් උන්වහන්සේගේ ආත්මය දුෂ්ටයාටත් බලහත්කාරකමට ප්‍රියවෙන්නාටත් ද්වේෂ කරයි” (ගීතාවලිය 11: 5). ශුද්ධ ලියවිල්ල ආරම්භයේ පටන්ම දෙවියන්වහන්සේගේ හදවත ගැන අපට උගන්වන අතර උන්වහන්සේ ක්‍රියා කරන්නේ ප්‍රේමයෙන් බව පැහැදිලි කර ඇත. උන්වහන්සේ අපව මැව්වේ අපට ප්‍රේම කිරීමටත් අප එකිනෙකාට ප්‍රේම කරන පිණිසත් වන අතර, උන්වහන්සේ ඵලෙස කරන ලෙස අපෙන් ඉල්ලා සිටින සේක. උන්වහන්සේගේ ස්වරූපයට අනුව අපව නිර්මාණය කිරීමෙන් අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවයෙන් යුතුව ජීවත්වීමට උන්වහන්සේ අපට ආරාධනා කරන අතර අප තුළ නිදහස් කැමැත්ත තැබීමෙන් උන්වහන්සේ අපට තෝරා ගැනීමේ නිදහස ලබා දෙයි.

කාන්තාවන්ට සහ ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රේමය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් වෙනස් වේ, එබැවින් ඕනෑම ආකාරයක ප්‍රචණ්ඩත්වය එය ශාරීරික, චිත්තවේගීය, වාචික හෝ මූල්‍යමය වේවා එය කාන්තාව හෝ දරුවා තුළ ඇති දෙවියන්වහන්සේගේ ස්වරූපයට කරන අගෞරවයක් වන අතර එය උවමනාවෙන්ම දෙවියන්වහන්සේට අකීකරු වීමකි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ළමා නිංසනය සිදුවන්නේ අපගේ සබඳතාවලදී එකිනෙකා සඳහා තබා තිබෙන දෙවියන්වහන්සේගේ සැලැස්ම කඩාකප්පල් වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. නැතිවූවන් සෙවීමට සහ ගලවා ගැනීමට පැමිණිය යේසුස්වහන්සේ තම ආදර්ශය කරණකොටගෙන සියලු ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සහ අපයෝජනයන්ට ගොදුරු වූ සහ ගොදුරු වීමට අවධානයක් ඇති අයට දැඩි ප්‍රේමයක් පෙන්වූ අතර, ඔවුන්ගේ බිඳ වැටුණු ආත්මානිමානය නැවත ලබා දුන් සේක.

උද්දේශනය සඳහා වන කැඳවීම

යෙසායා 1: 17 පදය දෙවියන්වහන්සේගේ සෙනගක් ලෙස හුදෙක් ආගමික වත්පිළිවෙත්වලින් ඔබ්බට ගොස් අවදානමට ලක් වූවන් වෙනුවෙන් හඬ නැගීමට අපට පැහැදිලිව කරන කැඳවීමක් වන අතර, “යහපත්කම් කරන්නට ඉගෙන ගන්න, යුක්තිය සොයා, බලාත්කාරය මැඩපවත්වන්න. මවුපියන් නැත්තාට යුක්තිය කර, වැන්දඹුවගේ නඩුව අසන්න”.

"ප්‍රේමය යනු අවසානය සඳහා මාර්ගයක් නොවේ, එයම අවසානයයි" ~ ආචාර්ය අජිත් ප්‍රනාන්දු

ශහාරංචි පොත් තවදුරටත් ඊට සහාය දක්වයි. මාර්ක් 10: 14 පදය යේසුස්වහන්සේ කුඩා දරුවන් වෙනුවෙන් කොතරම් උනන්දුවෙන් අයැද සිටියාද කියා අපට පෙන්වා දෙයි. දරුවන් යේසුස්වහන්සේ වෙතට ගෙනෙන බව දුටු උන්වහන්සේගේ ගෝලයන් ඉන් කෝපයට පත්වූ අතර, යේසුස්වහන්සේ ඉන් අමනාපයට පත්වී ඔවුන්ට ප්‍රතිචාර දක්වමින්, කුඩා දරුවන් මෙන් ඇදහිල්ල හා විශ්වාසය වර්ධනයකර නොගන්නේ නම්, ඔවුන්ට ස්වර්ග රාජ්‍යයට ඇතුළුවීමට නොහැකි බව උගන්වමින්, උන්වහන්සේ ඔවුන් මත අත් තබා ඔවුන්ට ආශීර්වාද කළ සේක.

එලෙසම යොහන් 13: 34 හි, යේසුස්වහන්සේ ගල් ගැසීමට නියමිතව සිටි පව්කාර ස්ත්‍රීය වෙනුවෙන් කතා කොට, ඇයට සමාව දී, මග පෙන්වමින්, ගලක් ගැසීමට සුදුසු එකම පුද්ගලයා ලෙස, චෝදනා කරන්නන්ගෙන් සහ විනාශ කරන්නන්ගෙන් ඇගේ ජීවිතය බේරාගත් ආකාරය අපට පෙනේ.

දෙවියන්වහන්සේගේ ස්වරූපයට ගෞරව කිරීම සඳහා කැඳවීම

උත්පත්ති 1: 27 පදය “දෙවියන්වහන්සේ තමන් ස්වරූපයෙන් ආදම් මැවූසේක; දෙවියන්වහන්සේගේ ස්වරූපයෙන් ඔහු මැවූ සේක; පුරුෂයාද ස්ත්‍රීයද කොට ඔවුන් මැවූ සේක”. බයිබලය මෙහි අපට අණ කරන්නේ දෙවියන්ගේ ඇස් හමුවේ සියලු පුද්ගලයන් සමාන ලෙස දැකීම සහ විශේෂයෙන්ම දෙවියන්වහන්සේ තම ස්වරූපයෙන් පුරුෂයා සහ ස්ත්‍රීය යන දෙදෙනාම සමාන වටිනාකමකින් හා ගෞරවයෙන් (භූමිකාවන් හා වගකීම් වලින් වෙනස් වුවද) යුක්තව මැවූ බව හා එක් අයෙකු විසින් අනෙක් පාර්ශ්වය පාලනය කිරීමට සහ ගොදුරු කරගැනීමට ඉඩක් නොමැති බව තේරුම් ගැනීමටයි.

ගලාති 3: 28 පදය “නුඹලා සියල්ලන් ක්‍රිස්තුස් යේසුස්වහන්සේ තුළ එක්කෙනෙක්ව සිටින නිසා, යුදෙව්වෙක් හෝ ග්‍රීකයෙක්, නැත්තේය; පුරුෂයෙක් හා ස්ත්‍රීයෙක් නැත්තාහ”.

උත්පත්ති පොතේ වාර්තාව නැවත තහවුරු කරමින්, නව ගිවිසුම සියලු මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ සමානාත්මතාවය තහවුරු කරන අතර, සමාජය බොහෝ විට සමහරුන් අන් අයට වඩා අඩු වටිනාකමක් ඇති අය ලෙස වර්ග කළද, දෙවියන්වහන්සේගේ ඇස් හමුවේ දුර්වලතම සහ වඩාත්ම අවදානමට ලක්විය හැකි අය පවා අන් හැමටම සමානව වටිනා බව හඳුනා ගන්නා ලෙස අපව කැඳවන අතර, දෙවියන්වහන්සේගේ ප්‍රජාව තුළ අප සියල්ලන්ම දෙවියන්වහන්සේගේ ස්වරූපය දරන බවද පවසයි.

