

# கை நூல்

வன்முறையால்  
பாதிக்கப்பட்ட  
பெண்களுக்கும்  
பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு  
வழிகாட்டி

\* யார் உதவி செய்ய முடியும்

\* எங்கே செல்வது

\* யாருடன் இது குறித்துப் பேசலாம்

\* உங்கள் உரிமைகள் எவை



தேவை நாகும் மகளிர் விவியீடு



**இ**க் கைநூல் அரச சார்பற்ற அமைப்பாகிய Win (women in need) தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பினால் வெளியிடப்படுகிறது. இக் கைநூல் விசேடமாக இல்ல வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு குறிப்பாகப் பெண்களுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் இலவச உளவளத்துணையையும், (ஆற்றுப்படுத்தல்) சட்ட ஆலோசனையையும் வழங்கி அர்ப்பணிப்புடன் பணி செய்கின்றது.

வன்முறையினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும், மற்றும் வன்முறைக்கும் துஷ்பிரயோகத்திற்கும் ஆளாக்கப்பட்டுள்ளவொரு பெண்ணையோ அல்லது பிள்ளையையோ அறிந்திருக்கக் கூடியவர்களான மக்களுக்குமான ஒரு வழிகாட்டியாக இந்நூல் கருதப்படுகின்றது.

இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள சட்டத் தகவலானது வழிகாட்டியொன்றாகவே கருதப்படுகின்றது. இது விரிவான சட்ட ஆலோசனையைக் கொண்டிருக்கவில்லை. சட்டங்கள் இடையறாது மாற்றமடைவதாலும் மற்றும் தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரினதும் நிலைமைகள் வித்தியாசமாக இருப்பதனாலும் அதிக விளக்கமானதும் குறிப்பானதுமான ஆலோசனை, வழிகாட்டலுக்காக நீங்கள் சட்டவல்லுனர் ஒருவரைக் கலந்தாலோசித்தல் வேண்டும்.

**இலங்கை தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பினால் வெளியிடப்பட்டது.**

முதலாவது பதிப்பு ஜனவரி	2000
இரண்டாம் பதிப்பு ஆகஸ்ட்	2001
மூன்றாவது திருத்திய பதிப்பு ஜூன்	2005
நான்காவது பதிப்பு	2010
5 <sup>வது</sup> திருத்திய பதிப்பு நவம்பர்	2012

மீள் கண்ணோட்டம் சந்திரா தியாகராஜா



## பொருளடக்கம்

முகவுரை	1
இந்நூல் உங்களுக்கு உதவ முடியுமா?	1
நீங்கள் துஷ்பிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரா?	1
துஷ்பிரயோகத்துக்கான வரைவிலக்கணம்	2
துஷ்பிரயோகத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், பிள்ளைகளின் உணர்வுகள்	2
வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யாவர்?	6
உங்களைத் துன்பப்படுத்துபவர்கள் யார்?	7
நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? (எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்)	8
உறவு முறையில் தொடர்ந்தும் தங்கியிருத்தல்	9
தங்கியிருத்தலும் அத்துடன் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முயற்சி எடுத்தலும்	10
பிரிந்து செல்லுதல்	12
எவ்வாறு பிரிந்து செல்லுதல்?	13
நீங்கள் வீட்டைப் பிரிந்து செல்லும்போது செய்ய வேண்டியவை	15
உங்களுக்குத் தீங்கிழைக்கப்பட்டால்...	16
நீங்கள் எங்கே செல்வது?	16
அடுத்ததாக என்ன செய்வது?	17
<b>உளவளத்துணை பெறுதல், சட்டம்</b>	19
<b>வன்புணர்ச்சி/ பாலியல் தாக்குதல்</b>	21
பாலியல் துஷ்பிரயோகம்/ வன்புணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவக்கூடிய 10 வழிமுறைகள்	25
முடிவெடுக்கும் காலம்	26

தற்கொலை	27
பிள்ளைகள்	27
உங்களது பிள்ளை பாலியல் வல்லுறவு ரீதியில் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டால்?	31
சட்டம்	34
கட்டுக்காப்பு	34
பாலியல் தொல்லை	34
பராமரிப்பு	35
விவாகரத்து	37
இல்ல அல்லது வீட்டு வன்முறை	38
பின்னிணைப்பு	40
அவரசரகால தொலைபேசி இலக்கங்கள்	40
பொலிஸ் நிலையங்கள்	40
நோயாளர் வண்டி (அம்புலன்ஸ்)	42
வைத்தியசாலை மற்றும் மருத்துவ வசதிகள்	42
உளவளத்துணை நிலையங்கள்	44
சட்ட ஆலோசனை / உதவி	51
வேறு பயனுள்ள அமைப்புகள்	52
எமது நன்றி	54
வின் பற்றி...	55

## இந்நூல் உங்களுக்கு உதவ முடியுமா?

நீங்கள் உங்களை இல்ல வன்முறையினால், துஷ்பிர யோகத்தினால் அல்லது ஏதேனும் வேறு வடிவத்திலான வன்முறையினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் என நினைத்தால் இந்நூல் உங்களுக்குப் பயனளிக்கும்.

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவராயிருக்கக்கூடும் என நீங்கள் சந்தேகப்படுகின்ற பெண் ஒருவரை அல்லது பிள்ளை ஒருவரை நீங்கள் அறிந்திருந்தால் அவர்களிடம் இக் கைந்நுலைக் கொடுங்கள். பல சந்தர்ப்பங்களில் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அவர்கள் இருக்கின்ற சூழ்நிலையிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழியொன்றைக் காணத் தவறிவிடுகின்றனரென்பதுடன் பெரிதும் உதவக்கூடிய வராயுள்ள குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரின் அல்லது நண்பரொருவரின் ஆதரவைப் பெறவும் தவறிவிடுகின்றார்கள்.

வன்முறையில் பாதிக்கப்பட்ட பலரும் உதவியை நாடு வதற்கு மிகவும் அச்சப்படுவோராகவோ அல்லது வெட்கப்படு பவர்களாவோ இருக்கின்றனர். இக் கைநூலானது, மாற்று வழிகள் உண்டென்பதையும் அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற் கென மக்களும் ஒழுங்கமைப்புகளும் உள்ளனவென்பதையும் அறிந்து கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவும் என்று நாம் நம்புகின்றோம்.

## நீங்கள் துஷ்பிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரா?

பெண்களினதும் பிள்ளைகளினதும் துஷ்பிரயோகம் என்பது இலங்கையில் வெளிப்படையாகப் பேசப்படாத ஒரு விடயமாகும். பெண்கள் பலர் அவர்களது கணவர்களிடம், தாம் பெறுகின்ற அடிக்கப்படுதல் அல்லது வார்த்தை மூலமான துஷ்பிரயோகமானது வழக்கமானதொன்றும் மற்றும் தமது திருமணத்தின்

பாகமென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளதென்றும் நினைக்கிறார்கள். இது அவர்களது தலைவிதி அல்லது வினைப்பயன் என்றும் இது நாளாந்த வாழ்வின் ஒரு பாகம் என்றும் நம்புமாறு மக்கள் வழிகாட்டப்படுகின்றார்கள்.

**எந்த வடிவத்திலான வன்முறையும் துஷ்பிரயோகமும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட முடியாதவை**

ஒருவரும் இவ்வாறு நடாத்தப்படுவதற்கு அனுமதிக்கப்பட வில்லை.

துஷ்பிரயோகமானது இல்ல வன்முறை, வன்புணர்ச்சி, பாலியல் தொல்லை மற்றும் தகாஉறவு என்பன உள்ளடங்கலாகப் பல வடிவங்களில் நேரிடலாம். இது எப்போது உடல் ரீதியானதாக இருக்கவேண்டுமென்றில்லை. ஆனால் வேறு வகைகளிலான துஷ்பிரயோகங்களைப் போன்று அதேயளவு கெடுதி விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

வார்த்தை மூலமான மற்றும் மனவெழுச்சி மூலமான துஷ்பிரயோகமானது உடல் ரீதியான வன்முறையைப் போன்று அதேயளவு கடுமையான பாதிப்பைக் கொண்டிருக்க முடியும்.

**துஷ்பிரயோகத்திற்கான வரைவிலக்கணம்**

**வீடு அல்லது இல்லத்தில் பெண்கள், பிள்ளைகளுக்கெதிராக இடம்பெறும் வன்முறைகள்**

இல்ல அல்லது வீட்டு வன்முறை என்பது ஒரு குடும்பத்தின் அங்கத்தவர் வேறொரு குடும்பத்தின் உறுப்பினரொருவரை அல்லது அதே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த உறுப்பினரொருவரை உடலியல், பாலியல், மனவெழுச்சி ரீதியில், உளவியல், சமூகவியல் மற்றும் பொருளாதாரவியல் ரீதியில் கட்டுப்படுத்தல், ஆக்கிரமித்தல் அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்தலைக் குறிக்கும்.



இது தேசியத்தை, வகுப்பை, சாதியை அல்லது இனத்தைக் கருத்தில் கொள்ளாது குடும்பங்களில் சம்பவிக்கின்றது. பெண்கள் அவர்களின் கணவர்கள், ஆண் நண்பர்கள், தகப்பன்மார், சகோதரர்கள், மாமன்மார்கள் அல்லது மகன்கள் ஆகியோரினால் இலக்கு வைக்கப்படக்கூடும். பிள்ளைகளும் வீட்டு வன்செயல்களுக்கு ஆளாக்கப்படக்கூடியவர்களே.

வன்முறையானது பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து சுய கௌரவத்தை முற்றாக இல்லாமற் செய்வதுடன் உயிருக்கு அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக அமைகின்றது.

### **உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகமானது:**

அறைதல், குத்தல், அடித்தல் பலமாகத் தள்ளுதல் என்பவற்றை உள்ளடக்கும். இது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு கத்திகள், தடிகள், அல்லது வீட்டில் கிடைக்கக்கூடியவேறு பொருட்களைக் கொண்டு தீங்கு விளைவிக்க எத்தனிப்பதையும் உள்ளடக்கும். அதிக கடினமான சந்தர்ப்பங்களில் பாதிக்கப் பட்டவருக்கு அச்சுறுத்துவதற்கோ அத்துடன்/அல்லது தீங்கு விளைவிப்பதற்கோ சுடுபடைக் கலன்கள் கூடப் பயன்படுத்தவும் படலாம்.

### **பாலியல் துஷ்பிரயோகமானது:**

வன்புணர்ச்சி, பெண்ணொருவரது அல்லது பிள்ளை ஒன்றினது பாலியல் உறுப்புக்களில் உடல் ரீதியான தாக்குதல், பாதிக்கப்பட்டவர் கர்ப்பத்தை முறைகளைக் கட்டுப்படுத்தல், அத்துடன் / அல்லது பாதுகாப்பான பாலியல் நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதைக் தடுத்தல் என்பவற்றை உள்ளடக்கும்.

வன்புணர்ச்சியானது (கற்பழிப்பு) பெண்ணொருவரை அல்லது பிள்ளையொருவரை அவர்களது விருப்பத் திற்கு எதிராக பாலியல் வல்லுறவு கொள்ளுமாறு வற்புறுத்தல் ஆகும். இது பல சந்தர்ப்பங்களில் வன்முறையுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. எல்லாச்

சந்தர்ப்பங்களிலும் இது தனிப்பட்ட ஒருவரின் உடல் மீதான உரிமை மீறலாகும்.

### **மனவெழுச்சி ரீதியான துஷ்பிரயோகமானது:**

வேண்டுமென்றே பாதிக்கப்பட்டவரின் சிந்தனைகளை குறுகவைக்கும் அத்துடன் அவர்களை இழிவாக உணர வைக்கும் எல்லா எத்தனிப்புக்களையும் உள்ளடக்கும். பாதிப்படைந்தவரை ஏனைய மக்கள், குடும்பம், நண்பர்கள் முன்னிலையில் வெட்கப்படுத்துதல் ஆகியன அடங்கும்.

### **உளவியல் துஷ்பிரயோகமானது:**

உளவியல் ரீதியான வன்செயலானது பயமுறுத்திப் பணம் பறிக்கும் அல்லது இரகசியங்களை வெளிப்படுத்தி அவமானப்படுத்தும் எண்ணத்துடன் செய்யப்படும் அல்லது நிறைவேற்றப்படும் எவையேனும் அச்சுறுத்தல்களை உள்ளடக்கும்.

### **பொருளாதாரவியல் துஷ்பிரயோகமானது:**

நிதியியல் ரீதியில் தங்கியுள்ளமையை உருவாக்குகின்றது. பாதிக்கப்பட்டவரின் பணம் அவரிடமிருந்து துஷ்பிரயோகத்தைச் செய்பவரால் அபகரிக்கப்பட்டு அவருக்கு ஏதேனும் தேவைப்படும் வேளைகளில் பணத்தைக் கேட்கும்போது அவர் பல துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாக்கப்படுதலைக் குறிக்கும்.

