කාන්තා සවිය

2026

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය
තෙවන මහල, සෙත්සිරිපාය අදියර 11, බත්තරමුල්ල

කාන්තා සවිය

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

උපදෙස් හා මග පෙන්වීම
ජී. අයි. සජීවනී පෙරේරා - අධ්‍යක්ෂ

අධීක්ෂණය
පී. එල්. සුසන්ත ධර්මකීර්ති - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
සුභානි අයි. ජයසේකර - සහකාර අධ්‍යක්ෂ

සංස්කරණය
උමේෂා කල්පනී - උපදේශන සහකාර
පවිත්‍රා රසාංජලී ජයරත්න - සංවර්ධන නිලධාරී
නිල්මිණි මධුශානිකා - සංවර්ධන නිලධාරී
ඒ. පී. මුෆීතා - වනිතා සංවර්ධන ක්ෂේත්‍ර සහකාර

සංස්කරණ සහාය
යූ. ලතා - වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී
ඉෂානි පීරිස් - සංවර්ධන නිලධාරී

කවරය සහ පරිගණක පිටු නිර්මාණය
යශිකා නිලුක්ෂි අමරවංස - සංවර්ධන නිලධාරී

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය
තෙවන මහල, සෙත්සිරිපාය අදියර 11, බත්තරමුල්ල
දුරකතන - 0112186348 ෆැක්ස් -0112187271
ඊමේල්-womensbureau.wa@gmail.com

පෙළගැස්ම

2026 ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය - වචනවලින් ඉදිරියට	09
වැසී යන කවුළුවකින් ඇරඹෙන නව ජීවිතය	10-12
නව සිතුවිලි පිබිදීම	13-14
කුඩු නොවූ රැකවරණය	15-16
ව්‍යවසායකත්වය තුළින් ඵල දරණ ස්වයං රැකියා ව්‍යාපෘතිය	17-19
ඇයගේ අයිතිවාසිකම් සුරකිමු, යුක්තිය පතුරවමු, ක්‍රියාකාරී ලෝකයක් ගොඩනගමු	20
ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් බලගන්වමු	21-24
ඇයට අයිතිය, යුක්තිය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් ගොඩනැගෙන සර්වජිත කාන්තාවගේ හෙට දවස	25-26
Is Autonomy Elusive for Women in Sri Lanka?	27-29
பெண்கள் சிறுமியருக்கு எதிரான இணையவழிக்குற்றங்களை நிறுத்த அணைவரும் ஒன்றினைவோம்	30-32
යහපාලනානුශාසනය හා ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාව	33-35
ස්ත්‍රීන්ගේ ආයු කාලය වැඩි ය එනමුත් ඔවුන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නැත	36-38
මගේ පැය විසිහතර" - "මගේ පැය 24"	39-40
කාන්තාවන් සවිබලකරණයේ විසි වසක්	41-43
உரிமைகள் , நீதி, செயல் அனைத்து பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கும் - பிரஜாசக்தி வேலைத்திட்டத்துடன் இணைந்த ஓர் கண்ணோட்டம்	44-46
Justice, Rights, and Action for Women and Girl Children	47-49
සියලුම කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය සම්බන්ධ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු ය යන අදහස - මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයක්	50-52
නීතිමය සාක්ෂරතාවය තුළින් කාන්තාව සවිබල ගැන්වීම	53-55
ශ්‍රී ලාංකේය පහතරට නර්තන ශාන්තිකර්මයන්හි ප්‍රතීයමාන මාතෘ සංකල්පය	56-61
Digital Empowerment of Women: Opportunities and Risks in Sri Lanka	62-64
ගෘහස්ථ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට බෞද්ධ භාවනා මාර්ගයේ උපයෝගීතාවය	65-66
ආර්ථික අර්බුදයः ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව හා Gen-Z පරම්පරාවේ මානසික හා සමාජයීය යහපැවැත්ම	67-68
දිරිය දෑතින් - ඡායාරූප පිටු	69-70
කවි පිටුව	71-75

මෙම කෘතියේ පළ කර ඇති ශාස්ත්‍රීය ලිපිවල අදහස් සහ අයිතිය එම ලේඛකයාගේ බව සැලකිය යුතුය.

කාන්තා ගීතය

උදානයයි සිරි උදානයයි
කාන්තා අපගේ උදානයයි//
නව ලොවකට යන ජය මාවත්
නංවමු අපි සැම එක් සේසත්//

වීර කතුන් වීර මවුන්
දැය වෙනුවෙන් ඔද තෙද වන්
සුරකිමු අපි සැම ලක්බිම දින දින//
කාන්තා උදානයෙන්//

උදානයයි සිරි උදානයයි
කාන්තා අපගේ උදානයයි
ස්වශක්තිය සැමදා නිතිනේ
සුරකිමු බැඳිලා දැය සෙවනේ
ශූර කතුන් වීර මවුන්
රට වෙනුවෙන් ලොව දෙරණේ
වඩවමු මෙත් සිත ජයගමු පෙරමග
කාන්තා උදානයෙන් //

උදානයයි සිරි උදානයයි
කාන්තා අපගේ උදානයයි
නව ලොවකට යන ජය මාවත්
නංවමු අපි සැම එක සේසත්

සමඟි දමේ බලමහිමේ
ජය ගැනුමේ ශක්තිය වේ//
කාන්තා උදානයෙන්//

2026 “කාන්තා සවිය” සඟරාව සඳහා අමාත්‍යතුමියගේ පණිවිඩය

2026 වසරේ ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය සැමරීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන “කාන්තා සවිය” සඟරාව සඳහා සුබපැතුම් පණිවිඩයක් එක් කිරීමට ලැබීම පිළිබඳ ව ඉමහත් සතුටට පත්වෙමි.

මෙවර ජාත්‍යන්තර කාන්තා දින තේමාව වන “පොහොසත් රටක අබිමන - ඇය වේ දැයක පෙරමග” යන්නෙන් අරුත් ගැන්වෙන්නේ රටක සමෘද්ධිය සහ අභිමානය උදෙසා කාන්තාව විසින් දක්වනු ලබන සුවිශේෂී දායකත්වය යි. ශ්‍රී ලාංකේය කාන්තාව යනු පවුලක ජීවමාන ශක්තිය පමණක් නොව, අප දේශයේ ආර්ථික හා සමාජයීය පුනරුදයේ සැබෑ පෙරගමන්කාරිය යි.

පොහොසත් රටක් ගොඩනැගීමේ ගමනේ දී කාන්තාව සවිබල ගැන්වීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වන අතර, ඇයට හිමි ගෞරවය සහ සාධාරණ අවස්ථා තහවුරු කිරීම අප රජයේ මෙන් ම අමාත්‍යාංශයේ ද ප්‍රමුඛ වගකීමකි.

කාන්තාවන් ව්‍යවසායකත්වයට යොමු කරමින් ඔවුන්ගේ ආර්ථික ස්වාධීනත්වය තහවුරු කිරීමත්, ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර සුරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමත් තුළින් ඇයට දේශයේ අබිමන සුරැකීමට අවශ්‍ය ශක්තිය උදාවනු ඇත. “පොහොසත් රටක අබිමන” යන්න යථාර්ථයක් බවට පත් කළ හැක්කේ කාන්තාව සතු නායකත්වය සහ කුසලතාවයන්ට නිසි වටිනාකමක් ලබාදීමෙනි.

“කාන්තා සවිය” සඟරාව තුළින් සමාජයේ විවිධ ක්ෂේත්‍ර නියෝජනය කරන කාන්තාවන්ගේ දක්ෂතා සහ අත්දැකීම් පිළිබඳ ව පුළුල් කතිකාවතක් ගොඩනැගෙනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි. දේශයේ පෙරමග ගමන් ගන්නා දිරිය කාන්තාවන්ගේ හඬ අවදි කිරීමටත්, ඔවුන් සතු ශක්තිය රටට විදහා පෑමටත් මෙම ප්‍රකාශනය මහඟු පිටුවහලක් වනු ඇත. අභියෝග ජයගනිමින් පෙරට යන ශ්‍රී ලාංකේය කාන්තාවට මෙන් ම, මෙම සඟරාව එළිදැක්වීමට කැප වූ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ සියලු නිලධාරීන්ට මගේ හෘදයාංගම ස්තුතිය පිරිනමමින්, අභිමානවත් කාන්තා දිනයකට ආසිරි පතමි.

සරෝජා සාවිත්‍රි පෝල්රාජ්
කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍ය

2026 "කාන්තා සවිය" සඟරාව සඳහා නියෝජ්‍ය අමාත්‍යතුමාගේ පණිවිඩය

"පොහොසත් රටක අබිමන - ඇය වේ දැයක පෙර මග"
"பெண்களின் தலைமைத்துவம் - செழிப்பான தேசத்தின் பெருமை"

2026 ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය නිමිත්තෙන් ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන 'කාන්තා සවිය' සඟරාවට මෙම පණිවිඩය එක් කරන්නේ ඉමහත් අභිමානයෙනි.

කාන්තාවන් වෙනුවෙන් කැප ව කටයුතු කළ යුතු නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන් අතින් බිහිවන නිර්මාණශීලි ප්‍රවේශයන් තුළ ද දකින්නට තිබෙන්නේ තමන් විසින් ඉටු කරන්නට ප්‍රතිඥා දී තිබෙන භාරදූර කාර්යයක වගකීම හා වගවීම වනවාට සැකයක් නැත. එය අපගේ ගෞරවයට පත් වන වෑයමක් බව කිව යුතු ය.

මෙවර අපගේ ජාතික තේමාව වන "පොහොසත් රටක අබිමන - ඇය වේ දැයක පෙර මග" යන්න වචන කිහිපයක් පමණක් නොව, අප රජයේ ඉදිරි දැක්ම මැනවින් නිරූපණය කරන මූලධර්මයකි. රටක් ලෙස අප අපේක්ෂා කරන 'පොහොසත් දේශය' බිහි කළ හැක්කේ කාන්තාව සතු ශක්තිය, බුද්ධිය සහ කැපවීම ජාතික සංවර්ධනයේ ප්‍රධාන ප්‍රවාහයට සක්‍රීය ව දායක කර ගැනීමෙන් පමණි. සමාජයේ අඩකට වඩා වැඩි ජනගහනයක් නියෝජනය කරන කාන්තාව, පවුලේ සෞභාග්‍යයේ සිට රටේ ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීම දක්වා ඉටු කරන මෙහෙවර අතිමහත් ය. ඒ සඳහා ඇයට හිමි අයිතිවාසිකම් තහවුරු කිරීම, සමාජ යුක්තිය ඉටු කිරීම සහ ඇය ව බලගැන්වීම වෙනුවෙන් අප අමාත්‍යාංශය නොබිය ව ක්‍රියාකරමින් සිටිමු. විශේෂයෙන් ම මෙවර ජාතික සැමරුම මාතර කේන්ද්‍ර කරගනිමින් සංවිධානය කරනුයේ, ග්‍රාමීය මට්ටමේ සිටින කාන්තා ව්‍යවසායිකාවන්ගේ දක්ෂතා ඇගයීමටත්, ඔවුන්ට අවශ්‍ය නව අවස්ථා උදාකර දීමටත් ය.

කාන්තාවන්ට එරෙහි සියලු ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සහ වෙනස්කම් අවසන් කොට, ඇයට ගෞරවාන්විත ව සහ සුරක්ෂිත ව ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම අපගේ ප්‍රමුඛතම වගකීම යි. ඇය සැබවින් ම දැයක පෙරමග ගමන් කරන්නියක බවට පත් වන්නේ එවිට ය.

මෙම සඟරාව එළිදැක්වීම සඳහා කැපවුණු කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ සහ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ සියලුම නිලධාරීන්ට මාගේ ස්තූතිය පිරිනමමි. පොහොසත් රටක් ගොඩනැගීමේ අභිමානවත් ගමන්මගෙහි ශක්තිමත් දායකත්වයක් ලබා දෙන ලෙස මෙරට සියලුම කාන්තාවන්ගෙන් මම ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.
.
මෙම සඟරාව සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා විවිධ විෂය ක්ෂේත්‍ර නියෝජනය කරමින් ලිපි සහ නිර්මාණ සැපයූ සියලුම විද්වතුන්ට සහ නිලධාරීන්ට මාගේ කෘතඥතාව පළ කරමි. ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂවරිය ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය මෙම ප්‍රකාශනය එළිදැක්වීම සඳහා ගනු ලැබූ වෙහෙස අගයමි. කාන්තාවන් සෞන්දර්යයෙන් නිර්මාණශීලිත්වයෙන් හා ජව සම්පන්න බවෙන් පොහොසත් වූ විට අබිමන ඇය ම හැර අන් කවරෙක් ද.....

වෛද්‍ය නාමල් සුදර්ශන
කාන්තා සහ ළමා කටයුතු නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය

2026 "කාන්තා සවිය" සඟරාව සඳහා අමාත්‍යාංශ ලේකම්තුමියගේ පණිවිඩය

තිරසාර ආර්ථිකයක් තුළින් ගොඩනංවාලීමට අපේක්ෂා කරනු ලබන "පොහොසත් රටක, ගාමක බලවේගය" ලෙස මානව සම්පත ඉතාමත් වැදගත් භූමිකාවක් හොබවනු ලබයි. රටෙහි ජනගහනයෙන් 51%ක ප්‍රතිශතයකින් යුක්ත වන්නා වූ කාන්තා ප්‍රජාව සතු මෘදු හා දෘඪ කුසලතාවයන්ගෙන් සපිරුණු බහුවිධ කුසලතා වඩාත් නිර්මාණශීලී හා ඵලදායී ලෙස, ශ්‍රම ශක්තිය ලෙසින්, රටෙහි සක්‍රීය ශ්‍රම බලකායට එක්කර ගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවන් හා අවකාශයන් ඔවුන් වෙත ළඟාකර දීමට කටයුතු කිරීම කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය ලෙස අප සැමගේ වගකීම වේ.

තව ද, රටෙහි අභිමානයට පණ පොවන්නා වූ මතු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීමෙහිලා පෙර මඟ තනන්නා වූ කාන්තා ප්‍රජාව, වත්මනට ඔබින ලෙස නව තාක්ෂණය හා වෙළෙඳපොළ ප්‍රවේශයන් හරහා දැනුමෙන්, හැකියාවෙන්, සිතුවිලි සහ ආකල්ප තුළින් ද සවිමත් කිරීමෙන් අනාගත ලෝකයට සාර්ථක ව පිය නගන්නට අවැසි මඟ සලසා දීමට කටයුතු කළ යුතු ව ඇත.

2026 මාර්තු 08 දිනට යෙදෙන ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය සමරන ශ්‍රී ලාංකේය කාන්තා ප්‍රජාවට මතු දිනෙක ශ්‍රී ලාංකීය නාමය බබළවන්නට අවැසි ඉඩහසර ලැබේවා යයි ශුභාසිංශන පතමි. අවසන් වශයෙන් කාන්තා සවිය සඟරාව එළිදැක්වීම සඳහා නන් අයුරින් දායකත්වය දැක්වූ සියලු පාර්ශවයන් වෙත මාගේ හෘදයාංගම ස්තුතිය පුද කර සිටිමි.

තරංගනී වික්‍රමසිංහ
ලේකම්

2026 “කාන්තා සවිය” සඟරාව සඳහා ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂතුමියගේ පණිවිඩය

2026 මාර්තු 08 වන දිනට යෙදී ඇති ජාත්‍යන්තර කාන්තා දින සැමරුම නිමිති කර ගනිමින් ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය වෙතින් ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට නියමිත කාන්තා සවිය සඟරාව සඳහා පණිවිඩයක් ලබා දීමට අවස්ථාව ලැබීම ඉමහත් සතුටට කරුණක් වන අතර “පොහොසත් රටක අබිමන - ඇය වේ දැයක පෙර මග” යන යුගයට සරිලන තේමාව ඔස්සේ මෙවර කාන්තා දිනය අභිමානවත් අයුරින් සැමරීමට ලැබීම මහත් භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

තිරසාර ආර්ථිකයක් තුළ පිබිදෙන දේශයක කේන්ද්‍රීය සාධකය වන මානව සම්පත අතිශය තීරණාත්මක සාධකයකි. එහි දී කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය වෙත කූඨප්‍රාප්තිගත යුග මෙහෙවරක් පැවරී ඇත. දේශයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් අතිශය බහුතරයක් වන කාන්තා ප්‍රජාව බහුවිධ කුසලතාවයන්ගෙන් පරිපුෂ්ට වීම හා එහි දී මෘදු කුසලතාවයන්ගෙන් මෙන් ම දෘඪ කුසලතාවයන්ගෙන් සුපෝෂිත වීම සාධනීයාංගයකි.

මිලක් නියම නොකෙරෙන ශ්‍රම ශක්තිය මෙන් ම මිලක් නියම කරන ශ්‍රම ශක්තිය වගුරවමින් අනවරත ජීවනාරගලයක නියලෙන්නී ඇය යි. වඩා නිර්මාණශීලී ව හා ඵලදායී ලෙස භූමිකා කළමනාකරණය කර ගත හැකි නම් අවම යෙදවුම් මගින් ඉහළ සාඵල්‍යතාවයක් අත්පත් කර ගත හැකි වන්නේ ය. එහි ලා ඇය වෙත අවස්ථාවන් හා පුළුල් අවකාශයන් ළඟා කර දීම අභීෂ්ටාර්ථය යි.

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය, 2026 මාර්තු 08 දිනට යෙදෙන ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය සමරන ශ්‍රී ලාංකේය කාන්තා ප්‍රජාව වෙත අනාගත ලෝකයේ විජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමේ ඉඩහසර ලැබේවා යන සාදු ප්‍රාර්ථනය පෙරදැරි ව ශුභාසිංශන පතමි. අවසන් වශයෙන් කාන්තා සවිය සඟරාව එළිදැක්වීම සඳහා නන් අයුරින් සක්‍රීය දායකත්වය දැක් වූ සියලු පාර්ශවයන් වෙත මාගේ ස්තුතිය පුද කර සිටිමි.

ජී. අයි. සජීවනී පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

2026 ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය - වචනවලින් ඉදිරියට

2026 ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය "අයිතිවාසිකම් යුක්තිය ක්‍රියාමාර්ග" යන තේමාව යටතේ පැවැත් වේ. මෙම තේමාවෙන් ඇඟවෙන්නේ කාන්තා අයිතිවාසිකම් ගැන කතා කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන බව යි. ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් යුක්තිය සහතික කළ යුතු ය.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සමාජ සාධාරණත්වයේ ප්‍රකාශනයක් පමණක් නොව, ජාතික සංවර්ධනයේ අත්‍යවශ්‍ය පදනමකි. කාන්තාවන්ට අධ්‍යාපනය, ආර්ථික අවස්ථා, නායකත්වය සහ තීරණ ගැනීම සඳහා සමාන ප්‍රවේශයක් ලබා දීමෙන් පවුල් ශක්තිමත් වේ. පවුල් ශක්තිමත් වන විට ජාතිය ශක්තිමත් වේ.

අද කාන්තාවන්ට සමාන වැඩ, ආරක්ෂිත වැඩ පරිසරය සහ සමාන නියෝජනය සඳහා සමාන වැටුපක් සැමවිට ම හිමි නොවේ. එබැවින් ආයතනික හා ජාතික මට්ටමින් ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය ප්‍රධාන ධාරාවට ඇතුළත් කිරීම ශක්තිමත් කළ යුතු ය. ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය විශ්ලේෂණය, ලිංගික-විභේදනය කළ දත්ත භාවිතය සහ ලිංගික හිංසනයට සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයට එරෙහි ව ශුන්‍ය ඉවසීමේ ප්‍රතිපත්තිය ක්‍රියාත්මක කිරීම කාලයට අවශ්‍ය වේ.

2026 වසර අපට මේ සඳහා අවස්ථාවක් ලබා දෙන අතර, එය සැමරීමට වඩා මැනිය හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක වසරක් බවට පත් කරමු. කාන්තාවන් බලගැන්වීම කාන්තාවන් ගැන පමණක් නොව සමාජය ගැන ද වේ. සමානාත්මතාවය යනු අප විසින් ලබා දෙන වරප්‍රසාදයක් නොව තහවුරු කළ යුතු මූලික අයිතියකි. එය වචනයෙන් නොව ක්‍රියාවෙන් සාක්ෂාත් කර ගනිමු.

පී. එන්. ජෝතිමුණි
සංවර්ධන නිලධාරී
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

වැසී යන කවුළුවකින් ඇරඹෙන නව ජීවිතය,

The New Life That Begins with a Closed Window

අප ජීවත්වන නිවසේ කවුළුවකින් දැඩි සීතලක් හෝ දූවිල්ලක් පැමිණ අපව අපහසුතාවට පත්කරන්නේ නම් අප කරන්නේ කුමක් ද?

ඉතා සරලයි... අපි වහා ම ගොස් ඒ කවුළුව වසා දමනවා නොවේ ද.............

නමුත් අපේ ජීවිතය නැමැති නිවස තුළ අපට රිදවන, අපේ සතුට උදුරාගන්නා විවෘත කවුළු රාශියක් තිබියදීත් ඒවා වසා දැමීමට අප මැලිකමක් දක්වන්නේ ඇයි?

මනෝවිද්‍යාත්මක ව බලන කල, ,Close the window that hurts you, යන්නෙන් අදහස් වන්නේ අපේ මානසික සෞඛ්‍යයට හානිකර දේවල්වලින් ඉවත්වීමේ ඇති වැදගත්කම යි.

රිදවන කවුළු යනු මොනවා ද?
අපේ ජීවිතවල අප දැනුවත් ව මෙන් ම නොදැනුවත් ව ද විවිධ ස්වරූපයෙන් මෙම කවුළු විවෘත ව තිබිය හැකි ය.

1 විෂ සහිත සබඳතා (Toxic Relationships) - ඔබව නිරන්තරයෙන් පහත් කර සලකන, ඔබේ ආත්ම අභිමානය බිඳ දමන පුද්ගලයන් සමඟ ඇති සබඳතා.

2 අතීතයේ පසුතැවීම් - සිදු වූ වැරදි ගැන නැවත නැවත සිතමින් වර්තමානය අඳුරු කර ගැනීම.

3 සමාජ මාධ්‍යවල ඍණාත්මක බලපෑම - අන් අයගේ ජීවිත සමඟ තමන් ව සන්සන්දනය කරමින් ඇති කරගන්නා හීනමානය.

4 අහිතකර සේවා ස්ථාන - ඔබේ නිර්මාණශීලීත්වය සහ මානසික නිදහස සිර කරන වටපිටාවන්.

කාන්තාවක් ලෙස ඔබ මෙම තත්ත්වයන් අත්විඳින්නේ ද?

කාන්තාවකගේ ජීවිතය බොහෝවිට කැපකිරීම් සහ ඉවසීම මත ගොඩනැගුණක් ලෙස සමාජය අර්ථ දක්වයි. ඇය දියණියක, බිරිඳක, මවක සහ වෘත්තිකයෙකු ලෙස චරිතයන් කිහිපයක නිරත වන විට ඇයට රිදවන දේ පවා ඉවසා සිටීම "ගුණවත්කමක්" ලෙස උපුටා දැක්වීමට සමාජය පෙළඹෙයි. නමුත් සැබෑ මනෝවිද්‍යාත්මක සත්‍යය නම් තමන්ට රිදවන කවුළුව වසා දැමීමට ඇයට ඇති අයිතිය ඇය සතු කරගත යුතු බව යි.

ඉහත සඳහන් කරන ලද කවුළුවලට අමතර ව කාන්තාවක් වීම නිසා ම ඇයට රිදවන විවෘත කවුළු තවත් කිහිපයක් හඳුනාගත හැකි ය.

1 චිත්තවේගීය අවමාන තර්ජන (Emotional Blackmail) - ආදරය හෝ වගකීම පෙරදැරි

කරගෙන පවුලේ අයගෙන් හෝ හිතවතුන්ගෙන් එල්ල වන මානසික පීඩනය.

2 වරදකාරී හැඟීම (The Guilt Trap) - තමන් වෙනුවෙන් කාලය වෙන් කිරීම හෝ තමන්ගේ දියුණුව ගැන සිතීම "වැරැද්දක්" ලෙස සිතීමට සමාජය ඇයව පෙළඹවීම.

3 ගරුත්වයක් නැති සබඳතා - තමන්ගේ වටිනාකම හඳුනා නොගන්නා මානසික ව හෝ කායික ව පීඩාදෙන සබඳතා.

4 අනවශ්‍ය සංසන්දනයන් - සඟරාවල සිටින රූපලාවන්‍ය ආකෘති හෝ සමාජ මාධ්‍යවල දකින "පරිපූර්ණ" ජීවිත සමග තමන්ගේ රූපය හෝ පවුල් ජීවිතය සැසඳීම.

කවුළුව වසා දැමීම අසීරු ඇයි?

බොහෝ දෙනෙකුට රිදවන දේවල්වලින් මිදීමට අපහසු වන්නේ කාලයක් පුරා එයට ඇතිකරගත් හුරුපුරුදු බව (Familiarity) නිසා ය. එය වේදනාකාරී වුවත්, එය තමන් දන්නා දෙයක් නිසා ඉන් ඉවත්වීම අවදානමක් ලෙස මොළය හඳුනා ගනී. එසේ ම තවත් පිරිසක් එසේ කවුළුව වසා දැමීම "පරාජයක්" හෝ "ආත්මාර්ථකාමීත්වයක්" ලෙස අර්ථ දක්වා ගනියි. නමුත් සත්‍යය නම් තමන්ට රිදවන දෙයකට තිත තැබීම යනු ආත්මාර්ථකාමීත්වය නොව තමාගේ "ආත්ම අභිමානය" (Self-respect) රැක ගැනීමකි.

එසේ ම කාන්තාවන් සහජයෙන් ම අන් අය රැකබලා ගැනීමට (Nurturing) නැඹුරු ය. එම නිසා හානිකර පුද්ගලයෙකු හෝ තත්ත්වයක් අතහැර යාම "අසමත්වීමක්" ලෙස ඇය දකින්නට පුළුවන. "අනුන් කුමක් සිතයි ද?" යන බිය සහ තනිවීමට ඇති බිය ඇය ව රිදවන කවුළුව අසල ම ඇය ව රඳවා තබා ගනියි. එබැවින් මෙම රිදවන කවුළු අතහැර යාමට හෝ වසා දැමීමට ඇය තුළ ඇති හැකියාව අඩපණවීම හේතුවෙන් දිගින් දිගට ම අතෘප්තිමත් ජීවිතයක් ඇයට උරුම වෙයි.

සුවපත් වීම සඳහා ගත යුතු පියවර.

1 හඳුනා ගැනීම (Awareness) - මුලින් ම ඔබට රිදවන්නේ කුමක්දැ යි අවංකව හඳුනා ගන්න. එම පුද්ගලයා හෝ සිදුවීම ඔබේ ජීවිතයට එකතු කරන්නේ වටිනාකමක් ද, නැතිනම් වේදනාවක් ද?

2 සීමා පැනවීම (Setting Boundaries) - කවුළුව සම්පූර්ණයෙන් ම වසා දැමීමට පෙර, අවශ්‍ය ම සීමාවන් පනවා බලන්න. එය සාර්ථක නොවන්නේ නම් ඉවත් වන්න.

3 අතහැරීමේ කලාව (The Art of Letting Go) - යමක් අතහැරීම යනු එය අමතක කිරීම නොවේ. එයින් තවදුරටත් තමන්ට රිදවීමට ඇති ඉඩකඩ අහුරා දැමීම යි.

4 නව දොරටු විවෘත කිරීම - එක කවුළුවක් වැසෙන විට, ඔබට සැනසීම දෙන නව දොරටු විවෘත වීමට ඉඩකඩ සැලසේ.

5 ස්වයං ආදරය (Self-Love) හඳුනා ගැනීම - අන් අයට ආදරය කිරීමට නම් මුලින් ම ඔබ සතුටින් සිටිය යුතු ය. රිදවන කවුළුව වසා දැමීම ආත්මාර්ථකාමීත්වයක් නොව ඔබව රැක ගැනීමකි.

6 "නැහැ" කීමට පුරුදු වීම - සෑම ඉල්ලීමකට ම හෝ පීඩනයකට ම "ඔව්" කීම වෙනුවට ඔබේ මානසික නිදහසට බාධා වන අවස්ථාවන්වල දී සෘජු ව "නැහැ" කීම ආරම්භ කරන්න.

7 විෂ සහිත මනුෂ්‍යයන්ගෙන් දුරස්වීම - ඔබේ හීනවලට හිනාවෙන ඔබව නිරන්තරයෙන් විවේචනය කරන පිරිසගෙන් ඈත් වී ඔබට ශක්තියක් වන සුහද පිරිසක් (Support System) ගොඩනගා ගන්න.

8 සමාජ මාධ්‍යවලින් විවේකයක් ගන්න - තමන් ව අවතක්සේරු කරන දේ දුරකථනයෙන් දකිනවා නම් එම යෙදවුම් (Apps) තාවකාලික ව හෝ වසා දමන්න.

ඔබේ මනස සුවපත් කර ගත හැක්කේ ඔබට ම පමණි. ඔබ දෙස බලන අය පවසනු ඇත්තේ ඔබ "වෙනස් වී" ඇති බව යි. නමුත් ඔබ කර ඇත්තේ ඔබේ අභ්‍යන්තර සාමය වෙනුවෙන් හානිකර දේවල්වලින් ඉවත්වීම යි. මතක තබා ගන්න, කුමන හෝ දෙයක් ඔබේ සතුට, සැනසීම සහ ස්වයං ගෞරවය උදුරා ගන්නේ නම්, එම කවුළුව වසා දැමීමට කාලය එළැඹ ඇත. එහෙත් කවුළුව වසා දැමූ පමණින් ඔබ සුවපත් නොවේ. වසාදැමීමෙන් ඔබ කරන්නේ පිටතින් එන දූවිලි, උණුසුම හෝ සීතලෙන් ඔබේ අභ්‍යන්තර ලෝකය ආරක්ෂා කරගැනීමක් පමණකි. කවුළුව වසාදැමීමත් සමඟ ඔබ ඔබේ ලෝකය සුන්දර කරගැනීමට ද පියවර ගත යුතු ය. ඔබ ශක්තිමත් සහ සුවපත් වූ විට පමණක් ඔබේ ලෝකය වඩාත් ලස්සන වනු ඇත. එවිට ඔබට ඔබේ ඇතුළත ඇති සැබෑ සැනසීම විඳිය හැකි ය.

තුෂිනි විතානගේ
මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරී
ජාතික කාන්තා කමිටුව

නව සිතුවිලි පිබිදීම............................

මංගෝ නැන්දා උලුවස්සට හේත්තු වී බලා සිටින්නේ හීන් කෙල්ල කොයි වෙලාවේ ගෙදර එයි දැයි නිච්චියක් නැති නිසාවෙනි. උන්ගේ මහ එවුන් හරියට හිටියා නම් හීන් කෙල්ලගේ බර මංගෝට දැනෙන්නේ ම නැත. නොදැනුවත්ව ම මංගෝ නැන්දාගේ සිතුවිලි අතීතයට දිව ගියේ නිතැතිනි.

ලැසියා පිළිබඳ මතකය මංගෝ නැන්දාට චිත්‍රයක් මෙන් මැවී පෙනිනි. හීන් කෙල්ල මංගෝගේ එක කුස උපන් හිච්චාගේ කෙල්ල ය. හිච්චා ඉබාගාතේ ගියේ හීන් කෙල්ලගේ අම්මා ලැසියා ඒකි ලැබී අවුරුද්දෙන් ම වසත් වූ නිසාවෙනි. හීන් කෙල්ලට දැන් අවුරුදු දහසයකි. ඒකිට අම්මා අප්පා මතකයක නිනව්වක් ම නැත. ලැසියා හොය හොය ඇවිද්ද හිච්චා ගැන අවුරුදු පහළොවක් කිසි ම කෙනෙක් දන්නේ නැත.

ඒත් මංගෝට අම්මා අප්පා නැති එකී අතහරින්න සිතක් ම නැත. ඒ කාලේ අටේ කැලෑසියට මංගෝ ගිය බව මතක් වෙනවිට සියුම් සතුටක් සමඟ නැගුණේ අසීමාන්තික වේදනාවකි. ඒ කාලේ ලොකු ඉස්කෝලේ උගන්නන්නත් ඒ සුදුසුකම හොඳටම සෑහෙන බව මංගෝ දනී. ඒත් පූරුවේ පවකට මංගෝට කිසිඳු රැකියාවක් ලැබුණේ නැත. දෙමාපියන් නැති හීන් කෙල්ල උස්මහත් කරන එක මංගෝට දුෂ්කර ම කාරියක්. එකත් එක්ක එක දවසක කොහිල ගෙදර උන්දා කිව්වේ "මංගෝ මේ කෙල්ලගේ බර කරගහ ගෙන මොන තුරහකට අහු වුණා ද" කියලා ය. ඒත් පුංචි පැටික්කි ලොකු වූයේ අද ඊයේ මෙන් ය.