ඒ හා සමානව, රෝම 12: 10 පදය තමන්ට වඩා ඵකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට අපට මතක් කරදෙන අතර මලාකි 2: 14 පදය අපට දන්වන්නේ දෙවියන්වහන්සේ පුරුෂයා හා ස්ත්‍රිය අතර සාක්ෂිකරුවෙකු ලෙස ක්‍රියා කරන බවයි. වැසුණු දොරවල් පිටුපස සිදුවන දේ දෙවියන්වහන්සේ දකින අතර, උන්වහන්සේ පමණක් ධර්මිෂ්ඨ විනිශ්චයකරු වන නිසා අපගේ ක්‍රියාවන්ට අපව වගකිව යුතුය. දෙවියන්වහන්සේ සමඟ ගිවිසුම් සබඳතාවයක් තුළ වර්ධනය වන අපගේ ගමනේදී, අසම්පූර්ණ මිනිසුන් ලෙස අප කරන පාපවලින් දෙවියන්වහන්සේ අපව හෙළා නොදකින නමුත්, අප හිතාමතාම පව් කරන්නේ නම්, උන්වහන්සේ පෙන්වා ඇති ජේෂ්ඨ භාවය වශයෙන් අපෙන් වියයුතු දේ කිරීමට අප අපොහොසත් වුවහොත් හා අපගේ පවිකාරකම ගැන අප වරදකරු වී පසුතැවිලි නොවන්නේ නම්, අපි පියාණන්වහන්සේගේ හදවත ශෝකයට පත් කිරීමේ අනතුරකට මුහුණ දී සිටින්නෙමු (නික්මයාම 20, රෝම 3: 23, හෙබ්‍රෙව් 10: 26-31).

ගෘහස්ථ හිංසනය යනු කුමක්ද?

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට කායික, ලිංගික සහ/හෝ චිත්තවේගීය හානියක් හෝ කලත්‍රයෙකු හෝ සහකරුවෙකු විසින් අනෙකාට ඇති කරන දුක් වේදනා ඇතුළත් වේ. ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වයට ස්ත්‍රීන් හා පුරුෂයන් යන අංශ දෙකම ගොදුරු වන අතර, අධ්‍යයනවලින් පෙනී යන්නේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය වැඩි වී ඇති බවත්, එය ඉවසීමේ සංස්කෘතියක් පවතින බවත්ය (DCS, 2019).

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ඇතුළත් නමුත් ඒවාට සීමා නොවන දේ: පහර දීම, ලිංගික අපයෝජනය (ගැහැණු ළමයින් ඇතුළුව), හිරිහැර කිරීම සහ බිය ගැන්වීම, දූෂණය (විවාහක දූෂණය ඇතුළුව), ජාවාරම්, බලහත්කාරයෙන් ගණිකා වෘත්තියේ යෙදවීම, කාන්තා ලිංගික ඡේදනය වැනි හානිකර සම්ප්‍රදායික භාවිතයන් සහ ලුහුබැඳීම වැනි ඩිජිටල් ප්‍රචණ්ඩත්වය, හිරිහැර කිරීම, තර්ජන කිරීම සහ එවැනි ප්‍රචණ්ඩත්වයේ තර්ජන (UN, 2020). පුද්ගලයාට කරුණක් නම්, සහකරු නොවන අයට වඩා සහකරුවාගේ ප්‍රචණ්ඩත්වයට කාන්තාවන් ගොදුරු වීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් ඇති අතර සහකරු නොවන අය සම්බන්ධයෙන් ගත් කල අපරාධකරුවන් බොහෝ විට පවුලේ පිරිමි සාමාජිකයන් වේ (DCS, 2019).

නෛතික විධිවිධාන සහ ඔවුන්ගේ පරාමිතීන්

2005 අංක 34 දරන ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ පනත සහ අපරාධ නීති සංග්‍රහය ගෘහස්ථ හිංසනයට පිළියම් සපයන වැදගත් පනත් කිහිපයකි.

එම පනත ගෘහස්ථ හිංසනය ක්‍රියාවක් ලෙස මෙසේ නිර්වචනය කරයි:

- දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ XVI පරිච්ඡේදය යටතේ වරදක් (මිනිස් ශරීරයට බලපාන වැරදි/මිනිස් ජීවිතයට බලපාන වැරදි).
- කප්පම් ගැනීම.
- අපරාධ බිය ගැන්වීම හෝ
- ඉහත සඳහන් ඕනෑම වරදක් කිරීමට උත්සාහ කිරීම.

එම පනතේ 2 වන වගන්තියට අනුව, වින්දිතයෙකුට හෝ ගෘහස්ථ නිංසනයට ගොදුරු වීමට ඉඩ ඇති පුද්ගලයෙකුට, ගෘහස්ථ නිංසනය වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂණ නියෝගයක් ගැනීම සඳහා මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයට අයදුම් කළ හැකිය. යම් පීඩාවකට පත්වූ තැනැත්තෙකුට එකී අයදුම් පත්‍රය ඉදිරිපත් කිරීමට පනත මගින් තවදුරටත් හැකියාව ලබා දී ඇති අතර, එම පීඩාවට පත් පුද්ගලයා ළමයකු නම්, දෙමාපියකුට හෝ භාරකරුවකුට හෝ දරුවා සමඟ පදිංචිව සිටින පුද්ගලයකුට හෝ බලය ලත් තැනැත්තකුට දරුවා වෙනුවෙන් අයදුම් කළ හැකිය.

“කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු කාන්තාවන්ගේ සහ ගැහැණු ළමයින්ගේ ප්‍රගතියට සහ යහපැවැත්මට බලපාන වඩාත් පුළුල් මානව හිමිකම් කඩකිරීම් අතරින් එකකි” ~(DCS, 2019).

මෙම පනත මගින් වැරදිකරුවන්ට එරෙහිව අන්තර්කාලීන ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සඳහා තවදුරටත් විධිවිධාන සලසා දී ඇති අතර, වැරදිකරුවන්ට තවදුරටත් ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය සිදුකිරීම තහනම් කරන අතර පාර්ශ්වයන්ට ඔවුන්ගේ උපරිම යහපත සඳහා පවුල් උපදේශනයට සහභාගී වීමට හැකිය.

මීට අමතරව, අපයෝජකයාගෙන් ආයුධ ඉවත් කිරීමට පරිපූරක නියෝග ඉල්ලා සිටීමට සහ ලබා දීමටත්, පරිවාස නිලධාරීන්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවකයින්, උපදේශකයින් වැනි සමාජ සහය ලබා ගැනීම සඳහාත්, නඩුව අධීක්ෂණය කර මාස තුනකට වරක් අධිකරණයට වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කිරීමටත් හැකි වේ. අගතියට පත් පුද්ගලයාට අනිවාර්ය උපදේශනය සහ මනෝවිකිත්සාව සහ පුනරුත්ථාපන ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා සහ පොලිසිය සමඟ නිවසට පැමිණීම යනාදිය සඳහා අධිකරණයෙන් අවසර දිය හැකිය.