### **பயமுறுத்தலானது:**

துஷ்பிரயோகத்தின் ஓர் அங்கமாக பார்வையில், செயலில், அத்துடன் சமிக்ஞையின் மூலம் அவர்களது ஆதனங்களை அழிப்பதன் மூலம் அல்லது ஆயுதங்களைக் காட்டுவதன் மூலம் பெண்ணையோ அல்லது பிள்ளையையோ அச்சமடைய வைத்தலை உள்ளடக்கலாம்.

### **தனிமைப்படுத்தல்:**

தனிமைப்படுத்தி வைத்தல் என்பது பெண் அல்லது/ பிள்ளை என்ன செய்கிறது. அவர்கள் யாரைப் பார்க்கின்றார்கள். அவர்கள் எங்கு போகின்றார்கள்

என்பதனைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் அவர்களின் நடைவடிக்கைகளாகக் குறைக்கப் பயன்படுத்தப் படுவதையும் குறிக்கும். அத்துடன் அவர்கள் தமது குடும்ப அங்கத்தவர்களை/ நண்பர்களைச் சந்திக்க தடை விதிக்கலாம்.

### சீர்ப்புரிமைகளைப் பயன்படுத்திக் கட்டுப்படுத்துதலும் துன்புறுத்தலும்

இதுகூட துஷ்பிரயோகத்தின் ஒரு வடிவம் ஆகும். ஒரு பெண்ணையோ அல்லது பிள்ளையையோ வேலைக்காரர் ஒருவரைப் போன்று நடத்துதல். அத்துடன் எதைப் பற்றியென்றாலும் தம்மிடம் அனுமதி பெறச்செய்வதன் மூலமும் துஷ்பிரயோகத்தைச் செய்பவர் மாளிகையின் எஜமானர் போன்று நடந்துகொள்கிறார். அவர் ஆண்களினதும் பெண்களினதும் பாரம்பரியப் பங்களிப்புகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் அத்துடன் அதனைக் கடுமையாகப் பின்பற்றவும் செய்கிறார்.

### துஷ்பிரயோகத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் பிள்ளைகளின் உணர்வுகள்

- எதிர்பார்பினை இழத்தல்
- பதகளிப்பு
- எதற்கும் உபயோகமற்றிருத்தல் என நினைத்தல்
- தன்னையும் குழந்தைகளையும் பற்றிப் பயப்படுதல்
- உணர்வு மரத்துப்போதலால் துன்பப்படல்
- பதற்றம்
- திருப்தியின்மை
- குற்ற உணர்வு
- வெட்கம்
- என்ன செய்தாலும் ஒருபோதும் சரிவரச் செய்யவில்லை என்ற உணர்வு
- நம்பிக்கையற்றிருத்தல்
- தோல்வி
- மீளோட்டம்

## வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யாவர்?

இலங்கையில் நாள்தோறும் எல்லாத்துறைகளிலும் இருக்கின்ற பெண்களும் பிள்ளைகளும் வன்முறையால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். இது வயது, திருமணநிலை, சாதி, சமயம், கலாசாரம், வகுப்பு அல்லது வருமான மட்டம் போன்ற வேறுபாடின்றி சகல மக்கள் மத்தியிலும் சம்பவிக்கின்றது. இது கொழும்பிலும் அத்துடன் பின்தங்கிய பிரதேசங்களில் மட்டுமல்லாது இலங்கையின் எல்லா பிரதேசங்களிலும் இடம்பெறுகின்றது.

இங்கையில் பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை பற்றிய பக்கச் சார்பற்ற விசாலமான அல்லது செம்மையான புள்ளிவிபரங்கள் இல்லை. ஆயினும் தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பில் நாம் அளிக்கும் சேவைகளினூடாக நாம் அறிந்துள்ள வழக்குகளிலிருந்தும் மற்றும் இந்தப் பிரச்சினையில் தொழிப்படுகின்ற வேறு நிறுவனங்களுக்கு முறைப்பாடு செய்யப்பட்ட வழக்குகளிலிருந்தும் வன்முறைச் சம்பவங்கள் அதிகமானவையாகவும் அத்துடன் குறைந்தளவிலேயே முறைப்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளவையாகவும் உள்ளன.

வன்முறையானது குறுகிய காலத்துக்கு உறவு முறையைக் கொண்டிருக்கும் பெண்களையும், பல வருடங்களுக்கு உறவு முறையைக் கொண்டுள்ள பெண்களையும் பாதிப்படையச் செய்யும்.

ஒவ்வொருவரின் சூழ்நிலைகள் வேறுபட்டவை. ஆனால் நீங்கள் தனித்து ஆதரவற்றிருக்கின்றீர்கள் என்று உணர்தல் கூடாது. உங்களைப் போன்ற அதே அனுபவங்களையும் ஒரே மாதிரியான உணர்வுகளையும் கொண்டுள்ள வேறும் பலர் இருக்கின்றார்கள்.

இக்கைநூலை உங்களுடைய குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதற்கான வழிகளைக் காண்பதற்கான ஒரு வழிகாட்டியாகவும் நீங்கள்

தனித்து விடப்பட்டிருக்கவில்லை என்பதை  
ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும்.

## ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்

நீங்கள் துவ்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப்பட்டுக்  
கொண்டிருப்பது உங்களது பிழையல்ல.

உங்களைத் துன்பப்படுத்துகிறவர் அவர்களது  
நடத்தைகளுக்கும் செயல்களுக்கும் பொறுப்பா  
ளியாவார்.

பாதுகாப்பானவொரு பயமுறுத்தலற்ற சூழ்நிலையில்  
வன்முறைகள் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு உமக்கு  
உரிமை உண்டு.

உதவி கேட்பதற்குத் தயங்க வேண்டாம்.

### உங்களைத் துன்பப்படுத்துபவர்கள் யார்?

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களான பெண்கள்  
வாழ்வின் எல்லாத் துறைகளிலும் இருக்கின்றதுபோல,  
எல்லாத் துறைகளிலுமுள்ள ஆண்களே அவர்க  
ளைத் துவ்ப்பிரயோகம் செய்கின்றனர். கடுமையாக  
நடந்து கொள்கிற ஆண்கள், அவர்களது  
வாழ்க்கைத்துணையை அடிப்பதற்கு அவர்க  
ளுக்கு உரிமையுண்டென நினைக்கிறார்கள்.  
பெண்கள் மீது கட்டுப்பாட்டையும் அதிகாரத்தையும்  
கொண்டிருக்கவே ஆண்கள் விரும்புகின்றார்கள்.  
இத்தகைய ஆண்கள் சுகவீன முற்றோராகவோ  
அல்லது மனநிலை குழம்பியுள்ளோராகவோ இருக்க  
வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை.

பல ஆண்கள் மதுப்பழக்கத்தை அவர்களது  
செயல்களுக்கான காரணமொன்றெனக் கூறினாலும்  
மதுப்பழக்கமானது வன்முறைக்கான காரணமாக  
இருப்பதில்லை.

அவர்களது ஆத்திரங்களைக் கையாள்வதற்கும்  
அல்லது வாழ்வில் அவர்கள் முகம் கொடுக்கின்ற  
பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்குமான ஒரேயொரு  
வழியாக வன்முறையானது இருக்கின்றதென ஆண்கள்  
நினைக்கலாம். வீட்டிற்குள்ளே வன்முறையை

உபயோகிப்பதைச் சரியானதென்று கற்றுக்கொண்டிருக்கலாம். அவர்கள் ஆண்களுக்குச் சமமானவர்களல்லர் என்பது ஆண்கள் பெண்களைவிட உயர்வான நனைக்கலாம். வன்முறையைப் புரிந்துகொள்ள அவர்கள் குற்ற உணர்வுடையவர்களாக இருக்கலாம்.

இந்தக் காரணங்களிலெவையும் வலுவாக மன்னிப்பாக அமையவில்லை.

### உடல் ரீதியானாலும் அல்லது மன ரீதியானாலும் சரி வன்முறைக்கு இல்லை

துஷ்பிரயோகத்தைப் புரியும் ஆண்கள் ஆனால் இதற்கு சில வகையான உடல் ரீதியிலான உதவி தேவைப்படும். ஆண்களுக்கும் உண்மையிலேயே மாற்றம் விருப்பமும் இருத்தல் வேண்டும்.

### நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

நீங்கள் துஷ்பிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பெண்ணாக இருந்தால் உங்களுக்குத் தெரிவுகளைக் கவனமாகக் கருத்திடுவது முக்கியமானதாகும். சில பெண்கள் துவக்கத்தில் கின்ற உறவுமுறையில் இருந்து விலகி விருப்பமாகவே முடிவெடுக்கின்றார்கள். உதாரணமாகத் தாமம் பிரிந்து செல்ல இயலாது முடிவெடுக்கின்றார்கள். அதேவேளையில் உங்களுக்குத் தமது வாழ்க்கைத் துணையுடன் இருப்பது அவர்கள் இருவரினதும் உறவுமுறை மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவியாகும். நீங்கள் என்ன முடிவெடுக்கிறீர்கள் என்பதை மனதிற்கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் வாழ்க்கைமீது நீங்கள்தான் தேர்ச்சி யுள்ளவர்.
- எது சிறந்ததென்று யாரும் உங்களுக்குச் சொல்ல முடியாது.
- மற்றவர்களிடமிருந்து உதவியையும் ஆதரவையும் கேட்பது பிழையல்ல.
- இதைச் செய்வதற்கும் அதுசம்பந்தமாக மற்றும் நடவடிக்கை எடுப்பதற்கும் நீங்கள் முயற்சி எடுக்க வேண்டும் என்பதே தேவை நாடும் மகளிர் - உளவனத்துணையாளரின் விருப்பம்

நீங்கள் உங்கள் கணவரை விட்டு விலகிச்செல்ல விரும்புகின்றீர்களா என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாவிட்டாலும் உங்களுக்கு இன்னொரு தெரிவாக உங்களது சூழ்நிலையும் மற்றும் உறவு முறையும் பற்றி யோசித்து முடிவெடுப்பதற்காக காலப்பகுதியொன்றை எடுக்கலாம்.

கிடைக்கக்கூடியதாகவுள்ள வேறு தெரிவுகள் கீழே நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இது ஒரு வழிகாட்டி மாத்திரமே என்பதையும், மற்றும் உமது தெரிவுகளைக் கவனத்திற் கொள்வதற்குக் காலத்தை எடுத்தல் பிரதானமானது என்பதையும் அத்துடன் உங்களது எண்ணங்களை நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்துள்ள சிலருடன் மனம்விட்டுக் கதைத்தல் வேண்டுமென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும்.

### **உறவுமுறையில் தொடர்ந்தும் தங்கியிருக்கல்**

சில பெண்கள் அவர்களை வன்முறைக்கு உள்ளாக்குகின்ற கணவர்மாருடன் தங்கியிருக்கவும் அத்துடன் அச்சுமூலில் வாழ்வதற்கும் பழகிக் கொள்கின்றனர். இந்த ஆபத்தான, வன்முறையான தோர் உறவுமுறையை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டால் அது சரீரீதியாகப் பாரதூரமான ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய சாத்தியமுண்டு. சில பெண்கள் பொறுமையின் எல்லைக்குத் தள்ளப்பட்டுக் துன்பத்தின் நிலைமையைச் தாங்க முடியாது மரணத்தைத் தழுவுகின்றனர். வேறு சிலர் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர்.

வன்முறைக்குள்ளாக்குகின்ற கணவரொருவருடன் தங்கியிருத்தலானது அவர்கள் நேரடியாகச் சம்பந்தப்படாமலிருந்தபோதிலும் உங்களது பிள்ளைகளையும் கூடப் பாதிக்கலாம். அவர்கள் உணர்ச்சி பூர்வமான துஷ்ப்பிரயோகத்தால் துன்புறுவதற்குச் சாத்தியமுண்டு. அத்துடன் ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரியாமல் அவர்கள் உங்களது கணவரிடமிருந்து பாலியல் ரீதியான வல்லுறவு மற்றும், அல்லது உடல் ரீதியான துஷ்ப்பிரயோகத்தால் துன்பப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கலாம். துஷ்ப்பிரயோகமானது அவர்களின் வாழ்வில் வடுக்களை ஏற்படுத்தும்.

### தங்கியிருக்கலும் அத்துடன் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முயற்சித்தலும்

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

### பின்வருவனவற்றை அவர் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்

- \* துஷ்ப்பிரயோகமும் வன்முறையும் பிழையானதென்று அவர் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- \* இந்த நிலைமையிலிருந்து முற்றாக விடுபட அவருக்கு உதவி தேவைப்படுகின்றது. (உளவளத்துணை மனநல ஆலோசனை)
- \* அவர் உங்களுக்குத் தீங்கிழைப்பது பிழை
- \* வன்முறையைப் பாவித்து அல்லது மனக்கிலேசத்தால் பயமுறுத்தி உங்களை அவர் கட்டுப்படுத்த விரும்புவது பிழை என்பத உணர்தல்

நீங்கள் அவரை ஒரு உளவளத்துணையாளரிடம் காண்பிப்பதற்கு சம்மதிக்க வைக்க முயற்சி எடுத்தல் அவசியம். அவர் மாறுவதற்கு நீண்டகாலம் எடுக்கக்கூடும்.



