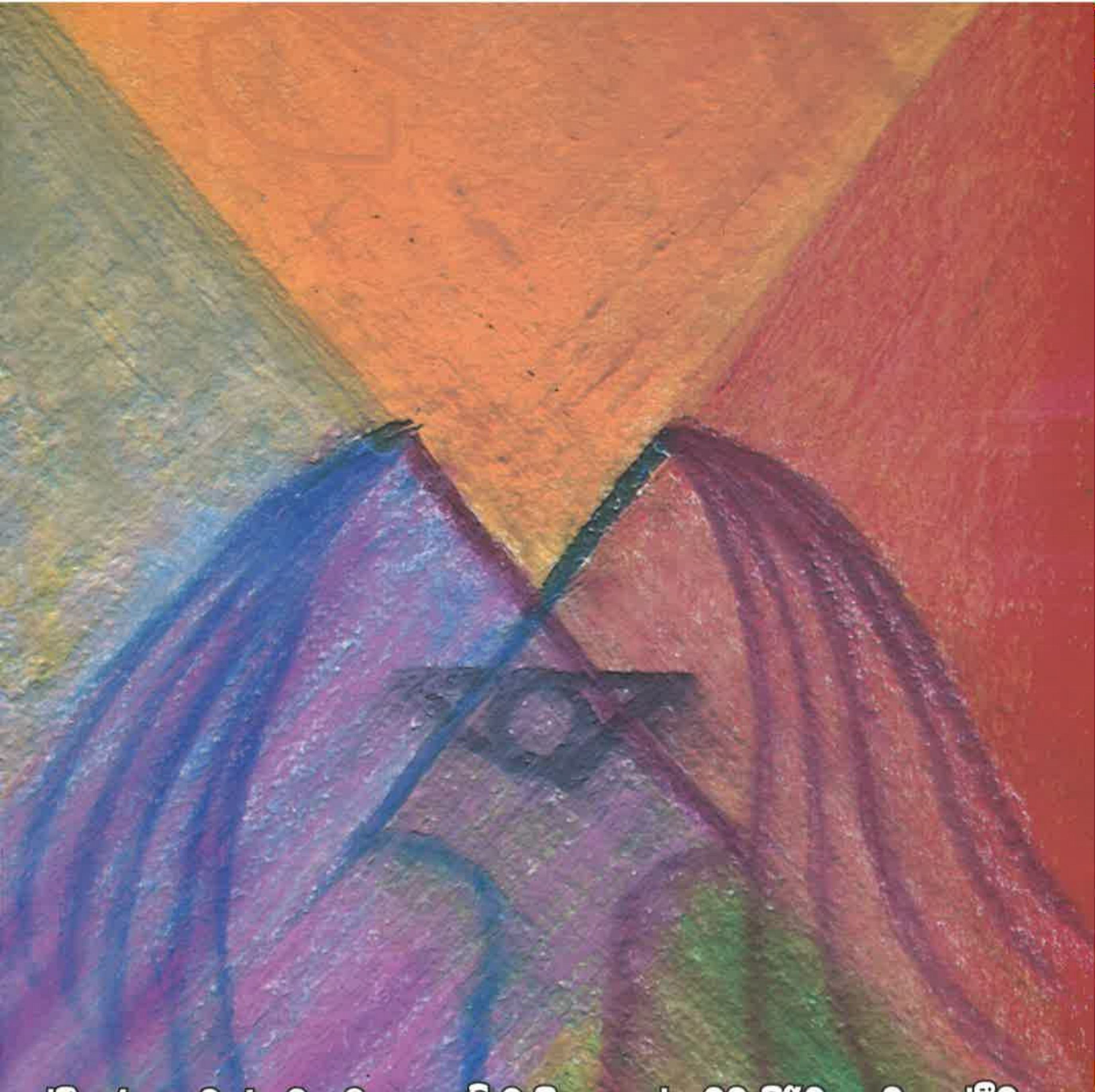


ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ හිංසනයන් අවම කිරීම හා වැළැක්වීම

සඳහා

ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවකයන්ගේ වගකීම හා කාර්යභාරය

පිළිබඳව

පුහුණු කරන්නන් පුහුණු කරවීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය

FHB

European Union

PSL

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ හිංසනයන් අවම කිරීම හා වැළැක්වීම

සඳහා

ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවකයන්ගේ වගකීම හා කාර්යභාරය

පිළිබඳව

පුහුණු කරන්නන් පුහුණු කරවීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය

FHB | European Union | PSL

පෙරවදන

ජාතික අවශ්‍යතා ලෙස කලින් කලට මතුවන සෞඛ්‍යමය ප්‍රශ්නකයන්ට විසඳුම් සෙවීම පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයට ආගන්තුක වූවක් නොවේ, එදා මෙරට මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය නංවාලීමට, පළමු පියවර එසවූ අප එතැන් සිට පවුල් සැලසුම, මව් කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය, පාසැල් සෞඛ්‍යය, සුවනාරී සෞඛ්‍යය, පවුලේ පෝෂණය, නව යෞවනයන්ගේ සෞඛ්‍යය ආදී අංශ ගණනාවක් වෙත සාර්ථකව යොමුවූයේ ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල වෙතින් ලද නොපැකිල සහාය නිසාය. ඉතා මෑතකදී නවක විවාහක යුවලගේ සෞඛ්‍යය හා විදෙස් රැකියාවල නියැලි කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍යය ආදී ක්ෂේත්‍ර වෙතද අප අවතීර්ණ වෙමින් සිටින්නෙමු.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් හිංසනයද මෙරට තුල මතුවෙමින් පවත්නා සෞඛ්‍යය ගැටළුවක් ලෙස සෞඛ්‍යය අමාත්‍යංශය පිළිගැනීමත් සමගම පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය මේ පිළිබඳව වඩාත් වගකීමකින් කටයුතු ආරම්භ කෙරුනේ, එමගින් පවුලේ සෞඛ්‍යයට ඇති කරන අහිතකර බලපෑම් මැඩලීම සඳහායි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් හිංසනය ජාතික සහ ප්‍රජා මට්ටමින් තබා දැක්විය හැකි මැදිහත් වීමක් පවතිද යන්න පවා එකල සැකයට භාජනය වූවකි.

එහෙත් පවුලේ ගෞරවය, දරුවන්ගේ අනාගතය, සමාජ අපකීර්තිය ආදී විවිධ තිමිර පටළ වලින් වැසී තිබූ මෙම ගැටළුව දැන් ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් විනිවිදව මතුවෙමින් පවතී. එපමණක් නොව විශේෂයෙන් පවුල තුල පවත්නා හිංසාකාරී පරිසරය හොඳින්ම අවබෝධ කරගැනීමට මෙන්ම ඒ සඳහා රහස්‍ය හා විශ්වාසදායි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සහ ප්‍රතිකාර ලබාදීමට සමත් සමීපතම කණ්ඩායම ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල බවට පිළිගැනීමක් ඇත.

ඉහත කර්තව්‍යය සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීම පිණිස පුහුණුකරුවන් උදෙසා පිළියෙල වුනු මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීම සඳහා කාලය, දැනුම හා ශ්‍රමය කැප කරමින් සහාය වූ සැමට අපගේ හෘදයාංගම කෘතඥතාවය පිළිගැන්වීමට මෙය අවස්ථාවක් කරගනිමු

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
වෛද්‍ය නෙත්තාංජලි මාපිටිගම
කාන්තා සෞඛ්‍ය පිළිබඳ
ජාතික වැඩසටහන් කළමනාකාරිණී
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පටුන

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය 01

පුරුෂ සහභාගිත්වය 20

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සෞඛ්‍ය/ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඇතිකරන බලපෑම 27

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වුන හිංසනයන් අවම කිරීම හා වැළැක්වීම 41

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය

1. මාතෘකාව - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය (Gender)

2. කාලය - පැය 6 යි

3. මූලික සංකල්ප
   - ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය
   - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අදාළ සංකල්ප
   - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය එදිනෙදා ජීවිතයට සිදු කරන බලපෑම
   - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යුක්තිසහගතභාවය හා සාධාරණත්වය කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම

4. අපේක්ෂිත නිපුණතා - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව දැනුම හා ආකල්ප ඇතිකර ගනී. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව පුහුණුකරුවකුට අවශ්‍ය කුසලතා ලබා ගනී.

5. සුවිශේෂ අරමුණු / ඉගෙනීමේ අරමුණු (පියවර)

   1. ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අතර වෙනස සංසන්දනය කරයි.
   2. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අදාළ වන මූලික ලක්ෂණ/පොදු සංකල්ප හඳුනා ගනී.
   3. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය එදිනෙදා ජීවිතයට ඇති කරණ බලපෑම හඳුනාගනී.
   4. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යුක්ති සහගතභාවය හා සාධාරණත්වය කෙරෙහි ඇති කරණ බලපෑම අවම කර ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයන්ගේ කාර්යභාරය විස්තර කරයි.

6. ඉගැන්වීමේ/ඉගෙනීමේ උපකරණ
- ඕ.එච්.පී. හා විනිවිදක
- මැග්නබෝඩ්/පෑන්
- ඩිමයි කොළ/ප්ලැටිග්නම් පිළියෙළ කර ගත් කාඩ්පත්
- Flip chart
- සහභාගිවන්නන් සඳහා පැන්සල්

7. ඉගැන්වීමේ ක්‍රම
- බුද්ධිකලම්බනය, සහභාගිත්ව ක්‍රම වේද හා කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා

8. ප්‍රවේශය
- සහභාගිවන්නනට මෙම විෂයයේ ඇති වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.

➢ ඒ සඳහා දැනට පවතින දේශීය/විදේශීය සංඛ්‍යා ලේඛණ/දත්ත පෙන්වන්න.

➢ සහභාගිවන්නන්ගේ අත්දැකීම් විමසන්න.

➢ මෙය අපගේ සෞඛ්‍ය ගැටළුවලට යටිතල හේතුවක් ලෙස ඔබ දකින්නේද?

➢ පුවත්පත්වල පළවී ඇති කොටස් ගෙන හැර දක්වන්න.

මේ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් සැසිවාරය සඳහා නිර්මාණශීලි ප්‍රවේශයක් ලබා දීමට ඔබ උනන්දු විය යුතුය.

ප්‍රවේශය සඳහා විනාඩි 05 ක කාලයක් යොදවන්න.

ඉගෙනිමේ අරමුණු 1

මේ සඳහා සහභාගිවන්නන් සමග කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් කිපයක් පහත සඳහන් කර ඇත.

ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අතර වෙනස සංසන්දනය කරයි.

Activity
1 වන ක්‍රියාකාරකම

- Flip chart/Magi board එකක් ගෙන තීරු 2 කට බෙදන්න.
  (ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලෙස)
- සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් 2 කට බෙදන්න.
- ඔවුන් ස්ත්‍රී කණ්ඩායම හා පුරුෂ කණ්ඩායම ලෙස නම් කරන්න.
- ස්ත්‍රිය යන්නෙන් ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක්ද?/පුරුෂයා යන්නෙන් ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක්ද? යන්න බෝඩ් එකේ තීරු දෙකේ ලිවීමට සලස්වන්න.
  - උදා- ස්ත්‍රීය - සියුමැලිය, අහිංසකය........ යනාදී
  - පුරුෂයා - හැඩිදැඩිය, පවුල රැකබලා ගනී....... යනාදී

- ඉන්පසු කණ්ඩායම් 2 හි නම් මාරු කර නැවත ලිවීමට සලස්වන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමක් විසින් ලියන ලද කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
- එම කරුණු ඔස්සේ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අතර වෙනස වටහා ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.

(කාලය විනාඩි 30 යි)

වැදගත්

මෙම සාකච්ඡාවේදී සහභාගිවන්නන්ගේ අදහස් ලබා ගැනීමට පුහුණුකරු දක්ෂ විය යුතුය. මත ගැටුම් අවම කර පසුවට මේ පිළිබඳව සිතීමට පෙළඹවීම වැදගත්ය. එක් පාර්ශවයක් හා එකඟ වන බව නොපෙන්වීමට හා අර්බුදකාරී තත්වයන් වැඩි කිරීමට සහය නොවීමටද ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතුයි

Activity
2 වන ක්‍රියාකාරකම

- ඔබට නැවත අළුත් ජිවිතයක් ලැබුණහොත් ඔබ කැමති ස්ත්‍රියක් වීමටද, පුරුෂයෙක් වීමටද?
- සියලුම සහභාගිවන්නන් වෙත මෙම ප්‍රශ්නය යොමු කරන්න.
  මෙය ලිවීම සඳහා අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- පුහුණුකරු විසින් ඉන් කිපයක් තෝරා ගෙන සාකච්ඡා කරන්න. සිය පිළිතුර සාධාරණීකරනය කිරීම සඳහා හේතු දක්වන ලෙස කියන්න.
- ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අතර ඇති වෙනස්කම් පිළිබඳව සහභාගිවන්නන්හට අවබෝධයක් ලබාදීමට උත්සාහ කරන්න.

(කාලය විනාඩි 30 යි)

Activity
3 වන ක්‍රියාකාරකම

- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව සහභාගිවන්නන්ගේ අත්දැකීම විමසන්න (ස්ත්‍රියක් වීම / පුරුෂයෙකුවීම නිසා යම් අයිතිවාසිකමක් නොලැබී ගිය බවට හැඟුණු අවස්ථා හා ස්ත්‍රියක් වීම / පුරුෂයෙකුවීම නිසා සතුටට හෝ දුකට හේතුවූ අවස්ථා ආදි ලෙස විවිධාකාර විය හැක.)
- සහභාගිවන්නන් කීපදෙනෙකුගෙන් පිළිතුරු විමසන්න.
- ඔවුන්ගේ විවිධ අත්දැකීම් හා සමාජයේදී ඔවුන් දුටු දේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

(කාලය විනාඩි 30 යි)

පුහුණුකරු විසින් පිළියෙල කර ගත් විනිවිදක මගින් ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අතර ඇති වෙනස හඳුන්වා දෙන්න. සාකච්ඡා කරන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය (Biological Sex)	**ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය** (Gender)
■ මෙය ස්වභාවික, ජීව විද්‍යාත්මක සංසිද්ධියකි. ■ දෙමාපිය වර්ණදේහ අනුව කලලය පිළිසිඳ ගැනීමේදී (xx ,xy) ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය තීරණය වේ. ■ බාහිර ලිංගේන්ද්‍රයන් අනුව සරලව ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය තීරණය කළ හැක. ■ එය ස්ථිර, බොහෝ විට ජීවිතකාලයටම වෙනස් නොවන දෙයකි. ■ සමාජ, ආර්ථික හා භූගෝලීය ස්ථර අනුව මෙය වෙනස් නොවේ.	■ මෙය ස්වභාවික, ජීව විද්‍යාත්මක සංසිද්ධියක් නොවේ. ■ දෙමාපිය වර්ණදේහ අනුව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තීරණය නොවේ. ■ එසේ නිර්ණය කළ නොහැක. ■ එය ස්ථිර නොවන අතර, කාලයෙන් කාලයට, සමාජයෙන් සමාජයට වෙනස්වේ. ■ කිසියම් සමාජයක් තුළ ස්ත්‍රීන් හා පුරුෂයන් වෙත වෙන් වෙන් වශයෙන් ඇති කාර්ය භාරයන් හා වගකීම්ද මින් අදහස්වේ. එම නිසා මෙය සමාජ, ආර්ථික හා භූගෝලීය ස්ථර අනුව වෙනස්වේ.

Activity
4 වන ක්‍රියාකාරකම

- විනිවිදකයක ලියන ලද පහත සඳහන් වගන්ති 10 සහභාගිවන්නනන්හට පෙන්වන්න.
- 1-10 දක්වා අංක ලියූ කාඩ් සහභාගිවන්නන් සියළුම දෙනාට බෙදා දෙන්න. (එක් අයෙකුට කාඩ් පත් 10 බැගින්)
- ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යන ලේබල සහිත පෙට්ටි 2ක් ඔවුන් ඉදිරියෙන් තබන්න.
- ඉහත සඳහන් වගන්ති අදාල වන්නේ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයටද නැතිනම් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයටද යන්න තීරණය කරන්න අවස්ථාව දෙන්න.
- ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති පෙට්ටිවලට එම වගන්තිවලට අදාල අංකය සහිත කාඩ් පත් දැමීමට උපදෙස් දෙන්න.

  නිවැරදි පිළිතුරු - 1, 2, 7 හා 9 ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයට අයත්ය.

  - 3, 4, 5, 6, 8 හා 10 ස්ත්‍රී පුරුෂ සමජභාවයට අයත්ය.
- සහභාගිවන්නන් කොපමණ සංඛාවක් නිවැරදි පිළිතුරු සපයා ඇතිද යන්න සොයා බලා, එහි ප්‍රතිශතය ගණනය කරන්න.
- ප්‍රතිඵල සාකච්ඡා කරන්න.
- සහභාගිවන්නන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් නිවැරදි පිළිතුරු නොසැපයූ වගන්ති සොයා බලා, ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

(කාලය විනාඩි 30 යි)

1. ගැබ් ගැනීමේ හා දරු උපතක් සිදු කිරීමේ හැකියාව ඇත්තේ ස්ත්‍රියට පමණි.
2. බොහෝ පුරුෂයින් ස්ත්‍රීන්ට වඩා උසින් වැඩිය.
3. ස්ත්‍රීන් වඩාත් සෙනෙහෙබර හා කරුණාවන්තය.
4. හොඳම කෝකින්/අරක්කැමියන් (Chef) පුරුෂයින්ය.
5. ස්ත්‍රියකගේ වැදගත්ම කාර්යය වනුයේ දරුවකු හැදීමය
6. පුරුෂයින් ස්ත්‍රීන්ට වඩා වැඩි අවබෝධයකින් යුතුව සිතයි.
7. සංසේචනය සඳහා ශුක්‍රාණු ලබා දිය හැක්කේ පුරුෂයන්ට පමණි.
8. පුරුෂයන්ගේ වැදගත්ම කාර්යභාරය පවුලට ආදායම් ඉපයීමය.
9. පුරුෂයන්ට ළමුන්ට මව්කිරි දිය නොහැක.
10. ස්ත්‍රීන් දුර්වල කළමණාකරුවන් වේ.

ජීවිත කාලය පුරාම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය බලපෑම් කරණ අයුරු සාකච්ඡා ඇසුරින් පහදන්න.

Activity

5 වන ක්‍රියාකාරකම

- සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් 4 ට බෙදන්න

  1 වන කණ්ඩායම - ළදරු ළමා විය

  2 වන කණ්ඩායම - නවයෙවුන් හා තරුණ විය

  3 වන කණ්ඩායම - මැදිවිය හා වැඩිහිටි විය

  4 වන කණ්ඩායම - මහළු විය

- මෙම අවධි වලදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය එදිනෙදා ජීවිතයට සිදුකරන බලපෑම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට කණ්ඩායම් වලට අවස්ථාව දෙන්න.
- කණ්ඩායම් වැඩ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා කාලය දෙන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම අවසානයේ ඉදිරිපත් නොවූ කරුණු විනිවිදකයක් මාර්ගයෙන් පැහැදිලි කරන්න. සාකච්ඡා කරන්න.

ළදරු / ළමා විය

- ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව ළදරුවන්ට දක්වන ආදරය, ආරක්ෂාව හා රැකබලා ගැනීමේ වෙනසක් ඇතිද?

  මව්කිරි දීම, අමතර ආහාර ලබාදීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම, අසනීප තත්ත්ව වලට ප්‍රතිකාර ලබා දීම සාමාන්‍යයෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් වේද?
- ගැහැණු දරුවෙකු හා පිරිමි දරුවෙකු නිවුන් දරුවන් ලෙස ලැබුණහොත් එහිදී වෙනස්කම් දක්වයිද?
- අධ්‍යාපනය සඳහා සියළු සමාජ ස්ථරයන්හි සමාන අවස්ථා තිබේද?

  පවුලේ ආර්ථිකමය ගැටළුවලදී පවුලේ වැඩිමහල් ගැහැණු දරුවාට ඉන් බලපෑමක් තිබේද?
- හදිසි අනතුරුවල බලපෑම වැඩියෙන් ඇත්තේ කාටද?
- ගැහැණු / පිරිමි ළමුන් හැසිරිය යුතු ආකාරය සමාජය විසින් තීරණය කර තිබේද?

  සාකච්ඡා කරන්න.

නව යොවුන් හා තරුණ විය

- ගැහැණු දරුවන්ගේ වැඩිවිය පැමිණීම හා සම්බන්ධ පවතින මත මොනවාද?

  උදා - මේදය හා ප්‍රෝටීන් වැඩි ආහාර ලබා දීම නුසුදුසු බව
  - ඔසප් දිනවලදී නෑමට සුදුසු නැති බව
- (Adolescent period) ගැහැණු දරුවාට වඩා පිරිමි දරුවාගේ ආහාර පිළිබඳව දෙමාපියන් වැඩි උනන්දුවක් හා අවධානයක් යෙදවීම. ගැහැණු ළමුන් අතර නිරක්තිය ඇතිවීමට මෙය හේතුවක්ද?
- වැඩෙන ගැහැණු දරුවාට වඩා පිරිමි දරුවාට ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන්නේද ?
- ගැහැණු ළමයින්ට සපයන ආරක්ෂාව පිරිමි ළමයින්ට වඩා වැඩිද?

  එසේ කිරීමට හේතු?
- පිරිමි ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු නොකිරීම නිසා ඔවුන් යම් අයහපත් බලපෑම් වලට ලක් වන්නේද?

  උදා- හදිසි අනතුරු (Accidents), තුවාල වීම් (Injuries) හිංසන (Abuse) හා ලිංගික අපයෝජන (Sexual Harassment)
- නිවසේ ගැහැණු දරුවන් හා පිරිමි දරුවන් ගෘහපාලන කටයුතුවලට උදව් කරගන්නේද? එහි වෙනසක් ඔබ දකින්නේද?
- ඉක්මනින් ආවාහ විවාහ කර දෙන්නේ කවුද?

සමාජයේ මේ පිළිබඳව ඇති සංකීර්ණ තත්වය සාකච්ඡාවේදී ලබා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

වැඩිහිටි විය හා මැදිවිය

- පවුල් සංවිධාන කටයුතු සඳහා වැඩිපුර යොමුවන්නේ කාන්තාවන්ද?
- පුරුෂයන් ආර්ථිකමය වශයෙන් වැඩි ස්ථාවරත්වයක සිටින්නේද?
- පවුලේ ප්‍රශ්නවල වැඩි භාරකාරත්වය කාන්තාවන් වෙත පැවරේද?
- කාන්තාවන් හිංසනයන්ට භාජනයවීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිද?
- සෞඛ්‍යය ගැටළු මෙම අවධියේදී පුරුෂයන්ට බහුලවේද? එයට හේතුව කුමක්ද?
- දැවැද්ද පිළිබඳ ප්‍රශ්න
- කන්‍යාභාවය
- පවුලක දරුවන් නොමැති නම් ගැරහුමට ලක්වන්නේ කවුද?
- පවුලක ගැහැණු දරුවන් පමණක් සිටී නම් එය කාගේ වරදක් ලෙස පිළිබිඹු වේ ද?