සිතුවිලි දැහැන බිඳ ගෙන හීන් කෙල්ල ගෙට ගොඩ වූයේ ය. හීන් කෙල්ල ගමේ ගැටව් ගැටිස්සියන් එක්ක ළමා සමාජයේ විවිධ ප්‍රසංගයට ලක ලැහැස්ති වන්නේ මාසයක කාලයක් තිස්සේ ය. ඒකත් එක්ක ම ගමේ සමිතියේ විසිවන සංවත්සරය ද සැමරීම පිළිබඳ මංගෝට ඇති වූයේ අසීමාන්තික සතුටකි. ගමේ සමිතියේ ආරම්භක සාමාජිකාවන් අතර මංගෝ එක් අයෙකි. මුලදී නම් හතු පිපෙන සමිති ගොන්නට මෙයත් එකක් නොවේදැ යි මංගෝට සිතුන වාර අනන්ත ය. ඒත් ඒකෙන් ලැබුණ මහන මැෂිම හා රෙදි තොගය තමන්ගේ ජීවිතයේ අළුත් පිටුවක් පෙරළීම පිළිබඳ ව මංගෝ සිහි කළේ කෘතවේදී හැඟීමකිනි.

හීන් කෙල්ලට ජීවත් වෙන්න ඕන විදිය හරියට ම මංගෝ කියලා දෙයි. ඒ පන්නරය ගන්නට ඇයට උදව් වුණේ ගමේ කාන්තා සමිතියෙනි. කාන්තා හිංසනය පිළිබඳ ව මෑතක දී වීදි නාට්‍ය කණ්ඩායමක් පවා ගමේ සමිතියේ කට්ටිය එකතු වෙලා හදපු හැටි මංගෝට සිහි වූයේ නිතැතිනි.

එදා සල්පිල් පොලේ වීදි නාට්‍ය හා හා පුරා පෙන්නපු වෙලාවේ ගමේ සමිතියට එකතු නොවූ ගැටිස්සියොත් කීයක් සමිතියට එක් වූවාදැ යි මංගෝට සිහි විය. හිච්චා හැමදාමත් කටගොන්නක් බීගෙන ලැසියට දුන්න අඩන්තේට්ටම් මංගෝට චිත්‍රයක් මෙන් සිහියට නැගුණි. ඒ නිසා ම ඇයට බීමත් ස්වාමි පුරුෂයාගේ චරිතය හොඳටම ගැලපුණි. මංගොත් නොදැන සිටි 1938 ක්ෂණික උපකාරක සේවයත්, 1929 ළමා උපකාර සේවාවත් ගමේ උන් දැනගත්තේ වනිතා සංවර්ධන නෝනට පිං සිද්ධ වෙන්නට ය. මේ දැනුම එදාත් තිබුණා නම් හිච්චාගේත් ලැසියාගේත් ජීවිත මෙලෙස ඉබාගාතේ නොයෙන්නට ඇත.

හැමදාමත් තියෙන පුහුණු වැඩසටහන් දැනුවත් කිරීම් අහසක් උසට අහලා, අහලා ගමේ හැම අස්සක මුල්ලක ම කාන්තාවන් නොදන්නා දෙයක් නැත. ඒ එක්කම අනෙත් ගම්මුත් අපි වගේ ම දැනුවත් කරන්න හදපු වීදි නාට්‍ය කණ්ඩායමට ඔක්කොම දහදෙනෙකි. එක ඇඳුමකටවත් සත

පහක්වත් වියදම් නොකර ලස්සනට කණ්ඩායමටම ඇඳුම් හැදුවේ සමිතියේ ලේකම් මංගෝ ම ය. පරණ වුණත් ඒ ඇඳුම්වලට විච්චූරණ දාලා හරියටම උන්ටම මැහුවා වගේ මසන්නට ගමේ සමිතියේ මැහුම් වැඩසටහන කොච්චර උදව් වූවා ද කියා මංගෝට සිතුනේ නිතැතිනි.

හැමදාමත් කුස්සිය මුල්ලේ හොද්දයි බතයි රත්කළ අපේ උන්ට පුහුණු වැඩසටහන්, සමාජ දැනුම, ගැටුම් කළමනාකරණය, ධනාත්මක චින්තනය මේ හැම එකක්ම ගමේ සමිතියෙන් දැනුවත් කිරීම් අහස උසට ය. පොඩි සන්දියේ ඉඳන් සමාජයේ ගැටලුවලින් මිදෙන්නට පොඩි එකාටත් දැනුමක් එන්න ඇත්තේ තමා ගාටන හැම රැස්වීමකට ම හීන් කෙල්ල ඇන්න ගිය නිසා නොවේ දැයි මංගෝට සිතුණු වාර අප්‍රමාණ ය.

පොඩි සන්දියේ ඉඳන් ම හීන් කෙල්ල ගමේ ළමා සමාජයේ කැපී පෙනෙන වැඩ කොටසක් කළා ය. එක් වරක සභාපති තනතුරක් ගත්ත හීන් කෙල්ල ළමා සමාජයේ පැටවු එක්ක කැන්ද ගහ පාලම හැදුවේ කාටත් බයක් නොවෙන්න කැන්ද ගහ දොළෙන් එගොඩ වෙන්නට ය. පාළු අම්බලමේ ළමා සමාජයේ පුස්තකාලයේ උන්ට පොත් කන්දක් ලැබුණේ ළමා සමාජයට ආධාර ලෙසට ය.

අවුරුදු දාසයක් ම කාටවත් අත නොපාන්න හීන් කෙල්ල හදා වඩාගෙන සමාජයට බරක් නොවන්නට මංගෝට හැකි ව ඇත. හීන ගොඩක හඹා නොගොස් ලැබෙන දෙයින් ජීවත් වන්නට ලැබුණ සමාජ පරිඥානය ද සමාජ ඇසුර හා සමිති සාමාජිකත්වය සමඟ එකට වැඩ කිරීමෙන් ලද ත්‍යාගයක් නොවන්නේ ද?

සටහන- අවුරුදු විස්සක සේවා කාලයක් තුළ අපට මංගෝලා හමුව ඇත. ඔවුන්ගේ දුක්, සුසුම්, කඳුළු අපගේ ජීවිතයේ එක් කොටසක් වී හමාර ය. ඒ වැළපීම් මැදින් ජීවිතය ජයගත් මංගෝලා අදටත් අපත් එක්ක සිටී. ඒ සියලු ම දෙනාට මෙය උපහාරයක් ම වේවා.

ඇම්. පී. සුදර්ශනී
වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය
කළුතර

කුඩා නොවූ රැකවරණය

ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හමුවේ ගෘහස්ථ හිංසනයෙහි වින්දිතයන් බවට පත්වන කාන්තාවන් හා ඔවුන්ගේ දරුවන් වෙනුවෙන් තාවකාලික රැකවරණය සැලසීම රජය විසින් ඉටුකළ යුතු කාර්යභාරයක් ලෙස සලකා කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය යටතේ දිස්ත්‍රික්ක 10ක තාවකාලික කාන්තා රැකවරණ නිවාස 11ක් පවත්වාගෙන යනු ලබයි.

මෙම රැකවරණ නිවාස පරිපාලනය සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත්කරන ලද ලිංගික සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය ප්‍රචණ්ඩත්වයෙහි වින්දිත කාන්තා රැකවරණ නිවාස කළමනාකරණ ජාතික මාර්ගෝපදේශයේ අන්තර්ගත වේ. ගෘහස්ථ හිංසනයට ලක් වන වින්දිත කාන්තාවන් හා ඔවුන් සමග පැමිණෙන දරුවන් (වයස අවුරුදු 18ට අඩු ගැහැනු දරුවන් සහ අවුරුදු 12ට අඩු පිරිමි දරුවන්) සඳහා ආරක්ෂාව හා රැකවරණය ලබා දීම, ප්‍රතිකර්ම කිරීම, උපදේශන සේවා ලබා දීම, සමාජගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වෘත්තීය පුහුණුව ලබා දීම හා ආර්ථික, සමාජයීය වශයෙන් සවිබල ගන්වා නැවත සමාජගත කිරීම යන අරමුණින් යුතුව ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ මූලිකත්වයෙන් මෙම තාවකාලික කාන්තා රැකවරණ නිවාස පිහිටුවා ඇති අතර, ඒ සඳහා වින්දිත කන්තාවන් යොමු කිරීම අදාළ ප්‍රදේශයේ දිස්ත්‍රික් / ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයට අනුයුක්ත උපදේශන නිලධාරීන් හෝ වනිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් විසින් සිදු කරනු ලබයි.

ඇතැම් අවස්ථාවන් හි දී අධිකරණ නියෝග මත වින්දිත කාන්තාවන් රැකවරණ නිවාස වෙත ඇතුළත් කිරීම සිදුවන අතර, එහි දී රැකවරණ නිවාස පවත්වාගෙන යාමේ මූලික අරමුණට අනුගත නොවන අවස්ථාවන්හි පරිපාලනමය වශයෙන් දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දීමට සිදු ව ඇති බැවින්, පහත සඳහන් ආකාරයේ වින්දිත කාන්තාවන් තාවකාලික කාන්තා රැකවරණ නිවාස වෙත යොමු නොකිරීමට කටයුතු කරනු ලැබේ.

1. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වූ කාන්තාවන්
2. විවිධ වර්ගවල ආබාධ, බෝ වන රෝග හා සමාජ රෝග සහිත කාන්තාවන්
3. මානසික ආබාධ සහිත කාන්තාවන්
4. විශෝදනයට ලක් කළ යුතු කාන්තාවන්
5. මිනිස් වෙළෙඳාමට ලක් වූ කාන්තාවන්

ගෘහස්ථ හිංසනයට ලක් ව රැකවරණය ලබන වින්දිත කාන්තාවන්ගේ පෞද්ගලික ආරක්ෂාව හා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමත්, සීමිත කාර්යමණ්ඩලයක් හා සීමිත සම්පත් ප්‍රමාණයක් මත මෙම රැකවරණ නිවාස පවත්වාගෙන යාමත් මත මෙම සීමා කිරීම් සිදු කර ඇත.

ගෘහස්ථ හිංසනය යනු පවුල් පද්ධතිය තුළ සිදු වන ශාරීරික, මානසික, ලිංගික හා ආර්ථික හිංසන ක්‍රියාවන්වල එකතුවකි. ලෝකය පුරා ම මෙය ගැටලුවක් ව පවතින අතර, බොහෝ රටවල් විශේෂ වූ Domestic Violence safety centers හඳුන්වා දී, හිංසනයට ලක් වූවන් ආරක්ෂා කිරීමේ සහ ඔවුන් නැවත සමාජගත කිරීමේ කාර්යය ඉටු කර ගනී. ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින සමාජ සන්දර්භය තුළ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත විවිධ වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට ගොදුරු වන සුවහසක් කාන්තාවන් අතරින් රැක්වරණ මධ්‍යස්ථාන වෙත යොමු කරන කාන්තාවන් සඳහා හුදෙක් නවාතැනින් ඔබ්බට ගිය ජීවිතය තීරණය කරන ස්ථානයක් ලෙස පරිවර්තනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

මෙලෙස හිංසනයට ලක් වන කාන්තාවන් සහ ළමුන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා දියුණු රටවල්වල

විශේෂ ආරක්ෂක මධ්‍යස්ථාන ස්ථාපිත කර ඇත. ජපානය women's consulting centers මගින් 24 පැය උපකාරක දුරකථන සේවාව, හදිසි නවාතැන් පහසුකම් සහ නීතිමය උපදේශන ලබා දෙයි. එහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ හිංසනයට ලක් වූ කාන්තාවන්ට ආරක්ෂිත හා ගෞරවනීය පරිසරයක් සැපයීම යි.

දකුණු කොරියාවේ Sunflower centers 'One stop service' ආකෘතිය යටතේ වෛද්‍ය, නීති, පොලිස් හා මනෝ සමාජයීය සේවා එක ම ස්ථානයකින් සපයයි. එමගින් වින්දිත කාන්තාව ආයතන ගණනාවකට යාමෙන් ඇය පත්වන අපහසුතාව අවම කරයි.

එමෙන් ම, චීනය තුළ රාජ්‍ය හා සමාජ සංවිධාන එක් ව ආරක්ෂිත නවාතැන් සහ සමාජයීය ප්‍රතිස්ථාපන සේවා ක්‍රියාත්මක කරයි.

මෙකී රටවල අත්දැකීම් පෙන්වා දෙන්නේ ගෘහස්ථ හිංසනයට එරෙහි සාර්ථක ප්‍රතිචාරයක් සඳහා පොලිස්, සෞඛ්‍ය, නීති හා සමාජ සේවා ඒකාබද්ධ කළ පද්ධතියක් අවශ්‍ය බව යි. ආරක්ෂාව, නීතිය සහ මනෝ සමාජයීය පසුබිම ශක්තිමත් කිරීම යන සේවාවන් එක ම ස්ථානයකින් සලසා දීම තුළින් වින්දිතයන් නැවත නැවතත් පීඩාවට පත්වීම වැළැක්වීම හා ඔවුන්ට ස්වාධීන ජීවිතයක් ආරම්භ කිරීමේ හැකියාව ඇති බව යි.

රැකවරණ නිවාසයක් යනු බිත්ති හතරකින් වට වූ වහලකින් යුතු නිවසක් පමණක් නොව, සංවේදීතාවය, ගෞරවය, සහ ආරක්ෂාව සමග ප්‍රචණ්ඩත්වයට පත් කාන්තාවන් වින්දිතභාවයෙන් මුදවා ජයග්‍රාහිකාවන් ලෙස සමාජගත කරන නව උත්පාදන කලාපයකි. ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු, පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයක් නොව එය සමාජයීය ප්‍රශ්නයකි. එයට විසඳුම් සෙවීම සඳහා ඉතාමත් විචක්ෂණශීලී යාන්ත්‍රණයක් මෙන් ම සංවේදී මානුෂීය ප්‍රවේශයන් අවශ්‍ය වේ.

ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රචණ්ඩකාරී පරිසරයෙන් ක්ෂණික ව මුදාගෙන ආරක්ෂාව ලබා දීම, නීතිමය හා වෛද්‍යාධාර ලබා දීම, අනන්‍යතාවය හා රහස්‍යභාවය සැලසීම, ජීවිත නැවත සකස් කර ගැනීමට අවශ්‍ය දිර්ඝකාලීන සැලසුමක් ලබා දීම යන කරුණු මත ලෝකයේ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම පරමාර්ථ මූලික කර ගනිමින් ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය වඩාත් ගුණාත්මක ඵලදායී රැකවරණ මධ්‍යස්ථානයක් සැකසීම සඳහා දිර්ඝකාලීන ව සිදු කරන ලද උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස රැකවරණය, උපදේශනය, නීති උපදෙස්, ස්වයං රැකියා පුහුණු, විද්‍යා හා තාක්ෂණ පුහුණු, පුස්තකාල පහසුකම්, මානසික ආතති කළමනාකරණය සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් (ක්‍රීඩා උපකරණ, සංගීත භාණ්ඩ), සෞඛ්‍ය සේවා පහසුකම්, සෙල්ලම් මිදුල සහිත දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක් මෙන් ම කාන්තා නිෂ්පාදන අලෙවිපොළක් සහිත සේවා සමූහයක් එක ම ස්ථානයක් වෙතින් ලබා දෙන "ONE STOP CENTER" සංකල්පය පදනම් කර ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු නියමු ව්‍යාපෘතිය ලෙස ජපන් රජයේ ආධාර යටතේ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ, ගෘහස්ථ හිංසනයට ලක් වූ කාන්තාවන් සහ ඔවුන් සමග පැමිණෙන ළමුන් (වයස අවුරුදු 18ට අඩු ගැහැනු දරුවන් සහ අවුරුදු 12ට අඩු පිරිමි දරුවන්) සඳහා රැකවරණ මධ්‍යස්ථානයක් ස්ථාපිත කිරීමට කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය විසින් සැලසුම් කර ඇත. මෙම රැකවරණ මධ්‍යස්ථානය ඉදිකිරීම ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා රැකවරණ නිවාස ඉතිහාසය ඉතා ම වැදගත් නවමු මානයක් කරා ගෙන යනු ඇත.

ජී. අයි. සජීවනී පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

ව්‍යවසායකත්වය තුළින් එල දරණ ස්වයං රැකියා ව්‍යාපෘතිය

දියුණුවේ රන් දොරටුව හැර ගැනීමට අපේක්ෂා කරන අප, අපගේ මනසේ තදබල ලෙස ධාරණය කර ගත යුත්තේ කවර බාහිර බලවේගයක් හෝ බාහිර බලපෑමක් තිබුණ ද නොවැටී, නොසැලී ඉන්ද්‍රඛීලයක් මෙන් සිටීමට සැමදා අප විසින් ම කටයුතු කළ යුතු බව යි.

වේගයෙන් වෙනස්වන පරිසරයක ජීවත්වන අපිට එම වෙනස්වීම්වලට ප්‍රතික්‍රියා දක්වමින් නව්‍යතා සෙවිය හැකි කාන්තා ව්‍යවසායිකාවන්ගේ අවශ්‍යතාවය සමාජයට දැඩි ව දැනෙන කාලයකි. මන්ද රටක සාර්ථක ව්‍යවසායකයා එරට තීරණාත්මක සාධකයක් වීම ය.

වෙනස්වන ලෝකයට නායකත්වය දිය හැක්කේ හොඳ කාන්තා ව්‍යවසායිකාවන්ට ය. ලෝකයේ සෑම ස්ථානයක් සඳහා ම කාන්තා ව්‍යවසායිකාවන් අවශ්‍ය වී ඇත. ව්‍යවසායකයා වෙනස්කම් කරන්නෙකි. ඔවුහු නව්‍යතා සම්පාදනයේ පෙරමුණ ගෙන සිටින්නෝ ය.

ජේ. බී සේ විද්‍යාඥයා විසින් "ව්‍යවසායකයා යනු සංවිධායකයෙක් බවට දක්වා ඇත" ඔහුට අනුව ව්‍යවසායකයා නිෂ්පාදන සාධක සංයෝගකර සමාජයීය වටිනාකමකින් යුතු භාණ්ඩයක් නිපදවීමේ දී ව්‍යවසායකයා සම්බන්ධීකරණය, සංවිධානය හා සුපරීක්ෂණය යන කාර්යයන් කරනු ලබයි. පන් නිෂ්පාදන ව්‍යාපෘතිය තුළ සම්බන්ධීකරණය, සංවිධානය හා සුපරීක්ෂණය යන කාර්යයන් වඩා හොඳින් ඉටුවන බව ව්‍යාපෘතිය අත්කරගෙන ඇති ප්‍රගතිය තුළින් අනාවරණය වේ.

ජෝසප් ඒ. සුම්පීටර් නැමති ආර්ථික විද්‍යාඥයා විසින් ව්‍යවසායකයා යනු නවෝත්පාදන සිදු කරන්නා ලෙස දක්වා ඇත. මෙහි දී නවෝත්පාදන ලෙස හඳුන්වන්නේ අලුතින් යමක් ඉදිරිපත් කිරීම යි. මෙම ව්‍යාපෘතිය මගින් නවෝත්පාදන ලෙස පන් ආශ්‍රිත විසිතුරු නිෂ්පාදන පොල් ඉරටු ආශ්‍රිත විසිතුරු නිර්මාණ රැසක් වෙළෙඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීමට අපේක්ෂා කරයි.

ව්‍යවසායකත්වය යනු යමක් දෙස බලන ආකාරය යි. ව්‍යවසායකත්වය ප්‍රායෝගික වූවකි. කිසියම් ප්‍රතිලාභයක් ලබා ගැනීම සඳහා වෙනස්වීම් කරන්නා ව්‍යවසායකයා ය. මෙම ප්‍රතිලාභය මූල්‍යමය විය හැකි ය. නැතහොත් සමාජයීය විය හැකි ය. එසේ ම මෙම ව්‍යාපෘතිය හරහා ආර්ථිකමය ප්‍රතිලාභ ලැබෙන අතර, සමාජයීය ප්‍රතිලාභ ලෙස පොලිතීන් ප්ලාස්ටික් භාවිතය අවම වීම තුළ සෞඛ්‍යමය සුරක්ෂිතභාවය ඇති වී සමාජයීය ප්‍රතිලාභ රාශියක් උදා කර ගත හැකි ය.

අපගේ අවශ්‍යතා හා වුවමනාවන් තෘප්තිමත් කරලීමට හෝ ප්‍රශ්න විසඳීමට ව්‍යවසායකත්වයෙන් සිදු වුව ද සමාජයේ සුභ සාධනයට ද එය ඉතා වැදගත් වේ. ව්‍යවසායකත්වය හැමවිටම ක්‍රියාවලියක් ලෙස සමාජයේ සෑම දෙනාටම ව්‍යාපාර කටයුතුවල නිරත වීමට උනන්දුවක් ඇති කරයි. සමස්තයක් ලෙස සමාජයට බෙදා හැරීම සඳහා ධනය උපයන්නේ ව්‍යවසායකත්වය මගිනි.

ව්‍යවසායකත්ව කුසලතා පිබිදීමට හිතකර වාතාවරණයක් රටක තිබිය යුතු ය. ඒ අනුව තමා පිළිබඳවත්, තම ව්‍යාපාරය පිළිබඳවත් දැක්මක් ඇති කර ගත යුතු ය. එසේම සිහිනය සැබෑ කර ගැනීමේ ශක්තිය ව්‍යවසායකයා සතු විය යුතු ය. තව ද ප්‍රමාද නොවී ඉක්මනින් තීරණවලට එළඹීමේ හැකියාව වඩා වැදගත් වේ. හැකිතාක් ඉක්මනින් පමා නොවී ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ.

පන් ආශ්‍රිත විසිතුරු නිෂ්පාදන ව්‍යාපෘතිය හා ඉරටු ආශ්‍රිත විසිතුරු නිර්මාණ ව්‍යාපෘති සාර්ථකත්වයට පත්වීමට ප්‍රතිලාභීන් තුළ ගති ලක්ෂණ රාශියක් තිබිය යුතු ය. ආත්ම විශ්වාසය මෙහි දී වඩා වැදගත් වේ. ආත්ම විශ්වාසය යනු අරමුණු සාර්ථක කරගත හැකි බවට ස්වයං විශ්වාසයක් තමා තුළ තිබීම යි. අරමුණු පැහැදිලි ඉලක්ක ඉටු කර ගැනීමට ඍජු ව ක්‍රියා කරයි. පරාජයක් ඇති වුවහොත් නොසැලේ. දීප්ති කෝමාරිකා නිෂ්පාදන සාර්ථක ව්‍යාපෘතියක් බවට පත්ව ඇත්තේ පරිසරයේ යමක් ඇති වීමට පෙර එය ඇති විය හැකි බවට කල්තබා අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තිය ප්‍රතිලාභිනියන් සතු වීම නිසා ය. එවිට ව්‍යවසායකයාට ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණ දීමට පූර්ණ සූදානමක් ඇති කර ගත හැකි ය.

නිර්මාණශීලීත්වය සාර්ථක ව්‍යවසායක භූමිකාව තුළ අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. නව්‍යතා සම්පාදනයක් නොමැතිනම් ව්‍යවසායකයාට සාර්ථක ගමනක් යා නොහැක. සැමවිට ම නව භාණ්ඩයක්, නව සේවාවක්, නව අදහසක් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. ඒ අනුව පන් ආශ්‍රිත විසිතුරු නිර්මාණ ව්‍යාපෘතිය හා පොල් ඉරටු ආශ්‍රිත විසිතුරු නිර්මාණ ව්‍යාපෘතිය නව භාණ්ඩ වෙළෙඳපොළට එකතු කරමින් ව්‍යාපාරික ලෝකය ජය ගැනීමට යත්න දරයි.

මෙම නිෂ්පාදන ව්‍යාපෘති තුළ ස්වාධීන ව කටයුතු කිරීමට හැකියාව පවතී. තව ද නම්‍යශීලීබව, අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණදීම, අවදානම් කළමනාකරණය මෙන් ම සම්පත් සහිතබව සාර්ථක ව්‍යවසායකත්වයෙන් පිරි ව්‍යාපෘති බවට පත්වීමට හේතු විය.
ව්‍යාපෘතියක් සාර්ථකත්වයට පත්වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වන්නේ පුද්ගල ගති ලක්ෂණ වුවත් ඒ ආකාරයෙන් ම බාහිර බලපෑම් ද අතිශයින් ම වැදගත් වේ. පරිසරාත්මක සාධක ව්‍යවසායකත්ව වර්ධනයට හිතකර විය යුතු ය.

සමාජ විද්‍යාත්මක සාධක සාර්ථක ව්‍යවසායකත්වයට බලපානු ඇත. එමෙන් ම තමන්ගේ ශක්තිය, පළපුරුද්ද මෙන් ම ව්‍යවසායකයා විවිධ පාර්ශව සමඟ ඇති කර ගන්නා ලද සබඳතා ද වැදගත් ය. ව්‍යවසායකත්වය ක්‍රියාත්මක වන්නේ අවිනිච්ශ්ත පරිසරයක ය. එහි කාර්යය වන්නේ වෙළෙඳපොළ කොටසක් ගවේෂණය කර ඊට ගැළපෙන නව නිෂ්පාදන බිහි කිරීම යි. මෙහි දී ප්‍රධාන බලවේග තුනක් දැකිය හැකි ය. එනම් අවස්ථා, කළමනාකරණ කණ්ඩායම හා සම්පත් ය.

නව ව්‍යාපාර අවස්ථා සඳහා අවස්ථා ඇගයීම කළ යුතු ය. තමාගේ ව්‍යාපාර අවස්ථාවේ සාර්ථකත්වය ආරම්භයේදී ම තක්සේරුකර බැලිය යුතු ය. පසු ව එම ව්‍යාපාර අවස්ථාව වර්ධනය කර ගත යුතු ය. අවස්ථාවක ලක්ෂණ කිහිපයක් දැකිය හැකි ය. එනම් ආකර්ෂණීය බව, කල් පැවැත්ම හා කාලානුරූපබව තිබිය යුතු ය. ඒ අනුව දීප්ති කෝමාරිකා අතුරු නිෂ්පාදන ව්‍යාපෘතිය තුළ මෙම ලක්ෂණ දැකිය හැකි නිසාවෙන් ව්‍යාපෘතිය සාර්ථක ඵල අත්පත් කර ගෙන ඇත.

සුළු ආයෝජනයකින් විශාල අවස්ථා අත්පත් කර ගැනීමට දක්ෂ ව්‍යවසායකයාට හැකි ය. අදහස ක්‍රියාවට නංවන වකවානුව ද වැදගත් ය. අවස්ථාවන් ආකර්ෂණීය විය යුතු ය. ප්‍රමාණවත් කාලයක් එනම් දිගු කාලයක් පැවතිය යුතු ය. කාලයට අනුරූප විය යුතු ය. මේ සඳහා ව්‍යවසායකයා නිර්මාණශීලී විය යුතු ය.

ව්‍යවසායක කුසලතා මෙන් ම කළමනාකරණ දැනුමත්, ධනාත්මක ආකල්පත් සාර්ථක ව්‍යවසායකත්වයට අවශ්‍ය වේ. ව්‍යවසායකයාට තමාගේ ව්‍යාපාරය ගැන මෙන් ම ඊට සමාන ව්‍යාපාර කෙරෙහි ද මනා දැනුමක් තිබිය යුතු ය. ව්‍යාපාර ලෝකයට පිවිසීමට පෙර ඒ පිළිබඳ දැනුමක් පළපුරුද්දක් තිබිය යුතු ය.

සාර්ථක ව්‍යවසායකත්වයට අවශ්‍ය නිපුණතා නවයක් ඇත. ඒවා මෙසේ ය. පළමු පන්තියේ ව්‍යවසායකයෙක් සිටීම, වෙළෙඳපොළ අවකාශය අනුව විශේෂීකරණය විය යුතු ය. ඉක්මනින් තීරණ ගෙන නොපමා ව ආරම්භ කර යුතු ය. වෙනසකට ප්‍රතිචාර දක්වමින් විවෘත මනසකින් ක්‍රියාත්මක කිරීම, වෙහෙසකාරී නොවන විශේෂ නව්‍යතා සම්පාදනය, මිත්‍රශීලීබව හා පිරිවැය අඩුකර ගැනීම කෙරෙහි මෙම ව්‍යාපෘති තුළ අවධානය යොමු කර ඇත.

තව ද මෙම ව්‍යාපෘති තුළ එය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා එහි ස්ථාවරත්වයට බලපාන සාධක කිහිපයකි. එනම් තමා අදහස් කරන අවස්ථා, සම්පත්, නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය මූල්‍ය හා කළමනාකරණය වඩා වැදගත් වේ.

තමා යනු ව්‍යාපාරයක මධ්‍යස්ථ සාධකයකි. ව්‍යාපාරයක් නිර්මාණය කිරීමට හා එය සාර්ථක ව පවත්වාගෙන යාමට ඉතා විශාල මෙහෙයක් දැරිය යුතු ය. කැපවිය යුතු ය. ව්‍යවසායකයා තමා පිළිබඳ දැන සිටිය යුතු ය. එසේම ව්‍යවසායකත්වයේ පැවැත්ම සඳහා කැපවීම හා අධිෂ්ඨානය යන ලක්ෂණ පැවතිය යුතු ය. ව්‍යාපෘතියක් පවත්වාගෙන යාමේ දී ජයග්‍රහණයන් මෙන් ම පරාජයන් බිඳවැටීම් සහ පසුතැවිලිවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එහෙත් මෙම ව්‍යාපෘති තුළ අධිෂ්ඨානය හා කැපවීම මගින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කර ගත හැකි ය.

එල්. එච්. අනූෂා සුදර්ශනී
වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
නාගොඩ

ඇයගේ අයිතිවාසිකම් සුරකිමු, යුක්තිය පතුරවමු, ක්‍රියාකාරී ලෝකයක් ගොඩනගමු

කාන්තා දිනය වනාහි හුදෙක් සරල සැමරුම් උත්සවයක් පමණක් නොවේ. කාන්තා දින සමරුව මගින් අපට විවිධ වූ කාරණාවන් සිහිපත් කරවනු ලබයි. විශේෂයෙන් ම කාන්තාවගේ ශක්තිය, ගෞරවය සහ අයිතිය පිළිබඳ ව සමාජයේ සියලු දෙනාට ම ඇති වගකීම මෙහි දී පුද්ගල මතකයන්ට නංවනු ලබයි.

සැබැවින් ම කාන්තාවන් සමාජයේ අවශේෂ පුද්ගල කොටසක් නොවේ. සත්‍ය ලෙස ම ඇය සමාජ දේහයේ හදවත යි; කේන්ද්‍රීය පුරුක යි. මව්වරුන් ලෙස, වෘත්තීකයන් ලෙස, නායිකාවන් ලෙස, නිර්මාණකරුවන් ලෙස ඔවුන් සමාජ ජීවිත ගොඩනගන සුවිශේෂී බලවේගයක් වේ. අයිතිවාසිකම් යනු හුදෙක් අනෙකාගේ අනුකම්පාව මත හිමි විය යුතු දානමය පුණ්‍යකර්මයක් නොවේ. අයිතීන් නම් ඇයට උපතින් ම හිමිවිය යුත්තකි. සමාජයක සියලුම ගැහැනු ළමයින්ට අධ්‍යාපනය, ආරක්ෂාව, සහ සමාජ අවස්ථා සමාන ව හිමිවිය යුතු ය.

යුක්තිය යනු වාච්‍යාර්ථයක් පමණක් නොව, එය ක්‍රියාවෙන් පෙන්විය යුතු සමාජ වටිනාකමක් වේ. කාන්තාවගේ හඬට කන් දෙන සමාජයක් යනු යුක්තිගරුක සමාජයකි. ක්‍රියාකාරීත්වය යනු සමාජ වෙනස ගෙන එන ගාමක බලවේගය යි. වෙනස සිදු වන්නේ අප කතා කරන විට පමණක් නොව අප ක්‍රියා කරන විට දී ය. එසේනම්, අද අප කළ යුත්තේ කාන්තාවන් වෙනුවෙන් කතා කිරීම පමණක් නොව, ඔවුන් සමඟ එකට එක් ව අත්වැල් බැඳ ගනිමින් ගමන් කිරීම යි. ඔවුනගේ හද ගැහෙනා රාවය හඳුනා ගැනීම යි. ඇයට සාධාරණය ඉටු කරන යුක්තිගරුක සමාජයක් වෙත ඇය ගෙනයාම සියලු සමාජ ආයතන හා සංස්ථාවන්ගේ වගකීම යි. අප ගැහැනු දරුවාට උරුම කර දිය යුත්තේ භීතියෙන් තොර ලෝකයක්, සමාන අවස්ථා ලබන ලෝකයක් හා ඇයට හිමි ගෞරවය නිර්ලෝභී ව ලබා දෙන්නා වූ ලෝකයකි.

අද දිනය සමරා අවසාන කළ යුත්තක් ලෙස නොව, අලුත් පරිච්ඡේදයක ආරම්භයක් ලෙස සලකමු. අයිතිවාසිකම් සුරකිමින්, යුක්තිය පතුරවමින්, ක්‍රියාකාරී ලෝකයක් අපි සැම එක් ව ගොඩනගමු.