කෙසේ වෙතත්, බිම් මට්ටමේ යථාර්ථය බොහෝ විට වෙනස් විය හැකිය. ලිඛිත පනත් තිබූ නමුත් යුක්තිය සහ ආරක්ෂාව ලබා ගත හැක්කේ ස්වල්ප දෙනෙකුට පමණි. වසංගතය තත්ත්වය නරක අතට හැරුණු අතර පනවන ලද සංවරණ සීමා හේතුවෙන් මූලික සේවාවන් පවා ලබාගත නොහැකි වීමත් සමඟ නිල මාර්ගවලින් යුක්තිය සහ ආරක්ෂාව ලබා ගැනීම කළ නොහැකි දෙයක් බවට පත්ව ඇත. මීට අමතරව, ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ අවස්ථා වලදී මිනිසුන් බොහෝ විට නීතිමය රැකවරණය ලබා ගැනීමට මැලිකමක් දක්වන්නේ සහ නීතිමය පියවර ගැනීමට බියවන්නේ තම පවුලේ කීර්තිනාමය, පවුලේ සාමාජික අපයෝජකයාගෙන් ලැබෙන පළිගැනීම්වලට (පසුබෑම) බිය වීම සහ සමාජයේ විනිශ්චය සහ හෙළා දැකීමට බිය වීම නිසා වන අතර, ශ්‍රී ලංකාව තුළ බොහෝ විට එය පෙනෙන්නේ පවුලේ සාමාජිකයෙකු “පාවාදීමක්” වශයෙනි. බොහෝ කාන්තාවන් තමන් සහ ඔවුන්ගේ රැකවරණයේ සිටින දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමට පියවර ගැනීමෙන් මෙය වළක්වයි.



ළමා හිංසනය යනු කුමක්ද?

ළමා හිංසනය යනු (වයස අවුරුදු 18 ට අඩු) ළමයින් අපයෝජනය කිරීම සහ නොසලකා හැරීමයි. එයට සියලු වර්ගවල කායික සහ/හෝ චිත්තවේගීය හිංසන, ලිංගික අපයෝජනය, නොසලකා හැරීම (ආහාර, ජලය, නවාතැන්, ආදරය, විවේකය වැනි මූලික අවශ්‍යතා නොසලකා හැරීම), නොසැලකිල්ල සහ වාණිජ හෝ වෙනත් සුරාකෑම් ඇතුළත් වන අතර, එමඟින් වගකීම, විශ්වාසය හෝ අධිකාරීත්වය නමැති සම්බන්ධතාවයක සන්දර්භය තුළදී ළමයාගේ සෞඛ්‍යය, පැවැත්ම, සංවර්ධනය සහ ගෞරවත්වයට සැබෑ හෝ විභව හානියක් සිදුවේ (WHO, 2020). ළමා හිංසනය නීතියෙන් දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි.

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ (NCPA), පණත් අංක 1998හි 50ට අනුව ළමා අපයෝජනය යනු ළමයෙකුට අදාළ ඕනෑම ක්‍රියාවක් හෝ අතපසුවීමක් වන අතර, එය පහත සඳහන් රීතියක් උල්ලංඝනය කිරීමක් වේ:

1. දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ වගන්ති 288, 288A, 288b, 308A, 360A, 360B, 360C 360D, 363, 364A, 365, 365A, 365B අයත්:

කායික කෲරත්වය, මනෝමය සහ මානසික කම්පන ඇති කිරීම, ලිංගික අපයෝජනය ඇතුළු ලිංගික සුරාකෑම (උදා: ලිංගික හිරිහැර, වයසට නුසුදුසු ලිංගික අන්තර්ගතයට නිරාවරණය වීම), බරපතල ලිංගික අපයෝජනය (පුද්ගලයෙකුගේ ලිංගික අවයව දරුවාට ඇතුල්වීමකින් තොරව භාවිතා කිරීම) සහ දූෂණය, ගණිකා වෘත්තිය හෝ ළමයින් සේවයේ යෙදවීම හෝ මිළදී ගැනීම, පැහැර ගැනීම, ජාවාරම් කිරීම, අතහැර දැමීම සහ නීති විරෝධී දරුකමට හදාගැනීම.

2. කාන්තාවන්, තරුණයින් සහ ළමුන් සේවයේ නියුක්ත කිරීමේ පණත:

වයස අවුරුදු 18 ට අඩු ළමුන්ගේ අධ්‍යාපනය සීමා නොකරන අතරම, ළමුන් අනතුරුදායක රැකියාවල නියුක්ත කිරීම තහනම් කරයි.

3. ළමා හා තරුණ පුද්ගල ආඥා පණත:
ළමා අධිකරණයේ බලය විස්තර කරයි.

4. අධ්‍යාපන ආඥා පනත යටතේ ඇති කරන ලද අනිවාර්ය අධ්‍යාපනයට අදාළ රෙගුලාසිය සහ දරුවාගේ ජීවිතයට අනතුරක් විය හැකි හෝ එම දරුවාට කායිකව හෝ චිත්තවේගීය වශයෙන් හානි කිරීමට ඉඩ ඇති සන්නද්ධ ගැටුමකට ළමයකු සම්බන්ධ වීම වළක්වයි.

කෙසේ වෙතත්, ශ්‍රී ලංකාව තුළ බොහෝ පුද්ගලයන් සහ පවුල් පහසුවෙන් ප්‍රවේශ වීමට අරගල කරන යුක්තිය සහ ආරක්ෂාව සුබෝපායෝගී විය හැකි බව නිරීක්ෂණය කෙරේ. යුක්තිය පසිඳලීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ සිටින දරුවන්ට ඔවුන්ගේ නඩු දිග්ගැස්සීම සහ සමහර අවස්ථාවල තම ආරක්ෂාව සඳහා පවුලෙන් වෙන්වීමට සිදු වීම නිසා ඔවුන් තවදුරටත් කම්පනයට පත්විය හැකිය.



© ජෙනාන් ගමලන්ගේ

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාමාර්ග සඳහා උපදෙස්: සභාව ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි ආකාරය

සභාව යනු දෙවියන්වහන්සේගේ ප්‍රජාවයි. සභාව සමන්විත වන්නේ ඔබ සහ මාගෙනි. දෙවියන්වහන්සේගේ පවුලේ සාමාජිකයන් ලෙස; නායකයින්, හොඳ අසල්වැසියන්, දෙමාපියන්, නැන්දලා, මාමාලා සහ තරුණයින් ලෙස, කාන්තාවන්ට සහ දරුවන්ට එරෙහි මෙම ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ද්විත්ව වසංගතය අවසන් කිරීමට අප ඉහත අධ්‍යයනය කළ බයිබලීය නියෝගය හරහා දෙවියන්වහන්සේ අපව කැඳවන සේක.

වැළැක්වීමේ පියවර:

සභා නායකයන්

උදා. පූජකවරු, දහම් පාසැල් ගුරුවරු, පාලක පාලිකාවෝ යනාදී වශයෙනි.

කාන්තාවන්ට සහ ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය දේවස්ථානය තුළ බහුලව පවතින සහ වසංගතය හේතුවෙන් උග්‍ර වන ගැටළු බව හඳුනා ගන්න. සභාව තුළ අවදානමට ලක්විය හැකි අයගේ ආරක්ෂාව සඳහා යාවිඤා කරන අතරම, පවුල්වලට උපකාර කිරීම සඳහා නිර්භීත හා ප්‍රායෝගික පියවර ගන්න (යොහන් 17: 13-16).

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය, ළමා අපචාර සහ වෙනත් ගැටළු වැනි දේවස්ථානයේ සාමාජිකයන් මුහුණ දෙන වත්මන් සමාජ ගැටලු පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක සහ නීතිමය අංශ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට කැප වන්න.

දේවස්ථානය තුළ සහ ජීවිතයේ සෑම ක්ෂේත්‍රයකම ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනය පිළිබඳ කිසිසේත්ම නොඉවසනසුළු ප්‍රතිපත්තියක් අනුගමනය කරන්න.

