கை நூல்

Association For Health & Counselling
SHANTHIYAHAM
15, KACHCHERI NALLUR ROAD,
JAFFNA SRI LANKA

வன் முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும்

யார் உதவ முடியும்
எங்கு செல்வது
யாரை அழைப்பது
உங்கள் உரிமைகள் யாவை

011.33

தேவைநாடும் மகளிர் வெளியீடு

கற்பழிப்பு என்ற சொல்லுக்குப்
பதிலாக பாலியல் வல்லுறவு
அல்லது பாலியல் பலாத்காரம்
என்ற சொற்களைப் பாவிக்கவும்

WOMEN NEED
WIN
1988

Association For Health & Counselling
"SHANTHIYAHAM"
15, KACHCHERI NALLUR ROAD,
JAFFNA SRI LANKA

இக்கைநூல் அரசாங்க சார்பற்ற ஒழுங்கமைப் பொன்றாகிய, தேவை நாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பினால் (வின்) ஆக்கப்பட்டது. இக்கைநூல் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, குறிப்பாகப் பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இலவசமான ஆலோசனையும் சட்ட ஆலோசனையும் அளிப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்கின்றது.

வன்முறையினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றும் வன்முறைக்கும் துஷ்பிரயோகத்திற்கும் ஆளாக்கப்பட்டுள்ளவொரு பெண்ணையோ அல்லது குழந்தையையோ அறிந் திருக்கக்கூடிய வர்களான மக்களுக்குமான வழி காட்டியொன்றாக இது கருதப்படுகின்றது.

இக்கைநூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள சட்டத்தகவலானது வழிகாட்டி யொன்றாகவே கருதப்பட்டது, அத்துடன் அது விரிவான சட்ட ஆலோசனையைக்கொண்டி ருக்கவில்லை. சட்டங்கள் இடையறாது மாற்றமடைவதனாலும் மற்றும், ஒவ்வோர் ஆளினதும் நிலைமைகள் வேறா னவையானதாலும், அதிக விளக்கமானதும் அத்துடன் குறிப்பானதுமான ஆலோசனைக்காக நீங்கள் சட்டவல்லுனர் ஒருவரைக் கலந்தாலோசித்தல் வேண்டும்.

இலங்கை தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பினால் வெளியிடப்பட்டது.
முதலாவது பதிப்பு,
சனவரி 2000

ACC NO. 763

உள்ளடக்கம்

முகவுரை 3

இந்நூல் உங்களுக்கு உதவ முடியுமா? 3

நான் துஷ்பிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட வொருவனா 3

துஷ்பிரயோகத்துக்கான வரைவிலக்கணம் 5

துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளான பெண்களினாலும் குழந்தைகளினாலும் அனுபவிக்கப்படுகின்ற உணர்வுகள் 8

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யாவர்? 8

எவ்வகையான ஆண் துஷ்பிரயோகங்கள் ? 10

நான் என்ன செய்யலாம்? 11

உறவு முறையில் தொடந்தும் தங்கியிருத்தல் 13

தங்கியிருத்தலும் அத்துடன் மாற்றங்களை ஏற் படுத்த முயற்சி எடுத்தலும் 13

பிரிந்து செல்லுதல் 15

எவ்வாறு பிரிந்து செல்லுதல் ? 16

எப்போது நீங்கள் பிரிந்து செல்ல லாம் (உமது வீட்டை விட்டு 19

உங்களுக்குத் தீங்கிழைக் கப்பட்டால் 20

எங்கே செல்லது 20

அடுத்ததாக என்ன செய்வது 21

ஆலோசனை பெறுதல் 23

கற்பழிப்பு / பாலியல் தாக்குதல் 26

முடிவெடுக்கும் காலம் 31

தற்கொலை 32

குழந்தைகள் 32

உங்களது குழந்தை பாலியல் ரீதியில்
துஷ்பிர யோகிக்கப்பட்டால் 36

கட்டுக்காப்பு: 38

வீட்டிலான வன்முறை 39

கற்பழிப்பு 40

பாலியல் தொல்லை 40

பராமரிப்பு 41

விவாகரத்து 42

பின்னிணைப்பு 44

அவசரகால தொலைபேசி இலக்கங்கள் 44

பொலிசு 44

நோயாளர் வண்டி 46

ஆசுபத்திரிகள் மற்றும் மருத்துவ வசதிகள 46

ஆலோசனை மையங்கள் தேவை
நாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பு 47

சட்ட ஆலோசனை / உதவி 49

வேறு பயனுள்ள ஒழுங்கமைப்புக்கள் 50

நன்றி 52

வின் ஐப்பற்றி 53

முகவுரை

இந்நூல் உங்களுக்கு உதவ முடியுமா?

நீங்கள் உங்களை வீட்டு வன்முறையினால், துஷ்பிர யோகத்தினால் அல்லது ஏதேனும் வேறு வடிவத்திலான வன்முறையினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் என நினைத்தால், இக்கைநூல் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவராயிருக்கக்கூடும் என நீங்கள் சந்தேகப் படுகின்ற பெண் ஒருவரை அல்லது குழந்தை ஒன்றை நீங்கள் அறிந்திருந்தால் அவர்களிடம் இக் கைநூலைக் கொடுங்கள். பல சந்தர்ப்பங்களில் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அவர்கள் இருக்கின்ற சூழ்நிலைகளிலிருந்து விடுபடு வதற்கான வழியொன்றைக் காணத் தவறிவிடுகின்ற னரென்பதுடன், பெரிதும் உதவக் கூடியவராயுள்ள குடும்ப உறுப்பினரொருவரின் அல்லது நண்பரொரு வரின் ஆதரவைப்பெறவும் தவறிவிடுகின்றார்.

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பலரும் உதவியை நாடுவதற்கு மிகவும் அச்சப்படுவோராகவோ அல்லது வெட்கப்படுபவர்களாகவோ இருக்கின்றனர். இக்கைநூலானது மாற்று வழிகள் உண்டென்பதையும், அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கென மக்களும், ஒழுங்கமைப்புக்களும் உள்ளனவென்பதையும் அறிந்து கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவும் என்று நாம் நம்புகின்றோம்.

நான் துஷ்பிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட வொருவனா

பெண்களினதும் குழந்தைகளினதும் துஷ்பிர யோகம் என்பது இலங்கையில் வெளிப்படையாகப் பேசப்படாதவொரு விடயமாகும். பெண்கள் பலர் அவர்களது கணவர்களிடம் தாம் பெறுகின்ற அடிக்கப்படுதல் அல்லது வார்த்தை மூலமான துஷ்பிர யோகமானது வழக்கமானதென்றும் மற்றும் தமது திருமணத்தின் பாகமென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள தென்றும் நினைக்கின்றார்கள். இது அவர்களது தலைவிதி

அல்லது வினைப்பயன் என்றும், இது நாளாந்த வாழ்வின் ஒருபாகம் என்றும் நம்புமாறு மக்கள் வழிகாட்டப்படு கின்றார்கள்.

<u>எந்த வடிவத்திலான வன்முறையும் துஷ்பிரயோகமும் ஏற்றுக்கொள்ளப் படமுடியாதவை</u>

ஒருவரும் இவ்வாறு நடாத்தப்படுவதற்குத் தகுதியுடையோராயிருக்கவில்லை.

துஷபிரயோகமானது வீட்டிலான வன்முறை, கற் பழிப்பு பாலியல் தொல்லை மற்றும் தகாதவுறவு என்பன உள்ளடங்கலாக பல வடிவங்களில் நேரிட முடியும். இது எப்போதும் உடல் ரீதியானதாக இருக்கவேண்டுமென்றில்லை, ஆனால் வேறு வகைகளிலான துஷ்பிரயோகங்களைப் போன்று அதேயளவு கெடுதி விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

வார்த்தை மூலமான மற்றும் மனவெழுச்சி மூலமான துஷ்பிரயோகமானது உடல் ரீதியான வன்முறையைப் போன்ற அதேயளவ கடுமையான பாதிப்பைக் கொன்டிருக்க முடியும்.

துஷ்பிரயோகத்துக்கான வரைவிலக்கணம்

வீட்டிலான வன்முறை

இது குடும்பத்தின் வேறோர் உறுப்பினரை குடும்பமொன்றின் உறுப்பினரொருவர் கட்டுப்படுத்துவதன் அல்லது ஆக்கிரமிப்பதன் மூலமாக உடல், பாலியல் மனவெழுச்சி, உளவியல் சமுகலியல் மற்றும் பொருளியல் ரீதியில் துஷ்பிரயோகிப்பதை உள்ளடக்கும். இது தேசியத்தை, வகுப்பை, சாதியை அல்லது இனத்தைக் கருத்தில் கொள்ளாது குடும்பங்களில் சம்பவிக்கின்றது. பெண்கள் அவர்களின் கணவர்கள், ஆண் நண்பர்கள், தகப்பன்மாரகள். சகோதரர்கள் மாமன்மார்கள், அல்லது மகன்கள் ஆகியோரினால் இலக்கு வைக்கப்படக்கூடும். குழந்தைகளும் வீட்டிலான வன்முறைக்கு ஆளாக்கப்படக்கூடியவர்களே.

வீட்டிலான வன்முறையானது பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து சுய கௌரவத்தை முற்றாக இல்லாமற் செய்வதுடன் உயிருக்கு அச்சுறுத்துவதாகவும் கூட இருத்தல் முடியும்.

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகமானது அறைதல், குத்துதல், அடித்தல், பலமாகத் தள்ளுதல் என்பவற்றை உள்ளடக்கும். இது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு கத்திகள். தடிகள் அல்லது வீட்டில் கிடக்கக் காணப்படும் வேறு பொருட்கள் கொண்டு தீங்கு விளைவிக்க எத்தனிப்பதையும் உள்ளடக்கும். அதிக கடினமான சந்தர்ப்பங்களில் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு அச்சுறுத்துவதற்கோ அத்துடன் / அல்லது தீங்கு விளைவிப்பதற்கோ சுடுபடைக்கலன்கள் கூடப் பயன்படுத்தவும்படலாம்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகமானது கற்பழிப்பு பெண்ணொருவரது அல்லது குழந்தையொன்றினது பாலியல் உறுப்புக்களில் உடல் ரீதியான தாக்குதல், பாதிக்கப்பட்டவரை பிள்ளை பிறப்பதைத் தடுக்கும் அத்துடன் / அல்லது பாதுகாப்பான பாலியல் நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தடுத்தல் என்பவற்றை உள்ளடக்கும்.

தற்பழிப்பானது பெண்ணொருவரை அல்லது குழந்தையொன்றை அவர்களது விருப்பத்திற்கெதிராக பாலியல் தொடர்பு கொள்ளுமாறு வற்புறுத்துதல் ஆகும். இது பல சந்தர்ப்பங்களில் வன்முறையுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இது அவர்களது உடல் மீதான ஆளொருவரினது உரிமைகளின் மீறுகையொன்றாகும்.

மனவெழுச்சி மூலமான துஷ்பிரயோகமானது, வேண்டுமென்றே பாதிக்கப் பட்டவரின் எண்ணங்களைக் குறுகவைக்கும் அத்துடன் அவர்களை இழிவாக உணர வைக்கும் எல்லா எத்தனிப்புக்களையும் உள்ளடக்கும்.

உளவியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகமானது, நிதியியல் அல்லது மனவெழுச்சி ரீதியிலான ஊறு விளைவிக்கும், பயமுறுத்திப் பணம்பறிக்கும் அல்லது அவமானப்படுத்தும் எண்ணத்துடன் செய்யப்பட்ட அல்லது நிறைவேற்றப்பட்ட எவையேனும் அச்சுறுத்தல்களை உள்ளடக்கும்.

பொருளியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகமானது, நிதியியல் ரீதியில் தங்கியுள்ளமையை உருவாக்குகின்றது பாதிக்கப்படடவளின் பணம் அவளிடமிருந்து துஷ்பிரயோகத்தைச் செய்பவரால் அப்புறப்படுத்தப்பட்டு அவளுக்கு ஏதேனும் தேவைப்படும்

வேளைகளில் பணத்தைக் கேட்பதற்குக் கடடாயப்படுத்தப்படலாம்.

பயமுறுத்தலானது, துஷ்பிரயோகத்தின் ஓர் வடிவமாக பார்வையின், செயலின் அத்துடன் சமிக்ஞையின் மூலம் அவர்களது ஆதனங்களை அழிப்பதன் மூலம் அல்லது ஆயுதங்களைக் காட்டுவதன் மூலம் பெண்ணையோ அல்லது குழந்தையையோ அச்சமடைய வைத்தலை உள்ளடக்கலாம்.

தனிப்படுத்தி வைத்தல் என்பது பென் அல்லது குழந்தை என்ன செய்கிறது, அவரகள் யாரைப் பார்க்கின்றார் அத்துடன் அவர்கள் எங்கு போகின்றார்கள் என்பதனைக் கட்டுபப்படுத்துவதற்கும் குறைப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

சிறப்புரிமைகளைப் பயன்படுத்திக் கட்டுப்படுத்துதல் கூடத் துஷ்பிரயோகத்தின் ஒரு வடிவம் ஆகும். ஒரு பெண்ணையோ அல்லது குழந்தையையோ வேலைக்கார ரொருவரைப் போன்று நடத்துவதன் மூலமும் அத்துடன் எதைப்பற்றியென்றாலும் அனுமதி பெறச் செய்வதன் மூலமும் துஷ்பிரயோகத்தைச் செய்பவர் "மாளிகையின் ஏஜமானர்" போன்று நடந்துகொள்கிறார். அவர் ஆண்களினதும் பெண்களினதும் பாரம்பரியம் பங்களிப்புகளை வரைவிலக்கணப்படுத்தவும் அத்துடன் அதைக் கடுமையாகப் பின்பற்றவும் செய்கிறார்.

துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளான பெண்களினாலும் குழந்தைகளினாலும் அனுபவிக்கப்படுகின்ற உணர்வுகள்

- நம்பிக்கையை இழத்தல்
- மனவிசாரம்
- உபயோகமற்றிருத்தல்
- தன்னையும் குழந்தைகளையும் பற்றிப் பயப்படுதல்
- மரத்துப்போதல்
- புதட்டம்
- நிறைவற்றிருத்தல்
- குற்ற உணர்ச்சி
- அவமானப்படுதல்
- நீங்கள் என்ன செய்தாலும் நீங்கள் ஒருபோதும் சரியாயில்லை என்ற உணர்வு
- தோல்வி

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யாவர்?

இலங்கையில் நாள்தோறும் எல்லாத் தொழில்களிலும் இருக்கின்ற பெண்களும் குழந்தைகளும் வன்முறையினால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். இது வயது, திருமண நிலை, சாதி, சமயம், கலாச்சாரம், வகுப்பு அல்லது வருமான மட்டம் போன்றன எப்படியிருந்தபோதிலும் அதனைக் கருத்திற்கொள்ளாது சம்பவிக்கின்றது. இது கொழும்பிலும் அத்துடன சிறு நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் அத்துடன் பின்தங்கிய பிரதேசங்களிலும் சம்பவிக்கின்றது. இலங்கையில் பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை பற்றிய பக்கச் சார்பற்ற, விசாலமான அல்லது செம்மையான புள்ளிவிபரங்கள் இல்லை.

ஆயினும், தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பில் நாம் அளிக்கும் சேவைகளின் ஊடாக நாம் அறிந்துள்ள

வழக்குகளிலிருந்தும் மற்றும் இந்தப் பிரச்சினையில் தொழிற்படுகின்ற வேறு ஒழுங்கமைப்புக்களுக்கு முறைப்பாடு செய்யப்பட்ட வழக்குகளிலிருந்தும், வன்முறைச் சம்பவங்கள் அதிகமானவையாகவும் அத்துடன் குறைந்தளவிலேயே முறைப்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளவையாகவும் இருக்கின்றது.

வன்முறையானது, குறுகியதொரு காலத்துக்கு மட்டுமே உறவு முறையைக் கொண்டிருக்கும் பெண்களைப் பாதிப்பது போலவே பல வருடங்களுக்கு உறவு முறையைக் கொண்டுள்ள பெண்களையும் பாதிக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு ஆளினதும் சூழ்நிலைகள் வேறானவை, ஆனால் நீங்கள் தனித்து விடப்பட்டுள்ளீர்கள் என்று உணர்தல் கூடாது. உங்களைப்போன்ற அதே அனுபவங்களையும் ஒரே மாதிரியான உணர்வுகளையும் கொண்டுள்ள வேறு பலரும் இருக்கின்றார்கள்.

இக்கைநூலை உங்களுடைய குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதற்கான வழிகளைக் காண்பதற்கான ஒரு தோற்றுவாயொன்றாகவும் நீங்கள் தனித்து விடப்பட்டிருக்கவில்லை என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டுவதற்காகவும் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்

நீங்கள் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கப் பட்டுக்கொண்டிருப்பது உங்களது பிழை இல்லை. உங்களைத் துஷ்பிரயோகிப்பவரே அவர்களது நடத்தைகளுக்கும் செயல்களுக்கும் பொறுப்பாளியாவார்.

பாதுகாப்பானவொரு, பயமுறுத்தலற்ற சூழ்நிலையில் வன்முறைகள் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு உமக்கு உரிமை உண்டு. உதவி கேட்பதற்குப் பயப்படவேண்டாம்.

எவ்வகையான ஆண் துஷ்பிர யோகங்கள் ?

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களான பெண்கள் எல்லாத் தொழில்களிலும் இருக்கின்றபடியால், எல்லாத் தொழில்களிலுமுள்ள ஆண்களே அவர்களைத் துஷபிர யோகிக்கின்றனர். கடுமையாக நடந்துகொள்கிற ஆண்கள், அவர்களது வாழ்க்கைத் துணையை அடிப்பதற்கு அவர்களுக்கு உரிமையுண்டென நினைக்கின்றார்கள். அவர்கள் மீது கட்டுப்பாட்டையும் அதிகாரத்தையும் கொண்டிருக்கவே ஆண்கள் விரும்புகின்றார்கள். இத்தகைய ஆண்கள் சுகவீனமுற்றோராகவோ அல்லது மனநிலை குழம்பியுள்ளோராகவோ இருக்கவேண்டுமென்ற அவசியமில்லை.

பல ஆண்கள் மதுப் பழக்கத்தை அவர்களது செயல்களுக்கான காரணமொன்றெனக் கூறினாலும் மதுப் பழக்கமானது வன்முறைக்கான காரணமாக விருப்பதில்லை.

அவர்களது ஆத்திரங்களைக் கையாள்வதற்கும் அல்லது வாழ்வில் அவர்கள் முகம் கொடுக்கின்ற பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்குமான ஒரேயொரு வழியாக வன்முறை யானது இருக்கின்றதென ஆண்கள் நினைக்கலாம் ; வீட்டிற்குள்ளே வன்முறையை உபயோகிப்பதைச் சரி யானதென்று அவர்கள் கற்றுக்கொண்டிருக்கலாம்; அவர் கள் பெண்கள் ஆண்களுக்குச் சமமானவர்களல்லர் என்றும் மற்றும் ஆண்கள் பெண்களைவிட உயர்வானவர்களெனவும் நினைக்கலாம்; வன்முறையாகவிருந்ததன் பின்னர் அவர் கள் குற்ற உணர்வுடையவர்களாகவிருக்கலாம்.

இந்தக் காரணங்களிலெவையும் வன்முறைக்கான மன்னிப்பொன்றாக அமையவில்லை. உடல் ரீதியானதோ சரி அல்லது மனவெழுச்சியிலானதோ சரி வன்முறைக்கு மன்னிப்பேதும் இல்லை.

துஷ்பிரயோகத்தைப் புரியும் ஆண்கள் மாறலாம், ஆனால் இதற்கு சில வகையான உயர் தொழில் ரீதியிலான உதவி தேவைப்படும், அத்துடன் ஆணுக்கும் உண்மையிலேயே மாறவேண்டுமென்ற விருப்பமும் இருத்தல் வேண்டும்.

நான் என்ன செய்யலாம்?

நீங்கள் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கப்பட்டவொரு பெண்ணாகவிருந்தால், உங்களுக்குள்ள தெரிவுகளைக் கவனமாகக் கருத்திற் கொள்ளுதல் முக்கியமான தாகும். சில பெண்கள் துஷ்பிரயோகிக்கின்ற உறவு முறையிலிருந்து விலகி விடுவதற்கு விருப்பமாகவே முடிவெடுக்கின்றார்கள்; ஏனையோர் தாம் பிரிந்து செல்ல இயலாதவர்களாக இருப்பதாக முடிவெடுக்கின்றார்கள் ; அதேவேளையில் ஏனையோர் தமது வாழ்க்கைத் துணையுடன் தங்கியிருந்து அவர்கள் இருவரினதும் வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு முயற்சிக்கத் தீர மானிக்கலாம். நீங்கள் என்ன முடிவை எடுத்தாலும், பின்வருவனவற்றை மனதிற் கொள்ளுங்கள்;

- உங்கள் வாழ்க்கை மீது நீங்கள் தான் தேர்ச்சியுள்ளவர்

- எது சிறந்ததென்று யாரும் உங்களுக்குச் சொல்லமுடியாது

- மற்றவர்களிடமிருந்து உதவியையும் ஆதரவையும் கேட்பது சரியானதாகும்.

- வெளியே செல்வதற்கும் மற்றும் நடவடிக்கை எடுப்பதற்குமான முயற்சி உங்களிடமிருந்தே வருதல் வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் கணவரை விட்டு விலகிச் செல்ல விரும்புகின்றீர்களா என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாது விடடுபோதிலும், உங்களுக்கு இன்னொரு தெரிவாக உங்களது சூழ்நிலையையும் மற்றும் உறவு முறையும் பற்றி யோசித்து முடிவெடுப்பதற்காகக் காலப்பகுதியொன்றை எடுக்கலாம்.

தேவைநாடும் மகளிர் (வின்) ஒழுங்கமைப்பைச் சேர்ந்த ஆலோசகர்கள், பயமுறுத்தலற்றவொரு சூழ்நிலையிலும் அத்துடன் அவர்களைத் துஷ்பிர யோகத்துக் குள்ளாக்குபவரிடமிருந்து நிரப்பந்தம் ஏதுமின்றியும் அவர்களது பிரச்சிகைகளை மதிப்பிடவம் மற்றும் அவர்களுக்கு எது சிறந்த தீர்வ என்பதைத் தீர்மானிப்பதை இயலச் செய்வதற்குமைனப் பெண்கள் சில காலத்துக்கு அவர்களது வாழ்க்கைத் துணையிடமிருந்து விலகியிருக்கும்படி யோசனை தெரிவிக்கின்றார்கள்.

வின் ஒழுங்கமைப்பிடமிருந்து உதவி கோருகின்ற பெண்களுக்கு ஆலோசனையும் மற்றும் அவர்களின் எதிர்காலத்துக்கான தெரிவுகளும் வழங்கப்படுகின்றன. சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்தும் மற்றும் பெண் சம்மதிக்குமிடத்தும். வின் ஒழுங்கமைப்பைச் சேர்ந்த ஆலோசகர்கள் பிரச்சினைகள் இணக்கத் தீர்வுமூலம் தீர்க்கப்பட முடியுமா எனக் கண்டறிவதற்காகக் கணவருடனும் கூடக் கதைத்துப் பார்ப்பார்கள்.

இந்த வடிவிலான இணைவான ஆலோசனை வேலை செய்யும் என்பதற்கு உத்தரவாதங்களெவையும் இல்லை, ஆனாலும் இது கவனத்திற்கொள்ளப்படக்கூடிய பெறுமதி மிக்கவொரு தெரிவாகவிருக்கலாம்'

கிடைக்கக்கூடிய தாகவுள்ள வேறு தெரிவுகள் கீழே நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இது ஒரு வழிகாட்டி மாத்திரமே என்பதையும் மற்றும் உமது தெரிவுகளைக் கவனத்திற கொள்வதற்குக் காலத்தை எடுத்தல் பிரதானமானதென்பதையும் அத்துடன் உங்களது எண்ணங்களை நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்துள்ள சிலருடன் மனம் விட்டுக் கதைத்தல் வேண்டுமென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும்

உறவு முறையில் தொடந்தும் தங்கியிருத்தல்

சில பெண்கள் அவர்களை வன்முறைக்குள்ளாக்குகின்ற வாழ்க்கைத் துணையுடன் தங்கியிருக்கவும் அத்துடன் அச்சூழலில் வாழ்வதற்கும் பழகிக்கொள்கின்றனர். இது ஆபத்தானது வன்முறையானதோர் உறவுமுறையை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டால், அது பாரதூரமான ஊறு ஏற்படுத்தலில் முடிவடைவதற் கான சாத்தியமுண்டு. சில பெண்கள் கொலை செய்யவும்படுகிளறார்கள். வேறு பெண்கள் பொறுமையின் எல்லைக்குத் தள்ளப்பட்டுக் கொலை செய்கின்றனர். ஏனையோர் தற்கொலை செய்துகொள்கின்றனர்.

வன்முறைக்குள்ளாக்குகின்ற கணவரொருவருடன் தங்கியிருத்தலானது அவர்கள் நேரடியாகச் சம்பந்தப்படாமலிருந்தபோதிலும் உங்கள்து குழந்தைகளையும் கூடப் பாதிக்கலாம். அவர்கள் மனமெழுச்சி மூலமான துஷ்பிரயோகத்தால் துன்புறுவதற்குச் சாத்தியமுண்டு; அத்துடன் ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரியாமல் அவர்கள் உங்களது கணவரிடமிருந்து பாலியல் ரீதியான மற்றும் / அல்லது உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தினால் துன்பப்பட்டுக் கொண்டு மிருக்கலாம். துஷ்பிரயோகமானது அவர்களின் வாழ்க்கையில் வடுக்களை ஏற்படுத்தும்.

தங்கியிருத்தலும் அத்துடன் மாற்றங்களை ஏற் படுத்த முயற்சி எடுத்தலும்

சில பெண்கள் தங்கியிருக்கவும் அத்துடன் அவர்களது உறவுத் தொடர்புகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவும் முடிவெடுக்கின்றார்கள். உங்களது கணவரின் ஒத்துழைப்பின்றி மாற்றங்கள் ஏற்படுவது சாத்தியமானதல்ல அவர் பின்வருவதைக் கட்டாயம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

- துஷ்பிரயோகமும் வன்முறையும் பிழையான தென்று அவர் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- அவருக்கு உதவிதேவைப்படுகின்றது.
- அவர் உங்களுக்குத் தீங்கிழைப்பது பிழையான தென்பது ;
- வன்முறையைப் பாவித்து அல்லது மனக்கிலேசத்தால் மயமுறுத்தி உங்களை அவர் கட்டுப்படுத்த விரும்பவது அவருக்குப் பிழையானதென்பது.

நீங்கள் அவரை ஓர் ஆலோசகரைக் காண்பதற்குச் சம்மதிக்க வைக்க முயற்சி எடுத்தல் அவசியம். அவர் மாறுவதற்கு நீண்ட காலமெடுக்கக்கூடும்.

நீங்களும் பின்வருவதனைச் செய்ய வேண்டும்

- ஆலோசகரொருவர் போன்ற எவரேனும் சிலருடன் கதைக்கவும்
- வன்முறைகள் அல்லது துஷ்பிரயோகம் இல்லாமல் வாழக் கற்றுக்கொள்ளவும் ;
- மாற்றம் ஏற்படுவதற்குக் காலம் எடுக்கும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளவும்;
- உங்களுக்குத் தேவைப்படின் மேலும் உதவியை நாடவும்.
- உங்களது தன்னம்பிக்கையை திரும்ப அடைந்து அத்துடன் நல்லபடி சிந்தித்தல் வேண்டும் ;
- வன்முறையை அனுபவித்துள்ள வேறு பெண்களுடன் கதைக்கவும்
- நீங்கள் அவருக்கு மன்னிப்புக்களை அளிக்கக்கூடாது.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கடுமையாக நடந்துகொள்வது பிழை என்று கூறுங்கள். இந்த வழியில் மக்களை நடாத்தக்கூடா தென்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுத் தரவும். வன்முறையுள்ள சூலில் வளரும் குழந்தைகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் வளர

ந்துவந்ததும் அவர்களது வாழ்க்கைத் துணையையும் குழந்தைகளையும் துஷ்பிரயோகிக்கக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். உங்களது குழந்தைக்கும் சட்ட ஆலோசனை தேவைப்படும்.