ආචාර්ය ගයත්‍රි විජේසුන්දර
අංශාධිපති
සමාජවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය
රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය
මාතර

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් බලගන්වමු

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ, ජනගහනයෙන් කාන්තාවන් පිරිමින්ට වඩා ඉහළ ප්‍රමාණයක් සිටින මුත් ඔවුන්ගේ යහපැවැත්මට අහිතකර ලෙස බලපාන බොහෝ වෙනස්කම් තවමත් දක්නට ලැබේ. ගෘහස්ථ හිංසනය, ශාරීරික හා මානසික හිරිහැර, තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලීන්හි ඇති වෙනස්කම් කිරීම සහ ජාතික, පළාත් සහ පළාත් පාලන ආයතනවල ප්‍රමාණවත් දේශපාලන නියෝජනයක් නොමැතිකම වැනි ගැටලු ඔවුන් මුහුණ දෙන අභියෝග නිරූපණය කරයි. එමෙන් ම ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා පුළුල් සමාජ රාමුව තුළ අඩු නියෝජනයක් පවතී. කාන්තාවන්ගේ අයිතිවාසිකම් සහ සමානාත්මතාවය ශ්‍රී ලංකා ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ මෙන් ම විවිධ නීති සහ ප්‍රකාශන තුළ පිළිබිඹු වුවත් , ඔවුන්ගේ ජීවිතවල ප්‍රායෝගික යථාර්ථයන් තුළ එකී සමානාත්මතාවය පිළිබිඹු නොකරයි.

ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ III වන වගන්තිය, 5 (4) පිටුවට අනුව, "කිසිවක් නීතියෙන් හෝ උප නීතියෙන් හෝ විධායක ක්‍රියාමාර්ග මගින් කාන්තාවන්ගේ සහ දරුවන්ගේ දියුණුව සඳහා විශේෂ විධිවිධාන සැදීම වළක්වන්නේ නැත". එසේ ම, ශ්‍රී ලංකා ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 12 වන වගන්තියට අනුව "නීතිය ඉදිරියේ සමානාත්මතාවය සහතික කරන අතර ලිංගිකත්වය ඇතුළු විවිධ හේතු මත වෙනස්කම් කිරීම තහනම් කරයි". මෙමගින් රටේ කාන්තා අයිතිවාසිකම් සඳහා නීතිමය පදනම සාදයි.

කාන්තා ප්‍රඥප්තිය (1993)මෙම ප්‍රඥප්තිය කාන්තාවන්ට එරෙහි වෙනස්කම් කිරීම් තුරන් කිරීමට සහ කාන්තා අයිතිවාසිකම්වලට අදාළ තීරණාත්මක ක්ෂේත්‍ර පිළිබිඹු කිරීමට රාජ්‍යයේ කැපවීම ප්‍රකාශ කරන වැදගත් ප්‍රතිපත්ති ලේඛනයකි. එමගින් කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා මාර්ගෝපදේශක රාමුවක් සපයයි.

කාන්තාවන් පිළිබඳ ජාතික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (1996). මෙම සැලැස්ම බීජිං ක්‍රියාකාරී වේදිකාවෙන් ආරම්භ වන අතර විවිධ අංශවල කාන්තා අයිතිවාසිකම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා නිශ්චිත ක්‍රියාමාර්ග ගෙනහැර දක්වයි. ලිංගික සහ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති රාමුව (2016) මෙම රාමුව කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයට එරෙහි ව සටන් කිරීම සහ ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ සහයෝගය සහතික කිරීම ගෙන හැර දක්වයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ කාන්තා සවිබල ගැන්වීම පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය, (2023). මෙම ප්‍රතිපත්තිය ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය විසින් UNFPA ශ්‍රී ලංකාවේ සහ අනෙකුත් එක්සත් ජාතීන්ගේ ආයතනවල තාක්ෂණික සහාය ඇතිව සංවර්ධනය කරන ලද අතර ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයේදී දියත් කරන ලද ප්‍රතිපත්තියකි.

එක්සත් ජාතීන්ගේ ආරක්ෂක කවුන්සිලයේ 1325 යෝජනාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වන ජාතික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම "කාන්තාවන්, සාමය සහ ආරක්ෂාව" (2023). UNSCR 1325 ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා එළිදක්වා ඇති, කාන්තාවන්, සාමය සහ ආරක්ෂක න්‍යාය පත්‍රය පිළිබඳ ක්‍රියාමාර්ග දේශීයකරණය කිරීම සඳහා රජයේ ප්‍රවේශය සහ ක්‍රියාමාර්ගය ගෙනහැර දක්වන ජාතික මට්ටමේ උපායමාර්ගික ලේඛනය වේ.

මෙමෙ ප්‍රතිපත්තියේ අරමුණ වන්නේ නීති, ප්‍රතිපත්ති, වැඩසටහන් සහ යාන්ත්‍රණ සංවර්ධනය

කිරීම මෙහෙයවීම සහ ප්‍රමිතිකරණය කිරීම සඳහා රාමුවක් ස්ථාපිත කිරීම යි. රජයේ සියලුම ක්ෂේත්‍රවල සහ ව්‍යුහයන්හි මෙන් ම, රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික සේවා ස්ථානවල, ප්‍රජාව, පවුල සහ සිවිල් අවකාශයන්හි කාන්තාවන්ට සමාන අයිතිවාසිකම් සහ අවස්ථා සහතික කිරීම එහි අරමුණ වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකාව කාන්තා අයිතිවාසිකම් සඳහා නීතිමය රාමුවක් ස්ථාපිත කිරීමේ දී සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් ලබා ඇත, නමුත් මෙම නීති ඵලදායී ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව සහ කාන්තාවන්ට ප්‍රායෝගික ව ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සම්පූර්ණයෙන් ම ක්‍රියාත්මක කළ හැකි බව සහතික කිරීම සඳහා අඛණ්ඩ උත්සාහයන් අවශ්‍ය වේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සඳහා කැපවීම විවිධ ජාතික ප්‍රතිපත්තිවලින් පිළිබිඹු වන, නමුත් සමාජයේ කාන්තාවන් මුහුණ දෙන අභියෝගවලට අඛණ්ඩ අවධානයක් සහ ක්‍රියාමාර්ගයක් ප්‍රබල ව අවශ්‍ය වේ.

02.ආර්ථික බාධක

2020 සිට, නව කොරෝනා වෛරස් ආසාදනය පැතිරීම ("COVID-19") සහ 2021 අග භාගයේ සිට ඒ ආශ්‍රිත ගෝලීය ආර්ථික හැකිළීම හේතුවෙන් අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ මිල ඉහළ යාම, විදේශ විනිමය හිඟය සහ ණය සේවාකරණ අභියෝග රාශියක් ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති වී තිබිණි. මෙම ආර්ථික අර්බුද සිවිල් ජීවිතයට, විශේෂයෙන් සමාජයීය වශයෙන් අවදානමට ලක්විය හැකි කාන්තාවන්ට බරපතල බලපෑමක් ඇති කර තිබේ.

සමෘද්ධිය සහ ගෞරවය සඳහා වූ ජාතික ප්‍රතිපත්ති රාමුවේ (2019 දෙසැම්බර්), මඟින් ශ්‍රී ලංකා රජය කාන්තාවන්ගේ දියුණුව සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇති අතර, ඊට අමතර ව, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ කාන්තා සවිබල ගැන්වීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා, කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය ස්ථාපිත කරන ලදී. අමාත්‍යාංශය කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය ලෙස ප්‍රතිසංවිධානය කරන ලදී, (MOW&CA) සහ රට පුරා දිස්ත්‍රික්ක 25 ක සහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ 331 ක වනිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් (WDO) සහ වනිතා සංවර්ධන ක්ෂේත්‍ර සහකාරවරුන් (WDFAs) පත් කරන ලදී. කෙසේ වෙතත්, බොහෝ WDOs සහ WDFAs දේශීය කාන්තාවන්ට තොරතුරු, සම්පත් සහ පුහුණු අවස්ථා පමණක් සපයන අතර, කාන්තා ව්‍යවසායකත්වය, ව්‍යාපාරික භාවිතයන් සහ දේශීය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ගැටලු සඳහා විසඳුම් ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඔවුනගේ මැදහත් වීම තව දුරටත් තීව්‍ර කළ යුතු ව ඇත.

03. කාන්තාවන් බලගැන්වීම

වත්මන් තත්ත්වයන් සැලකිල්ලට ගනිමින්, කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සහ ගෞරවය සම්පූර්ණයෙන් ම වැළඳ ගැනීමට බලය ලබා දෙන හා බලපෑම් සහිත මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වන තීරණාත්මක මොහොතකට අපි පැමිණ සිටිමු. මේ සඳහා ඔවුන්ගේ අභිලාෂයන් සහ යහපැවැත්මට ක්‍රියාකාරී ව සහාය වන වැඩසටහන් සහ ව්‍යාපෘති සමඟ අව්‍යාජ සම්බන්ධයක් අවශ්‍ය වන අතර, එමගින් ඔවුන්ගේ හඬට සවන් දී ඔවුනට ගරු කරන පරිසරයක් එමගින් පෝෂණය කරයි.

කාන්තාවන් බලගැන්වීම සඳහා අප සියලුදෙනා එක් ව කටයුතු කිරීමට කාලය එළැඹ තිබේ. මේ සම්බන්ධයෙන් ආදර්ශයක් තැබීමට, ව්‍යවසායකත්වය, නායකත්වය සහ ජාලකරණය මඟින් කාන්තා ආර්ථික සවිබල ගැන්වීමේ ව්‍යාපෘතිය (WEE ව්‍යාපෘතිය) කෙරෙහි අපි දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. ජපාන ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතා ආයතනයේ (JICA) තාක්ෂණික හා මූල්‍ය සහාය ඇති ව ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය සමඟින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ව්‍යාපෘතිය දෙස නෙත් යොමු කරමු.

04. WEE ව්‍යාපෘති පසුබිම

කොවිඩ්-19 සහ ඉන්පසු ව ඇති වූ ආර්ථික අර්බුදයෙන් වඩාත් ම බලපෑමට ලක් වූ සහ ජනවාර්ගික විවිධත්වයක් ඇති දිස්ත්‍රික්ක වන අම්පාර සහ මොනරාගල දිස්ත්‍රික්ක ඉලක්ක කර ගනිමින් කාන්තාවන් ආර්ථික වශයෙන් සවිබල ගැන්වීම (WEE ආකෘතිය) ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ ව්‍යාපෘති ආකෘතියක් සංවර්ධනය කිරීම සහ ආයතනීකරණය කිරීම සඳහා මෙම WEE ව්‍යාපෘතිය 2023 සිට 2027 දක්වා ක්‍රියාත්මක කෙරේ. මෙම ව්‍යාපෘතිය මඟින් ප්‍රධාන සංරචක 2 ක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත. එනම් (1) කාන්තා ක්‍රියාකාරී සමිති (WAS) සක්‍රීය කිරීම සහ (2) WEE ආකෘතිය (කාන්තාවන් ආර්ථික වශයෙන් සවිබල ගැන්වීම) සවිබල ගැන්වීම හා ආයතනීකරණ යන එම සංරචකයන් ය.

(1) සංරචකය 1:

WAS සක්‍රීය කිරීම

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා කාන්තා ක්‍රියාකාරී සමිති (WAS) සක්‍රීය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. WAS යනු ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ග්‍රාම නිලධාරී කොට්ඨාසයක ම (GND) පිහිටුවා ඇති ස්වේච්ඡා සිවිල් සමාජ සංවිධානයකි. කාන්තාවන් නිරතුරු ව මුහුණ දෙන ඔවුනට වෙනස්කම් කිරීම, සම්පත් අසමානතාවය සහ තීරණ ගන්නා බලමුළුවල නියෝජනය නොමැතිවීම වැනි ඔවුන් මුහුණ දෙන අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා මෙම WAS සක්‍රීය කිරීම අවශ්‍ය වේ. මෙම සංරචකය මොනරාගල සහ අම්පාර දිස්ත්‍රික්කවලට අනුයුක්ත කර ඇති වනිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් සහ වනිතා සංවර්ධන ක්ෂේත්‍ර සහකාරවරුන් විසින් මෙම, කාන්තා ක්‍රියාකාරී සමිති (WAS) සක්‍රීය කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරී සැලසුම් සකස් කළ හ. එහි අන්තර්ගත ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීම, විවිධ වැඩමුළු සංවිධානය කිරීම සහ මෙම WAS සඳහා ව්‍යුහාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා එකී සමිති ව්‍යවස්ථා සංශෝධනය කිරීම ද සිදුකරන ලදී . මෙම ක්‍රියාවලිය හරහා WDOs සහ FAs වෙත නව දැනුම සහ අත්දැකීම් රාශියක් ලබාගැනීමට අවස්ථාව උදා වී තිබුණි. මෙම WAS සක්‍රීය කිරීම සඳහා, තවත් බොහෝ ක්‍රියාමාර්ග ගත් අතර ඒවායෙන් ප්‍රධාන ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් දැක්විය හැකි ය.

WAS සක්‍රීය කිරීම සඳහා ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් අතර:

1. ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සංවර්ධනය කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
2. WAS සාමාජිකත්වය සහ අරමුදල් වැඩි කිරීම.
3. අදාළ කාන්තා ගැටලු, එනම් GBV, නව යොවුන් වියේ ගැහැනු ළමයින්ගේ අභියෝග ආමන්ත්‍රණය කිරීම
4. සම්පත් සඳහා ප්‍රවේශය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සේවා සපයන්නන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
5. තීරණ ගැනීමේ සංසදවල කාන්තා සහභාගීත්වය දිරිමත් කිරීම.
6. රජයේ සංවර්ධන ප්‍රයත්නයන්හිදී කාන්තා අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වය ලබා දීම සහතික කිරීම.
7. විනෝදාස්වාදය සඳහා ඉසව් ලෙස වොලිබෝල්, ගායනය සහ නැටුම් සහ කාන්තාවන් සඳහා සුහසාධනය සංවිධානය කිරීම එයින් කිහිපයක් වේ.

මේ අත්දැකීම් සමඟ තහවුරු වන්නේ WAS යනු ජාතික සංවර්ධනය සඳහා සැලකිය යුතු වත්කමක් වන අතර, ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ඵලදායී ලෙස ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන ඉතා වැදගත් සංවිධාන ඒකකයක් බව යි. එමෙන්ම සමාජයීය හා ආර්ථික දියුණුව සඳහා ද එහි ප්‍රබල විභවය පෙන්නුම් කරන අතර, WAS හට කාන්තාවන් ඉක්මනින් හා කාර්යක්ෂම ව බලගැන්විය අවස්ථාවක් ව්‍යාපෘතිය මගින් සිදු කරන ලදී.

සංරචකය 2:

WEE කාන්තාවන් ආර්ථික වශයෙන් බලගැන්වීම හා එම ආකෘතිය ආයතනිකකරණය කිරීම. මෙම සංරචකය ශ්‍රී ලංකාවේ සන්දර්භය තුළ කටයුතු කරන්නේ WEE (කාන්තාවන් ආර්ථික වශයෙන් බලගැන්වීම) (මොඩලය) ආකෘතියක් නිර්මාණය කිරීම සහ එය ආයතනීකරණය කිරීමට යි. මේ සඳහා එයට ප්‍රධාන උප සංරචක 3 ක් අඩංගු ව තිබේ. කාන්තා නායකත්වය සහ ව්‍යවසායක ධාරිතාව වැඩිදියුණු කිරීම, ව්‍යාපාර සංවර්ධනය සඳහා පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සබඳතා පරිවර්තනය කිරීම යනු එම උප සංරචකයන් වේ. WEE ආකෘතියක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා, අම්පාර හා මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කවල WDOs/FAs සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට කාන්තා ව්‍යවසායකයින් (WEs)/කාන්තා කණ්ඩායම් (WGs) සඳහා නියමු ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩ 2 කින් ක්‍රියාත්මක කර ඇත. දිස්ත්‍රික්ක දෙකෙන්, ව්‍යාපාර සැලසුම් සංවර්ධනය සහ අභිප්‍රේරණය, ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය සහ නායකත්වය, පාරිභෝගික නීතිය, අපනයන ක්‍රියා පටිපාටිය, වෙළෙඳ නාමකරණය, ඇසුරුම්කරණය සහ ලේබල් කිරීම, ව්‍යාපාර කළමනාකරණය, මූල්‍ය, අලෙවිකරණය සහ මානව සම්පත් කළමනාකරණය, ඩිජිටල් අලෙවිකරණය සහ තාක්ෂණික වැඩිදියුණු කිරීම්, උපකරණ සැපයීම, වෙළෙඳ ප්‍රදර්ශනවලට සහභාගී වීමට අවස්ථා ප්‍රගුණ කිරීම සහ ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන සඳහා වෙළෙඳපොළ ප්‍රවේශය තහවුරු කිරීම ආදී පුහුණු හා අවස්ථා නිර්මාණය කෙරිණි. මෙම නියමු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාන්තා ව්‍යවසයිකාවන් 18 ක් පළමු අදියරේදී ද සහ WEs/WGs 46 ක් දෙවන අදියරේදී ද තෝරා ගන්නා ලදී. මේ වන විට, එම ව්‍යවසයිකාවන් සැලකිය යුතු ලෙස ඔවුනගේ සමාජයීය හා ආර්ථික කාර්යසාධනය මානව පෙන්නුම් කරමින් සිටිති; එපමණක් නොව ඔවුනගේ නිෂ්පාදන ප්‍රාදේශීය, දිස්ත්‍රික් සහ ජාතික මට්ටමින් පුළුල් ලෙස බෙදා හරිනු ලබන අතර ඇතැමුන් ජාත්‍යන්තර වෙළෙඳපොළ සඳහා ද ප්‍රවේශ වෙමින් සිටිති. මෙම ව්‍යාපාර මඟින් ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන් සඳහා සෘජු හා වක්‍ර රැකියා අවස්ථා රාශියක් ද නිර්මාණය කර ඇත.

මෙම සංරචකය යටතේ, WEE ව්‍යාපෘතිය අදාළ WDOs සහ WDFAs අදාල ව්‍යවසයිකාවන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමටත් එම ව්‍යවසයිකාවන්ගේ ව්‍යාපාර කටයුතු අධීක්ෂණය සඳහා ටැබ්ලට් (tablet devices) ලබා දී ඇති අතර එමගින් WDOs/FAs විසින් Kobo Tool Box මෘදුකාංගය භාවිතා කරගෙන අදාළ මෙහෙයුම් ඇගයුම් සිදුකරමින් සිටිති. එමගින්, ඔවුනගේ ධාරිතාව ශක්තිමත් කරගැනීම සඳහා ද කටයුතු කරමින් සිටිති. . ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය සමඟ එම අධීක්ෂණ දත්ත කාලෝචිත ලෙස යාවත්කාලීන කර බෙදා ගත හැකි අතර එමගින් කාන්තා කාර්යාංශයට හා අමාත්‍යාංශයට ක්ෂේත්‍ර තොරතුරු කඩිනමින් පරිශීලනය කර අවශ්‍ය තීරණ හා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට ද මෙම පද්ධතිය භාවිතා කළ හැකි ය.

WEE ව්‍යාපෘතිය 2027 මාර්තු මාසයේ දී අවසන් වේ. එයින් පසුව, WEE ව්‍යාපෘතිය නියමු ක්‍රියාකාරකම්වලින් ලබාගත් ප්‍රතිඵල, අත්දැකීම් සහ උගත් පාඩම් භාවිත කර WEE ව්‍යාපෘති ආකෘතිය කාන්තා කාර්යාංශය මගින් ශ්‍රී ලංකාව පුරා ක්‍රියාත්මක කිරීමට WDOs/FAs සඳහා මාර්ගෝපදේශයක් ව්‍යාපෘතිය මගින් සංවර්ධනය කරනු ඇත. එමෙන්ම WDOs සඳහා පුහුණුකරුවන් (ToT) පුහුණු පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහනක් සංවිධානය කර ඇති අතර එමගින් එම පුහුණුකරුවන් මගින් අනෙකුත් WDOs පුහුණු කිරීම ද සිදුකරනු ඇත. මේ සියල්ල විශ්ලේෂණය කර බලන විට ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම ප්‍රයෝගික ව සිදුකිරීමට මෙවන් මොඩලයක් මනා ව පාදක කරගත හැකි බව අපගේ විශ්වාසය යි.

සුමේධ වීරසේකර,
JICA WEE ව්‍යාපෘති සම්බන්ධීකාරක සහ කාන්තා සංවර්ධන විශේෂඥ,

ඇයට අයිතිය, යුක්තිය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් ගොඩනැගෙන සර්වජිත කාන්තාවගේ හෙට දවස.

2026 වසරේ දී ලෝක කාන්තාව සවිබලකරණයෙන් empower) ඔබ්බට යමින් ඉතාමත් කාලෝචිත තලයකට ගෙනයාම සඳහා කාන්තාවගේ අයිතීන් rights යුක්තිය justices, හා ක්‍රියාකාරීත්වය ction යන කුළුණු ත්‍රිත්වය මත ගොඩනැගෙන තේමාවක් තෝරාගෙන ඇත. ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක තාක්ෂණික හා ආර්ථික වශයෙන් නව මානයක් සඳහා කාන්තාව රැගෙන යාමට මෙය ඉවහල් කර ගැනීම ඉතා ම වැදගත් වේ. හුදෙක් සහනය හෝ අනුකම්පාව නොව ඇයගේ ගමනට අවශ්‍ය හැකියාවන් හා කුසලතාවයන් ඔප්නැංවීමත්, ඇයට අවශ්‍ය නීතිමය හා සමාජ රාමුව පුළුල් කිරීමත් මෙම තේමාව තුළ අන්තර්ගත වී ඇත. කාන්තාවන් සඳහා ආයෝජනය කරන්න ප්‍රගතිය වේගවත් කරන්න (invest in women accelerate progress) යන ලෝක තේමාව සමග සුවිශේෂී බද්ධ වීමක් ඇත.

ඇයට අයිතිය, යුක්තිය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් කාන්තාවන්ගේ ආරක්ෂාව, ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය නීති ප්‍රතිසංස්කරණය මනෝ සමාජයීය සත්කාරය වැනි ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ ක්‍රියාකාරී වැඩපිළිවෙළට හැකි ඉක්මනින් ආයෝජනය කිරීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. කාන්තාවන් සඳහා කරන ආයෝජන හුදෙක් ම මූල්‍යමය වටිනාකම් ඇති දෙයක් නොවිය හැකි ය. ඇයගේ අයිතීන් සුරැකීම, ඇයට යුක්තිය ඉටුකිරීම, ඇගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නැංවීම මගින් මුළු රටේම ප්‍රගතිය වේගවත් වන අතරම සර්වජිත කාන්තාවන් බිහිවීම සිදු වේ.

කාන්තාවක් සාර්ථක වීමට නම් ඇයට තම අයිතීන් පිළිබඳ ව අවබෝධය හා ඒවා උල්ලංඝනය වු විට සැලසෙන යුක්තිය පිළිබඳ ව පුළුල් කියවීමක් තිබිය යුතු ය. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිමය රාමුව තුළ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට පත්වූ විට නීතිය හමුවේ ඇයට ඇති රැකවරණය හා අයිතිවාසිකම් වඩාත් වේගවත් ව හා විනිවිද පේන ආකාරයෙන් සිදුකර ගැනීම සඳහා සමස්ත කාන්තාවන් ම අයිතිය වෙනුවෙන් හා යුක්තිය වෙනුවෙන් ක්‍රියාකාරී ව පෙළගැසීම ඉතාමත් ම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් ම තමා මූණ දෙන අසාධාරණයන්ට විරුද්ධ ව නැගී සිටීමත්, තීරණ ගන්නා ක්‍රියාවලියට සක්‍රීය ව දායක වීමත් කාන්තා කාර්ය සංවිධාන හරහා වඩාත් ක්‍රියාකාරී ප්‍රවේශයකට ගමන් කිරීමට මේ 2026 තේමාව තුළින් දොර කවුළු විවර වේ. එමෙන් ම තමාට අයිතිවාසිකම් ඇතිබව දැනෙන විට අසරණභාවය (learned helplessness) තුරන් වී ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගී ක්‍රියාකාරී ව සමාජ ආර්ථික මෙන් ම අනාගතයේ තීන්දු තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට වඩා ඵලදායී ක්‍රියාකාරකම් ජනිත කළ හැකි වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාව හුදෙක් අනුකම්පාව බලාපොරොත්තු වන චරිතයක් නොවිය යුතු ය. ඇය යුක්තියෙන් සන්නද්ධ ව අයිතීන් හඳුනාගෙන ක්‍රියාකාරී ව ලෝකය වෙනස් කරන නායිකාවක් බවට පත්විය යුතු ය. කාන්තාවගේ සාර්ථකත්වය මනිනු ලබන්නේ ඇය සතු ආර්ථික වත්කම්වලින් පමණක් නොව මානසික හා නීතිමය නිදහස මත යි. ලෝක බැංකු වාර්තාව අනුව කාන්තාවන්ට සමාන අයිතිවාසිකම් හා නීතිමය කාර්යය ඉටුකරන රටවල් අතර දළ දේශීය නිෂ්පාදිතය 20% කින් ඉහළ නැංවිය හැකි බව යි. දැනට ලෝකයේ රටවල් 150ක පමණ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩතාවයට එරෙහි ව නීති පැවතිය ද ඒවා කාර්යක්ෂම ව ක්‍රියාත්මක වීම 40% කටත් වඩා අඩු ය. එමෙන් ම 2026 වන විට ලෝක ප්‍රවණතාවය වන්නේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ අයවැයකරණය (gender budget) මගින් කාන්තා රැකවරණය හා යුක්තිය පසෙකලීම ශක්තිමත් කිරීම යි.

එමෙන්ම මනෝ සමාජයීය සුවතාවය වර්ධනය කිරීම තුළින් නිෂ්පාදන ධාරිතාවය ඉහළ නැංවීම කෙරෙහි අප වඩාත් හොඳ ආයෝජන ප්‍රවේශයන් සිදු කළ යුතු ය. ඒ තුළින් වඩාත් ක්‍රියාකාරී කාන්තා ප්‍රජාවක් සැකසිය හැකි ය. ජපානය, නෝර්වේ වැනි රටවල සිදුකර ඇති පරියේෂණවලින්

ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර මානසික සුවතාවය සහිත රැකියා පද්ධතීන් හා පරිසරයන් නිර්මාණය කිරීමෙන් කාන්තාවන්ගේ වෘත්තීමය කාර්යක්ෂමතාවය 33% කින් ඉහළ නංවන බව අනාවරණය වී ඇත. එම නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා ප්‍රජාව රැකියාවන්වල නිරත කිරීමේ දී මානසික සුවතාවය ඇති කිරීමට ක්‍රියා මාර්ග හා පහසුකම් සඳහා වඩාත් අවධානය දෙමින් මානසිත ආතතියෙන් තොර ව ක්‍රියාත්මක විය හැකි රැකියාස්ථානයන් සැකසීම කෙරෙහි අප වඩාත් ඵලදායී ආයෝජනය කළ යුතු ය.

ක්‍රියාකාරී සර්වජිත කාන්තාවක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ගෝලීය ප්‍රවණතා ආදර්ශයට ගත යුතු ය. කාන්තාවට සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වයට එරෙහි වාර්තා කිරීම හා නීතිමය සහාය ලබා ගැනීමට වඩාත් රහස්‍යභාවය සුරකෙන තාක්ෂණික ක්‍රම යොදා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එස්තෝනියාව වැනි රටවල Block chain තාක්ෂණය භාවිතා කරමින් රහස්‍යභාවය 100ක් සුරකින ආකාරයෙන් වැඩ පිළිවෙළක් සකස් කර ඇත. ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවක් ලෝකයේ ඕනෑම තැනක සිට ඇයට සිදුවන අසාධාරණයට එරෙහි ව හඬක් නැගීමට හැකි තත්ත්වයෙන් ඩිජිටල් තාක්ෂණය ඔස්සේ කටයුතු කිරීමට මාවත හෙළි කිරීම පිළිබඳ ව අවධානය යොමුකිරීමට කාලය එළැඹ ඇත. කාන්තාව යනු කිසිවකුගේ ආධාර මත යැපෙන්නියක් නොවේ. ඇය ලෝකයේ පවතින දත්ත හා තාක්ෂණය හසුරුවමින් ආතති, කම්පනයන් තමාගේ ශක්තීන් බවට පරිවර්තනය කිරීම හරහා අයිතිය හා යුක්තිය හරහා ගොඩ නැගෙන ක්‍රියාකාරී අසිරිමත් සලකුණක් වනු ඇත.

ඇය කෘතිම බුද්ධිය, නවීන මෘදුකාංග හැසිරවීම පිළිබඳ තාක්ෂණික ඥානයන් ක්‍රියාකාරී ව වැඩ ගන්නා තැනැත්තියක් බවට පත් වීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. සයිබර් අවකාශය තුළ හැසිරීමේ දී තම ආරක්ෂාවත් ඩිජිටල්කරණය තුළ අන්තර්ජාලයට මුදාහරින දත්ත හා තොරතුරු පිළිබඳ ව වගකීම් සහගත ව කටයුතු කිරීමේ සාක්ෂරතාවයෙන් සන්නද්ධ කිරීමේ මෙහෙවරට කාන්තාවන් වෙත යොමුව හා ඵලදායිව සහය වීම අභියෝගාත්මක වුවත් එය කිරීම සඳහා අපගේ මානව සම්පත මෙන් ම භෞතික සම්පත වඩාත් ක්‍රමවත් ව ආයෝජනයට සැලසුම් සකස් විය යුතු ය.

මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය හා සාක්ෂරතාවය පිළිබඳව අයිතිය හා යුක්තිය අතිශයින් ම වැදගත් වේ. එහි දී අයෝජන දැනුම ප්‍රචලිත කිරීම, ඩිජිටල් බැංකුකරණය, මුදල් ඉතිරි කිරීම, කොටස් වෙළෙඳපොළ ආයෝජන වැනි නවීන මූල්‍ය සාක්ෂරතාවයේ සන්නද්ධ කිරීම සදහා යොමු වීම ගෝලීය වශයෙන් අප මුහුණ දෙන අභියෝගයකි. මෙම තත්ත්වය වෙනස් කිරීම සඳහා කාන්තා ව්‍යවසායකත් ගොඩ නැගීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රතිසංස්කරණ කිරීමට අවධානය දීම පොහොසත් රටක් ගොඩ නැංවීම අතිශයින් ම තීරණාත්මක සාධකයක් වනු ඇත.

ජාතිය බිහි කිරීම යන අරුත ඇති නමින් කාන්තාව හඳුන්වන්නේ ලෝකයේ කල මිනිස් ජීවියකු බවට පරිවර්තන කරන මහා විභව ශක්තියක් ඇති නිසා ය. එම නිසා කාන්තාව සතු දැනුම බුද්ධිය මෙන් ම කුසලතා ද වඩා යුක්ති සහගත ලෙස හා සාධාරණ ලෙස අයොජන කළ හැකි නම් අපට ආර්ථික, සමාජ මානසික පරිවර්තනය සිදු කිරීමේ මහා කාර්යය සාර්ථක ව සිදු කර හැකි වනු ඇත.

2026 වර්ධයේ කාන්තාව හුදෙක් සංඛ්‍යා දත්ත හෝ අනුකම්පාව බලාපොරොත්තුවෙන් සීමා වන යැපුම් මානසිකත්ව සහිත චරිතයක් නොවිය යුතු ය. ඇය තමාට හිමි අයිතිය හඬනගන පමා නොවී යුක්තිය ඉල්ලා සිටින්නට හඬක් සහිත නවීන තාක්ෂණ ඔස්සේ ලෝකය වෙනස් කිරීමට ක්‍රියාකාරී ආයෝජන රැසක් සහිත නියමුවරියකි.

තුෂාරි උදයංගනී චන්ද්‍රසේකර
මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරී
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය
කුරුණෑගල.

Is Autonomy Elusive for Women in Sri Lanka?

The Invisible Cage:Why Autonomy Remains Elusive for the Women of Sri Lanka.

In the quiet corners of Sri Lankan households, an old metaphor is often whispered to describe the lives of women: "frogs in a well" (Vithanage, n.d.). Which is a haunting psychological image of a life spent within a narrow, circular horizon, where the sky is visible but the climb to reach it is blocked by the cold, slippery walls of tradition. For many women in Sri Lanka and across South Asia, autonomy, which is the simple yet fundamental right to reflectively endorse one's own desires and define one's own life, is not a reality, but a shimmering, elusive mirage (Martin, 2024).

What is Autonomy? The Psychological Divide

At its psychological core, autonomy is the capacity to be the author of one's own life ("Autonomy," 2026). To look at one's own desires and say, "This desire is truly mine", it goes simply beyond being unrestrained (Martin, 2024). However, for women, autonomy is often experienced differently than for men. Women are taught that their identity is relational, that they are daughters, wives, and mothers first, and individuals last. Whilst men are pushed toward "public works" and "superior status," and are socialized in society under that light (Vithanage, n.d.). Psychologically, this creates a "thwarted autonomy," where women pursue independence to only find themselves channeling that pursuit through the very structures that subordinate them. A woman might seek "strength" or "control," but because the only socially comprehensible way to do so is within a patriarchal framework, her efforts often end up reinforcing the status quo (Martin, 2024).

The Roots of the System: From Balance to Patriarchy.

Sri Lanka currently functions as a patriarchal society, but it was not always so sharply outlined (Chandradasa & Rathnayake, 2018). Before the scars of colonization, the island enjoyed a more bilateral social structure where daughters were valued in the paternal home and women were considered the "hub" of the family. There were matriarchal threads woven into the social fabric, allowing women a degree of economic independence and a voice in household matters. The shift toward a more rigid patriarchy was accelerated during the British colonial period. Colonizers brought Victorian ideals of female inferiority, portraying women as weak beings who needed protection within the domestic sphere. This "man-made" social arrangement gradually became the norm, fueled by the myth that a woman's biological destiny is restricted to the hearth. Over time, this evolved into a system where a man's reputation became psychically tied to the "reputation of his core female relatives". (Vithanage, n.d.).