මහළු අවධිය

- ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයම මේ සමාජ රටාව තුළ සතුටින් ජීවත් වන්නේද?
- සෞඛ්‍යමය අතින් ඔවුන් දුර්වල තත්වයක පවතින බැවින්, අපේක්ෂා කරන සෞඛ්‍යය සේවාවන් ඔවුන් වෙත නිසියාකාරයෙන් ලැබේද?
- පුරුෂයින්ට වැඩි දේපල හිමිකාරීත්වයක්/ආර්ථික ස්ථාවර බවක් ඇති බැවින්, මහළු වියේදී හොඳ සත්කාරයක් ලැබේද?

සහභාගිවන්නන් සමග ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් සාකච්ඡා කරන්න. ඔබ එක් පාර්ශවයක් හා එකඟ වන බව නොපෙන්වන්න.

මෙහි ඇති සාධාරණ අසාධාරණ බව පිළිබදව ඔවුන්ට සිතීමට ඉඩ හරින්න.

ඉගෙනීමේ අරමුණු 2

ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අදාළවන මූලික ලක්ෂණ/පොදු සංකල්ප හඳුන්වා ගනී.

පළමුව සම්පත්දායකයා විසින් අදාළ මූලික ලක්ෂණ/පොදු සංකල්ප මැගී බෝඩ් එකේ ලියන්න. මෙය ඉංග්‍රීසියෙන් සහ සිංහලෙන් ලියා දක්වන්න. එම සංකල්පවලින් ඇතුළත් වන දේ පිළිබඳව විමසන්න. පිළිතුරු ලබා ගැනීමට උනන්දු වන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සම්බන්ධ මූලික ලක්ෂණ

Relational (සම්බන්ධතාව)	- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මඟින් කාන්තාව හා පුරුෂයා අතර ඇති සම්බන්ධතාව සාමාජීය වශයෙන් ගොඩ නැගෙන අයුරු හා පවත්වාගන්නා අයුරු පිළිඹිබු කරයි.
Hierarchial (උස් පහත් භාවය)	- මෙය අනුක්‍රමිකව ඇති වන උස් පහත් තත්වයන් පිළිඹිබු කරයි. පුරුෂභාවය හා සම්බන්ධ වූ ලක්ෂණ හා ක්‍රියාකාරකම්වලට ස්ත්‍රී භාවය හා සම්බන්ධවූ ක්‍රියාකාරකම්වලට වඩා වැඩි වැදගත්කමක් ආරෝපණය කිරීමේ සමාජ ප්‍රවණතාවක් ඇත. මෙය පවුල් සංස්ථාව හා සමාජය තුළ බලය බෙදී යාමේ විෂමතා ඇති කරයි.
Dynamic (වෙනස්වන සුළුභාවය)	- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය වෙනස් වීම්වලට භාජනය වේ. සාමාජීය හා සංස්කෘතික වෙනස්වීම් සමග මෙය වෙනස් විය හැක. අදාළ ස්ත්‍රී/පුරුෂ කාර්ය භාරයන් චර්යාත්මක වෙනස් වීම් සමග වෙනස් වන සුළුය.
Context specific	- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධතා විවිධ ජාතීන්, සමාජ හා ආර්ථික ස්ථර, සංස්කෘතින් ආදි දේවල් අනුව වෙනස් වේ.
Institutional (ආයතනික)	- මෙය ආයතනික වනුයේ සරල ස්ත්‍රී හා පුරුෂ සම්බන්ධතාවෙන් ඔබ්බට යන්නාවූ සාමාජීය වැදගත්කමක් ඇති බැවිනි. සමාජයෙහි පවත්නාවූ පිළිගත් සම්ප්‍රදායන්, නීතිරීති හා ආගම් යනාදිය හා මෙය බද්ධව පවතී. ඒ ඒ ආයතනවලට වෙනස් වූ රටාවක් ඇති බව. උදා - පවුල, රැකියා ස්ථානය, පාසල..........

Patriarchy (පුරුෂාධිපත්‍යය)

- සම්ප්‍රදායිකව පුරුෂාධිපත්‍ය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ පීතෘ මූලික කොට ගත් පවුලයි. එනම් පවුල් ඒකකයට අයිති සියලු දෑ (පුද්ගලයින්, චංචල හා නිශ්චල දේපල යනාදිය) එක් පුරුෂයෙකු (පවුලේ ප්‍රධානියා) වටා කේන්ද්‍ර කොට ඔහුගේ ආධිපත්‍යයට යටත්ව පවතී. වර්තමානයේ මෙය වඩාත් පුළුල්ව සියලුම සමාජීය සම්බන්ධතා හා ක්‍රියාකාරකම් වලදී පුරුෂයා සිය බලය පතුරවා කාන්තාව යටත් කොට ගැනීම හා පාලනය කිරීම ලෙස විස්තර කරනු ලැබේ.
- සිංහල පවුල් ක්‍රමය පුරුෂාධිපත්‍යය මත පදනම්වී තිබේද?
- පවුල තුළ මෙය පැවතීම යහපත් ද?
- සියළු සාමාජිකයන් හා දේපල ගෘහ මූලික පුරුෂයා යටතේ පාලනය වන්නේද?
- පවුලේ සියලු කටයුතු (මුදල් හා දේපල) පාලනයේ ප්‍රධාන තීරකයා පුරුෂයාද?
- පුරුෂාධිපත්‍යය මත නොයෙකුත් හිංසනයන් ස්ත්‍රියට/ දරුවන්ට සිදුවේද? සිදුවේ නම් එය සෑම පන්තියකටම පොදුද?
- පවුල තුළ පමණක් නොව රැකියා ස්ථානය හා විවිධ සමාජයන් තුළද මෙය සිදුවන්නේද?

මෙහි උචිත/අනුචිතභාවය සාකච්ඡා කරන්න.

Equality - සමානතාවය, සහභාගීත්වය, සම්පත් බෙදීයාම හා පාලනය, තීරණ ගැනීම හා වරප්‍රසාද ලබා ගැනීම යන කරුණුවලදී ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම සමානතාවයෙන් සැලකීම.

උදා -පවුලේ දේපල බෙදියාම

රැකියා ලබාදීම

වැටුප් ලබාදීම....... යනාදී

Equity	-	ස්ත්‍රීන්ගේ හා පුරුෂයන්ගේ අවශ්‍යතා මත ඔවුන්ට යුක්තිය හා සාධාරණත්වය ඉටු කිරීම. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මගින් නිර්ණය වූ සමාජ ආකෘතීන්ට අනුව යමින් ඔවුන්ට අසාධාරණයක් ඉටු නොකිරීමට වග බලා ගැනීම.
Gender Mainstreaming	-	ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම එක සමාන වූ අයුරු ප්‍රතිඵල ලැබෙන සේ ක්‍රියාකාරකම්, නීති හා ප්‍රතිපත්ති සම්පාදන, ව්‍යාපෘතීන් සැලසුම්කරණය, ක්‍රියාත්මක කිරීම හා අධීක්ෂණය. මෙය සියලු ආර්ථික, දේශපාලනමය හා සමාජීය ස්ථරයන්හිදි ක්‍රියාත්මක කිරීම.

අප සමාජය මේ කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදානම්ද?

(කාලය පැ. 1 1/2)

පීතෘ මූලික, මාතෘ කේන්ද්‍ර කරගත් පවුල ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට අනුව යහපත් වනවා මෙන්ම, එය පවුලේ යහ පැවැත්ම සඳහාද හේතු වන බව පහදා දෙන්න.

ඉගෙනීමේ අරමුණු 3

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය එදිනෙදා ජීවිතයට ඇති කරන බලපෑම් හඳුනා ගනී.

Activity

1 වන ක්‍රියාකාරකම

මානව සම්පත් ගවේෂණය
The human treasure hunt

■ ක්‍රියාකාරී ක්‍රීඩාවල නිරත වන කාන්තාවක්	☐
■ රැකියාවක නිරත වූ ආච්චි කෙනෙක් සිටින/සිටි පුද්ගලයෙක්	☐
■ මොන්ටිසෝරි ගුරුවරයකු ලෙස රාජකාරියේ නිරත වූ පුරුෂයෙක්	☐
■ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික කටයුතුවලට ක්‍රියාශීලිව සහභාගි වන පියෙක්	☐
■ නොකඩවාම කාන්තා ප්‍රධානීන් යටතේ වැඩකළ පුරුෂයෙක්	☐
■ රියදුරු ලෙස සේවය කරන කාන්තාවක්	☐

- ➢ ඉහත කරුණු 6 ම සඳහන් කාඩ්පත් එක බැගින් සහභාගිවන්නන් සියලු දෙනාටම ලැබෙන්නට සලස්වන්න.
- ➢ එකිනෙකා ළඟට (අනෙකුත් සහභාගිවන්නන් ළඟට) ගොස් කතාබහ කරමින් ඔවුන්ගේ පවුලේ ඉහත තොරතුරු සඳහන් පුද්ගලයන් සිටිදැයි විමසා පිළිතුරු ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ➢ පිළිතුර වරහන් තුළ √ ලකුණින් සලකුණු කරන්න උපදෙස් දෙන්න.
- ➢ පිළිතුරු 6 ටම √ ලකුණ සලකුණු කරගත් අයට වෙනම ස්ථානයකට යන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- ➢ විනාඩි 10 කින් පිළිතුරු සෙවීම නවත්වන්න.
- ➢ සහභාගිවන්නන්ගේ පිළිතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- ➢ ප්‍රකාශණ 6 ට හරි ලකුණු ලැබූ අය සිටිද යන්න විමසන්න. (මේ සියල්ලටම √ ලකුණ පහසුවෙන් නොලැබෙන බව පෙන්නුම් කරන්න).
- ➢ එසේ නොවීමට හේතු විමසන්න.
- ➢ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ඊට පදනම් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ➢ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය රැකියාවන්ට බලපාන අයුරු පහදන්න.

(කාලය විනාඩි 30 යි)

Activity

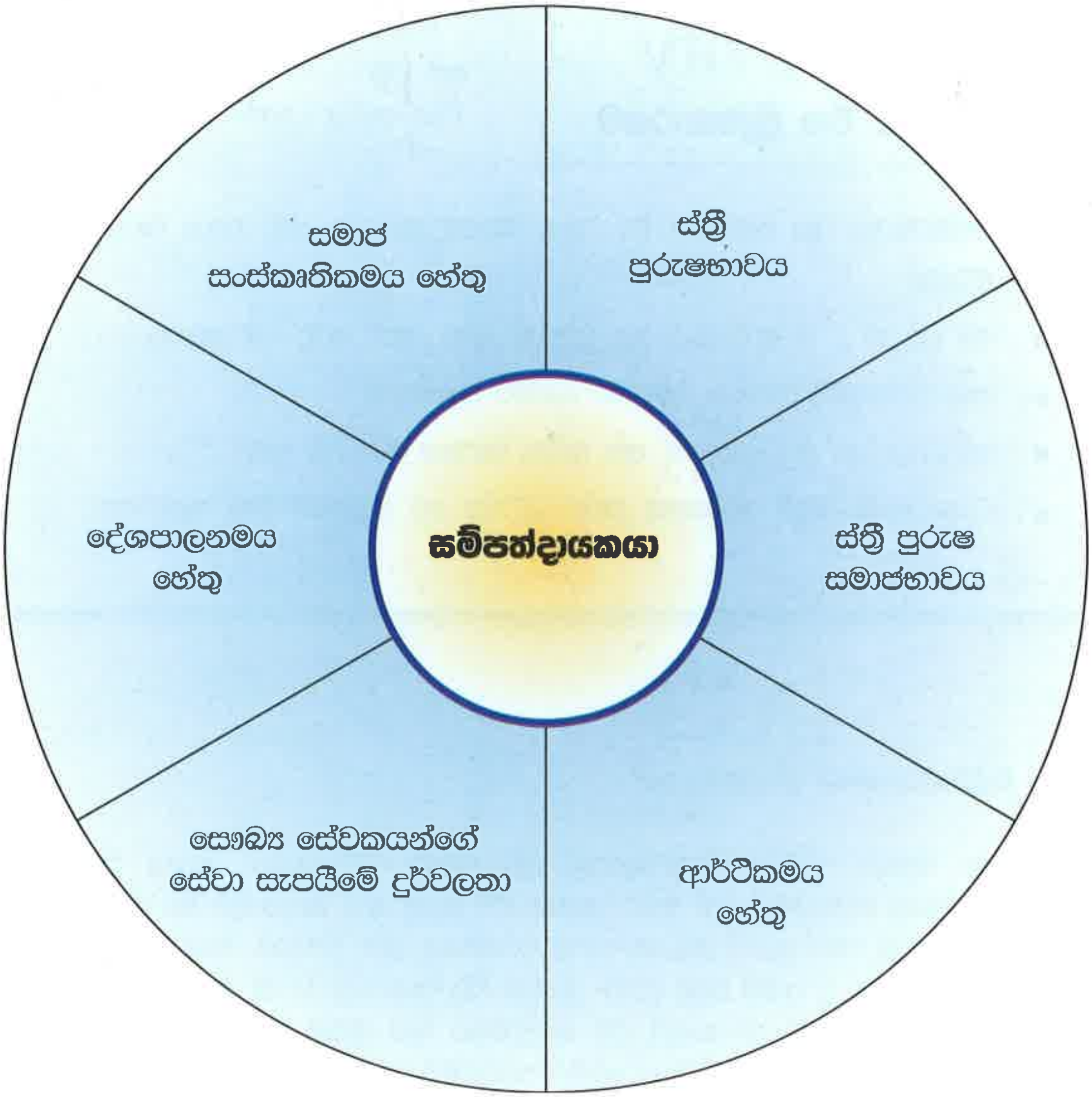
2 වන ක්‍රියාකාරකම

කුළු දැල
The spider's web

- පංතිකාමරයේ හෝ එලිමහනේ බිම ඊළඟ පිටුවෙහි දැක්වෙන පරිදි විශාල වෘත්තයක් අඳින්න.
- එය කොටස් 6 ට වෙන් කර රූප සටහනේ දක්වා ඇති පරිදි නම් කරන්න.
- සහභාගිවන්නන්ට වෘත්තය වටා සිට ගැනීමට සලස්වන්න.
- සම්පත්දායකයා නූල් බෝලයක් අත ඇතිව වෘත්තය මැද සිට ගන්න.
- Case study (සිද්ධි අධ්‍යයනය) එකක් ඉදිරිපත් කර ඇහුම්කම් දීමට සලස්වන්න.

සිද්ධි අධ්‍යයනය (Case study)

රූපා ගැහැණු දරුවන් තිදෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක දෙවැන්නාය. ඇයගේ පියා වෘත්තියෙන් කම්කරුවකු වන අතර, ඇයගේ මව ඔවුන් කුඩා කාලයේදීම මිය ගියාය. රූපා 3 වන වසර දක්වා පමණක් පාසල් අධ්‍යාපනය ලබා ගත්තාය. වයස අවු. 16 වන විට විවාහ වූ ඇයට පළමු දරුවා ලැබෙන විට වයස අවු. 17 කි. තම සැමියාගේ බේබදුකම හේතුවෙන් නොයෙකුත් දුක් කරදරවලට ඇය මුහුණ දුන්නාය. ළඟ ළඟ දරුවන් දෙදෙනකු වැදූ ඇය නිතර අසනීප තත්වවලින් පෙළුනාය. නැවත ගර්භණී බව දැනගත් විට ඇය ඉමහත් කලබලයට පත් වුවාය. සති කිපයකට පසු රූපා හදිසියේ අසනිප වූ අතර, අධික උණ, යටි බඩ වේදනාව හා යෝනි මාර්ගයෙන් ලේ පහවීම යන තත්වයන්ගෙන් යුතුව, රෝහල් ගතවී දින 2 කට පසු ඇය මිය ගිය අතර, මිය යනවිට ඇයට වයස අවු. 20 කි. අනාරක්ෂිත ගබ්සාවක් (Septic Abortion) සඳහා ඇය යොමු වී ඇති බව පසුව වාර්තා විය.



මෙම කතාවට අදාල එක් එක් සිද්ධීන් අලලා ඊට හේතු සහභාගිවන්නන්ගෙන් විමසන්න

- ☐ 3 වන වසර දක්වා පමණක් පාසැල් අධ්‍යාපනය ලැබීම
- ☐ වයස අවු 16 වන විට විවාහ වීම
- ☐ ඇයට පළමු දරුවා ලැබෙන විට වයස අවු 17 කි
- ☐ ළඟ ළඟ දරුවන් දෙදෙනෙකු ලැබීම
- ☐ මිය යන විට ඇයට වයස අවු 20කි. ගබ්සාවක් (Septic Abortion) සඳහා ඇය යොමුවී ඇති බව පසුව වාර්තා විය.

- ඔවුන්ට හැඟෙන පරිදි එම සිද්ධියට හේතුන් වෘත්තයේ දැක්වෙන පරිදි කුමන කොටසට අයත්දැයි විමසන්න.
- නූලේ කොන සම්පත්දායකයා අල්ලාගෙන සිටියදී, පිළිතුරු දුන් සහභාගිවන්නාට නූල් බෝලය රැගෙන අදාල කොටුවට යන ලෙස කියන්න.
- එම සිද්ධියට තවත් හේතු තිබේදැයි විමසන්න. එසේ තිබේ නම් අදාල කොටුවට නූල් බෝලයත් සමග යන ලෙස එම සහභාගිවන්නාට කියන්න. (මෙහිදී එක් එක් පුද්ගලයා තම පිලිතුර මතක තබා ගත යුතුය)
- එක් සිද්ධියකට අදාල හේතු අවසන්වූ පසු නැවත නූල් බෝලය සම්පත්දායකයා අත තිබිය යුතුය.
- ඉන්පසු අනෙක් සිද්ධියට යන්න.
- ඊට අදාල හේතු විමසන්න. එක් එක් හේතු දක්වන පුද්ගලයින්ට නූල් බෝලය සමඟ අදාල කොටුවට යන්න උපදෙස් දෙන්න.
- එම සිද්ධියට අදාල සියළුම හේතු විමසා අවසන් වූ පසු නූල් බෝලය නැවත සම්පත්දායකයා අත තිබිය යුතුය.
- මෙලෙස එක් එක් සිද්ධින් දිගින් දිගට සාකච්ඡා කිරීමේදී නූල මකුළු දැලක් මෙන් ගැට ගැසෙන අයුරු පෙනෙනු ඇත.
- සමහර සිදුවීම්වලට හේතුන් කීපයක්ම තිබිය හැකි බව හා එහි සංකීර්ණත්වය පෙන්වා දෙන්න.
- ඉන්පසු එක් එක් බලපෑම අවම කිරීම සඳහා සෞඛ්‍යය සේවකයන් ලෙස අපට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරන්න.
- විසඳුම් ලැබෙන කරුණට අදාල නූල කපන්න. (අවසන් ප්‍රකාශණයේ සිට නූල් කපන්න)
- අවසානයේ නූලේ කොන් කැබලි සම්පත්දායකයා අත ඉතිරිවේ.
- මෙම සිදුවීම සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය එදිනෙදා ජීවිතයට සිදුකරන බලපෑම ආර්ථික, සමාජිය හා සංස්කෘතික වශයෙන් විවිධාකාර වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- සමහර බලපෑම් සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයන් වශයෙන් අපට දිය හැකි විසඳුම් නැති බව පෙන්වා දෙන්න.
- මකුළු දැලෙහි එම හේතුවලට අදාල නූල් කැබලි නොකැපී ඉතිරි වූ බව පෙන්වා දෙන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය එදිනෙදා ජීවිතයට ඇති කරන බලපෑම්

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය එදිනෙදා ජීවිතයට ඇති කරන බලපෑම් පිළිබඳව අදහස් විමසන්න. සාකච්ඡා කරන්න.

සමාජීය වශයෙන්

- පිරිමින්ම මුදල් ඉපයිය යුතුයැයි සම්මතයක් තිබේද ?
- දරුවන් රැකබලා ගැනීම කළ යුත්තේ ගෘහණිය පමණක්ද ?
- මූලික අවශ්‍යතා සදහා ගෘහණිය පිරිමියා මතම යැපිය යුතුද?
- ගෘහණිය පමණක් ඉවුම් පිහුම් කටයුතු ඇතුළු ගේදොර වැඩ කටයුතුවල නිරත විය යුතුද?.

සංස්කෘතිකමය වශයෙන්

- ගෘහ මූලිකත්වය
- පිරිමියාට තනිව ගමන් බිමන් යාමට නිදහස ඇතත් /ස්ත්‍රීන්ට තනිව ගමන් බිමන් යාමට නිදහස තිබේද?
- පෙළපත් නාමය
- පිරිමි දරුවාට වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වනවාද?
- පවුලේ දේපල වැඩි වශයෙන් ලැබෙන්නේ පිරිමි ළමුන්ටද?
- පවුල තුළ නායකත්වය /තීරණ ගැනීම
- පවුලට ගැහැණු ළමුන් ඉපදීම/දරුවන් නොලැබීම පිළිබද වගකීම එල්ල වන්නේ කා වෙතද?
- වගකීමෙන් යුතු ලිංගික ජීවිතය අදාල වන්නේ ගෘහණියට පමණක්ද? උදා - කන්‍යාභාවය
- දෑවැද්ද ස්ත්‍රියගෙන් පමණක් බලාපොරොත්තු වීම නිසා ඇයගේ ජීවිතයට ඉන් බලපෑමක් ඇති වේද?

අධ්‍යාපනික වශයෙන්

- ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයට සම අධ්‍යාපනික අයිතිවාසිකම් හිමි වන්නේද?
- විවාහවූ පසු වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සදහා රැකියා කරන මව්වරු පෙළඹේද?
- විවාහවූ පසු රැකියාව සදහා ස්වාමියාට මෙන් නිදහසක් බිරිඳට තිබේද?
- විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය සදහා ගැහැණු ළමුන්ගේ වැඩිපුර නියෝජනය ඔබ දකින්නේ කෙසේද?

වෘත්තීමය වශයෙන්

- ලංකාවේ බොහෝ ක්ෂේත්‍රයන්හි ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයම උරෙන් උර ගැටී කටයුතු කරන්නේද?
- ඉහළම කළමණාකාර තනතුරුද, ඉංජිනේරු, තාක්ෂනික වැනි ක්ෂේත්‍රයන්හිද කාන්තාවන්ට ඇති අවස්ථා/යොමු වීම අඩුද?
- සමාජය විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවය ඒ ඒ වෘත්තින් සඳහා වර්ගීකරණය කරණු ලැබ තිබේද?
- වෘත්තියට අදාලව ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම සම වැටුප් ලැබේද?

ආර්ථිකමය වශයෙන්

- ආර්ථිකමය හා නිෂ්පාදන කටයුතුවල වගකීම් හා වත්කම් බෙදියාමේ විෂමතාවක් පවතීද?.

  පිරිමි - වත්කම් හා දේපළවලට වැඩියෙන් හිමිකම් කියයිද?

  ගැහැණු - නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියට වැඩියෙන් සිය ශ්‍රම දායකත්වය සපයයිද?