## நீங்களும் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்

- \* உளவளத்துறை சார்ந்த எவரேனும் ஒருவருடன் கதைத்தல்
- \* வன்முறைகள் அல்லது துஷ்பிரயோகம் இல்லாமல் வாழக்கற்றுக்கொள்ளல்.
- \* மாற்றம் ஏற்படுவதற்குக் காலம் எடுக்கும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- \* உங்களுக்குத் தேவைப்படின் மேலும் உதவியை நாடுதல்.
- \* உங்களது தன்னம்பிக்கையை திரும்ப அடைந்து சந்தோஷமான எதிர்காலத்துக்காக காத்திருந்தல்
- \* உங்களைப் போலவே வன்முறையை அனுபவித்துள்ள வேறு பெண்களுடன் கதைத்தல்.
- \* நீங்கள் அவருக்காகக் பரிந்து பேச வேண்டாம்.

## அடித்தல் அல்லது தாக்குதல் பிழை என்று பிள்ளைகளுக்கு அறிவுறுத்தல்

இவ்வாறாக அடித்தல், குத்துதல் போன்ற வழிகளைக் கையாளக்கூடாது என்று உங்களுடைய பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுத் தரவும். வன்முறையுள்ள சூழலில் வளரும் குழந்தைகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் வளர்ந்து வந்ததும் அவர்களது வாழ்க் கைத் துணையையும் பிள்ளைகளையும் துஷ்பிரயோகிக்கக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். உங்களது பிள்ளைகளுக்கும் உளவளத்துணை சட்ட ஆலோசனை பற்றிய வழிகாட்டல் தேவைப்படும்.

உங்களுடைய சட்டப்படியான உரிமைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். ஆகவே சூழ்நிலைகள் வன்முறையுள்ளதாக வருமிடத்து நீங்கள் என்ன நடவடிக்கை எடுக்க முடியும் என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள்.

## பிரிந்து செல்லுதல்

பெண்ணொருவர் எடுக்கவேண்டியிருக்கும் மிகவும் கஷ்டமான முடிவு இதுவாகும்.

நீங்கள் இதற்கு முன்னர் கவனத்திற் கொள்ளாமலிருந்த பல பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். உதாரணமாக நீங்கள் எப்படி உங்களையும் உங்கள் பிள்ளைகளையும் பராமரிப்பீர்கள்? உங்களது கணவர் பண உதவி செய்வாரா? (பராமரிப்பு பற்றிய தகவலை 35ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்)

நீங்கள் நேசிக்கின்ற ஒருவரைப் பிரிந்து செல்லுதலானது வேதனைக்குரிய விடயமாகும். இதனால் நீங்கள் தீய ஒருவராக மாற இச் செயல் வழிவகுக்கமாட்டாது. இது ஒழுக்கக் கேடானதல்ல. இதைச் செய்ய தைரியம் தேவை.

தனியாகவே தமது வாழ்க்கையைச் சந்தோஷ மாவும், வெற்றிகரமாகவும் அமைத்துக்கொண்டு அத்துடன் கூடவே பிள்ளைகளையும் வளர்த்து வருகின்ற அநேக பெண்கள் இருக்கின்றனர். வன்முறையானது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தைப் பாதிப்பதனால் வன்முறையைக் காணும்படி அவர்களை வளர்க்கக்கூடாது.

துஷ்பிரயோகம் செய்கின்ற உறவு முறையொன்றினால் ஏற்படுகின்ற வேதனையை, துன்பத்தை மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையை ஒருவரும் சகித்துக் கொண்டு வாழ முடியாது.

இத்தெரிவை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும்போது உங்களுடைய சட்டப்படியான உரிமைகள் என்ன என்பதையும் அத்துடன் எவ்வாறு சட்ட முறைமைகளோடு வேலை செய்தல் வேண்டுமென்பதையும் அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். இது பல வேளைகளில் சிக்கலானதாகவும் பயமுள்ளதாகவும் தோன்றுகின்ற ஓர் முறைமையாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் உங்களுடைய உரிமைகள் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளுதல் மிக அவசியமாகும்.

உங்களது வாழ்க்கைக்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்ட தும் நீங்கள் தான் உங்கள் வாழ்வு பற்றிய முடிவுகளை எடுக்கின்ற ஒருவராக இருத்தல் அவசியம். உங்களுக்குத் தேவைப்படின உதவியை நாடுங்கள். ஆனால் உதவி செய்கின்றவர்கள் காட்டும் வழிகள் உங்களுக்கு திருப்தியாக இரா விட்டால் நீங்கள் ஒத்தாசை வழங்கும் வேறொருவரின் உதவியைத் தேடிக் கொள்வது அவசியம்.

### எவ்வாறு பிரிந்து செல்லுதல்?

நீங்கள் இருக்கின்ற சூழ்நிலையைப் பற்றிக் கதைப்பதை இட்டு மனக்கவலை அடையவோ அல்லது வெட்கப்படவோ கூடாது. டாக்டர், தாதி, பொலிஸ், அலுவலர், சட்ட ஆலோசகர், சமூக சேவையாளர், ஆசிரியர், மதகுரு, நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர் அல்லது இத்தகைய பிரச்சினைகளைக் கையாளுகின்ற அமைப்பொன்றில் கடமை புரியும் எவரேனும் ஒருவரிடம் நீங்கள் துஷ்பிரேயோகத்துக்கு உள்ளாகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கூறுங்கள். நீங்கள் யாரிடம் கூறுகின்றீர்களோ அந்த ஆள் உங்களை நம்பவில்லை என்றால் அல்லது உங்களை வசதிக் குறைவாக உணர வைத்தால் உதவிபுரியும் வேறு எவரேனு மொருவரை அணுகி பிரச்சினைக்கு உதவி கோரலாம்.

நீங்கள் பிரிந்து செல்ல விரும்பினால், நீங்கள் உங்களை உளவியல் ரீதியிலும், நடைமுறை ரீதியிலும் தயார்படுத்த வேண்டும்.

□ உங்கள் கணவருக்குத் தெரியாத வண்ணம் உங்களால் சேகரிக்கக்கூடியதாயுள்ள ஏதேனும் பணத்தை அத்துடன் சேமிப்புப் புத்தகத்தைச் முடியுமானால் உங்களுடைய பெயரில் தனியான வங்கிக் கணக்கொன்றை ஆரம்பியுங்கள், உங்கள் கணவர் காணமுடியாதவோர் இடத்தில் வங்கிப் புத்தகத்தை வைத்திருக்கவும் அவசர நேரங்களில் கிடைப்பதற்கு உங்களிடம் சிறிது பணமிருப்பது அவசர தேவைக்கு அவை உதவும் என்ற நினைவு உங்கள் மன விசாரத்தைக் குறைக்கும்.

- (உங்கள் பிள்ளைகளின் பிறப்புச் சான்றிதழ் உட்பட) உங்கள் அடையாள அட்டை வாகன அனுமதிப்பத்திரம், கடவுச்சீட்டு மற்றும் வேறு முக்கியமான ஆவணங்களையும் (உதாரணமாக திருமணச் சான்றிதழின் பிரதிகள், காணி/ வீட்டு உறுதிகள்) பாதுகாப்பானவோர் இடத்தில் வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் பணத்தையும் அடையாளச் சான்றிதழ்களையும் வீட்டினது மாற்றுச் சாவிகளையும் சில உடுப்புக்களையும் மற்றும் அவசியமானவற்றையும் சிறு பையொன்றில் போட்டு உங்கள் கணவர் காண முடியாத இடமொன்றில் வைத்திருங்கள். நீங்கள் அவசரமாக வெளியேற வேண்டி ஏற்பட்டால் வெளியேற தயாராக இருக்க வேண்டும். மிக அதிகமாகப் பொருட்களைச் சேகரிக்க வேண்டாம். பின்னர் உங்கள் எஞ்சியுள்ள, உடைமைகளை எடுப்பதற்காக வீட்டிற்குத் திரும்பவும் செல்லக்கூடியதாக இருக்கும்.
- சண்டைபிடிக்கும் சத்தம் அல்லது பலத்த சத்தத்தையோ அவர்கள் கேட்டால், அல்லது சந்தேகத்துக்கிடமான எதையாவது அவர்கள் கண்டால், பொலிஸை அழைக்குமாறு அயலவர்களிடமோ அல்லது நண்பர்களிடமோ சொல்லிவைங்கள்.
- உங்கள் கணவர் அல்லது உங்களை துஷ்பிரயோகம் செய்பவர் உங்களைத் தாக்கினால்
  - ◆ அவரிடமிருந்து தப்பி வெளியே ஓடிச் செல்லுங்கள்
  - ◆ பலத்த சத்தமிட்டு கத்துங்கள்
  - ◆ நீங்கள் வெளியே செல்ல இயலாதவராயிருந்தால் யன்னலொன்றின் அல்லது கதவொன்றின் வழிக்குச் சமீபமாக ஏதேனுமிடத்தில் நிற்கவும். அப்படி நின்றால்தான் வெளியே உள்ளவர்கள் நீங்கள் ஆபத்திலிருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிய முடியும். எப்போதும் தப்பிச் செல்வதற்கான திட்ட

மொன்றை வைத்திருங்கள். தீயொன்று அல்லது பயங்கரமான இக்கட்டொன்று ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் இந்தத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்துமாறு உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுங்கள். நண்ப ரொருவரின் வீட்டையோ அல்லது வேறொரு பாதுகாப்பான இடத்திலோ அவர்கள் போய், நீங்கள் வரும்வரை காத்திருக்கச் சொல்லுங்கள்.

- ◇ சாத்தியப்படி பொலிஸைக் கூப்பிடுங்கள் அவர்களிடம் நீங்கள் தாக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்று சொல்லுங்கள். மற்றும் உங்களால் கொடுக்க முடிந்த அனைத்துத் தகவல்களையும் அவர்களிடம் அளியுங்கள்.

### நீங்கள் வீட்டை விட்டுப் பிரிந்து செல்லும்போது செய்ய வேண்டியவை...

நீங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியேறும்போது எப்போதும் பொலிஸில் முறைப்பாடொன்றைச் செய்யத் தவறாதீர்கள்.

#### **பின்வருவனவற்றை எடுத்துச் செல்லுங்கள்**

- உங்களுக்கு இயலுமாயின் உங்கள் பிள்ளைகள்
- அவர்களது விளையாட்டுப் பொருட்கள், புத்தகங்கள் மற்றும் ஒரு வாரத்திற்குத் தேவையான அவசியமான பொருட்கள்
- சாவிகள், பணம், உங்களதும் பிள்ளைகளின் சான்றிதழ்கள் (திருமனம், பிறப்புச் சான்றிதழ்கள்)

#### **பின்வருவனவற்றை விட்டுச் செல்லுங்கள்**

- அவசியமாயிருந்தால் உங்களது கணவருக்குக் குறிப்பொன்றை எழுதி வைத்துவிட்டுச் செல்லுங்கள். அதில் நீங்கள் வீட்டைவிட்டுச் சென்றுள்ளீர்கள் என்றும் மற்றும் பிள்ளைகளை எடுத்துச் சென்றுள்ளீர்கள் என்பதையும் குறிப்பிடுங்கள். பிள்ளைகள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்கள் என்பதையும் நீங்களோ

அல்லது உங்கள் வழக்கறிஞரோடு  
 தினத்தில் தொடர்பு கொள்வார்.  
 கூறவும். இது அத்தியாவசியமானத  
 பின்னராக நீங்கள் என்ன கார  
 வீட்டை விட்டுச் சென்றீர்கள்  
 மற்றும் எப்போது சென்றீர்கள்  
 தெரிவித்து பொலிஸில்  
 ஒன்றை நீங்கள் செய்ய முடிய  
 விட்டுப் பிரிந்து சென்றதிலிருந்து  
 காலத்தினுள் இது செய்யப்பட மு

### வைத்திருக்க வேண்டியது:

இந்தக் குறிப்பின் பிரதியொன்றை  
 திருங்கள்.

### உங்களுக்குத் தீங்கிழைக்கப்ப

- அரசாங்க வைத்தியசாலையொன்றி  
 சிகிச்சைப் பிரிவொன்றுக்குச் செ
- வைத்தியசாலையிலுள்ள வை  
 அல்லது பணியாளருக்கோ  
 எவ்வாறு தீங்கிழைக்கப்பட்ட  
 சரியாகக் கூறுங்கள்.
- பொலிஸ், வைத்தியரிடம் வை  
 அறிக்கையொன்றைத் தருமாறு  
 பொலிஸுக்கு சென்று முறைப  
 செய்யுங்கள்.
- உங்கள் ஊறுகளைக் வர்  
 எடுக்குமாறும், படத்தின்  
 ஒப்பத்தையும் திகதியையும்  
 பொலிஸை, டாக்டரை வை  
 அத்துடன் வைத்திய அதிகாரி  
 ப்படுத்தும்படி கோரவும்.