බයිබලානුකූල ආචාර ධර්ම සමාජ හා සංස්කෘතික අදහස් වලින් වෙනස් වන්නේ කෙසේද සහ කොතැනද යන්න අවබෝධ කරගනිමින් බයිබලානුකූල ස්ථාවරය සමග දැනුවත්භාවයෙන් යුතුව සංවාදාත්මක වන්න.

වසංගතයේ මනෝ සමාජීය බලපෑම්, විවිධ සහය/ආරක්ෂක පියවරයන්, ක්‍රියාත්මක කළ හැකි යාන්ත්‍රණ, සුදුසු ප්‍රතිචාර, සාමාජිකයන් සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සහ සැපයිය හැකි ආකාරය පිළිබඳව සාමාජිකත්වය දැනුවත් කිරීම. සමහර විට ඉරිදා දේශනාව හරහා, බයිබල් පාඩම් හරහා, නිවෙස් බැහැදැකීම්වලදී සහ දේවස්ථානයේ සාමාජිකයන් සමඟ සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරනු ලබන සංවාදවලදී.

උපකාරය සඳහා ප්‍රවේශ විය හැකි උපකාරක කණ්ඩායම් හෝ ස්වේච්ඡා මිතුරන් හරහා දේවස්ථානයේ ප්‍රජාව අතර ආරක්ෂිත දැලක් සාදන අතරම, දේවස්ථානය තුළ පූජකතුමන්ලාගේ නායකත්වය යටතේ සෑම කෙනෙකුම එකිනෙකාගේ සුභසාධනය ගැන සිතන පොදු සැලකිලිමත්භාවයක් වර්ධනය කරන්න.

මිනිසුන්ගේ ජීවිත තුළ පෙනී සිටින්න, එකිනෙකා සමඟ සම්බන්ධ වෙමින් අන්තර් සබඳතා පවත්වන්න, විශේෂයෙන්ම ප්‍රජාව විසින් කොන් කරන ලද හෝ හඳුනා නොගත් අය සමඟ සම්බන්ධ වන්න. මෙය සිදුවිය හැක්කේ කෙටි ඇමතුමකින් හෝ පණිවිඩයකින්, සුහද හමුවීමකින් සහ නිරන්තරව එකිනෙකා හා සම්බන්ධ වීම තුළින් සහ විශ්වාසනීය සබඳතා එකිනෙකා අතර ගොඩනගා ගැනීම සහ සහයෝගය සඳහා මිනිසුන්ට එකිනෙකා මත විශ්වාසය තැබිය හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම තුළින්ය (උදා: නිතිපතා හමුවන පවුල් 5 ක සෛල කණ්ඩායම් නිර්මාණය කිරීම හෝ එකිනෙකා ගැන සොයාබලමින් ඇදහිල්ල වර්ධනය කිරීම).

පවුල්

ශුද්ධ ලියවිල්ල අධ්‍යයනය කිරීමට මෙන්ම එය සැබෑ ජීවිතය තුළ සහ ඔබේ පවුල සමඟ පවත්වන සැබෑ සම්බන්ධතාවයන් තුළදී අදාළ කිරීමට, නිවැරදි කිරීමට සහ අවශ්‍ය විට වෙනස් කිරීමට විවෘතව සිටින්න.

ඔබගේ පවුල වෙනුවෙන් සම්පූර්ණයෙන් පෙනී සිටීමට සහ ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ විසින් කිතුණු පවුල් ජීවිතය සඳහා නියම කර ඇති ආදර්ශය අනුගමනය කිරීමට හැකිවන පරිදි අතීත කම්පනයන්, ඇබ්බැහිවීම් සහ පවුල් මුහුණ දෙන වෙනත් ඕනෑම කායික හෝ මානසික අභියෝගයකින් සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර සෙවීමට හෝ සැපයීමට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න එපිස 5: 21-25.

පිරිමි සහ ගැහැණු ළමුන් සඳහා සමාන වටිනාකම් සහ ප්‍රමිතීන් ඇති අතර, විශේෂයෙන් දුර්වල හෝ අවදානමට ලක්විය හැකි සියලුම පුද්ගලයින්ට ගරු කිරීමට සහ ගෞරව කිරීමට ඔවුන් දෙදෙනාටම උගන්වන්න.

ඔබේ පවුල තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වය (වාචික, කායික, මනෝවිද්‍යාත්මක) නොඉවසන අතරම, පවුලේ අයගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ තරාතිරම නොතකා සියලුම සාමාජිකයන් සඳහා මෙය අදාළ කරන්න.

දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් රැකබලා ගන්නන් සහ දරුවන් අතර සන්නිවේදන මාර්ග විවෘතව තබා ගන්න. නිවස තුළ විවාහ, අවංක, සන්නිවේදනයක් සහ ආදරණීය පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීමට කාලය හා ශක්තිය යොදවන්න, එවිට සෑම කෙනෙකුටම තමන් ආරක්ෂිත බවක් දැනෙනු ඇත, හැඟීම් නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීමට, අවංකව කථා කිරීමට සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයට තුඩු දෙන කලකිරීම්, අපවාදාත්මක සහ කෲර වචන, ක්‍රියා හෝ රටාවන් වර්ධනය වීමට ඉඩ නොදී තම අරගල බෙදා ගන්න.

කුමන හේතුවක් නිසා හෝ කිසිවෙකුට කොන් වීමට ඉඩනොදී එකිනෙකා ව රැකබලා ගැනීම සඳහා සියලුම සාමාජිකයින් ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධ කරගන්න.

පවුලේ අය සමග ගුණාත්මක කාලයක් ගත කිරීමට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න; එකට විනෝද වීම, එකට යාවිඤා කිරීම සහ සියලු දෙනාම එකට සම්බන්ධ වී සිටින බව සහතික කරගන්න, එවිට ආදරය හා ගෞරවයේ ශක්තිමත් බැඳීම් ඇති වනු ඇත, එය ඔබේ නිවස තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්විය හැකි ස්ථිරම ක්‍රමයයි.

දැනටමත් පළාත වී ඇති සබඳතා හෝ සමාජ කුසලතා නොමැතිකම හේතුවෙන් මෙය දුෂ්කර නම්, සුහදශීලී උපදෙස් හා සහය ලබාගැනීමට විවෘත වන්න. ඔබට විශ්වාස කළ හැකි කෙනෙකුගෙන් ඒ ගැන අසන්න හෝ මෙම ලේඛනයේ ලැයිස්තුගත කර ඇති සම්පත් සොයා බලන්න, උපකාර ඉල්ලා සිටීම දෙවර්ගයේ සහ ශක්තියේ ලකුණක් බව තේරුම් ගන්න.

දරුවන්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම්, අත්‍යයන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, කැමැත්ත, පෞද්ගලිකත්වය (උදා. පුද්ගලික කොටස්, ඒවා සඳහා නිවැරදි වචන භාවිතා කිරීම යනාදිය) වැනි සංකල්ප ගැන වාචිකව (වයසට ගැළපෙන මෙවලම් භාවිතා කරමින්) අනතුරකදී තමන්ව ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද යන්න සහ හරි සහ වැරදි හැසිරීම්/ස්පර්ශය සහ හරි සහ වැරදි වචන අතර වෙනස හඳුනා ගන්නේ කෙසේද සහ වඩාත්ම වැදගත් දේ වන උදව් ඉල්ලීම කරන්නේ කෙසේද යන්න උගන්වන්න.