දේශපාලනමය වශයෙන්

- ගැහැණු බහුතරය තමා ජීවත්වන කුඩා සමාජය කේන්ද්‍ර කොටගත් සමාජ සේවා කටයුතු හා පාලන කටයුතුවල යෙදේ. දේශපාලන කටයුතුවල යෙදිමට අවස්ථා අඩුය.
- දේශපාලනමය කටයුතුවල නිරත වන බහුතරය වන්නේ පිරිමිය.
- ස්ත්‍රීන්ට දේශපාලන කටයුතු වලට යෙදීමට යම් බාධාවක් තිබේද?

ඉගෙනීමේ අරමුණු 4

ස්ත්‍රී/පුරුෂ සමාජභාවය යුක්තිසහගතභාවය හා සාධාරණත්වය කෙරෙහි ඇති කරණ බලපෑම අවම කර ගන්නා ආකාරය විස්තර කරයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යුක්තිසහගත බව හා සාධාරණත්වය කෙරෙහි ඇති කරණ බලපෑම කෙසේද යන්න විමසන්න. ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට සමානව සමාජයේ යුක්තිය හා සාධාරණත්වය ඉටු වන්නේද, එසේ නොවන්නේ නම් එයට හේතු විමසන්න.

- ➢ මෙහිදී කණ්ඩායම කුඩා කණ්ඩායම් 3 කට බෙදා යුක්තිසහගත භාවය හා සාධාරණත්වය කෙරෙහි ඇති කරණ බලපෑම අවම කරගන්නේ කෙසේද යන්න සාකච්ඡා කරන්න අවස්ථාව දෙන්න.
- ➢ ඕමයි කොල වල ලියා ඉදිරිපත් කිරීමේ අවස්ථාව දෙන්න.
- ➢ මේ සඳහා අවශ්‍ය නම් තවත් සම්පත්දායකයන්ගේ සහය ලබා ගන්න.
- ➢ මේ සඳහා කණ්ඩායම් වලට පැයක කාලයක් ලබා දෙන්න. (කුඩා කණ්ඩායම් වැඩ, ඉදිරිපත් කිරීම් හා සාකච්ඡා සඳහා)
- ➢ පසුව සම්පත්දායකයා විසින් අවශ්‍ය තොරතුරු විනිවිදක මගින් පෙන්වමින් සාකච්ඡා කරන්න.

යුක්ති සහගත බව හා සාධාරණත්වය ඉටු නොවීමට බලපාන හේතූන් /බාධක මොනවාද?

උදා-

- සමාජ සම්ප්‍රදායන්
- සමාන අයිතීන් ලබා නොදීම.
- සංස්කෘතික බලපෑම.
  උදා : පුරාණ සමාජ රටාවන් (පුරුෂයා කේන්ද්‍ර කොටගත්)
- පුරුෂාධිපත්‍යය
- කාන්තාව/ගැහැණිය විද්දරා ගත යුතුය යන හැඟීම සමාජයේ පැවතිම.
- විවාහයේදී ස්ත්‍රියගෙන් දෑවැද්ද බලාපොරොත්තු වීම.
- නිවසේ සියලු කටයුතු ස්ත්‍රිය අතින් සිදු විය යුතුය යන හැඟීම
- සමාජ පීඩනයන්
- දුප්පත් කම
- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය
- නීති පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක නොවීම, අසාධාරණය තුළම ජීවත්වීමට හුරුවීම
- බිමත්කම (මත්පැන් /මත්ද්‍රව්‍ය) නිසා ඇති වන හිංසනය
- පවුලේ වැඩිහිටියන්ගේ සෘණ ආකල්ප
- ලබා ඇති අධ්‍යාපනික මට්ටම (අධ්‍යාපනය වැඩිවීමත්, අධ්‍යාපනය නොලැබීමත් ගැටළුමය අවස්ථා ඇති කරයි).

සහභාගිවන්නන් මෙම සැසිවාරයේදී ඉගෙනීමේ අරමුණු වලින් (1-3 දක්වා) උගත් විෂය කරුණු අනුව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යුක්ති සහගතභාවය හා සාධාරණත්වය කෙරෙහි ඇති කරණ බලපෑම අවම කර ගන්නේ කෙසේද යන්න සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වේ.

යුක්තිසහගතබව හා සාධාරණත්වය අවම කර ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයන් වශයෙන් ගත හැකි පියවරයන් පහත දැක්වේ.

1. සෞඛ්‍යය සේවකයන් වශයෙන් ඔවුනටද විශාල කාර්යයභාරයක් මේ තුළ ඇති බව පෙන්වා දීම. ඔවුන්ගේ මට්ටමින් කළයුතු දෑ විමසන්න.

   උදා -

   ගෘහ ඇවිදීම්වලදී
   පෙර පාසල් වැඩසටහන්වලදී
   පාසල් මට්ටමේ සෞඛ්‍යය කටයුතුවලදී

2. නිවසේ වැඩ කටයුතුවලදී දෙමාපියන් දරුවන්ට නිවසේ වැඩ කටයුතු පැවරීමේදී දුව කළයුතු වැඩ හා පුතා කළයුතු වැඩ වශයෙන් වෙන් නොකර ඔවුන් පොදුවේ මේ කටයුතු සඳහා පුහුණු කරවීම/කියාදීම.
3. නිවසේ වැඩ කටයුතුවලට ගැහැණු පිරිමි භේදයකින් තොරව සහභාගි කරවීමට පෙර පාසල් මට්ටමේ සිටම පුහුණු කිරීම වැදගත් වේ. පාසල, නිවස හා සමාජයේදී ළමා පරපුරට මෙහි ඇති වැදගත්කම පෙන්වාදීම හා ඔවුන් තුළ එම හැගීම් ඇති කිරීමට ගුරුවරු, වැඩිහිටියන් උනන්දු වීම.
4. තරුණ පිරිස්වලටද සමානතාව, සහයෝගය පිළිබඳව ඇති දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීමට උනන්දු වීම.
5. ආගමික නැඹුරුව ඇති කිරීම.
6. සමානතාව, සහයෝගය වැනිදේ පිළිබඳව වැඩිපුර උනන්දු වීම.
7. නිවසේදී / පෙර පාසලේදී කුඩා අවධියේ සිටම ස්ත්‍රී/පුරුෂ භේදයකින් තොරව එකිනෙකාට සැලකීම, ආදරය කිරීමට, ගරු කිරීමට තමා සතු දේ බෙදා හදා ගැනීමට දරුවන් හුරු කරවීමට දෙමාව්පියන්/පෙරපාසැල් ගුරුවරුන් උනන්දු කරවීම

ඇගයීම : මෙතෙක් සිදුකල පියවරයන්වල සාරාංශයක් ඉදිරිපත් කරන්න. ප්‍රශ්න ඔවුන්ට ඇති වු ගැටළු නිරාකරණයට උදව්වන්න. එම සාමාජිය බාධක සඳහා විසඳුම් සාකච්ඡා කරන්න.

පුරුෂ සහභාගිත්වය

1 මාතෘකාව - පවුලේ සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා පුරුෂ සහභාගීත්වය /දායකත්වය

2 කාලය - පැය 1 1/2 යි

3 මූලික සංකල්ප - පවුලේ සෞඛ්‍ය නංවාලීම

- පවුලේ සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ සතුට ප්‍රබෝධය වර්ධනය
- පවුලේ යහපැවැත්ම

4. අපේක්ෂිත නිපුණතා - පවුලේ සෞඛ්‍යය නංවාලීම සඳහා පුරුෂ සහභාගීත්වය/ දායකත්වය ලබා ගැනීමට අදාළ දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා (Knowledge /Attitude /Skills) වර්ධනය කර ගනී

5. සුවිශේෂිත අරමුණු / ඉගෙනීමේ අරමුණු (පියවරයන්)

1. පවුලේ සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා පුරුෂ සහභාගීත්වය ලැබෙන බව පිලිඹිබු කරන ආකාරය හඳුනා ගනි.
2. පුරුෂ සහභාගීත්වයට ඇති බාධක හඳුනා ගනී.
3. පුරුෂ සහභාගීත්වයේ / දායකත්වයේ ඇති වාසිදායක තත්වයන් විස්තර කරයි.
4. පුරුෂ සහභාගීත්වය ලබා ගන්නා ක්‍රමෝපායන් හඳුනා ගනී.

6. ඉගැන්වීමේ/ඉගෙනීමේ උපකරණ - ඕ.එච්.පී. හා විනිවිදක

- මැගීබෝඩ්/පෑන්
- ඩිමයි කොළ/ප්ලැටිග්නම්
- මැගී බෝඩ් ඩස්ටර්/පෑන

7 ඉගෙන්වීමේ ක්‍රම - ගුමු ගුමු ක්‍රමය, දේශන සාකච්ඡා, සක්‍රිය සහභාගිත්වය, කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා හා ඉදිරිපත් කිරිම

8 ප්‍රවේශය - ආකර්ශණීය ප්‍රවේශයක් ගැනිමට සම්පත්දායකයා උනන්දු විය යුතුය.

උදා - සැසිවාරයේ ඉගෙනිමේ අරමුණු ඉදිරිපත් කරන්න.

- මාතෘකාවට අදාලව පිළියෙල කරගත් චිත්‍රයක් විනිවිදකයක් මාර්ගයෙන් පෙන්විම තුලින් සැසිවාරය ආරම්භ කිරීම

ඉගෙනීමේ අරමුණු 1

පවුලේ සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා පුරුෂ සහභාගීත්වය ලැබෙන බව පිලිඹිබු කරන ආකාරය හඳුනා ගනී.

Activity

1 වන ක්‍රියාකාරකම

- පුරුෂ සහභාගිත්වය තම තමන්ගේ (සිය) පවුල්වලට ලැබෙනවාද/නොලැබෙනවාද යන්න සිසුන් දෙදෙනා බැගින් සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. (ගුමු ගුමු ක්‍රමය) විනාඩි 5 ක් දෙදෙනාට ඒ පිළිබඳව අදහස් හුවමාරු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පුරුෂයන් නිවසේ වැඩ කටයුතු/ සේවාවන් හා වගකීම් සඳහා උදව් වන්නේද යන්න අසා කුමන විදියේ සහභාගිත්වයක් පුරුෂ පාර්ශවයෙන් ලැබේද යන්න බෝඩ් එකේ ලියන්නට අවස්ථාව දෙන්න.

සහභාගිවන්නන් කිපදෙනෙකුට බෝඩ් එකේ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. විනිවිදකයක ආධාරයෙන් පුරුෂ සහභාගිත්වය පිළිබඳව පැහැදිලි කරන්න.

- පුරුෂයාගෙන් පවුලට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්
- ගෙදර වැඩ කටයුතු සඳහා උදව්වීම
- පවුලේ සියලු සාමාජිකයන්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කර දීම

මේවා ඔවුන්ගේම කැමැත්තෙන් සිදු විය යුතුය.

Activity

2 වන ක්‍රියාකාරකම

- සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් 3 කට බෙදන්න.
  1 වන කණ්ඩායම - පවුලේ සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා පුරුෂ සහභාගිත්වය ලැබෙන බව පිළිබිඹු වන ආකාරය
  2 වන කණ්ඩායම - පුරුෂ සහභාගිත්වය අඩාල වීමට හේතු
  3 වන කණ්ඩායම - පුරුෂ සහභාගිත්වයේ වාසිදායක තත්ත්වයන්
- මෙම එක් එක් අවස්ථා පිළිබඳව, සාකච්ඡා කිරීමට කණ්ඩායම් වලට අවස්ථාව දෙන්න. කණ්ඩායම් වැඩ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා කාලය දෙන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම අවසානයේ සම්පත්දායකයා විසින් ඉදිරිපත් නොවු කරුණු විනිවිදකයක් මාර්ග යෙන් පැහැදිලි කරන්න. සාකච්ඡා කරන්න.

පවුලේ සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා පුරුෂ සහභාගිත්වය ලැබෙන බව පිළිබිඹු කරණ ආකාරය

උදා:

- ධනාත්මක පිය භූමිකාවක් එම පවුල තුළින් දක්නට ලැබේ.
- පවුලේ සාමාජිකයන් තුළ සතුට, ප්‍රබෝධය හා සමාදානය ඇත.
- වගකිවයුතු මව්පියභාවයක් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- දරුවන්ගේ හා බිරිඳගේ ආරක්ෂාව ගැන වැඩිපුර සොයා බලයි.
- පවුලේ ගැටළුවලදී පුරුෂයා තනිවම තීරණ නොගනී.

  උදා - බිරිඳගේ /වැඩිහිටියන්ගේ සහාය ලබා ගනී.
- සායනවලට බිරිඳ හා දරුවා රැගෙන ඒමට උනන්දු වේ.
- පවුලේ සතුට වෙනුවෙන් කාලය ගත කරයි.
- දරුවන්ගේ හා බිරිඳගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව දැනුවත් වීමට උනන්දු වේ.
- දරුවන් රැක බලා ගැනීමට බිරිඳට සහාය වේ.
- දරුවන්ගේ බිරියගේ පෝෂණය ආරක්ෂා කරයි.
- පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් භාවිත කිරීමට දෙදෙනාම පෙළඹේ.
- බිරිඳ අවිශ්වාස නොකරයි, ඇයට අපහාස / උපහාස නොකරයි.
- බිරිඳගේ හා දරුවන්ගේ පෞරුෂය ශක්තිමත් වනසේ කටයුතු සිදු කරයි.
- පුරුෂයා පැමිණෙන තුරු බිරිඳ අපේක්ෂාවෙන් බලා සිටියි.
- පුරුෂයාගේ සහභාගිත්වය බිරිඳ නිතරම අගය කරයි/පැසසුම් කරයි.
- පුරුෂයාගේ ඕනෑ එපාකම් ගැන බිරිඳ සොයා බලයි.
- අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය රැකෙන පරිදි දෙදෙනාම කටයුතු කරයි.
- රසවත් රාත්‍රී ආහාරයක් පිළියෙළ කර පවුලේ සැම එකට ආහාර ගැනීම සිදු කරයි.

(කාලය වි 25)

ඉගෙනීමේ අරමුණු 2

පුරුෂ සහභාගිත්වයට ඇති බාධක හඳුනා ගනී.

පුරුෂ සහභාගිත්වය අඩාල වීමට හේතු

උදා:

- පුරුෂයා ගෙදර වැඩ/ දරුවන්ගේ කටයුතු කිරීම මදිකමක් වශයෙන් සිතීම.
- ගෘහ කටයුතු ගැහැණියට පමණක් සීමා වුවක් යන හැඟීම.
- දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගේ බලපෑම

  උදා : අම්මා, නැන්දම්මා, සොයුරි සොයුරියන්ගේ බලපෑම.
- යහළු මිත්‍රයන්ගේ සෘණ ආකල්ප.
- ස්ත්‍රීන් විසින් පුරුෂයන් තම වැඩකටයුතුවලට හවුල් කර නොගැනීම.
- පුරුෂ සහභාගිත්වය බිරිඳ විසින් ඇගයීමට ලක් නොවීම/ අවබෝධ කර නොගැනීම.
- පුරුෂයන්ට නිවසේ එදිනෙදා සිදු වන ක්‍රියාකාරකම් ගැන ඇති අනවබෝධය.

  උදා - පුරුෂයාට ඔහුගේ දෙමාපියන් ඒ බව පෙන්වාදී

  නැතිනම් හෝ පවුලේ එවන් ආදර්ශයක් ඔහු

  අත්විඳ නොමැති වීම.
- දරුවන් වැදීම හා හැදීම ස්ත්‍රියගේ පමණක් කාර්යය භාරයකි යන හැඟීම.
- නිවසේ කටයුතු සඳහා පුරුෂයාට සහභාගි වීමට කාලයක් නොමැතිවීම.
- සම්ප්‍රදායිකව සමාජයේ පවතින මති මතාන්තර

  උදා - අතීත පවුල් රටාව හා වර්තමාන පවුල් රටාව.
- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය.
- දුම්පානය, මත්පැන් හා සූදුවට ඇබ්බැහි වීම.

(කාලය විනාඩි 20)

ඉගෙනීමේ අරමුණු 3

පුරුෂ සහභාගිත්වය නිසා ඇතිවන වාසිදායක තත්වයන්

වාසිදායක තත්ත්වයන්

උදා -

- පවුලේ සුරක්ෂිත භාවය වැඩි වීම.
- සමගිය සමාදානය වැඩි දියුණු වීම.
- සතුට ප්‍රබෝධය වැඩි වීම.
- නිවස ප්‍රියමනාප ස්ථානයක් වීම.
- පුරුෂයාගෙන් සිදුවන කාර්යයන් අගය කිරීමෙන් ලැබෙන මානසික සතුට වැඩිවීම.
- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික හා සෞඛ්‍යය තත්වය ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම.
- පවුලේ පෝෂණය වැඩිදියුණු වීම.
- පවුලේ ගැටළු පිළිබඳ නිවැරදි තීරණ ලබා ගැනීමේ හැකියාව.
- අධ්‍යාත්මික නැඹුරුව ඇතිවීම.
- ඒඩ්ස් වැනි ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම.
- අනවශ්‍ය දරු පිළිසිඳ ගැනීම්, ගබ්සාවන් සිදු නොවීම.
- දරුවන්ගේ මානසික හා සමාජයීය සංවර්ධනය දියුණු වීම.
- පවුලේ අවශ්‍යතා වඩාත් සාර්ථක ලෙස ඉටු කරගැනීමට හැකි වීම.
- අන් අයට ආදර්ශයක් දීමට හැකියාව ඇති වීම.
- අසල්වැසියන්ගේ පිළිගැනීමක් ඇතිවීම.
- රෝග තත්වයන්ට ගොදුරු වීම අඩුවීම.
- දරුවන් අතර පරතරයක් තබා ගැනිමට හැකිවීම.
- ආර්ථිකය යහපත් වීම.
- පීතෘභාවය පිළිබඳ සතුටක් ඇතිවීම.
- මව, පියා ආදර්ශමත් වීමෙන් දරුවන් නිසිමග ගැන්වීමේ හැකියාව.
- සෞඛ්‍යය සේවාවන් කෙරෙහි ඇති විශ්වාසනීයත්වය වැඩි වීම.

(කාලය විනාඩි 35)

අවසානයේදී මෙම වාසි පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදී පවුල්වල පුරුෂ සහභාගිත්වය වැඩිදියුණු කරගැනීම පිළිබඳව පවුල් දැනුවත් කිරීම ප්‍රථමික සෞඛ්‍ය සේවකයින්ගේ ගේ රාජකාරියේ ඉතා වැදගත් අවශ්‍යතාවක් බව ඔවුන්ට අවධාරණය කරන්න.

ඉගෙනිමේ අරමුණු 4

පුරුෂ සහභාගීත්වය ලබා ගන්නා ක්‍රමෝපායන් හඳුනාගනී.

Activity

3 වන ක්‍රියාකාරකම

- පුරුෂ සහභාගිත්වය ලබා ගන්නා ක්‍රමෝපායන් මොනවාද? යන්න පිළිබඳව ප්‍රශ්ණ කරන්න. කණ්ඩායම් 3 කට වෙන් කර ඔවුන්ගේ අදහස් සාකච්ඡා කර, ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- අවශ්‍ය සම්පත් සපයන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම් අවසානවූ පසු සාකච්ඡා කරන්න.
- අඩුපාඩු විනිවිදකය මගින් පෙන්වමින් කරුණු තහවුරු කරන්න.

පුරුෂ සහභාගීත්වය ලබාගන්නා ක්‍රමෝපායන්

පහත එක් එක් තත්වයන් යටතේ මෙය සිදු කල හැක.

පෙර පැසල් වලදී/පාසල් වලදී

- නිවසේ වැඩ කටයුතුවලට ගැහැණු පිරිමි භේදයකින් තොරව සහභාගි කරවීමට පෙර පාසල් මට්ටමේ සිටම පුහුණු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව පෙර පාසල් ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීම.

ගෘහ පිවිසීම්වලදී

- පුරුෂයා දෙන සහයෝගය අගය කිරීමට ස්ත්‍රීන් දැනුවත් කිරීම
- පවුලේ තීරණ ගැනිමේදී දෙදෙනාගේම අදහස් සාකච්ඡා කර තීරණ ගැනිමට අනුබලදීම
- පවුලේ සාමාජික / සාමාජිකාවන් සතුටින් සිටින්නේද යන්න නිරීක්ෂණය කිරීම
- දෙදෙනාම රැකියාවන්වල නියුතු වන්නේ නම් දරුවන්ගේ කටයුතු ආරක්ෂාකාරීව සිදුවන්නේද යන්න විමසා ඔවුන්ට ඒ පිළිබඳව ගැටළු තිබේ නම් ඒවා විසඳා ගැනිමට උදව් වීම
- පවුලේ සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ ආකල්පමය වර්ධනයන් ඇති කිරීම
- සෞඛ්‍යමය ගැටළුවලදී වැඩි අවධානයක් ලබාදීම
- ගෙදර වැඩ කටයුතු වලට පිරිමි දරුවාද සහභාගි කර ගැනීමට මව්වරු දැනුවත් කිරීම

සායනයේදී

- සායනයට පැමිණි යුවල පිළිගැනිම හා එය අගය කිරීම
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කථා ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා ස්වාමියාද සහභාගිකරවා ගැනිම
- දෙපාර්ශවයටම ගැලපෙන මාතෘකා පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම
- සායනයට පැමිණීමේදී ස්වාමියාගේ පැමිණීම වැදගත්වන බව පැහැදිලි කරදීම.
- ගැටළු පවතින යුවල් උපදේශනය සඳහා යොමු කිරීම

යොවුන් සමාජ/යොවුන් කව වලදී

- එකිනෙකාට ගරු කිරීම, සැලකීම, එකිනෙකාගේ අදහස් වලට ගරු කිරීමේහි වැදගත්කම පෙන්වා දීම. එයින් ඔවුන්ට/අනාගත පවුල් දිවියට ඇතිවන යහපත අවබෝධ කරවීම.

පිය සම්මන්ත්‍රණ වලදී

- පුරුෂ සහභාගිත්වය නිවසේ කටයුතු සඳහා ලැබෙන විට පවුලේ සතුට ප්‍රබෝධය වර්ධනය වන බව හා එමගින් පවුලේ සෞඛ්‍ය නංවාලිය හැකි බව පෙන්වාදිම.

ප්‍රජා මූලික වැඩ සටහන්වලදී/ සමාජ සේවා වැඩසටහන් වලදී

- ප්‍රථමික සෞඛ්‍ය කණ්ඩායම වශයෙන් ප්‍රදේශයේ මෙවැනි වැඩ සටහන් සංවිධානය කර මෙහෙයවීම
- පුරුෂ සහභාගිත්වය නිවසේ කටයුතු සඳහා ලැබෙන විට පවුලේ සතුට ප්‍රබෝධය වර්ධනය වන බව පෙන්වාදිම
- ග්‍රාමීය මට්ටමින් සිදුවන ස්වෙච්ඡා වැඩ සටහන්වලදී දෙපාර්ශවයම සහභාගි කරවා ගැනිම
- Focus group ක්‍රමය භාවිතා කර පුරුෂ සහභාගිත්වයෙන් නිවසේ වැඩ කර ගැනිමට සහාය වන ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම
- පුරුෂයාගේ විවිධ ඇබ්බැහිවීම අවම කිරීම/වැළැක්වීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගැනිම
- මෙවැනි වැඩ සටහන් වලදී දෙපාර්ශවයටම විවිධ කාර්ය භාරයන් පැවරීම හා ඔවුනට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම තුලින් සමගිය සතුට තුළින් ඉලක්කයන් ජය ගත හැකිවන බව පෙන්වාදිම
- ප්‍රාදේශීය රැස්වීම් වලදී මේ සම්බන්ධව කථා කිරීම.