உங்களுடைய சட்டப்படியான உரிமைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். அவ்வாறாயிற்றான் சூழ்நிலைகள் வன்முறையுள்ளதாக வருமிடத்து, நீங்கள் என்ன நடவடிக்கை எடுக்க முடியும் என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள்.

பிரிந்து செல்லுதல்

பெண்ணொருவர் எடுக்கவேண்டியிருக்கும் மிகவும் கஷ்டமான முடிவு இதுவாகத்தான் அதிகம் இருக்க முடியும்.

நீங்கள் இதற்கு முன்னர் கவனத்திற்கொண்டிருந்திருக்கக் கூடியதல்லாத பல பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். உதாரணமாக நீங்கள் எப்படி உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஆதரவளிப்பீர்கள் ? உங்களது கணவர் பண உதவி செய்வாரா ? (பராமரிப்புப் பற்றிய தகவலை 28 ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்)

நீங்கள் நேசிக்கின்ற ஒருவரைப் பிரிந்து செல்லுதலானது வேதனைக்குரியதாகவிருக்கும். இது உங்களைக் கெட்டவோர் ஆளாக்கவில்லை இது ஒழுக்கக்கேடானதல்ல. இதற்கு மனத்தைரியம் தேவை.

தனியாகவே சந்தோசமானதும் நிறைவுடையதுமான வாழக்கையை அமைத்துக் கொண்டு அத்துடன் கூடவே குழந்தைகளையும் வளர்த்துவருகின்ற பெண்கள் அனேகமானோர் இருக்கின்றனர்

வன்முறையானது குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தைப் பாதிப்பதனால் வன்முறையைக் காணும்படி அவர்களை வளர்க்கக்கூடாது.

துஷ்பிரயோகிக்கின்ற உறவுமுறையொன்றினால் ஏற்படுகின்ற வேதனையை துன்பத்தை மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையை ஒருவரும் சகித்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது.

இத்தெரிவை நீங்கள் தேர்நதெடுக்கும்போது உங்களுடைய சட்டப்படியான உரிமைகள் என்ன என்பதையும் அத்துடன் எவ்வாறு சட்டமுறை மைகளோடு வேலைசெய்தல் வேண்டுமென்பதையும் அறிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். இது பல வேளைகளில் சிக்கலானதாயும் பயமுள்ளதாகவும் தோன்றுகின்ற வோர் முறைமையாக இருக்கக்கூடும், ஆனால் உங்களுடைய உரிமைகள் என்ன எனபதை அறிந்து கொள்ளுதல் உங்களுக்கு முக்கியமானதாகும்.

உங்களது வாழ்க்கைக்கான பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டதும், நீங்கள்தான் உங்கள் வாழ்வு பற்றிய முடிபுகளை எடுக்கின்ற ஒருவராக இருத்தல் அவசியம். உங்களுக்குத் தேவைப்படின் உதவியை நாடுங்கள்; ஆனால் உங்களுக்கு ஆட்கள் உதவிமுயல்கின்ற வழிகள் வசதியானதாக விருக்கவில்யென்று நீங்கள் உணர்ந்தால் நீங்கள் வெளியே கதைத்து வேறு எங்கேனுமிருந்தாவது உதவியைத் தேடிக்கொள் வதவசியம்.

எவ்வாறு பிரிந்து செல்லுதல் ?

நீங்கள் இருக்கின்ற சூழ்நிலையைப் பற்றிக் கதைப்பதையிட்டு மனக்கவலை அடையவோ அல்லது வெட்கப்படவோ கூடாது. டாக்டர், தாதி, பொலிஸ் அலுவலர், சட்ட ஆலோசகர், சமுக சேவையாளர், ஆசிரியர், பிக்கு, சமய குரு, நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர் அல்லது இத்தகைய பிரச்சினைகளைக்

கையாள்கின்ற ஒழுங்கமைப்பொன்று போன்ற யாரே னுமொருவரிடம் நீங்கள் துஷ்பிரயோகத்துக் குள்ளாகிக்கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்பதைக் கூறுங்கள். நீங்கள் யாரிடம் கூறுகின்றீர்களோ அந்த ஆள் உங்களை நம்பவில்லையென்றால் அல்லது உங்களை வசதிக்குறைவாக உணரவைத்தால், ஆதர வளிப்பவரான வேறு எவரேனுமொருவரைத் தேடிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

நீங்கள் பிரிந்து செல்லக் கருதினால், நீங்கள் உங்களை மனோவியல் ரீதியிலும், நடைமுறை ரீதியிலும் தயார்படுத்தத் தொடங்குதல் வேண்டும்.

* உங்கள் கணவர் அறியக்கூடியதாகவே உங்களுக்குச் சேகரிக்கக் கூடியமாயுள்ள ஏதேனும் பணத்தை அத்துடன் சேமிப்புப் புத்தகத்தைச் சேகரிக்கவும். முடியுமானால் உங்களுடைய பெயரில் மட்டுமிருக்கின்ற தனியான வங்கிக் கணக்கொன்றை ஆர ம்பியுங்கள். உங்கள் கணவர் காண முடியாதவோர் இடத்தில் வங்கிப்புத்தகத்தை வைத்திருக்கவும். அவசர நேரங்களில் கிடைப்பதற்கு உங்களிடம் சிறிது பணமிருப்பதைடை அறிந்துள்ளமை நீங்கள் எவ்வாறு உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பிர்கள் என்பது பற்றிய உங்கள் மனவிசாரத்தைக் குறை க்கும்.

* (உங்களது குழந்தைகளின் பிறப்புச், சான்றிழ், உட்பட) உங்களது அடையாளச் சான்றிதழ்களையும், அனுமதிப்பத்திரம், கடவுச்சீட்டு மற்றும் வேறு முக்கியமான ஆவணங்களையும் (உதாரணமாக, திருமணச் சான்றிதழின் பிரதிகள், காணி / வீட்டு உறுதிகள்) பாதுகாப்பானவோர் இடத்தில் வைத்திருங்கள்.

* உங்கள் பணத்தையும், அடையாளச் சான்றிதழ்களையும், வீட்டினது மாற்றுச்சாவிகளையும், சில உடுப்புக்களையும் மற்றும் அவசியமானவற்றையும் சிறு பையொன்றில் போட்டு உங்கள் கணவர் காண முடியாத இடமொன்றில் வைத்திருங்கள். நீங்கள் அவசரமாக வெளியேறவேண்டியேற்பட்டால்' நாங்கள் போவதற்குத் தயாராகவிருக்க வேண்டும். மிக அதிகமாகப் பையில் அடைக்க வேண்டாம். பின்னர் உங்களது மீதமுள்ள உடைமைகளை எடுப்பதற்காக நீங்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பவும் செல்லக்கூடியதாக இருப்பீர்கள்.

* சண்டையையோ அல்லது பலத்த சத்தத்தையோ அவர்கள் கேட்டால் அல்லது சந்தேகமான எதையாவது அவர்கள் கண்டால், பொலிசை அழைக்குமாறு அயலவர்களிடமோ அல்லது நண்பர்களிடமோ சொல்லிவையுங்கள்.

* உங்களது கணவர் / துஷ்பிரயோகத்தைச் செய்பவர் உங்களைத் தாக்கினால் ;

- அவரிடமிருந்து வெளியே ஓடிச்செல்லுங்கள்;
- பலத்துக் கத்துங்கள்
- நீங்கள் வெளியே செல்ல இயலாதவராயிருந்தால் யன்னலொன்றின் அல்லது கதவொன்றின் வழிக்குச் சமீபமாக ஏதேனுமிடத்தில் நிற்கவும் அவ்வாறானால்தான் வெளியே உள்ளவர்கள் நீங்கள் ஆபத்திலுள்ளீர்கள் என்பதை அறிய முடியும்.
- எப்போதும் தப்பிச் செல்வதற்கான திட்டமொன்றை வைத்திருங்கள். தீயொன்று அல்லது இக்கட்டொன்று ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் இந்தத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்துமாறு உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுங்கள். நண்பரொருவரின் வீட்டையோ அல்லது வேறொரு

Association For Health & Counselling
"SHANTHIYAHAM"
15, KACHCHERI NALLUR ROAD,
JAFFNA SRI LANKA

பாதுகாப்பான இடத்தையோ, அவர்கள் போய் நீங்கள் வரும்வரை காத்திருவக்கச் சொல்லுங்கள்.

- சாத்தியப்படின் பொலிசைக் கூப்பிடுங்கள் அவர்களிடம் நீங்கள் தாக்கப்பட்டீர்கள் என்று சொல்லுங்கள் மற்றும் உங்களால் கொடுக்க முடிந்த அனைத்துத்தகவல்களையும் அவர்களிடம் அளியுங்கள்.

எப்போது நீங்கள் பிரிந்து செல்ல லாம் (உமது வீட்டை விட்டு

நீங்கள் வீட்டிலிருந்து பிரிந்து செல்கின்றபோது எப்போதும் பொலிசில் முறைப்பாடொன்றைச் செய்வதற்கு மறக்காதீர்கள்

பின்வருவதை எடுத்துச் செல்லுங்கள்;

- உங்களுக்கு இயலுமாயின் உங்கள் குழந்தைகள்
- அவர்களது விளையாட்டுப் பொருட்கள், புத்தகங்கள் மற்றும் ஒரு வாரத்திற்குத் தேவையான அவசியமான பொருட்கள்;
- சாவிகள், பணம், உங்களதும் குழந்தைகளினதும் அடையாளத்துக்கான சான்றிதழ்கள்.

பின்வருவதை விட்டுச் செல்லுங்கள் ;

- அவசியமாயிருந்தால் உங்களது கணவருக்குக் குறிப்பொன்றை எழுதிவைத்து விட்டுச் செல்லுங்கள். அதில் நீங்கள் வீட்டை விட்டுச் சென்றுள்ளீர்கள் என்றும் மற்றும் குழந்தைகளை எடுத்துச் சென்றுள்ளீர்கள் என்பதையும் குறிப்பிடுங்கள். குழந்தைகள் பாதுகாப்பாகவிருக்கிறார்கள் என்பதையும் நீங்களோ அல்லது உங்கள் வழக்கறிஞரோ பிறிதொரு தினத்தில் தொடர்புகொள்வார்கள் என்றும் கூற

வம். இது அத்தியாவசியமானதல்ல. அதன் பின்னராக நீங்கள் என்ன காரணத்துக்காக வீட்டை விட்டுச் சென்றீர்கள் என்பதையும் மற்றும் எப்போது சென்றீர்கள் என்பதையும் தெரிவித்து பொலிசில் முறைப்பாடொன்றை நீங்கள் செய்ய முடியும். வீட்டைவிட்டுப் பிரிந்து சென்றதிலிருந்து ஒரு வார காலத்தினுள் இது செய்யப்பட முடியும்.

- இந்தக் குறிப்பின் பிரதியொன்றினை வைத்திருங்கள்

உங்களுக்குத் தீங்கிழைக் கப்பட்டால்...

- அரசாங்க ஆஸ்பத்திரியொன்றிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவொன்றுக்குச் செல்லுங்கள்;

- ஆஸ்பத்திரியிலுள்ள டாக்டருக்கோ அல்லது பணியாளருக்கோ உங்களுக்கு எவ்வாறு தீங்கிழைக்கப்பட்ட தென்பதைச் சரியாகக் கூறுங்கள்

- பொலிசை டாக்டரை மற்றும் ஆஸ்பத்திரியை அறிக்கையொன்றைத் தருமாறு கேட்கவும் ; பொலிசுக்குச் சென்று முறைப்பாடொன்றைச் செய்யுங்கள்.

- உங்களது ஊறுகளைக் கலரில் படம் எடுக்குமாறும், படத்தின் பின்புறத்தில் ஒப்பத்தையும், தேதியையும் இடுமாறும் பொலிசை, டாக்டரை அத்துடன் ஆஸ்பத்திரியைக் கேட்கவும்

எங்கே செல்வது

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கென அவசரகாலத் தங்குமிட மொன்றைத் தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பு செயற்படுத்தி வருகின்றது.

இந்த வசதிகளைப் பற்றி அதிக தகவலைப் பெறுவதற்கு வின் இனது கொழும்பு இடர் நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் (33 ஆம் பக்கம் பார்க்க) அவர்கள் நீங்கள் தங்குவதற்கு ஏற்றதான ஏதேனும் இடத்தை உங்களுக்குக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக்கூடியதாகவும் இருக்க முடியும்.

இன்னுமொரு மாற்று வழியாக நீங்கள் குடும்பத்தாருடனோ அல்லது நண்பர்களுடனோ தங்கியிருப்பதற்குத் தீர்மானிக்கலாம். இந்தத் தெரிவை நீங்கள் மேற்கொள்ளும்போது மிகவும் கவனமாயிருங்கள். பிரச்சினையை நன்கு விளங்கியிருக்காத அல்லது உங்களுக்கு ஆதரவளிக்காத எவரேனும் ஆளுடன் தங்குதல் கூடாது. அவர்கள் உங்களைக் கணவரிடம் திரும்பிச் செல்லுமாறு ஊக்குவிக்கலாம் அத்துடன் இது மேலும் வன்முறைக்கு மாத்திரமே இட்டுச்செல்லும். அல்லது அவர்கள் உங்களுக்குப் பிழையான ஆலோசனையைத் தரவும் கூடும்.