ඔවුන්ට විශ්වාස කළ හැකි අය පිළිබඳව (ආරක්ෂිත ජාලය) දරුවන්ට උගන්වන්න සහ යමක් වැරදි ඇති විට ඔවුන් වගකිව යුතු බව හෝ වරදකරු යැයි හැඟෙන විට විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

ඔබේ දරුවන් විශ්වාස කරන්න. සෑම වචනයක් සහ හැසිරීමක් යමක් සන්නිවේදනය කරයි. විනිශ්චය කිරීමට හෝ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉක්මන් නොවී මෙම සන්නිවේදනය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

- ළමයින්ට ඉගැන්වීම සඳහා වයසට ගැළපෙන මෙවලම් සහ සම්පත් ලිඛිස් සහ ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරියේ වෙබ් අඩවිවල ඇත:

<https://www.leads.lk/resources/>

<http://www.childprotection.gov.lk/resource-centre/other-publications>

- ශ්‍රී ලංකාව අත්සන් කර ඇති ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය (OHCHR, 1990), දරුවන්ගේ සියලු අයිතිවාසිකම් විස්තර කරයි.

<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>

- වයසට ගැළපෙන සංවර්ධන තොරතුරු සහ සංවාද ආරම්භකයින් UNICEF වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැක:

<https://www.unicef.org/mental-health-on-my-mind>

- මූලික මනෝ සමාජීය කුසලතා: කොවිඩ්-19 ප්‍රතිචාර දක්වන්නන් සඳහා මාර්ගෝපදේශයක් මෙහි ඇත:

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Basic+Psychosocial+Skills-+A+Guide+for+COVID-19+Responders.pdf>

පාසල් / ගුරුවරුන්

ලංකා සභාවේ ළමා ආරක්ෂණ ප්‍රතිපත්තිය වැනි ජාතික ළමා ආරක්ෂණ මාර්ගෝපදේශ සහ උසස් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ආචාර ධර්ම (ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පාසල් සඳහා) මගින් මෙහෙයවනු ලබන රාමුවක් සහිත ළමා ආරක්ෂණ ආචාර ධර්ම/ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම.

ආචාර ධර්ම දරුවන්ට ඉගැන්වීම සහ පුහුණු කිරීම සඳහා හොඳම භාවිතයන් සඳහා මාර්ගෝපදේශ විස්තර කළ යුතු අතර ශාරීරික දඬුවම් සහ අපයෝජනය වැනි භාවිතයන්ට එරෙහිව ප්‍රවේශම් විය යුතුය.

දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් සහ දරුවන්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව සහ දරුවන්ට ඉගැන්වීම, හික්මවීම පිළිබඳ යහපත් භාවිතයේ මූලධර්ම (උදා: මෘදු දෙමාපිය, දණ්ඩනය නොවන හික්මවීම් ආදිය), ආරක්ෂාව (මාර්ගගතව සහ වෙනත් ආකාරවලින්) සහ ගෘහස්ථ නිවස සහ ළමා අපචාර තත්ත්වයන් සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව නීතිපතා දැනුවත් කරන්න.

ළමයින් සහ ගුරුවරුන් අතර විවාහ සන්නිවේදන මාර්ගයක් තබා ගන්නා අතරම, දරුවන් මුහුණදෙන දුෂ්කරතා තුළදී ඔවුන්ට තම ගුරුවරුන් විශ්වාස කිරීමට හැකි ආරක්ෂිත යැයි හැඟෙන පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්න.

- ලංකා සභාවේ ළමා ආරක්ෂණ ප්‍රතිපත්තිය, කොළඹ ලංකා සභා රදගුරු පදවියේ වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැකිය:

<https://www.dioceseofcolombo.lk/downloads/category/3-policies-guidelines>

- තොරතුරු ආරක්ෂාව පිළිබඳ ආරක්ෂණ පියවරයන් විස්තර කරන CERT මාර්ගගත අත්පොත CERT වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැක :

<https://www.cert.gov.lk/documents/Handbook.pdf>

- කොවිඩ්-19 සන්දර්භය තුළ දරුවන්ට උපකාර කිරීම සඳහා ළමා හිතකාමී සම්පත් ලබා ගත හැකිය:

<https://mhpss.net/toolkit/mhpss-and-eie/category/covid-19-response?subcategory=support-for-children-in-the-context-of-covid-19>



හොඳ අසල්වැසියන්

පවුලේ හා මිතුරන්ගේ ජීවිත තුළ පෙනී සිටින්න. ඔවුන් සමඟ කාලය ගත කිරීමට සහ ඔවුන්ට සවන් දීමට කාලය ගන්න.

විවේචනය කරන සුළු වචන භාවිතා නොකරමින්, දූෂ්කරතා ඇති පුද්ගලයන් හෙළා දැකීම හෝ විවේචනය නොකිරීමට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න, මන්ද විනිශ්චය කරා වි යන බියෙන් මිනිසුන් තම අරගල සැඟවීමට එය හේතු විය හැකිය.

විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතිය තුළ අතිශයින් වැදගත් වන රහස්‍යභාවය රැකීමට පුරුදු වෙන්න.

ගෘහස්ථ නිංසනය සහ ළමා නිංසනය පිළිබඳ සංවාද සජීවීව තබා ගන්න සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම, දැනුවත් කිරීම සහ අවදානමට ලක්විය හැකි ප්‍රජාවන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මිනිසුන්ට සහ ප්‍රජාවන්ට දායක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ දැනුම බෙදාගන්න.

නැවත පිහිටුවීමේ උත්සාහයන්:

සභා නායකයන්

මෙම ගැටළු ගැන නිර්භීතව නමුත් සංවේදීව කථා කිරීමට සහ විසඳීමට සභාවට බලපෑම් කිරීම සහ සභා පවුල තුළ පෞද්ගලිකත්වයට සහ රහස්‍යභාවයට දැඩි ගරුත්වයක් දක්වන අවංක සන්නිවේදනයේ සංස්කෘතියක් ඇති කිරීම.

යම් කිසි අයෙකු අපයෝජනය, ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ නිංසනය පිළිබඳ කතාවක් ඔබට විස්තර කරන්නේ නම්, ඔවුන්ව (විශේෂයෙන් ළමයින්) බරපතල කරුණක් ලෙස සලකන්න. යාවිඤ්ඤාවෙන් සහ ප්‍රායෝගික ක්‍රමවලින් ඔවුන්ට සහයෝගය දැක්වීම සඳහා සහකම්පාව සහ කැපවීම ඇතුළත් සිටින්න.

(සහකම්පාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මිනිසුන්ගේ ශෝකය සහ දුක් වේදනා පිළිබඳ සම්පූර්ණ ප්‍රමාණය තේරුම් ගැනීම සහ ඒ සඳහා නිවැරදි උපදෙස්/විසඳුම් තිබීම නොවේ; ඒ වෙනුවට, ඔවුන්ට එය දුෂ්කර බව වටහා ගැනීම සහ ඔවුන් වඩාත් ස්ථාවර සහ ආරක්ෂිත යැයි හැඟෙන තත්වයකට පැමිණෙන තුරු ඔවුන් සමඟ ගමන් කිරීමට තෝරා ගැනීමයි).

විනිශ්චය නොකරන්න, කිසිවෙකු විවේචනය කිරීමෙන් හෝ හෙළා දැකීමෙන් වළකින්න, නමුත් සියල්ලටම සවන් දෙන්න, කාන්තාවන්ට සහ ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි අපකීර්තිය සම්බන්ධ ගැටළුවලට සංවේදී වන්න.