### நீங்கள் எங்கே செல்வது?

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெ  
 “அவசரகாலத் தற்காலிக தரிப்பி  
 தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பு  
 வருகின்றது.

இந்த வசதிகளைப் பற்றி அதிக தகவல்களை பெறுவதற்கு “வின்” நிலைய கொழும்பு இடர் நிவாரணக் நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். (44 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

இன்னுமொரு மாற்று வழியாக நீங்கள் குடும்பத்தாருடனோ அல்லது நண்பர்களுடனோ தங்கிருப்பதற்குத் தீர்மானிக்கலாம். இந்தத் தெரிவை நீங்கள் மேற்கொள்ளும்போது மிகவும் கவனமாயிருங்கள். பிரச்சினையை நன்கு விளங்கிக் கொள்ளாத அல்லது உங்களுக்கு ஆதரவளிக்காத எவருடனும் தங்குதல் கூடாது. அவர்கள் உங்களைக் கணவரிடம் திரும்பிச் செல்லுமாறு ஊக்குவிக்கலாம். அத்துடன் இது, மேலும் வன் முறைக்கு மாத்திரமே இட்டுச் செல்லும் அல்லது அவர்கள் உங்களுக்குப் பிழையான ஆலோசனையைத் தரவும் கூடும்.

### அடுத்ததாக என்ன செய்வது?

கவனத்துடன் குறிப்புகள் எழுதுவது முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு சிறிது நேரம் கிடைத்ததும் அத்துடன் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்கின்ற போதும் உட்கார்ந்து நடந்த எல்லாவற்றையும் பற்றிக் குறிப்பை எழுதுங்கள். ஒவ்வொருவரும் சொன்னதைக் குறிப்பு எடுத்துக் கொண்டு திகதியையும் நேரத்தையும் குறித்துக் கொள்ளவும். உங்களுக்குத் தீங்கிழைக்கப்பட்டால் எல்லா விபரங்களையும் எழுதிக் கொள்ளவும். நீங்கள் வழக்கு நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு முடிவெடுத்தால் இந்தத் தகவலானது சான்றாகக் காண்பிக்கப்படலாம் என்பதோடு பின்னால் பிரயோசமுள்ளதாயுமிருக்கலாம்.

**பின்வரும் முக்கியமானவற்றை குறித்துக் கொள்ளவும்:**

- சரியாக சரீரத்தில் எங்கு உங்களுக்கு ஊறு ஏற்பட்டது (காயம்/உதாரணமாக தொடையின் மேற்புறம், கழுத்தின் பின்புறம்)
- எவ்வாறு உங்களுக்கு தீங்கிழைக்கப்பட்டுள்ளது? (உதாரணமாக அவரது வெறும் கையினால்,

முஷ்டியினால் அல்லது தடி, சவ  
போன்ற ஆயுதங்களால் ஏற்பட்ட

- எத்தனை தடவைகள் நீங்கள் அடி  
உங்களுக்கு ஏற்படுத்தப்பட்ட ஊறு  
கடுமையானவை என்பது.  
சிராய்ப்புகள், தையல்கள்,  
வெட்டுக் காயங்கள், எலும்புகள்
- குறித்த நாளில் சம்பவம் நடை
- இது நேரிடும்போது எவரேனும்  
தார்களா என்பது
- என்ன நேரம் மற்றும் எங்கு நீங்கள்  
பற்றி முறைப்பாட்டைச் செய்தீர்

இவ்வாறான குறிப்புக்களை வைத்  
பொலிஸில் அத்துடன் வழக்கறிஞர்  
போதும் உங்களுக்கு உதவி செய்  
த்திற்கு முன்பு தோற்றுவதற்கு முன்  
ஞாபகத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்வத  
நீங்கள் உபயோகிக்கலாம்.

எப்போதும் உங்களது கதையை  
சொல்லுதல் வேண்டு மென்பதை  
வைத்திருங்கள். நீங்கள் நிகழ்வுகளை  
மாற்றிக் கூறினால் மக்கள் உங்  
உண்மைத் தன்மை பற்றி ஐயம் கெ  
இயன்றளவு விரைவாக இந்தக்  
எழுதி அவற்றை பாதுகாப்பானதே  
வைக்கவும்.

உங்களுக்கு என்ன நேர்ந்ததெ  
எழுத்திலான தகவல்களைப் போன்றே  
சாட்சியை வைத்திருத்தலும் முக்கிய

பொலிஸில் எடுத்துக்கொள்ளாத  
னமாக வைத்திருங்கள். இது பின்பு  
உபயோகமுள்ளதாகலாம்.

**உங்கள் சாட்சிக்காக தேர்  
பின்வருமாறு:**

- சாட்சிகளின் முகவரிகள் மற்றும்  
இலக்கங்கள்



- கிழிந்த அல்லது இரத்தக்றை பட்ட ஆடைகள்
- ஆயுதங்கள்
- புகைப்படங்கள் மற்றும் புகைப்பட பிடிப்பாளரின் பெயர், முகவரி என்பன
- மருத்துவ அல்லது வைத்திய ஆவனங்கள்
- பொலிஸ் அறிக்கை, திகதியும் இலக்கங்களும் பொலிஸ் அலுவலர்களின் பெயர்கள்.

உங்களைத் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக் குபவருக்கு எதிராக குற்றச்சாட்டுக்களை அழுத்த மாகச் சுமத்துவதில் நீங்கள் சட்டவறிஞர் ஒருவரை கலந்தாலோசித்தல் வேண்டும். உங்களது சாரீரீதியான துஷ்பிரயோகம் தொடர்பில் நீங்கள் பொலிஸில் முறைப்பாடொன்றைச் செய்தல் அவசியம். அத்தகவல்களின் அடிப்படையில் பொலிஸ் வழக்கு தொடுக்கும். சட்ட உதவி ஆணைக்குழு மற்றும் வேறு ஒழுங்கமைப்புக்கள் (48 ஆம் பக்கத்தில் நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ளன.) இவை இலவச சட்டச் சேவைகளை வழங்குகின்றன.

### உளவளத்துணை (மனநல ஆலோசனை - Counselling)

மனிதர்கள் முகம் கொடுக்கும் பலவகையான உளவியல் நடத்தை, மற்றும் ஆளிடை உறவுகள், அதுமட்டுமல்லாது ஒரு உதவி நாடிக்குத் தேவைப்படும், கல்வி, விவாகம், தொழில், உறவுகள் சம்பந்தமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு அவற்றை உளவியல் விஞ்ஞான முறையில் அணுகி, வழிகாட்டலை முன்வைத்து, தீர்மானம் எடுப்பதற்கு உதவி செய்தலும், அவசியம் ஏற்பட்டால் நிபுணத்துவ சேவைகளுக்கு வழிகாட்டுவதும் உளவளத்துணை எனப்படும்.

தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பில் கடமையாற்றும் உளவளத்துணையாளர்கள், வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும், வன்முறையிலிருந்து தப்பிப்பிழைத்தவர்களுக்கும், உளவளத்துணை மூலம் அவர்களை வலுப்படுத்தலுமான சேவையை

வழங்குகின்றனர். உதாரணமாக அவர்களது சொந்த வாழ்க்கை மீது கட்டுப்பாட்டைப் பெறவும், அல்லது மீண்டும் அவர்களை இயலச் செய்வதுமாகும். அத்துடன் கிடைக்கக் கூடியதான தெரிவுகளிலிருந்து அவர்களை விரும்பிய முடிவை எடுப்பதற்கு வழிகாட்டுவதாகும்.

குடும்ப உளவளத்துணையை வழங்கும்போது வீட்டு வன்முறையால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியவர்களுக்கும் குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்களுக்கும் உதவி வழங்கப்படுகிறது. இப்பிரச்சினைகளைக் கலந்து ரையாட உதவி நாடிகள் முதலில் உளவளத்துணையாளர்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்தல் வேண்டும். அப்பொழுததான் தனிப்பட்ட விடயங்களை மனந்திறந்த பேசுமுடியும் அலசி ஆராயப்படும் விடயங்கள் யாவும் இரகசியம் பேணப்படும். அவை எக்காரணங் கொண்டும் முன்றாம் நபருக்கு வெளிப்படுத்தப்பட மாட்டாது.

பாதிப்படைந்தவரும், பாதிப்பை ஏற்படுத்தினவரும் ஏகமனதாக தாம் விரும்பி பிரச்சினைகளைக் கதைக்கும்போதுதான் உளவளத்துணையாளரால் அவர்களுக்கு சிறந்த சேவையை வழங்கமுடியும். பிரச்சினையைப் பொறுத்து உளவளத்துணைகாக பல அமர்வுகள் வர நேரிடலாம். உங்களுக்கு ஏற்பட்ட துஷ்பிரயோகத்துக்காக குறை சொல்லாதவரும், அத்துடன் உங்கள் பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை தருபவருமான ஒரு உளவளத்துணையாளரின் உதவியை நீங்கள் நாட வேண்டும். முதலில் உங்களுடன் இடைப்பட்ட உளவளத்துணையாளர் மீது உங்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படாவிட்டால் நீங்கள் விரும்பும் வேறொரு உளவளத்துணையாளரிடம் வழிகாட்டல் பெறவதற்கு தயங்க வேண்டாம்.

இல்ல அல்லது வீட்டு வன்முறைக்கான் உளவளத்துணையைப் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் கணவரோ அல்லது உங்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துபவரோ அவரது நடத்தையை மாற்றுவதற்குப் பின் வருவனவற்றைக் கடைப்பிடித்தல் நன்று:

- பிழையான செயல்களைப் புரிந்ததற்கு தானே பொறுப்பாளியாக இருக்கிறார்
- பிழையான செயல்களை நிறுத்துவதற்கு விரும்புகிறார்.
- அவருடைய உணர்வுகளைச் சமாளிக்க புதிய வழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளல்.
- உங்களை மதிக்க கற்றுக்கொள்ளல்.
- அவருடைய செயல்களுக்கு நீங்கள் பொறுப்பாளி அல்ல என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.
- உங்களை கட்டுப்படுத்துகின்ற அவரது முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுதல்.

ஆய்வுகள் சில ஆண்கள் தம் வன்முறை சார்ந்த நடத்தைகளை இத்துறையில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களின் மூலம் மாற்றிக் கொள்ள இயலும் என்று காட்டியுள்ளன. இச் சேவைகளை வழங்குகின்ற ஒழுங்கமைப்புகளில் இந் நூலின் பின்வரும் பக்கத்தில் நிரற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. (பக்கம் 44 - 48)

உளவளத்துணை பெற்றாலும்கூட சில நபர்கள் தங்களை மாற்றுவதில்லை. தொடர்ந்தும் வன்செயல் இடம் பெற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர் விவாகம் அல்லது உறவுமுறை முறிந்து போவது பற்றிக் கவலையடைய வேண்டியதில். சில உறவுமுறைகளை சீர்ப்படுத்த முடியாது. துஷ்பிரயோக உறவு முறையிலிருந்து பிரிவது நன்று.

### வன்புணர்ச்சி/ பாஸியல் தாக்குதல் (கற்பூதிய)

வன்புணர்ச்சியானது பெண்ணொருவர் அவளது உடல்மீது கொண்டுள்ள உரிமைகளின் மீறுகை ஒன்றாகும். 1995 ஆம் ஆண்டின் 22 ஆம் இலக்க தண்டனைச் சட்டக்கோவை (திருத்தச்) சட்டம் பின்வருமாறு வன்புணர்ச்சியை வரைவிலக்கணப்படுத்தியுள்ளது.

“ஆண் ஒருவர் பின்வரும் காரணங்களில் கீழ்வரும் சந்தர்ப் பங்களின்கீழ் பெண்ணொருவருடன்

உடலுறவு கொண்டால் அவர் வன்புணர்ச்சி(கற்பழிப்பு) தவறைப் புரிந்தவராக சொல்லப்படுவார்.”

அ. அவளது சம்மதமில்லாமல் அத்தகைய பெண் அவரது மனைவியாகி இருக்குமிடத்தும் கூட, சட்டப்படி பிரிந்திருப்பினும்

ஆ. அவளது சம்மதத்துடன் ஆயின் அவளது சம்மதமானது பலாத்காரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அல்லது அச்சுறுத்தல்கள் மூலம் அல்லது மிரட்டுதல் மூலம் அல்லது மரண பயத்திற்கு அவளை உட்படுத்துவதன் மூலம் அல்லது சட்டவிரோதமான கட்டுக்காவலில் அவள் இருக்கும் போது பெறப்பட்டிருந்தால்.

இ. அவளது சம்மதத்துடன் ஆயின் அவளது சம்மதமானது அவள் சித்த சுவாதீனம் அற்றவளாக இருக்கின்ற நேரத்தில் அல்லது அந்த ஆளினால் அல்லது வேரெவரேனும் ஆளினால் அவளுக்கு கொடுக்கப்பட்ட மதுசாரத்தின் மூலம் அல்லது மருந்துகளின் மூலம் ஊக்குவிக்கப்பட்ட மது போதை நிலையில் அவள் இருக்கும்போது அவனால் கெடுக்கப்பட்டிருந்தால்.