அடுத்ததாக என்ன செய்வது

கவனத்துடன் குறிப்புக்கள் எழுதுவது முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு சிறிது நேரமொன்று கிடைத்ததும் அத்துடன் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்கின்றபோதும் உட்கார்ந்து நடந்த எல்லாவற்றையும் பற்றிக்குறிப்பை எழதுங்கள் ஒவ்வொருவரும் சொன்னதைக் குறிப்பெடுத்துக் கொண்டு தேதியையும் நேரத்தையும் குறித்துக்கொள்ளவும். உங்களுக்குத் தீங்கிழைக் கப்பட்டால், எல்லா விபரங்களையும் எழுதிக்கொள்ளவும். நீங்கள் வழக்கு நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு முடிவெடுத்தால் இந்தத் தகவலானது சான்றாகக் காண்பிக்கப்படலாம் என்பதோடு, பின்னால் பிரயோசனமுள்ளதாயு மிருக்கலாம்.

பின்வருவதைச் சேர்க்கவும் ;

- சரியானவாறு எங்கு உங்களுக்கு ஊறு ஏற்பட்டது (உதாரணமாக தொடையின் மேற்புறம், கழுத்தின் பின்புறம்.)

- எல்விதம் நீங்கள் தீங்கிழைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் (உதாரணமாக அவரது வெறும் கையினால், முஷ்டியினால், அல்லது தடி, சமையல் பானை போன்ற ஆயுதங்களால் ஏற்பட்டதா என்பது)
- எத்தனை தடவைகள் நீங்கள் அடிக்கப்பட்டீர்கள் உங்களுக்கு ஏற்படுத்தப்பட்ட ஊறுகள் எவ்வளவு கடுமையானவை என்பது (உதாரணமாக சிராய்ப்புக்கள், தையல்கள் தேவைப்படும் வெட்டுக் காயங்கள், எலும்புகள் முறிந்தமை)
- குறித்த நாளில் சம்பவம் நடைபெற்ற நேரம்;
- இது நேரிடும்போது எவரேனும் சமூகமாயிருந்தார்களா என்பது;
- என்ன நேரம் மற்றும் எங்கு நீங்கள் சம்பவத்தைப்பற்றி முறைப்பாட்டைச் செய்தீர்கள் என்பது.

இவ்வாறான குறிப்புக்களை வைத்திருத்தலானது, பொலிசிடத்தில் அத்துடன் சட்டவறிஞரிடமும் பேசும்போது உங்களுக்கு உதவிசெய்யும். நீதிமன்றத்துக்குமுன்பு தோன்றுவதற்கு முன்னர் உங்களது ஞாபகத்தைப் புதுப்பித்துக்கொள்வதற்கு இவற்றை நீங்கள் உபயோகிக்கலாம். எப்போதும் உங்களது கதையை ஒரேமாதிரியே சொல்லுதல் வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள், நீங்கள் நிகழ்வுகளின் ஒழுங்கை மாற்றிக் கூறினால் மக்கள் உங்களது கதையின் உண்மைத்தன்மை பற்றி ஐயம் கொள்ளமுடியும். இயன்றளவு விரைவாக இந்தக் குறிப்புக்களை எழுதி அவற்றை பாதுகாப்பானதோர் இடத்தில் வைக்கவும்.

உங்களுக்கு என்ன நேர்ந்ததென்பதைப் பற்றிய எழுத்திலான தகவல்களைப் போன்றே பருப்பொருட் சான்றினை வைத்திருத்தலும் முக்கியமானது. பொலிஸ் எடுத்துச்செல்லாத எதனையும் வைத்திருங்கள். இது பின்ப நீதிமன்றத்தில் உபயோகமுள்ளதாகலாம். நீங்கள் பெறக்கூடியதான சான்றின் வகை பின்வருமாறு;

- சாட்சிகளின் முகவரிகள் மற்றும் தொலைபேசி இலக்கங்கள் ;
- கிழிந்த அல்லது இரத்தக்கறைபட்ட ஆடைகள்;
- ஆயுதங்கள் ;
- புகைப்படங்கள் மற்றும் புகைப்பப்பிடிப்பாளரின் பெயர், முகவரி என்பன;
- மருத்துவ அல்லது ஆஸ்பத்திரி பதிவேடுகள்;
- பொலிஸ் அறிக்கை, தேதியும் இலக்கங்களும்;
- பொலிஸ் அலுவலர்களினது பெயர்கள்.

உங்களைத் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கு பவருக்கெதிராகக் குற்றச் சாட்டுக்களை அழுத்தமாகச் சுமத்துவதில் நீங்கள் சட்டவறிஞர் ஒருவரைக் கலந்தாலோசித்தல் வேண்டும். உங்களது உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் தொடர்பில் நீங்கள் பொலிசில் முறைப்பாடொன்றைச் செய்தல் அவசியம். அத்துடன் அதன்மேல் பொலிஸ் வழக்குத் தொடுக்கும். சட்ட உதவி ஆணைக்குழு மற்றும் வேறு ஒழுங்கமைப்புக்கள் (49 ஆம் பக்கத்தில் நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ளன) இலவசமாகச் சட்டச் சேவைகளை அளிக்கின்றன.

ஆலோசனை பெறுதல்

நீங்கள் வன்முறையான உறவுத் தொடர்பில் தொடர்ந்தும் தங்கியிருக்க முடிபு செய்தாலும் சரி அல்லது பிரிந்து செல்வதற்கு முடிபு செய்தாலும் சரி, உங்களுடைய பிரச்சினைகளைச் சரிப்படுத்துவதற்கான பயனுடைய வழியொன்றாக ஆலோசனை பெறுதலானது இருக்க முடியும். இது உங்களுக்கு, உங்கள் கணவருக்கு மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்யும். ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவேண்டிய மிகவும் முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால், நீங்கள் அத்துடன், அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை விருப்பத்துடன் பங்குபற்றுபவர்களாக இருந்தால் மாத்திரமே ஆலோசனை பெறுதலானது பயனுள்ளதாக அமையும் என்பதாகும்.

துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கப்படுகின்ற உறவுமுறையொன்றில் நீங்கள் இருந்தால் வன்முறையானது நிறுத்தப்படும் வரையில் நீங்களும், உங்கள்கணவரும் தனித்தனியே ஆலோசனையைப் பெறுதல் வேண்டும்.

உங்கள் கணவர் தாம் ஆலோசனை பெறுவதற்கு மறுப்புத் தெரிவிக்கின்றவராகவிருந்தாலும் கூட, நீங்கள் உங்களுக்கான ஆலோசனையைப் பெறுதல் வேண்டும்.

உங்களைத் துஷ்பிரயோகத்துக்காகக் குறை சொல்லாதவரும் அத்துடன் உங்கள் பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை தருபவருமானவொரு ஆலோசகரிடமே நீங்கள் செல்லுதல் வேண்டும். முதலில் நீங்கள் சென்று பார்க்கின்ற ஆலோசகர் உங்களுக்கு உதவமாட்டார் எனத் தோன்றினால், இன்னுமோர் ஆலோசகரிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்குப் பயப்படவேண்டாம். ஆலோசகர்களும் மனிதர்களே எனவே சிலவேளைகளில் ஆளுமை முரண்பாடுகள் இருக்கக்கூடும்.

தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பிலுள்ள ஆலோசகர்களின்படி, வன்முறையிலிருந்து தப்பிப் பிழைத்துள்ளவர்களுக்கான எல்லா ஆலோசனைகளினதும் மற்றும் சேவைகளினதும் பிரதான நோக்கமானது தப்பிப் பிழைத்துள்ளோருக்கு அதிகாரமளித்தல் ஆகும் (உதாரணமாக; அவர்களது சொந்த வாழ்க்கை மீது கட்டுப்பாட்டைப் பெறவும் அல்லது மீளப் பெறவும் அவர்களை இயலச் செய்தலும் மற்றும் கிடைக்கக்கூடியதாகவுள்ள பல்வேறு தெரிவுகளிடையே யிருந்து அவர்களது முடிபை எடுப்பதற்கு அவர்களை இயலச் செய்தலுமாகும்) தப்பிப் பிழைத்துள்ளோர்களுடன் வேலை செய்கின்ற ஆட்கள் அவர்களின் வாழ்க்கை மீதான கட்டுப்பாட்டை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாதென்பதுடன், புதிய வடிவத்திலான தங்கி வாழ்தலை உருவாக்குதலும் கூடாது.

ஆலோசனைபெறுதலானது உங்கள் கணவரின் நடத்தையை மாற்றுவதற்குப் போதுமானதல்ல. உங்கள் கணவர் பின்வருவதைச் செய்தாலன்றி துஷ்பிர யோகமானது நின்று போகாது;

- பிழையான எதனையும் செய்வதற்கு அவர் பொறுப்பாளியாக இருக்கிறார் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் ;

- நிறுத்துவதற்கு விரும்புகிறார்;
- அவருடைய உணர்வுகளைச் சமாளிக்கப் புதிய வழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளல் ;
- உங்களை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல் ;
- அவருடைய செயல்களுக்கு நீங்கள் பொறுப்பாளி அல்ல என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்;
- உங்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற அவரது முயற்சியைக் கை விட்டுவிடுதல்

உங்கள் கனவர் ஆலோசனை பெறுவதற்குச் செல்வதாயின், அவர் தானாகவே போவதற்கு முடிவெடுத்தல் வேண்டும். அவர் உங்களை வெறுமனே திருப்திப்படுத்தவும் அத்துடன் உங்களைத் திரும்பிவரச் செய்யவும் எனப் போகக்கூடாது. அவருக்கு உத்தரவாதங்களெதனையும் கொடுக்காதீர்கள். அவர் துஷ்பிரயோகிக்கின்ற அவரது நடத்தையை மாற்றிக்கொண்டதும் அவருடனான உறவுமுறையைத் தொடர்வது பற்றித் தீர்மானமெடுக்கவுள்ளதாக அவரிடம் சொல்லுங்கள் வன்முறையானது நின்று போனாலும்கூட நீங்கள் அவர் மீது மீண்டும் நம்பிக்கை வைப்பதற்கு விருப்பமில்லாமலிருக்கவும் கூடும். குற்றம் செய்வதாக உணராதிருங்கள், உறவுமுறைகளுக்கும் எல்லைகள் உண்டு. அவற்றிற்கு மேலே சென்றால் உறவுமுறைகளைச் சரிப்படுத்துதல் சாத்தியமானதல்ல.

ஆய்வுகள், சில ஆண்கள் அவர்களது வன்முறையை மாற்றிக்கொள்ள முடியும் என்று காட்டியுள்ளன.

ஆலோசனையையோ அல்லது ஆற்றுப்படுத்துகின்ற சேவைகளையோ அளிக்கின்ற ஒழுங்கமைப்புக்கள் இந்நூாவின் பின்வரும் பக்கத்தில் நிரல் படுத்தப்பட்டுள்ளன (பக்கம் 33)

கற்பழிப்பு / பாலியல் தாக்குதல்

கற்பழிப்பானது, பெண்ணொருவர் அவளது உடல்மீது கொண்டுள்ள உரிமைகளின் மீறுகையென்ற ாகும். 1995 ஆம் ஆண்டின் 22 ஆம் இலக்க, தண்டனைச் சட்டக்கோவை (திருத்தச்) சட்டம் பின்வருமாறு கற்பழிப்பை வரைவிலக் கணப்படுத்தியுள்ளது'

"ஆண் ஒருவர் பின்வரும் விவரணங்களுள் எதன் கீழும் அடங்கும் சந்தர்ப்பங்களின்கீழ் பெண்ணொருவருடன் பாலுறவு கொண்டால் அவர் "கற்பழிப்பு" தவறைப் புரிந்தவராகச் சொல்லப்படுவார

(அ) அவளது சம்மதமில்லாமல், அத்தகைய பெண் அவரது மனைவியாகி இருக்குமிடத்தும் கூட ;

(ஆ) அவளது சம்மதத்துடன், ஆயின் அவளது சம்மதமானது வலோத்காரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அல்லது அச்சுறுத்தல்கள் மூலம் அல்லது மிர ட்டுவதன்மூலம் அல்லது மரண பயத்திற்கு அல்லது ஊறு விளைவிக்கப்படும் பயத்திற்கு அவளை உட்படுத்துவதன்மூலம் அல்லது சட்டவிரோதமான கட்டுக்காவலில் அவள் இருக்கும்போது பெறப்பட்டிருந்தால்;

(இ) அவளது சம்மதத்துடன், ஆயின் அவளது சம்மதமானது அவள் சித்த சுவாதீனம் அற்ற வளாக இருக்கின்ற நேரத்தில் அல்லது அந்தஆளினால் அல்லது வேறு எவரேனும் ஆளினால் அவளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட

மதுசாரத்தின் மூலம் அல்லது மருந்துகளின் மூலம் ஊக்குவிக்கப்பட்ட மதுபோதை நிலையில் அவள் இருக்கும்போது அவளால் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால்;

(ஈ) அவளது சம்மதத்துடன் ஆயின் அவளின் கணவனல்ல என்று தெரிந்துகொண்டும் அத்துடன் அவள் சட்டபூர்வமாக திருமணம் செய்துள்ள அல்லது செய்துள்ளதாக நம்பப்படும் வேறொரு ஆள் என்று நம்பிக்கொண்ட காரணத்தால் சம்மதம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் ;

(உ) அவள் பதினாறு வயதிற்குக் குறைந்தவளாக இருந்தால், அப்பெண் அவரது மனைவியாகவும் பாலுறவானது அவளது சம்மதத்துடனும் செய்யப்பட்டிருந்தால் ஒழிய, அவளது சம்மதத்துடன் அல்லது சம்மதம் இல்லாமல்."

தண்டனைச் சட்டக்கோவையின் பிரகாரம் கற்பழிப்பானது பின்வருமாறு விளக்கப்பட்டுள்ளது ;

(i) கற்பழிப்புத் தவறிற்கு அவசியமான பாலுறவாக அமைவதற்கு யோனியில் உட்செலுத்தப் பட்டிருத்தல் போதுமானதாகும் ;

(ii) பாலுறவானது சம்மதம் இல்லாமல் இடம்பெறறது என்பதை நிரூபிப்பதற்கு உடலில் ஏற்பட்ட வெளிக்காயங்கள் போன்ற எதிர்ப்புக்கான சான்று அவசியமானதல்ல."