ස්වයං හානියක්, සියදිවි නසාගැනීම් හෝ මිනීමැරුම් අදහස් හෝ චේතනාව සම්බන්ධ වන්නේ නම් මිස, බෙදාගත් තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් රහස්‍යභාවය පවත්වා ගන්න.

පුද්ගලයාගේ හෝ භාරකරුගේ කැමැත්ත ඇතිව අදාළ උපකාරක ජාලයක් වෙත යොමු වෙමින් ඔවුන් හා සමඟ එක්ව ගමන් කරන අතර, ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ ඔවුන්ගේ කතාවේ රහස්‍යභාවය සහතික කිරීම සඳහා ගතයුතු සියලුම පියවර ගන්න.

බෙදාගත් තොරතුරුවල සියලුම වාර්තා සහ අපයෝජනය/අපචාර පිළිබඳ ඕනෑම සාක්ෂියක් (මාර්ගගතව හෝ භෞතික ලෝකයේ) පවත්වාගෙන යන්න.

පවුල්

ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය, හිංසනය සිදුවන්නේ නම් හෝ සිදුවී ඇත්තේ නිවස තුළ හෝ විස්තීර්ණ පවුල්වල නිවෙස් තුළ නම්, එය වටහාගෙන පිළිගන්න. එය සමහර විට පිළිගැනීමට නොහැකි තරම් වේදනාකාරී වන නිසා, එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හේතු වේ.

ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ නිංසනයන් ඔබේ නිවසේ හෝ ඔබ දන්නා විස්තීරණ පවුලේ නිවෙස්වල සිදුවන්නේ නම්, පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති අදාළ උපකාරක සංවිධානයකින් වෘත්තීය උපකාර ලබා ගැනීම හෝ ඔබට විශ්වාස කළ හැකි විශ්වාසවන්තයෙකුගෙන් වින්දිතයා/වින්දිත අය සහ අපරාධකරු යන දෙදෙනාටම නිවැරදි ආකාරයේ සහය ලබාගැනීම ප්‍රමුඛතාවයක් සහ හදිසි අවශ්‍යතාවයක් ලෙස සලකන්න.

වින්දිත පුද්ගලයාගේ පාර්ශවය ආරක්ෂා කරමින්, හැකි සෑම ක්‍රමයක්ම භාවිතා කරමින්, ඔවුන්ගේ සියලු අවශ්‍යතා (ශාරීරික, මනෝවිද්‍යාත්මක, සමාජීය/නීතිමය, බුද්ධිමය සහ අධ්‍යාත්මික) ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන් තවදුරටත් වියහැකි හානිය වළක්වා ගන්න.

අපයෝජනයට/ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වූවන්ගේ ආරක්ෂාව සහ අවංකභාවය සැමවිටම පවුලේ කීර්තිනාමයට වඩා වැදගත් බව තේරුම් ගන්න.

පවුලේ නම ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා ලැජ්ජා නොවී යුක්තිය සහ ආරක්ෂාව සොයන්න.



මන්නාරම, ශ්‍රී ලංකාව © දිමිත්‍ර ගමලත්ගේ

අසහනකාරී ප්‍රශ්න මඟහරවා ගැනීම සඳහා සමාජයෙන් හෝ සභාවෙන් පවා හුදෙකලා වීමට ඇති ආශාවට එරෙහිව සටන් කරන්න. දෙවියන්වහන්සේගේ පවුලක් ලෙස විනිශ්චයකින් හෝ හෙළා දැකීමකින් තොරව මෙම බර ඔබ සමඟ දරාගෙන යාමට උපකාර කළ හැකි මිනිසුන් සිටින බව දැනගන්න.

දිගු කාලීන (නොකඩවා) ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වූවන් එයට හුරුවීම සහ අපයෝජනය පිළිගෙන එය සාධාරණීකරණය කිරීම සාමාන්‍ය දෙයක් බව තේරුම් ගන්න. වින්දිතයන් අපයෝජකයා ආරක්ෂා කිරීමට උත්සාහ කළ හැකි අතර එසේ කිරීම ඔවුන්ගේ යුතුකමක් ලෙස සිතනු ඇත. මෙය අපයෝජනය වින්තනයට සහ තර්කයට බලපාන සහ අපයෝජකයා විසින් හසුරුවා ගැනීමට පවා ඉඩ ඇති නොගැලපෙන ආකාරයේ කොටසක් බව හඳුනා ගන්න. මෙය මතකයේ තබාගෙන, වින්දිතයාට සිදුවෙමින් පවතින දෙය වැරදි බවත් එය නැවැත්විය යුතු වරදක් බවත් හඳුනා ගැනීමට උපකාරය හෝ සහාය පතන්න.

අපරාධකරු සමඟ කටයුතු කිරීම:

මෙම කාර්යයේ සංකීර්ණ බව හා පුහුණුව ලත් පුද්ගලයින්ගේ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය සහ උපදෙස් ඊට අවශ්‍ය බවත් තේරුම් ගන්න. අපයෝජකයා/ අපරාධකරු සඳහා උපකාර ලබා ගැනීම ප්‍රමුඛතාවයක් කොට සලකන්න.

කිතුණු ප්‍රජාවක් ලෙස අපරාධකරුවන් සමඟ වැඩ කිරීමේදී ප්‍රධාන මූලධර්මය වන්නේ අපි “පවිකාරයාට ප්‍රේමකරන නමුත් පාපයට වෛර කරමු” යන්නයි. එබැවින් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාව පැහැදිලිව සහ ආපසු හැරවිය නොහැකි ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කරමින් වාචිකව ප්‍රකාශ කරන්න, අපරාධකරුට ඔහුගේ ක්‍රියාවන්/ආකල්ප ආවර්ජනය කිරීමට සහ අභ්‍යන්තර තුවාල, අවශ්‍යතා, වැරදි චින්තනය වැනි විනාශකාරී ක්‍රියාවන්ට හේතු විය හැකි දේ තේරුම් ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා පැහැදිලිවම කැපවී සිටින්න.

දෙවියන්වහන්සේගේ දයාව සහ කරුණාව තුළින් අපරාධකරුට ඔහුගේ ක්‍රියාවන් සඳහා නීතිමය දඬුවම් හරහා යාමට සහාය වන්න. අධ්‍යාත්මික සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලියක් හරහා පසුතැවීම සහ නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කිරීමට ඔවුන්ව යොමු කරන්න.

එවැනි අපරාධකරුවන් නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කිරීමේ උත්සාහයක් ලෙස සන්නිවේදනයේ මාර්ග දිගටම පවත්වා ගෙන යන අතරම ඔවුන් සමඟ උණුසුම් හා විවෘත සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගන්න. ඔවුන් තුළ ඇති හොඳ දේ සොයා ගන්න, ඔවුන්ගේ ශක්තීන් බලන්න සහ ඔවුන්ගේ ස්වභාවයේ ඇති අපවාදාත්මක කොටස් ජය ගැනීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

පාසල/ගුරුවරුන්

අපයෝජනය, ගෘහස්ථ නිංසනය හෝ නිංසනය පිළිබඳ තොරතුරු සමඟ ඔබව විශ්වාස කරන පුද්ගලයින්/ලමයින් විශ්වාස කරන්න. ඔවුන්ට සහකම්පාව දක්වමින් ඔවුන්ව සනසන්න.

අනුමැතිය අවශ්‍ය නොවන හදිසි අවස්ථාවක මිස, තොරතුරු බෙදා ගන්නා පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත ඇතිව එය පාසල් නායකත්වයේ අවධානයට යොමු කරන්න.