ஈ. அவள் பதினாறு வயதிற்குக் குறைந்தவளாக இருந்தால் அப்பெண் அவரது மனைவியாகவும் பன்னிரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்டவராகவும் அவரிடமிருந்து சட்டரீதியாகப் பிரிந்திருக்காதவராகவும் இருந்தாலே தவிர அவளது சம்மதத்துடன் அல்லது சம்மதம் இல்லாமல் (இது முஸ்லிம் சட்டத்தின் பரிபாலனத்துக்கு உட்பட்டவருக்கு மாத்திரம்)

தண்டனை சட்டக்கோவையின் பிரகாரம் வன்புணர்ச்சியானது (கற்பழிப்பு) பின்வருமாறு விளக்கப்பட்டுள்ளது:

1. வன்புணர்ச்சித் தவறுக்கு அவசியமான பாலுறவாக அமைவதற்கு யோனியில்

உட்செலுத்தப்பட்டிருத்தல் போதுமானதாகும்.

2. பாலுறவானது சம்மதம் இல்லாமல் இடம்பெற்றது என்பதை நிரூபிப்பதற்கு உடலில் ஏற்பட்ட வெளிக்காயங்கள் போன்ற எதிர்ப்புக்கான சான்று அவசியமான தல்ல.

### தண்டனைகள்

வன்புணர்ச்சிக்கான தண்டனையானது தண்டப்பணத்துடன் கூடிய ஏழு வருடங்களிலிருந்து 20 வருடங்கள் வரையிலான கடுழிய மறியல் தண்டனை வீச்சுக்குள் அமைந்துள்ளது. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இழப்பீடும் கூட அளிக்கப்படுகிறது. இழப்பீட்டுத் தொகையானது நீதிமன்றத்தால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. தண்டனைகள் வழக்குக்கு வழக்கு வேறுபடுகின்றன என்பதுடன் பின்வரும் வேளைகளில் சிறப்பான சூழ்நிலைக் கொண்டும் இருக்கலாம்.

- 18 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட ஒருவரினால் வன்புணர்ச்சிக் குற்றமானது புரியப்பட்டிருத்தல்.
- வன்புணர்ச்சியால் பாதிப்படைந்த பெண் 16 வயதுக்குக் குறைந்தவராயிருத்தல்.

இயற்கைக்கு மாறான குற்றங்கள் மற்றும் பாரிய பாலியல் வல்லுறவு தொடர்பிலும் சட்டங்கள் இருக்கின்றன. இவை வன்புணர்ச்சி தொடர்பிலான சட்டங்களிலிருந்து சிறிதளவு வேறு பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், ஒரே மாதிரியான தண்டனையைக் கொண்டுள்ளன.

உங்களுடைய வழக்கறிஞரையோ அல்லது பொலிஸிடமோ இந்தச் சட்டங்கள் பற்றி உங்களுக்கு விளக்கமாகக் கூறுமாறு கேளுங்கள். வன்புணர்ச்சி பற்றிய சட்டங்களின்கீழ் குற்ற வழக்குத் தாக்கல் செய்வதற்குப் பொலிஸார் இயலாதவர்களாக இருக்குமிடத்து, அவர்கள் இயற்கைக்கு மாறான குற்றங்கள் மற்றும் பாரிய பாலியல் வல்லுறவு தொடர்பான சட்டங்களின்கீழ் குற்ற வழக்குத் தாக்கல் செய்யக்கூடுமானதாய் இருக்கக்கூடும்.

## குற்றத்தினைப் பற்றி முறைப்பாடு செய்தல்

நீங்கள் வன்புணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டால் அல்லது பாலியல் ரீதியில் தாக்கப்பட்டால் அண்மையிலுள்ள பொலிஸ் நிலையத்திற்கு 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் சென்று அத்துடன் அதனப் பற்றிய முறைப்பாட்டைச் செய்தல் வேண்டும் என்பது முக்கியமானதாகும். பொலிஸ் முறைப்பாட்டை எழுதிக் கொண்ட பின்பு, நீங்கள் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு **மருத்துவப் பரிசோதனைக்காகச்** செல்லுதல் வேண்டும்.

மருத்துவ பரிசோதனைக்கு முன்னராக உங்களை நீங்கள் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாதென்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதன் பின்னர் பொலிஸ், வன்புணர்ச்சி சம்பவத்தின்மேல் செயற்பட்டு, அத்துடன் நீதிமன்றத்திலான வழக் கொன்றுக்கான ஆவணங்களைத் தாக்கல் செய்யும்.

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் துர்ப்பிரயோகப் படுத்தப்படும்போது பொலிஸில் முறைப்பாட்டைச் செய்தல் வேண்டும்.

சில பொலிஸ் நிலையங்கள் (காவல் நிலையங்கள்) பெண்களுக்கும், பிள்ளைகளுக்குமென தனிப் பிரிவைக் கொண்டுள்ளன. ஆகவே, நீங்கள் பெண் பொலிஸ் அலுவலரொருவருடன் பேச முடியும். என்ன நேர்ந்ததென்று பொலிஸிற்குச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்கு உண்மையைச் சொல்லுங்கள்.

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

பொலிஸாரிடம் உங்களது உரிமைகள் என்ன என்பதை விளக்கமாகக் கூறும்படியும் மற்றும் என்ன நடவடிக்கை முறைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டுமென்பதை விளக்கிக் கூறும்படியும் கேட்கவும்.

பொலிஸில் செய்யப்பட்ட முறைப்பாட்டின் பிரதி ஒன்றைக் கேட்டுப் பெற்று அதில் முறைப்பாட்டை

எழுதிக் கொண்ட பொலிஸ் அலுவலரின் பெயரையும்  
எழுதிக் கொள்ளவும்.

தூரதிஷ்டவசமாக இலங்கைக் கலாச்  
சாரத்திலுள்ள உணர்ச்சிமிக்க தன்மை, மற்றும்  
புரிந்துணர்வு குறைவாக உள்ளமை காரணமாக  
நீங்கள் வண்புணர்ச்சிக்கு உள்ளாக் கப்பட்டிருந்தால்  
உங்கள் குடும்பம் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்  
காமல் விடுவதைக் காண முடியும். அவர்கள்  
நீங்கள் உங்களை அழுக்காக்கிக் கொண்டீர்கள்  
அல்லது தாழ்வுப்படுத்திக் கொண்டீர்கள் என்று  
உங்களை உணர வைப்பதுடன் மேலும் எதனையும்  
உங்களுக்குச் செய்யவும் விரும்பமாட்டார்கள்.  
எமது சமூகத்தில் வண்புணர்ச்சி பற்றிப் பல தவறான  
கருத்துக்களும் கட்டுக் கதைகளும் உள்ளன.

**கிது உங்களுடைய பிழை அல்ல** என்பதை  
ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள். ஆதரவளிக்கக்கூடிய  
வேறு உறவினர்களையும், நண்பர்களையும்  
நாடுங்கள். இந்த வேளையில் தேவை நாடும்  
மகளிர் நிருவணம் போன்ற நிறுவனங்கள் நிச்சயமாக  
உங்களுக்கு உதவி புரிவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.  
நீங்கள் நம்பப்படுவீர்கள். அத்துடன் ஆதரவ  
ளிக்கவும்படுவீர்கள். உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்  
கொள்ள வேண்டாம்.

**பாலியல் தாக்குதல் அல்லது வண்புணர்ச்சியால்  
பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவக்கூடிய 10  
வழிமுறைகள்**

1. அவள் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள்.
2. அவள் சொல்வதை நம்புங்கள்.
3. அவளைக் குற்றஞ் சொல்ல முடியாதென  
அவளிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. இரகசியம் பேணுவதற்குள்ள அவளது உரிமை  
யை மதியுங்கள்.
5. அவள் இருக்குமிடத்தில் அவளுக்கு ஆதர  
வளிக்கக் கூடிய எவரையாவது இனங்கண்டு  
கொள்வதற்கு அவளுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.

6. உங்களது சொந்த உணர்வுகளைப் பொரு  
ப்படுத்தாது அவள் என்ன முடிவெடுத்தாலும்  
அவளுக்கு ஆதரவ்ளியுங்கள்.
7. அவள் நம்பிக்கை வைத்துள்ள யாருடனாவது  
இதுபற்றிக் கதைக்கும்படி அவளை ஊக்கு  
விக்கவும்.
8. தெரிவுகள் மற்றும் விருப்புத் தேர்வுகள் பற்றிய  
தகவல்களுக்காக அவள் தேவை நாடும் மகளிர்  
அமைப்புடன் தொடர் கொள்ளலாம் என்பதை  
அவளுக்குத் தெரிவியுங்கள்.
9. தெரிவுகளையும் தகவல்களையும் அவளுக்குக்  
கொடுங்கள்.
10. அவள் ஏற்கனவே மருத்துவரின் அவதானத்தை  
நாடியிருக்காதிருந்தால் அவ்வாறு செய்யுமாறு  
அவளை ஊக்கப்படுத்துங்கள். இது அவளுடைய  
பிழையல்ல என மீண்டும் சொல்லுங்கள்.

### முடிவெடுக்கும் காலம்

எதிர்காலத்தில் என்ன நேரிடும் என உருவக்  
ப்படுத்தவதற்கு முயற்சித்தலானது வடுக்களை  
உண்டு பண்ணக் கூடும். நீண்டகாலக் குறிக்கோளைக்  
கொண்டிருங்கள், ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாளைப்  
பயன்படுத்துங்கள்.

எல்லாவற்றையும் உடனே நீங்கள் மாற்ற  
வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. பலவேளைகளில்  
முடிவுகளை எடுத்தல் கடினமான காரியமாக இருக்க  
முடியும். நீங்கள் முடிவெடுக்கின்ற தகைமைகளைக்  
கொண்டிருக்கவில்லை என்றோ அல்லது நீங்கள்  
முடிவு செய்த எதுவும் பிழையானதென்றோ நம்பும்படி  
உங்கள் கணவர் உங்களை வழிநடத்தியிருக்கலாம்.  
எனவே உங்களுக்குச் சரியான முடிவுகளையும்  
விருப்பத் தெரிவுகளையும் செய்வதற்கான ஏற்பாடு  
களைச் செய்வது கடினமானதாக இருக்கமுடியும்.

இறுதியான முடிவெதனையும் எடுக்க முன்னதாக  
உளவளத்துணையாளரிடமிருந்தோ அல்லது உங்கள்  
கூழ்நிலைகளைப்பற்றி அனுதாபப்படும் ஒருவரி



டமிருந்தோ உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது என நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம். இந்த ஆட்கள் உங்களுக்காக முடிவுகளை ஒழுங்குபடுத்த உங்களுக்கு உதவி செய்யலாம்.

நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்ட நேரத்தை எடுப்பது சரியானதாகும். நீங்கள் உங்களுடைய பலம் என்ன என்பதை அறிவதோடு புதிய தெரிவுகளையும் தெரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். ஒருபோதும் உங்கள் பாதுகாப்பை அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம். உங்களுக்கு சரியான முடிவுகளை எடுப்பதற்கான தகைமை இருக்கின்றது. முடிவுகளின்படி செயற்படவும்.

### தற்கொலை:

உங்களது சூழ்நிலைகள் எவ்வளவுதான் நம்பிக்கை அற்றதாகத் தோற்றுவதாக இருந்தாலும், தற்கொலை செய்வதென்பது பிரச்சினைக்குத் தீர்வாக இருக்காது. தற்கொலையானது உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் பிள்ளைகளுக்கோ உதவ மாட்டாது.

உங்களுக்குத் தற்கொலை புரிய வேண்டுமென்ற உணர்வுகள் இருந்தால் உளவளத்துணையாளர் ஒருவர் அல்லது வேறு உயர் தொழிற் தகைமையுள்ள ஒருவருடனோ (உ-ம்) மனநல மருத்துவர்) பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களுடைய உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவமுடியும். நீங்கள் என்ன உணர்கின்றீர்கள் என்பதைக் கதைத்தலும் அத்துடன் மனவுணர்ச்சிகளை உங்களுக்குள்ளே அடக்கி வைத்துக் கொண்டிருக்காது வெளிப்படையாகப் பேசுதல் நன்மை பயக்கும்.

### பிள்ளைகள்

நீங்கள் பிள்ளைகளுள்ளவரும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளானவொரு பெண்ணாக இருந்தால் அது பிள்ளைகளினது வாழ்க்கையையும் பெரிதும்

மாற்றமடையச் செய்யும். வன்செயலானது அவர்கள்மீது மனதைப் பாதிக்கின்ற விளைவைக் கொண்டிருப்பதுடன் மற்றும் அவர்களுக்கு பயத்தையோ ஏமாற்றத்தையோ, அல்லது கோபத்தையோ ஏற்படுத்த இடம்முண்டு. எந்தப்பிழையும் இல்லாதவர்களைப் போல் அவர்கள் நடந்து கொண்டாலும் கூட, அவர்களுக்கு மேலதிகக் கவனம் தேவைப்படும். நீங்கள் முன்னர் எப்போதும் இருந்ததை விடவும் அதிகமாக அவர்களை நேசிக்கின்றீர்கள் என்பதை அவர்களுக்கு இச்சந்தர்ப்பத்தில் வழங்க வேண்டும்.