කාලය විනාඩි 30 යි

ගෘහ ඇවිදීම් වලින් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය හඳුනාගත් පුරුෂ සහභාගිත්වය අවම හෝ නොලැබෙන පවුල් පිළිබඳ තොරතුරු ප්‍රාදේශීය රැස්වීම් වලදී මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකට ලබාදිය යුතුය. පුරුෂ සහභාගිත්වය වැඩි දියුණු කරණ මෙම ක්‍රියාවලියෙහිදී ප. සෞ. සේ. නි. ගේ මෙන්ම ම. සෞ. ප. ගේද කැපවීම හා සහයෝගය ඉතාමත්ම වැදගත් බව අවබෝධ කර දෙන්න.

පුරුෂයින්ට කරුණු අවබෝධ කරදී ගෙදර දොර කටයුතු වලදී පුරුෂ සහභාගිත්වය වැඩිකරගැනීම හා පවුලේ කටයුතුවලදී දායක වීම ම. සෞ. ප ගේද වගකීමක් බව අවධාරණය කරන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සෞඛ්‍ය/ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඇතිකරන බලපෑම

1 මාතෘකාව - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සෞඛ්‍ය/ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය (Health Reproductive Health) කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම

2 කාලය - පැය 3 යි

3 මූලික සංකල්ප - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සෞඛ්‍යය/ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට ඇතිකරණ බලපෑම අවම කිරීම තුලින් නිරෝගිමත් පරපුරක්/සමාජයක් බිහි කිරීම සඳහා දායකත්වය ලබා දීම.

4. අපේක්ෂිත නිපුණතා- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සෞඛ්‍ය /ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට ඇති කරන බලපෑම් හඳුනා ගැනීම තුලින් ඒවා අවම කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කුසලතාවය ඇති කර ගැනීම.

5. සුවිශේෂ අරමුණු/ඉගෙනීමේ -

I. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සෞඛ්‍යයට/ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට ඇති කරන බලපෑම් හඳුනා ගනී

II. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ගර්භණීභාවයට සිදුකරන හිතකර/අහිතකර බලපෑම් විස්තර කරයි.

III. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා ඇති අයිතීන් හඳුනා ගැනීම.

IV. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට හා ගර්භණීභාවයට ඇති කරන අහිතකර බලපෑම් අවම කිරීම සඳහා සේවාලාභියාගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අයිතීන් සුරැකීමට සෞඛ්‍ය සේවකයින් සතු වගකීම හා කාර්යභාරය විස්තර කරයි.

6. ඉගෙන්වීමේ/ඉගෙනීමේ ආධාරක

- ඕ. එච්. පී. විනිවිදක
- ඩිමයි කොළ/පෑන්
- මැජික්බෝඩ් / පෑන්
- පුවත් පත් වලින් කපා ගන්නා ලද මෙයට අදාල නිදසුන්

7. ඉගෙන්වීමේ ක්‍රමය

- දේශණ සාකච්ඡා
- ඉදිරිපත් කිරීම් (සිසුන්ගේ)
- බුද්ධි කලම්භන ක්‍රමය
- කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා
- Case studies

ප්‍රවේශය

- සැසිවාරයේ අරමුණ, ඉගෙනීමේ අරමුණු හා සංකල්ප සහභාගිවන්නන්ට පැහැදිලි කිරීම
- මෙම මාතෘකාවට අදාලව ක්ෂේත්‍රයේදී ඔවුන් ලැබූ අත් දැකීම් එකක් හෝ දෙකක් පිළිබඳ විමසීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සෞඛ්‍යය/ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරයිද?
- ප්‍රවේශය අදාල ලෙස නිර්මාණශීලිව සිදු කිරීමට උනන්දුවිය යුතුය
- පලමු පාඩම් සැලසුමේ රූපාගේ කථාව මතක් කිරීම

ඉගෙනීමේ අරමුණු 1

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හේතුවෙන් සෞඛ්‍යයට/ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට ඇති විය හැකි බලපෑම් හඳුනා ගනී.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ස්ත්‍රීන්ගේ හා පුරුෂයින්ගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඇති විය හැකි බලපෑම.

ස්ත්‍රීන්

- යකඩ ඌනතාවය නිසා ඇති වන නීරක්තිය බහුලව ඇත්තේ කාන්තාවන්ටය. - ඔවුන්ගේ ආහාර ගැනීමේ රටාව මෙයට හේතුවක් විය හැක.
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැළඳීමට පුරුෂයින්ට වඩා 8 ගුණයක ප්‍රවනතාවයක් ඇත. මේ සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයට වඩා ඔවුන්ගේ ආහාර ගැනීමේ රටාව බෙහෙවින්ම බලපාන බව සොයාගෙන ඇත.
- පවුලේ වගකීම්/බලපෑම් වැඩිවීම හේතුවෙන් Depression(විෂාදය) වැළඳීමට පුරුෂයින්ට වඩා කාන්තාවන්ට 3 ගුණයක ප්‍රවනතාවයක් ඇත.

පුරුෂයින්

- සිරෝසිස් රෝගය (අක්මා ප්‍රදාහය) - මත්පැන් භාවිතය නිසා ඇති වන පෙනහලු පිලිකා රෝගය - අධික දුම්පානය නිසා ඇති වන හෘද වස්තුව ආශ්‍රිත ආබාධ හා හෘදයේ රුධිර නාල වල ලේ කැටි ගැසීම්
- සිලිකෝසිස් රෝගය - විශේෂයෙන් පතල් කම්කරුවන්ට වැළදේ
- මාර්ග අනතුරු නිසා ඇති වන ආබාධ
- ක්‍රීඩාවන් වල යෙදීමේදී ඇති වන ආබාධ
- යුද්ධ නිසා ඇතිවන ආබාධ/අනතුරු

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයේම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි දැඩි බලපෑමක් ඇති කරයි. කාන්තාවන් පමණක් නොව පිරිමින්ද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා නිර්නය වු චර්යාවන් හා හැසිරීම් රටා වලට අනුකූලව දිවි ගෙවීම නිසා ඒවා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

උදා -
1. පවුල් සංවිධාන ක්‍රම භාවිතයට භාර්යාවට ඉඩ නොදීම හේතුවෙන් අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්, පූතික ගබ්සා හා මාතෘ මරණ වලට මඟ පෑදීම.
2. රබර් කොපු (Condoms) භාවිතයට දක්වන මැලිකම/ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසා හා බහු ලිංගික සේවනය නිසා STI/HIV (ලිංගාශ්‍රිත රෝග) වැනි ආසාධන වලට ගොදුරු වීම.

කාන්තාවන් හට ස්වභාවයෙන්ම ඇති වන්නා වු සෞඛ්‍යය ගැටළු තත්වයන්ට අමතරව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මඟින් ඇති කරන්නාවු අසාධාරණකම්ද ඔවුන්ගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය මත අහිතකරව බලපායි.

විනිවිදක හා බුද්ධිකලම්බන ක්‍රම භාවිතා කරමින් මේ පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කරන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට ඇතිකරණ බලපෑම ජීවිතයේ අවධි අනුව වෙනස්වන ආකාරය විග්‍රහ කිරීම

යොවුන් විය

- ගැහැණු දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අතරමග ඇනහිටීමට ඇති අවස්ථා හා හේතුන් බොහෝය. මේ නිසා අනාගතයේදී සිය සෞඛ්‍යය රැක ගැනිමට අවශ්‍ය අවබෝධය ලබාගැනීමට අපහසු විය හැක.
- අඩු වයසින් ගැහැණු දරුවන් විවාහ කරදීම.
- යොවුන් වියේදී ගර්භණී වීම (Teenage Pregnancies) මාතෘ මරණ හා ළදරු මරණ වලට හේතුවේ.
- යොවුන් වියේ තරුණියන් ලිංගික අපයෝජනයට හා දූෂණයට ලක්වන අවස්ථා බහුලය.
- ගැහැණු දරුවන් සමහර අවස්ථා වලදී ගණිකා වෘත්තියේ බලහත්කාරයෙන් යොදවනු ලබයි.
- ගැහැණු දරුවන් ලිංගික අපයෝජනය, දූෂණය හා බලහත්කාරයෙන් ගණිකා වෘත්තියේ යෙදවීම නිසා මානසික/කායික සෞඛ්‍යය පිරිහීම මෙන්ම ලිංගාශ්‍රිත රෝග (STI/HIV ආසාදන) වලට ගොදුරුවීමද සිදුවිය හැක.
- ගැහැණු දරුවන් මෙන් පිරිමි දරුවන් ගැන දෙමාපියන් විමසිලිමත් නොවීම/වැඩි අවධානයක් යොමු නොකිරීම නිසා ඔවුන් අනතුරුදායක/අවදානම් අත්හදා බැලීම් සහ නුසුදුසු ලිංගික හැසිරීම් වලට යොමු වීමෙන් ලිංගාශ්‍රිත රෝග (STI/HIV) වැළඳීමට ඇති ඉඩ වැඩිය.

තරුණ විය හා විවාහ ජීවිතය

- තරුණ ගැහැණු දරුවන් ලිංගික අපයෝජනයට/බලහත්කාරකමට හා දූෂණයට ලක් වන අවස්ථාවන් වැඩිය.
- කාන්තාවන් අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් හේතුවෙන් පුතික ගබ්සාවන්ට ලක් වීම. මේ හේතුවෙන් විවිධ ආසාදන පමණක් නොව මරණයට පත්වීම පවා සිදුවිය හැක.
- කාන්තාවන් සිය සහකරු හෝ සමීපතමයින් මගින් ගෘහස්ථ හිංසනයට භාජනය වීම හේතුවෙන් විවිධ ආබාධ තත්වයන් ඇතිවිය හැක.
- අනියම් ලිංගික ඇසුරු හේතුකොට ගෙන ලිංගාශ්‍රිත රෝග/HIV ආසාදන වලට ගොදුරු වීම.

පහත සදහන් හේතු නිසා HIV වයිරසය පුරුෂයින්ට වඩා ස්ත්‍රීන්ගේ ජීවිත වලට තර්ජන එල්ල කරනු ඇත. (දැනුම පිනිස)

- ශුක්‍ර තරලය යෝනි මාර්ගයේ දිගු වේලාවක් රැදී තිබීම නිසා වෛරසය ආසාදනය වීමට වැඩිපුර අවදානමක් ස්ත්‍රීන්ට ඇතිවේ. ශුක්‍ර තරලයේ ආසාදන හැකියාව යෝනි තරලයට වඩා වැඩිය. මේ නිසා අවදානම වැඩිය.
- ශුක්‍ර තරලය HIV සෛල වැඩිමට ඉතා හොද පෝෂණ මාධ්‍යයකි.
- යෝනි මාර්ගයේ ශ්ලේෂ්මල පටලයේ සෛල ඝනත්වය HIV ආසාදන වැඩි කිරීමට හේතුවේ.
- වයස 18 අඩු හා ආර්තවහරනය වු කාන්තාවන්ට වෛරසය ආසාදනය වීමට ඇති අවදානම වැඩිය.
- යෝනි මාර්ගයේ පෘෂ්ටිය වර්ගඵලය වැඩිවීම හේතු කොට ගෙන කාන්තාවන්ට 2 - 4 ගුණයකින් ආසාදනය වීමේ හැකියාව වැඩිය.
- අපිච්ඡදයේ ගුණාත්මක බව සලකන කලද ශිෂ්නයට වඩා යෝනි මාර්ගයේ ශ්ලේෂ්මල පටලය ආසාදනය වීමේ අවදානම වැඩිය.

වැඩිහිටි හා මහළු අවධිය

- ස්ත්‍රීන්ට අදාල වු රෝග හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ ගැටළු වලට ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා සේවාවන් ඇති අතර (උදා - සුවනාරි සායන/නාරි වෛද්‍ය විශේෂඥ සායන ආදිය) පුරුෂයින්ගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධ ගැටළු වලට විසඳුම් සඳහා යොමු වීමට එවැනි සේවාවන් විරලය. (කාලය විනාඩි 30)

ඉගෙනීමේ අරමුණු 2

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ගර්භණීභාවයට ඇති කරන බලපෑම් හඳුනා ගනී.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ගර්භණී වන ස්ත්‍රිය කෙරෙහි යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් ඇතිකරන බව සමාජයේ පැවති හා පවතින සිදුවීම් වලින් විමසිල්ලට ගත යුතුය.

සම්පත්දායකයා විසින් පහත දැක්වෙන යහපත් හා අයහපත් සහභාගිවන්නන්ගෙන් සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් මතුකර ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

යහපත් බලපෑම් :

- ස්වාමිපුරුෂයාගේ, දෙමාපියන්ගේ, නෑ හිතවතුන්ගේ, රාජකාරි ස්ථානයේ හා සමාජයේ විශේෂ අවධානය යොමුවීම
- සැමියා ප්‍රමුඛ පවුලේ අය විසින් ඇයව රැකබලා ගැනිම. ඇයගේ ආරක්ෂාව හා පෝෂණය ගැන විශේෂ උනන්දුවක් දැක්වීම.
  - සායන වලට කැදවාගෙන යාම සඳහා උනන්දු වීම.
  - අතිරේක ආහාර වේල් දීම
  - සමබල ආහාරයක් සපයා දීම
  - ඇය කැමති ආහාර සපයා දීම
- පූර්ව ප්‍රසව සංරක්ෂණ කටයුතු පිලිබඳව ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යය සේවාව විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීම. ජනගහනය 3000 කට පවුල් සෞඛ්‍යය සේවා නිලධාරිණියක් පත් කිරීම හා ඇයගේ ප්‍රධාන රාජකාරිය මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය බව තහවුරු කර තිබීම.
- ගැබිනි මව සෞභාග්‍යයේ සංකේතයක් ලෙස සමාජය පිළි ගැනිම.

අයහපත් බලපෑම් :

ගැබිණි මව්වරුන්ට ඇතිවන අවදානම් තත්ව වලට හේතුන් සෙවීමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය බොහෝදුරට මේ තත්ව සඳහා බලපෑමක් කර ඇති බව පෙනී යයි.

- ශ්‍රී ලංකාවේ ගර්භණී මව්වරුන්ගෙන් 30% නීරක්තියෙන් පෙලේ.
  - පුරුෂයාගේ/දරුවන්ගේ පෝෂණයට, මුල් තැන දීම හේතුවෙන් නිවසේ සියලු දෙනා ආහාර ගැනිමෙන් පසුව කෑමට ගැබිනි මව පුරුදු වීම (ගැබිණි වීමට පෙර පවා මෙම තත්වය දක්නට ඇත), ගැබිණි මවගේ පෝෂණය පිලිබඳ පුරුෂයාගේ ඇති නොදැනුවත්කම/නොසැලකිලිමත්කම, මව ආහාර ගන්නා සැටි/ප්‍රමාණය පිළිබඳ ස්වාමියා නොදැන සිටීම හා ඒ පිලිබඳව උනන්දු නොවීම. ඉහත සියලු හේතු කාන්තාවගේ මන්දපෝෂණයට හා නිරක්තියට හේතුවේ.

- පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් සකස්කර ගැනීමට නොහැකි වීම/උදව් නොමැති වීම.
- නිවසේ පවතින අඩුපාඩු හා සිදුවන දේ පිළිබඳව දෙදෙනා කතා නොකිරීම හා පුරුෂයාට ඒ බව නොදැන්වීම.

▪ ගර්භණී කාලයේදී ඇතිවන සංකූලතා සඳහා හිංසනය බලපෑ හැක

1. පූර්ව ගර්භනී හා ගර්භනී සෞඛ්‍යය සේවාවන් (මාතෘ සෞඛ්‍යය සේවාවන්) නියමිත කලට ලබා නොගැනීම
2. යෝනි මාර්ගය හා ගැබ් ගෙල ආශ්‍රිත ආසාදනයන්,
3. ගර්භනී අවධියේ ඇතිවන රුධිර වහනය වීම්
4. ගබ්සාවීම්
5. මළ දරු උපත්,
6. නොමේරූ දරු උපත් (Pre mature birth)
7. අඩු බර දරු උපත් (Low birth weight)

▪ නව යොවුන් වියේ ගර්භණීභාවයට පත්වීම නිසා කාන්තාව අවදානමට ලක් විය හැක (නූගත්කම, සංස්කෘතික බලපෑම් ආදිය මීට හේතුවේ).

▪ කාන්තාවන් නිතර නිතර ගර්භණී වීම, දරු උපත් අතර නිසි පරතරයක් නොපිහිටීම, පවුල් සංවිධාන කටයුතු නොපිළිපැදීම, පුරුෂයා පවුල් සංවිධාන ක්‍රමයක් පිළිනොගැනීම මෙන්ම තම භාර්යාව පවුල් සංවිධාන කටයුතු කරනවාට අකමැති වීම මීට හේතුවේ.

▪ ප්‍රමාද වී ගැබ් ගැනීම නිසා (දැවැද්ද පිළිබඳ ගැටළු, ආර්ථික අගහිගකම් හා පවුලේ සියළු කටයුතු විවාහයට පෙර ඇය විසින් ඉටු කිරීමට වෑයම් කිරීම ආදිය) ගර්භණීභාවයට පත් ස්ත්‍රියට අවදානමක් ඇතිවිය හැක.

  මේ නිසා ඇයගේ ජීවිතයට තර්ජනයක් සේම උපදින දරුවාටද මානසික, ශාරීරික ගැටළු/ආබාධ ඇති විය හැක.

▪ ස්වාමියා අන් කාන්තාවන් හා පවත්වන්නා වූ අනියම් ලිංගික හැසිරීම නිසා ගැබ්ගත් මව අවදානමට ලක්වීම, ලිංගාශ්‍රිත රෝග (STI/HIV) ආසාදන ගර්භණී මවට ඇති වීම හා ළදරුවාටද ඒවා වැළදීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය.

ඉගෙනීමේ අරමුණු 3

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා ඇති අයිතීන් හඳුනා ගැනීම.

දෙවන ලෝක යුද සමයෙන් පසුව 1948 දෙසැම්බර් 10 දා ඇති කරගත් එක්සත් ජාතීන්ගේ මානව හිමිකම් හා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ විශ්ව ප්‍රකාශණයේ සෑම මනුෂ්‍යයෙකුටම මෙලොව ජීවත් වීමේදී ලැබිය යුතු හා තහවුරු විය යුතු මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් රැසක් පිළිබඳව සඳහන් කර ඇත.

එම මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් සමහරක් වන්නේ

- සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අයිතිය
- රැකවරණය පිළිබඳ අයිතිය
- සමානාත්මතාව පිළිබඳ අයිතිය
- ගරුත්වය ලැබීම පිළිබඳ අයිතිය
- මානසික තෘප්තිමත්භාවය පිළිබඳ අයිතිය
- තොරතුරු ලබා ගැනීමේ අයිතිය
- ආත්මාභිමානය රැක ගැනීමේ අයිතිය
- මුදල් ඉපයීමේ අයිතිය
- තමා කැමති තීරණ ගැනීමේ අයිතිය
- අධ්‍යාපනය ලැබීමේ අයිතිය
- වෙනස්ව සැලකීමට එරෙහි වීමේ අයිතිය
- සෞඛ්‍යය සේවාවන් ලබා ගැනීමේ අයිතිය
- ආහාර හා පිරිසිදු ජලය සඳහා ඇති අයිතිය ආදියයි

මෙසේ මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රකාශයක් නීතිගතව තිබියදී සමාජයේ විවිධ ස්ථරවල(විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන් සම්බන්ධව) බරපතල ලෙස මිනිස් අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනයට ලක්වීම හේතුවෙන් කාන්තා ප්‍රඥප්තියක අවශ්‍යතාවය පැන නැගිනි. එම නිසා 1993 දී ශ්‍රී ලංකා රජය කාන්තා ප්‍රඥප්තිය(Women's Charter) අනුමත කර ප්‍රකාශයට පත් කරණ ලදී

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ප්‍රඥප්තිය

කාන්තාවන්ගේ පූර්ණ සංවර්ධනය හා දියුණුව සඳහා අවශ්‍ය සියලු කටයුතු සම්පාදනය හා ක්‍රියාත්මක කිරීම ආදී කරුණු මගින් පුරුෂයින් හා සමානව කාන්තාවන්ගේද මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් සුරැකීම, ලබාදීම හා නිදහස සුරැකීම සඳහා කටයුතු කිරීම රජයේ වගකීම බව එම ප්‍රඥප්තියේ සඳහන්වේ.

කාන්තා ප්‍රඥාප්තියේ පහත සදහන් කරුණු යටතේ කාන්තා අයිතීන් පිළිබඳව විග්‍රහ කෙරේ.

- දේශපාලන හා සිවිල් අයිතීන්
- පවුල් ඒකකය තුල ඇති අයිතින්
- අධ්‍යාපනය ලැබීමට හා පුහුණුවට ඇති අයිතිය
- ආර්ථික කටයුතු වල යෙදීමට හා එහි ප්‍රතිලාභ ලැබීමට ඇති අයිතිය
- සෞඛ්‍යයට හා පෝෂණයට ඇති අයිතිය
- සාමාජීය වෙනස්කම් වලට භාජනය වීමෙන් වැලකී සිටීමට ඇති අයිතිය
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇති වන හිංසනයෙන් වැලකීමේ අයිතිය

කාන්තා ප්‍රඥාප්තියේ ඇති අයිතින් නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මකවේදැයි පරීක්ෂා කිරීමට හා ඇගයීමකට ලක්කිරීම සදහා 1994 දී ජාතික කාන්තා කමිටුව පත් කරණ ලදී. (National committee on Women)

එම කමිටුවේ කාර්යභාරය

- ස්ත්‍රී පුරුෂ සාමාජභාවය නිසා සිදුවන/සිදු කරණ ලද අසාධාරණකම් පිළිබඳ පැමිණිලි අදාල වගකිවයුතු නිලධාරීන්/ආයතන වෙත යොමු කිරීම
- ප්‍රඥප්තියේ අඩංගු අයිතින් උල්ලංඝනය වීම සම්බන්ධව ලැබෙන පැමිණිලි නීතිමය කටයුතු සදහා යොමු කිරීම
- එවැනි නිතිමය කටයුතු පිළිබඳව පරීක්ෂා කොට එහි තත්වය පිළිබදව වාර්ෂික වාර්තාවන් පිළියෙල කිරීම
- කාන්තා අයිතින් පිළිබදව සියළුම නීතිමය හා සංවර්ධන ප්‍රතිපත්තීන් හා එහි බලපෑම් ඇගයීමට ලක් කිරීම
- ප්‍රඥාප්තියේ අරමුණු පිළිබදව පරීක්ෂණ කොට සංශෝධන ඉදිරිපත් කිරීම
- කාන්තා කටයුතු පිළිබදව අදාල විෂය භාර අමාත්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය අයිතීන් සමහරක් පහත විස්තර කර ඇත. මෙම අයිතින් සුරැකිම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සබැදි සමානාත්මතාවය හා සාධාරනත්වය වැඩි දියුනු වීමට හා ආරක්ෂා වීමට ඉවහල් වේ.