ඔවුන්ට උපකාර කළ හැකි පාසල් උපදේශකයෙකු හෝ විශ්වාසවන්ත වෘත්තිකයෙකු වෙත සම්බන්ධ වන්න.

හදිසි අවස්ථාවකදී, පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත ඇතිව සහ පාසලේ නායකත්වයේ උපදෙස් ඇතිව, වින්දිතයින්ගේ ආරක්ෂාව තවදුරටත් අවදානමට ලක් නොවන බව සහතික කිරීම සඳහා පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති අදාළ උපකාරක සංවිධාන වෙත සම්බන්ධ වන්න.

අපයෝජනය/හිංසනය පිළිබඳ සාක්ෂි වාර්තා සහ බෙදාගත් ඕනෑම තොරතුරක් පවත්වාගෙන යාම.

බෙදාගත් තොරතුරුවල ඉහළම රහස්‍යභාවය පවත්වාගන්න.

හොඳ අසල්වැසියන්

අපයෝජනය, ගෘහස්ථ හිංසනය හෝ හිංසනය පිළිබඳ තොරතුරු සමඟ ඔබව විශ්වාස කරන පුද්ගලයින්/ලමයින් විශ්වාස කරන්න. ඔවුන්ට සහකම්පාව දක්වමින් ඔවුන්ව සනසන්න. උපකාර පතන අයව ඉවත නොදමා විශ්වාසදායක සම්පත් හෝ උපකාරක ජාල වෙත සම්බන්ධ කිරීමට සෑම උත්සාහයක්ම ගන්න.

හදිසි අවස්ථාවකදී, පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත ඇතිව, වින්දිතයාගේ ආරක්ෂාව තවදුරටත් අවදානමට ලක් නොවන බව සහතික කිරීම සඳහා පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති අදාළ ආධාර සංවිධාන වෙත සම්බන්ධ වන්න.

අපයෝජනය/හිංසනය පිළිබඳ සාක්ෂි වාර්තා සහ බෙදාගත් ඕනෑම තොරතුරක් පවත්වාගෙන යාම. බෙදාගත් තොරතුරුවල ඉහළම රහස්‍යභාවය පවත්වා ගන්න. උපකාර ලබාගැනීමට හෝ යාවිඤා කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ කතාව බෙදා ගත්තද හඳුනාගැනීමේ තොරතුරු ඔබ වෙත තබා ගැනීමෙන් රහස්‍යභාවය පවත්වා ගත හැක.

ඔවුන් වෙනුවෙන් සහ ඔවුන් සමඟ යාවිඤා කරන්න, අනාගතය සඳහා ඔවුන්ට බලාපොරොත්තුවක් ලබාදෙමින්, ඔවුන්ට සවන් දෙමින් සහ ඔබට හැකි උපරිමයෙන් ඔවුන්ගේ ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා සපුරාලන්න.

අවශ්‍යතා ඇති අසල්වැසියෙකුට උපකාර කිරීමේ මනෝ සමාජීය බලපෑම/බර ගැන දැනුවත් වන්න. අපගේ පාලනයෙන් ඔබ්බට ගිය අවස්ථා තිබිය හැකි අතර, එවැනි අවස්ථාවන්හිදී ඔබට සහ අනෙකාට නිවැරදි මග පෙන්වීම සහ සහාය ලබා ගැනීම සඳහා විවෘතව සිටින්න.



නොකළ යුතු දේ

අපයෝජනය/හිංසනය හෝ එවැනි තත්වයක් අත්විඳින පුද්ගලයා සම්බන්ධයෙන් දොස් පැවරීම/විනිශ්චය කිරීම නොකරන්න.

අපයෝජකයින් සම්බන්ධ කරගනිමින් තොරතුරුවල සත්‍යතාවය තහවුරු කරනොගන්න, බෙදාගත් තොරතුරුවල රහස්‍යභාවය සැමවිටම පවත්වා ගන්න.

අපයෝජකයාට ඇති බිය නිසා හෝ එම හැසිරීම නොකඩවා කිරීමට සහාය වන කිසිම හේතුවක් නිසා වරදට සමාවදීම හෝ එය අවම කිරීම නොකරන්න.

වින්දිතයාගේ අවසරයකින් තොරව කිසිදු ක්‍රියාමාර්ගයක් නොගන්න (එය හදිසි අවස්ථාවකදී බාලවයස්කාරයෙකුට අදාළ නොවේ නම්).

ඔබට ඉටු කළ නොහැකි උපකාර පිළිබඳව බොරු පොරොන්දු නොදෙන්න.

ඔබේ යහපත සඳහා වාතාවරණයන් භාවිතා නොකරන්න.

වෘත්තීයමය වශයෙන් අවශ්‍ය වන සේවාවන් ලබා නොදෙන්න (උදා. නීතිය පිළිබඳ උපදෙස්, උපදේශනය යනාදිය).

විරවිල, ශ්‍රී ලංකාව © දිම්බ්‍ර ගමලන්ගේ

උපකාරක ඡාල ලැයිස්තුව



කොග්ගල, ශ්‍රී ලංකාව © දමිත්‍ර ගමලත්ගේ

ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය - ශ්‍රී ලංකා පොලිසිය

ලිපිනය: 180/19 ග්‍රෑන්ඩ්පාස් පාර, කොළඹ 01400

දුරකථන: 0112444444

සුවසැරිය නොමිලේ ගිලන්රථ සේවය

ශාරීරික තුවාල වලදී අවශ්‍ය වුවහොත්:

1990 අමතන්න

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය (NCPA)

ළමයින්ට එරෙහි හිංසනය වාර්තා කිරීම, විශේෂිත ඒකකයක් හරහා දරුවන්ට එරෙහි සයිබර් හිංසනයට එරෙහිව සටන් කිරීමට ප්‍රායෝගික සහාය.

ආරක්ෂාව පිළිබඳව දරුවන්ට ඉගැන්වීම සඳහා වයසට ගැළපෙන මෙවලම් වැනි සම්පත්.

ලිපිනය: 330, තලවතුගොඩ පාර, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර කෝට්ටේ.

දුරකථන: 0112778911

වෙබ් අඩවිය: <http://www.childprotection.gov.lk/>

කාන්තා පිහිට

අවදානමට ලක්විය හැකි කාන්තාවන් සඳහා නීති සහ උපදේශන සේවා සහ විවේක තේවාසික මධ්‍යස්ථාන.

ලිපිනය: 25 ටිකෙල් පාර, කොළඹ 08

දුරකථන: 011 4718585 (පැය 24)

විද්‍යුත් තැපෑල: connect@winsl.net

වෙබ් අඩවිය: <https://www.winsl.net/>

ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනය (NIMH) - ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවියේ ඇති ප්‍රශ්න සඳහා කතාබස් මාර්ගය.

නොමිලේ උපකාරක සේවාව

1926 අමතන්න

වෙබ් අඩවිය: <https://nimh.health.gov.lk/en/>

CCC පදනම

පැය 24 නොමිලේ දුරකථන උපදේශනය.

1333 අමතන්න

වෙබ් අඩවිය: <http://cccfoundation.org.au/>

සුමිත්‍රයෝ

නොමිලේ උපදේශන සේවාව.

ලිපිනය: 60/7 හෝටන් පෙදෙස, කොළඹ 7

දුරකථන: 0094 112682535

විද්‍යුත් තැපෑල: info@srilankasumithrayo.lk

වෙබ් අඩවිය: <https://srilankasumithrayo.lk/>

ශ්‍රී ලංකා EMDR සංගමය

ළමුන් සහ වැඩිහිටියන් සඳහා කම්පන කේන්ද්‍රීය මනෝවිකිත්සාව.