உங்களது பிள்ளைகளும் மனவெழுச்சி மூலமாகவோ, உடல் ரீதியிலான அல்லது பாலியல் ரீதியிலான வல்லுறவுனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக் இருக்கலாம். அவ்வாறு இருந்தால் அவர்களுக்கு சில வகையான உளவளத்துணை ஆலோசனையும், உளவளத்துணை சார்ந்த நிபுணர்களின் உதவியும் தேவைப்படலாம். முடிந்த அளவுக்கு என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைப் பற்றி அவர்களுக்குச் சொல்வதற்கு மறக்கவேண்டாம். நீங்கள் அவர்களை நம்புகின்றீர்கள் என்பதை அவர்கள் உணர்வுகளை வெளியே சொல்வது முக்கியமானது.

அவர்கள் உங்கள்மீதோ அல்லது உங்கள் கணவர் மீதோ ஆத்திரமாக இருந்தாலும்கூட அவர்கள் எப்படியான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை உங்களிடம் சொல்லச் செய்யுங்கள். அவர்கள் தாம் மனங்குழம்பியவர்களாக உணர்தலும், எந்தப் பெற்றோரை நாடுவதென்று நிச்சயமற்றவர்களாகவும் இருக்கலாம். அவர்கள் ஒரே நேரத்தில் பெற்றோரிருவரையும் நேசிக்கவோ அல்லது வெறுக்கவோ முடியும்.

**பிள்ளைகள் தாம் பாதுகாப்புடனிருக்கின்றோம் என்று உணர்தல் வேண்டும்**

தவறாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் அவர்கள் உங்களைச் சோதித்துப் பார்க்கலாம். உறுதியானதும் மற்றும் பாசத்துடனுமானதொரு

முறையில் கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கப் பயப்பட வேண்டாம். பிள்ளைகள் அவர்களுக்கு நல்லது எது, கெட்டது எது என்று சொல்லித் தருவதற்கு வளர்ந்தோர்களில் தங்கியிருக்கின்றார்கள். நீங்கள் புதியதொரு சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் இதில் மாற்றமிருக்காது.

அவர்கள் அதிகளவு பாதுகாப்பற்றும், மற்றும் மனக்குழப்பமடைந்தோராயும் அத்துடன் உங்களது கட்டுப் பாட்டை வழமையைவிட அதிகமாகச் சோதிப்பவர்களாயும் இருக்கலாம். நீங்கள் அவர்களைக் கவனிப்பதற்கு அங்கே இருக்கின்றார்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துதல் வேண்டும்.

அவர்கள் என்னத்தைச் செய்யலாம் என்றும், என்னத்தைச் செய்யக்கூடாது என்று என்ன தண்டனை கிடைக்கும் என்றும் தெளிவாக அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். உடல் ரீதியிலோ அன்றேல் உள ரீதியிலோ அவர்களுக்குத் தீங்கு செய்யாமல் உங்கள் பிள்ளைகள் மீது ஒழுக்காற்றை கொண்டிருக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

பிள்ளைகள் தாம் தங்கள் குடும்பத்தில் நேசிக்கப்பட்டவர்களாயும், ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டவர்களாயும் மற்றும் பாதுகாப்புள்ளவர்களாகவும் இருப்பதாக உணர்தல் வேண்டும். இது எப்போது வன்முறை வெடிக்கும் என்ற நிச்சயமில்லாத தன்மையில் இல்லாததான வீடொன்றில் வசிப்பதைக் குறிக்கும்.

பிள்ளைகள் உலகில் சம்பவிக்கின்றவற்றிலிருந்து உணர்வுபூர்வமாக தன்மையை ஏற்படுத்த முயல்கின்றனர். என்ன சம்பவிக்கின்றதோ அதற்கு ஒரு காரணம் உண்டென நம்ப முயல்கின்றதோ இது அவர்கள் நீங்கள் அடிக்கப்படுவது உங்கள் பிழை என்று அவர்களை உணர்வதற்கு வழிநடத்தக்கூடும். அவர்கள் குற்ற உணர்வு உடையவர்களாக இருப்பதால் உங்களுக்கு உதவி செய்யமுடியாமலிருப்பதாகவும் உணர்தல்

கூடும். அவர்கள் அதிகாரமுள்ளவரோடிருந்தால் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம் என்று உணர்கின்ற காரணத்தினால் உங்கள் கணவரின் பக்கம் செல்லலாம். இது அதிகம் ஆண் பிள்ளை களிதத்து நேரிடலாம்

அவர்களிடம் ஒருவரும் அடிவாங்குவதற்கு அல்லது துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப் படுவதற்கும் தகமை உடையோராயிருக்கவில்லை என்று தெளிவுபடுத்துங்கள். ஆனால் இது உங்களுடைய பிரச்சினையேயன்றி அவர்களுடைய பிரச்சினை அல்ல.

அவர்கள் தொடர்புகளை வைத்திருக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான எண்ணங்களைக் கொண்ட வளர்ந்தவர்களுடன் பழகுவதற்கு அவர்களுக்கு வசதி செய்து கொடுக்க முயற்சிக்கவும். இது துஷ்பிரயோகம் அல்லது வன்செயல் இல்லாமல் முரண்பாடுகளைத் தீர்த்துவைக்கக்கூடிய ஆற்றலுள்ள வளர்ந்தவர்களைப் பற்றி அறிவதற்கு அவர்களுக்கு உதவி செய்யும். வளர்ந்தவர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் மரியாதையாக நடந்து கொள்வதை அவர்கள் காண்பது முக்கியமானதாகும்.

நீங்கள் பரிபூரணமாவர் அல்ல என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதைக் குற்றமாக நினைக்கவேண்டாம். உங்களுக்குச் சிறந்த தெனப்பட்டதைச் செய்வதுடன் மாற்றங்களுக்குச் சம்மதிப்பவராகவும் புதிய வழிகளைக் கற்றுக்கொள்பவராயும் இருங்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களில் தங்கியிருக்க இயலக்கூடியவர்களாகவிருத்தல் வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களது வாழ்க்கைத் துணை செய்வதைப் போன்று அவர்களில் சார்ந்திருக்க வேண்டாம். அவர்களைத் தங்கிருப்பவர்களாகவே இருக்கவிடுங்கள். நீங்கள் புதிய சமுதாயமொன்றில் உங்களை நிலைப்படுத்திக் கொண்ட உடனே அச்சமுதாயத்தில் நண்பர்களைக் கொண்டிருக்கவும் செயற்பாடுகளில்

ஈடுபடுவதற்கும் அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். நட்பு அவர்களுக்கு பாதுகாப்பைத் திரும்பப் பெற்றுக்கொள்ள உதவி செய்யலாம். அவர்கள் நல்லவர்களாவும் இருத்தல் வேண்டும்.

### **உங்களது பிள்ளை பாலியல் வல்லுறவு ரீதியில் துகழ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டால்:**

பாலியல் வல்லுறவு துகழ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட பிள்ளைகளில் காணப்படும் அடையாளங்கள் பின்வருமாறு:

- மலவாசல் வாயில் அல்லது பிறப்பு உறுப்புக்களில் சிராய்ப்புக்காயம், வீக்கம் அல்லது தொற்றுக்கள் காணப்படுதல்.
- பிறப்பு உறுப்புக்களில் அதிகளவு அக்கறை காட்டுதல்
- அவர்களுடைய வயதுக்கு வழக்கமாக உள்ள தைவிட அதிகமான பாலியல் செயல்கள் பற்றிய அறிவு.
- சிறுபிள்ளை போல அதிகம் நடந்து கொள்ளுதல்
- கெட்ட கனவுகள், இருட்டைப் பற்றிய பயம், தனியே நித்திரைகொள்வதற்கு அச்சப்படுதல்.
- கட்டிலுக்குக் கீழே படுத்தல், படுக்கும்போது அதிகமாக உடுப்புக்களை அணிதல், குறிப்பாக உள்ளாடைகள், அதிகமானளவு கழுவுதல், வித்தியாசமான இடங்களில் உள்ளாடைகளை விட்டு வைத்தல் போன்ற வழக்கத்துக்கு மாறான நடத்தை.
- பெற்றோரொருவருக்கெதிராகத் திடீரென்று கோபப்படுதல்.
- புதிதாக நிறையப் பயங்களைக் கொண்டிருத்தல்
- குறித்வோர் ஆளுடன் அல்லது குறித்வோர் இடத்தில் இருப்பதற்கு விருப்பப்படாதிருத்தல்
- பொய் சொல்லுதல், இரகசியமாயிருத்தல், அதிகம் அழுதல், மனக்கவலையை அல்லது அரிப்பைக் காட்டுதல், களவெடுத்தல்,

ஓடிப்போதல், தனக்குத் தீங்கு ஏற்படுத்து தல் போன்ற நாளாந்தப் பழக்க வழங்கங்களிலான மாற்றங்கள்

- மரத்துப்போனவராக அல்லது உணர்வற்ற வராகச் செயற்படுதல், போதை மருந்து, மது என்பவற்றைப் பாவித்தல்

இவற்றுள் சில அடையாளங்கள் பொது வானவை. உங்கள் பிள்ளை பிரச்சினைக்குள்ளே இருக்கிறது என்பதை உமக்குத் தெரிவிப்பதுடன் இவை குடும்பத்தில் சச்சரவு ஏற்படுவதன் காரணமாகவும் தோன்றலாம். இருக்கக்கூடியதாகவுள்ள பல காரணங்களில் பாலியல் வல்லுறவுக்கான துஷ்பிரயோகத்துக்கும் சாத்தியப்பாபடு இருக்கிறதா என்பதையும் நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

துஷ்பிரயோகமானது அரிதாவே தனித்தனி நிகழ்வு ஒன்றாக இருக்கும். இது காலக்கிரமத்தில் வளர்ச்சி அடைகின்றது. பிள்ளைகள் கட்டாயப்படுத்தப்படுவதைக் காட்டிலும், தவறாகக் கையாளப்படுகின்றார்கள். இது எந்த வாழ்க்கைச் சூழலிலும் ஏற்பட முடியும் என்பதோடு அவ்வாறே ஏற்படுகின்றது. அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் முறையிலாப் புணர்ச்சியால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் தாய்மார்கள் துஷ்பிரயோகம் பற்றி அறியாமல் இருக்கிறார்கள். பிள்ளைகள் சரியான சொல்லைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் அறியமாட்டார்கள் என்பதால், பாலியல் ரீதியான வல்லுறவுக்கான அடையாளங்களைக் காலம் பிந்தாமல் இனங்கண்டு கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும். கவனத்தை ஈர்க்காத வகையில் பிள்ளைகள் இதைப்பற்றித் தங்களுடைய பாஷையில் கதைக்க முயலலாம். உதாரணமாக 'எனது வயிறு காயப்பட்டு விட்டது' என்று பிறப்புறுப்பைக் குறிப்பதற்கு முயலலாம்.

பிள்ளைகளை துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கு கின்ற ஆட்கள் எப்போதும் இது ஒரு இரகசியம் என்று

அவர்ளிடம் கூறுவதுடன், மற்றவர்களிடம் சொல்ல வேண்டாம் என்று பயமுறுத்துகின்றனர். (அவர்கள் கொண்டாட்டங்கள் போன்று மகிழ்ச்சிக்குரிய இரகசியங்களாக இருந்தாலன்றி) அவர்கள் மற்றவர்களுக்குச் சொல்ல முடியாத இரகசியம் ஒன்று மில்லை என்று உங்கள் பிள்ளைகள் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது இரகசியம் பேணுவதற்கான உரிமை பற்றியும், அத்துடன் எவ்வாறு அவர்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றியும் சொல்லிக்கொடுத்தல் அவசியமானதாகும். அவர்கள் உங்களை நம்பலாம். என்பதையும், உங்களால் கண்ணியமாக நடத்தப்படுவார்கள் என்பதையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை பாலியல் வல்லுறவு ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றி நேரடியாக கூறினால், அவனை/ அவளை நம்புங்கள். அத்தகையவோர் அனுபவத்தைப் பற்றி அவர்கள் மிக அரிதாகவே பொய் சொல்லுவார்கள். குற்றம் சுமத்தாமல் அல்லது கண்டனம் செய்யாது அவர்கள் சொல்லுவதைக் கேளுங்கள். உதவி செய்யுங்கள். இதுதான் அவர்கள் இதனைக் கேட்கின்ற ஒரேயொரு சந்தர்ப்பமாகவும் இருக்கலாம். நீங்கள் நிச்சயமற்றவராக இருந்தாலும் சரி 'வன்புணர்ச்சி இடர்மையம்' அல்லது டாக்டர் போன்ற பாலியல் வல்லுறவினால் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளான பிள்ளைகளுக்காக வேலை செய்கின்ற உயர் தொழிலில் உள்ள அலுவலர்களிடமிருந்து அல்லது தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பில் உதவியை நாடுதலே சிறந்தது. துஷ்பிரயோகமானது தொடர்ந்து நடைபெறுவதைத் தடை செய்தல் அவசியம்.