தண்டங்கள் ;

கற்பழிப்புக்கான தண்டமானது தண்டப்பணத்துடன் கூடிய ஏழு வருடங்களிலிருந்து 20 வருடங்கள் வரையிலான கடூழிய மறியற்றண்டனை வீச்சுக்குள்

அமைந்துள்ளது. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இழப்பீடும் கூட அளிக்கப்படுகிறது. இழப்பீட்டுத் தொகையானது நீதிமன்றத்தால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. தண்டனைகள் வழக்குக்கு வழக்கு வேறுபடுகின்றன என்பதுடன், பின்வரும் வேளைகளில் சிறப்பான சூழ்நிலைகளைக் கொண்டுமிருக்கலாம்

– 18 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டவோர் ஆளினால் கறபழிப்புக் குற்றமானது புரியப்பட்டிருத்தல் ;

– கற்பழிக்கப்பட்ட பெண் 16 வயதுக்குக் குறைந்தவராயிருத்தல் .

இயற்கைக்கு மாறான குற்றங்கள் மற்றும் பாரிய பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பிலும் சட்டங்கள் இருக்கின்றன. இவை கற்பழிப்புத் தொடர்பிலான சட்டங்களிலிருந்து சிறிதளவு வேறுபட்டிருக்கின்றன. ஆனால் ஒரேமாதிரியான தண்டனையைக் கொண்டுள்ளன. உங்களுடைய சட்டவறிஞரையோ அல்லது பொலிசையோ இந்தச் சட்டங்கள் பற்றி உங்களுக்கு விளக்கமாகக் கூறு மாறு கேளுங்கள். கற்பழிப்புப் பற்றிய சட்டங்களின் கீழ் குற்றவழக்குத் தாக்கல் செய்வதற்குப் பொலிசார் இயலாதவர்களாக இருக்குமிடத்து, அவர்கள் இயற்கைக்கு மாறான குற்றங்கள் மற்றும் பாரிய பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான சட்டங்களின் கீழ் குற்றவழக்குத் தாக்கல் செய்யக்கூடுமானதாயிருக்கக் கூடும்.

குற்றத்தினைப்பற்றி முறைப்பாட்டைச் செய்தல்

நீங்கள் கற்பழிக்கப்பட்டால் அல்லது பாலியல் ரீதியில் தாக்கப்பட்டால் அண்மையிலுள்ள பொலிஸ் நிலையத் திற்கு 48 மணித்தியாலங்களுக்குள் சென்று அத்துடன் அதனைப் பற்றிய முறைப்பாட்டைச் செய்தல் வேண்டும் என்பது முக்கியமானதாகும். பொலிஸ் முறைப்பாட்டை எழுதிக்கொண்ட உடனும், நீங்கள் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு மருத்துவப்

பரிசோதனைக்காகச் செல்லுதல் வேண்டும்.

மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு முன்னராக உங்களை நீங்கள் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளக் கூடாதென்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதன்பின்னர் பொலிஸ் கற்பழித்தல் சம்பவத்தின் மேல் செயற்பட்டு அத்துடன் நீதிமன்றத் திலான வழக்கொன்றுக்கான ஆவணங்களை தாக்கல் செய்யும்.

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் துஷ்பிரயோகிக்கப்படும் போதும் பொலிசில் முறைப்பாட்டைச் செய்தல் வேண்டும்.

சில பொலிஸ் நிலையங்கள் பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்குமெனத் தனியான பிரிவைக் கொண்டுள்ளன. ஆகவே நீங்கள் பெண் பொலிஸ் அலுவலரொருவருடன் பேசமுடியும். என்ன நேர்ந்ததென்று பொலிசுக்குச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்கு உண்மையைச் சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் முழுக்கதையையும் சொல்லாமல் விட்டால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதை உங்களுக்குப் பொலிசார் கூறுதல் வேண்டும்.

பொலிசாரிடம் உங்களது உரிமைகள் என்ன என்பதை விளக்கமாகக் கூறும்படியும் மற்றும் என்ன நடவடிக்கை முறைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டு மென்பதை விளக்கிக் கூறும்படியும் கேட்கவும்.

பொலிசில் செய்யப்பட்ட முறைப்பாடின் பிரதியொன்றைத் கேட்டுப்பெற்று அதில் முறைப்பாட்டை எழுதிக்கொண்ட பொலிசு அலுவலரின் பெயரை எழுதிக்கொள்ளவும்.

துரதிஷ்டவசமாக இலங்கைக் கலாச்சாரத்திலுள்ள உணர்ச்சிமிக்க தன்மை மற்றும் புரிந்துணர்வு குறைவாகவுள்ளமை காரணமாக, நீங்கள் கற்பழிப்புக் குள்ளாக்கப்பட்டிருந்தால் உங்கள் குடும்பம் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்காமல் விடுவதைக் காணமுடியும். அவர்கள் நீங்கள் உங்களை அழுக்காக்கிக் கொண்டீர்கள் அல்லது

தாழ்வுபடுத்திக்கொண்டீர்கள் என்று உங்களை உணர வைப்பதுடன், மேலும் எதனையும் உங்களுக்கு செய்யவும் விரும்பமாட்டார்கள் எமது சமூகத்தில் கற்பழிப்பினைப் பற்றிப் பல தவறான கருத்துக்களும் மற்றும் கட்டுக் கதைகளும் உள்ளன.

இது உங்களுடைய பிழை அல்ல என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள் ஆதரவளிக்கக்கூடிய வேறு உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் நாடுங்கள். இந்த வேளையில் தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்புப் போன்ற ஒழுங்கமைப்புக்கள் நிச்சயமாக உங்களுக்கு உதவிபுரிவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் நம்பப்படுவீர்கள் அத்துடன் ஆதரவளிக்கவும்படுவீர்கள். உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டாம்.

பாலியல் தாக்குதலிலிருந்து அல்லது கற்பழிக்கப்படுவதிலிருந்து உயிர் தப்பியுள்ள ஒருவருக்கு உதவுவதற்கான 10 வழிகள்

01. அவள் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள்.
02. அவள் சொல்வதை நம்புங்கள்
03. அவளைக் குற்றம் சொல்வதற்கில்லை என்று அவளிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.
04. இரகசியம் பேணுவதற்குள்ள அவளது உரிமையை மதியுங்கள்.
05. அவளது சூழலிலுள்ள அவளுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடிய யாரையும் இனங்கண்டு கொள்வதற்கு அவளுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.
06. உங்களது சொந்த உணர்வுகளைப் பொருட்படுத்தாது, அவள் என்ன முடிவெடுத்தாலும் அவளுக்கு ஆதரவளியுங்கள்
07. அவள் நம்பிக்கை வைத்துள்ள யாருடனாவது இது பற்றிக் கதைக்கும்படி அவளை ஊக்குவிக்கவும்.
08. தெரிவுகள் மற்றும் விருப்பத் தேர்வுகள் பற்றிய தகவல்களுக்காக அவள் தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பை அழைக்கலாம் என்பதை

அவளுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

09. தெரிவுகளையும், தகவல்களையும் அவளுக்குக் கொடுங்கள்.

10. அதன் ஏற்கனவே மருத்துவக் கவனிப்பை நாடியிருக்காதிருந்தால், அவ்வாறு செய்யுமாறு அவளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

திரும்பவும் சொல்லுங்கள் *இது அவளுடைய பிழையல்ல என்று*

முடிவெடுக்கும் காலம்

எதிர்காலத்தில் என்ன நேரிடும் என உருவகப்படுத்துவதற்கு முயற்சித்தலானது வடுக்களை உண்டுபண்ணக்கூடும். நீண்டகாலக் குறிக்கோள்களைக் கொண்டிருங்கள். ஒருநேரத்தில் ஒரு நாளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

எல்லாவற்றையும் உடனே நீங்கள் மாற்ற வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை பலவேளைகளில் முடிபுகளை எடுத்தலானது கடினமான காரியமாக இருக்க முடியும். நீங்கள் முடிவெடுககின்ற தகைமைகளைக் கொண்டிருக்கவில்லை யென்றோ அல்லது நீங்கள் முடிவுசெய்த எதுவும் பிழையானதென்றோ நம்பும்படி உங்கள் கணவர் உங்களை வழிநடாத்தியிருக்கலாம். எனவே உங்களுக்குச் சரியான முடிவுகளையும், விருப்பத் தேர்வுகளையும் செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்வது கடினமானதாக இருக்கமுடியும்.

இறுதியான முடிவெதனையும் எடுக்க முன்னதாக ஆலோசகரொருவரிடமிருந்தோ அல்லது உங்கள் சூழ்நிலைகளைப்பற்றி அனுதாபப்படுமொருவரிடமிருந்தோ உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது என நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம். இந்த ஆட்கள் உங்களுக்காக முடிபுகளை எடுக்கமுடியாது, ஆனால் உங்களுடைய எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்த உங்களுக்கு உதவிசெய்யலாம்.

நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்ட நேரத்தை எடுப்பது சரியான தாகும். நீங்கள் உங்களுடைய பலம் என்ன என்பதை அறிவதோடு பதிய தெரிவுகளையும் தெரிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். ஒருபோதும் உங்கள் பாதுகாப்பை அலட்சியம் செய்யவேண்டாம். உங்களுக்கு சரியான முடிபுகளை எடுப்பதற்கான தகைமை இருக்கின்றது. முடிபுகளின்படி செயற்படவும்

தற்கொலை

உங்களது சூழ்நிலைகள் எவ்வளவுதான் நம்பிக்கையற்றதாகத் தோற்றுவதாக இருப்பினும்கூடத் தற்கொலை செய்வதென்பது தீர்வாக இருக்காது. தற்கொலையானது உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைகளுக்கோ உதவமாட்டாது.

உங்களுக்குத் தற்கொலை புரிய வேண்டுமென்ற உணர்வுகள் இருந்தால் ஆலோசகரொருவருவருடனோ அல்லது வேறு உயர் தொழிற் தகைமையுள்ள ஒருவருடனோ (உ-ம், டாக்டர்) பேசுங்கள் அவர்கள் உங்களுடைய உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவ முடியும். நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கதைத்தலும் அத்துடன் மனவுணர்ச்சிகளை உங்களுக்குள்ளே அடைத்து வைத்துக் கொண்டிருக்காமல் விடுவதும் முக்கியமானவையாகும்

குழந்தைகள்

நீங்கள் குழந்தைகளுடன் கூடிய துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளானவொரு பெண்ணாகவிருந்தால் குழந்தைகளினது வாழ்க்கையும் கூடப் பெரிதும் மாற்றமடையும். வன்முறையானது அவர்கள்மீது மனதைப்பாதிக்கின்ற விளைவைக் கொண்டிருப்பதுடன் மற்றும் அவர்கள் பயத்தையோ ஏமாற்றத்தையோ அல்லது கோபத்தையோ உணர்வுகளாகக்

கொண்டிருக்கக்கூடியவர்களாகவும் இருக்கலாம். எந்தப் பிழையும் இல்லாதவர்களைப் போல அவர்கள் நடந்துகொண்டாலும்கூட, அவர்களுக்கு மேலதிகக் கவனம் தேவைப்படும். நீங்கள் முன்னர் எப்போதும் இருந்ததை விடவும் அதிகமாக அவர்களை நேசிக்கின்றீர்கள் என்பதை அவர்கள் அறிதல் அவசியம்.

உமது குழந்தைகளும் ஒன்றில் மனவெழுச்சிமூலமாகவோ, உடல்ரீதியிலான அல்லது பாலியல் ரீதியிலான துஷ்பிரயோகத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக் கூட இருக்கலாம். அவ்வாறு இருந்தால் அவர்களுக்கு, சிலவகையான ஆலோசனையும், உயர் தொழிலிலுள்ள ஆட்களினது உதவியும் தேவைப்படலாம். முடிந்த அளவுக்கு என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைப்பற்றி அவர்களுக்குச் சொல்வதற்கு மறக்க வேண்டாம். நீங்கள் அவர்களை நம்புகின்றீர்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிதல் வேண்டும். அத்துடன் அவர்களும் உங்களை நம்ப முடியும். என்னவாகவிருந்தாலும் சரி அவர்களது உணர்வுகளை வெளியே சொல்வது முக்கியமானது. அவர்கள் உங்கள் மீதோ, அல்லது உங்கள் கணவர் மீதோ ஆத்திரமாக இருந்தாலும்கூட, அவர்கள் எப்படியான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை உங்களிடம் சொல்லச் செய்யுங்கள். அவர்கள் மனங்குழம்பியவர்களாக உணர்தலும் எந்தப் பெற்றாரை நாடுவதென்று நிச்சய மற்றவர்களாகவும் இருக்கலாம். அவர்கள் ஒரே நேரத்தில் பெற்றாரிருவரையும் நேசிக்கவோ அல்லது வெறுக்கவோ முடியும்.

குழந்தைகள் பாதுகாப்புடனிருக்கின் றோம் என்று உணர்தல் வேண்டும்.

தவறாக நடந்துகொள்வதன் மூலம் அவர்கள் உங்களைச் சோதித்துப் பார்க்கலாம். உறுதியானதும், மற்றும் பாசத்துடனுமானதொரு முறையில் கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கப் பயப்படவேண்டாம். குழந்தைகள் அவர்களுக்கு நல்லது எது, கெட்டது

எது என்று சொல்லித் தருவதற்கு வளர்ந்தோர்களில் தங்கியிருக்கின்றார்கள். நீங்கள் புதியதொரு சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் இதில் மாற்றமிருக்காது.

அவர்கள் அதிகளவு பாதுகாப்பற்றும் மற்றும் மனக்குழப்பமடைந்தோராயும் அத்துடன் உங்களது கட்டுப்பாட்டை வழமையைவிட அதிகமாகச் சோதிப்பவர்களாயும் இருக்கலாம். நீங்கள் அவர்களைக் கவனிப்பதற்கு அங்கே இருக்கின்றீர்கள் என்பதை அவர களுக்குத் தெரியப்படுத்துதல் வேண்டும்.