The Areas of Disparity: Where Autonomy Fades

This patriarchal ghost haunts every room a woman enters:

• The Home: This is the primary site of marginalization. Even though women bear the responsibility for meeting the family's basic needs, they are often systematically denied the resources and freedom of action to fulfill them (Nelasco, 2012). Women in Sri Lanka often spend 14 hours on domestic labor compared to a man's 9, yet they lack the "final say" in large purchases or even their own healthcare (Wijewardhana & Dias, 2022).

• The Workplace: If a woman steps out of the home, she faces occupational segregation. Society deems teaching or "eight-to-five" jobs as "suitable," while leadership roles are guarded by a "glass ceiling" (Women's International League for Peace and Freedom, 2024). Even in comparable positions, women often earn less, their labor valued less than that of men (Chandradasa & Rathnayake, 2018).

• Schools and Religious Institutes: While literacy is high, cultural norms still dictate that "girls shouldn't do this or that" from a young age (Samouei et al., 2018). In religious settings, women are often excluded from public decision-making spheres, with leaders maintaining that the subordination of women is a "divine law" that cannot be questioned. (Women's International League for Peace and Freedom, 2024).

• Relationships and Job Security: In marriages, the dowry system, though legally fading, remains a psychological burden that determines a woman's "respect" within her new family (Field et al., 2021). If a woman chooses to work, she may face "male backlash" or workplace harassment, which leads many to discontinue their jobs to avoid household conflict (Wijewardhana & Dias, 2022).

Law vs. Culture: The Overthrow of the System

Why does the law fail to protect female autonomy? In Sri Lanka, the Constitution promises equality, but "personal and customary laws" (such as the MMDA and Thesavalamai) often perpetuate discrimination (Women's International League for Peace and Freedom, 2024). Culture often overthrows the legal system because social stigma - the fear of "heavy looks" or being "mocked on social media" is a more immediate punishment than any court order (Chandradasa & Rathnayake, 2018). When the government tried to allow women to purchase alcohol as equals in 2018, they reinstated the ban almost immediately after an outcry about "social responsibilities of mothers," proving that ideology often trumps legality.

The Psychological and Wellbeing Cost.

The lack of autonomy isn't just a social issue; it is a mental health crisis. Sri Lanka has one of the highest female suicide rates in the world, with young women often turning to self-harm as a rash outcry against "wrongful treatment" and family disputes (Chandradasa & Rathnayake, 2018). There is a direct, measurable link between a woman's lack of decision-making power and the prevalence of depression and anxiety (Antabe et al., 2025). When a woman is denied the right to control her own body, her own finances, and her own future,

she begins to suffer from a sense of "powerlessness" that erodes her very soul (Silva, 2022).

A Path Forward: Implementing Safe Structures

To transform autonomy from an elusive concept into a lived reality, we must implement structures that address the problem at every level:

1. In Schools: We must deconstruct gendered history. Instead of only glorifying male kings, the curriculum should highlight female heroines like Queens Anula , Lilavati, Sugala and even Anula Bhikkuni who challenged patriarchal norms. Education must move away from "pink for girls and blue for boys" toward a gender-unity approach that emphasizes shared humanity (Women's International League for Peace and Freedom, 2024).

2. In Households: We must promote "financial socialization". Parents must teach daughters financial literacy and management from a young age, ensuring they do not enter marriages as "economic dependents" (Ali et al., 2021). Men must be engaged in "counseling" to understand that a woman's autonomy is not a threat to their identity, but a pillar of a healthier family (Women's International League for Peace and Freedom, 2024).

3. In Society: We need to move from the term "Gender Equality" - which many men perceive as antagonistic to "Gender Unity," evoking a sense of working toward a common goal. We must strengthen the enforcement of laws against gender-based violence and create a Gender Commission that can bypass the "cumbersome judicial process" to provide immediate justice (Women's International League for Peace and Freedom, 2024).

4. Financial Wellbeing: Implementing Self-Help Groups (SHGs) has proven to improve women's self-confidence and decision-making power (Asghari et al., 2013). By giving women control over their own bank accounts and providing the training to use them independently, we can shift the bargaining power within the home (Field et al., 2021).

In conclusion, Autonomy for the Sri Lankan woman is not merely about "having a job" or "earning money." It is about the expressive activity of the self—the right to embody one's values in the world and be recognized as a being whose needs and abilities are worth realizing (Martin, 2024).

We must remember the words from the 1980s editorial of Voice of Women: "If the women of a country are slaves, the men can never be free" (Vithanage, n.d.). True national development will only occur when the "frogs in the well" can finally climb out and see the horizon, not as a boundary, but as a beginning. By improving their mental, financial, and overall wellbeing, we ensure that autonomy is no longer a ghost we chase, but the very ground we stand upon.

S.Deanna Perera
Trainee Counsellor,
Women's Bureau, Ministry of Women and Child Affairs
Reading for BSc (Hons) Psychology (LJMU, UK)
HND in Architecture (SLIIT)

பெண்கள் சிறுமியருக்கு எதிரான இணையவழிகுற்றங்களை நிறுத்த அணைவரும் ஒன்றினைவோம்

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள நீண்டகாலமாக சாதாரண விடயமாகவே (Normalization) குடும்ப சமூக மற்றும் பொதுத்தளங்களில் நோக்கப்பட்டது. எனினும் பெண்களுக்கு எதிரான எந்தவொரு வன்முறையும் மனித உரிமை மீறலாகும் என்பது சர்வதேச மற்றும் தேசிய சட்டங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. குறிப்பாக தற்காலத்தில் பெண்களுக்கு எதிரான வன்மறையின் புதிய பரிமாணமாக இணையவழி வன்முறை அல்லது சைபர் குற்றங்கள் (cyber Crime) பல தளங்களிலும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமியரை இலக்குவைத்து நடாத்தப்படுகின்றமை தொடர்பான முறைப்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. எனினும் பயம் அவமானம் குடும்ப கௌரவம் சட்டம்சார் விழிப்புணர்வுகள், இன்மை போன்ற பல்வேறு காரணங்களால், இன்னும் இத்தகைய வன்மறைகள் மௌனிக்கப்படுகின்ற நிலையே காணப்படுகின்றது.

இன்றைய டிஜிட்டல் உலகில் சைபர் குற்றம் மிகவும் கடுமையான அச்சுறுத்தல்களில் ஒன்றாக மாறியுள்ளது. இது பெண்கள், சிறுமியர்களை பெருமளவில் பாதிக்கிறது. தொழில்நுட்பம் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக மாறுவதால், ஆன்லைன் மூலம் துன்புறுத்தல், சுரண்டல் மற்றும் தனிப்பட்ட தகவல்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளையும் உருவாக்குகின்றன. சைபர் குற்றத்தை தடுப்பதற்கு விழிப்புணர்வு, பொறுப்பான டிஜிட்டல் நடத்தை மற்றும் வலுவான பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் தேவையாகும்.

இணையவழி வன்முறை, இணையவழியூடாக என்பது பெண்கள் மீதான உடல் உள உணர்வுரீதியாக மேற்கொள்ளப்படும் வன்முறைகளை மேற்கொள்ளப்படுதலைக்குறிக்கும். இங்கு இணையவழி என்னும் போது கணணி தொலைபேசி போன்ற சாதனங்களை வன்முறைக்காக பயன்படுத்துவதைக் குறிக்கும் பெண்கள் சிறுமியருக்கு எதிரான இணையவழிக் குற்றம் என்பது டிஜிட்டல் சாதனங்கள், இணையம் அல்லது ஆன்லைன் தளங்கள் மூலம் குறிப்பாக பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளை குறிவைத்து நடத்தப்படும் எந்தவொரு குற்றச் செயலையும் குறிக்கிறது. இந்தக் குற்றங்கள் அவர்களின் தனியுரிமை, கண்ணியம், பாதுகாப்பு அல்லது உரிமைகளுக்கு தீங்கு விளைவித்தல், அச்சுறுத்துதல், அச்சுறுத்தி பணப்பறிக்க முயலுதல் (black mail)சுரண்டுதல் அல்லது மீறுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. இதில் இணையவழிக் குற்றம் துன்புறுத்தல், தொடர்சியாக விரும்பதகாத படங்கள் மற்றும் செய்திகளை அனுப்புதல். சம்மதமின்றி படங்களைப் பகிர்தல், ஆன்லைன் பாலியல் துஸ்பிரயோகம், ஆள்மாறாட்டம், அச்சுறுத்தல் துன்புறுத்த ஒப்புதல் இல்லாமல் அந்தரங்கமான படங்களைப் பரப்புதல் தனிப்பட்ட கணக்குகளை ஹேக் செய்தல் அல்லது அவதூறு செய்ய உருவாக்கப்பட்ட போலி விவரங்களை பதிவிடல் ஆன்லைன் அச்சுறுத்தல் மற்றும் பாலியல் நோக்குடன் மிரட்டி பணம் பறித்தல்.

வெறுக்கதக்க பேச்சு மற்றும் இணைத்தளங்களை பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளப்படும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகள் என்பவற்றைக் குறிக்கும்.

எத்தகைய பாதிப்புகள் ஏற்படும்

. உளரீதியான பாதிப்புகள் - மனச்சோர்வு பதற்றம் பயம்
. கௌரவம் பாதிக்கபடல் - ஆள்மாறட்டம், தனிப்படட் தகவல்கள் மற்றும் அந்தரங்கமான தகவல்கள் பரிமாறப்படல்
. சமூக அந்தஸ்து பாதிக்கப்படல் - சமூக செயற்பாடுகளில் இருந்து ஓதுங்குதல் அல்லது ஓதுக்கப்படல்
. கல்வி மற்றும் பொருளாதாரரீதியான பாதிப்புக்கள் - நாளாந்த செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியாதநிலை
. ஆபத்து மற்றும் அச்சுறுத்தல்கள் தொடருதல்- குறிப்பாக மிரட்டல்கள் மற்றும் பணத்தினை பறித்தலை மையமாகக்கொண்ட செயற்பாடுகளால் அச்சுறுத்தல்

இணையவழிக்குற்றங்களில் இருந்தான பாதுகாப்பிற்கு என்ன செய்யவேண்டும்

. விழிப்புணர்பு இணையவழிக்குற்றங்களில் இருந்தான பாதுகாப்பு மற்றும் பாதிக்ப்பட்டவர்களை விமர்சிக்கும் மனப்பாங்கினை மாற்றல்
. இணையம் தொடர்பான அறிவினை பெறல் (Digital literacy)
. கடவுச்சொற்களினை வலிமையாக (stong) வைத்திருத்தல்
. தனிப்பட்ட தகவல்களை பாதுகாப்பாக பேணல்
. தணிப்பட்ட படங்களை பொதுவெளிகளில் பயன்படுத்தலை மட்டுப்படுததல்
. ஆபத்து விளைவிக்கும் என கருதும் நபர்களை தொடர்புகளை நிறுத்தவும் (Block)
. சிறுவர்களின் இணையச் செற்பாடுகளை கண்காணித்தல்
. முகதூல் மூலமான இணையவழிக் குற்றங்களுக்கு அறிக்கையிடல் (report)
. சட்டம்சார் விழிப்புணர்வு
. கணனி குற்றங்களுக்கான அவசர உதவிக் குழு அவசர தொலைபோசி 01126191692 பொலிஸ் நிலையங்களில் உள்ள இணையவழிக்குற்றதடுப்பு பிரிவு என்பவற்றின் சேவையினை பெற்றுக்கொள்ளல்.
. முறைப்பாட்டுக்கு பொருத்தமான சான்றுகளை துறைசார் நபர்களின் ஆலோசனைக்கு அமைவாக திரட்டல் உளவளத்துணை சேவையினை பெறல் மாவட்ட செயலகம். பிரதேச செயலகம். வைத்தியசாலைகள் மற்றும் பாடசாலைகள் அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள்

தனிப்பட்டரீதியாக பெண்கள் இணையவழிக்குற்றங்களால் பாதிக்ப்படல் பெரும்பாலும் பாரமுகமாக கடந்துசெல்லப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையினை மாற்றி பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான சைபர் வன்முறை ஆன்லைன் துன்புறுத்தல் பாலியல் ரீதியாக மிரட்டி பணம் பறித்தல் மற்றும் அந்தரங்கமான படங்களை அனுமதி இல்லாது பகிர்வது என்பன டிஜிட்டல் தளங்கள் பெண்களை அமைதியாக தாக்கும் ஒரு புதிய போர்க்களமாக மாறியுள்ளது. இணையவழி வன்முறைகளில் இருந்து பெண்கள் மற்றும் சிறுமியர்களைப் பாதுகாப்பதற்கு விழிப்புணர்வு, பொறுப்பான ஆன்லைன் நடத்தை மற்றும் சரியான நேரத்தில் அறிக்கையிடல் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த முயற்சி தேவைப்படுகிறது. டிஜிட்டல் தளங்கள் தொடர்ந்து வளர்ந்து வருவதால், துன்புறுத்தல், சுரண்டல் மற்றும் தனியுரிமை மீறல்களின் அபாயங்களும் அதிகரித்து வருகின்றன. ஆபத்துகளைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், பாதுகாப்பான

ஆன்லைன் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும், தனிநபர்கள் தங்கள் பாதிப்பைக் குறைத்து பாதுகாப்பான டிஜிட்டல் சூழலை உருவாக்க முடியும். சமூகங்கள், குடும்பங்கள், துறைசார் நிபுணர்கள் டிஜிட்டல் பாதுகாப்பை மேம்படுத்தி தொழில்நுட்பமானது முன்னேற்றத்திற்கான ஒரு கருவியாக மாறுவதை உறுதி செய்ய ஒன்றிணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

இத்தகைய நிலை பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளை பாதுகாப்பற்ற வெளிச்சூழலில் ஏற்படுவதாக நீண்டகாலமாக எண்ணப்பட்ட போதும் தற்போது பாதுகாப்பான இடங்களாக கருதப்படும் இடத்தில் இணையவழி வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றார்கள்.இவ்வாறு பாதிப்புக்குட்படுத்தாது இணையவழிகத்தளங்கள் சமூக ஊடகங்கள் பெண்கள் சிறுமியர்களை தொந்தரவு செய்வதற்கான தளமாக அமையாது வலுப்படுத்தும் தளமாக மாறவேண்டும் அதற்கு குடும்பம் சமூகம் துறைசார்நிபுணர்கள் அரசு அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் என அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவோம்.

உதயனி நவரத்தினம்
பெண்கள் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
மாவட்ட செயலகம்
கிளிநொச்சி

යහපාලනානුශාසනය හා ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාව

යහපාලනය හෙවත් යහපාලනානුශාසනය (Good Governance) හා කාන්තා සවිබලකරණය අතර පවතින්නේ අවියෝජනීය හෙවත් වෙන් කළ නොහැකි සම්බන්ධතාවක් බව මෑතකාලීන දේශපාලනික හා සංවර්ධන කතිකාව විසින් හඳුනා ගෙන ඇත. එහෙයින් මේ ලිපියෙහි අරමුණ වන්නේ කාන්තාව බල ගැන්වීම ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී පාලන ක්‍රමයක දී අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි දැයි විපරම් කර බැලීම හා එවැනි පාලන ක්‍රමයක දක්නට ලැබෙන මූලික ලක්ෂණ මොනවා දැයි සොයා බැලීම යි. මේ සාකච්ඡාව ඇරඹෙන්නේ යහපාලනානුශාසනය යනු කුමක් දැයි සාකච්ඡා කිරීමෙනි. එහි එකිනෙක පැතිකඩ ගෙන කාන්තාව සවිබල ගැන්වීමට ඇති අදාළත්වය සාකච්ඡා කර ඇත.

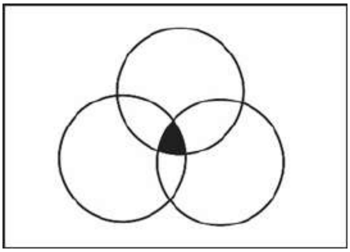
ශ්‍රී ලංකාවේ යහපාලනානුශාසනය සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීමේ දී පොදුවේ පෙනී යන කරුණක් නම් දියුණු ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජයක දක්නට ලැබෙන මට්ටමට ඇය තවමත් ළඟා වී නොමැති බව යි. තවත් අතකින් සලකා බැලුවහොත් පැවති තත්ත්වයෙහි පසුබෑමක් 1978 න් පසු දශකවල දක්නට ලැබෙන බව පෙනී යයි. සාධාරණ ව්‍යවස්ථා රාමුවක් ගොඩ නැගීම මගින් යහපාලනානුශාසනයකට උත්ප්‍රේරක සැපයිය හැකි ය.

යහපාලනය හෙවත් යහපාලනානුශාසනය යනු වටහා ගැනීමට මත්තෙන් යහපාලනානුශාසනය, යන පදයෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් දැයි අවබෝධ කර ගත යුතු ය. Governance යන ඉංග්‍රීසි පදයෙන් අර්ථවත් වන්නේ ආණ්ඩුව කෙසේ හැසිරේ ද යන්න යි. (Chambars 20th Century Dictionary). නිසැකව ම එයට ආණ්ඩු කිරීම අයත් වන මුත් ඉන් ඔබ්බට ගිය අදහසක් ඒ තුළ ගැබ් වේ. මින් අදහස් කරන්නේ ආණ්ඩුව, ආණ්ඩු කිරීමේ ක්‍රියාදාමය තුළ එහි විවිධ කොටස්කරුවන්ට ආණ්ඩුකරණ ක්‍රියාදාමයට සම්බන්ධ වීමට ඉඩ ලබා දෙන්නේ කෙසේ ද යනු යි. ඉතා සරල ව ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් එයින් අදහස් වන්නේ පොදු ගැටලු අරබයා තීරණ නිර්මාණය කරන්නේ හා එම තීරණ ක්‍රියාත්මක කරන්නේ හෝ නොකරන්නේ කෙසේ ද යනු ය. මේ පදය විවිධ සංදර්භවල විවිධ තේරුම් ඇති ව යොදා ගෙන තිබෙන බව ද සටහන් කර ගත යුතු ය. පාලනානුශාසනය තීරණ ගැනීම හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම යන ක්‍රියාදාමය සමග බැඳී ඇති හෙයින් ඒ පිළිබඳ විශ්ලේෂණයක දී තීරණ නිර්මාණය කිරීමට සම්බන්ධ වන විධිමත් හා අවිධිමත් කාර්යධරයින් හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට සම්බන්ධ වන විධිමත් හා අවිධිමත් ව්‍යුහයන් ගැනත් අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ පාලනානුශාසනයෙහි දී ආණ්ඩුව යනු එක් කාර්යධරයෙකු පමණක් වන බව යි. එතෙකුදු මුත්, ඒ අතරින් වැදගත් ම හා තීරණාත්මක වන්නේ ආණ්ඩුව බව සිහි තබා ගත යුතු ය. මන්දයත්, පරමාධිපත්‍යය ක්‍රියාවට නැංවිය හැක්කේ ආණ්ඩුව නැමැති යාන්ත්‍රණය හරහා වන හෙයිනි. මේ සමඟ ම පැහැදිලි වන්නේ පාලනානුශාසන ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ වන අනෙකුත් කාර්යධරයින්ගේ සහභාගීත්වය ආණ්ඩුකරණයේ මට්ටම අනුව වෙනස් විය හැකි බව ය. උදාහරණයක් ලෙස ග්‍රාමීය මට්ටමේ දී බලපෑම් සහගත ඉඩම් හිමියන්, ගොවි සමිති, ආණ්ඩු නොවන සංවිධාන, සමූපකාර සමිති හා ආගමික නායකයින් යනාදීන්ගේ කාර්යභාරය ඉහළ මට්ටමක පැවතිය හැකි ය. නාගරික ප්‍රදේශවල ද මේ තත්ත්වය සංකීර්ණ ස්වභාවයක් ගනී. ජාතික මට්ටමේ තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ ඉහත සඳහන් කරනු ලැබූ කාර්යධරයින්ට අමතර ව ජනමාධ්‍ය, බලපෑම් කණ්ඩායම්, ජාත්‍යන්තර ආධාර සපයන්නා වූ ආයතන හා බහුජාතික සමාගම්

යනාදීන්ගේ භූමිකාව තීරණ නිර්මාණය කිරීමේ දී ඍජු ව හෝ වක්‍ර ව බලපෑමට හැකි ය.

යහපාලනානුශාසනය පිළිබඳ සාකච්ඡාවේ දී ආණ්ඩුව හැර අනිකුත් කාර්යධරයින් ඇතුළත් කර ඇත්තේ "සිවිල් සමාජය" යන කණ්ඩායමට ය. සිවිල් සමාජය යනු පුද්ගලයින් තනි තනි ව තම අවශ්‍යතා මත පදනම් ව තීරණ ගනු ලබන පවුල හා වෙළෙඳපොළත්, රාජ්‍යයත් අතර මැද වැටෙන ක්ෂේත්‍රය වශයෙන් අර්ථකථනය කළ හැකි ය. සටහන 1.1 මඟින් මෙය විදහා දැක්වේ.
සටහන
1.1



සිවිල් සමාජය
වෙළෙඳපොළ හා පවුල තුළ ගනු ලබන්නේ පුද්ගලික මට්ටමේ තීරණ ය. එහෙත්, පොදු ක්ෂේත්‍රයෙහි ප්‍රමුඛතම කාර්යධරයා වන රාජ්‍යය සාමාන්‍යයෙන් පොදු ප්‍රශ්න අරබයා තීරණ ගැනීමේ හා ක්‍රියාත්මක කිරීම ගැන ම කටයුතු කිරීමට වෙන් ව තිබේ. වෙළෙඳපොළ සමඟ විවෘත වී ඇති අවකාශය තුළ තනි පුද්ගලයින් සිය පුද්ගලික හැකියාව තුළ පොදු ක්ෂේත්‍රයෙහි ගැටලු සාකච්ඡා කර තීරණය ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ වන්නේ සිවිල් ක්ෂේත්‍රය තුළ දී ය. එය පවුල හා වෙළෙඳපොළ බැහැර පවතින සියලු සංවිධාන හා කණ්ඩායම් ඇතුළත් කර ගනී. ඒ සඳහා සාහිත්‍යයේ යොදන පදය සිවිල් සමාජය යි. හමුදාව හා ආණ්ඩු හැර අනිකුත් සියලු කාර්යධරයෝ සිවිල් සමාජයට අයත් වෙති. මෙහි පවතින විශේෂත්වය වන්නේ සිවිල් සමාජ සංවිධාන පුද්ගල හැකියා තුළ පොදු ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කිරීම ය. එහෙත් මෙහි දී සටහන් කළ යුතු කරුණක් නම් සංවිධානය වූ අපරාධ කල්ලි ශ්‍රී ලංකාව වැනි ඇතැම් සමාජයක නාගරික ක්ෂේත්‍රයෙහි හා ජාතික මට්ටමේ දී තීරණ ගැනීමට බලපෑම් කරනමුත් ඔවුහු සිවිල් ගණයට නොගැනෙන බව යි.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ පොදු ක්ෂේත්‍රයට අදාළ තීරණ නිර්මාණය හා ක්‍රියාත්මක කිරීමට සම්බන්ධ වන එක් ව්‍යුහයක් පමණක් ලෙස ආණ්ඩුව හඳුනා ගත යුතු බව යි. ජාතික මට්ටමේ තීරණ ගැනීමේ දී කුඩා කණ්ඩායම් වැදගත් විය හැකි ය. නාගරික බල ප්‍රදේශයක මාෆියා කණ්ඩායම් වැදගත් විය හැකි ය. ගම්බද ප්‍රදේශවලදී සමහර පවුල්වල බලපෑම් වැදගත් විය හැකි ය. මෙවැනි අවිධිමත් ආකාරයට සිදුවන තීරණ නිර්මාණය බොහෝ අවස්ථාවල දූෂිත භාවිතාවලට හේතු විය හැකි ය. පාලනානුශාසනයෙහි අරමුණ මේ තත්ත්වයන් වැළැක්වීම ය.

යහපාලනානුශාසනය යන පදයෙන් හැඟවෙන්නේ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී තීරණ නිර්මාණය හා ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් තුළ පැවතිය යුතු ගුණාංග සමූහයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. කෙටියෙන් සඳහන් කරන්නේ නම් යහපාලනානුශාසනය යනු පුළුල් සහභාගී ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජයක ලක්ෂණ සමූහයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. එවැනි යහපාලනානුශාසන ක්‍රියාවලියක දී පහත සඳහන් ලක්ෂණ දක්නට ලැබේ.

- එය සහභාගීත්වය අගය කරයි.
- සම්මුතිය ඉලක්ක කර ඇත.
- වගකීම් සහගත ය.
- විනිවිද පෙනේ.
- ප්‍රතිචාරාත්මක ය.
- ඵලදායී හා කාර්යක්ෂම වේ.
- සාධාරණ හා අන්තර්ග්‍රාහක ය.
- නීතියේ ආධිපත්‍යයට ගරු කරයි.

මේ ලක්ෂණ ඇතුළත් කරගන්නා පාලන ක්‍රමයකින් අත්පත් කර ගැනීමට ඉලක්ක කර ගන්නේ දූෂණය අවම කර ගැනීම, සුළුතරයේ අදහස් තීරණ නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගැනීම, සමාජයේ ඉතාම දුබල කණ්ඩායම්වලට ප්‍රතිපත්ති තීරණ ගැනීමේ දී හා ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවකාශ සැපයීම හා සමාජයේ වර්තමාන හා අනාගත අවශ්‍යතා ගැන ප්‍රතිචාර දැක්වීම යන මේවා ය.

කාංචනා ධනාශ්‍රී මාපලගම
වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
ගාල්ල - කඩවත් සතර

ස්ත්‍රීන්ගේ ආයු කාලය වැඩි ය, එනමුත් ඔවුන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නැත

අපි, අපේ අම්මලාගේ අත්තම්මලාගේ ප්‍රශ්න දකිමින්, ඔවුන්ගේ දුක කඳුළ බෙදා ගනිමින් ඇති දැඩි වූ පරම්පරාවකි. මේ කාලය තුළ මම වෛද්‍යවරියක ලෙස ද, දියණියක ලෙස ද, මවක ලෙස ද අපේ කාන්තාවන් තමන්ගේ සෞඛ්‍යය කොයිත් තරම් සුළු කොට සලකනවාද කියා දැක තිබේ. ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය යනු ලොව පුරා සිටින කාන්තාවන්ගේ ජීවිත ජයග්‍රහණ, ඔවුන් සතු ශක්තිය සැමරීමට මෙන් ම සෑම කාන්තාවකට ම සියලු තැන්හි බලපාන ගැටලු පිළිබඳ ව දැනුවත්භාවය ඇති කිරීමට අවස්ථාවක් ලෙස පෙනේ. කාන්තාවන් සාමාන්‍යයෙන් පුරුෂයින්ට වඩා දිගු කාලයක් ජීවත් වුව ද, බහුතරයක් ස්ත්‍රීන් ගත කරන්නේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් නොවේ. ඔවුන් ජීවිතයේ අග භාගය වන විට හෘද රෝග, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වැනි නිදන්ගත රෝගාබාධවලින් පෙළෙන බව පෙනේ.

කාන්තා රෝග සහ සෞඛ්‍ය අභියෝග යනු නොසලකා හරින ලද හෝ සුළුවෙන් පර්යේෂණ කර ඇති අංශයකි. ජීව විද්‍යාව, සමාජයීය සාධක සහ රැකවරණය වැනි සංකීර්ණ කරුණු රාශියක් සමඟ කාන්තා සෞඛ්‍යය බද්ධ වී ඇත. මෑතකාලීන විශ්ලේෂණයන් සහ ඓතිහාසික සාධක පෙන්වා දෙන්නේ නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ, ඖෂධ සම්බන්ධ, පර්යේෂණ පවා පුරුෂ ශරීරය පදනම් කරගෙන සිදු කර ඇති බව ය.

ලෝකයේ ඇතැම් රටවල කාන්තාවන්ට ප්‍රමිතියෙන් උසස් සෞඛ්‍ය සේවාවක් සඳහා ප්‍රවේශය පවා අසීරු ය. ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය සේවා, උපත් පාලන ක්‍රම සහ නාරිවේද පිළිකා පරීක්ෂාවන් වැනි අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් සඳහා බොහෝ කාන්තාවන්ට තවමත් ප්‍රවේශයක් හෝ දැනුවත්භාවයක් නොමැත. දරිද්‍රතාවය, පාසල් අධ්‍යාපනය සීමා සහිත වීම, සංස්කෘතික සහ ආගමික විශ්වාසයන් මත පදනම් වූ සීමා කිරීම් සහ ස්වාධීනත්වය අහිමි වීම මත සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා ප්‍රවේශයන් සීමා වේ. සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා ප්‍රවේශය වැඩිදියුණු කිරීම කාන්තාවන්ගේ යහපැවැත්ම සඳහා පමණක් නොව පවුල්, ප්‍රජාවන් සහ අනාගත පරම්පරාවන්ගේ උන්නතිය සඳහා ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.

කාන්තාවන්ගේ වේදනා නොසලකා හරින්නේ ද ?

"හන්දිපත් වේදනා, ඇඟපත වේදනා, කොන්දේ කැක්කුම්" මේ ආකාරයෙන් කාන්තාවන් විශේෂයෙන් ම වයස්ගත වෙත්ම නිරන්තරයෙන් පවසන වේදනා රාශියක් අපට සායන වල ඇසේ. එහෙත් සෞඛ්‍ය සේවාවන් තුළ දී කාන්තාවන්ගේ වේදනාව බොහෝවිට එතරම් බැරෑරුම් ලෙස සලකන්නේ නැති බව ද, ප්‍රතිකාර හා රෝග විනිශ්චය ප්‍රමාද වන බව ද ගෝලීය දත්ත පෙන්වා දේ. කාන්තා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ද සමාජය තුළ පවතින්නේ ඉතා අඩු සැලකිල්ලකි. පුරුෂයින්ට වඩා කාන්තාවන් විශාදය, මානසික අවපීඩනය සහ කාංසාව අත්විඳීමට දෙගුණයක් පමණ ඉඩ ඇත. වැඩිවිය පැමිණීම, ගර්භණී කාලය, පසු ප්‍රසව කාලය සහ ආර්තවහරණය වැනි ජීවිතයේ ප්‍රධාන අවධීන්හි දී සිදුවන හෝමෝන වෙනස්කම් නිසා මානසික රෝග කෙරෙහි අවදානම වැඩි කළ හැකි අතර එය සමස්ත සමාජයේ ම යහපැවැත්මට බලපායි.

තවමත් හෘද රෝග අංක එක!

ලොව පුරා කාන්තාවන්ගේ මරණයට ප්‍රධානත ම හේතුව හෘද රෝග වන අතර එනිසා ලොව

පුරා කාන්තා මරණ තුනෙන් එකකට බලපාන බව සංඛ්‍යා ලේඛන පෙන්වා දේ. කෙසේ වෙතත් බොහෝ කාන්තාවන් රෝග ලක්ෂණ හඳුනා නොගන්නේ ඒවා පිරිමින් තුළ දක්නට ලැබෙන සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණවලට වඩා වෙනස් විය හැකි බැවිනි. අප සුලභ ව අසා දැන සිටින පපුවේ වේදනාව වෙනුවට කාන්තාවන්ට ඔක්කාරය, තෙහෙට්ටුව හෝ හකු හෝ පිටේ වේදනාව අත්විඳිය හැකි ය. මෙම වෙනස්කම් වැරදි රෝග විනිශ්චයකට හෝ ප්‍රතිකාර ප්‍රමාද වීමට හේතු විය හැකි අතර, හෘද රෝග කාන්තාවන්ට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි දියුණු කිරීම සහ සමාජය තුළ ඒ පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

පිළිකා තත්ත්වයන් ගැන දැනුවත්භාවය අඩු ද ?

ලොව පුරා කාන්තාවන් අතර බහුලව ම හඳුනාගත් පිළිකාව පියයුරු පිළිකාව ය. දැනුවත් කිරීම මෙන් ම කාලානුරූප ව පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම මගින් පියයුරු පිළිකා කල්තියා හඳුනා ගත හැකි ය. "පැප් ටෙස්ට්" නමින් හඳුන්වන ගැබ් ගෙල පිළිකා හඳුනා ගැනීමේ මූලික පරීක්ෂණය මෙන් ම පියයුරු පිළිකා හඳුනා ගැනීමේ මූලික පරීක්ෂණ ද අවදානම් වයස් කාණ්ඩ සහ හේතු සහිත කාන්තාවන් වෙත ලබා දීම සිදු විය යුතු ය. යුරෝපා රටක පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යයනය ලබන විට එරට වැසියෙක් නොවුණ ද අවුරුදු 35 වැඩි කාන්තාවන් සියල්ලන් වෙනුවෙන් නොමිලේ සිදු කරන පියයුරු පිළිකා හඳුනා ගැනීම වෙනුවෙන් සිදු කරන මැමෝග්‍රම් සහ ගැබ්ගෙල පිළිකා හඳුනා ගැනීම පිණිස සිදු කරන පැප් පරීක්ෂණය මා වෙත ද ලබා දුනි. සෞඛ්‍ය ප්‍රවේශයේ සමානාත්මතාවය මෙරට වාසී සියල්ලන් වෙත ලැබෙන්නේ එලෙසිනි. අප රටේ ද පිළිකා කල්තියා හඳුනා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථානයක් ඇත. එමෙන් ම දිවයින පුරා රෝහල් තුළ ප්‍රසව හා නාරිවේද අංශ තුළදී ද මේ පහසුකම් සැලසේ.