உங்கள் பிள்ளை பாலியல் வல்லுறவு ரீதியில் துஷ்பிரயோகிக்கப்படுவதை எதிர்கொள்ளுவது உங்களுக்கு வேதனையளிக்கக்கூடியதாகும் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் உதவுவதற்காகவும் மற்றும் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவளிப்பதற்குமென உளவளத்துணை பெறுவதனால் நீங்கள் பிரயோசனமடைய முடியும்.

**கட்டுக்காப்பு - (Custody)**

நீதிமன்றக் கட்டளையொன்றினால் வழங்கப்பட்டிருந்தால் அன்றி, இலங்கையிலுள்ள சட்டத்தின் பிரகாரம் தந்தையே அவரது சட்ட பூர்வமான பராயமடையாத பிள்ளையின் இயற்கையான பாதுகாவலர் ஆவார். அவரது இறப்புக்குப் பின்பு இது தாயிடம் செல்கிறது.

சட்டபூர்வமற்ற பிள்ளையொன்று தாயின் பராமரிப்பிலும் கட்டுக்காப்பிலும் இருக்கிறது. இந்த உரிமையானது உயிருக்கு ஆபத்து. சுகாதாரம் அல்லது பிள்ளைகளின் ஒழுக்கத்துக்கு ஆபத்து போன்ற சிறப்பான காரணங்களுக்காக மட்டுமே மாற்றம் செய்யப்படலாம்.

கட்டுக்காப்பு அளிக்கின்றபோது நீதிமன்றமானது பிள்ளையின் நலன்களையே முக்கியமாகக் கவனத்திற் கொள்கின்றது.

நீதிமன்றமானது வேறு வகையாகக் கட்டளையிட்டால் அன்றி, திருமணக் குற்றம் ஒன்றின் விடயத்தில் குற்றமற்றவரான வாழ்க்கைத் துணையே கட்டுக்காப்பைப் பெறுவதற்கு உரித்துடையவராவார்.

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

**பாலியல் தொல்லை**

தண்டனைச் சட்டக்கோவையின்கீழ் பாலியல் தொல்லையானது ஒரு குற்றமாகும். இது பின்வருமாறு வரைவிலக் கணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

தாக்குதல் மூலம் அல்லது குற்றவியல் பலாத்காரத்தை உபயோகிப்பதன் மூலம் இன்னோர்



ஆளுக்குப் பாலியல் தொல்லை கொடுக்கின்ற அல்லது வார்த்தைகளை அல்லது செய்கைகளைப் பயன்படுத்துவன் மூலம் அத்தகைய இன்னோர் ஆளுக்குப் பாலியல் தொந்தரவை அல்லது தொல்லையைக் கொடுக்கின்ற எவரும் பாலியல் தொல்லை கொடுத்த தவறுக்குக் குற்றவாளியாதல் வேண்டுமென்பதுடன், குற்றத்தீர்ப்பளிக்கப்பட்டதன் மேல் ஐந்தாண்டுகளுக்கு நீடிக்கக்கூடிய இருவகையி லொரு வகை மறியல் தண்டனையால் அல்லது, குற்றப்பணத்தினால் ஆகிய இரண்டினாலும் தண்டிக்கப்படுதலும் வேண்டும். அத்துடன் எந்த ஆள் தொடர்பில் தவறு புரியப்பட்டதோ அந்த ஆளுக்கு விளைவிக்கப்பட்ட ஊறுகளுக்காக அத்தகைய ஆளுக்கு நீதிமன்றத்தால் தீர்மானிக்கப்பட்ட தொகையொன்றை நட்டஈடாகச் செலுத்துமாறு கட்டளை இடவும் படலாம்.

வேலை செய்யும் இடத்தில் அல்லது வேறு இடத்தில் அதிகாரத்தில் உள்ள ஆளொருவரினால் சொற்கள் மூலம் அல்லது செயல் மூலம் பயன்படுத்தப்படும் வரவேற்கத்தகாத பாலியல் அணுகுதல்கள், பாலியல் தொல்லை தவறாக அமைதல் வேண்டும்.

### பராமரிப்பு

1999ஆம் ஆண்டு 37ஆம் இலக்க பராமரிப்புச் சட்டத்திற் கேற்ப, தன்னைத் தானே பராமரிக்க முடியாத கணவன், மனைவி (விவாகம்புரிந்தவர்கள்) போதிய வருமானம் வசதிகள் இருந்தும் தமது துணையைக் கவனிக்காது அல்லது பராமரிக்காமல் கைவிடப்படும் சந்தர்ப்பத்தில், நீதிமன்றம் அதனைக் கருத்திற் கொண்டு பரிசீலனை செய்து, விண்ணப்ப தாரருக்கு மாதாந்தம் பராமரிப்பு வழங்கும்படி கட்டளை இடலாம்.

□ தன்னைத்தானே, பராமரிக்க முடியாத வயது வந்த பிள்ளை (25 வயதுக்கு மேற்பட்டவராய் இருப்பினும்) உயர்கல்வி கற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் மாதாந்தம் பராமரிப்புக்கோரி விண்ணப்பிக்கலாம்.

- தன்னைத் தானே பராமரிக்க முடியாத வலது குறைந்த அல்லது ஊனமுற்ற பிள்ளை பராமரிப்புக் கோரி விண்ணப்பிக் கலாம். (25க்கு மேலாயினும்)
- போதிய அளவு வருமானம் உள்ள பெற்றோரினால், பிள்ளை ஒருவர் பராமரிக்கப்படாமல் அல்லது கைவிடப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அப்பிள்ளைக்கு மாதாந்தம் கொடுப்பனவு செலுத்த வேண்டுமென நீதவான் பிள்ளையின் தந்தை அல்லது தாய்க்கு உத்தரவிட முடியும்.
- திருமணம் புரியாமல் பிறந்த பிள்ளைக்கு, குறிப்பிட்டவர்களே பிள்ளையின் பெற்றார் என நிரூபிக்கப்படும் பட்சத்தில் பிள்ளைக்கு மட்டும் பராமரிப்பு வழங்க தந்தை தாய்க்கு நீதிமன்றம் உத்தரவிடும். சட்டப்படி திருமணம் முடிக்காத மனைவிக்கு பராமரிப்புக் கோர முடியாது.
- இருவரும் ஒத்துப் பிரிந்தால் இரு சாராரில் எவரேனும் பராமரிப்பு கோர முடியாது.
- பராமரிப்பு சம்பந்தப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் யாவும் நீதவான் நீதிமன்றத்திற்கு சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும். இவ் வழக்குகள் சம்பந்தமாக முத்திரைக் கட்டணம் அறவிடப்பட மாட்டாது.
- பிரதிவாதியொருவர் பராமரிப்புச் செலவு செலுத்துவதை புறக்கணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில்
  - (அ) அவரது சம்பளத்திலிருந்து குறித்த தொகையைக் கழித்து அதனை நீதிமன்றத்துக்கு வரவு வைக்குமாறு அவர் கடமையாற்றுகின்ற இடத்தைச் சேர்ந்த தொழில் வழங்குனருக்கு நீதிமன்றத்தினால் கட்டளை பிறப்பிக் கப்படும்.
  - (ஆ) இவருக்கு சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்படலாம்.

விண்ணப்பதாரிகளின் வேண்டுகோளுக்கமைய பராமரிப்புக்கான கட்டளையின் அத்தாட்சி

படுத்தப்பட்ட பிரதியொன்றை நீதிமன்றம் இலவசமாக விநியோகிக்கும்.

### விவாகரத்து

கண்டியச் சட்டத்திற்கும் முஸ்லிம் சட்டத்திற்கும் உட்படுவோரைத் தவிர்ந்த ஏனைய சகலருக்கும் விவாகரத்துத் தொடர்பாக பொதுச்சட்டமே ஏற்புடையதாக அமையும். பின்வரும் காரணங்களை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்டு இரு தரப்பினரில் ஏதேனுமொரு தரப்பு வசிக்கின்ற மாவட்டத்திற்கான மாவட்ட நீதிமன்றமொன்றில் வழக்குத் தாக்கல் செய்வதன் மூலம் விவாகரத்தினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

(அ) திருமணத்திற்குப் பின்னரான சோரம்

(ஆ) வன்ம உறவுறுத்தல் (இரு சாராருக்கும் பொருந்தும்)

(இ) திருமணம் செய்துகொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் இருக்கின்றதான பாலியல் பலவீனம், (ஆண்மையின்மை) அல்லது மலட்டுத் தன்மை

சோரம்போயுள்ள சந்தர்ப்பமாக அமைந்திருக்கும் பட்சத்தில், குற்றஞ்சாட்டப்பட்டுள்ள சோர நாயகனை அல்லது சோரஸ்திரியை ஒரு தரப்பினராக குறிப்பிட்டு, அவருக்கு எதிராக சேதத்திற்கான நட்டஈட்டினைக் கோரி நிற்கலாம். (உரிய தரப்பினருக்கான சோரமானது சாதாரண சந்தேகத்திற்கு அப்பால் நிரூபிக்கப்படுதல் வேண்டும்)

எனினும்,

1. பிரிந்து செல்வதற்கான கட்டளை குறிக்கப்பட்ட திகதியிலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் கடந்த பின்னர் அல்லது
2. ஏழு வருடங்கள் உடல் ரீதியாக பிரிந்திருந்ததன் பின்னர் சுருக்க செயல் முறை ஒன்றின் மூலம் முறைப்பாட்டாளர் விவாகரத்து வழக்கொன்றைத் தாக்கல்

செய்யலாம். இருப்பினும் சட்ட ரீதியாகவோ உடல் ரீதியாகவோ ஒரு சில காலம் பிரிந்திருப்பதன் காரணமாக மட்டும் விவாகரத்துப் பெற முடியாது. இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில்கூட விவாகரத்திற்கு காரணமாக அமைகின்ற காரணிகளுள் ஒன்றேனும் நிரூபிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

### இல்ல வன்முறை

இல்ல வன்முறை என்பது பிரதானமாக ஆண்கள் தமது அதிகாரத்தைப் பெண்கள் மீது செலுத்த மேற்கொள்ளும் ஒரு நடவடிக்கை என வரைவிலக்கணம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இல்லங்களில் இடம் பெறும் இல்ல வன்முறையானது, உடலியல், பாலியல், வன்புணர்ச்சி அச்சுறுத்தல், பயமுறுத்திக் கட்டாயப்படுத்தல் என பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

புதிதாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட இல்ல வன்முறைச் செயல் தடுப்புச் சட்டம், இல்லங்களில் ஆண்/பெண் இருவருக்கிடையில் ஏற்படும் உடலியல் துஷ்பிரயோகம், அல்லது மனவெழுச்சி சார்ந்த வன்முறைச்செயலைத் தடுக்கும் சட்டமாகும். இது 2005ம் ஆண்டு, இலக்கம் 34 இல்ல வன்முறைச்செயல் தடுப்புச் சட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது.

இல்லங்களில் நிகழும் இந்த வன்முறை என்பது, ஆண் ஒருவர் பெண்ணொருவர்மீது உடல் ரீதியாகவும், உணர்வு ரீதியாகவும் பொருளாதார ரீதியாகவும் அச்சுறுத்தியும், கட்டாயப்படுத்தலும் போன்ற செயல்களால் பொதுவாக இடம்பெறுகிறது. இல்ல வன்முறைகளால் நீண்டகாலமாக பாதிக்கப்பட்டோரும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் வன்முறைகளால் பாதிக்கப்பட்டு வருவோரும் எதிர்காலத்தில் வன்முறைக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிநேரிடும் சந்தர்ப்பத்தில் அதிலிருந்து உடனடியாக மீளும் பொருட்டு இச்சட்டத்தின்கீழ் பாதுகாப்புக் கட்டளையொன்றைப் பெற்றுக்

கொள்ளலாம். இத்தகைய பாதுகாப்புக் கட்டளை யொன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நீங்கள் உங்கள் பிரதேசத்திற்கான நீதவான் நீதிமன்றத்தில் உங்கள் கோரிக்கையை சமர்ப்பிக்க வேண்டும். உங்கள் கோரிக்கையை நீங்கள் தனிப்பட்ட ரீதியில் சட்டத்தரணி யொருவரின் மூலமாகவோ அல்லது பொலிஸ் உத்தியோகத்தர் ஒருவரின் மூலமாகவோ நீதிமன்றத்துக்கச் சமர்ப்பிக்கலாம்.

18 வயதுக்குக் குறைந்த பிள்ளைகள் தொடர்பான கோரிக்கையானது குழந்தையின் தாய், தந்தை, பொறுப்பாளர் மூலம் அல்லது பொலிஸ் உத்தியோகத்தர் மூலம் அல்லது தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்தர் ஒருவர் மூலம் சமர்ப்பிக்கப்படலாம்.