அவர்கள் என்னத்தைச் செய்யலாம் என்றும், என்னத்தைச் செய்யக்கூடாது என்றும், என்ன தண்டனை கிடைக்கும் என்றும் தெளிவாக அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். உடல் ரீதியிலோ அன்றே ல் மன ரீதியிலோ அவர்களுக்குத் தீங்கு செய்யாமல் உங்கள் குழந்தைகள் மீது ஒழுக்காற்றைக் கொண்டிருக்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

குழந்தைகள் தாம் தங்கள் குடும்பத்தில் நேசிக்கப்பட்டவர்களாயும், ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவர களாயும் மற்றும் பாதுகாப்புள்ளவர்களாகவும் உணர்தல் வேண்டும். இது எப்போது வன்முறை வெடிக்கும் என்ற நிச்சயமல்லாத தன்மையில் இல்லாததான வீடொன்றில் வசிப்பதைக் குறிக்கும்.

குழந்தைகள் உலகில் சம்பவிக்கின்றவற்றிலிருந்து உணர்வுபூர்வமான தன்மையை ஏற்படுத்த முயல்கின்ற னர் ; என்ன சம்பவிக்கின்றதோ அதற்கு ஒரு காரண முண்டென நம்ப முயல்கின்றனர். இது அவர்கள் நீங்கள் அடிக்கப்படுவது உங்கள் பிழை என்று அவர களை உணர்வதற்கு வழிநடாத்தக்கூடும். அவர்கள் இது தங்கள் பிழை என்று நினைக்கக்கூடும். அவர்கள் குற்றவுணர்வுடையவர்களாகவிருப்பதால் உங்களுக்கு உதவிசெய்ய முடியாமலிருப்பதாகவும் உனர்தல் கூடும். அவர்கள் அதிகாரமுள்ளவரோடி ருந்தால் பாதுகாப்பாகவிருக்கலாமென்று உணர்கின்ற காரணத்தினால் உங்கள் கணவரின் பக்கம்

Association For Health & Counselling

செல்லலாம். இது அதிகம் ஆண் குழந்தைகளிடத்து நேரிடலாம்.

அவர்களிடம் ஒருவரும் அடிவாங்குவதற்கு அல்லது துஷ்பிரயோகத் துக்குள்ளாக்கப்படுவதற்குத் தகவுடையோராயிருக்கவில்லை என்று தெளிவ படுத்துங்கள் ஆனால் இது உங்களுடைய பிர ச்சினையேயன்றி அவர்களுடைய பிரச்சினை அல்ல.

அவர்கள் தொடர்புகளை வைக்கக்கூடிய ஆரோ க்கியமான எண்ணங்களைக் கொண்ட வளர்ந்தவர் களுடன் பழகுவதற்கு அவர்களுக்கு வசதிசெய்து கொடுக்க முயற்சிக்கவும். இது துஷ்பிரயோகம் அல்லது வன்முறை இல்லாமல் முரண்பாடுகளைத் தீர்த்து வைக்கக்கூடிய ஆற்றலுள்ள வளர்ந்தவர்களைப் பற்றி அறிவதற்கு அவர்களுக்கு உதவிசெய்யும். வளர்ந்தவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையாக நடந்துகொள்வதை அவர்கள் காண்பது முக்கியமானதாகும்.

நீங்கள் நிறைவானவர் அல்ல என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதைப்பற்றி குற்றமாக உணர வேண்டாம். உங்களுக்குச் சிறந்ததெனப்பட்டதைச் செய்வதுடன் மாற்றங்களுக்குச் சம்மதமுடையவராயும், புதிய வழிகளைக் கற்றுக்கொள்பவராயும் இருங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் உங்களில் தங்கியிருக்க இயலக்கூடியவர்களாகவிருத்தல் வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களது வாழ்க்கைத் துணை செய்வதைப்போன்று அவர்களில் சார்ந்திருக்க வேண்டாம். அவர்களைத் தங்கியிருப்பவர்களாகவே இருக்கவிடுங்கள். நீங்கள் புதிய சமுதாயமொன்றில் உங்களை நிலைப்படுத்திக்கொண்ட உடனே அச்சமுதாயத்தில் நண்பர்களைக் கொண்டிருக்கவும், செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும் அவர்களை ஊக்குவியங்கள். நட்பு அவர்களுக்கு பாதுகாப்பைத் திரும்பப் பெற்றுக்கொள்ள உதவிசெய்யலாம். அவர கள் நல்லவர்களாகவுமிருத்தல் வேண்டும்.

உங்களது குழந்தை பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிர யோகிக்கப்பட்டால்

பாலியல் ரீதியிலான துஷ்பிரயோகதகைக் காட்டுகின்ற அடையாளங்கள் பின்வருமாறு ;

- மலவாசலில் வாயில் அல்லது பிறப்ப உறுப்புக்களில் சிராய்ப்புக்காயம், வீக்கம் அல்லது தொற்றுக்கள் காணப்படுதல்;
- பிறப்பு உறுப்புக்களில் அதீத அக்கறை காட்டுதல் ;
- அவர்களுடைய வயதுக்கு வழக்கமாக உள்ளதைவிட அதிகமான பாலியல் செயல்கள் பற றிய அறிவ
- சிறுபிள்ளை போல அதிகம் நடந்துகொள்ளுதல் ;
- கெட்ட கனவுகள், இருட்டைப்பற்றிய பயம், தனியே நித்திரைகொள்வதற்கு அச்சப்படுதல்;
- கட்டிலுக்குக் கீழே படுத்தல், படுக்கும்போது அதிகமாக உடுப்புக்களை அணிதல், குறிப்பாகக் களிசான்கள், அதிகமானளவு கழுவுதல், வித்தியாசமான இடங்களில் உள்ளாடைகளை விட்டு வைத்தல் போன்ற வழக்கத்துக்கு மாற ான நடத்தை ;
- பெற்றாரொருவருக்கெதிராகத் திடீரென்று கோபப்படுதல் ;
- பதிதாக நிறையப் பயங்களைக் கொண்டிருத்தல்;
- குறித்தவோர் ஆளுடன் அல்லது குறித்தவோர் இடத்தில் இருப்பதற்கு விரும்பப்படாதிருத்தல் ;
- பொய் சொல்லுதல், இரகசியமாயிருத்தல், அதிகம் அழுதல், மனக்கவலையை அல்லது அரிப்பைக் காட்டுதல், களவெடுத்தல், ஒடிப்போதல், தனக்குத் தீங்கு ஏற்படுத்துதல் போன்ற நாளாந்தப் பழக்கவழக்கங்களிலான மாற்றங்கள் ;
- மரத்துப்போனவராக அல்லது உணர்வற்றவராகச் செயற்படுதல், போதைமருந்து, மது என் பவற்றைப் பாவித்தல்.

இவற்றுள் சில அடையாளங்கள் பொதுவானவை என்பதுடன் உங்கள் குழந்தை பிரச்சினைக்குள்ளே

இருக்கிறதென்பதை உமக்குத் தெரிவிப்பதுடன், இவை குடும்பத்தில் சச்சரவு ஏற்படுவதன் காரணமாகவும் தோன்றலாம். இருக்கக்கூடியதாகவுள்ள பல காரணங்களில் பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்கும் சாத்தியப்பாடு இருக்கின்றதா என்பதையும் நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

துஷ்பிரயோகமானது அரிதாகவே தனித்த நிகழ்வொன்றாக இருக்கும். இது காலக்கிரமத்தில் வளர்ச்சியடைகிறது. குழந்தைகள் கட்டாயப்படுத்தப்படுவதைக் காட்டிலும் தவறாகக் கையாளப்படுகின்றார்கள். இது எந்த வாழ்க்கைச் சூழலிலும் ஏற்படமுடியும் என்பதோடு அவ்வாறே ஏற்படுகின்றது. அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் முறையிலாப் புணர்ச்சியால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் தாய்மார்கள், துஷ்பிரயோகத்தைப்பற்றி அறியாமல் இருக்கின்றார்கள். குழந்தைகள் சரியான சொல்லைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் அறியமாட்டார்கள் என்பதால், பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்கான அடையாளங்களைக் காலம் பிந்தாமல் இனம் கண்டுகொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும். கவனத்தை ஈர்க்காத வழியில் குழந்தைகள் இதைப்பற்றித் தங்களுடைய பாசையில் கதைக்க முயலலாம். உதாரணமாக "எனது டாமி காயப்பட்டுவிட்டது" என்று பிறப்புறுப்பைக் குறிப்பதற்கு முயலலாம்.

குழந்தைகளைத் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்குகின்ற ஆட்கள் எப்போதும் இது ஒரு இரகசியம் என்று அவர்களிடம் கூறுவதுடன், மற்றவர்களிடம் சொல்லவேண்டாம் என்றும் பயமுறுத்துகின்றனர். (அவர்கள் கொண்டாட்டங்கள் போன்ற மகிழ்ச்சிக்குரிய இரகசியங்களாக இருந்தாலன்றி) அவர்கள் மற்றவர்களுக்குச் சொல்ல முடியாத இரகசியம் ஒன்றுமில்லை என்று உங்கள் குழந்தைகள் தெரிந்திருக்கவேண்டியது முக்கியமானதாகும்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அவர்களது இரகசியம் பேணுவதற்கான உரிமை பற்றியும் அத்துடன் எவ்வாறு

அவர்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றியும் சொல்லிக்கொடுத்தல் அவசியமானதாகும். அவர்கள் உங்களை நம்பலாம் என்பதையும், உங்களால் கண்ணியமாக நடாத்தப்படுவார்கள் என்பதையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தை பாலியல் ரீதியான துஷ்பிர யோகத்தைப் பற்றி நேரடியாகக் கூறினால், அவனை/அவளை நம்புங்கள். அத்தகையவோர் அனுபவத்தைப்பற்றி அவர்கள் மிக அரிதாகவே பொய் கூறுவார்கள். குற்றம் சுமத்தாமல் அல்லது கண்டனம் செய்யாமல் அது சொல்வதைக் கேளுங்கள். உதவியைச் செய்யுங்கள். இதுதான் அவர்கள் இதனைக் கேட்கின்ற உரேயொரு சந்தர்ப்பமாகவும் இருக்கலாம். நீங்கள் நிச்சயமற்றவராகவிருந்தாலும் சரி, கற்பழிப்பு இடர்மையம் அல்லது டாக்டர் போன்ற பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளான குழந்தைகளுக்காக வேலை செய்கின்ற உயர் தொழிலில் உள்ள ஆட்களிடமிருந்து உதவியை நாடுதலே சிறந்தது. நீங்கள் துஷ்பிரயோமானது தொடர்ந்து நடைபெறுவதைத் தடைசெய்தல் அவசியம்.

உங்கள் குழந்தை பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிர யோகிக்கப்படுவதை எதிர்கொள்வது உங்களுக்கு வேதனையளிக்கக்கூடியதாகும். உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் உதவுவதற்காகவும் மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவளிப்பதற்குமென ஆலோசனையைப் பெறுவதனால் நீங்கள் பிர யோசனமடைய முடியும்.

<u>சட்டம்</u>

<u>கட்டுக்காப்பு:</u>

நீதிமன்றக் கட்டளையொன்றினால் இழப்பிக்கப்பட்டாலன்றி, இலங்கையிலுள்ள சட்டத்தின் பிரகாரம் தந்தையே அவரது சட்டபூர்வமான

பராயமடையாத குழந்தையின் இயற்கையான பாதுகாவலர் ஆவார். அவரது இறப்புக்குப் பின்பு இது தாயிடம் செல்கிறது.

சட்டபூர்வமற்ற குழந்தையொன்று தாயின் பராமரிப்பிலும் கட்டுக்காப்பிலும் இருக்கிறது. இந்த உரிமையானது உயிருக்கு ஆபத்து, சுகாதாரம் அல்லது குழந்தையின் ஒழுக்கத்துக்கு ஆபத்து போன்ற சிறப்பான காரணங்களுக்காக மட்டுமே மாற்றம் செய்யப்படலாம்.

கட்டுக்காப்பை அளிக்கின்றபோது நீதிமன்றமானது குழந்தையின் நலன்களையே முக்கியமாகக் கவனத்திற் கொள்ளுகின்றது.

நீதிமன்றமானது வேறுவகையாகக் கட்டளையிட்டாலன்றி, திருமணக் குற்றம் ஒன்றின் விடயத்தில் குற்றமற்றவரான வாழ்க்கைத் துணையே கட்டுக்காப்பைப் பெறுவதற்கு உரித்துடையவராவார்.

மாவட்ட நீதிமன்றத்துக்கு விண்ணப்பங்கள் செய்யப்படலாம் அல்லது மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தில் கொண்டுவரப்படும் ஆட்கொணர்வுக்கான வழக்கு நடவடிக்கைகளில் கட்டுக்காப்பானது கோரப்படலாம்.