ඔසප් සනීපාරක්ෂාව මූලික අයිතිවාසිකමකි !

වර්තමානයේ අප සමාජයේ නවයොවුන් දැරිවියගේ සිට ආර්තවහරණය සිදුවන තෙක් කාන්තාවන් සියල්ලන් එක සේ මුහුණ දෙන ඔසප් සෞඛ්‍යය හා බැඳුණු බාධක ගණනාවක් අප හමුවේ ඇත. කාන්තාවන්ට තම රෝග ලක්ෂණ නොසලකා හැරීමට, ප්‍රමාද වූ රෝග විනිශ්චයන් ලබා ගැනීමට හෝ සුදුසු සත්කාර සඳහා ප්‍රවේශ වීමට බාධා ඇති බව පෙනේ. ඒ සමග ම, කාන්තාවන් තමන්ගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සැලකිල්ලක් නැති අතර ඔවුන් වැඩි අවධානයක් දෙන්නේ තම පවුල රැකබලා ගැනීමේ වගකීම්වලට බව ද පෙනේ. කාන්තාවන් බොහෝවිට අන් අයගේ සෞඛ්‍යයට ප්‍රමුඛත්වය දෙයි.

ඒ නිසා මේ මොහොතේ ඔසප් සනීපාරක්ෂාව ගැන අප වඩාත් අවධානය යොමු කළ යුතු යැයි සිතේ. ඔසප් වීම යනු කාන්තාවන් බලෙන් ඉල්ලා ඔවුන් මත පටවාගත් ක්‍රියාවලියක් නොවේ. ඒ නිසා ඒ අතිශය ස්වභාවික සංසිද්ධිය නිසා ඇයට ආර්ථික හෝ සංස්කෘතික බාධා කිරීම් සිදුවිය යුතු නොවේ. එය ශිෂ්ටසම්පන්න මානුෂීය සමාජයක හුරුව විය යුතු ය.

"ඕවා ඇඳලා විසිකරන්න ඔච්චර ගෙවන්නේ කොහොම ද?" සමාජයේ ආර්ථික අතින් ඉතා අපහසු ස්ථරයන්හි ජීවත්වන ස්ත්‍රීන් මාගෙන් විමසුවා මතක ය. බොහෝ දැරිවියන් ඒ දිනවල පාසල් නොපැමිණෙන බව ද ඇසේ.

යුරෝපයේ බොහෝ රටවල පාසැල් තුළ සනීපාරක්ෂක තුවා නොමිලයේ ලබා ගැනීම පිණිස තිබේ. දැරියන් බොහෝමයකට එය මහත් අස්වැසිල්ලකි. එක් ගුරුවරියක පැවසුවේ ඔසප් වන්නේ නම් පැය හතරකට වරක් තමන් ඇඳ සිටින සනීපාරක්ෂක තුවාය මාරු කරගැනීමට තම ශිෂ්‍යයාවන්ට උපදෙස් දෙන බව ය.

ඉන්දියාවේ ඔඩිෂා හි 2018 සිදුකර ඇති එවැනි පර්යේෂණයක දී පෙන්වා දී තිබුණේ මාස් ශුද්ධිය ඇතිවන කාලයේ දී ඒ සඳහා භාවිතා කරන අපිරිසිදු ආකාරයේ ක්‍රමෝපායන් සහ කාන්තා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයට හානි ගෙන දෙන ආසාදන අතර සෘජු සම්බන්ධයක් ඇති බව ය. එහි අතුරු ප්‍රතිඵල ලෙස ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයට බලපාන තත්ත්ව මෙන් ම ජීවිත හානි ගෙන දෙන ආසාදන තත්ත්ව පවා ඇතිවිය හැකි ය.

ඔසප් වීමේ කාලය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව කළමනාකරණය කර ගැනීමට හැකිවීම කාන්තාවන්ගේ මූලික අයිතිවාසිකමකි. උතුම් මානවීය ගුණධර්ම අගයන, මානව අයිතිවාසිකම් සුරැකීම පිළිබඳ ව වදවෙන සමාජයක එවන් පහසුකම් වෙනුවෙන් ප්‍රතිපාදන සකස්විය යුතු බව මා උදක් ම විශ්වාස කරමි.

ආර්තවහරණය සහ ඔස්ටියෝපොරෝසිස්

ආර්තවහරණයෙන් පසු එළඹෙන කාලයේ දී, ශරීරයේ හෝමෝන වෙනස්වීම් මත ඇතිවන ඔස්ටියෝපොරෝසිස් තත්ත්වය පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන්ට ඇති බලපෑම වැඩි ය. අස්ථි ඝනත්වය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝන මට්ටම ආර්තවහරණය අතරතුර සැලකිය යුතු ලෙස පහත වැටේ. කාලයත් සමඟ අස්ථි දුර්වලතා ඇතිවන අතර මේ නිසා අස්ථි බිඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි. මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්නට කලින් වළක්වා ගැනීම පිණිස අප සමාජයේ කාන්තාවන් වෙත අවශ්‍ය දැනුම සහ සවිය ලැබෙන්නෙ බොහෝ අඩුවෙනි.

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයේ දී, කාන්තා සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සමාජ අවධානය සහ කැපවීම හඳුනා ගැනීම පමණක් නොව අඩුලුහුඩුකම් පිළිගැනීම මෙන් ම ඒවා වළක්වා ගැනීම ද වැදගත් වේ. දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීමෙන්, පර්යේෂණ දිරිමත් කිරීමෙන් සහ කාන්තාවන්ගේ යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් සමාජයේ දැනුවත්භාවය ඇති කිරීමෙන් කාන්තාවකගේ ජීවිතයේ සෑම අදියරකදී ම ඇයගේ සෞඛ්‍ය ගැටලු අවබෝධ කර ගන්නා ඒවා අවම කරගැනීම පිණිස සහාය දක්වන සහ ප්‍රමුඛතාවය දෙන අනාගතයකට අප මඟ එළි පෙහෙළි කළ යුතු ය.

වෛද්‍ය බෝධිනී සමරතුංග
(MD,MPH)

"මගේ පැය 24"

තවත් දවසක්, අරුණලු මිහිමත පතිත වන හිමිදිරි අලුයම ඇය අවදි වුණා. ඇය නමින් නිශාදි. නිශාදි ව්‍යාපාරිකාවක් පමණක් නෙවෙයි. ඇය මවක්, බිරිඳක්, දියණියක් සහ සමාජ ක්‍රියාකාරිනියක් ද විය. ඇයටත් අනෙකුත් කාන්තාවන්ට වගේ ම දරුවන්ට කෑම සකස් කරන්න, ඔවුන් පාසලට සූදානම් කරන්න, සැමියාගේ වැඩ කටයුතු ඇතුලු දහසක් දේ පැවරෙනව.

මේ සියල්ලත් සමඟ ම ඇය ඇගේ ව්‍යාපාර දවස ආරම්භ කරනව. නිශාදි මහරගම නගරයට ආසන්නව ජීවත් වන තරුණ ව්‍යවසායිකාවක්. ඇය "නිශි ක්‍රාෆ්ට්ස්" නමින් කුඩා අන්තර්ජාල ව්‍යාපාරයක් පවත්වාගෙන යනවා. අත්කම් භාණ්ඩ, හස්ත නිර්මාණිත බෑග් සහ තෑගි භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය කරලා සමාජ මාධ්‍ය හරහා විකිණීම ඇගේ වෘත්තිය වුණා.

මුල දී මෙම ව්‍යාපාරය කුඩාවට ආරම්භ කළ එකක් . දිනකට ඇණවුම් 3-4ක් පමණයි ලැබුණේ. නමුත් ඇගේ නිර්මාණාත්මක හැකියාව සහ කැපවීම හේතුවෙන් ව්‍යාපාරය ඉක්මනින් ජනප්‍රිය වුණා. ඒ වගේ ම සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ ලැබෙන ඇණවුම් දිනෙන් දින වැඩි වුණා. ඇයටත් බෙහෝම සතුටුයි. හැබැයි, අභියෝග ද වැඩි යි. නොසිතපු එක් සති අන්තයක, ඇයට එකවර ඇණවුම් 50කට අධික ප්‍රමාණයක් ලැබුණා. ඇය සතුටින් කෑගැසුවා. "මේක තමයි මගේ ලොකුම අවස්ථාව" ඒ වෙනුවෙන් ම ඇය නිදි නැතිව රාත්‍රීන් පහන් කළා. උදෑසන නැවත වැඩ. මේ අතරතුර දරුවන්ගේ පාසල් වැඩ අතපසු වුණා. අමතක වුණා . ඇයි ගෙදර කටයුතු ඒවා පසුපසට ගියා. ඇගේ දියණිය දිනක් මෙහෙම කීවා,

"අම්මේ, ඔයා දැන් හැම වෙලාවෙම එක්කෝ ලැප්ටොප් එකේ - නැත්නම් වැඩ" එම වචන ඇගේ සිතට තදින් වැදුණා. ඇය සිතා බැලුවා.

"මම ව්‍යාපාරය ගොඩනගන අතරේ, මගේ පවුල අහිමි වෙලා යනවා ද?"
ඔය අතර ඇණවුම් වෙලාවට දෙන්නත් බැරි වුණා.

තවත් දිනයක්. නිශාදි ඇණවුම් ප්‍රමාද කළ නිසා පාරිභෝගිකයෙකු නරක ප්‍රතිචාරයක් සමාජ මාධ්‍යයේ පළ කළා. ඒක දැකපු එයාට තවත් දුකයි. ඇය තේරුම් ගත්තා - ප්‍රශ්නය ඇණවුම් වැඩි වීම නෙවෙයි, ප්‍රශ්නය කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම කියලා. ඇය තීරණයක් ගන්නව වෙනස් වෙන්න. ඇය සුදු බෝඩ් එකක් මිල දී ගෙන, කුඩා කාර්යාල කාමරයේ තැබුවා. එහි "මගේ පැය 24" යනුවෙන් ලියා, දවසේ පැය 24 කොටස්වලට බෙදුවා .

නව සැලසුම

උදෑසන 5-7 : පවුල් කටයුතු
7-9 : නිෂ්පාදන සැලසුම් සහ ඇණවුම් පරීක්ෂාව
9-1 : නිෂ්පාදන සකස් කිරීම
1-2 : විවේකය සහ මධ්‍යාහ්න ආහාර
2-4 : පැකේජ කිරීම සහ පාරිභෝගික සම්බන්ධතා
4-8 : දරුවන් සමඟ කාලය
8-9 : ඊළඟ දින සැලසුම් කිරීම
ඇය තවත් වැදගත් නීතියක් සකස් කළා.
"රාත්‍රි 10ට පසු වැඩ නැත."

මුල දී එය අමාරු වුණා. නමුත් ඇය ඒ නීතියට පුරුදු වූවා. මේ අත්දැකීම් එක්ක නිශාදි තවත් වැදගත් පාඩමක් ඉගෙන ගත්තා. සෑම දෙයක් ම තමන් විසින් ම කළ යුතු නැහැ. ඇය අසල්වැසි තරුණියක් දවසේ පඩියට වැඩට ගත්තා. ඇයට සරල පැකේජ කිරීම සහ ලේබල් කිරීම භාර දුන්නා. නිශාදිගේ සැමියත් දැන් ඇයට උදවු කරනවා. සති අන්තයේ දී අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමට ඔහු සහාය වුණා .මාස කිහිපයක් මේ ආකාරයෙන් ගත වුණා, දැන් ව්‍යාපාරය වඩාත් ක්‍රමානුකූල යි. ඇණවුම් නියමිත වේලාවට. පාරිභෝගික ප්‍රතිචාරත් ධනාත්මක යි. ඇය දිනපතා දරුවන්, සැමියා සමඟ පැය දෙකක් ගත කළා. ඒ වේලාවේ දී දුරකථනය ඈතින්. දියණිය දිනක් මෙහෙම කියනව.

"අම්මේ, ඔයා දැන් කලින් වගේම මගෙත් එක්ක".
එය නිශාදිගේ සාර්ථකත්වයට ඇගයුමක්. කාල කළමනාකරණය හොඳින් කර ගැනීමෙන්, ඇයට නව අදහස් ගැන සිතීමට කාලයක් ලැබුණා. ඇය සිතන පතන විදිහත් දැන් ටිකක් වෙනස් ඇය කුඩා වැඩමුළුවක් සංවිධානය කළා.

"ගෙදර සිට ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්නේ කෙසේ ද?"
එහි දී ඇය කාන්තාවන්ට කියා දුන්නා, කාර්යබහුල වීම සාර්ථක වීම නොවේ කියලා. සැලසුම්කාරී වීමයි සාර්ථකත්වය." එහෙත් දැන් ඇය අත්දැකීමෙන් ම දන්නව ජීවිතය සෑමවිට ම සැලසුම් අනුව නොවන බව. ඔන්න එහෙම දවසක්. දරුවා අසනීප වුණා. ඇය සම්පූර්ණ දවස ම රෝහලේ. ඇය බයයි. "මගේ ඇණවුම් ?"

නමුත් ඇයගේ නව ක්‍රමය, ඇය කලින් ම වැඩ කොටසක් සකස් කර තිබුණා. ඇයගේ සහායක තරුණිය පැකේජ කිරීම සම්පූර්ණ කළා. එදා ඇය තේරුම් ගන්නව - කාල කළමනාකරණය යනු හදිසි අවස්ථා සඳහා සූදානම් වීම ද බව. තත්පර, මිනිත්තු, පැය, සති, මාස දැන් ගෙවී යනවා. ව්‍යාපාරයට වසර යි. වසරකින්, නිශාදිට ජාතික අත්කම් ප්‍රදර්ශනයකට ආරාධනා! ඇයට සතුටු යි ඒ එක්ක ම අභියෝගය හමුවේ භයක්. මට මේක කළ හැකි ද? ඔව්, ඇය සූදානම්. මාස 3කට පෙර ම සැලසුම් සකස් කළා. නිෂ්පාදන ප්‍රමාණය ගණනය කළා. කාලසටහනක් සකස් කළා. වැඩේ ක්‍රියාත්මක කළා. ප්‍රදර්ශනයේ දී ඇගේ වෙළෙඳ කුටිය ජනප්‍රිය යි. විශාල වශයෙන් ඇණවුම් ලැබුණා. ඒ විතරක් ද ? ඇය වෙළෙඳ ප්‍රදර්ශනයේ ජයග්‍රාහිකාව. ඇය වේදිකාවේ. සම්මානයක් ලබා ගන්නා විට ඇයගේ සිතුවිල්ල

"මෙය මගේ කාලය නිසි ලෙස භාවිතා කළ නිසා ලැබුණු ජයග්‍රහණයක්."
රන්වන් හිරු අවරගිරින් බැස යන තවත් සන්ධ්‍යාවක්, ඇය කුඩා කාර්යාල කාමරයේ බෝඩ් එක දෙස බලමින් සිටියා. එහි ලියා තිබුණේ
"කාලය මට සීමිතයි. නමුත් මගේ තීරණ මට අසීමිත යි."

ව්‍යාපාරය සාර්ථක වීමට මුදල්, අදහස් සහ වෙළෙඳපොළ අවශ්‍ය යි. නමුත් ඒ සියල්ල සාර්ථක කරන්නේ කාල කළමනාකරණය මත බව දැන් ඇය දන්නව. දිනක් දියණිය පාසලේ රචනයක් ලියා ගෙන ආවා. මාතෘකාව "මගේ ආදර්ශය." එහි මෙසේ සඳහන් වුණා. "මගේ අම්මා ව්‍යාපාරිකාවක්. ඇය මහන්සි වී වැඩ කරනවා. ඇය අපිට කාලය දෙනවා. ඇය කාලය බෙදන් වැඩ කරනවා. ඉතින් මමත් ඇය වගේ වෙන්න කැමතියි." එය කිය වූ නිශාදිගේ දෙනෙත සතුටු කඳුළින් තෙත් වුණා.
එයට හේතුව ඇය සාර්ථක ව්‍යාපාරිකාවක් වීම පමණක් නොව, සාර්ථක මවක් ද , බිරිඳක් ද වීම යි.

නිරංජිත් අසන්ත
සංවර්ධන නිලධාරි
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

කාන්තාවන් සවිබලකරණයේ විසි වසක්

පිපෙන මල් කැකුළුවලට
ඉරේ රැස් නිති ඉහින
කඳුළු මැද සිනා වී
නව ලොවක් ගැන සිතන
බිඳෙන හැම වර උනත්
නැගෙන්නට වෙර දරන
ඇයයි මුළු ලොව තනන
මෙහෙවරේ මුල් පුරුක

මේ මා ඉහතින් දැක්වූයේ මා දකින ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව යි. සමස්ත ලෝකයේ කාන්තාවන් මුහුණ දෙන විවිධ අභියෝග මෙන් ම ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන්ට ම අනන්‍ය වූ අභියෝගවලට මුහුණ දෙමින් වර්තමාන කාන්තාව සුවිශේෂි වූ ජයග්‍රහණ රැසකට හිමිකම් කියන්නට සමත් වීම සතුටට කරුණකි. මෙහි දී පොදුවේ කාන්තාවන් මුහුණ දෙන අභියෝග කවරේදැ යි විමසා බලමු.

1.ආර්ථිකමය වශයෙන් පවතින අසමානතාවය

කාන්තාව විසින් සිදු කරන සුරැකුම් කාර්යයට මිලක් එක් නොවන අතර ඇය විසින් ජාතික ආර්ථිකයට දක්වන ආයකත්වය සැලකීමේ දී තවමත් ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන් සිටින්නේ පසුපසිනි. 2025 පළමු කාර්තුවට අනුව ජන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තුමේන්තුවේ දත්තවල දැක්වෙන්නේ කාන්තාවන්ගේ රැකියා වියුක්තිය 6.3% ක් බව යි. එමෙන් ම කාන්තාවන්ගේ ආර්ථික දායකත්වය 32%කි. ඉතා සක්‍රීය ලෙස ආර්ථිකයට දායකත්වය සැපයිය හැකි වයස අවරුදු 25-29 අතර කාන්තාවන්ගේ රැකියා වියුක්තිය 16.3% කි.

2.කාන්තාවන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වන හිංසන

බොහෝවිට කාන්තාවන් ශාරීරික මානසික ලිංගික හිංසනයන්ට ගොදුරු වෙති. 2021 වසරේ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් සිදු කරන ලද සමීක්ෂණයට අනුව සෑම කාන්තාවන් තිදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු ම තම ජීවිතයේ කවරක ම හෝ අවස්ථාවක දී තම සහකරුගෙන් හෝ එසේ නොවන අයෙකුගෙන් යම් හිංසනයට ලක් වී තිබේ. 2019 වසරේ ජන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සිදු කර ඇති සමීක්ෂණයක දැක්වෙන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන්ගෙන් 17.4% ක් තම ජීවිත කාලය තුළ තම සහකරුගෙන් දෙවරක්වත් ශාරීරික හිංසනයට ලක් ව ඇති බව යි. (The Women's Wellbeing Survey in 2019)

3.පිතෘ මූලික සමාජ ආකල්ප

පවුල ආර්ථිකය සහ සමාජ බලය පිරිමින් සතු විය යුතු ය යන මතවාදය තවමත් අප සමාජයේ පවතින්නේ කාන්තාවට අඩු බලයක් ලබා දෙමිනි. පවුල තුළ සියලු තීරණ ගැනීමේ බලය පිරිමියා සතු වන අතර කාන්තාව ගෘහස්ථ කටයුතුවලට පමණක් සීමා කිරීම තවමත් සිදු කෙරේ. දේපළ හිමිකම සහ පරම්පරාවේ වගකීම පියාගෙන් පුතාට ලබා දීම සිදු වේ.

4.සමාජයීය හා සංස්කෘතික බාධා

කාන්තාවගේ ඇඳුම්-පැළඳුම්, හැසිරීම්, ඇයට යම් යම් දේවල් සඳහා පවතින නිදහස සීමා කිරීම් මෙන් ම කාන්තාවන් සෑම විට ම තමා අයත් සංස්කෘතියේ කොටසක් ලෙස ජීවත් විය යුතු බවට තීරණය කර ඇත.

5.තීරණ ගැනීමේ බලය අහිමි වීම

නිවස තුළත්, සමාජය තුළත් ඇයට තීරණ ගැනීමේ දී ලැබෙන්නේ දෙවන තැන වන අතර, දේශපාලන ක්ෂේත්‍රයට පිවිසීමට පවා ඇයට බොහෝ බාධා පවතී. කෙසේවුවත් වර්තමාන පාර්ලිමේන්තුව තුළ කාන්තා නියෝජිතවරියන් 22 ක් සිටීම ඉතා සතුටට පත් විය හැකි කරුණකි.

මෙම ඉහත කී අභියෝගවලට අමතර ව ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල පවතින සම්පත් හිඟකම, ප්‍රවේශය සීමා සහිත වීම මෙන් ම කාන්තාවන් සඳහා තාක්ෂණික අවස්ථාවන් ලබා ගැනීමේ ගැටලු ද සඳහන් කළ හැකි අතර මා විසින් මෙහි සඳහන් නොකරන වෙනත් ගැටලු ද රාශියක් පවතී.

කෙසේ වෙතත් මෙම කාන්තාවන් මුහුණ දෙන ගැටලු අවම කරලමින් ඔවුන් ආර්ථික, සමාජයීය, දේශපාලනික, මානසික වශයෙන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා විධිමත් යාන්ත්‍රණයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. 1978 දී පිහිටුවන ලද ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් මේ වනවිට එම යාන්ත්‍රණ මැනවින් සකස් කර ඇති අතර සමස්ත ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන්ගේ හෙට දවස පැහැබර කිරීම උදෙසා නිරන්තරයෙන් කටයුතු සිදු කරයි. එම කාර්යය ග්‍රාමීය මට්ටමේ සිට සම්බන්ධීකරණය උදෙසා මේ වන විට වනිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් 369 දෙනෙක් සහ වනිතා සංවර්ධන ක්ෂේත්‍ර සහකාර නිළධාරීන් 114 ක් ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයට අනුයුක්ත ව කටයුතු කරති.

එසේ කටයුතු කරන බොහොමයක් නිලධාරීහු 2005 වසරේ දී වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී සේවාවට ඇතුළත් වූ අය වන අතර, 2025 වසරේ දී වසර 20 ක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කළ හ. එකම තනතුරක වසර 20ක් ගත කිරීම එතරම් පහසු කටයුත්තක් නොවන නමුත් සමස්ත කාන්තාවන්ගේ අභිවෘද්ධිය උදෙසා එම වසර 20 ම දැඩි කැපවීමෙන් කටයුතු කළ නිලධාරීන් රාශියක් ද සිටීම සැබවින්ම සතුටුදායක ය.

මා විසින් ඉහත සඳහන් කරන ලද අභියෝගයන් ජය ගැනීම උදෙසා වනිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් සිදු කරන ලද සේවාවන් කිහිපයක් පහත දක්වන්නට කැමැත්තෙමි.

1. කාන්තාවන්ගේ නායකත්වය තීරණ ගැනීම ග්‍රාමීය සංවර්ධන කටයුතු සඳහා දායකත්වය සැපයීම, සහ ග්‍රාමීය මට්ටමේ කාන්තාවන්ගේ පවතින ගැටලු සඳහා මැදහත්කරණය උදෙසා කාන්තා කාර්ය සංවිධාන සකස් කිරීම, ලියාපදිංචිය හා පවත්වා ගෙන යාම, කාන්තා බලමණ්ඩල පවත්වා ගෙන යාම, දිස්ත්‍රික් බලමණ්ඩල පවත්වා ගෙන යාම.

2. කාන්තාවන් ආර්ථික වශයෙන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා විවිධ ව්‍යාපෘති ක්‍රියාවට නැංවීම (ආදායම් උත්පාදන වැඩසටහන්/ශිල්පීය පුහුණු වැඩසටහන්/චක්‍රීය ණය වැඩසටහන/පශු සම්පත් ව්‍යාපෘතිය/වැන්දඹු කාන්තා ණය වැඩසටහන/වනිතා ශක්ති බැංකු/ධීවර ව්‍යාපෘති/තනි හා කණ්ඩායම් ව්‍යාපෘති/ආසියානු සංවර්ධන බැංකුව යටතේ සිදු කරන ව්‍යාපෘති/අලෙවි පොළ පැවැත්වීම ඉන් සමහරක් වේ).

3. එමෙන් ම කාන්තාවන් තීරණ ගැනීමේ කාර්යයට දායක කර ගැනීම උසො ජාතික කාන්තා කමිටුවේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදු කරන ලද කාන්තාවන් දේශපාලන ක්ෂේත්‍රය තුළ බලගැන්වීමේ වැඩසටහන්/නාගරික සභා ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රීවරියන් පුහුණු කිරීම වැනි වැඩසටහන් කැපී පෙනේ.

4. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව හිංසන වැළැක්වීම සඳහා දැනුවත් කිරීම් වැඩසටහන් පැවැත්වීම/ලිංගිකත්වය පදනම් කරගත් හිංසන වැළැක්වීමේ කමිටු සකස් කිරීම පවත්වා ගෙන යාම සහ එහි දී මතුවන ගැටලු සඳහා ඒකාබද්ධ යාන්ත්‍රණයක් ඔස්සේ විසඳුම් සෙවීම සිදු කරන ලදී. කාන්තා

උපකාරක සේවාව 1938 ඔස්සේ ලැබෙන පැමිණිලි විමර්ශනය කරමින් ද කාන්තාවන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට කටයුතු කර තිබේ.

5. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය, මූල්‍ය කළමනාකරණය, මානසික යහපැවැත්ම වැනි විවිධ විෂයයන් ඔස්සේ ඒ සම්බන්ධ විෂය ප්‍රවීණයන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් දැනුවත්කිරීම් වැඩසටහන් පැවැත්වීම සහ අවශ්‍ය සෑම අවස්ථාවකදී ම කාන්තාවන් මුහුණ දෙන මෙම ගැටලු සඳහා මැදහත් වීම ද සිදු කර ඇත.

6. ජංගම සේවාවන්/වෛද්‍ය සායන විශේෂයෙන් සුවනාරි සායන පැවැත්වීම තුළින් කාන්තාවන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික සහනය ලබා දීමට පියවර ගෙන තිබේ.

7. එසේ ම කාන්තාවන් සම්බන්ධ දත්ත පද්ධති පවත්වා ගෙන යාම තුළින් අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඒවා නිරන්තර යාවත්කාලීන සිදු කිරීම් ද සිදු කිරීමට වනිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් කටයුතු කර ඇත. (ගෘහ මූලික කාන්තා තොරතුරු/ව්‍යවසායක කාන්තා තොරතුරු/ආබාධිත කාන්තා තොරතුරු ආදී...)

8. තාවකාලික කාන්තා රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන පවත්වා ගෙන යාම සඳහා සම්බන්ධීකරණ කටයුතු සිදු කිරීම තුළින් හිංසනයට ලක්වන කාන්තාවන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට ද කටයුතු කර තිබේ.

9. කාන්තාවන් විදේශගත වීම තුළින් සමස්ත පවුල බිඳ වැටීම වැළැක්වීම සඳහා එම කාන්තාවන් සඳහා ස්වයං රැකියා ආධාර ලබා දීම තුළින් පවුල් සුරක්ෂිත කිරීමට දායකත්වය සපයා ඇත.

10. ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වන කාන්තාවන් සඳහා නීති ආධාර වෙත යොමු කිරීම්, උපදේශනයට යොමු කිරීම් තුළින් කාන්තාවන්ගේ පවුල් බිඳ වැටීම වළක්වාලීමට කටයුතු කර ඇත.

11. වතුකරයේ කාන්තාවන්ගේ පවතින ආර්ථික ගැටලු සහ අනෙකුත් සමාජයීය ගැටලු විසඳීම සඳහා බොහෝවිට අදාළ ආයතන මනා ලෙස සම්බන්ධීකරණය කර තිබීම ද කැපී පෙනේ.

එසේ ම විවිධ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන ආයතන ඒකාබද්ධ කර ගනිමින් ද තමන්ගේ හැකියාවන් අනුව විවිධ නිර්මාණශීලී වැඩසටහන් සකස් කර ගනිමින් ද කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා දායකත්වය සපයමින් තම විසි වසරක සේවා කාලය කාන්තාවන්ගේ අභිවෘද්ධිය උදෙසා කටයුතු කිරීමට මා මෙන් ම එම සේවා කාලය ම සපුරන නිලධාරීන් ද එතරම් සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ නොකළ ද හැකි සෑම අවස්ථාවකදී ම තම සේවාවට එහා යමින් කටයුතු කළ නිලධාරීන් සියලු දෙනාමත් මෙවර කාන්තා දිනය සැමරෙන මොහොතේ සිහිපත් කරනුයේ හදපිරි සතුටකිනි.මේ කාලය තුළ වනිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් නිසි මගේ යැවීමට කටයුතු කළ කාන්තා කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂතුමියන්ලාත් වර්තමාන අධ්‍යක්ෂතුමියටත් කෘතවේදීත්වය පළ කරමි. එමෙන් ම අප සියල්ලන්ට ම සුබ අනාගතයක පෙර මං තනමින් මෙවර ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් සිදු කරන වැඩසටහන් සහ ව්‍යාපෘති සඳහා මිලියන 437ක මුදලක් වෙන් කර දීමට කටයුතු කළ ගරු කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යතුමියටත් සුවහසක් කතුන් වෙනුවෙන් තුති පුදමි.

ඩී. ආර්. ඒ. ජයසිංහ
වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී,
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය -කොළඹ

உரிமைகள் , நீதி, செயல் அனைத்து பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கும் - பிரஜாசக்தி வேலைத்திட்டத்துடன் இணைந்த ஓர் கண்ணோட்டம்

இவ்வாண்டின் சர்வதேச மகளிர் தின கருப்பொருளானது உரிமைகள், நீதி, செயல்: அனைத்தும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கும், என்பதாகும். இவ் எண்ணக்கருவானது பெண்களின் வாழ்க்கையில் சமத்துவம், பாதுகாப்பு மற்றும் முன்னேற்றத்தை உறுதி செய்ய வேண்டிய சமூக பொறுப்பை வலியுறுத்துகிறது.

இந்த கருப்பொருள், அரசின் பிரஜாசக்தி வேலைத்திட்டத்தின் நோக்கங்களுடனும் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டதாக உள்ளது. பிரஜாசக்தி குழுவினருடன் சமூகமட்ட பெண்களின் பங்குபற்றுதல்களையும் இணைத்துக் கொண்டு செல்லும்போது நிலையானதொரு சமூக அபிவிருத்தியை அடைந்து கொள்ள முடியும். இதற்காக மகளிர் செயற்பாட்டு அமைப்பில் இருக்கும் ஒவ்வொரு பெண்களும் கிராமமட்ட அமைப்பினர்களும் மக்களின் வாழ்வாதாரம், வேலைவாய்ப்பு, தன்னிறைவு மற்றும் சமூக முன்னேற்றம் ஆகியவற்றை நோக்கமாக கொண்டு விருப்பத்துடன் முன்வந்து இணைந்து கொள்ள வேண்டும். தத்தமது கிராமங்களில் பிரச்சினைகளை இணங்கண்டு அவற்றிற்கான உடனடி மற்றும் நிரந்தர தீர்வுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள ஓர் இயக்கமுறைமையை (Machanism) உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதனூடாக ஓர் அனர்த்தத்தின்போதோ அல்லது சிறுவர் சிறுமிகள் பெண்களது பாதுகாப்பின்போதோ உடனடி அணுகல்களை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். பாரதூரமான விளைவுகளிலிருந்து எம் சமூகத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

உரிமைகள் (Rights)

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் பிறப்பிலிருந்தே சம உரிமைகளைக் கொண்டவர்கள்.
அவர்கள் கல்வி பெறும் உரிமை, பாதுகாப்பாக வாழும் உரிமை, தங்கள் கருத்தை வெளிப்படுத்தும் உரிமை, உடல், மன ரீதியான மரியாதையைப் பெறும் உரிமை, வேலை, சுகாதாரம், சம ஊதியம் போன்ற உரிமைகள் எல்லாம் ஆண்களுக்கு உள்ளதைப் போலவே பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கும் உரியவை.

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு உரிமைகள் சட்டங்களில் மட்டுமல்ல, அன்றாட வாழ்க்கையிலும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு கிராமத்தில் ஒரு சிறுமி பாடசாலைக்குச் செல்ல முடியாமல் வீட்டுப் பணிகளில் ஈடுபடுத்தப்படுகிறாள் என்றால், அது அவளின் கல்வி உரிமை மறுக்கப்படுவதைக் காட்டுகிறது. இதுபோன்ற சூழலில், பிரஜா சக்தி வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் நடைபெறும் கிராம விழிப்புணர்வு கூட்டங்கள் மூலம் பெற்றோர்களுக்கு கல்வியின் அவசியம் எடுத்துரைக்கப்படவேண்டும். இதனால் அந்த சிறுமி மீண்டும் படசாலைக்குச் செல்ல வாய்ப்பு பெறுகிறாள். இது உரிமைகள் நடைமுறையில் அமல்படுத்தப்படுவதற்கான ஒரு சிறந்த உதாரணமாகும்.