1. ජීවත් වීමට ඇති අයිතිය - සාම්ප්‍රදායිකව කතා කරන ජීවත් වීමේ අයිතියට අමතරව ගර්භනීභාවය හා ආශ්‍රිත වැලැක්විය හා ප්‍රතිකාර කල හැකි සංකුලතා වලින් ඇති වන මාතෘ මරණ වැලැක්වීම මීට අදාල වේ.

2. ශාරීරික අනන්‍යතාවය රැක ගැනිමට හා ස්ව ආරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීමට ඇති අයිතිය - ලිංගික අපයෝජනයෙන්, හිංසාකිරීමෙන් හා පහරදීමෙන් වැලකීමේ අයිතිය මීට අදාලය. අනිවාර්යය වන්‍ධ්‍යකරනය, බලහත්කාරයෙන් ගබ්සා කිරීම, පවුල් සංවිධාන ක්‍රම භාවිතයට අවස්ථාව සලසා නොදීමෙන් වැලකි සිටීම හා ලිංගේන්ද්‍රියන් විකෘති නොකිරීම/සුන්නත් නොකිරීම සඳහා ඇති අයිතිය මීට අදාලය.

3. පෞද්ගලිකත්වය සඳහා ඇති අයිතිය

4. නවීන විද්‍යාවේ ප්‍රයෝජන ලබා ගැනිමට ඇති අයිතිය ඒ කාන්තාවකට නවීන විද්‍යාත්මක ක්‍රම භාවිතා කොට ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ක්‍රියාවලිය පාලනය කිරීමට ඇති අයිතිය මීට අදාලය.

   උදා - කාන්තාව විසින් භාවිතා කරන/කල හැකි පවුල් සංවිධාන ක්‍රම භාවිතය ආරක්ෂිත ගබ්සාවන් පුරුෂ පවුල් සංවිධාන ක්‍රම ව්‍යාප්ත කිරීමට පර්යේෂණ කිරීම

5. තොරතුරු සෙවීමට, ලබා ගැනිමට හා හුවමාරු කර ගැනිමට ඇති අයිතිය - ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයටද මෙය අදාල වන්නේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ක්‍රියාවලිය පිලිබද තීරණ ගැනීමේදි (පවුල් සංවිධානය, දරුවන් ලැබීම, දරුවන් අතර පරතරය) ඉතා හොඳින් දැනුවත්වු පසු ස්වාධීන තීරණයන් ගැනිමට ඇති අයිතිය. මෙම අයිතිය නිසා ස්ත්‍රියට ලිංගික බලහත්කාරකම් / අපයෝජන / අපචාර හා රෝග වලින් ආරක්ෂාවීම ගැනද දැනුවත්භාවය ලබා ගැනීම මීට අයිතිය. එමෙන්ම සහකරු/ සහකාරියට ලිංගාශ්‍රිතව බෝවන රෝග ඇති බවට දැන ගැනිමට අයිතිය ඇත.

6. ඉගෙනීමට ඇති අයිතිය - මෙය සාක්ෂරතාවයට පමනක් අදාල නොවේ. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ලිංගිකත්වය පිළිබදව ඉගෙනිමට ඇති අයිතියටද අදාලවේ.

7. සෞඛ්‍යය සඳහා ඇති අයිතිය - රෝගී තත්වයන්ට රෝග නිවාරණ සේවා, පුනරුත්ථාපන සේවා සැපයීම, රැකියා ස්ථාන හා පරිසරය ආශ්‍රිත සෞඛ්‍යය සේවාවන්, කාන්තා සෞඛ්‍යය සේවාවන් මීට අදාලය.

   උදා- ගැබ් ගෙල පිලිකා හදුනා ගැනිම සඳහා රජය මගින් දියත් කරන ලද සෞඛ්‍යය වැඩසටහන

එමෙන්ම සෞඛ්‍ය සේවකයන් ලෙස HIV වලින් ආරක්ෂා වීමට අපට අයිතියක් ඇත.

අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව වක්‍රය සිසුන් සමග ඇඳීම

- එක් අයිතිවාසිකමක් භුක්ති විඳීම තවත් අයිතිවාසිකමක් හෝ අයිතිවාසිකම් කීපයක් මත රඳා පවතී.
- එහෙයින් එක් අයිතිවාසිකමක් අහිමිවීම තුළින් එම පුද්ගලයාට එම අයිතිවාසිකම පමණක් නොව අයිතිවාසිකම් කිහිපයක්ම නොලැබී යාමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ඇත.

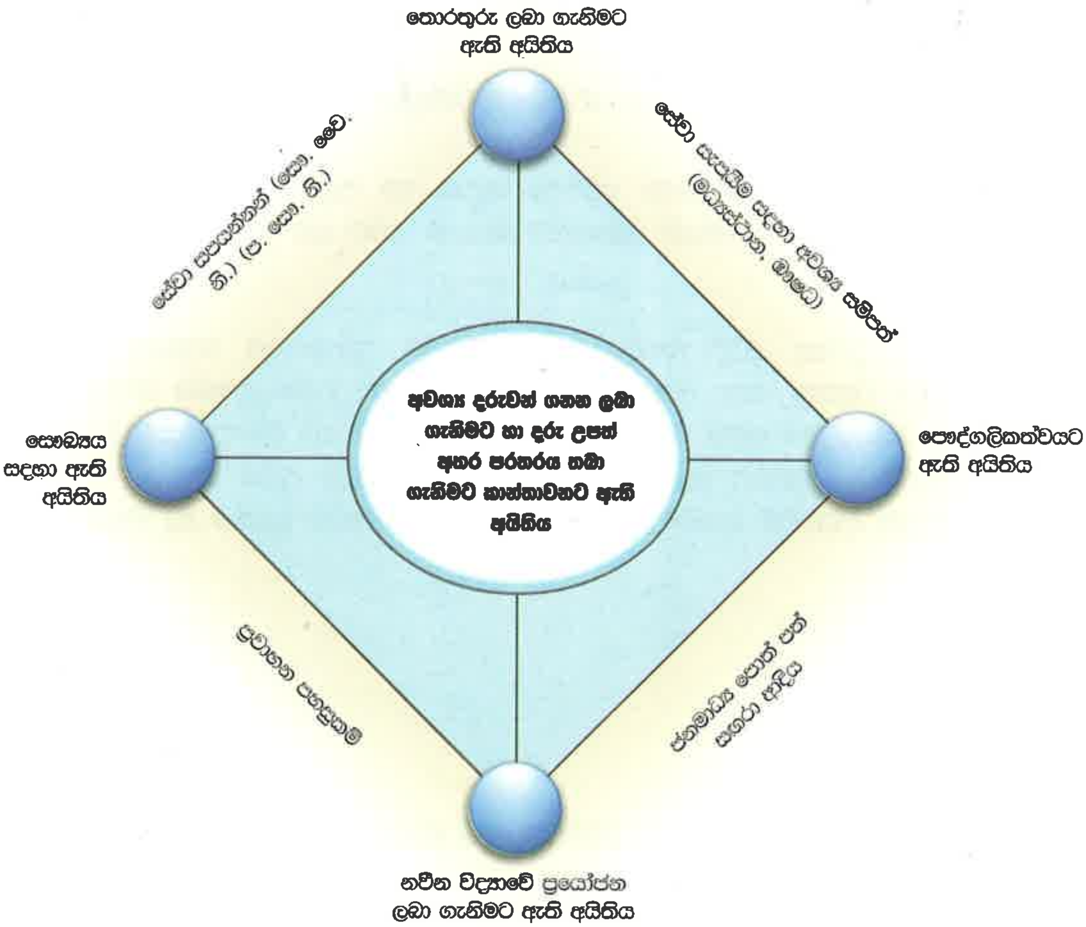
මෙසේ සමහර ප්‍රජනක අයිතිවාසිකම් නොලැබීයාම එම පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අයහපත් ලෙස බලපානු ඇත. අපගේ සේවාලාභීන්ට සමහර ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අයිතිවාසිකම් නොලැබීයාම සෞඛ්‍ය සේවකයින් වන අපගේ අදුරදර්ශී ක්‍රියාකලාපය නිසාද සිදුවිය හැක. එම නිසා සේවාලාභියාගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අයිතීන් සුරැකීම තුළින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය නංවාලීම සඳහා දායකවීම සෞඛ්‍ය සේවකයින් වන අපගේ පරම යුතුකම හා වගකීම විය යුතුය.

ක්‍රියාකාරකම -

- Flip chart එකක් ගන්න.
- එහි හරි මැද රවුමක් අඳින්න. අයිතිවාසිකමක් ලියන්න.
- මෙම අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා අවශ්‍ය වෙනත් අයිතිවාසිකම් කවරේද යන්න විමසමින් එම රවුම වටා තවත් රවුම් අඳිමින් ඒ තුල ලියන්න.
- මේවා එකිනෙක සම්බන්ධ වන අයුරු දැක්වීමට ඒවා ඉරි මගින් යා කරන්න.
- අයිතිවාසිකම් නොවන නමුත් මේ කාර්යභාරය සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය වෙනත් කාරණා මෙහි පිට දාරයෙහි සඳහන් කරන්න.
- මෙම අයිතීන් තහවුරු කිරීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයින්, ආයතන හා අණපනත් ගැන විමසන්න.

සාකච්ඡා කල හැකි අයිතීන්ට උදා -

1. අවශ්‍ය දරුවන් ගණන ලබා ගැනීමට හා දරු උපත් අතර පරතරය තබා ගැනීමට කාන්තාවකට ඇති අයිතිය.
2. තොරතුරු ලබා ගැනීමට ඇති අයිතිය.
3. ලිංගික බලහත්කාරකමින් ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතිය.



එක් අයිතිවාසිකමක් තවත් අයිතිවාසිකම් කිපයක් මත රඳා පවතී. සෞඛ්‍ය සේවකයින් වශයෙන් අපි සේවාලාභියාගේ එක් අයිතිවාසිකමක් කඩ කලොත් ඒවාගේ අයිතිවාසිකම් කිහිපයක් අහිමිවේ.

(කාලය විනාඩි 10)

ඉගෙනීමේ අරමුණු 3

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට/ගර්භණීභාවයේ අයිතීන්ට හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට ඇතිකරණ අහිතකර බලපෑම් අවම කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයින් සතු වගකීම හා කාර්යභාරය හඳුනා ගනී.

1 ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට ඇතිකරණ අහිතකර බලපෑම් අවම කිරීම

2 ගර්භණීභාවයට ඇතිකරණ අහිතකර බලපෑම් අවම කිරීම

3 සේවාලාභීන්ගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අයිතීන් සුරැකීම

සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් 3කට බෙදා මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කර සටහන් කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. (ඒ සඳහා අවශ්‍ය ඩිමයි කොළ, පෑන් ආදිය සපයන්න) ඉන්පසු කණ්ඩායම් වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඔවුන් ඉදිරිපත් නොකළ වැදගත් කරුණු ඇත්නම් ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමින් ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.

සේවාලාභියාගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අයිතීන් සුරැකීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයන් ලෙස ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- **සෑම විටම පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කිරීම**

  සායන වල සේවාවන් සැපයීමේදී සෑමවිටම සේවාලාභියාගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කිරීම.

- **රහස්‍යභාවය සුරැකීම**

  සායනයේදී පමණක් නොව ගෘහ ඇවිදීම්/ක්ෂේත්‍ර චාරිකා වලදී ලබා ගන්නා තොරතුරු වලද රහස්‍යභාවය සුරැකිය යුතුයි. එක් සේවාලාභියකු පිළිබඳ කරුණු කිසිවිටෙකත් තවකෙකුට අනාවරණය නොකළ යුතුයි.

- **සුහදශීලී සේවාව**

  සේවාලාභියා කෙරෙහි මිත්‍රශීලී විය යුතුයි. විශ්වාසය මත කරුණු අනාවරණය කිරීම හා උපදෙස් පිළිපැදීම සිදුවන්නේ මේ මඟින්ය. සායනය සේවාලාභියාට ප්‍රසන්න ස්ථානයක් බවට පත් කිරීමට සෑම විටම කටයුතු කරන්න.

- **කාර්යක්ෂම සේවාව**

  සේවාවන් නියමිත වේලාවට ලබා දීමට කටයුතු කරන්න. සේවා ලැබීමට රැඳීසිටින කාලය හැකිතාක් අඩු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

- **දැනුවත් කිරීම/උපදේශනය**

  මාතෘසෞඛ්‍යය/ළමා සෞඛ්‍යය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

  පවුල් සංවිධාන ක්‍රම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

  ද්විත්ව ආරක්ෂණය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

  පෝෂණය සම්බන්ධ වැඩමුළු පැවැත්වීම.

  ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීම හා ඉන් ආරක්ෂා වීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

  ඉහත කරුණු සඳහා සායන පමනක් නොව පාසල්/ප්‍රජා මධ්‍යස්ථාන/රැකියා ස්ථාන යනාදියද වැඩමුළු පැවැත්වීමට යොදා ගත හැක.

- **සේවා සැපයීමේදී පූර්ව නිගමන වලට එළඹ නොගෙන සේවාලාභියාට අවශ්‍ය සියලු කරුණු පහදා දී සේවාලාභියාගේ කැමැත්ත පරිදි අවශ්‍ය සේවා ලබා දෙන්න**

- **තරුණ පිරිස්/අවිවාහක හා වැන්දඹු ස්ත්‍රී පුරුෂ සියළු දෙනාටම අවශ්‍ය සේවා හා උපදෙස් සමානව ලබා දෙන්න**

- **සේවාවන් ව්‍යාප්ත කිරීම**

  - ජනගහන ඝනත්වය අනුව සලකා නව සායන පිහිටුවීම.
  - සායන වල සේවාවන් පුළුල් කිරීම.

  උදා - පූර්ව ප්‍රසව සත්කාරයට අමතරව සුවනාරී සායන, සියළු ක්‍රම අඩංගු පවුල් සැලසුම් සායන ව්‍යාප්ත කිරීම.

(කාලය විනාඩි 20)

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වුන හිංසනයන් අවම කිරීම හා වැළැක්වීම

1 මාතෘකාව - ස්ත්‍රී, පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇතිවන හිංසනයන් වැළැක්වීම හා අවම කිරීම

2 කාලය - පැය 6 යි

3 මූලික සංකල්ප - හිංසනයන් අවම වීම.
හිංසනයන් වැළැක්වීම.

4. අපේක්ෂිත නිපුණතා - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වුන හිංසනයන් වැළැක්වීම හා අවම කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගනී.

5. සුවිශේෂ අරමුණු/ඉගෙනීමේ -

I. පියවර - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇති වන හිංසනයන් හඳුනා ගනී.

II පියවර - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වු හිංසනයන් අවම කිරීම හා වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රජා බලකරනය සඳහා දායකත්වය දක්වයි.

6. ඉගෙන්වීමේ/ඉගෙනීමේ ආධාරක

- ඩී.එච්.පී/විනිවිදක
- මැගිබෝඩ් පෑන්
- අත් පත්‍රිකා
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වු හිංසනයන් පිළිබඳ පුවත් පත් දැන්වීම්
- සිද්ධි අධ්‍යයනය (Case studies)

ඉගෙන්වීමේ ක්‍රම	-	මේ සඳහා සහභාගිවන්නන්ගේ පෙර දැනුම, ආකල්ප, කුසලතාවයන් හා අත්දැකීම් පිළිබඳව සහභාගිත්ව ක්‍රමවේදය භාවිතා කිරීම.
	-	බුද්ධි කලම්බන ක්‍රමය
	-	පුවත් පත් වලින් ලබා ගත් කරුණු පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට අවස්ථාව දී ඒ පිලිබඳව විමසීම.
	-	සහභාගිවන්නන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් හා සාකච්ඡා
ප්‍රවේශය	-	පහත දක්වා ඇති කරුණු ආශ්‍රය කරගෙන නිර්මාණශීලී ප්‍රවේශයක් යොදා ගන්න.
	-	හිංසනයන් පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හානි කරබව පෙන්වාදීම තුලින් ප්‍රවේශ වීම.
	-	පුවත්පතක ඇති මේ සම්බන්ධ සිදුවීමක් අලලා ආරම්භ කිරීම.
	-	ගෘහස්ථ හිංසනයේ දැනට පවතින ප්‍රවණතාවය පෙන්වා දීම

ඉගෙනීමේ අරමුණු 1

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇති වන හිංසනයන් හඳුනා ගනී.

සම්පත්දායකයා විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආශ්‍රිත විවිධවූ හිංසනයන් පිළිබඳව සාකච්ඡා මාර්ග යෙන් සහභාගිවන්නන්ගේ දැනුම වර්ධනය සිදු කළ යුතුය. හිංසනයේ ඇති භයානක තත්ත්වය ඉතා හොඳින් සහභාගිවන්නන්ට පෙන්වාදීම සිදුකළ යුතුය.

මෙහිදී

- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආශ්‍රිත හිංසනය අර්ථ දැක්වීම
- ගෘහස්ථ හිංසනය අර්ථ දැක්වීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආශ්‍රිත හිංසනය පිළිබඳ දේශීය/විදේශීය තත්ව (දත්තයන්) හඳුනා ගනී.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආශ්‍රිත හිංසනයන් නිසා ඇති විය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටළු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආශ්‍රිත හිංසනය

අර්ථ දැක්වීම I

(By United Nations Declaration – 1993)

ප්‍රසිද්ධියේ හෝ පුද්ගලික ජීවිතයේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ යම්කිසි ක්‍රියාවක් හෝ ක්‍රියාවලියක් නිසා ශාරීරිකව, මානසිකව හා ලිංගිකව හිංසනයට, වේදනාවට, තුවාල හෝ පහරදීම් වලට ස්ත්‍රීන් ලක් වීම හා ලක් කිරීම, තර්ජනය කිරීම, බලහත්කාරයෙන් හෝ හිතුවක්කාර ලෙස ස්ත්‍රියගේ නිදහස සීමා කිරීමට උත්සාහ දැරීම.

අර්ථ දැක්වීම II

(By Hayward)

ප්‍රසිද්ධියේදී හෝ පුද්ගලික ජීවිතයේදී. යම්කිසි පුද්ගලයෙකුගේ හෝ පිරිසකගේ හානිකර ක්‍රියාවකට කාන්තාවන් ලක් වීම මගින් කාන්තාව රිදවීම්, වේදනා හෝ පහරදීම් වලට ලක්වීම හා තර්ජනය කිරීම මෙන්ම වෙනස්කම් කිරීම. (සාම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත් ආදිය මගින් හා මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් කඩ කිරීම මගින්)

ගෘහස්ථ හිංසනය

පීඩාවට පත් තැනැත්තා සහ පීඩාව සිදුකරන තැනැත්තා අතර ඇති පෞද්ගලික ස්වභාවයේ සම්බන්ධතාවයක ප්‍රතිපලයක් ලෙස යම් තැනැත්තෙකු ශාරීරික වශයෙන් හෝ මානසික වශයෙන් පීඩාවට ලක් කිරීම වේ. මෙය නිවසේ පරිසරය තුලදීම සිදු කිරීම අවශ්‍ය නොවනඅතර නිවසින් පිටතදී වුවද සිදු කල හැක.

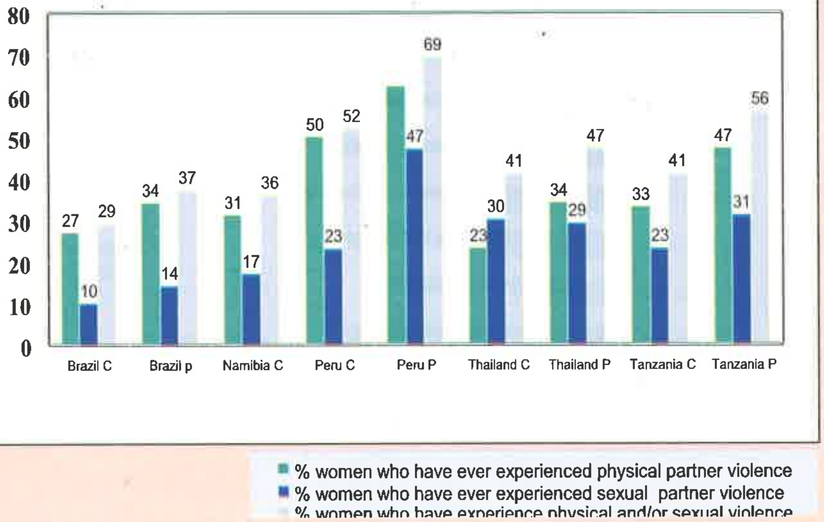
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආශ්‍රිත හිංසනය විවිධ සංස්කෘතික, සමාජීය, භූගෝලීය, ආගමික හා ආර්ථික ස්ථර පුරා පැතිරුනු මුළු ලොවටම පොදුවූ ප්‍රශ්නයකි. එය මානව හිමිකම් පිළිබද ගැටළුවක් සහ මහජන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ විශාල ප්‍රශ්නයක් බව හඳුනාගෙන ඇත. එය සැගවුණු, ලෝකය පුරා ප්‍රචලිත සෞඛ්‍යමය ගැටළුවකි.

- ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ, සෑම වසරකදීම මිලියන 2.4 ක් කාන්තාවන් හිංසනයට හා පහරදීමට ලක් වන අතර, ප්‍රජනක වයසෙහි සිටින කාන්තාවන් වැඩි වශයෙන්ම අනතුරු වලට ලක්වන හේතුවද මෙයවේ.
- ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ 28% ක් හා එංගලන්තයේ 25% ක් කාන්තාවන් (තම ජීවිත කාලය තුල) එක් වතාවක් හෝ තම සහකරුගෙන් හිංසනයට ලක් වී ඇත. (UNICEF 2000)
- එංගලන්තයේ වසරක් පාසා කාන්තාවන් 10 කගෙන් එක් අයෙක් බරපතල ලෙස තම පුරුෂයාගෙන් හිංසනයට හා පහර කෑමට ලක් වන අතර, ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ සෑම තත්පර 15 කට වරක් කාන්තාවක් තම සහකරුගේ පහරදීම් වලට ලක් වේ. (Epstein 1998)

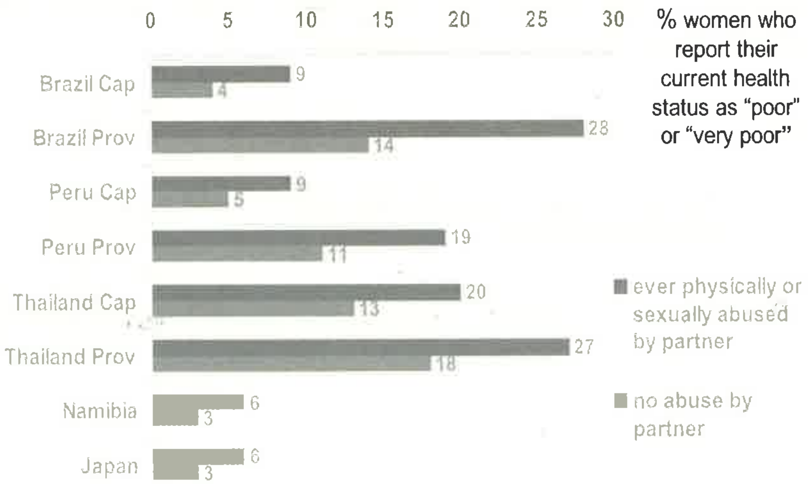
ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය මගින් අන්තර්ජාතිකව සිදු කරන ලද සමීක්ෂණ වාර්තාවකට අනුව, (පහත සදහන් රටවල් 10 දී, 24000 ක් කාන්තාවන් සහභාගි කරවා ගෙන කරන ලද)

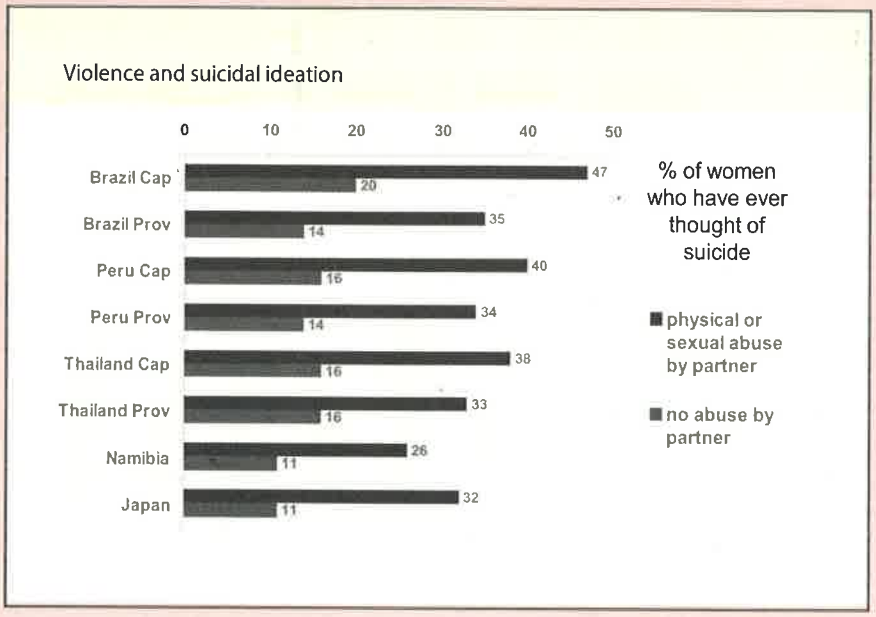
- බංගලාදේශය
- බ්‍රසීලය
- ඉතියෝපියාව
- ජපානය
- පේරු රාජ්‍යය
- නැම්බියාව
- සැමෝවා රාජ්‍යය
- සර්බියාව
- තායිලන්තය
- ටැන්සානියාව

සහකරු මගින් සිදුවන්නා වූ ශාරීරික/ලිංගික හිංසනයේ ප්‍රචනතාවය (WHO, 2004)



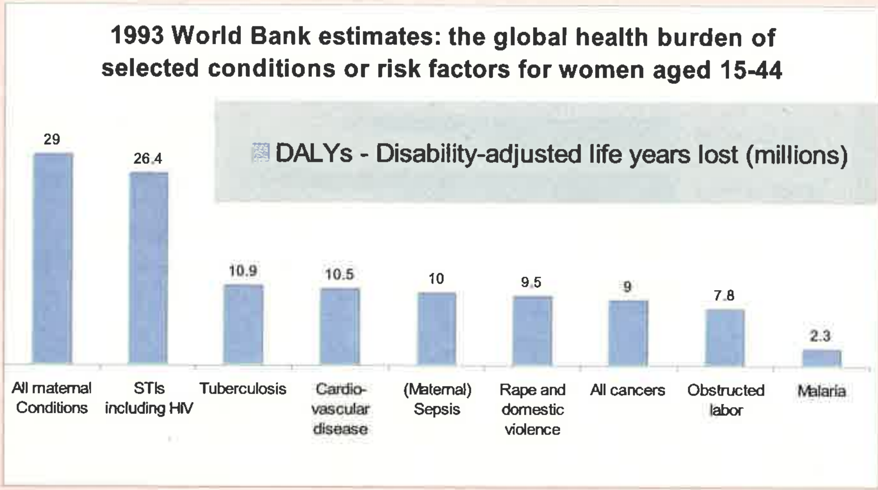
Proportion of women reporting poor health and association with reported violence





ඉහත සමීක්ෂණයට අනුව

- ලෝකය පුරා සෑම කාන්තාවන් තිදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක්, තම සහකරු අතින් පහර කෑමට, ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වේ.
- ශාරීරික හා ලිංගික අපයෝජනය, කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්වයේ පිරිහීමට හා ශාරීරික දුබලතා සඳහා ප්‍රධාන සාධකයක්වේ.



මෙම DALYs අධ්‍යයනයට අනුව, ලිංගික අපයෝජනය හා ගෘහස්ථ හිංසනය නිසා සිදුවන මරණ හා ශාරීරික දුබලතා, පිළිකා හේතුවෙන් සිදුවන එවැනි මරණ හා ශාරීරික දුබලතා වලට වඩා වැඩි බව පෙනී යයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ කරන ලද අධ්‍යයනයන්ට අනුව

- කාන්තාවන්ට අත්විඳින්නට සිදු වන හිංසනයන් සෑම ප්‍රදේශයකින්ම සෑම සමාජ ස්ථරයකින්ම හා සියලු ජාතින්ට අයත් පුද්ගලයින් අතරින් වාර්තා වේ.
- හිංසනයට ලක් වන්නාවූ බොහෝ ස්ත්‍රීන් වයස අවු. 20-44 අතර වේ.
- එම හිංසනයන් සිදු කරන්නේ ස්වාමියා, නෑදෑයින්, අසල්වාසීන් හා වෙනත් සමීපතමයන් විසිනි.

2006 වර්ෂයේදී කරණ ලද සමීක්ෂණ වාර්තාවකට අනුව

මෙහිදී කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ කාන්තාවන් තම සහකරුගෙන් හිංසනයට ලක් වීමේ ප්‍රවනතාවය සොයා බලන ලදී.

වයස 18 - 49 ත් අතර විවාහක කාන්තාවන් 750 ක් යොදා ගනිමින් කරණ ලද මෙම සමීක්ෂණය සඳහා, මීට පෙර සඳහන් කරණ ලද ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සමීක්ෂණය සඳහා යොදා ගන්නා ලද ප්‍රශ්ණාවලියම (WHO questionnaire) යොදා ගන්නා ලදී.

- තම ජීවිත කාලය තුළදී ශාරීරිකව හිංසනයට ලක් වීමේ ප්‍රවනතාවය 34.4% ක් වේ.
- පසු ගිය වසර තුළදී ශාරීරිකව හිංසනයට ලක් වීමේ ප්‍රවනතාවය 8.8% ක් වේ.
- තම ජීවිත කාලය තුළදී ඉතාම බරපතල ලෙස ශාරීරිකව හිංසනයට ලක් වීමට ඇති ප්‍රවනතාවය 19.8% ක් වේ.

කාලය විනාඩි 20

ජීවිත කාලය පුරාවටම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ හිංසනය බලපාන අයුරු

උපතට පෙර අවධිය

- බලහත්කාරකම් කිරීම නිසා පිළිසිඳ ගැනීම් සිදු වීම. (දූෂණය)
- ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය මත පදනම් වූ ගබ්සාවන් සිදු කිරීම.
- ගර්භණී අවධියේදී පහරදීම් (හිංසනය) සිදු කිරීම.

ළදරු විය

- පෝෂණය හා සෞඛ්‍යාරක්ෂණය ස්ත්‍රී දරුවන්ට අවමයෙන් ලබා දීම.
- මානසිකව හා ශාරීරිකව අපයෝජනයට/අපචාරයට ලක් කිරීම.

ළමා විය

- ආහාර හා සෞඛ්‍යාරක්ෂණය ස්ත්‍රී දරුවන්ට අවමයෙන් ලබා දීම.
- සුන්නත් කිරීම. (Female Circumcision) Genital mutilation)
- අධ්‍යාපනය ලබා දීමට ඇති අවස්ථාවන් අවම කිරීම.
- ළමා මෙහෙකාර සේවය හා ළමයින් ලිංගික වෘත්තියේ යෙදවීම.
- පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ අමුත්තන් විසින් ලිංගික අපචාරයට ලක් කිරීම.

යොවුන් විය

- අධ්‍යාපනය ලබා දීමට ඇති අවස්ථාවන් අවම කිරීම.
- ආර්ථිකමය හේතූන් නිසා ලිංගික අපයෝජනයට ලක් වීම.
- රැකියා ස්ථානයේ අපයෝජනයට ලක් වීම.
- ලිංගික පීඩාවට ලක් කිරීම.
- බලහත්කාරයෙන් Commercial sex wokers ලෙස යෙදවීම.
- මිනිස් කුට්ටනය. (Trafficking)

තරුණ විය හා විවාහ ජීවිතය

- මානසික අපයෝජනයට ලක් කිරීම.
- ස්වාමියා විසින් බිරිඳ අපයෝජනයට ලක් කිරීම. (සහකරු විසින් සහකාරිය ශාරීරික, මානසික, ලිංගික හා ආර්ථිකමය ලෙස)
- රැකියා ස්ථානයේදී අපයෝජනයට ලක් කිරීම.
- ආබාධිත තත්වයන්ට ලක්වූ කාන්තාවන් අපයෝජනයට ලක් කිරීම.
- විවාහ ජීවිතයේදීද බලහත්කාරකම් කිරීම.

- දැවැද්ද සම්බන්ධව ඇති වන ගැටළු.
- දූෂණය කිරීම.
- සහකරු/සහකාරිය මරණයට පත් කිරීම.

වැඩිහිටි අවධිය

- වැන්දඹුවන් අපයෝජනයට ලක් කිරීම.
- වැඩිහිටි කාන්තාවන් අපයෝජනයට ලක් කිරීම.

ශ්‍රී ලාංකිය සමාජයෙහි දක්නට නොමැති හෝ විරල ලෝකයේ වෙනත් රටවල බහුල සමහරක් හිංසනයන් පහත දැක්වේ

- Acid ගැසීම.
- සති පූජාව.
- ආගමික කටයුතු සඳහා ඝාතනය කිරීම.
- දැවැද්ද මත පදනම් වූ ඝාතන හෝ මරණ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වු හිංසනය නිසා ඇතිවන අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් (ප්‍රතිඵළ)

මාරාන්තික ප්‍රතිඵල

- මිනී මැරීම
- සියදිවි නසා ගැනීම
- මාතෘ මරණ
- AIDS ආසාදන හා ආශ්‍රිත ප්‍රශ්ණ

මාරාන්තික නොවන ප්‍රතිඵල

ශාරීරික

- තුවාල (සිරීම්/ භග්න/----)
- අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට හානිවීම
- ස්ථිර ආබාධිත තත්වයන්
- තම සෞඛ්‍ය පිරිහීම
- එදිනෙදා කටයුතු කරගැනිමට අපහසු වීම
- කරකැවිල්ල

මානසික

- PTSD
- විශාදය Depression
- සාංකාව Anxiety
- බිය Phobia /Panic disorders

දිගුකාලීනව පවතින සෞඛ්‍ය ගැටලු

- Chronic pain
- ආන්ත්‍රික ආබාධ
- Fibromialgia
- මතක ශක්තිය දුර්වල වීම හා මතකය වෙනස් වීම

ශාරීරික සෞඛ්‍යයට හානිකර පුරුදු/ ඇබ්බැහිවීම්

- දුම් පානය මත්පැන් /මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම
- මානසික පීඩනය නිසා කය නොවෙහෙසීම (Physical inactivity)
- ආහාර ගැනීමේ අසාමාන්‍යතා

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබද ගැටළු

- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනිම්
- HIV /AIDS / STI
- නාරිවේදිය ගැටලු (යෝනි මාර්ගයෙන් රුධිරය වහනය වීම, යෝනි මාර්ගයෙන් දුගඳ ඇති ශ්‍රාවයන් පිටවීම, ඔසප් කාලයේදි ඇති වන වේදනාවන්, ලිංගික බෙලහීනත්වය, ශ්‍රෝනියේ වේදනාවන්)
- අනාරක්ෂිත ගබ්සාවන්
- ගර්භනී අවධියේ සංකූලතා/ LBW
- PID

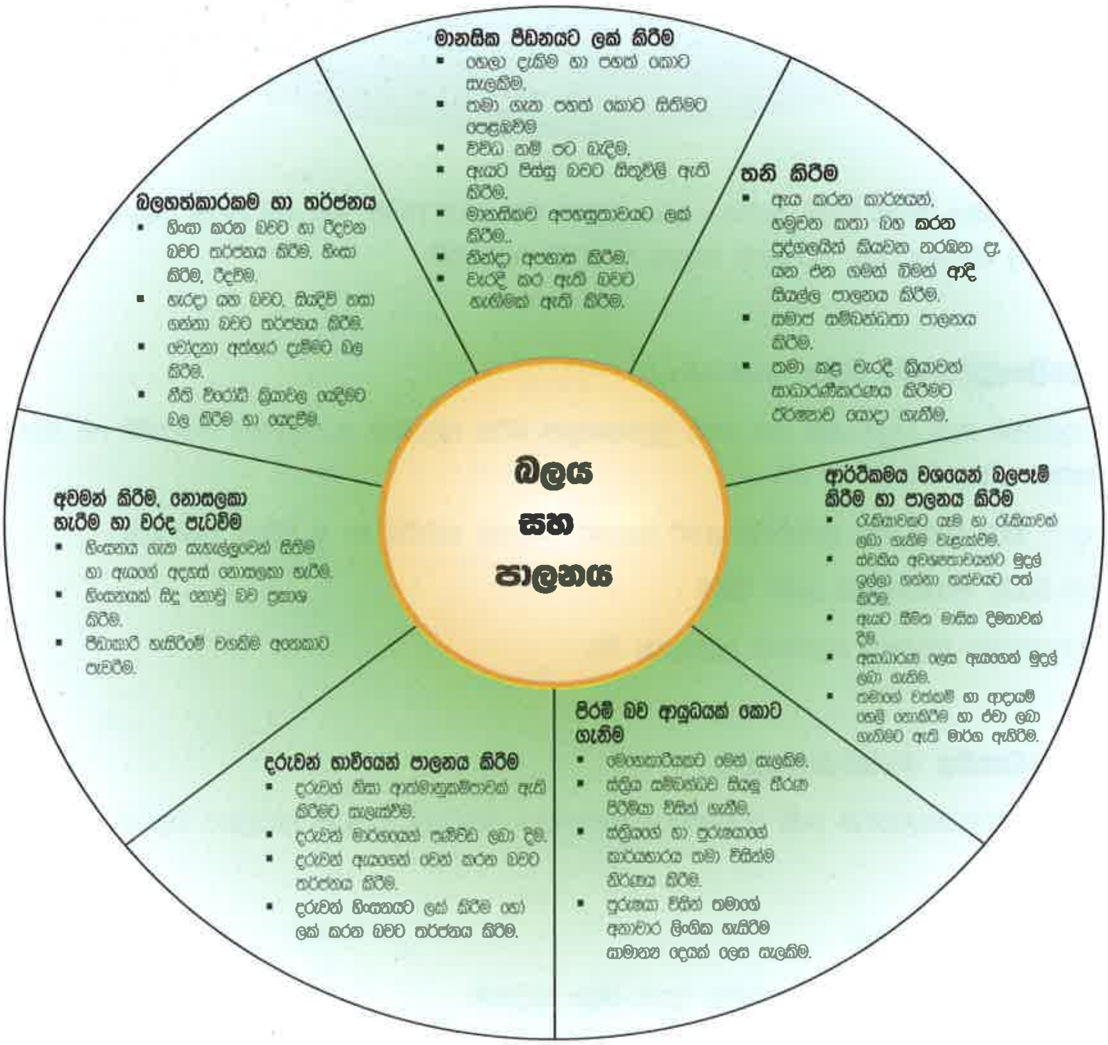
ගැටළු වල බරපතලකම හිංසනයෙහි ප්‍රමාණයට සමානුපාතිකවේ. (කාලය විනාඩි 10යි)

බලය හා පාලනය සම්බන්ධ චක්‍රය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සබැඳි හිංසනය වඩාත් ගැඹුරින් පහත දැක්වෙන බලය හා පාලනය සම්බන්ධ චක්‍රය මගින් තේරුම් ගත හැකිය. ස්ත්‍රියගේ ජීවිතය පුරාවටම සහකරුවා හා සමාජය විසින් ආධිපත්‍යය පතුරවා හිංසනයට ලක් කරන අයුරු මින් මනාව පිළිබිඹු වේ.

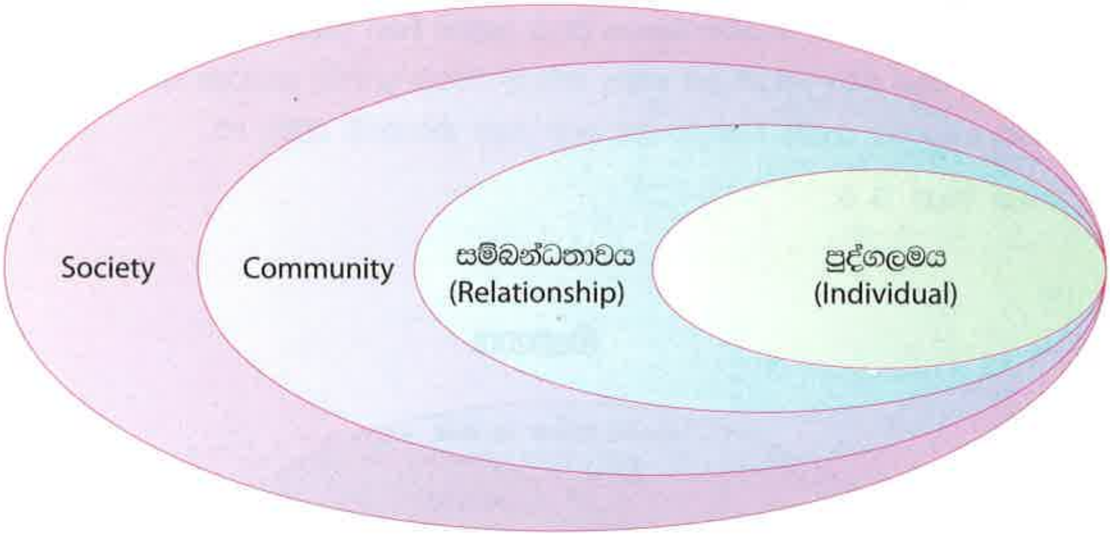
කාලය විනාඩි 15 යි

හිංසනය



Source: Developed by the Domestic Abuse Intervention Project, 202 East Superior Street Duluth, Minnesota 55802 USA

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සැබැඳි හිංසනයට අදාල ස්වභාව සමාජීය ආකෘතිය (Ecological framework)



ඉහත ආකෘතිය හෙයිස් විසින් යෝජනා කරන ලද්දකි. (Heise L 1998) ඔහු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වු හිංසනය ඇති කරන්නාවු හේතුන් 4 ක් විස්තර කරයි.

පුද්ගලික/පුද්ගලමය හේතු (Individual)

ඇතුලතින්ම ඇති චක්‍රය මෙය වන අතර පුද්ගලයකුගේ චරිත ස්වභාවය හා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් මේ සඳහා බලපාන අයුරු මින් පිලිබිඹු වේ.

උදා - ළමා වියේදී සිය දෙමාපියන් අතර ගෘහස්ථ හිංසනය පැවතීම හා ඒ පිලිබද අත්දැකීම.

ළමා වියේදී අපයෝජනයට ලක්වී තිබීම.

ස්වභාවයෙන්ම ඔහු/ඇය කළහකාරී පුද්ගලයකු වීම.

සම්බන්ධතාවය (Relationship)

පුද්ගල සම්බන්ධතාවයන්හි ඇති දුර්වලතා/ගැටළු/ව්‍යාකූල තත්වයන් හිංසනය ඇතිවීමට බලපායි.

ප්‍රජාව (Community)

පුද්ගලයා සමීපයෙහිම ඇති සංස්ථාවන් ප්‍රජාව ලෙස හැදින්වේ.

උදා - පවුල, රැකියා ස්ථානය, පාසල, යහළු මිත්‍ර සමාගම් ආදිය

මෙම සංස්ථා හිංසනය අනුමත කරයි නම් එය සාමාන්‍ය සිදුවීමක් ලෙස සලකයි නම් එයද හිංසනය ඇතිවීමට බලපාන සාධකයක් වේ.

සමාජය (Society)

මෙය ඉහත කී සියලු චක්‍රයන් අයත් වන විශාලම චක්‍රයයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ සමස්ථ සමාජයයි, සමාජය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සබැඳි හිංසනය සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස පිළිගන්නේ නම්, එය පිලිකුල් නොකරන්නේ නම් එයද හිංසනයට අනුබල දීමක්වේ. එවැනි සමාජයක හිංසනය බහුල වනු ඇත.

මේ අනුව හිංසනය සඳහා මූලික වන ප්‍රධාන හේතූන් කිහිපයක්

- ළමා වියේදී සිය දෙමාපියන් අතර ගෘහස්ථ හිංසනය පැවතීම හා ඒ පිළිබඳ අත්දැකීම.
- ළමා වියේදී අපයෝජනයට/අපචාරයට ලක්වී තිබීම.
- ස්වභාවයෙන්ම කළහකාරී පුද්ගලයකු වීම
- පුරුෂාධිපත්‍යය.
- විවාහ ජීවිතයේ ඇති වන ව්‍යාකූල තත්වයන්.
- මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය/ඇබ්බැහි වීම

ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන් තමන් මුහුණපාන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා ආශ්‍රිත හිංසනය බොහෝ දුරට සඟවාගෙන ජීවත්වේ එයට මූලික වන හේතූන් කිහිපයක් වන්නේ

- ලජ්ජාව, බය හා තමන් වරදක් කරන්නේ යන හැඟීම
- ආර්ථිකව තමන් පුරුෂයා මත යැපීම හේතුවෙන් අනාගතයේ ආර්ථික අපහසුතා ඇතිවේ යන බිය
- පවුල් සංස්ථාව රැක ගැනීමට ඇති උවමනාව
- සමාජ හා සංස්කෘතික බලපෑම්
- දරුවන්ට ලජ්ජාවක් ඇතිවේ යන හැඟීම

ඉගෙනීමේ අරමුණු 2

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ හිංසනයන් අවම කිරීම හා වැළැක්වීම සඳහා සම්බන්ධීකරණය හා යෝග්‍ය වන සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගනී.

ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මගින් ඇති කරන හිංසනය අවම කිරීමට මෙතෙක් ආ මගෙහි වැදගත් සන්ධිස්ථානයන්. (Milestones)

1931 - සර්වජන ඡන්ද බලය පිලිබදව අයිතිය ලබා දීම.

1938 - නිදහස් අධ්‍යාපනය පිලිබදව පනත සම්මත කිරීම.

1978 - ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව මගින් ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව වෙනස්කම් නොකළ යුතු බවට පිළි ගැනීම.

1978 - ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය පිහිටුවීම.

1981 - කාන්තාවන්ට වෙනස් කොට සැලකීම වළක්වාලන ප්‍රඥාප්තියක් සම්මත කිරීම. (CEDAW) (Convention on the Elimination of all forms of Discrimination Against Women)

1983 - කාන්තා කටයුතු පිලිබද අමාත්‍යාංශය පිහිටුවීම.

1993 - කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වැලැක්වීමේ "වියනා ප්‍රඥාප්තියට" ශ්‍රී ලංකාව අත්සන් තබයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මගින් ඇති කරන හිංසනය වැලැක්වීමට ශ්‍රී ලංකාවේ සක්‍රිය දායකත්වය අන්තර්ජාතික තලයේ ඇති බව මින් ප්‍රකාශ විය.

1993 -කාන්තා ප්‍රඥාප්තිය (Women's Charter) ශ්‍රී ලංකා රජය මගින් ස්ථාපනය කිරීම.

1993 - කාන්තා කටයුතු පිළිබදව ජාතික කමිටුව (National Committee on Women) ස්ථාපනය කිරීම.

1995 - දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයෙහි (Penal Code) සංශෝධන ඇති කිරීම.

2000 - කාන්තා හා ළමා කටයුතු/පැමිණිලි පිලිබදව වෙනමම අංශයක් පොලිස් ස්ථාන තුළ පිහිටුවීම.

2004 - "දිරි දරු පියස" ස්ථාපනය කිරීම.

2005 - ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීමේ පනත පාර්ලිමේන්තුව මගින් සම්මත කර ගැනීම.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වුන හිංසනය අවම කිරීම හා වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කරණ රාජ්‍ය මට්ටමින් ඇති සංවිධාන කිහිපයක්

- වනිතා කටයුතු අමාත්‍යාංශය - Ministry of Women's Affairs
- කාන්තා කාර්යාංශය - Women's Bureau
- සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශය - Ministry of Health
- සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය - Ministry of Social Services
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
- අධිකරණය
- පොලිසිය

NGO - රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන

- Women in Need (WIN)
- Sarvodaya

ග්‍රාමීය මට්ටමින් හිංසනය අවම කිරීම සඳහා ආධාර ලබා ගත හැකි අය

- නිවසේ වැඩිහිටියන්, හිත මිතුරන්
- ග්‍රාම සේවක
- පොලීසියේ නිළධාරීන්
- විදුහල්පති/ගුරුවරුන්
- පූජ්‍ය ස්ථාන වල ප්‍රධානින්
- විවිධ සංවිධාන හා සමිති (තරුණ සංවිධාන, කාන්තා සංවිධාන)
  (කාලය විනාඩි 10 යි)

ගෘහස්ථ ප්‍රචන්ඩත්වය වැළැක්වීමේ පනත

මෙම පනත ලංකා ඉතිහාසයේ විශේෂ සන්ධිස්ථානයකි.

මෙය 2005 ඔක්තෝබර් මස 9 වෙනි දින පාර්ලිමේන්තුවේදී සම්මත විය.

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා නඩු පවරන්නේ කුමන අධිකරණයේද ?

මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයේය.

මෙම පනත යටතේ ආරක්ෂක නියෝග ඉල්ලා සිටිය හැක්කේ කවුරුන් විසින්ද ?

අ.) පීඩාවට පත් තැනැත්තා වැඩිහිටියෙකු වන විට

- පීඩාවට පත් තැනැත්තා විසින්
- පොලිස් නිළධාරියෙකු විසින්

ආ.) පීඩාවට පත් තැනැත්තා ළමයෙකු වන විට

- ළමයාගේ දෙමව්පියන්ගෙන් කෙනෙකු විසින්
- භාරකරුවෙකු විසින්
- ළමයා පදිංචි ස්ථානයේ පදිංචි තැනැත්තෙකු විසින්
- ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය විසින් බලය පවරනු ලැබූ තැනැත්තෙකු විසින් (මෙය ලිඛිතව තිබිය යුතුය)
- පොලිස් නිළධාරියෙකු විසින්

රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හෝ ස්වෙච්ඡා සංවිධාන වලට ආරක්ෂක නියෝග ඉල්ලා සිටීමේ හැකියාව නැත.

නමුත් පීඩාවට පත් තැනැත්තා වෙනුවෙන් නීති ආධාර සැපයීමට එම සංවිධාන වලට හැකියාව ඇත.

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වැළැක්වීමේ පනත යටතේ සහන ඉල්ලා සිටිය හැක්කේ කුමන පුද්ගලයන්ට විරුද්ධවද ?

මෙයට ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් නැත.
වයස් භේදයක් නැත.

මෙම පනත යටතේ නැදෑ සබඳතාව ඇති අය එකී සබඳතාවයන් උපයෝගී කර ගෙන එක් පාර්ශවයක් අනෙක් පාර්ශවය වෙත ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය සිදු කරයි නම් ඒ අයට විරුද්ධව නඩු පැවරිය හැක.

උදා:

- සැමියා හෝ බිරිඳ
- තමා සමග එකට ජිවත් වන සහකරු හෝ සහකාරිය
- පියා, මව, සීයා, ආච්චි, සුළු මව, සුළු පියා

පැමිණිල්ලක් මහේස්ත්‍රාත් උසාවියට ඉදිරිපත් වූ විට මෙම පනත යටතේ දඬුවම් පැමිණිවිය නොහැක. මහේස්ත්‍රාත් උසාවියට සිදුකළ හැක්කේ සිවිල් ප්‍රතිකර්මයක් පමණි.

එනම් එම හිංසනය සිදු නොකිරීමට වග උත්තරකරුට නියෝගයක් නිකුත් කිරීමයි.

මෙම නියෝග වර්ග 2 කි.

- **අතුරු ආරක්ෂක නියෝගය**
- **ආරක්ෂක නියෝගය**

අතුරු ආරක්ෂක නියෝගයක් යනු පීඩිත තැනැත්තාගේ ආරක්ෂාව සඳහා, නඩු විමසීමකින් තොරව වුවත්, නිකුත් කළ හැකි ක්ෂණික නියෝගයකි.

අතුරු ආරක්ෂක නියෝගයක් හෝ ආරක්ෂක නියෝගයක් වග උත්තරකරු විසින් කඩ කල විට වග උත්තරකරුට මහේස්ත්‍රාත් උසාවිය විසින් දඬුවම් කළ හැක.

එම දඬුවම වන්නේ

රුපියල් 10,000 කට නොවැඩි දඩයක් හා/හෝ එක් අවුරුද්දක් නොඉක්මවන කාලයකට බන්ධනාගාර ගත කිරීමයි

අතුරු ආරක්ෂක නියෝගයක් නිකුත් කිරීමේ වැදගත්කම

- මෙය ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් නිකුත් කරන ක්ෂණික පිළියමකි.
- පීඩිත තැනැත්තා ආරක්ෂා කිරීම මෙහි අරමුණවේ.
- වග උත්තරකාර පාර්ශවයට සවන් නොද වුවද් මෙකී නියෝගය නිකුත් කළ හැක.
- පීඩිත තැනැත්තාගේ හෝ එම පාර්ශවයේ සාක්ෂිකරුවන් නොවිමසා වුවද මෙකී නියෝගය නිකුත් කල හැක.

ආරක්ෂක නියෝගයක් යනු

මෙම නියෝගය අධිකරණය විසින් නිකුත් කළ යුතුය. මෙය මාස 12 ක කාලයකට නිකුත් කළ හැකිය. මෙය දිගටම පවත්වාගෙන යාම අවශ්‍ය නැත. වග උත්තරකරු ප්‍රචණ්ඩකාරී ලෙස පීඩිත පක්ෂයට හිරිහැර නොකරන බව උසාවියට හැඟී ගියහොත් එම නියෝගය ඉවත් කොට දෙපාර්ශවයට සමගි වීමට අවස්ථාව සැලසේ.

ආරක්ෂක නියෝගයක් ලබා ගැනීම සඳහා ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් සිදුවී තිබීම අත්‍යාවශ්‍යද?
නැත

පීඩාවට පත් තැනැත්තා හට

- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් සිදු කර ඇතිවිට (අතීත)
- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් සිදු කරමින් ඇතිවිට (වර්තමාන)
- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් සිදු කිරීමට ආසන්න අවස්ථාවේදී (අනාගත)

යන කාල තුනෙහිදීම මෙකී ආරක්ෂක නියෝග ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

උදා - මරණ බවට තර්ජනය කර ඇතිවිට මෙකී නියෝගයක් පීඩාවට පත් තැනැත්තා විසින් ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වැලැක්වීමේ පනතින් අධිකරණයකින් ඉල්ලා සිටිය හැකි සහන වන්නේ

පීඩාව කරන තැනැත්තා විසින් සිදු කරන ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාව වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂක නියෝගයක් ඉල්ලා සිටිය හැක. මෙයට අතිරේකව පීඩාවට ගොදුරු වූ තැනැත්තාගේ සෞඛ්‍යය හා සුභසාධනයට අදාල යම් නියෝගයක් නිකුත් කිරීමටද මහේස්ත්‍රාත් උසාවියට හැකියාව ඇත.

අතුරු ආරක්ෂක හෝ ආරක්ෂක ආඥාවක් නිකුත් කිරීමෙන් පසු අධිකරණය විසින් අනුගමනය කරන ක්‍රියා පටිපාටිය

වගඋත්තරකරු විසින් උසාවි නියෝගය පිළිපදින්නේදැයි නිරීක්ෂණය කොට වාර්තාවක් උසාවිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට පහත සඳහන් අයගෙන් කවර හෝ කෙනෙකු වෙත උසාවිය විසින් නියෝගයක් නිකුත් කළ හැක.

- සමාජ සේවකයෙක්,
- පවුල් උපදේශකයෙක්,
- පරිවාස නිලධාරියෙක්,
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියක
- ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රවර්ධනය කරන නිළධාරියෙක්

- වගඋත්තරකරුගේ හෝ පීඩිත තැනැත්තාගේ නම, ගම හා අනන්‍යතාව හෙළිවන පරිදි යම් යම් කරුණු මුද්‍රණය කිරීම, පළකිරීම සිදු කළ නොහැක. එසේ වුවහොත් අවු. 2 ක් දක්වා සිර දඬුවමකට ලක් කළ හැක. ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්ව පනත මගින් මෙවන් ප්‍රතිපාදන සලසා ඇත්තේ පවුල් ආරවුල් වල රහස්‍යභාවය රැකීම පිණිසය.

(කාලය විනාඩි 40 යි)

සෞඛ්‍ය සේවකයින් ලෙස ගෘහස්ථ හිංසනය වැඩි කිරීමට අප නොදැනුවත්වම සමහර අවස්ථා වලදී දායක විය හැක. හිංසනයට පත්වන තැනැත්තාගේ හිංසනය තවදුරටත් වැඩිකිරීමට නොව එය අවම කිරීමට හෝ වැළැක්වීමට අප සැමවිටම වගබලාගත යුතුය.

අනතුරුදායක බව වැඩිවීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයින් දායක වන සැටි

සෞ. සේ. බලය හා පාලනය

පෞද්ගලිකත්වයට ගරු නොකිරීම
පවුලේ අනික් සාමාජිකයන් ඉදිරියේ සාකච්ඡා කිරීම. මෙය විශ්වාසය බිඳ වැටීමට හේතුවේ.

ඇයගේ අත්දැකීම් විශ්වාස නොකිරීම
ඇයට සවන් නොදීම. ඇයව විශ්වාස නොකිරීම. ඇගේ හැඟීම් තේරුම් නොගැනීම.

අසාධාරණයක් වී නොමැති බව
කියා ඇයට අපහාස කිරීම හිංසනයට හේතුව ඇයගේ වරද බව තීරණය කර ඇයට චෝදනා කිරීම.

ඇගේ ස්වාධීනත්වයට ගරු නොකිරීම
ඇය වෙනුවෙන් යම් ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම තීරණය කිරීමට ඇයට ඉඩ නොදී තමන් ඇය වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීම

අනාගත ආරක්ෂාව නොසලකා හැරීම
ඇයගේ අනාරක්ෂිත බව තේරුම් නොගැනිම. මෙම අනාරක්ෂිත බව වැඩි කරන ස්ථාන කරා ඇය යොමු කරවීම.

හිංසනය සාධාරණීකරනය කිරීම
හිංසනය ඇයගේ වරදක් නොවන බව පිළි නොගැනිම. තම ස්වාමියාට ගරු නොකිරීම හේතුවෙන් හිංසනය සිදුවන බවත්, එය සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙසත් සාධාරණීකරනය කිරීම.

සෞඛ්‍ය සේවකයින් ගෘහස්ථ හිංසනය හඳුනා ගැනීමේදී හා එය වළක්වා ගැනීමට සක්‍රියව දායක වීමේදී පහත පරිදි ඉතාමත් සමබරතාවයෙන් යුතුව ක්‍රියා කළ යුතුවේ.

අනතුරුදායක බව අවම කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයින් දායක වන සැටි

සෞ. සේ. බලය හා පාලනය

පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න
පෞද්ගලිකව පවුලේ අනික් සාමාජිකයන් නැතිව සාකච්ඡා කරන්න. මෙය විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට හා ආරක්ෂාවට වැදගත්ය.

ඇයගේ අත්දැකීම් විශ්වාස කරන්න, අගය කරන්න
ඇයට සවන් දෙන්න ඇයව විශ්වාස කරන්න. ඇගේ හැඟීම් අගය කරන්න. ඇය තනිවී නැති බව කියන්න. බොහෝ කාන්තාවන්ට මෙවන් අත්දැකීම් ඇති බව පවසන්න.

අසාධාරණයක් වී ඇති විට එය පිළිගන්න
ඇයට හිංසනයක් වී ඇත්නම් එය ඇගේ වරද නොවේ. කිසිවෙකු හිංසනයට/ අපයෝජනයට ලක් විය යුතු නැත.

ඇගේ ස්වාධීනත්වයට ගරු කරන්න
ඇගේ ජීවිතය පිලිබඳව තීරනය කිරීමට ඇයට ඇති අයිතියට ගරු කරන්න. ඇගේ ජිවිතය ගැන වඩාත්ම හොඳින් අවබෝධයක් ඇත්තේ ඇයටයි.

අනාගත ආරක්ෂාව සඳහා සැලසුම් කිරීමට උදව් වන්න
අතීතයේදි ඇය ආරක්ෂා වීමට කුමක් කළේද? එම ක්‍රමය සාර්ථකද? ඇයට හිංසනයෙන් බේරීමට සැඟවිය හැකි ස්ථානයක් තිබේද? (උදා - මවුපියන්/සහෝදරියන්)

සමාජ සේවා වල උදව් ලබා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න
තමා ජීවත්වන සමාජයේ ඇති සේවාවන් ගැන දැනුවත් කරන්න. හිංසනයට ලක් වු කාන්තාවන්ට කතා කල හැකි දුරකතන අංක/ රැකවරණය දෙන ස්ථාන ගැන දැනුවත් වන්න.
ඇයව දැනුවත් කරන්න.

ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර :

ගෘහස්ථ හිංසනය යනු ඉතා ගැඹුරට ඔඩුදුවා ඇති ප්‍රශ්නයක් නිසා එය ක්ෂණිකවම තුරන් කර දැමීම ඉතාමත් අපහසුය. නමුත් මෙම ප්‍රශ්නය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සැබෑ වෙනසක් ඇති කිරීමට අවශ්‍ය කතිකාවතක් කෙරෙහි මුලපුරනු ඇත. ගෘහස්ථ හිංසනය පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීමේ දැඩි අවශ්‍යතාවය අන් කවරදාවකටත් වඩා අද ඉස්මතුව ඇත. දැනුවත් කිරීමේ සියලුම උත්සාහයන් වලට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පවුල තුල හා සමාජයේදී පදනම් විය යුතු සමානාත්මතාවය හා සාධාරණත්වය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමක් ඇතුලත් කළ යුතුයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානතාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීමට කටයුතු කරන සියලු වැඩසටහන් මගින් ප්‍රචණ්ඩත්වය තරයේම ප්‍රතික්ෂේප කරන පරපුරක් බිහි කිරීමට අරමුණු කරගත යුතුයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සබැඳි හිංසනය මුලිනුපුටා දැමීමට නම් විවිධ කාලයන්හි ක්‍රියාත්මක වන බහු ආයතනික ක්‍රියාකාරකම් ඇති කළ යුතුයි.

ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා මැදිහත් වීම

- **ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීමට සෞඛ්‍ය සේවකයින් ලෙස මැදිහත් වීමට අපට විශාල වගකීමක් ඇත.**
- ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවකයින් ලෙස ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වය හා ගෘහස්ථ හිංසනය මුලින්ම නිරීක්ෂණය කරන්නේ අපයි.
- සමාජයක ස්ත්‍රීන් හා පුරුෂයින් ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවකයින් වන අප සමග ඇති විශ්වාසනීය හා සමීප සම්බන්ධතාවය නිසා ඔවුන්ගේ සියළු දුක්ඛ දෝමනස්සයන් අප හමුවේ දිග හරිනු ඇත.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වය හා ගෘහස්ථ හිංසනය සෞඛ්‍ය මත බොහෝ අහිතකර බලපෑම් ඇතිකර මුළු පවුලේ සෞඛ්‍යය පිරිහීමට හේතුවන නිසා අප එය වැළැක්වීම සඳහා පෙරමුණ ගත යුතුයි.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වය හා ගෘහස්ථ හිංසනය මගින් සෞඛ්‍යය මත ඇතිකරන අහිතකර(හානිකර) බලපෑම් පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීමට සෞඛ්‍ය සේවකයින් ලෙස අපට හැකියාව ඇත.
- සෞඛ්‍ය සේවකයින් වන අප දැනටමත් ප්‍රජාවේ විශ්වාසය දිනාගෙන ඇත. ඒ නිසා ප්‍රචණ්ඩත්වය/හිංසනය පිටුදැකීමේ යහපත් ප්‍රතිඵල ගැන සමාජය දැනුවත් කර ඊට යොමු කිරීම අන් අයට තරම් අපට අපහසු කාර්යයක් නොවනු ඇත.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආශ්‍රිතව හිංසනය/ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීම හෝ අවම කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයින් මැදිහත් විය යුතු ආකාරය

මේ සඳහා තුන් ආකාරයකින් ක්‍රියා කළ හැක.

- පුද්ගලමය මැදිහත් වීම්.
- පවුල් සංස්ථාව තුළ සිදුකරණ මැදිහත් වීම්.
- ප්‍රජා මැදිහත් වීම්.

පුද්ගලමය මැදිහත් වීම්

සෞඛ්‍ය සේවකයින් ලෙස අපගේ වගකීම වන්නේ හිංසනය ඇති යුවල් හෝ පවුල් හඳුනාගෙන හිංසනය අවම කිරීමට හෝ වැළැක්වීමට ගතයුතු පියවර ගැනීම හා හිංසනය සිදු කරන්නාගේ එම හැසිරීම නැවැත්වීම සඳහා පියවර ගැනීමයි. මේ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාදාමය අනුගමනය කළයුතුවේ.

1. හිංසනය ඇති බව හඳුනා ගැනීම / අනුමාන කිරීම
2. ප්‍රශ්නය අවබෝධ කර ගැනීම
3. මැදිහත් වීම
4. පසු විපරම

1. හිංසනය ඇති බව හඳුනා ගැනීම / අනුමාන කිරීම

සියළුම සෞඛ්‍ය සේවකයින් තම බල ප්‍රදේශය තුල ඇති පවුල් පිළිබදව නිරීක්ෂණය, සොයා බැලීම හා තොරතුරු ලබා ගැනීම තුළින් හිංසනයට ලක්වී ඇති පවුල්/පුද්ගලයින් සොයා ගැනීම කළ යුතුවේ.

2. ප්‍රශ්නය අවබෝධ කර ගැනීම

I. සාකච්ඡා කිරීම.

- කෙනෙකු තමන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු හා ඒ සම්බන්ධ ගැටළු සාකච්ඡා කිරීමට පෙළඹෙනුයේ තම පෞද්ගලිකත්වය/රහස්‍යභාවය සුරැකෙන බව හැඟුණ විට හා ඒ සඳහා සුදුසු පසුබිම/පරිසරය පවත්නා බව දැණුන විට පමණි.
- එබැවින් සේවාලාභියාට තම තොරතුරු නිදහසේ අනාවරණය කිරීමට හැකිවන පරිදි පරිසරය සකස් කළ යුතුවේ. එම පරිසරය ශබ්ද/හඩ නැගීම්, පුද්ගලයින් එහා මෙහා යෑම් හා එබී බැලීම් ආදිය මගින් බාධා නොවන පෞද්ගලික ස්ථානයක් විය යුතුයි.

  කෙටියෙන් උත්තර දිය නොහැකි ප්‍රශ්නයක් යොමු කිරීම මගින් සේවාලාභියා සාකච්ඡාවට යොමු කර ගන්න.

II. සක්‍රියව ඇහුම්කන් දීම.

- සේවාලාභියා විසින් ඉදිරිපත් කරන තොරතුරු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේ කුසලතාව ඔබ සතුවිය යුතුය. සේවාලාභියා කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීම සහ මෙලෙස අවධානය යොමු කිරීම අවංකවම සිදුකරන ඇහුම්කන්දීමක් බව සේවාලාභියාට හැඟීයනසේ සිදුවිය යුතුය.
- සේවාලාභියා මුවින් පවසන වචන වලට අමතරව, වාචික නොවන හැඟීම්/අදහස්(කටහඩ, මුහුණේ මතුවන හැඟීම් හා ශාරීරික ඉරියව්) තේරුම් ගැනීම.
- බොහෝ සේවාලාභීන්ට තම ගැටළුව එක එල්ලේ ප්‍රකාශ කළ නොහැක. ඔවුන් වටින් ගොඩින්, විස්තර සමූහයකින්, හැඟීම් සහ ඉරියව් වලින් පවසන දෙයින් ගැටළුව හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකියාව තබිය යුතුය.

- වාචිකව/වාචික නොවන දිරිමත් කිරීම් මගින් කරුණු පැවසීම තුලින් සේවාලාභියාව දිරිමත් කිරීම. සේවාලාභියා කීදේ නැවත වරක් කීමෙන් හෝ වෙනත් වචන වලින් කීමෙන් කීවේ එයමදැයි තහවුරු කරගැනීම.
- මෘදු කටහඬකින් යුක්තව, මිත්‍රශීලීව, ප්‍රශ්න ඇසීම තුළින් සේවාලාභියාට තමාගේ අදහස් විවෘතව, නිදහස්ව, පැකිලීමකින් තොරව ඉදිරිපත් කිරීමට සැලැස්වීම.
- දිගටම ප්‍රශ්න ගණනාවක් ඇසීමෙන් වැළකීම. ඔව්/නැත යන්නෙන් පිළිතුරු ලැබෙන ප්‍රශ්න වලට වඩා, තමාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කළ හැකිවන ප්‍රශ්න නැගීම.