Association For Health & Counsellin
"SHANTHIYAHAM"
15, KACHCHERI NALLUR ROAD,
JAFFNA SRI LANKA

வீட்டிலான வன்முறை

வீட்டிலான வன்முறை பற்றிய சட்டங்களெதுவும் இலங்கையில் இல்லை. வீட்டிலான வன்முறையானது, 1995 ஆம் இலக்க, தண்டனைச் சட்டக்கோவை (திருத்தச்) சட்டத்திலுள்ள கடுங்காயம் என்னும் குற்றத்தின் கீழ் வருகின்றது. இச்சட்டம் இதனைப் பின்வருமாறு வரைவிலக்கணப்படுத்துகின்றது :-

(அ) ஆண்மையழித்தல் ;
(ஆ) இரு கண்களுள் ஒன்றில் நிரந்தரமான பார்வைச் சீர்குலைவு அல்லது பாதிப்பு ;

(இ) இரு செவிகளுள் ஒன்றில் நிரந்தரமான செவிப்புலச் சீர்குலைவு அல்லது பாதிப்பு ;

(ஈ) ஏதேனும் உறுப்பின் அல்லது மூட்டின் சீர்குலைவு

(உ) ஏதேனும் உறுப்பின் அல்லது மூட்டின் வலிமைகள் அழிக்கப்படல் அல்லது நிர ந்தரப் பாதிப்பு;

(ஊ) தலை அல்லது முகம் நிரந்தரமாக உருக்குலைவு

(எ) எலும்பு கசியிழையம் அல்லது பல்லின் இடப்பெயர்வு அல்லது தளர்வு;

(ஏ) உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படக்கூடிய ஏதேனும் ஊறு அல்லது எந்தஊறின் விளைவாக இருதய, வயிற்றில் அல்லது மண்டையோட்டு அறைகள் திறக்கப்படவேண்டிய சத்திர சிகிசிசையொன்று பிரியப்படுகின்றதோ அந்த ஏதேனும் ஊறு

(ஐ) காயப்பட்டவர்களுக்கு ஊறின் காரணமாக அல்லது ஊறினால் அவசியமாக்கப்பட்ட ஏதேனும் சத்திர சிகிச்சையால் இருபது நாட்களைக் கொண்டவொரு காலப்பகுதிக்கு கடுமையான உடல் நோவை ஏற்படுத்துகின்ற அல்லது அவரது வழமையான அலுவல்களைச் செய்ய முடியாத நிலையை ஏற்படுத்துகின்ற ஏதேனும் ஊறு.

கற்பழிப்பு

(கற்பழிப்பு மற்றும் பாலியல் தாக்குதல் பற்றிய விபரங்களுக்கு பக்கங்கள் 16 மூலம் 20 வரை பார்க்கவும்)

பாலியல் தொல்லை

தண்டனைச் சட்டக்கோவையின்கீழ் பாலியல் தொல்லையானது ஒரு குற்றமாகும். இது பின்வருமாறு வரைவிலக்கணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

"தாக்குதல் மூலம் அல்லது குற்றவியல் பலாத்காரத்தை உபயோகிப்பதன் மூலம் இன்னோர் ஆளுக்குப் பாலியல் தொல்லைகொடுக்கின்ற அல்லது; வார்

த்தைகளை அல்லது செய்கைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அத்தகைய இன்னோர் ஆளுக்குப் பாலியல் தொந்தரவை அல்லது தொல்லையைக் கொடுக்கின்ற எவரும் பாலியல் தொல்லை கொடுத்த தவறுக்குக் குற்றவாளியாதல் வேண்டுமென்பதுடன், குற்றத்தீர்ப்பளிக்கப்பட்டதன் மேல் ஐந்தாண்டுகளுக்கு நீடிக்கக்கூடிய இருவகை யிலொருவகை மறியற்றண்டனையால் அல்லது குற்ற ப்பணத்தினால் அல்லது அத்தகைய மறியற்றண்டனை, குற்றப்பணம் ஆகிய இரண்டினாலும் தண்டிக்கப்படுதலும் வேண்டும் என்பதுடன் எந்தஆள் தொடர்பில் தவறு புரியப்பட்டதோ அந்த ஆளுக்கு விளைவிக்கப்பட்ட ஊறுகளுக்காக அத்தகைய ஆளுக்கு, நீதிமன்றத்தால் தீர்மானிக்கப்பட்ட தொகையொன்றை நட்டஈடாகச் செலுத்துமாறு கட்டளையிடவும்படலாம்.

1. வேலை செய்யும் இடத்தில் அல்லது வேறுவகையில் அதிகாரத்தில் உள்ள ஆளொருவரினால் சொற்கள் மூலம் அல்லது செயல்மூலம் பயன்படுத்தப்படும் வர வேற்கத்தகாத பாலியல் அணுகல்கள், பாலியல் தொல்லைத் தவறாக அமைதல் வேண்டும்.''

<u>பராமரிப்பு</u>

அவரது மனைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஆதர வளிக்க வேண்டியது கணவரொருவரின் கடமையாகும். போதுமான அளவு வசதிகளைக் கொண்ட எவரேனும் ஆள்

(அ) அவரது மனைவியை ;

(ஆ) அவரது சட்டபூர்வமான அல்லது சட்டபூர்வ மற்ற குழந்தையை;

கவனிக்காது விட்டால் அல்லது பராமரிக்க மறுத்தால்

அவர் நீதிமன்றத்தினால்,அவர்களது பராமரிப் புக்கென மாதாந்தக் கொடுப்பனவொன்றைச் செலுத்துமாறு கட்டளையிடப்படலாம். பராமரிப்புக்கென நீதிமன்றத்தில் செய்யப்படும் விண்ணப்பத்திற்கு

முத்திரைத் தீர்வை இல்லையென்பதுடன், அது எழுத்தில் இருத்தலும் அவசியம் அத்துடன், அது நீதிவான் நீதிமன்றத்தில் செய்யவும்படலாம்.

சட்டபூர்வமற்ற குழந்தைகளுக்கான பராமரிப்புக்கான விண்ணப்பமானது, குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 12 மாதங்களுககுள் செய்யப்படுதல் வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கான பராமரிப்பானது அவர்கள் 21 வயதை அடையும் போது இல்லாதொழியும்.

பிரதிவாதி பராமரிப்புத் தொகையைச் செலுத்தத் தவறும்போது

(அ) அவரது வேலை கொள்பவர் அவரது சமபளத்திலிருந்து அத்தொகையைக் கழித்து அத்துடன் அதனை நீதிமன்றத்துக்கு அனுப்பும்படி நீதிமன்றத்தினால் கட்டளையிடப்படலாம்.

(ஆ) அவர் மறியல் தண்டனைக்குத் தீர்ப்பளிக்கப்படலாம்.

வேண்டிக்கொள்ளுமிடத்து, விண்ணப்பத்தைச் செய்பவருக்குக் கட்டணமின்றி நீதிமன்றத்தால் பராமரிப்புக் கட்டளையின் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பிரதியொன்று வழங்கப்படும்,

<u>*விவாகரத்து :*</u>

கண்டியச் சட்டத்தாலும், முஸ்லீம் சடடத்தினாலும் ஆளப்படுகின்ற ஆட்கள் தவிர்ந்த, எல்லா ஆட்களுக்கும் விவாகரத்துக்கான பொதுச்சட்டம் ஏற்புடையதாகின்றது. விவாகரத்து அல்லது சட்டமுறையான பிரிதலானது. திறத்தவர்களிலொருவர் எங்கு வசிக்கின்றாரோ அந்த மாவட்டத்திலுள்ள மாவட்ட நீதிமன்றத்தில் கொண்டுவரப்படும் வழக்கு நடவடிக்கைகள் மூலமாக மாத்திரம் பின்வரும் காரணங்களின்மீது பெற்றுக் கொள்ளப்படமுடியம் ;-

(அ) திருமணத்துக்குப் பின்னரான சோரம் ;

(ஆ) வேண்டுமென்று விட்டுச் செல்லுதல் ;

(இ) திருமணம் செய்கின்ற நேரத்திலான குணப்படுத்த முடியாத ஆண்மையின்மை.

சோரத்தின் விடயத்தில், சோரம் போனவரும் வழக்கிற்கான திறத்தவரொருவராக ஆக்கப்படலாம் என்பதுடன், அவரிடமிருந்தோ அல்லது அவர்களிடமிருந்தோ இழப்பீடு கோரப்படவும் முடியும்.

(1) ஆயின் பிரிதலுக்கான தீர்வை பதியப்பட்டதிலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் கொண்ட காலப்பகுதியொன்று கழிந்து போவதன் மேல்; அல்லது

(2) ஏழு வருடங்கள் கொண்டவொரு காலப் பகுதிக்கு உடல்ரீதியாகப் பிரிந்திருந்ததன் மேல்,

வழக்காளி விவாகரத்துக் கோரி சுருக்கமுறையான நடவடிக்கை மூலம் வழக்குத்தொடுக்க முடியும், ஆனால் அவர் மேற்படி கூறப்பட்ட விவாகரத்துக்கான காரணங்களில் எதனையும் காண்பித்தல் அவசியம்.

பின்னிணைப்பு

அவசரகால தொலைபேசி இலக்கங்கள்

பொலிசு

இலங்கை பொலிசு தலைமையலுவலகம், கோட்டை, கொழும்பு
தொ. பே. (421111 / 433333

குழந்தைப் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை - குழந்தைகள் துஷ்பியோக இணைப்பு தொ. பே; 444444

பொரலைப் பொலிசு நிலையத்திலுள்ள பெண்களினதும் குழந்தைகளினதும் தனிப்பிரிவ 205/1, காசல் வீதி, கொழும்பு 08
தொ. பே. (677903)

கொழும்பிலும் சுற்றுப்புறத்திலுமுள்ள பொலிசு

கொழும்பு மத்தி	-	433342
கொழும்பு வடக்கு	-	432524
கொழும்பு தெற்கு	-	421867
களணிப் பிரிவு	-	911444
கல்கிசைப் பிரிவு	-	738088
அவசரகால இல	-	713355
நுகேகொடைப் பிரிவு	-	852555
அவசரகால இல	-	856171

பிராந்தியப் பொலிசுப் பிரிவுகள்

அம்பாறை	063 - 22227
அநுராதபுரம்	025 - 22228
பதுளை	055 - 22228
பண்டாரவளை	057 - 23422
மட்டக்களப்பு	065 - 24412
எல்பிட்டிய	09 - 91032
காலி	09 - 32061
அவசரகால இல	09 - 33333

கம்பஹா	033 - 22228
கம்பொளை	08 - 352227
யாழ்ப்பாணம்	021 - 2222
களுத்துறை	034 - 22228
கண்டி	08 - 233004/ 233333/ 232228
அவசரகால இல	08 - 234334
கந்தளாய்	026 - 34244
கேகாலை	035 - 22228
குளியாப்பிட்டிய	037 - 81227
குருநாகல்	037 - 2228
மாத்தளை	066 - 22322
மாத்தறை	041 - 22113/ 22213
அவசரகால இல	041 - 22996
மொனறாகலை	055 - 76228
நீர்கொழும்பு	031 - 22222/ 24287/24342
நிக்கவரட்டியா	037 - 60343
நுவரெலியா	052 - 22228
அவசரகால இல	052 - 22444
பாணந்துறை	034 - 32227
பொலன்னறுவை	027 - 22228
இரத்தினபுரி	045 - 22228
தங்காலை	047 - 40229 / 40228
அவசரகால இல	047 - 40222
திருகோணமலை	026 - 21230
வவுனியா	024 - 22228
வடமாகாண வலயம்	021 - 2279
வடமேல் மாகாண வலயம்	037 - 23199
வடமத்தியமாகாண வலயம்	025 - 22789
மத்திய மாகாண வலயம்	08 - 223035
சப்ரகமுவமாகாண வலயம்	045 - 22665
ஊவா மாகாண வலயம்	055 - 22022

நோயாளர் வண்டி

அவசரகால நோயாளர் வண்டி (கொழும்பு பிரதேசம்)

செஞ்சேனை	694487/ 691095
சென்' ஜோன் அம்புலன்சுச் சேவை	433756
தீயணைப்புப் பிரிவு /அம்புலன்சு	422222
பொலிசு அம்புலன்சு	23157

ஆசுபத்திரிகள் மற்றும் மருத்துவ வசதிகள்

(அரசினர் ஆசுபத்திரிகள்)

கொழும்புப் பிரதேசம்

விபத்துச் சேவை (கொழும்பு பெரியாஸ்பத்திரி)	691111
பெண்களுக்கான காசல் வீதி ஆசுபத்திரி	695529/696231
கொழும்பு பெரியாஸ்பத்திரி (வடக்கு றாகம)	959261
கொழும்பு பெரியாஸ்பத்திரி (தெற்கு - களுபோவிலை)	822261
பெண்களுக்கான டீ. சொய்சா ஆசுபத்திரி	696224-6
ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர பெரியாஸ்பத்திரி	863610
லேடி ரிட்ஜ்வே குழந்தைகள் ஆஸ்பத்திரி	693711
அரசாங்க ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி	695855

நாடளாவிய ரீதியில்

அம்பாறை தன ஆஸ்பத்திரி	063-22261
அனுராதபுரம் பெரியாஸ்பத்திரி	025- 22261-2
அவிசாவளை மாவட்ட ஆஸ்பத்திரி	036-22261
பதுளை பெரியாஸ்பத்திரி	055-22261-2
மட்டக்களப்பு பெரியாஸ்பத்திரி	065-22262
பேருவளை மாவட்ட ஆஸ்பத்திரி	034-76162
காலி பெரியாஸ்பத்திரி	09-22261
கம்பஹா தள ஆஸ்பத்திரி	033-22261
உறம்பாந்தோட்டை தள ஆஸ்பத்திரி	047-20261
யாழ்ப்பாணம் பெரியாஸ்பத்திரி	025-22833
கண்டி பெரியாஸ்பத்திரி	08-233337-42

கறப்பிட்டியா பெரியாஸ்பத்திரி	09-32176
களுத்துறை பெரியாஸ்பத்திரி	034-22261-2
குருநாகல் போதனா ஆஸ்பத்திரி	037-22261
மஹமோதர போதனா ஆஸ்பத்திரி	09-22261
மன்னார் தள ஆஸ்பத்திரி	024-2261
மாத்தளை தள ஆஸ்பத்திரி	066-22261
மாத்தறை பெரியாஸ்பத்திரி	041-22261-2
மொனறாகலை தள ஆஸ்பத்திரி	055-76261
நீர்கொழும்பு தள ஆஸ்பத்திரி	031-22261
நுவரெலியா தள ஆஸ்பத்திரி	052-22261
பேரதெனியா போதனா ஆஸ்பத்திரி	08-388001-9
புத்தளம் மாவட்ட ஆஸ்பத்திரி	032-456261
இரத்தினபுரி பெரியாஸ்பத்திரி	045-22261
திருகோணமலை தள ஆஸ்பத்திரி	026-22261
வவுனியா தள ஆஸ்பத்திரி	024-22715

மனநோய் ஆசுபத்திரிகள்

அங்கொடை	578234/5
ஹாண்டெல	930842
முல்லேரியா	578226/9

ஆலோசனை மையங்கள் தேவை நாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பு

இல. 20 டீல் பிளேஸ், கொழும்பு - 03
தொ. பே; 01-575765 / 074-615549
பக்ஸ் 01-301064
ஈ மெயில் : win@eureka.lk
வருடத்தின் 365 நாட்களுக்குத் திறந்திருக்கும்
திங்கள் - வெள்ளி மு. ப. 9.00 - பி. ப. 4.30
வாரக் கடைசியிலும் விடுமுறைகளிலும் மு.ப.9 மதியம் 12.00

மாத்தறை இடர்கள் மையம்
64/12, பிரான்சிஸ் சமரவேவா மாவத்தை,
ஹக்மனை வீதி, மாத்தறை
தொ. பே. 041-20026
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப. 9.00 பி.ப. 4.30

Association For Health & Counselling
"LIYAHAM"
15, KACHCHERI NALLUR ROAD.
JAFFNA SRI LANKA

இலங்கைப் பெண்கள் நிலையம்

தேசிய முறைப்பாட்டு மையம் (பெண்களினதும் குழந்தைகளினதும் மீதான துஷ்பிரயோகம் பற்றி முறைப்பாடு செய்வதற்கானது)

11/1, மலலசேகரா மாவத்தை, கொழும்பு 07,
தொ. பே. 595841

பெண்கள் ஆலோசனை மையங்கள்

மகளிர் விவகார அமைச்சு
177, நாவல வீதி, நாரஹேன்பிட்டி, கொழும்பு - 05
தொ. பே. 598371 - 591297

கொழும்பு மத்தி - "சுவா பியசா"
60 1/1, ஸ்ரீ சங்கராஜ மாவத்தை, கொழும்பு - 10
(மக்கள் வங்கிக்கருகில்) தொ. பே. 321240-1
இரத்மலானை, இரத்தினபுரி, பியமகம, கொக்கலை, கட்டுநாயக்காவிலும், கூட மையங்கள் இருக்கின்றன.