இலங்கையில் பெண்களின் உரிமைகள் பல சட்டங்களால் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.வயாவன

சிடோ (CEDAW) Convention on the Elimination of all forms of Discrimination Against Women பெண்களுக்கு எதிரான அனைத்து வகையான பாகுபாடுகளையும் நீக்க உலகளாவிய ஒப்பந்தம் United Nation- பெண்கள் சமத்துவம் மற்றும் அதிகாரமளித்தலை வலியுறுத்துகிறது.
இலங்கை அரசியலமைப்பு-சமத்துவ உரிமையை உறுதி செய்கிறது.
குடும்ப வன்முறை தடுப்புச் சட்டம்-பெண்களைப் பாதுகாக்கின்றது.
பெண்கள் தங்களின் உரிமைகள் தொடர்பில் அறிந்து கொள்ள பிரஜாசக்தி குழுவினர் தமது சமூகமட்ட அமைப்புக்களை வலுப்படுத்தி ஆண் பெண் இருபாலரையும் சமத்துவ அடிப்படையில் இணைத்து விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகள்,பயிற்சிகள்,தூண்டுப்பிரசுரங்கள் மூலம் தெளிவூட்டல்களை வழங்க வேண்டும்.

நீதி (Justice)

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு அநீதி ஏற்பட்டால் சட்டத்தின் முன் சமமாக நியாயம் வழங்கப்பட வேண்டும். வன்முறை, துன்புறுத்தல், பாகுபாடு ஆகியவற்றிற்கு தண்டனை கிடைக்க வேண்டும். நீதிமன்றங்கள், பொலிஸ் அலுவலகங்கள், சமூக அமைப்புகள் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பாகவும் ஆதரவாகவும் இருக்க வேண்டும். நீதி என்பது சட்டத்தில் மட்டுமல்ல குடும்பம், பாடசாலை, வேலை இடம், சமூகம் ஆகிய அனைத்திலும் நடைமுறையில் இருக்க வேண்டும்.

நீதி என்பது பெண்கள் மீது நிகழும் அநீதிகளுக்கு எதிராக சமூகம் குரல் கொடுப்பதாகும். ஒரு பெண் குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்படும்போது, அவள் தனியாக போராட வேண்டிய நிலை ஏற்படக்கூடாது. பிரஜா சக்தி வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் பெண்கள் குழுக்கள் மற்றும் சமூக ஆதரவு வலையமைப்புகள், அந்த பெண்ணுக்கு ஆலோசனை, பாதுகாப்பு மற்றும் தேவையான வழிகாட்டுதலை வழங்கவேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் நிலையிலிலுந்து பேசி பெண்நிலைவாதம் நிலை நாட்டப்பட வேண்டும். இது நீதியை சமூக மட்டத்தில் உறுதி செய்யும் நடைமுறை நடவடிக்கையாகும்.

செயல் (Action)

உரிமைகள் பேசுவதால் மட்டும் போதாது. அவை நடைமுறையில் வர செயல் தேவைப்படுகின்றது. பெண்கள் கல்வி பெற உதவுதல். சிறுமிகளுக்கு பாதுகாப்பான சூழல் உருவாக்குதல். வன்முறைக்கு எதிராக குரல் கொடுத்தல், பெண்கள் தலைமைப் பொறுப்புகளில் வர ஊக்குவித்தல், சட்டங்களை சரியாக அமல்படுத்துதல், அரசு, சமூக அமைப்புகள், குடும்பம், ஒவ்வொரு நபரும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கான மாற்றத்திற்காக செயல்பட வேண்டும்.

“செயல்” என்பது பேசுவதோடு நிற்காமல் மாற்றத்தை உருவாக்கும் செயல்பாடுகளை குறிக்கிறது. பெண்கள் உரிமைகள் நடைமுறையில் அமுல்படுத்தும் போது மட்டுமே சமத்துவ சமூகம் உருவாகும்.

உதாரணமாக, ஒரு கிராமத்தில் பெண்கள் வருமானம் இல்லாமல் இருப்பதால் முடிவெடுக்கும் அதிகாரம் குறைகிறது. அங்கு பிரஜா சக்தி குழுவினரின் வேலைத்திட்டத்தின் மூலம் சுயஉதவி குழுக்கள் (SHG) உருவாக்கப்பட்டு, சிறு தொழில் பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. இதன் மூலம் பெண்கள் சொந்த வருமானம் ஈட்டத் தொடங்கி, குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும்

மதிப்பும் தன்னம்பிக்கையும் பெற்று நிலையான அபிவிருத்திக்கு பங்காற்றுகின்றார்கள். இது “செயல்” என்பதற்கான சிறந்த நடைமுறை உதாரணமாகும்.

பெண்களின் வறுமை என்பது வருமானக்குறைபாடு மட்டுமல்ல, கல்வி ,சுகாதாரம்,சொத்துரிமை, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சமூக அங்கீகாரம் ஆகிய அனைத்திலும் ஏற்பட்டுள்ள பின்தங்கிய நிலைமைகளின் கூட்டுத் தாக்கமாகும்.இதனை இல்லாமல் செய்வதற்கு பிரஜாசக்தி குழுவின் ஒருங்கிணைந்த செயற்பாடு அவசியமாகும்.

இந்த மூன்று கூறுகளான உரிமைகள், நீதி, செயல் ஆகியவை தனித்தனியாக அல்ல ஒன்றோடொன்று இணைந்தே பெண்கள் முன்னேற்றத்தை உருவாக்குகின்றன. பிரஜா சக்தி வேலைத்திட்டம், கிராம மற்றும் பிரிவு மட்டங்களில் சமூக மக்களின் பங்கேற்புடன் இந்த மூன்றையும் ஒருங்கிணைத்து செயல்படுத்துகிறது. இதனால் பெண்கள் மட்டும் அல்ல, முழு சமுதாயமும் பயன் பெறுகிறது.

முடிவாக, “உரிமைகள் - நீதி - செயல்: அனைத்தும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கும்” என்ற கருப்பொருள், பிரஜா சக்தி வேலைத்திட்டத்துடன் இணைந்து நடைமுறையில் செயல்படும் போது, பெண்கள் பாதுகாப்பு, சமத்துவம் மற்றும் தலைமையாற்றலுடன் வாழும் ஒரு வலுவான சமூகத்தை உருவாக்கும். பெண்கள் முன்னேறினால், குடும்பம் முன்னேறும் குடும்பம் முன்னேறினால், சமுதாயமே முன்னேறும். பெண்களின் பொருளாதாரத்தை உள்வாங்கிய சமூதாய முன்னேற்றமே நாட்டின் முன்னேற்றமாகும். பிரஜாசக்தி குழுவுடன் இணைந்து உரிமைகள் , நீதி, செயல் அனைத்து பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கும். கிடைப்பதை உறுதி செய்வோம்.

சிவதர்சன் சுபாசினி
மகளிர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
பிரதேச செயலகம்
வவுனியா தெற்கு.

Justice, Rights, and Action for Women and Girl Children

Justice, rights, and action are essential pillars in building a safe and equal society for women and girl children. A nation cannot truly develop if half of its population lives in fear, discrimination, or without equal opportunities. Ensuring dignity, protection, and empowerment for females is not only a moral duty but also a social and economic necessity. Sri Lanka is often praised for its high literacy rate, free education system, and strong healthcare indicators. Women and girls have achieved remarkable progress in education and public service. Yet behind these achievements lies a more complex reality—one where justice is delayed, rights are unevenly enjoyed, and action is often insufficient. Ensuring justice, protecting rights, and promoting meaningful action for women and girl children is one of the most urgent social priorities in Sri Lanka today. Gender-based violence remains widespread. Studies show that about one in five Sri Lankan women has experienced physical or sexual violence by an intimate partner, and domestic violence is largely underreported.

Justice for Women and Girls

Justice means fairness and protection under the law. Women and girls must be able to live free from violence, abuse, exploitation, and harassment. When crimes such as domestic violence, child marriage, trafficking, and sexual abuse occur, the legal system must respond quickly and sensitively.

Access to justice should be easy and safe. Police stations, courts, and social services must be gender-sensitive so that victims feel protected rather than afraid. Legal aid, counselling, and child-friendly procedures help survivors speak without fear. Justice is not only punishment for offenders—it is also healing and support for victims.

Sri Lanka has laws such as the Prevention of Domestic Violence Act and child protection legislation. The country has also ratified international conventions on women's and children's rights. However, the main challenge is not the absence of laws but the weak implementation of those laws.

Many survivors do not report abuse due to stigma, fear of social rejection, financial dependence, or lack of confidence in the legal system. When cases are reported, delays in courts, lack of evidence collection, and social pressure often prevent justice from being delivered. Justice must not only exist in law books—it must be accessible, sensitive, and timely.

Rights of Women and Girl Children

Women and girls have the same human rights as men and boys. These include:

- The right to education
- The right to healthcare

- The right to safety and freedom from violence
- The right to express opinions and make decisions
- The right to equal opportunities in employment
- The right to participate in leadership and public life

A girl child must be allowed to go to school, grow in a healthy environment, and dream about her future without limitations. Early marriage, child labour, and gender discrimination take away her childhood and her potential. Protecting her rights means protecting the future of the country.

From Protection to Empowerment

It is not enough to protect women and girls—we must empower them. Education is the strongest tool for empowerment. When a girl is educated, she becomes confident, financially independent, and able to make informed decisions.

Cultural expectations also place disproportionate burdens on women—expecting them to balance employment, caregiving, and household work without support. These social norms discourage girls from pursuing careers in science, technology, politics, and leadership.

For girl children, early marriage in certain communities, school dropouts due to poverty, and online exploitation are growing concerns. The digital world has created new risks, including cyber harassment and grooming, which require updated legal and educational responses.

Economic opportunities, vocational training, and leadership programs help women become active contributors to society. When women participate in decision-making, communities become more peaceful, inclusive, and prosperous.

The Role of Families and Communities

Families play a key role in promoting gender equality. Teaching boys to respect girls, sharing household responsibilities, and encouraging girls to pursue education are simple but powerful steps.

Communities must also:

- Speak against violence and discrimination
- Support survivors instead of blaming them
- Create safe public spaces
- Promote awareness about legal rights
- Religious leaders, teachers, and local officials can influence attitudes and help change harmful cultural practices.

Government and Institutional Responsibility

Governments must enforce strong laws, provide free education for girls, ensure safe transport, and create policies that protect women's rights. Schools should include gender equality education, and workplaces must have clear policies against harassment.
Child protection services, women's help desks, and hotlines(1938) should be accessible and responsive.

Turning Rights into Action
Real change happens when rights are put into action. This requires:
- Awareness campaigns
- Community participation
- Youth involvement
- Strong law enforcement
- Equal access to opportunities

Every citizen has a role to play. Supporting a girl's education, reporting abuse, challenging discrimination, and promoting respect are practical actions that create lasting change.
Justice, rights, and action for women and girl children are not separate ideas—they are interconnected. Rights provide the foundation, justice ensures protection, and action creates real change.

An empowered girl becomes an educated woman, a caring mother, a strong leader, and a builder of the nation. By ensuring equality and safety for women and girls today, we build a peaceful, fair, and prosperous society for tomorrow.

When Sri Lanka ensures dignity, safety, and opportunity for every woman and every girl, it will not only uphold human rights—it will build a stronger, more compassionate, and more prosperous nation.

URB. Rasmin,
Women Development Officer,
Divisional Secretariat,
Kattankudy

සියලුම කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය සම්බන්ධ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු ය යන අදහස - මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයක්

හැඳින්වීම

මනුෂ්‍ය අයිතිවාසිකම් යනු පුද්ගලයෙකුගේ මනුෂ්‍ය ගෞරවය හා සමානතාවය පිළිබඳ මූලික සංකල්පයකි. මනෝවිද්‍යාත්මක ව, අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත වීම පුද්ගල මනස තුළ ආරක්ෂිතභාවය (psychological safety) සහ ස්වයං-වටිනාකම සංවර්ධනය කරයි. (Maslow, 1943)

Rawls (1971) විසින් ඉදිරිපත් කළ Justice) as Fairness න්‍යාය අනුව, යුක්තිය යනු සමාජ සම්පත් සාධාරණ ලෙස බෙදා හැරීමක් පමණක් නොව, පුද්ගලයන්ගේ මානසික සුවතාවය හා සමාජයීය විශ්වාසය ගොඩනැගීමට දායක වන සංකල්පයකි. කාන්තාවන් හා ගැහැනු ළමයින්ට යුක්තිය අහිමි වීම, ඔවුන් තුළ සමාජයට අයත් බව පිළිබඳ හැඟීම (sense of belonging) දුර්වල වේ.

සියලුම කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය සුරක්ෂිත කිරීම යනු වර්තමාන ලෝක සමාජ සංවාදයේ මූලික මාතෘකාවක් බවට පත් ව ඇත. කාන්තාවන් හා ගැහැනු ළමයින් සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලන හා සංස්කෘතික ක්ෂේත්‍රවල වැදගත් භූමිකාවක් ඉටු කරන නමුත්, ඔවුන් බොහෝවිට ව්‍යවස්ථානුකූල හා අවිධිමත් ආකාරවලින් අසාධාරණයන්ට, විෂමතාවයන්ට හා හිංසනවලට ලක්වීම දැකිය හැකි ය.

කාන්තාවන් හා ගැහැනු ළමයින් යනු සමාජයේ අත්‍යවශ්‍ය මනුෂ්‍ය සම්පත් කණ්ඩායමක් වන අතර, ඔවුන්ගේ මූලික අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය සුරක්ෂිත වීම මනෝසමාජයීය සුවතාවය, පෞරුෂ වර්ධනය හා සමාජ ස්ථායීතාවය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. කෙසේවෙතත්, ලෝකය පුරා ම විශේෂයෙන් සංවර්ධනය වෙමින් පවතින සමාජ පද්ධති තුළ - කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් විවිධ ආකාරයේ අසාධාරණයන්, විෂමතා සහ ව්‍යවස්ථානුකූල නොවන බලපෑම්වලට ලක්වීම දැකිය හැකි ය.

මනෝවිද්‍යාත්මක ව බැලූ විට, මෙවැනි අසාධාරණ තත්ත්වයන් පුද්ගල මනසට පමණක් නොව, පවුල් ව්‍යුහය, සමාජ සබඳතා හා පරපුරෙන් පරපුරට සම්ප්‍රේෂණය වන මනෝසමාජයීය රටාවන්ට ද ගැඹුරු බලපෑම් සිදු කරයි. කාන්තාවන්ගේ හා ගැහැනු ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් සීමා වීම හෝ උල්ලංඝනය වීම, ඔවුන්ගේ ස්වයං-මනාභිමානය (self-esteem) ස්වයං-වටිනාකම (self-worth) සහ ජීවන අරමුණු පිළිබඳ විශ්වාසය අවම වීමට හේතු වේ. අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය අහිමි වීම යනු පුද්ගල මනස තුළ දිගුකාලීන ආතතිය, අඩු ස්වයංමනාභිමානය, අසරණභාවය (learned helplessne) සහ මානසික රෝග ප්‍රවණතා වර්ධනය වීමට හේතු වන මූලික සාධකයක් ලෙස හඳුනාගත හැකි ය.(eligman, 1975).

අයිතිවාසිකම් හා යුක්තියඃ මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්පීය පසුබිම

මනෝවිද්‍යාවේ මූලික මතයක් වන මනුෂ්‍ය ගෞරවය (human dignity) සහ ස්වයං-වටිනාකම (self-worth) යන සංකල්ප කාන්තාවන්ගේ හා ගැහැනු ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් සමඟ ගැඹුරු ලෙස බැඳී පවතී. Maslowගේ අවශ්‍යතා පිරමීඩය අනුව, ආරක්ෂාව, සමාජයීය පිළිගැනීම හා ගෞරවය

නොලැබෙන විට, පුද්ගලයෙකුගේ ස්වයං-සාක්ෂාත්කරණය (self-actualization) බාධාගත වේ (Maslow,1943).

කාන්තාවන්ට සහ ගැහැනු ළමයින්ට අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව හා තීරණ ගැනීමේ අවස්ථා අහිමි වීම, ඔවුන්ගේ මනෝසංවර්ධනය සෘජුව ම අවහිර කරයි. මෙය දරුවන්ගේ අවධියේ දී සිදු වුවහොත්, ආවේගාත්මක අස්ථිරතාවය, විශ්වාස අඩුව, හා අනාගත සබඳතා ගොඩනැගීමේ දුර්වලතා ලෙස ප්‍රකාශ විය හැකි ය.

අසාධාරණය හා මානසික සෞඛ්‍යය

මෙම තත්ත්වය මනෝවිද්‍යාත්මක ව විග්‍රහ කළ විට, අඛණ්ඩ අසාධාරණයට ලක්වීම ඉගෙනගත් අසරණභාවය (learned helplessnes/) දීර්ඝකාලීන මානසික ආතතිය, ආවේගාත්මක අස්ථිරතාවය හා මානසික රෝග ප්‍රවණතා වර්ධනයට හේතු වන බව හඳුනාගත හැකි ය. (Seligman,1975).

කාන්තාවන්ට එරෙහි අසාධාරණයන් (ලිංගික හිංසනය, ගෘහස්ථ හිංසනය, සමාජයීය බැහැර කිරීම) මනෝවිද්‍යාත්මක ව (Trauma, Depression, Anxiety, Disorder Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) වැනි තත්ත්වයන්ට හේතු විය හැකි ය. (American Psychiatric Association, 2022).

විශේෂයෙන් ගැහැනු ළමයින්ගේ අවධියේ අත්විඳින අසාධාරණ අත්දැකීම්, ඔවුන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනයේ "මූලික විශ්වාසය" (basic trust) බිඳ දමන අතර, එය Erikson ගේ මනෝසමාජයීය සංවර්ධන අදියර සංකල්පයට අනුව දීර්ඝකාලීන බලපෑම් ඇති කරයි (Erikson, 1963).

එබැවින්, "සියලුම කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය සම්බන්ධ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු ය" යන්න නීතිමය හෝ සමාජයීය ප්‍රශ්නයක් පමණක් නොව, ගැඹුරු මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලුවක් ලෙස සලකා බැලීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු වීමේ මනෝවිද්‍යාත්මක අවශ්‍යතාවය

අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය සම්බන්ධ ක්‍රියාමාර්ග ගනු ලැබීම මනෝවිද්‍යාත්මකව සුවතාවය (well-being) ශක්තිමත්කරණය (empowerment) සහ ප්‍රතිරෝධශීලීත්වය (resilience) වර්ධනය කරයි.

- පුද්ගල මට්ටමේ දී, කාන්තාවන්ට තමන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැනුම ලැබීමෙන්, ස්වයං-කාර්යක්ෂමතාවය (self-efficacy) වැඩි වන අතර පුද්ගලයෙකුට තමන්ට ක්‍රියා කළ හැකි බව පිළිබඳ විශ්වාසය ඇති විට, මානසික සුවතාවය සහ ජීවන තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩි වේ (Bandura, 1997).
- කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීම, ඔවුන්ගේ (self-efficacy, resilience හා (coping strategies) වර්ධනය කරයි. විදේශීය පර්යේෂණ රැසක් පෙන්වා දෙන්නේ, අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැනුවත්කම සහ සමාජ සහාය පවතින පරිසරයක කාන්තාවන්ගේ මානසික සුවතාවය සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ යන බව යි (WHO, 2014).
- පවුල් මට්ටමේ දී, යුක්තිය සහ සමානතාවය පවතින පරිසරයක් තුළ දරුවන්ගේ මානසික සුරක්ෂිතභාවය ඉහළ යයි.
- සමාජ මට්ටමේ දී, කාන්තා අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීම සමාජ ආතතිය හා හිංසන ප්‍රවණතා අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

උපදේශන හා ප්‍රතිකාරමය දෘෂ්ටිකෝණ

ස්ත්‍රීවාදී මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායන් කාන්තාවන්ගේ මානසික ගැටලු පුද්ගල දුර්වලතා ලෙස නොව,

සංස්කෘතික, සමාජයීය හා බල ව්‍යුහයන්ගේ ප්‍රතිඵල ලෙස විග්‍රහ කරයි (Brown, 2010).

මෙම න්‍යායන් අනුව, අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය අහිමි වීම කාන්තාවන්ගේ ස්වයං-අනන්‍යතාවය (identity) හා ස්වයං-ශක්තිමත්කරණය (empowerment) අවහිර කරයි. (Feminist Therapy) ප්‍රවේශය මඟින්, කාන්තාවන්ට තම අත්දැකීම් නැවත අර්ථ දක්වා ගැනීමටත්, සමාජ අසාධාරණයට ප්‍රතිචාර දක්වන මානසික ශක්තිය වර්ධනය කිරීමටත් අවස්ථාව සලසයි.

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය තුළ, කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා (Trauma-informed counseling, Gender-sensitive, interventions yd Community-based psychosocial programs) යොදා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙවැනි ප්‍රවේශයන් මඟින්, පීඩනයට ලක් වූ පුද්ගලයින්ට තම අත්දැකීම් නැවත අර්ථ දක්වා ගැනීමටත්, අයිතිවාසිකම් සහිත ජීවිතයක් පිළිබඳ අවබෝධයක් ගොඩනැගීමටත් හැකි වේ.

නිගමනය

සියලුම කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා අයිතිවාසිකම් හා යුක්තිය සම්බන්ධ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය යන්න මනෝවිද්‍යාත්මක ව අභියෝගයකට වඩා අත්‍යවශ්‍ය මානව අවශ්‍යතාවයක් ලෙස සැලකිය යුතු ය. අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීම මඟින් පුද්ගල මනස ශක්තිමත් වන අතර, එය පවුල්, සමාජ සහ ජාතික සංවර්ධනයට ද දිගුකාලීන ධනාත්මක බලපෑමක් සිදු කරයි. එබැවින්, මනෝවිද්‍යාත්මක, නීතිමය හා සමාජයීය ක්‍රියාමාර්ග ඒකාබද්ධ ව ක්‍රියාත්මක කිරීම අනාගත පරපුර සඳහා සුරක්ෂිත හා යුක්තිය ඉටුවන සමාජයක් ගොඩනැගීමේ මූලික පදනම වේ.

ආචාර්ය නිමල්සිරි රණසිංහ
උපදේශන නිලධාරි, මනෝචිකිත්සක

Reference List

American Psychiatric Association. (2022). DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). APA Publishing.
Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
Brown, L. S. (2010). Feminist therapy (2nd ed.). APA Publishing.
Erikson, E. H. (1963). Childhood and society (2nd ed.). Norton.
Herman, J. L. (1997). Trauma and recovery. Basic Books.
Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. Freeman.
Rawls, J. (1971). A theory of justice. Harvard University Press.
World Health Organization. (2014). Health for the world’s adolescents. WHO

නීතිමය සාක්ෂරතාවය තුළින් කාන්තාව සවිබල ගැන්වීම

හැඳින්වීම

සෑම වසරකම මාර්තු 08 වන දිනට යෙදෙන ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය සැමරීමේ දී කාන්තා සවිබල ගැන්වීම ප්‍රධාන මාතෘකාවකි. සවිබල ගැන්වීම යනු කාන්තාවකට ආර්ථික තත්ත්වය හෝ සමාජයීය තත්ත්වයක් ලබා දීම පමණක් නොවේ. එහි සැබෑ පදනම වන්නේ ඇය තමාට හිමි අයිතිවාසිකම් සහ නීතිමය රැකවරණය පිළිබඳව දැනුවත් වීම හෙවත් නීතිමය සාක්ෂරතාවය යි. නීතිය පිළිබඳ දැනුම යනු වර්තමාන කාන්තාව සතු විය යුතු බලගතු ම අවිය යි.

නීතිමය සාක්ෂරතාවය යනු කුමක් ද?

නීතිමය සාක්ෂරතාව යනු හුදෙක් නීති පොත් කියවීම පමණක් නොවේ. තමා ජීවත් වන රටේ පවතින නීති පද්ධතිය පිළිබඳ ව, තමන්ට හිමි මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ව සහ යම් අසාධාරණයක් සිදු වූ විට ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව ඇති අවබෝධය යි. ලාංකේය සමාජය තුළ බොහෝ කාන්තාවන් පීඩාවට පත් වන්නේ තමන්ට සිදුවන අසාධාරණය නීතිවිරෝධී බව පවා ඔවුන් නොදන්නා බැවිනි.

ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව සහ සමානත්වය

ශ්‍රී ලංකාවේ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 12 වන වගන්තිය මගින් නීතිය ඉදිරියේ සියලු දෙනා සමාන බවත්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත කිසිදු වෙනස්කමකට ලක් නොවිය යුතු බවත් තහවුරු කර ඇත. රැකියා ලබා දීමේ දී, වැටුප් නියම කිරීමේ දී හෝ සමාජයීය වරප්‍රසාද ලබා දීමේ දී කාන්තාවක වීම නිසා ම අසාධාරණයක් සිදු වන්නේ නම්, එය මූලික අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය කිරීමකි.

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ආරක්ෂාව

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන්ගෙන් බහුතරයක් නිහඬ ව විඳවන ප්‍රධාන ම ගැටලුවක් වන්නේ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය යි. 2005 අංක 34 දරණ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ පනත පිළිබඳ දැනුම මෙහි දී අතිශයින් වැදගත් වේ.

- ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු ශාරීරික හිංසනය පමණක් නොව, මානසික, වාචික, සහ ආර්ථික හිංසනය ද මීට ඇතුළත් වේ.
- වින්දිත කාන්තාවකට පොලිසිය මගින් හෝ පෞද්ගලික ව නීතිඥයෙකු මාර්ගයෙන් මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයේ නඩුවක් පැවරීම හරහා සහන ලබා ගත හැකි ය.

රැකියා ස්ථානයේ සුරක්ෂිතතාවය

ආර්ථිකයට සක්‍රීය දායකත්වයක් සපයන කාන්තාවට රැකියා ස්ථානයේ දී ලිංගික අතවර හෝ වෙනස්කම්වලට ලක් වීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී. දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ ලිංගික අතවරවලට එරෙහි ප්‍රතිපාදන ඇති අතර රැකියාවේ ස්වභාවය යැයි සිතා හෝ රැකියාව නැති වේ යැයි බියේ අතවර ඉවසා සිටීම වෙනුවට නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙළඹීම සැබෑ සවිබල ගැන්වීම යි. එමෙන් ම මාතෘ ප්‍රතිලාභ සහ නිවාඩු ලබා ගැනීම කාන්තාවකගේ ව්‍යවස්ථාපිත ව තහවුරු කර ඇති අයිතියකි.

- පාසල් අධ්‍යාපනය තුළට නීතිය විෂයක් ලෙස ඇතුළත් කිරීම.
- ග්‍රාම නිලධාරීන් සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් මට්ටමින් කාන්තා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය තුළින් එනම් සමාජ මාධ්‍ය හරහා සරල සිංහලෙන් නීතිමය කරුණු

ඉදිරිපත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
වැනි ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළක් අවශ්‍ය වේ.

නඩත්තු නීතිය සහ දේපළ අයිතිය
විවාහය, දික්කසාදය සහ දරුවන්ගේ නඩත්තු පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් නොමැති වීම නිසා බොහෝ කාන්තාවන් අසරණ වෙති.

- 1999 අංක 37 දරණ පනතින් තමාව නඩත්තු කර ගැනීමට අපහසු කාන්තාවට සහ දරුවන්ට නඩත්තු ලබා ගැනීමට ඇති නීතිමය අයිතිය තහවුරු කර ඇත.

- විවාහ වූ පමණින් කාන්තාවකගේ හෝ පුරුෂයකුගේ පෞද්ගලික දේපළ අයිතිය අහිමි නොවේ. තමා සතු දේපළ තමාට අවශ්‍ය පරිදි කළමනාකරණය කිරීමට පූර්ණ අයිතියක් දෙපාර්ශවට ම පවතී.

සයිබර් අවකාශයේ ආරක්ෂාව
වර්තමානයේ සමාජ මාධ්‍ය හරහා කාන්තාවන් අපහසුතාවට පත් කිරීම (Cyber Bullying) බහුල ව සිදු වේ. ඡායාරූප අවභාවිතය හෝ අන්තර්ජාලය හරහා කරන තර්ජනයන්ට එරෙහි ව කොළඹ අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ සයිබර් අපරාධ අංශයට පැමිණිලි කළ හැකි ය.

2024 අංක 37 දරන කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීමේ පනත

මේ පනත මගින් ද කාන්තා අයිතීන් සුරක්ෂිත කිරීම තහවුරු කර ඇත.
නීතිමය සහාය ලබා ගන්නේ කෙසේ ද?

බොහෝ කාන්තාවන් නීතිය ඉදිරියට නොයන්නේ මූල්‍යමය අපහසුතා හේතුවෙන් නීතිඥ ගාස්තු ගෙවීමට ඇති අපහසුතාව නිසා ය. නමුත් නීතිමය සහාය ලබා ගැනීම සඳහා ඇති පහසුකම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම වැදගත් වේ.

1938 කාන්තා උපකාරක සේවාව :

ඕනෑම ගැටලුවක දී පැය 24 පුරා මෙම සේවය හරහා උපදෙස් ලබා ගත හැකි ය.

නීති ආධාර කොමිෂන් සභාව :

ආර්ථික අපහසුතා ඇති කාන්තාවන් වෙනුවෙන් නොමිලේ නීති උපදෙස් සහ අධිකරණයේ දී නීතිඥ නියෝජනය මේ හරහා ලබා ගත හැකි ය.

පොලිස් කාන්තා හා ළමා කාර්යාංශය :
සෑම පොලිස් ස්ථානයක ම පිහිටි මෙම අංශය හරහා රහස්‍යභාවය සුරකිමින් පැමිණිලි ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

බල ගැන්වීමට මඟ
කාන්තාව නීතිමය වශයෙන් සන්නද්ධ කිරීමට නම්,
- පාසල් අධ්‍යාපනය තුළට නීතිය විෂයක් ලෙස ඇතුළත් කිරීම.

- ග්‍රාම නිලධාරීන් සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් මට්ටමින් කාන්තා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය තුළින් එනම් සමාජ මාධ්‍ය හා සරල සිංහලෙන් නීතිමය කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

වැනි ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළක් අවශ්‍ය වේ.

සමාප්තිය

කාන්තාව බල ගැන්වීම යනු එමගින් කුටුම්භය යන කුඩා ඒකකයේ සිට ප්‍රජාවක්, අවසානයේ රටක් දක්වා විශාල වෙනසක් සිදු කළ හැකි ක්‍රියාවලියක ආරම්භයකි. ප්‍රසිද්ධ අප්‍රිකානු වැකියක් වනුයේ, ඔබ කාන්තාවකට අධ්‍යාපනය ලබා දෙන්නේ නම් එය මුලුමහත් ජාතියක් හට අධ්‍යාපනය ලබා දුන්නා වැනි ය යන්න ය. නීතිය පිළිබඳ දැනුම එහි වැදගත් අංගයකි.

නීතිමය සාක්ෂරතාව කාන්තාවකට තමා පිළිබඳ ආත්ම විශ්වාසය ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ. අයුක්තිය හමුවේ නිහඬ ව ඉවසන දන පිනවන කාන්තාව වෙනුවට, නීතිය ඉදිරියේ තම අයිතීන් වෙනුවෙන් ඍජු ව පෙනී සිටින කාන්තාවක් නිර්මාණය කිරීම මෙම කාන්තා දිනයේ අධිෂ්ඨානය විය යුතු ය. නීතිය යනු වැටක් හෝ බාධකයක් නොව, එය ඔබව ආරක්ෂා කරන ආවරණයකි. ඒ පිළිබඳ ව දැනුවත් වී, ඔබත් අභිමානවත් කාන්තාවක ලෙස සමාජය තුළ නැගී සිටින්න.