සැළකිය යුතුයි

- සේවාලාභියා පිළිබඳව පූර්ව විනිශ්චයකින් තොරව කටයුතු කිරීම.
- සෑම පුද්ගලයෙකුම සුවිශේෂ පුද්ගලයෙකු බව වටහාගෙන කටයුතු කිරීම.
- රහස්‍යභාවය/පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කිරීම.
- සේවාලාභියාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ඇති අයිතියට ගරු කිරීම.
- සේවාලාභියාට තීරණ ගැනීමට ඇති අයිතියට ගරු කිරීම.
- කුමන තරාතිරමක, කුමන උගත් මට්ටමක, කුමන සමාජ මට්ටමක සිටින සේවාලාභියකුට වුවද ගරු කිරීම, ආචාරශීලී වීම හා සමානව සැලකීම.
- වෘත්තීය සම්බන්ධතාවක් පමණක් පවත්වා ගැනීම.
- සේවාලාභියාට තම තොරතුරු නිදහසේ අනාවරණය කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසීම.

පුද්ගලමය මැදිහත්වීම් සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයින්ගේ කාර්යය භාරය

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ කාර්යභාරය

හිංසනයට ලක්වූ කාන්තාවන් හඳුනා ගැනීමට වඩාත් සුදුසුම පුද්ගලයා ප. සෞ. සේ. නිලධාරිණිය වේ. ඒ මන්දයත් ඇය ගම්වාසීන්ගේ විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන්ගේ විශ්වාසය දිනාගෙන ඇති නිසා තම පෞද්ගලික තොරතුරු වුවද ඇයට පැවසීමට කාන්තාවන් මැලිනොවනු ඇත. එහෙත් ඇය මෙම තොරතුරු අනාවරණය කිරීමට පෙළඹෙන්නේ ඉන් ඇයට යහපතක් සිදුවන බව හැඟී ගියොත් පමණි. එම නිසා මෙම තොරතුරු ලබාගෙන හැකි අයුරින් ඇයට සහාය වීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

ගෘහ ඇවිදීම් වලදී ක්ෂේත්‍ර චාරිකා වලදී හා සායනයේදී

- ගෘහස්ථ හිංසනය ඇති යුවල් හඳුනා ගැනීමට උනන්දු වීම.
- එසේ හඳුනාගත් යුවල් සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන්, ඔවුන්ට සවන්දීමෙන් ප්‍රශ්නය හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.
- ඇත්ත වශයෙන්ම ඔවුන්ට සවන්දීම පමණක්ම සමහර යුවල් වලට සහනදායි වනු ඇත.
- ඉන්පසු මෙබඳු යුවල් අතර මත ගැටුම් නිරාකරණය කිරීමට සහය වීම. යුවළ තුල අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ඇති කිරීමට උත්සහ කිරීම. අවශ්‍ය නම් මේ සදහා ම. සෞ. ප./ම. සෞ. හෙ. සො. ගේ සහය ලබා ගැනීම.

- තමන්ට විසඳිය නොහැකි ප්‍රශ්නයක් නම් ඒ සඳහා සෞ. වෛ. නි. ගේ මැදිහත් වීම අවශ්‍ය යැයි හැගෙයි නම්, එම යුවළ සෞ. වෛ. නි. වෙත යොමු කිරීම.
- මේ සඳහා විසඳුම් ලබාදිය හැකි තමන්ගේ ප්‍රදේශයෙහි හා ඒ අවට ඇති සේවා සපයන සම්පත් ජාලය හඳුනා ගැනීම.
  උදා -රාජ්‍ය ආයතන, රාජ්‍ය නොවන ආයතන යනාදිය.
- විශේෂ සේවා අවශ්‍ය යුවල් ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ඇතිව අදාල සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම.
- පසු විපරම් සිදු කිරීම.

හිංසනයට භාජනයවූ අය සඳහා කළ හැකි මැදිහත්වීම්

- ඔවුන් තනිවී නැති බවත් මෙවැනි ප්‍රශ්න ඇති තවත් බොහෝ අය ඇති බවත් පවසා ඔහු/ඇය සැනසීමට උත්සාහ කිරීම.
- හැකි නම් ඔහු/ඇය සමග සාකච්ඡා කර ඔහුට/ඇයට සහය වීමට උත්සාහ කිරීම.
- ඔහු/ඇය මෙම තත්වය විඳදරා සිටියේ කෙසේද අසා බැලීම. මේ සම්බන්ධයෙන් ඔහුගේ / ඇයගේ ඉදිරි බලාපොරොත්තු විමසීම.
- ඔවුන්ගේ පවුල් දිවියේ ගැටළු පවතී නම් හෝ මානසික ගැටළු පවති නම් අදාල උපදේශන සේවාවන් සඳහා ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ඇතිව යොමු කිරීම.
- ඔවුන් තුල බලාපොරොත්තු ඇති කිරීම. මේ සඳහා ඔහු/ඇයගෙන්ම යෝජනා ඉදිරිපත් කරවා ගැනීම. අවසානයේ තමන්ට සුදුසුම විසඳුම තෝරා ගැනීමට ඔහුට/ඇයට උපකාරී වීම.
- සමහර අවස්ථාවලදී තාවකාලිකව හෝ වෙන්වීම ඔහු/ඇයගේ ප්‍රශ්නයට සුදුසුම/අවසාන විසඳුම යැයි ඔවුන් තීරණය කරණු ලැබුවහොත් පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව ඔවුන් හා සාකච්ඡා කිරීම.
  - ආර්ථිකය
  - නිවස
  - නීතිමය තත්වය
  - දරුවන් රැකබලා ගැනීම
  - ඔහු/ඇයගේ ආරක්ෂාව
- ඔවුන්ට අවශ්‍ය සේවාවන් සඳහා ඔවුන් යොමු කිරීම.
- පසු විපරම් සිදු කිරීම.

හිංසනය සිදුකර අය සඳහා කළ හැකි මැදිහත්වීම්

- හිංසනය සිදුකරනිනා සමග සාකච්ඡා කිරීම හා ඔහු/ඇයට ඇහුම්කන් දීම. අවශ්‍ය නම් මේ සඳහා ම. සෞ. ප./ම. සෞ. හෙ. සො. ගේ සහය ලබා ගැනීම.
- ඔහුට අවශ්‍ය සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම.
  - උපදේශන සේවා
  - කෝපය/ආවේගය පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය හැකියාව ලබා දීම
  - ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය හැකියාව ලබා දීම

- තීරණ ගැනීමට අවශ්‍ය හැකියාව ලබා දීම
- මත්පැන් පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය හැකියාව ලබා දීම
- පුනරුත්ථාපනය

- මානසික සෞඛ්‍යයේ පිරිහීමක් දක්නට ලැබෙන්නේ නම් අවශ්‍ය සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම.
  - උපදේශන සේවා
  - වෛද්‍ය නිලධාරීන් - මානසික වෛද්‍ය සායන සිදු කරන

හැකි සැමවිටම පවුල වෙන් කිරීම නොව සමගි කිරීම අපගේ අරමුණ බව වටහා දෙන්න.

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ කාර්යභාරය

- ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවලදී ගෘහස්ථ හිංසනය සිදුවන යුවල්/පවුල් හඳුනා ගැනීම.
- ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න හඳුනාගෙන එම ප්‍රශ්න නිරාකරණය කරගෙන හිංසනය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට සහාය වීම.
- විශේෂයෙන්ම පුරුෂ පාර්ශවය හා සාකච්ඡා කර ඔහුට සක්‍රියව සවන්දී ඔහුගේ ප්‍රශ්න නිරාකරණය කරගැනීමට සහාය වීම.
- තම ප්‍රදේශයේ ඇති මේ සඳහා ක්‍රියාත්මක වන සම්පත් ජාලය හඳුනාගෙන හිංසනය සිදුකරණ තැනැත්තාගේද කැමැත්ත ඇතිව ඔහුව අදාල සේවාවන් සඳහා යොමු කරවීම.
- විශේෂයෙන්ම ප. සෞ. සේ. නි. විසින් හඳුනාගන්නා ලද හිංසනය සිදුවන යුවල් හෝ පවුල් වල පුරුෂ පාර්ශවය හා සාකච්ඡා කර ඔවුන්ට සක්‍රියව සවන්දී එම ප්‍රශ්න නිරාකරණය කරගැනීමට සහාය වීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් වලට යොමුවුනු පුරුෂයින් සමග සාකච්ඡා කර එහි අයහපත් ප්‍රතිඵල පෙන්වාදී ඔවුන් යහමගට ගැනීමට උත්සාහ කිරීම. කලින් මත්පැන් වලට යොමුවී පසුව පුනරුත්ථාපනයවූ පුරුෂයින් දැනට මත්පැන්වලට යොමුවී සිටින අය සමග සාකච්ඡා කිරීමට යොදා ගැනීම සාර්ථක ක්‍රමයකි.
- පුනරුත්ථාපනය අවශ්‍ය අය ඒ සඳහා යොමු කිරීම.
- මීට අමතරව ප. සෞ. සේ. නි. සඳහා ඉහත දී ඇති මාර්ගෝපදේශනද අනුගමනය කරන්න.
- පසු විපරම් සිදු කිරීම.

මහජන සෞඛ්‍ය හෙදි සොහොයුරියගේ කාර්යභාරය

- ප. සෞ. සේ. නි. විසින් යොමුකරණ ලද යුවල්/පවුල් වල හිංසනය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඉහත දක්වා ඇති පරිදි කටයුතු කරන්න.

සෞ. වෛ. න. ගේ කාර්යභාරය

- තම බල ප්‍රදේශය තුල මෙවැනි හිංසනයට ලක්වී ඇති පවුල් පිළිබද තොරතුරු ලබා ගැනීම, ඊට මැදිහත්කරුවෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීම හා ඔවුන්ට නිසි මගපෙන්වීම යනාදිය සිදු කිරීම.
- ප. සෞ. සේ. නි./ම. සෞ. ප./ ම. සෞ. හෙ. සො. විසින් යොමුකරණ ලද යුවල්/පවුල් වල හිංසනය වළක්වා ගැනීම සදහා අවශ්‍ය කටයුතු කිරීම.
- ගෘහස්ථ හිංසනය වැලැක්වීම පිළිබද ක්‍රියාකාරීවන රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සමග සම්බන්ධිකරණය.
- ගෘහස්ථ හිංසනය වැලැක්වීම පිළිබදව ඇති නව නීති රීති පිළිබදව තම සෞඛ්‍ය සේවකයින් දැනුවත් කිරීම.
- ප්‍රජා බලකරණය පිළබද රැස්වීම්, සම්මන්ත්‍රණ හා පාසල් මට්ටමින් පැවැත්වෙන අවස්ථාවන් වලදී ඊට සහභාගි වෙමින් ඔවුනට මගපෙන්වීම.
- විවිධ ඇබ්බැහිවීම් (මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා HIV/AID) සිදුකරණ අවදානම් කණ්ඩායම් සදහා දැනුවත් කිරීම් හා සුභසාධන කටයුතු සදහා මගපෙන්වීම.
- තම සෞඛ්‍ය කණ්ඩායමට මේ සදහා අවශ්‍ය සම්පත් සැපයීම.

පවුල් සංස්ථාව තුළ සිදුකරණ මැදිහත් වීම

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ කාර්යභාරය

- සායනික සේවාවන් ලබාගැනිමේදී ස්වාමියා හා බිරිඳ දෙදෙනාම සායනය වෙත යොමු කරවීම.
- සායනය තුළ ඇති සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සැසිය සදහා සැමියා/බිරිද දෙදෙනාම සහභාගි කරවා ගැනීම. සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය මාර්ගයෙන් ඔවුන් තුළ යහපත් සිතිවිලි/ආකල්ප ඇති කිරීමට උත්සාහ කිරීම.
- එකිනෙකාට ගරු කිරීමට, එකිනෙකාගේ කාර්යභාරයන්ට ගරු කිරීමට හා සාම්ප්‍රදායික ලෙස ස්ත්‍රී පුරුෂ ලෙස කාර්යන් වෙන් නොකිරීමට කුඩා කල සිටම දරුවන් හුරු කළ යුතු බවට පවුල් වලට අවබෝධ කර දීම. ගෘහ ඇවිදම් වලදී/ක්ෂේත්‍රයේදී ඔබ ලබන අත්දැකීම් හා නිරීක්ෂණ උපයෝගි කරගෙන පවුල් වලට (විශේෂයෙන් ස්ත්‍රීන්ට) මෙම පණිවිඩය ලබාදිය හැක.
- පවුල තුළ පුරුෂ සහභාගිත්වය දුටු විටදී අගය කිරීම. හැකි සෑම විටම එය අගය කල යුතු බව කාන්තාවන්ටද අවබෝධ කර දීම.
- රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල උදව් ලබා ගෙන කාන්තාවන්ට විවිධ වෘත්තින් සදහා පුහුණුව, හැකියාවන් හා ප්‍රාග්ධන පහසුකම් ලබා දී, ගත හැකි මාර්ග පෙන්වාදී ඔවුන්ගේ ආර්ථිකය හා නිදහස (ස්වාධිනත්වය) ආරක්ෂා කරගැනීමට සහාය වීම.

- ඉහත සම්බන්ධීකරණ කටයුතු සිදු කිරීමේදී හා ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීමට මැදිහත් වීමේදී යුවල සමග සාකච්ඡා කරමින් පවුලේ සංවර්ධනයට/සතුටට/සමගිය තහවුරු කිරීමට සුහදශීලීව කටයුතු කිරීම හා දෙදෙනාගෙන් ලබා ගත් තොරතුරු වල රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කිරීම ඉතා වැදගත්වේ.

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ කාර්යභාරය

- ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවලදී පවුල තුළ නිවසේ කටයුතු සඳහා පුරුෂ සහභාගීත්වය ඇති කිරීමට උනන්දු වීම.
- පවුල තුළ පුරුෂ සහභාගිත්වය දුටුවිට සැමවිටම එය අගය කිරීම.
- ප. සෞ. සේ. නිලධාරිනියට උදව් අවශ්‍ය වු විට සහාය වීම.

මහජන සෞඛ්‍ය හෙදි සොහොයුරියගේ කාර්යභාරය

- ප. සෞ. සේ. නි./ම. සෞ. ප. ගේ කාර්ය සඳහා උදව් අවශ්‍ය වු විට සහාය වීම.

ප්‍රජා මූලික මැදිහත් වීම

බොහෝවිට ප්‍රජා මූලික වැඩසටහන් සිදුකළ යුත්තේ කණ්ඩායමක් වශයෙනි.

ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කණ්ඩායමට සිදුකළ හැකි ප්‍රජා මූලික මැදිහත් වීම

- දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා මැදිහත් වීම් සිදුකළ යුතු සුදුසුම කණ්ඩායම පාසල් හා පෙර පාසල් දරුවන්වේ. එමගින් දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි අතර අපගේ අරමුණට ළඟාවීම පහසුවේ. තම පවුලට හා සමාජයට එම පණිවිඩය සාර්ථක ලෙස ගෙන යැමට ඔවුන් යොදාගත හැක. පාසල් සෞඛ්‍යය වැඩසටහන් මෙම ආකල්පමය වෙනස ඇති කිරීමට මහඟු අවස්ථාවකි. මෙහිදී පාසල් දරුවන් දැනුවත් කිරීමට පියවර ගැනීම. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වු සාම්ප්‍රදායික වැරදි මතයන් හා ආකල්ප හිංසනය ලෙසින් පෙන්නුම් කරන අයුරු පෙන්වාදී ඒවායින් වැළකීමෙන් ඇතිවන ප්‍රතිලාභ ගැන වැටහීමක් ඇති කිරීමට උත්සාහ ගැනීම. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතයෙන් සිදුවන ආදීනව පෙන්වාදී එම අයහපත් චර්යාවන්ගෙන් සිසුන් මුදා ගැනීමට හා ජීවන නිපුනතා වර්ධනය කිරීමට පියවර ගැනීම.
- පාසල් ගුරුවර/ගුරුවරියන් සඳහා දැනුවත් කිරීම් සිදුකිරීම තුලින් පාසල් සිසු/සිසුවියන්ට ගෘහස්ථ හිංසනයෙන් තොරවීමෙන් පවුලට ලැබෙන වාසිදායක තත්වයන් පිලිබද අවබෝධ කිරීම.

- පෙර පාසල් ගුරුවරුන්ට ඉහත කී කරුණු අවබෝධ කරදීමට වැඩමුළු පැවැත්වීම. එමගින් පෙර පාසල් දරුවන් තුළ ජීවන නිපුනතා ඇති කිරීම, එකිනෙකාට සැලකීම හා ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග වර්ධනය කළ හැකි වනු ඇත.
- තරුණ තරුණියන් හා විවාහ වීමට සිටින යුවල් එකරාශී කර ඔවුන් දැනුවත් කිරීම.

  ගෘහස්ථ හිංසනයේ ප්‍රතිවිපාක හා ගෘහස්ථ හිංසනයෙන් තොරවීම නිසා ලැබෙන ප්‍රතිලාභ පැහැදිලි කිරීම.
- වැඩිහිටියන් හා තරුණ තරුණියන් සඳහා සම්මන්ත්‍රණ පැවැත්වීම. රැකියා ස්ථාන, ප්‍රජා ශාලා, පොදු සායන මේ සඳහා යොදා ගත හැක. සෞ. වෛ. නි./ම. සෞ. ප. ඇතලු මුළු ප්‍රජා සෞඛ්‍යය සේවා සපයන කණ්ඩායමම මීට සහභාගි වීමෙන් මෙම සම්මන්ත්‍රණය සාර්ථක කරගත හැක.

සම්පත් ජාලය හඳුනා ගැනීම හා සම්බන්ධීකරණය

හිංසනය වළක්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන අප අවට ඇති සම්පත් ජාලය හඳුනා ගැනීම සහ ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධීකරණය කිරීම ඉතා වැදගත්වේ.

දිස්ත්‍රික්, ප්‍රාදේශීය හා ග්‍රාමීය මට්ටමින් මේ සඳහා ක්‍රියාකරණ ආයතන හා පුද්ගලයින් විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත. ඔවුන් පිළිබඳව හා ඔවුන් සපයන සේවාව පිළිබඳව දැනුවත් වීම මගින් හිංසනයට ලක්වූ අය හා හිංසනය සිදුකරණ අය අවශ්‍ය සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම පහසු වනු ඇත.

එවැනි සේවාවන් කිහිපයක් පහත සඳහන්වේ.

සෑම ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාලයකම ඊට අනුයුක්ත වනිතා සංවර්ධන නිළධාරිණියක් ඇත. එමෙන්ම සෑම ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාලයකටම අනුයුක්ත උපදේශකවරයෙක්ද සිටී. සේවාලාභීන් උපදේශනය සඳහා මොහු වෙත යොමු කළ හැක.

මීට අමතරව රාජ්‍ය ආයතනවලට අනුබද්ධ පරිවාස හා ළමාරක්ෂක නිළධාරීන්, සමාජ සේවා නිළධාරීන් ඇතුළු නිළධාරීන්ගේ සහයද ලබාගත හැක. එමෙන්ම ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ සහාය අවශ්‍ය වූ විටකදී ඔවුන්වද ඇමතිය හැක. වනිතා කාර්යාංශය මගින් සමහර දිස්ත්‍රික්ක වල හා සමහර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ වල කාන්තාවන් සවිබලකරණය කිරීම සඳහා විවිධ වැඩසටහන් පවත්වනු ලැබේ. මේ පිළිබඳවද දැනුවත් වීම මගින් මෙම සේවාවන් අවශ්‍ය කාන්තාවන් ඒ සඳහා යොමු කළ හැක.

උදා - කාන්තා සමිති පිහිටුවීම

ස්වයං රැකියා (self employment), ස්වයං උපකාරක (self help & self support groups&), ණය දෙන සමිති පිහිටුවා ගැනීමට ආධාර කිරීම.

මීට අමතරව රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා ඔවුන් සපයන සේවාවන් ගැනද විමසිලිමත් විය යුතුය.

උදා - 1. කාන්තා පිහිට ආයතනයෙහි **(WIN- Women In Need)** මධ්‍යස්ථාන කිහිපයක් පිහිටා ඇති ස්ථාන හා ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

අනුරාධපුරය	- 0252225708
මහනුවර	- 0812203246
මාතර	- 0415814004
බදුල්ල	- 0552224395
යාපනය	- 0212229671
පුත්තලම	- 0325672161
ජාතික රෝහල	- හදිසි අනතුරු සේවය
අනුරාධපුරය මහ රෝහල	- වාට්ටු අංක 4, 7, 11, 12, 17
කුරුණෑගල ශික්ෂණ රෝහල	- 'සංහිද' උපදේශන මධ්‍යස්ථානය
පේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහල	- වාට්ටු අංක 17
බදුල්ල මහ රෝහල	
ද සොයිසා කාන්තා රෝහල	

2. පොලිස් ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය

ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ කොට්ඨාශය,
අංක 25, ශ්‍රීමත් බාරොන් ජයතිලක මාවත,
වයිට්වේස් ගොඩනැගිල්ල,
කොළඹ 01

ක්ෂණික දුරකථන අංක : 011-2444444

> අප සැමවිටම සාම්ප්‍රදායිකව පැවතෙන පීතෘ මූලික මාතෘ කේන්ද්‍රීය සමාජ රටාව සුරැකීමටත්, කාන්තා හිංසනය පිටු දැකීමටත් වෙර දැරිය යුතුය.

WITH THE GIFT OF LISTENING COMES THE GIFT OF HEALING, BECAUSE LISTENING TO YOUR BROTHERS AND SISTERS UNTIL THEY HAVE SAID THE LAST WORDS IN THEIR HEARTS IS HEALING AND CONSOLING. SOMEONE ONCE SAID THAT IT IS POSSIBLE" TO LISTEN A PERSON'S SOUL INTO EXISTENCE".

Catherine de Hueck Doherty

කෙනෙකුට සවන්දීමට වරම් ලැබූ තැනැත්තා නිතැතින්ම අන් අය සුවපත් කිරීමට තරම් ආශිර්වාද ලැබුවෙකි

මන්ද යත් ඔහු තම සොයුරු සොයුරියන්ගේ හදෙහි තෙරපෙන පීඩාකාරි හැඟීම් වචන බවට පෙරළුනු විට එයට සවන්දීම එම සොයුරු සොයුරියන්ට සුවයකි සහනයකි

"යමෙක් වරක් පැවසුවේ සවන් දෙන්නා හට පුද්ගලයන් සිය මුළු ආත්මයම විවරකරණා බවයි එනම් සවන්දෙන්නා එම පුද්ගලයින්ගේ මුළු ආත්මයම ජීවත් කරවන බවයි"