ஆலோகயா இளைஞர் ஆலோசனை சேவை
இளைஞர் மற்றும் ஆக்கபூர்வமான சுகாதாரப் பிரிவு
குடும்பத் திட்டமிடல் கழகம்
37/27, புல்லர்ஸ் ஒழுங்கை, கொழும்பு - 07
தொ. பே. 584153, 584157
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப. 8.45 - பி.ப.3.30

இலங்கை சுமித்திரயோ
தேசிய அலுவலகம்
60/7, ஹோட்டன் பிளேஸ், கொழும்பு - 07.
தொ. பே. 075-339793 / 682535

கொழும்புக்கிளை
60, பீ, ஹோட்டன் பிளேஸ், கொழும்பு - 07
தொ. பே. 692909, 683555
நாள்தோறும் மு.ப. 9.00 பி.ப. 8.00
இரவுத் தொலைபேசி சேவை - 01 - 692909

பண்டாரவளை, கண்டி, மாத்தளை, பண்டுவஸ்நுவர, பாணந்துறை, குளியாப்பிட்டி, மாவனல்ல, கட்டுநாயக்கா, குருநாகலை, தெகிவளை, ஆகிய இடங்களில் பிராந்திய மையங்கள் இருக்கின்றன'

Association For Health & Counselling

மகளிர் அபிவிருத்தி நிலையம்

61, முல்கம்பொல வீதி, கண்டி
தொ. பே. 08 - 234511
ஈ மெயில் - wdc@slt.lk

குடும்பப் புனர்வாழ்வு நிலையம் (கு.பு.நி)

73, கிறேகரிஸ் றோட், கொழும்பு - 07
தொ. பே. 698441, 692090, 677435
பக்ஸ் - 674112
ஈ மெயில் - frcsl@slt.lk.

அனுராதபுரம், புத்தளம், மன்னார், வவுனியா, பொலநறுவை,

சர்வோதயம்

98, இராவத்தாவத்தைறோட், மொரட்டுவை
தொ.பே; 647159, 645255
சட்டச் சேவைகள் இயக்கம்
66, இராவத்தாவத்தை றோட், மொரட்டுவை
24, மணித்தியால இணைப்பு 649711 (கொழும்பு)

சூரியா மகளிர் அபிவிருத்தி நிலையம்

42/6, பழைய ரெஸ்டகவுஸ் வீதி மட்டக்களப்பு
தொ. பே; 065-23397
ஈ மெயில் : suriyaw@ slt.lk.

சட்ட ஆலோசனை / உதவி

தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பு

கொழும்பு, மாத்தறை மையங்கள்
(ஆலோசனையின் கீழ்த்தரப்பட்ட தகவல்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும்)

குடும்பப் புனர்வாழ்வு நிலையம்

கொழும்பு மற்றும் பிராந்திய மையங்கள்
ஆலோசனையின் கீழ்த் தரப்பட்ட தகவல்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும்

சட்ட உதவி ஆணைக்குழு

மேல் நீதிமன்றக் கட்டிடத் தொகுதி,
புதுக்கடை, கொழும்பு - 12
தொ. பே. / பக்ஸ் 433618
ஈ மெயில் : legalaid@itmin.com
வேலைநாள் மு. ப. 9.00 - பி. ப. 4.00

பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்குமான விசேட நிலையம், பிராந்திய நிலையங்கள் கண்டி அனுராதபுரம், திருகோணமலை, குருநாகல் ஆகிய இடங்களிலுண்டு.

மனித உரிமைகள் மற்றும் அபிவிருத்திக்கான சட்டத்தரணிகள்

225 - 1/1, கோர்டே றோட், கொழும்பு - 08
தொ. பே. 686180; பாக்ஸ் ; 687665

மனித உரிமைகள் நிறுவகம்

453/1, உறாவ்லொக் வீதி, கொழும்பு - 05.
தொ. பே. 597762

மனித உரிமைகள் ஆலயம்

14, பென்ரீவ் கார்டன், கொழும்பு - 03.
தொ. பே. 577962; பாக்ஸ் ; 573693
ஈ மெயில் : HHR@lankagn.apc.org
வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களிலும் கூடச் சேவைகள் கிடைக்கக்கூடிய தாகவுள்ளது.
6, பன்சல வீதி, மட்டக்களப்பு
தொ. பே; 065-25573

வேறு பயனுள்ள ஒழுங்கமைப்புக்கள்

நன்டைத்தை மற்றும் குழந்தைப் பராமரிப்புச் சேவைகள் திணைக்களம்

(அரசாங்கத் தாபனம்)
95, சேர் சிற்றம்பலம் ஏ.கார்டினர் மாவததை, கொழும்பு 02. தொ. பே; 327600; 448577.

இலங்கை மாரி ஸ்டொப் கிளினிக்கு சேவைகள்

400 ஏ, ஆர்.ஏ.டி மெல் மாவததை, கொழும்பு - 03.
தொ. பே. 574458
21, பொன்ஜீன் றோட், கொழும்பு - 13.
தொ. பே; 439552.

வை. டப்ளியூ.சீ.ஏ.(இளம் பெண்கள் கிறிஸ்தவர்கள் கழகம்)
393, யூனியன் பிளேஸ், கொழும்பு - 02.
தொ. பே; 324694 ;074-713325
(பெண்குழந்தை நிலையம்)

<u>மது மற்றும் போதை மருந்துத் தகவல் நிலையம்</u>

40/18, பார்க் வீதி, கொழும்பு - 05.
தொ.பே. 584416 /508484/599852/592515
பாக்ஸ் ; 508484
ஈ மெயில் : adicc@sltnet.lk

<u>குடும்பத் திட்டமிடல் கழகம்.</u>

37/27, பல்லர்ஸ் ஒழுங்கை, கொழும்பு - 07.
தொ. பே; 584203/584153/584157
கிளினிக்கு நேரம் மு.ப. 8.30-பி. ப.4.00
வேலைநாட்களில்

அவசரத் கருத்தடைக்கான இணைப்பு - 501315

*(மேலும் பயனுள்ள தகவல்களும் ஒழுங்கமைப்புக்களும் பற்றிப் பின்வரும் வெளியீடுகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.
பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை ; ஒரு சுட்டெண்.

இலங்கையில் பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை தொடர பான ஒழுங்கமைப்புக்கள், செயற்பாடுகள் மற்றும் கருத்திட்டங்கள்.

இனத்துவக் கற்கைகளுக்கான சர்வதேச நிலையத்தினால் (ஐ. சீ. ஈ. எஸ்.)
வெளியிடப்பட்டது. செப்டம்பர் 1999
முகவ்ரி ; 2, கின்சி தெரஸ், கொழும்பு - 08.
தொ' பே; 608048.

Association for Health & Counselling
"SHANTHIYAHAM"
15, KACHCHERI NALLUR ROAD,
JAFFNA SRI LANKA

நன்றி

இந்தக் கைநூல், நெதார்லாந்து, அம்ஸ்ரடாம் ஐச் சேர்ந்த பெண்களுக்கு நிதியுதவி செய்யும் ஒழுங்கமைப்பான, "மாமா காஷ்" ஊடாகக் கிடைக்கப்பெற்ற நிதி உதவியைக்கொண்டு அபிவிருத்தி செய்யப்பட்டது.

இந்தக் கருத்திட்டத்துக்கு உதவியமைக்காகவும் ஆதரவளித்தமைக்காகவும் பின்வருபவர்களுக்கு நன்றி கூறுகின்றோம்.

வை. டப்ளியூ. சீ. ஏ. கனடா
பிரெஸ் ஸ்டாட், ஜோன் லெ. பு.ஃ.வ் (ஆல் ஆக்கப்பட்டது)
ஒன்ராறியோ சமுதாயச் சட்டக் கல்வி (சி.எல். ஈ. ஓ.)
(துஷ்பிரயோகிக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்ற பெண்ணை நீங்கள் அறிவீர்கள்) வெளியீடுகளானவை இக்கைநூலைத் தயாரிப்பதில் வின் இறகு பெறுமதிப்புள்ள வளன்களாக இருந்துள்ளன.

மேலும் தகவலுக்கு பின்வருவோரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்

வை. டபிள்யூ. சீ. ஏ. கனடா
590, ஜார்விஸ் றோட், 5 வது மாடி,
ரொரண்டோ, ஒன்ராறியோ. எம் 4 வை 2 ஜே 4
ஈ மெயில் national@ywcacanada.ca

<u>ஒன்ராறியோ சமுதாயச் சட்டக் கல்வி (சி.எல்.ஈ.ஓ.)</u>
119, ஸ்பேன்டியா ஒழுங்கை சூட் 600
ரொரண்டோ ஒன்ராறியோ, எம் 5 வீ 2 எல், ஐ, கனடா
ஈ மெயில்: cleo@cleo. on. ca. *இணையம்*: www.cleo.on.ca

கடின வேலைகள் யாவற்றுக்குமாக, மெலனீ பிரேகாவுட்டுக்கும் விசேடமாக, நன்றி கூறுகிறோம்.
இக்கைநூலானது சிங்களத்திலும், தமிழிலும் கூடக் கிடைக்கக் கூடியதாகவுள்ளது மேலும் பிரதிகள், தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பு,
இல. 20, டீல் பிளேஸ், கொழும்பு- 03. இலிருந்து நேரடியாகப் பெற்றுக்கொள்ளப்படலாம்.

பிரதிகள் கிடைக்கும் வேறு ஒழுங்கமைப்புக்கள்

"வின்" ஐப்பற்றி

தேவைநாடும் மகளிர் ஒழுங்கமைப்பானது 1987 ஆம் ஆண்டில், வீட்டிலான வன்முறைக்கான மற்றும் வேறு வடிவங்களிலான வன்முறைக்கான காரணங்களைக்கண்டறிவதற்காகத் தம்மை அர்ப்பணித்துள்ள இலங்கைப் பெண்கள் குழுவொன்றினால் தாபிக்கப்பட்டது. வின் கொழும்பிலும் மாத்தறையிலும் உள்ள இடர் மையங்களில் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இலவச ஆலோசனையும் சட்ட ஆலோசனையும் அளித்து வருகிறது. தொலைபேசி மற்றும் தபால் மூலமான வாடிக்கைக்காரர்களும் இந்த மையங்களினூடாக உதவி செய்யப்படுகின்றார்கள்.

அவசியமான நேரங்களில் பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தற்காலிகமான புகலிடமொன்றை அவசரகால இருப்பிடமானது வழங்குகின்றது.

கற்பழிப்பு மற்றும் முறையிலாப் புணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டோர்களின் வழக்குகளை நடாத்துவதறகுச் சட்டத்தரணிகளை வைத்திருப்பதற்கென வின் ஆனது சிறிதளவு பணத்தைச் செலவிடுகிறது. அத்துடன் சில வங்கிகளில் நிதியுதவியும் செய்யப்படுகின்றது.

பாடசாலைகளுக்கும் சமுதாயக் குழுக்களுக்கும், வன்முறை இல்லாமையை மேம்படுத்துவதற்காக அறிவூட்டுகின்ற நிகழ்ச்சித் திட்டங்களானவை வின் இனது மற்றுமோர் முக்கியமான அம்சமாகும்.

Association For Health & Counselling
'SHANTHIYAHAM'
15, KACHCHERI NALLUR ROAD,
JAFFNA SRI LANKA

011.33 763

CLASS NUMBER	ACCESSION NUMBER

Association for Health and Counselling, Shanthiham

This book must be returned on or before the last date recorded above or a fine of Rs.5/- for each working day overdue will be levied.

Association For Health & Counselling

தேவைநாடும் மகளிர்

இலங்கையில் வன்முறையால் பாதிக்கப்படும்
பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும்
ஆதரவளிக்கும் அமைப்பு

கொழும்பு இடர்கள் மையம்
இல. 20, டீல் பிளேஸ், கொழும்பு 03.
தொ.பே. 01-575765, 074-615549
பக்ஸ்: 01-301064
ஈ-மெயில்: win@eureka.lk

வருடத்தில் 365 நாட்களும் திறந்திருக்கும்
பிராந்திய இடர்கள் மையம் மாத்தறையில்