නීතීඥ තිලංකා දිල්රුක්ෂි අබේවික්‍රම
Attorney-at-Law, BA (University of Colombo)

ශ්‍රී ලාංකේය පහතරට නර්තන ශාන්තිකර්මයන්හි ප්‍රතීයමාන මාතෘ සංකල්පය

මාතර, බෙන්තර සහ රයිගම නම් වූ මූලික ශෛලියන්හි විකාශිත නර්තන සම්ප්‍රදාය පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදාය යි. විශේෂයෙන් රුහුණු නැටුම්, පහතරට නැටුම්, යක් නැටුම්, තොවිල් නැටුම්, ආදී විශේෂ නාමයන්ගෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ ද, පහතරට නර්තනය යි. උක්ත නර්තන සම්ප්‍රදායන්හි විකාශිත ශාන්තිකර්ම (අභිචාර) දේව, යක්ෂ සහ ග්‍රහ ශාන්තිකර්ම ලෙස වර්ග කර දැක්විය හැකි ය. පූර්වයන්ගේ සිට ම මනෝ මූලික දෝෂ විපත් දුරු කිරීම පිණිස නැතහොත්, සෙතක්, ශාන්තියක් උදෙසා සිදු කරනු ලබන කර්ම /ක්‍රියා ශාන්තිකර්ම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදායන්හි දෙවියන් උදෙසා පවත්වනු ලබන ශාන්තිකර්ම ලෙස දෙවොල් මඩු, ගම්මඩු, පූනා මඩු, කෝල්මුර යාගය, ගරා මඩු, හැල්ලුම් මඩු, ගෙඩිගේ මඩු ලෙස දැක්විය හැකි ය. ශ්‍රී ලාංකේය ජන සමාජයන්හි මාතෘ සංකල්පය හා බැඳි ප්‍රධානතම දේව සංකල්පය ලෙස පත්තිනි ඇදහීම දැක්විය හැකි ය. පහතරට සෑම දේව ශාන්තිකර්මයක ම පත්තිනි දෙවියන් ප්‍රධාන වෙයි. විශේෂයෙන් ම සංක්‍රාන්තික රෝග (අම්මාවරුන්ගේ ලෙඩ/දෙවියන්ගේ ලෙඩ) සශ්‍රීකත්වය, භව භෝග ආරක්ෂාව, දරු සම්පත් ආරක්ෂාව, (ගර්භ සංරක්ෂණය) විනෝදාස්වාදය ආදී අභිමතාර්ථ පූර්ණය කරගනු පිණිස දේව ශාන්තිකර්ම පවත්වයි. පත්තිනි දෙවියන් ප්‍රධාන දරු ගැබ්, බිළිඳුන් රකිනා දෙවියන් ලෙස ප්‍රචලිත ය. පත්තිනි දේවතාවිය මුල්කරගෙන පවත්වනු ලබන අභිචාරවිධියක් ලෙස කිරි අම්මා දාන දැක්විය හැකි ය. ගර්භ සංරක්ෂණය බිළිඳුන්ගේ ආරක්ෂාව උදෙසා විශේෂයෙන් ම මාතෘ සංකල්ප හා බද්ධ ව පත්තිනි ඇදහීම හා සම්බන්ධ දේව ශාන්තිකර්ම සුවිශේෂී වෙයි. එමෙන් ම ගම්මඩු ආදී ශාන්තිකර්ම අවසාන භාගයේ කිරි අම්මාවරුන් විෂයයෙහි කිරිඅම්මා දානය ද පැවැත්වීම සිරිතකි.

සිංහල ආයුර්වේදයට අනුකූල ව ශල්‍ය, ශාලාක්‍ය, කායචිකිත්සා, භූත විද්‍යා, කෞමාර ශාඛ්‍යා, අගද තන්ත්‍රා, රසායන තන්ත්‍රා, වාජීකරණ තන්ත්‍රා ලෙස අෂ්ඨාංග ආයුර්වේද ලෙස හැඳින්වෙන අතර, එහි දී භූත විද්‍යාව සුවිශේෂී වෙයි. විශේෂයෙන් ම ශාන්තිකර්මයන් අයත් වන්නේ ද භූත විද්‍යා ගණයට ය. විශේෂයෙන් ම භූත විද්‍යාත්මක යන්ත්‍ර, මන්ත්‍ර සහ තන්ත්‍ර, සැහැලි (ගායනා) සහ වාදනයන්ගෙන් සුවපත්භාවය (Healing) ලබා දීමේ අරමුණින් යුතු ව බොහෝ යක්ෂ සහ ග්‍රහ ශාන්තිකර්ම ප්‍රභවය ලබා ඇත. කළු යකා (කලු කුමාරයා), රීරි යකා, සන්නි යකා ආදී යකුන්ගේ භය, දෝෂ දුරු කර ගැනීම සඳහා විශේෂයෙන් මාතර, බෙන්තර ගුරු කුලයන් ආශ්‍රිත ව බොහෝ යක්ෂ ශාන්තිකර්ම/යක් තොවිල් පවත්වයි. සන්නියකුම, රට යකුම, මහසෝන් සමයම, සූනියම් ශාන්තිකර්මය, කලු කුමාර සමයම උක්ත මාතෘකානුබද්ධ ව දැක්විය හැකි ය. මෙම යක්ෂ ශාන්තිකර්මයන්හි මාතෘ සංකල්පය කාන්තා චරිත නිරූපණය, ගර්භ සංරක්ෂණය, කාන්තා ස්වස්ථතාවය, කාන්තා සුවපත්භාවය, යහපත් මාතෘ අනුභූතීන් මගින්, විශේෂයෙන් ම කාන්තාව දැනුවත් කිරීම සිදු වෙයි. මෙම ලිපියේ පසුසටහනන්හි මෙම කරුණු පිළිබඳ ව වැඩිදුර අධ්‍යයනයක් දැක්වීමට අපේක්ෂිත ය.

ග්‍රහයින් උදෙසා පවත්වනු ලබන සුවිශේෂී වූ ශාන්තිකර්ම ග්‍රහ ශාන්තිකර්ම/ග්‍රහ තොවිල් ලෙස දැක්විය හැකි ය. මාතෘ භාවය පැතීම, මාතෘභාවය සඳහා ශරීරය යන මනස සූදානම් කිරීම තරුණ කාන්තාවන් ගැබ් ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය හෝමෝන මට්ටම සමතුලිත කිරීම, දෛවඥයකු විසින් ජන්ම පත්‍රය පරීක්ෂා කර, ආතුරයා විෂයයෙහි යම් කිසි ග්‍රාහයකු ප්‍රධාන ව පවත්වනු ලබන බලි ශාන්තිකර්ම ඇතුල් පන්තියේ බලි ලෙස දැක්වෙයි. එමෙන්ම ආතුරයා විෂයෙහි පොදුවේ සියලු

ග්‍රහයින් විෂයයෙහි පවත්වනු ලබන බලි පිටපත්තියේ බලි ලෙස දැක්වෙයි .කාන්තාවන්ගේ ඔසප් චක්‍රයේ අක්‍රමිකතා, ශරීරයේ උෂ්ණාධික ගතිය දුරලීම අවශ්‍ය ඖෂධ, වෙදකම සහ හෙදකම ලබා දීම බලි ඇදුරාගේ කාර්යය යි.

මාතෘ සංකල්පය යනු සමාජය තුළ මාතෘත්වය කෙසේ අර්ථකථනය කරන්නේ ද, මව්වරුන්ගෙන් අපේක්ෂා කරන භූමිකාවන්, වගකීම් සහ සමාජ අගයන් යන්න පිළිබඳ ව අදහස් සමූහයකි. සංස්කෘතික, ආගමික, දාර්ශනික සහ සමාජ ආර්ථිකය අනුව පෙරදිග සහ අපරදිග සමාජයන්හි වෙනස් ලෙස හැඩගැසී ඇත.

පෙරදිග සමාජයන්හි (උදාහරණ- ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, චීනය, ජපානය) මාතෘත්වය පූජනීය, ආගමික සහ නෛතික අගයන් සමග බැඳී පවතී. මව්වරුන්ට ඉහළ ගරුත්වයක් ලබා දීම, මවට දේවත්වයෙන් සැලකීම, දරුවන් සමාජයීයකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියෙහි සදාචාර වටිනාකම් බිහි කිරීම මවගේ ප්‍රධාන භූමිකාව වෙයි. තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයන්ට වඩා දරුවන්ගේ සහ පවුලේ සුභසාධනයට ප්‍රමුඛත්වය දීම, ගෘහස්ථ කාර්යයන් සහ දරුවන්ගේ රැකවරණය මව්වරුන්ගේ ''ස්වභාවික වගකීම'' ලෙස පෙරදිග සමාජයේ මවගේ භූමිකාව ලෙස දැක්විය හැකි ය.

අපරදිග සමාජයන්හි (යුරෝපය, උතුරු,ඇමරිකාව) මාතෘ සංකල්පය පුද්ගලික නිදහස,සමාන අයිතිවාසිකම්, ලිංග සමාන අයිතිවාසිකම්, ලිංග සමානාත්මතාවය මත නැඹුරු වේ. එහි දී මවක් වීම තනි තීරණයක් වේ. රැකියාව නිසා පවතින කාර්යබහුලත්වය සහ මාතෘත්වය සමබර කරගැනීම, දරුවන්ගේ රැකවරණය මව්වරුන්ගේ පමණක් නොව දෙමාපියන්ගේ වගකීමක් ලෙස පිළිගැනීම, මාතෘත්වයේ කාන්තාවන්ගේ අත්‍යවශ්‍යතාවයක් ම නොව එය ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ එක් තේරීමක් ලෙස සලකයි. මාතෘ යන්න සිංහල භාෂාවට සංස්කෘතික සහ පාලි භාෂා මූලයෙන් ආවේණික වූ වචනයකි. ''මව'' ''මව්වරු'', ''මව් භාෂාව'' යන අර්ථයෙන් මෙම වචන භාවිත කරයි. (මාතෘ, අම්මා/මව) දරුවන්ට ජීවය ලබාදෙන,පෝෂණය කරන, සෙනෙහසින් රැක බලා ගන්නා කාන්තාව තව ද, දරුවකු උපදවන ස්ත්‍රිය උපමාත්මක වශයෙන් යම් දෙයක උපත හා පෝෂණයට මූලික වන දෙය (මව්බස, මව් පදය) ලෙසද මාතෘ යන වචනාර්ථය විග්‍රහකර දැක්විය හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදායන්හි විකාශිත ශාන්තිකර්ම (Exorcistic and Healing Rituals) සංස්කෘතික සහ ආගමික ජීවිතයේ උපදේශන මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. උක්ත ශාන්තිකර්මයන්හි මාතෘ සංකල්පය ප්‍රතීයමාන වන්නේ ඍජු මව් චරිතයක් ලෙස පමණක් නොව ආරක්ෂාව, පෝෂණය, සුව කිරීම සහ පාලනය යන සංකේතමය භූමිකා හරහා ය.

පහතරට ශාන්තිකර්මයන්හි දේව,යක්ෂ සහ ග්‍රහ පද්ධති තුළ ස්ත්‍රී සංකේතය විවිධ ආකාරයෙන් ප්‍රතිනිර්මාණය වේ. විශේෂයෙන් ම සුවකිරීමේ ක්‍රියාවලිය ''රැකවරණය නරන බලය'' මව්භාවයට සමාන සංකේතමය අර්ථයක් ගනියි. මෙය රෝගී පුද්ගලයා (ආතුරයා) සමාජයට නැවත ඒකාබද්ධ කිරීමේ (Re-integration) මනෝ - සමාජයීය ක්‍රියාවලියක් ලෙස ද විග්‍රහ කළ හැකි ය. තව ද, පහතරට නර්තන ශාන්තිකර්මයන්හි රූපලාවන්‍ය, ඇඳුම් පැළඳුම්, රංග සැරසිලි, නර්තන අංගහාර, දෙබස් හා ගායනයන් තුළ මව්භාවයට සමාන ආරක්ෂක ශක්තිය සහ පාලක ස්ත්‍රී බලය යන දෙක ම එකවර දක්නට ලැබේ. මෙය මාතෘ සංකල්පය සරල සෙනෙහෙබර රූපයක් ලෙස දෙමුහුන් බලයන් (Nurturing and controlling) එකට එකතු වූ සංකේතයක ලෙස පෙන්නුම් කරයි. ශ්‍රී ලාංකේය පහතරට නර්තන ශාන්තිකර්මයන්හි ප්‍රතියමාන මාතෘ සංකල්පය ඍජු මව් චරිතයක් වශයෙන් නොව සුව කිරීම, ආරක්ෂාව, සමාජ පාලනය සහ සංස්කෘතිය අගයන් නැවත තහවුරු

කිරීම යන කාර්යයන් හරහා සංකේතමය ලෙස ප්‍රකාශ වේ. මෙම සංකේතය ප්‍රාචීන ජන විශ්වාස, බෞද්ධාගමික සංකල්ප සහ කායික මානසික සහ සමාජයීය අවශ්‍යතා සමඟ ගැඹුරු ලෙස බැඳී පවතී.

පහතරට ප්‍රදේශයන්හි සෑම ශාන්තිකර්මයක් ම පාහේ උපත් කතාවේ කතා නායක චරිතය කාන්තාවක් වීම සුවිශේෂී වෙයි. මන්දයත්, දෙවොල් මඩුව, ගම්මඩු ආදී ශාන්තිකර්මයන්හි ''පත්තිනි'' චරිතය ප්‍රධාන චරිතය වන අතර, පූනා මඩුව නම් ශාන්තිකර්මයේ ද උපත් කතාවෙහි ප්‍රධාන චරිතය ''කුවේණිය'' වෙයි. පහතරට ශාන්තිකර්මයන්හි විකාශිත යක්ෂ ශාන්තිකර්මයක් වන සූනියම් ශාන්තිකර්මයෙහි ද ''මැණික්පාල බිසව'' ප්‍රධාන වෙයි. රිද්දි යාගය හෙවත් රට යකුම ශාන්තිකර්මයෙහි ද උපත් කතාවට අනුව ප්‍රධාන චරිතය වනුයේ ''රිද්දී බිසවුන් ය''. මහසොහොන් සමයම ශාන්තිකර්මයේ ද මෝහිනිය එක් කතා පුවතක ප්‍රධාන වෙයි. මේ හා සබැඳි තවත් කථා ප්‍රවෘත්තියක ''ඉම්බර බිසව'' නම් වූ ගෝඨයිම්බරගේ බිරිඳ ප්‍රධාන වෙයි. සන්නියකුම ශාන්තිකර්මයෙහි ද ''ආරියගොත්'' කුමරිය ප්‍රධාන වෙයි. එමෙන් ම සන්නියකුම ශාන්තිකර්මයෙහි තවත් කථා ප්‍රවෘත්තියක ''අසූපාල කුමරිය'' ප්‍රධාන වෙයි. මේ අනුව ගත් කල්හි පහතරට බොහෝ ශාන්තිකර්මයන් කාන්තාව මූලික ව ප්‍රභවය ලබා ඇත. කාන්තාවක් උතුම් වූ මව් පදවිය සඳහා කායික ව, මානසික ව සහ සමාජයීය ව පිළියෙල වීමේ ස්වස්ථතාවය කාන්තා චරිත ලක්ෂණය මගින් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම ඇදුරා විසින් ශාන්ති භූමියේ දී සිදු කරයි. නානු ගෑම, නෑම, සබන් ගෑම, හිස සහ ඇඟ පිසදැමීම, සුවඳ විලවුන් තැවරීම්, කොණ්ඩා කටු ගැසීම, ආදී රංගනයන් මගින් පියකරු පිරිසිදු කාන්තාවකගේ අගය දක්වයි. කාන්තාවක් පිරිමියකු සමඟ සංසර්ගයේ යෙදීමට නම් පෙර දක්වන ලද පියකරු, පිරිසිදුභාවයභාවය වැදගත් වෙයි.

ශුක්‍රාණුවක්, ඩිම්බයක් සමඟ සංසේචනය වී දරු ගැබ තුළ වැඩෙන භ්‍රෑණ අවදියේ සිට ගැබ්බර කාන්තාවගේ ඇතිවන කායික, මානසික සහ සමාජයීය වෙනස්කම් පිළිබඳ ව ඇදුරා නොහොත් උපදේශනවේදියා දැනුවත් ය. මන්ද යත් තන පුඩු කලු වීම, උදරයේ හටගන්නා වේදනාව, පින්වත් දරුවකු පිළිබඳ චිත්ත රූප මැවීම සහ ගැබිණි කාන්තාවක් හැසිරිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සංකේතානුරූපී ව පණිවිඩයක් පහතරට ශාන්තිකර්මයන්හී දී කාන්තාවන් වෙත සම්ප්‍රේෂණය කරයි. දරුවෙකු ප්‍රසූත කළ අවස්ථාවේ සිට බිළිඳාට කිරිපෙවීම, බිළිඳා නෑවීම, පිරිසිදු කිරීම පිළිබඳ ව උපදේශාත්මක ඉගැන්වීමක් ක්‍රියාවලියක් ස්ත්‍රී ලාලිත්‍යය සහ මාතෘ සමාරෝපණයකින් යුතු ව රඟදැක්වීම මගින් ද සිදුවනුයේ උපදේශන ක්‍රියාවලියකි. පෙර දක්වන ලද ක්‍රියාවලිය සරලව ම අපි මාතෘ සංකල්පය ලෙස දක්වමු. එවැනි අවස්ථාවන් ශාන්තිකර්මයන්හි රඟ දක්වන ආකාරය පිළිබඳව විස්තරාත්මක ව සාකච්ඡා කරමි.

කලු කුමාරයා/නීල මදන යකු යනු කාන්තාවන් විෂයයේ ඇල්ම බැල්ම හෙළනු ලබන යක්ෂයකු බවත්, කාන්තාවගේ වඳභාවය දරුගැබ ගැබ්සාවීම් දරු ප්‍රසූතියේ දී ඇතිවන අපහසුතා සඳහා උක්තයකුගේ බලපෑම් සිදුවන බවට සිංහල සමාජයේ පවතී. පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදායෙහි පමණක් නොව මෙම ශාන්තිකර්මය සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදාය ප්‍රචලිත ප්‍රදේශයන්හි ද පවත්වයි. එමෙන් මෙම ශාන්තිකර්මය හා සබැදි චූල ශාන්තිකර්මයන් ලෙස කලස් වෙන්කිරීම දැක්විය හැකි ය. කලු කුමාරයා විෂයෙහි පවත්වනු ලබන අනෙකුත් ශාන්තිකර්ම ලෙස රට යකුම/රිද්දි යාගය , මහා කලු කුමාර සමයම, කලු යකුම කලු යක් මඩුව, කුමාර සමයම, කඩවර කාරිය, කලස් වෛද්‍ය , කඩවර පිදීම දැක්විය හැකි ය. කාන්තාවන්ගේ ඔසප් චක්‍රය අක්‍රමිකතා පැමිණිවීම ලේමාල, කිලිමාල ආදී රෝග උපද්‍රවයන් ඇතිකිරීම, නූපන් දරුවන් කුස තුළ විනාශ කිරීම, දරුගැබ් ගබ්සා කිරීම, තරුණියන් සමඟ නින්දෙන් සංසර්ගයේ යෙදීම ආදී උපද්‍රවයන් කලු යකා විසින් සිදු කරන බවට

මත පවතී. පහත දැක්වෙන යාග සහිත්‍යයෙහි දැක්වෙන කාව්‍යයන් මගින් කලු යකා සිදු කරනු ලබන දෝෂ දැක්වෙයි.

කලු මිනිසුන් ගොස් සිහිනෙන් සැතපීම
නිතර බඩ ලෙඩින් දරුවන් නොලැබීම
අඩු මාසයෙන් ළමයා ගබ්සාවීම
මෙහැම දෝෂ දුරලති දොළ දුන්නාම

හිටපු කල්ලි මග දී ගබ්සා වෙනවා
එමැද අල්ල දුටුවම මාලේ යනවා
අංග විකල ඇති බිළිඳුන් බිහිවෙනවා
මෙහෙම දෝෂ කලු කුමරුන් දුරලනවා

මහා කලු කුමාර සමයම නම් වූ දින තුනක් පුරා පවත්වනු ලබන මහා පරිමාණ ශාන්තිකර්ම වෙයි. රිද්දි යාගය, සන්නි යකුම සහ මහසොන් සමයම යන ශාන්තිකර්ම ත්‍රිත්වයට ලක්ෂණ මෙම ශාන්තිකර්මයෙහි අන්තර්ගත ය. ''පීලි හතේ ස්නානය'' එමෙන් ම ''සන්නි කලු කුමාර බිලිය'' ඇඟීම ද ද සුවිශේෂී වෙයි.

''ඉතා රසවත් අනුරූපණ පෙලපාලි ඇතුළත් රට යකුම එක්තරා ගැබ් පෙළහැර වෙසසකැයි මහාචාර්ය ඉදිරිවීර සරච්චන්ද්‍ර තම සිංහල ගැමි නාටකය කෘතියෙහි දක්වයි. තව ද රට යකුම වනාහි කාන්තාවන්ගේ දරු උපත් වළකන්නා වූ රිද්දි බිසවුන් / රට යකුන් උදෙසා පවත්වන ශාන්තිකර්මය ලෙස දැක්විය හැකි ය. මෙහිදී ප්‍රථම පිළිවෙත ලෙස ඇප නූල් බැදීම දැක්විය හැකි ය. මන්දයත් දරු ගැබ් විනාශ වන කාන්තාවගේ දරු ගැබේ ආරක්ෂාව උදෙසා ඇය ඇපනූල බැඳීමෙන් කාන්තාවගේ චිත්ත සන්තානයේ ස්ථිරසාර වූ ධනාත්මක ආකල්පයක් උද්දීපනය කරයි. ඉන් අනතුරුව මවක සහ පියකු වීමට, සිහින දකිනා යුවලට පෙනෙනා සේ අලුත් මුට්ටියකට පූජා ද්‍රව්‍ය දමා වහලයේ කලස දර්ශනය වීමට සැලැස්වීමෙන් දෛනික ව උදේ සවස තම දරු ඵල සිහිනය සාක්ෂාත් වේවා යි සහ සාක්ෂාත් වන බවට ධනාත්මක ආකල්පයක් ආතුරයා/කාන්තාවගේ යටි සිතෙහි තැන්පත් කිරීමෙන් යම් කිසි අභිමතාර්ථයක් සාක්ෂාත් වීම සිදුවෙයි.

ස්ත්‍රී විලාසයකින් සැරසෙන ප්‍රධාන ඇදුරා විසින් දොළහ පෙළපාළිය හෙවත් නානු මුරය, කපු උපත සහ දරු නැළවීම නාට්‍යානුසාරයෙන් ඉදිරිපත් කරයි. රිද්දි බිසවුන් පිරිසිදු වීමේ ක්‍රියාවලිය නානු ගෑම ,නෑම, සළු පැළඳීම, හිස පීරීම, තෙල් ගෑම, හවරිය පැළඳීම, කුරු ගැසීම, තෝඩු පැළඳීම, වළලු පැළඳීම, තැල්ල පැළඳීම, අඳුන්, සඳුන් ගෑම, දළුමුර කෑම, මොට්ටැක්කිලි පැළඳීම සහ කැඩපතින් මුහුණ බැලීම ආදී සාමාන්‍ය ජීවිතයේ කාන්තා වත්පිළිවෙත් නියම ආකාරයෙන් සිදුකිරීමත් අවසානයේ දරු නැළවීම නම් සුවිශේෂී පෙළපාළිය රඟදක්වයි. ඉන් ප්‍රථම භාගය දොළ උපත මගින් දරු පිළිසිඳ ගැනීමත්, කාන්තාවගේ සිදුවන කායික මානසික විපර්යාස නිරූපණය කිරීමත් සිදු කරයි. මෙහි දෙවන භාගයේ දී රඟ දැක්වෙන්නේ දරුවාත් මවත් අතර සිදුවන මාතෘත්වයේ ගනුදෙනුව ප්‍රතීයමාන කිරීම යි. දරු සෙනහසින් යුතු ව දරුවා නැවීම, කිරි පෙවීම, දඬ රුව නම් වූ ලීයෙන් තනන ලද පුංචි බිළිඳාගේ රූපයක් වතුර බේසමක දමා නැවීම, හිල් පොල් කට්ටෙන් නැවීම, සබන් ගෑම, ලෙස දරුවකු නිවැරදි ව නාවන ආකාරය, දරුවකුගේ තෙත මාත්තු කරන ආකාරය, සුවඳ දරුවාගේ ඇඟෙහි තැවරීම හාසයෝත්පාදයෙන් ඉගැන්වීමේ කාර්යයක් මෙහි දී සිදුවෙයි. ඉන් අනතුරු ව බාහිර සමාජයට නොපෙනෙන ආකාරයට තන් පුඩු

දරුවාට ඉරීමට සැලැස්වීම, පියයුරු දෙක මාරුවෙන් මාරුවට කිරි දීම, මුල් කිරි ටික දරුවාට නොපවා ඉඳුල් කිරීම, ආදී කෙම් ක්‍රම සහ පිළිවෙත් ඇදුරා විසින් මාතෘත්වයට සූදානම් වීමට බලාපොරාත්තුවන කාන්තාවට උපදේශනය ලබා දීම සිදුකරයි. මෙහි දී ඇදුරා විසින් නාට්‍යයමය සුවපත්භාවයට (Drama Healing) ලබා දීම සිදුකරයි. නිවැරදි නාදමාලානුකූල ව ජන සමාජයේ පවතින දරුනැළවිලි නිවැරදි නාදමාලානුකූල ව ගායනා ඉදිරිපත් කරමින් දරුවකු නැළවීම /නිදිකිරවීම කාර්යය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීම ඇදුරා විසින් සිදුකරනු ලබයි.

දොයි දොයි දොයි දොයිය බබා
බයි බයි බයි බයිය බබා

ඇඟත් තාම ලේ පාටින්
ඉනෙහි දැවටි පෙකෙනි වැලෙන්
සත්තක මට දෙවියෝ දුන්
මගේ පුතේ නුඹ නාඬන්

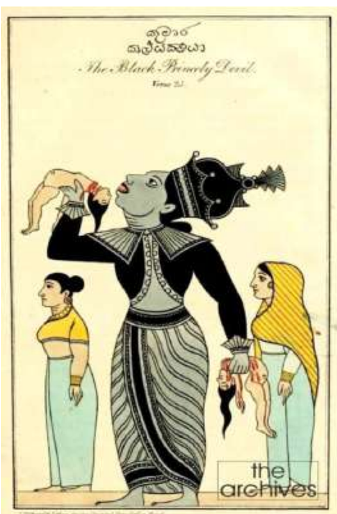
අඬන දරුවා නළවන ආකාරයෙන් වාසනා ගුණ මහිමය අනුව පින්වත් දරු උපතක් පිළිබඳ ධනාත්මක අපේක්ෂාවන් මවටත් පියාටත් අනෙකුත් ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ටත් සම්ප්‍රේෂණය මෙහි දී සිදුවෙයි. විශේෂයෙන් දරු සෙනෙහසක් නොමැති කාන්තාවන් හට දරුගැබ් නොපිහිටන බවට විශ්වාසයක් සිංහල ජන සමාජයේ පවතී. ලෝකයේ පැවැත්ම සඳහා වන උතුම් වූ මව් පදවිය සඳහා කාන්තාව/ යුවතිය සූදානම් කිරීමත්, මාතෘත්වයෙන් අනතුරුව තමා ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම මෙම ශාන්තිකර්මයේ විද්‍යාමාන කරයි. තව ද, කලු කුමාරයා විෂයයෙහි සහ රිද්දි බිසව් උදෙසා දෙනු ලබන කුල්ලේ පිදේනිය සන්නි කලු කුමාර පිදේනිය, කලු කුමාර බලිය ආදී පුදපෙත් සිදුකිරීමෙන් තමාගේ දරු ගැබ ආරක්‍ෂාවත්, දරුඵල අපේක්ෂාව සඳහා දෝෂ පමුණුවන අදෘශ්‍යමාන බලවේගයන්හි දෝෂ දුරලා ආරක්ෂාවත් ලැබෙන බවට අභිප්‍රේරණයක් ආතුර මනසෙහි තැන්පත් වෙයි. එමෙන් ම උක්ත ශාන්තිකර්මයෙහි අවසානයේ මල් පැන් වඩා ආරක්ෂා නූල් බැඳීමෙන් උක්ත අභිමතාර්ථ වඩ වඩා ප්‍රඵුල කරයි. මෙවැනි අවස්ථා නිරූපණයක් දහඅටසන්නිය බෙන්තර රංග ශෛලියෙහි නිරූපිත සූනියම් යක්ෂණිය හා සම්බන්ධ චරිතයෙන් ද ප්‍රතීයමාන කරයි.

ඉහත දක්වන ලද පරිච්ඡේදයන් මගින් දේව ශාන්තිකර්ම සහ යක්ෂ ශාන්තිකර්මයන්ට වැඩි අවධානයක් යොමු කළ අතර, බලි ශාන්තිකර්මයෙන්හි ද මාතෘ සංකල්පයන් පිළිබිඹු කරයි. දරුඵල අපේක්ෂිත ධාරක ඵල කෘෂ බවට පත්කරන ග්‍රහ අපල දුරකර ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන වන බලි අතර ගැබ් සෙත් බලිය සහ දිය කොරහ බලිය මූලික වෙයි. මෙහි ප්‍රධාන බලි රූපය ගැබ්බර මවකගේ රූපයක් වෙයි. ආතුරයාගේ වයස , ජන්ම පත්‍රය, දෝෂය අනුව බලිය ඇඳීමේ යම් යම් වෙනස්කම් සිදුවිය හැකි ය.

ශ්‍රී ලාංකේය ජන ප්‍රවාහයන්හි ඇදහිලි සහ විශ්වාස මත පදනම් වූ අභිචාර/ශාන්තිකර්ම ප්‍රභවය ලබා ඇත. සමස්ත ලෝකයෙහිම පැවැත්ම වූ හිරු සහ මව යන සංකල්පයන් මූලිකව ම මාතෘ සංකල්පය වනාහි පරම පිවිතුරු වූ සංකල්පයකි. ගර්භ සංරක්ෂණය, දාරක උත්පත්තිය ආරක්ෂාව, සශ්‍රීකත්වය සෙත සැලසීම, විනෝදාස්වාදය සංරක්ෂණය ආදී වූ අරමුණු පෙරදැඩි ව පවත්වනු ලබන ශාන්තිකර්ම සහ මාතෘ සංකල්පයන් එකිනෙකට බද්ධ වෙමින් විකාශනය වෙයි. උපදේශනය, ප්‍රතිකාරය, සුවපත් භාවය, ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පූර්වජයන් විසින් නිර්මාණය

කරන ලද ශාන්තිකර්ම මගින් සිදුකරනු ලබන සමාජ විපර්යාසය සුළු පටු නොවේ. එමගින් ආතුරයා විෂයෙහි සිදු කරනු ලබන කායික මානසික සහ සමාජයීය විපර්යාසයන් ද බොහෝ ය. විශ්වාසය මත පදනම්ව ධනාත්මක ආකල්ප ගුණ වගාව මගින් දරුඵල ලැබීමටත්, දරුගැබ් ආරක්ෂාවත් මගින් නීරෝගී, යහපත් ගුණවත් දරු ප්‍රජාවක් රටට දැයට,ජාතියට උරුම වේවා යි මෙම ලිපිය අවසානයේ මෙත් සිතින් පතමි.. දිසාසිරි...

ඩී.එල්. අයි. එස්. රන්චාමර
බාහිර කථිකාචාර්ය, සෞන්දර්ය කලා විශ්වවිද්‍යාලය
කොමිෂන් ලත් නිලධාරී
ශ්‍රී ලංකා ගුවන් හමුදාව



Digital Empowerment of Women: Opportunities and Risks in Sri Lanka

Digital transformation has rapidly reshaped economies and societies around the world. In Sri Lanka, digital technologies present a powerful opportunity to bridge long-standing gender gaps and advance women's economic and social empowerment. However, women's access to and use of digital tools remains uneven, exposing them to both opportunities and risks. Addressing these issues is crucial for building a more inclusive, resilient, and equitable future.

Sri Lanka's population is nearly equally divided by gender, with women making up approximately 51.9 percent of the population in 2024. Yet, women's participation in economic activity lags far behind that of men, with only around 33.6 percent of women in the labour force compared to higher global standards (Department of Census and Statistics, as cited in ICTA, 2023; UNDP, 2023). Despite achieving near-universal literacy, women are underrepresented in technology fields and face barriers to economic participation that digital tools could help address.

Digital Entrepreneurship: Opening New Avenues

Digital platforms—such as social media marketplaces, online stores, and mobile financial services—are increasingly vital for women entrepreneurs. For many women, particularly those with caregiving responsibilities or mobility constraints, digital entrepreneurship offers a flexible path to generate income without traditional workplace barriers.

In Sri Lanka, national digital plans such as the Suhuruliya 2.0 National Digital Strategy for Women (2024–2026) aim to strengthen women's participation in digital spaces. The strategy outlines ambitious targets including increasing women's representation in the ICT workforce from 34 percent to 40 percent, and training one million women on digital skills and online safety by 2026 (ICTA, 2024; DigWatch, 2025). These initiatives also aim to support 10,000 female entrepreneurs to expand their businesses internationally through digital technologies (ICTA, 2024).

Such measures are vital: digital access can reduce the cost and risk of business entry and help informal women traders reach broader markets. For example, mobile banking and digital payments, which have become widespread in recent years, allow women to safely receive and manage money without reliance on brick-and-mortar banks—an important advantage for women in rural and underserved areas.

ICT Skills and Participation in the Digital Economy

While Sri Lanka has high levels of general literacy, digital literacy remains an important

challenge. National data indicate that computer literacy among women stands at around 32.6 percent, and digital literacy at approximately 54.5 percent—both lower than ideal for full economic participation (ICTA, 2023). Furthermore, women occupy only about 34–35 percent of jobs in the formal ICT sector (ICTA, 2023; ISOC Foundation, 2023), despite making up over half of the population.

These gaps start early. Reports show that girls are less likely than boys to pursue technology-related subjects in school, with only about 1.9 percent of girls expressing a desire to enter technology careers compared to 6.2 percent of boys (Daily FT, 2018). Such disparities in interest and exposure contribute to the underrepresentation of women in technical and high-skilled digital jobs.

Expanding digital skills and encouraging women to pursue careers in STEM and ICT fields is essential—not only to close the employment gap but also to ensure that Sri Lanka's workforce keeps pace with the global shift toward technology-driven economies. Remote work, online freelancing, and platform-based jobs offer promising avenues for women to earn competitive income while balancing family and social roles.

The Digital Divide: Urban–Rural and Socio-Economic Inequalities

Despite improvements in digital connectivity—Sri Lanka's internet penetration reached 56.3 percent in early 2024—usage rates vary significantly by gender, geography, and socio-economic status (DataReportal, 2024). Reports indicate that only about 41.4 percent of women use the internet regularly, and just 16.2 percent use email frequently, highlighting a persistent digital divide that restricts women's full participation in digital life (Daily Mirror, 2025).