දුරකථන: 0714228358

වෙබ් අඩවිය: <https://www.emdrsrilanka.org/>

ශ්‍රී ලංකා ජාතික උපදේශකවරුන්ගේ සංගමය

උපදේශන සේවාව.

දුරකථන: 07010898473

වෙබ් අඩවිය: <https://www.srilnac.org/>

ශ්‍රී ලංකා නීති ආධාර කොමිෂන් සභාව

අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම් සඳහා නීති ආධාර.

ලිපිනය: 129, අලුත්කඩේ ශාන්ත කොළඹ

දුරකථන: 0112433618

වෙබ් අඩවිය: <http://www.legalaid.gov.lk/>

ළමා ආරක්ෂක බලකාය

අවදානමට ලක්විය හැකි දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් සඳහා නීතිමය ආධාර

ලිපිනය: අංක 599/1/A/1, අකුරේගොඩ පාර, පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල.

දුරකථන: 0114 848 856 / 0 777 388 212

වෙබ් අඩවිය: <https://www.childprotectionforce.org/>

ලිඩ්ස් ශ්‍රී ලංකා

අවදානමට ලක්විය හැකි ළමුන් සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක, නීතිමය, අධ්‍යාපනික සහ විවේක නේවාසික සහාය.

දරුවන්ට ඉගැන්වීමට සහ සවිබල ගැන්වීමට වයසට ගැළපෙන මෙවලම්.

ලිපිනය: 25, රෝහල් පාර, දෙහිවල

දුරකථන: 0114954111

උපකාරක දුරකථන අංකය: 0757121212

වෙබ් අඩවිය: <https://www.leads.lk/>

ළමා පියස - උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල රාගම.

නේවාසික වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, මනෝ සමාජීය ආධාර සහ නීතිමය සහාය සපයන

අවදානමට ලක්විය හැකි ළමුන් සඳහා විවේක මධ්‍යස්ථානය.

ලිපිනය: ළමා රෝග දෙපාර්තමේන්තුව, වෛද්‍ය පීඨය,

තැ.පෙ. 6, තලගොල්ල පාර, රාගම.

දුරකථන: 0113179412 / 0112958337

ග්‍රෑස්රූටඩ් පදනම

සයිබර් හිංසනයට එරෙහිව සටන් කිරීමට ආධාර.

අන්තර්ජාල ආරක්ෂාව, ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අධ්‍යාපනය.

ලිපිනය: 365/1C බටකැටිය පාර, උඩුමුල්ල, මුල්ලේරියාව 10620, ශ්‍රී ලංකාව

දුරකථන: 076 34 88622

විද්‍යුත් තැපෑල: trust@grassrooted.net

ශ්‍රී ලංකා CERT

සයිබර් හිංසනයට එරෙහිව සටන් කිරීමට ආධාර.

සම්පත: තොරතුරු ආරක්ෂාව පිළිබඳ අත්පොත.

දුරකථන: 0112691692

වෙබ් අඩවිය: <https://www.cert.gov.lk>

CID සයිබර් අපරාධ ඒකකය

සයිබර් අපරාධ (වැඩිහිටි වින්දිතයින්) මර්දනය කිරීමට.

දුරකථන: 011 232 6979 (සෘජු රේඛාව)/ 011 232 0141 (සාමාන්‍ය රේඛාව).

විද්‍යුත් තැපෑල: dir.cid@police.lk , telligp@police.lk

අර්කා පදනම

ශ්‍රී ලංකාවේ ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රායෝගික සහාය සහ අධ්‍යාපනය.

වෙබ් අඩවිය: <https://www.arkaitiative.org/>

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

තරුණයින් සඳහා සායනික සේවා සහ සේවා සහ සම්පත් ඇතුළුව ශ්‍රී ලංකාවේ ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රායෝගික සහාය සහ අධ්‍යාපනය.

මධ්‍යස්ථානයේ තොරතුරු මේසය

දුරකථන: 0112 690 483

විද්‍යුත් තැපෑල: fhbrhunit@gmail.com,

වෙබ් අඩවිය: <https://fhb.health.gov.lk/index.php/en/>

ශාන්ති මාර්ගය

තරුණයින් සඳහා නොමිලේ උපදේශන සේවාව.

දුරකථන: 0717639898

වෙබ් අඩවිය: <https://shanthimaargam.org/>

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් පාලන වැඩසටහන

ලිංගාශ්‍රිත රෝග (ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන) සඳහා පරීක්ෂා කිරීම තහවුරු

කිරීමේ පරීක්ෂණ, ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ PEP සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම.

වෙබ්: <http://www.aidscontrol.gov.lk>

යොමු කිරීම්

ළමා හිංසනය. (2020a, ඡුති 8). ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, WHO.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

ළමා හිංසනය. (2020b, ඡුති 8). ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO).
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

ළමා හා තරුණ පුද්ගලයින් ආඥාපනත. (1956)
http://hrlibrary.umn.edu/research/srilanka/statutes/Children_and_Young_Persons_Ordinance.pdf

ඇඳිරි නීතිය ගෘහස්ථ හිංසනය වැඩිවීමට හේතු වේ. (2020). ඩේලි මිරර්.
https://www.dailymirror.lk/breaking_news/Curfew-causes-spike-in-domestic-violence/108-185472

ශ්‍රී ලංකා ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව සහ UNFPA. (2019)
කාන්තා සුභසාධන සමීක්ෂණය 2019.
http://www.statistics.gov.lk/Resource/refference/WWS_2019_Final_Report

කාන්තාවන්, තරුණයින් සහ ළමා පනත රැකියා සඳහා. (1956)
<https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1405/Employment%20of%20Women,%20Young%20Persons%20and%20Children%20Act%20-%20v2%20-%2024%20Oct.202011>
ශුද්ධ බයිබලය (NIV). (1993). <https://www.biblegateway.com/passage/?search=John+17&version=NIV>

නායකත්වය. (2021, සැප්තැම්බර් 30). සම්පත් -.

<https://www.leads.lk/resources/>

අධිකරණ අමාත්‍යාංශය. (1939) අධ්‍යාපන ආඥාපනත.

<https://www.lawnet.gov.lk/education-2/>

OHCHR | ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය. (1990). එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය (UN).

<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>

ලංකාවේ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය. (1885, ජනවාරි). [https://ihl-](https://ihl-databases.icrc.org/applic/ihl/ihl-nat.nsf/0/2962721b86fc380ac125767e00582c62/FILE/Penal%20Code.pdf)

[databases.icrc.org/applic/ihl/ihl-](https://ihl-databases.icrc.org/applic/ihl/ihl-nat.nsf/0/2962721b86fc380ac125767e00582c62/FILE/Penal%20Code.pdf)

[nat.nsf/0/2962721b86fc380ac125767e00582c62/FILE/Penal%20Code.pdf](https://ihl-databases.icrc.org/applic/ihl/ihl-nat.nsf/0/2962721b86fc380ac125767e00582c62/FILE/Penal%20Code.pdf)

එක්සත් ජාතීන්ගේ ESCAP. (2020). ආසියාවේ සහ පැසිෆික් කලාපයේ කාන්තාවන්ට එරෙහි Covid-19 වසංගතය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය.

https://www.unescap.org/sites/default/files/20201119_SDD_Policy_Paper_Covid-19.pdf



© ජෙනාන් ගමලන්ගේ