Women in rural areas, low-income communities, and estate sectors face greater barriers to accessing reliable digital tools and connectivity. These gaps are often linked to affordability issues, limited infrastructure, and cultural norms that restrict women's access to technology. Without targeted efforts to extend affordable internet, devices, and training to underserved populations, digital transformation risks exacerbating existing inequalities.

Cyber-Violence: A Growing Risk for Women Online

As women's digital presence increases, so do the threats they face. Technology-facilitated gender-based violence (TFGBV) has surged in Sri Lanka over recent years. Data from the Sri Lanka Computer Emergency Readiness Team (SLCERT) show that reports related to online harassment, fake accounts, hacking, and abusive content rose from 2,969 incidents in 2019 to 20,219 in 2023 (UNFPA Sri Lanka, 2025). Of these, 58 percent of cases reported were filed by girls and women, illustrating how pervasive online threats have become (UNFPA Sri Lanka, 2025).

Cyber-violence, including harassment, stalking, and the misuse of personal images, undermines women's confidence and safety, deterring many from engaging fully with digital plat-

forms. Weak reporting systems, social stigma, and lack of trust in law enforcement further prevent victims from seeking justice.

Policy Directions for Inclusive Digital Empowerment

To ensure digital empowerment supports women's economic and social progress, Sri Lanka must pursue a gender-responsive digital agenda that addresses both opportunities and risks.

Expand Affordable Connectivity: Investments in rural broadband, public access points and low-cost devices will help close urban–rural digital gaps.

Strengthen Digital Literacy: Integrating ICT and digital safety into educational curricula and community programs can equip women with the skills needed to participate confidently in digital economies.

Support Women-Led Digital Businesses: Access to financing, mentoring, and online marketing resources can help women scale digital businesses and compete in national and international markets.

Protect Women Online: Clear policies, effective reporting mechanisms, and legal frameworks must be strengthened to prevent and respond to cyber-violence.

Encourage Women in ICT Careers: Scholarships, mentorship programs, and role models in technology fields can help increase women's participation in high-skilled digital jobs.

Conclusion

Digital empowerment holds transformative potential for Sri Lankan women. By expanding access to technology, strengthening skills, and creating safe digital environments, Sri Lanka can unlock new opportunities for women to contribute economically, participate socially, and lead with confidence. As digital technologies continue to reshape global labour and innovation landscapes, ensuring that women are not left behind is not just a matter of equity—it is a matter of national prosperity.

Thilanka Parangama,
Development Officer,
Ministry of Women and Child Affairs
E-mail: tparanagama819@gmail.com

ගෘහස්ථ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට බෞද්ධ භාවනා මාර්ගයේ උපයෝගීතාවය

ජීවිතයෙහි ඇති පරම ලාභය නිරෝගීභාවය යි. (ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා) කායික හා මානසික නිරෝගීභාවය ගසට පොත්තක් මෙන් සමීප සම්බන්ධතාවයක් දක්වයි. මානසික නිරෝගීභාවය කායික නිරෝගීභාවය කෙරෙහි ද කායික නිරෝගී බව මානසික නිරෝගීභාවය කෙරෙහි ද බලපායි. කයින් හා මනසින් රෝගී වීම ගෘහස්ථ ජීවිතයේ දෛනික කටයුතුවල සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් බලපායි.

බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වලට අනුව සියලු ධර්මයන්ට ප්‍රධාන වනුයේ ද මනස යි. (මනෝපුබ්බංගමා ධම්මා) මෙයින් පෙනී යන්නේ මිනිසාගේ යහපතට හෝ අයහපතට මූලික වනුයේ මනස බව යි. ඒ අකාර වූ සිත යහපත් අයුරින් පවත්වා ගැනීම සඳහා බුදු දහම පෙන්වා දෙනුයේ භාවනාව යි. භාවනාවෙන් සිදුවනුයේ අකුසල සිතුවිලි යටපත් කොට කුසල සිතුවිලි මතු කරවීම යි. ඒ අනුව දෛනික ජීවිතය සරු මගට යොමු කරවන වඩාත් වැදගත් වූ මනෝ ව්‍යායාමයක් ලෙස භාවනාව හඳුන්වා දීම ට හැකි වේ. ඒ අනුව දෛනික ජීවිතයෙහි සාර්ථකත්වයට බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය උපයෝගී කර ගත හැකි වේ.

කායික යහපැවැත්ම උදෙසා සෑම පුද්ගලයෙකු විසින් ම දිනකට කිසියම් කාලයක් ශරීරයෙන් දහදිය පිටවන යම් කාර්යයක නිරත විය යුතු බව සෞඛ්‍යමය පිළිගැනීම යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පවා භික්ෂූන් වහන්සේලා උදෙසා සක්මන් භාවනාව, පිණ්ඩපාතය ඉහත කරුණු සලකා බලා අනුදැන වදාළ සේක. එසේ ම මනසෙහි සුවබරතාවය උදෙසා යම් මානසික ව්‍යායාමයක් අවශ්‍ය වේ. ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය ආදී පංචේන්ද්‍රියන් මඟින් බාහිර ලෝකයේ විවිධ අරමුණු එකිනෙක මනස කරා යොමු වේ. මෙසේ දෛනික ව, සතිපතා මාසික ව, වාර්ෂික ව ආදී වශයෙන් අප විසින් ග්‍රහණය කර ගනු ලබන අරමුණු කොතෙක් දැයි ගණනය කිරීම පවා අපහසු ය. මෙවැනි පසුබිමක් තුළ මනස ව්‍යාකුලභාවයට පත් වීමට ඇති ඉඩකඩ ඉතා වැඩි ය. ගෘහස්ථ ජීවිතයේ දී මෙම කරුණු දෛනික ජීවිතයේ කාර්යයන්වල දී ඉතා උපරිමයෙන් බලපෑම් සිදු කරයි. මේ නිසාම මනසට ව්‍යායාමයක් ලබා දීම අත්‍යන්තයෙන් ම සිදුවිය යුත්තකි. එය ලබා ගත හැක්කේ බුදුදහම විසින් පෙන්වා දෙන ලද භාවනා මාර්ගයෙනි. භාවනාව සමථ හා විදර්ශනා යනුවෙන් දෙයාකාර වේ.

සමථ භාවනාවෙන් සිතෙහි ඒකාග්‍රතාවයත්, විදර්ශනා භාවනාවෙන් ප්‍රඥාව හෙවත් නිර්වාණාවබෝධයත් උදාකර ගත හැකි ය. මෙයින් සමථ භාවනාව දෛනික ජීවිතයේ කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම උදෙසා බොහෝ සෙයින් ඉවහල් වේ. සමථ භාවනාව තුළින් සිතෙහි එකඟ බව ඇති කර ගැනීම සඳහා භාවනා අරමුණු හෙවත් කර්මස්ථාන හතළිහක් හඳුන්වා දී ඇත. මෙම අරමුණු හතළිහෙන් සිදුවනුයේ විවිධ ස්ථාන කරා ගමන් කරන මනසෙහි සංවරභාවය හෙවත් ඒකාග්‍රතාවය ඇති කර ගැනීම යි.

මේ ආකාරයට ගෘහස්ථ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය මැනවින් උපයෝගී කර ගත හැකි වේ. මෙලෙස ගෘහස්ථ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට භාවනාව උපයුක්ත කර ගත හැකි අන්දම ව්‍යාකරණය කිරීමට පෙර "භාවනාව" යන්න පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මුල් බුදුසමය තුළ "භාවනා" යන පදය විවිධ ස්වරූපයෙන් යෙදී ඇති අයුරු දැක ගත හැකි ය. භාවනා, භාවිතය, භාවෙතබ්බ, භාවිතත්ත, භාවයං, භාවනීය, භාවෙති, භාවෙතුං, භාවෙත්වා ආදී වශයෙන් යෙදෙන මෙම භාවනා යන පදයෙන් "අර්ථවත් ධර්මයක්

වර්ධනය කිරීම"(දියුණු කිරීම, වැඩීම) යන අදහස ප්‍රකට කරයි. "භූ" ධාතුවෙන් නිපන් "භාවනා" යන්නෙන් කුසල ධර්මයන්හි සිත වර්ධනය කිරීම යන අර්ථය වාච්‍ය බව අටුවාචාරීන්ගේ අදහස ය.

මේ අනුව "භාවනා" යන්නෙන් මානසික සංවර්ධනය හෙවත් මානසික ශික්ෂණය යන අර්ථය ඉක්මවා ගොස් පුද්ගලයාගේ දෛනික ජීවිතයේ සියලු චර්යා පද්ධතිය හා එක සේ බැඳී පවත්නා බව වටහාගත හැකි ය. මේ ආකාරයට දෛනික ජීවිතයෙහි සාර්ථකත්වයට බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය මැනවින් උපයෝගී කර ගත හැකි ය.

ආර්. ඩී. ආර්. ටී. කුමාරි ජයරත්න
උපදේශන නිලධාරී
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය
කෑගල්ල

ආර්ථික අර්බුදය: ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව හා Gen-Z පරම්පරාවේ මානසික හා සමාජයීය යහපැවැත්ම ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය වෙනුවෙන් වූ විශේෂ ලිපියක්

ශ්‍රී ලංකාව පසුගිය වසර කිහිපය තුළ කොවිඩ් 19 වසංගතය, ආර්ථික අර්බුදය, දේශපාලන අස්ථාවර භාවය සහ ස්වභාවික විපත් වැනි අභියෝග ගණනාවක් හරහා ගමන් කළ බව අත්දැකීමෙන් සියලු දෙනාම දන්නා කරුණකි. මෙසේ එකට ගැලපුනු අර්බුද සමූහය හේතුවෙන් **Gen-Z** පරම්පරාව යන නව සමාජ යථාර්ථයක් ද ඇති වී ඇත. අර්බුද මධ්‍යයේ වර්ධනය වූ පරම්පරාවක් යන්න මෙහි සරල නිර්වචනයක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය. මෙම තත්ත්වයන් රටේ සියලු ජනතාවට අඩු වැඩි වශයෙන් බලපෑවත් කාන්තාවන් මත පතිත වූ මානසික, සමාජයීය බර විශේෂයෙන් සැලකිල්ලට ගත යුතු වන්නේ ආර්ථික අස්ථාවරත්වය පවුලේ ආරක්ෂාව දරුවන්ගේ අනාගතය සහ සමාජ ගෞරවය රැකගැනීම යනාදියේ අසීමිත බරක් කාන්තාව වෙත පැවරෙන නිසාවෙනි. මෙය කෙතරම් පීඩාකාරී ද යන්න ආර්ථික අර්බුද නිල වශයෙන් අවසන් වී ඇති බවට සංඛ්‍යා දත්ත පෙන්නුම් කළ ද, බහුතරයක් කාන්තාවන් තවමත් එහි අහිතකර බලපෑම් අත්විඳිමින් සිටින බවට ඕනෑතරම් සාක්ෂි පවතින බැවිනි.

සමාජයීය - මානසික බලපෑම

මානසික සමාජයීය යහපැවැත්ම යනු පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය, සමාජ සම්බන්ධතා ආරක්ෂාව හා ආර්ථික ස්ථාවරත්වය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය යි. කාන්තාවක් මානසික ව ස්ථාවර නම් ඇය පවුලේ හා සමාජයට ප්‍රබල ශක්තියක් වේ. එසේ වුව ද දිගුකාලීන පීඩනය හා අස්ථාවරත්වය ඇයගේ මෙම හැකියාවන් හා දක්ෂතාවයන් කම්පනයට ලක්වීමට හේතු වේ.ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික සෞඛ්‍ය යනු පුද්ගලයෙකුට ජීවිතයේ සාමාන්‍ය පීඩන සමඟ සාර්ථක ව මුහුණ දීමට ඵලදායී ව වැඩ කිරීමට සහ සමාජයට දායක වීමට ඇති තත්ත්වය යි. එහෙත් දිගු කාලීන ආර්ථික අර්බුද හා අස්ථාවරත්වය හේතුවෙන් කාන්තාවන් අතර කම්පනභාවය, නින්ද නොයෑම, මානසික අසහහනකාරීත්වය වැනි තත්ත්වයන් වර්ධනය වීම හේතුවෙන් මානසික උපදේශන සේවා සඳහා ඇති ඉල්ලුම වැඩි වී ඇති බව නිරීක්ෂණය වූ බව දක්වා තිබුණි. ඒ බව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ද සටහන් කර ඇත. මේ පුද්ගල ගැටලුවක් පමණක් නොව ජාතික සංවර්ධනයේ ගැටලුවකි.

යුගයේ කාන්තා භූමිකාව සහ මානසික බර

අර්බුද කාලවල දී කාන්තාවන් පවුලේ ස්ථායීභාවය රැක ගැනීමේ කාර්යය වෙනුවෙන් අතිවිශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. විශේෂයෙන්

- ඉහළ මිල ගණන් අතර ගෘහස්ථ ආර්ථිකය පාලනය කිරීම
- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික බාධා සමග සම්බන්ධ වීම
- වැඩිහිටි සත්කාරය, ආදායම් අඩුව පාලනය කිරීම හා සමාජයීය ගැටලු යනාදිය ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

UN WOMEN ආයතනය අවධාරණය කරන්නේ අර්බුදයන් හමුවේ නොගෙවන සත්කාර භාරය

(unpaid care burden) වැඩි වී ඇති බවයි. මෙය දිගුකාලීන මානසික පීඩනයක් caregiver burnout ලෙස හඳුන්වන අතර මානසික අසහනකාරී බවට ද හේතුවිය හැකි බව දක්වා ඇත.

ගෘහස්ථ හිංසනය සම්බන්ධව UNFPA ආයතනය සහාය ලබා දී සිදුකළ කාන්තා සුභසාධන සමීක්ෂණයක් ම (Women Wellbeing survey 2019) ශ්‍රී ලංකාවේ සමීප සම්බන්ධතාවයන් අතර සෑම කාන්තාවන් පස් දෙනෙක් අතරින් එක් අයෙක් සමීප සහකරුගෙන් ශාරීරික හෝ
ලිංගික හිංසනයට ලක්වන බව දක්වා ඇත. ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ හ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ වාර්ෂික පැමිණිලි ඉහළ ගොස් ඇති බව ද දක්වා ඇත. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මෙම ගැටලුවේ තත්ත්වයේ අවදානම් වැඩි කරන සාධකයක් බවට හඳුනාගෙන ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සඳහන් කරන්නේ අධික මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සමීප සහකරුගේ හිංසනය වැඩිවීම සමඟ සෘජු සම්බන්ධතාවයක් ඇති බැවත් මෙම තත්ත්වයන් කාන්තාවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට දිගු කාලීන ව බලපෑමක් ඇතිකරන බවත් හඳුනාගෙන ඇත.

තව ද, ආර්ථික අර්බුදය, විශේෂයෙන් වතුකරයේ කාන්තාවන්ගේ රැකියා අපේක්ෂාවන් නරක අතට හැරවීමට හේතු වී තිබේ. ජීවන වියදම් ඉහළ යාම සහ දුර්වල වූ සමාජ ආරක්ෂණ පසුබිමකට එරෙහි ව, කාන්තාවන් පහත වැටෙන ශ්‍රම සහභාගීත්වය, වඩාත් අවිධිමත් රැකියා තත්ත්වයන්, අඩු වැටුප් සහ රැකියා සඳහා සංක්‍රමණය වීමට ඇති පීඩනයන්ට මුහුණ දී ඇත. මෙම බලපෑම් පවතින ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ අසමානතාවයන් මගින් උග්‍ර කර ඇති අතර, එයින් අදහස් වන්නේ කාන්තාවන් බොහෝ විට අර්බුදයේ බරපතල ම සමාජයීය හා ආර්ථික බර දරන බවයි.

ශක්තිමත් ප්‍රතිපත්තිමය කැපවීමක අවශ්‍යතාවය

මෙම ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයේ දී, ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන්ගේ අනාගතය තීරණය වන්නේ ඔවුන්ගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව මත නොව, ශක්තිමත් ප්‍රතිපත්තිමය කැපවීම් සහ පරිවර්තනීය රාජ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග මත බව අපි නැවතත් අවධාරණය කරමු. සැබෑ සංවර්ධනය ආර්ථික ප්‍රතිසාධනයට පමණක් සීමා නොවිය යුතු අතර, ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමානාත්මතාවය සැලකිල්ලට ගත් අයවැය ක්‍රමවේද, ගුණාත්මක අධ්‍යාපනය හා සෞඛ්‍ය සේවාවලට සමාන ප්‍රවේශය, ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම, ආරක්ෂිත හා ගෞරවනීය රැකියා අවස්ථා, ග්‍රාමීය සහ වතු ප්‍රදේශවල වැනි අවදානමට ලක්විය හැකි කාන්තාවන් සඳහා ශක්තිමත් සමාජ ආරක්ෂණ පද්ධති ඇතුළත් විය යුතු ය. ආර්ථික ප්‍රතිසංස්කරණ, ණය ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම සහ සංවර්ධන උපායමාර්ග සමානාත්මතාවය, යුක්තිය සහ සමාජ ඇතුළත්කිරීම යන මූලධර්ම මත පදනම් විය යුතු අතර, කාන්තාවන් අර්බුදවල බර දරා සිටින පාර්ශවයක් නොව, ජාතික ප්‍රගතියේ ක්‍රියාකාරී නිර්මාණකරුවන් බවට පත් කරගත යුතු ව ඇත. ඉදිරිය දෙස බලන විට, කාන්තාවන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වන, ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය අගය කරන, ඔවුන්ගේ හඬ ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී බලපෑම් කරන සහ තිරසාර හා ඇතුළත් සංවර්ධනයක් මෙහෙයවන ශ්‍රී ලංකාවක් ගොඩනැගීමට අපි කැපවිය යුතු බව අවධාරණය කළ යුතු ව ඇත.

අනෝජා මාකවිට
උපදේශන අංශ ප්‍රධානී
කාන්තා පිහිට ආයතනය

දිරිය දෑතින්

දිරිය ඇතිවා!

කවි පිටුව

මා ආ ගමන් මග...

මිදුලේ වැලි මාළිගාවේ
සක්විති රජු ගිලන් වූ දා
දෛවරක් නොසිතාම
රැකියාව හැරදමා
ඔහුව රැක බලාගෙන
දියණියක් ලෙස විදා
දිවි මගේ හිණිපෙතෙන්
බිමට බැස්සෙමි විදා....

දැගත් ශිල්පයම මට
මග සදා දෙයි කියා
ව්‍යාපාරය සෙමෙන්
ගොඩනගා ගෙන ගියා

සිතූ දේ ඒ ලෙසම වෙන්නෙ නෑ
කිය කියා
කොරෝනා මාරයා ලොවම
ගිලගෙන ගියා
ඉදිකිරීම් අංශයම
බිමට සමතල වෙලා
මගෙ පුංචි කම්පැණිය
බංකොලොත් වී ගියා

බැංකුවේ තැන්පතුව
හෙමි හෙමින් දියවෙලා
ඉදිරියේ අනතුරක්
රතු එළිය දැල්වුණා

සිත සවිය බින්දුවට
වැටෙන්නට ළං වුණත්
යටි හිතේ තිබූ දිරිය
මතු වෙලා තව තවත්

ගෙවත්තේ පළ වැලින්
අලුත් නිමැවුම් මවා
සිතට දිරි බල රැගෙන
නොවැටුණෙමි හඬ හඬා

පළතුරින් හිම කිරම
කෙසෙල් කොළයේ බත ද
තල කැරලි නැවුම් රස
අලුත් අදහස් සමග

කල් තබා ගත හැකි අහර
කඩදාසි නිර්මාණ
මෙවන් අදහසක් මැවුම්
මවන්නට දිනන්නට

හිත ඇතුලෙ පතුලකම
නිදාගෙන ගුලි ගැහී
හිරි යකඩ ගැහැණියක්
මා තුළින් ඉපදිලා

අනෙක විද අපහාස
උපහාස සම සිතින්
දරාගෙන සවිමත්ව
වැඩෙමි මම අදිටනින්

මෙතෙක් ආ ගමන් මග
හැරී බලමි සෙනෙහසින්
පුරවාන මගේ නෙත්
තුටු කඳුළු බිඳුවකින්

ගර්ලි ද සොයිසා
වතුයාය ලාලිත්‍යා කාන්තා
කාර්ය සංවිධානය

සඳැළිය නුඹයි...

සඳැළියගේ සිනාවට
පෙම් කරයි ලොවේ සැම.....
පෙමට පෙම පුදමින්
පෙරලා ඇයද පෙම් කරයි
ලොවට ...
ස්ථිර යමක් නොවන
ලෝ දහමට නතුව
මද සුළඟ සේම තද කුණාටු
නිතර විත්
ඇය වටා එතෙයි ... ගෙතෙයි ...
ළදල්ලක් වුව සැලෙන
ඇය වෘක්ෂයක් කඳුළ ළඟ ..
තුරුළු කරගත් ජීවිතය රැකුමට
දිවිය පුද දී නිතින
පෙමෙන් හිමි වූ සවියම
කඳුළු ..කිරි කර ....
වැටෙයි මිහිමත ...

ආර්.ඒම්.අවන්ති තනුජා කුමාරි
වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

කඨාව

දසත එළිය කර
බෙදුයි ආලෝකය,
තිබෙන තුරු පොල්තෙල් . . .
සිඳී ගිය කල
අන්තිම බින්දුවත්,
ගිණි තියාගෙන මැරෙයි
බොහෝමයක්
පහන් තිර. . . . . .

ටී.ඩී තිලිනි කුසුම් කුමාරි
(MA, PGD in Counseling, BA)
උපදේශන නිලධාරී
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය
හම්බන්තොට

සියල්ල නැසෙන සුළු ය

උදය නැගෙන හිරු සවසට බැස යනවා
උදයම පිපෙන මල් සවසට පර වෙනවා
දිනයක උපන් සැම වෙනසට ලක් වෙනවා
වෙනස් වෙලා දිරලා වැනසී යනවා

ලොව සැම දෙයම ඇති නැති වී යනවා
සසර ගමනේදී අප සැම හමු වෙනවා
සැමියා ,බිරිඳ, දුව ,පුතුසේ එක් වෙනවා
අනියත ලෝ දහම රහසක් පවසනවා

නැණ ඇති සැවොම මෙය සිහියට අරගන්න
දිවි කතරේදී සරණ සොයනට වෙහෙසෙන්න
එක් වී සිටියමුත් වෙනවා වෙන් වෙන්න
බුදු හිමි දෙසූ දුක සැම වටහා ගන්න

අටලෝ දහම අප දිවියෙහි කැරකෙනවා
මේ බව නොදැන අප සසරෙම පැටලෙනවා
අස්ථිර සැපම සොයමින් අප වෙහෙසෙනවා
සමිඳුන් මෙය දුකම යැයි සිහිගන්වනවා

ස්ථිර සැපය සම්බුදු සමිඳුන් දෙසුවා
දිවිය හඳුන කෙලෙසුන් සුන්කර දැමුවා
රාග, ද්වේශ ,මෝහයේ මුල් වැනසුවා
අජරාමර නිවන සමිඳාණන් දෙසුවා

නෑයින්, සොයුරි, සොයුරන්, දරුවන් ඔන්න
දිවියේ අරුත සොයනට වෙහෙසක් ගන්න
යහපත් ගති සිරිත් හඳුනා රැක ගන්න
විහළුවටවත් පවකට හිත නොයොදන්න

ලද හැම විටම දිවියට පිං පුරවන්න
සිහිය පිහිටුවා ගන්නට වෙහෙසෙන්න
එකගමු සිතම සමාධිගත කරගන්න
මිනිසත් භවයේ උපරිම ඵල ලැබගන්න

එස්.ඩබ්.එම්.ශ්‍රීමති අබේරත්න
එකමුතු කාන්තා කාර්ය සංවිධානය
යුනිට්12 ,
ගන්තලාව,
කන්තලේ

කාන්තාව ගෙදරක ඇති සිරිකතය
දරුවන් හටත් ඇය බුදුකෙනෙකුන් වැනිය
සැමියා හටත් ඇයගේ සෙනෙහස අගය
මෙය දන්නා අයහටනම් සුබසෙතය

ගැහැනුන් හට ගරු නම්බුව දිය යුතුය
දියණියටත් එය මැනවින් කළ යුතුය
මවත් දියණියත් බිරිඳත් එක වැනිය
ඔවුනට ගරු කරන මිනිසුන් පණ වැනිය

කුස්සියේ හැටපස් දවසම වැඩ කරනා
වැටුපතක් නොලබාම දිවා රෑ වෙහෙසෙනවා
දරු සැමියාගේ වැඩද හරියට ඉටුකරනා
ගැහැණිය තමයි ලෝකේම කළ එළි කරනා

ජීවිතයේ සියලු දුක් දොම්නස් දරාගෙන
සැමවිට සිනහා මුහුණින් ඇය පිරීගෙන
බාධක කම්කටොලු ජය ගෙන යන ගමන
අගය කළ යුතුය සැම සිත හදවතින

ගැහැණිය යන නාමය තේරුම නොදැනගෙන
ඉන්නා අයට මේ රික දැන ගැනුම ගැන
මගෙ පද පෙළෙන් යම් අයෙකුට සහන දෙන
මා හට මෙන්ම ඔබ සැමටත් බුදු සරණ

එස්. පී. ශිරන්ති මැණික් නන්දි
දිමුතු කාන්තා කාර්ය සංවිධානය
පේරමඩුව
කන්තලේ

මා ආ ගමන් මග

ගල් පර මතින් හැපෙමින් ගලනා ගඟුල
විටකදී සුන්දරයි නංවා පෙණ බුබුල
ඒලෙසින් ගෙවූ ජීවිතයට ගෙන සිසිල
ගොඩ වූවෙමි මමත් සිරිලිය වෙත පතළ

ලොව ජයගන්න අදිටන ඇති දැස් පෙළක්
දුටුවෙමි විලස මල් පිපෙනා සොඳුරු විලක්
සිනහව, සතුට, දැනුමද ගෙන මසට දිනක්
ඒක් වන්නෙමු සැවොම පතමින් ලබන ජයක්

අඩියෙන් අඩිය තබමින් හෙමිහිට යනෙනා
මා සතු ව්‍යාපාරය දින දින වැඩුණා
පැලයට පොහොර ඉර එළියද සම ලෙසිනා
දැනුමද අත්වැලද මට ඒමගින් ලැබුණා

ව්‍යවසායිකාවක් ලෙස උගතු යුතු
දින දින අලුත් වන ලෝකයේ සැබෑ තතු
පරිපාලනය කරනා හැරි මුදල් සතු
බොහො දේ දැනුම ලැබුණා දැන සිරියයුතු

අන්තර්ජාලයෙන් ලබමින් ප්‍රයෝජන
දියුණුව කරා පිය නගනා අයුරු දැන
වැඩමුළු මගින් පහදා දී දුන්නු නැණ
අද මගෙ ව්‍යාපාරයෙ දියුණුවේ ගුණ

කේ.ඩී.පුල්ෂි චන්දිමා ජයසිංහ,
සිරිලිය කාන්තා සමිතිය,
පාතගම,
කුරුවිට.

නොනිමි මව් සෙනෙහස.....

කුසට ආ දා
පන ගැහෙන හදවත.....
පදවියේ මව් කිරුළ හිස ලා.....
ලෝකයක් දිනූ සතුටකින් හිත
ඉපිල ගෙවුනා ලෙසින් කාලය.....

යනෙන ගමනේදී
විඩා විවත්....
ඒසෙව්වේ නැත දෙපා
යුග වත් ....
දැනේ යයි කිසි නුඹට
රිදුමක්.....

කුසට අහරක්
හිතට රැව් මුත්.....
ඉවත හැලුවා
හදේ මන්දොළ....
නුඹට නෙව් යයි
කියා වෙනසක්.......

කිරි සුවඳ ගෙන
මව්ගේ තුරුලට.....
රත්තු රුහිරයි
කිරට මුසු වී.....
ගෙන ගියා මව්
සෙනේ සයුරට......
දරු සෙනේ ලග කිමිදිලා .....

දරු පෙමට හිමි
උපන් සෙනෙහස.....
පහල කෙරුනා
දිවි තුරාවට ....

සසර කෙලවර
නිවන් දොර ලග.....
ඉවත හල මුත්
සියළු බන්දන.....

අහියසදී වත් නිවන් දොරටුව
ඉවත හලවෙද දරු සෙනේහය.....

යූ.ඒ.එම්.උඩවෙල ආරච්චි
වනිතා සංවර්ධන නිලධාරි
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
කහවත්ත.

அவள் அருமையானவள்!

பெண்ணினமே - நீ
மெல்லினமே!
இவ்வுலகின்
அற்புதமே!

மகளாய் நீ இருப்பாய்!
மனிதனை மகிழ்வூட்டுவாய்!
மனைவியை பரிணமிப்பாய்!
மணவாளன் துணை நிற்பாய்!

தாயாய் மாறியே
தன்னுயிருக்குள்
இன்னுமோர் உயிர்
சுமப்பாய்!

வீடும் சிறக்க - தன்
நாடும் வளம் பெற
நற்பணிகள் புரிந்தே
நங்கையவள் உயர்வாள்!

மென்மையால் அழகு பெற்று
நல்ல தன்மையால்
மேன்மையடைந்து
அடுத்தவர் முன்னிலையில்
அற்புதமான பெண்மணியாய்
பெருமை அடைவாள்!

மாசற்ற பெண்மணியாக
மற்றோர் வியக்கும் கண்மணியாக
கண்ணியமாய் கவனமாய்
அடியெடுத்து வைப்பாள்
அழகான வெற்றியை நோக்கி!

சாதனைகள் பல செய்வாள்
சோதனைகள் பல சந்திப்பாள்
சவால்கள் இன்றிய வாழ்வு - என்று
சிங்கப்பெண்ணாய் தலை
நிமிர்வாள்!

நவீனம் என்ற மாயவலையில்
சிக்கிடாமல் அவளுமே
நல்ல பெண்ணாக
நன்மதிப்பை தக்க வைப்பாள்!

தனித்துவமான பெண்ணாய்
தரணியின் முத்தாய்
தலைமுறையின் சிறந்த
அடையாளமாய்
வெற்றி காண்பாய்
பெண்மையே!

சர்மிலா ஏ நஸீர்,
இல.10, மின்சார நிலைய வீதி,
காத்தான்குடி - 05

"කටු මතින් මල් මගට"

නෙතු හඬවමින් දෙකොපුල් මත ....
එදය් දිවියේ අඳුරු සිත්තම .....
ඒ සිත්තම යට ගිය කාලෙම.....
හමුවුණා මට සොඳුරු දිවියම .....

මතක් කෙරුමට අකමැතිය් මම .....
ඒත් අමතක නොවේ කිසිකල .....
ඔබත් ගිය ඒ අඳුරු මතකය .....
තනිවුනා මම පැටවුඑක්කම .....

සමනලියක් සේ හිටපු මාහට .....
එකල දැනුණා ජීවිතේබර.....
ඔහුගේ පවුලෙන් ගැසූ ගල්පහර .....
වැදුණා හදවතේ ගැඹුරු තැනටම .....

පුංචි මුවගේ සිනා දක්නට.....
ඔවුන්ගේ දිවි මග එළිය වන්නට.....
ඕනි දේවල් අරන් දෙන්නට.....
ණය උනා මම අහළ පහළට.....

අම්මා ඔත්පළ උනා විගසට.....
දකුණු අත කැඩුණා වාගෙය් මට......
රැකියාව හැර දුමා එන්නට.....
සිදුවුණා මට ඇය බලන්නට.....

අපා ගිනි දැල් මැවුනා මිහිපිට.....
දිනෙන් දින වැඩි උනා කරදර.....
ළඟ හිටපු අය දුමා යන්නට.....
පටන් ගත්තා හරි ඉක්මනට.....

තනිවුනා මම ප්‍රශ්න එක්කම.....
දුමා යන්නට හිතුන දිවියම.....
පුංචි කෙල්ලගෙ මුව දකින විට.....
එයත් කරනට බැරිවුනා මට.....

ඔවුන් වෙනුවෙන් දිවි ගෙවන්නට.....
ඔවුන්ගේ ජීවිත හදන්නට.....
පටන් ගත්තා රෙදි මහන්නට.....
හැකි වුණා මට හිස ඔසවන්නට.....

වැඩ දෙක තුන ලැබෙන විට මට.....
මුල පිරුව මං තවත්වැඩකට.....
පටන් ගත්තා නිර්මාණසැදුමට.....
හොඳ ඉල්ලුමක් ලැබුණා එවට.....

හීන එක එක වැඩි වුණාමට.....
පටන් ගත්තා කෑම සැදුමට.....
අච්චාරු සහ මෝජු රසටම.....
විකිණුනා උණු කැවුම් ලෙසටම.....

ණය බරින් නිදහස්වඉන්නට.....
දරුවන්ව සතුටින් තබන්නට.....
ඕනි දේවල් ලබා ගන්නට.....
කැමති තැනකට ගිහින් එන්නට.....
මුදල් ලැබුණා එයින් මා හට.....

සැම වැහි කළු වලාවකටම.....
රිදීවන් රන් ඉරක් ඇදුමට.....
විසල් ගස ලෙස වැජඹ ඉන්නට.....
හැකි වුණා මට හරි ඉක්මනට.....

ජී.ඩී.නිලූකා ලක්මාලි රත්නසේන
ඉසුරු කාන්තා කාර්‍ය සංවිධාන
බටහිර කාහේන්ගම
කුරුවිට