இத்தகைய கோரிக்கையொன்றை நீதி மன்றத்திற்குச் சமர்ப்பித்து தாம் உள்ளாகியுள்ள வன்முறை நிலைமை தொடர்பான விடயங்களை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம் மேற்படி வன்முறையிலிருந்து பாதுகாப்படைவதற்கான பாதுகாப்புக் கட்டளையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மேற்படி பாதுகாப்புக் கட்டளையானது ஒருவருட்காலப்பகுதிக்கு (12 மாதங்கள்) செல்லுபடியாகும். இப்பாது காப்புக் கட்டளையின் கீழ் வன்முறையில் ஈடுபடும் நபர், பாதிக்கப்பட்டவர் இருக்கும் இடத்திற்கு வருகை தருவதைத் தடுத்தல், வார்த்தைகளின் மூலம் தொலைபேசியின் மூலம் அச்சுறுத்தல் விடுப்பதைத் தடுத்தல் போன்ற நிபந்தனைகளின்கீழ் பாதுகாப்புக் கட்டளையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இல்ல வன்முறையால் பாதிக்கப்படுகின்ற பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் சார்பாக இலவசமாக நீதிமன்றத்தில் ஆஜராகி பாதுகாப்புக் கட்டளைகளைப் பெற்றுத்தருவதற்கு, தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பைச் சேர்ந்த சட்டத்தரணிகள் நடவடிக்கையெடுக்கின்றனர் என்பதை அறியத்தருகின்றோம்.

## பின்னிணைப்பு

### அவசர தொலைபேசி இலக்கங்கள்

பொலிஸ் நிலையங்கள்

இலங்கை பொலிஸ் தலைமைச் செயலகம்,  
கோட்டை, கொழும்பு.

தொ.பேசி: 2421111

பொலிஸ் அவசர சேவை 2433333

பொலிஸ் பெண்கள், சிறுவர் பணியகம் 011-2826444  
10 A,பாகொட நோட், நுகேகொட

25, வைட்ட வேஸ் பில்டிங் சேர். பாரோன் ஜயதிலக  
மாவத்தை கொழும்பு - 01

### கொழும்பிலும் சுற்றுப்புறத்திலுமுள்ள காவல் நிலைய தொலைபேசி இலக்கங்கள்

கொழும்பு மத்தி 2433342

கொழும்பு வடக்கு 2432524

கொழும்பு தெற்கு 2421867

பேலியகொட 2911222

களனிப் பிரிவு 2911444

நுகேகொட 2852550, 2852992

அவசரகால இலக்கம் 2856171

கல்கிசை அவசரகால இலக்கம் 2738088

### பிராந்திய பொலிஸ் பிரிவுகள்

அம்பாறை 063 2222227

அநுராதபுரம் 025 2222228

பதுளை 055 2222228

பண்டாரவளை 057 2223422

இரத்தினபுரி 045 2222222

மட்டக்களப்பு 065 2224364, 065 2228100

எல்பிட்டிய 091 2291032

காலி 091 2222222

அவசரகால இல.	091	2233333
கம்பஹா	033	2222555, 033 2224422
கம்பளை	08	352227
யாழ்ப்பாணம்	021	2222221, 021 2222222
களுத்துறை	034	2222228
கண்டி	081	2223854
அவசர கால இல.	081	2234334
கந்தளாய்	026	2234222
கேகாலை	035	2222222
குளியாப்பிட்டிய	037	2281222
குருநாகல்	037	2222228 - 9
மாத்தளை	066	2222222
மாத்தறை	041	2222229, 041 2222223
அவசரகால இல.	041	2222996
மொனராகலை	055	2276228
நீர்கொழும்பு	031	2222222
நிக்கவரெட்டிய	037	2260222
நுவரெலியா	052	2222222
அவசரகால இல.	052	2222444
பாணதுறை	038	2232222
பொலன்னறுவை	027	2222222
தங்காலை	047	2240222
அவசரகால இல.	047	2241604
திருகோணமலை	026	2222223
வவுனியா	024	2222224
வடமாகாண வலயம்	021	2222279
வடமேல் மாகாண வலயம்	037	2223199
வடமத்திய மாகாண வலயம்	025	2222222
மத்திய மாகாண வலயம்	082	2223035
சப்ரகமுவ மாகாண வலயம்	045	2222665
ஊவா மாகாண வலயம்	055	2222022
வெலிகம	041	2250222
மன்னார்	023	2232226
அக்கரைப்பற்று	067	2277222
கல்முனை	067	2229226

## நோயாளர் வண்டி (Ambulance)

அவசரகால நோயாளர் வண்டி (கொழும்பு பிரதேசம்)	
செஞ்சிலுவைச் சங்கம்	2694487/2691095
சென் ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை	2433756
தீயணைப்புப் பிரிவு/அம்புலன்ஸ்	2422222
பொலிஸ் அம்புலன்ஸ்	2223157

### வைத்தியசாலைகள் மற்றும் மருத்துவ வசதிகள் அரசினர் வைத்தியசாலைகள்.

#### கொழும்பு பிரதேசம்

விபத்துச் சேவை	
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை	2691111
காசல் வீதி பெண்களுக்கான வைத்தியசாலை	2695529, 2696231
கொழும்பு (வடக்கு) றாகம வைத்தியசாலை	2959261
கொழும்பு (தெற்கு) களுபோவில வைத்தியசாலை	2822261
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலை	2863610/2668621
லேடி ரிஜ்ள்ட்வே குழந்தைகள் வைத்தியசாலை	2693711
அரசாங்க ஆபுர்வேத வைத்தியசாலை	2695855

#### நாடளாவிய ரீதியில் வைத்தியசாலைகள்

அம்பாறை தள வைத்தியசாலை	063 2222247
அநுராதபுரம் போதனா வைத்தியசாலை	025 2222261-2
அவிசாவளை வைத்தியசாலை	036 2222262
பதுளை மாகாண வைத்தியசாலை	055 2222261-2
மட்டக்களப்பு வைத்தியசாலை	065 2222261
பேருவளை மாவட்ட வைத்தியசாலை	034 3376162
காலி வைத்தியசாலை	09 2222261
கம்பஹா ஆதார வைத்தியசாலை	033 2222261
ஹம்பாந்தோட்டை ஆதார வைத்தியசாலை	047 2220261
யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை	021 2222261-2



இல.	091 2233333
033 2222555, 033 2224422	
	08 352227
021 2222221, 021 2222222	
	034 2222228
	081 2223854
இல.	081 2234334
	026 2234222
	035 2222222
	037 2281222
	037 2222228 - 9
	066 2222222
041 2222229, 041 2222223	
இல.	041 2222996
	055 2276228
	031 2222222
	037 2260222
	052 2222222
இல.	052 2222444
	038 2232222
வ	027 2222222
	047 2240222
இல.	047 2241604
ல	026 2222223
	024 2222224
வலயம்	021 2222279
காண வலயம்	037 2223199
காண வலயம்	025 2222222
காண வலயம்	082 2223035
காண வலயம்	045 2222665
காண வலயம்	055 2222022
	041 2250222
	023 2232226
	067 2277222
	067 2229226

## நோயாளர் வண்டி (Ambulance)

அவசரகால நோயாளர் வண்டி (கொழும்பு பிரதேசம்)	
செஞ்சிலுவைச் சங்கம்	2694487/2691095
சென் ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை	2433756
தீயணைப்புப் பிரிவு/அம்புலன்ஸ்	2422222
பொலிஸ் அம்புலன்ஸ்	2223157

### வைத்தியசாலைகள் மற்றும் மருத்துவ வசதிகள் அரசினர் வைத்தியசாலைகள்.

#### கொழும்பு பிரதேசம்

விபத்துச் சேவை	
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை	2691111
காசல் வீதி பெண்களுக்கான வைத்தியசாலை	2695529, 2696231
கொழும்பு (வடக்கு) றாகம வைத்தியசாலை	2959261
கொழும்பு (தெற்கு) களுபோவில வைத்தியசாலை	2822261
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலை	2863610/2668621
லேடி ரிஜ்ள்ட்வே குழந்தைகள் வைத்தியசாலை	2693711
அரசாங்க ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	2695855

#### நாடளாவிய ரீதியில் வைத்தியசாலைகள்

அம்பாறை தள வைத்தியசாலை	063 2222247
அநுராதபுரம் போதனா வைத்தியசாலை	025 2222261-2
அவிசாவளை வைத்தியசாலை	036 2222262
பதுளை மாகாண வைத்தியசாலை	055 2222261-2
மட்டக்களப்பு வைத்தியசாலை	065 2222261
பேருவளை மாவட்ட வைத்தியசாலை	034 3376162
காலி வைத்தியசாலை	09 2222261
கம்பஹா ஆதார வைத்தியசாலை	033 2222261
ஹம்பாந்தோட்டை ஆதார வைத்தியசாலை	047 2220261
யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை	021 2222261-2

கண்டி வைத்தியசாலை	081 2233339
போதனா வைத்தியசாலை குருணாகல்	037 2233907
கேகாலை வைத்தியசாலை	035 3333364
கறாப்பிட்டிய வைத்தியசாலை	09 2232276
களுத்துறை வைத்தியசாலை	034 2229129
குருநாகல் போதனா வைத்தியசாலை	037 2222261
மஹமோதர போதனா வைத்தியசாலை	091 2232088
மன்னார் ஆதார வைத்தியசாலை	024 2222261
மாத்தளை ஆதார வைத்தியசாலை	066 2222261
மாத்தறை வைத்தியசாலை	041 2227821
மொன்றாகலை ஆதார வைத்தியசாலை	055 2276261
நீர்கொழும்பு ஆதார வைத்தியசாலை	031 2224287
நுவரெலியா ஆதார வைத்தியசாலை	052 2222261
பேராதனை போதனா வைத்தியசாலை	081 2388003
புத்தளம் தள வைத்தியசாலை	032 2456261
இரத்தினபுரி வைத்தியசாலை	045 2222261
	045 2225396-8
திருகோணமலை ஆதார வைத்தியசாலை	026 2222261
வவுனியா ஆதார வைத்தியசாலை	024 222715

### மனநோய் வைத்தியசாலைகள்

அங்கொடை	2578234/5
ஹெந்தலை	2930842
முல்லேரியா	25782226/9

### சிறைச் சாலை

யாழ்ப்பாணம் மத்திய சிறைச்சாலை	021 2222542
-------------------------------	-------------

## உளவளத்துணை நிலையங்கள்

### தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பு பிரதான காரியாலயம்

இல 25, ரிக்கள் றோட், பொரளை கொழும்பு - 8  
தொ.பேசி: 011 2671411

### தேவை நாடும் மகளிர் உளவளத்துணை நிலையங்கள்

#### அநுராதபுரம்

596/13, 1ம் படிமுறை,  
கருணா மாவத்தை  
கடபணஹா அநுராதபுரம்  
தொலைபேசி - 025-2225708  
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

#### கண்டி

867/A, பேராதனை வீதி, கண்டி  
தொலைபேசி - 081-2203246  
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

#### மாத்தறை

33/A, உத்யான மாவத்தை,  
உயன்வத்தை, மாத்தறை  
தொலைபேசி - 041-5814004, 041-2233760  
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

#### பதுளை

25B, கைலகொட வீதி, பதுளை  
தொலைபேசி - 055-2224395  
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

#### யாழ்ப்பாணம்

35/A, சோமசுந்தரம் அவெனியு, சுண்டிக்குளி,  
யாழ்ப்பாணம்  
தொலைபேசி - 021-2229671  
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

#### புத்தளம்

39, சேவிஸ் றோட், புத்தளம்  
தொலைபேசி - 032-5672161  
திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**குருணாகல்**

673/2, மசங்கஸ்வத்த, 2வது லேன் வெவெறா

தொலைபேசி - 037-2232464

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**மட்டக்களப்பு**

32/63, கொவிண்டன் றோட், மட்டக்களப்பு

தொலைபேசி - 065-2228388

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**அரசாங்க வைத்தியசாலைகளிலுள்ள தேவை நாடும்  
மகளிர் நிலையங்கள்**

**கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை, அவசர விபத்து சேவை**

தொலைபேசி - 077-2260504

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**கொழும்பு டி.சொய்சா வைத்தியசாலை**

தொலைபேசி - 077-2260503

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**அநுராதபுரம் பிரதான வைத்தியசாலை**

தொலைபேசி - 077-2260494

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**பதுளை மாகாண வைத்தியசாலை**

தொலைபேசி - 077-2260495

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**புத்தளம் ஆதார வைத்தியசாலை**

தொலைபேசி - 077-3560632

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**கண்டி பிரதான வைத்தியசாலை**

தொலைபேசி - 077-0870270

செவிவாய், புதன், வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை**

உளநலப் பிரிவு

தொலைபேசி - 0777-913529

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலை**

தொலைபேசி - 0777-307864

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

**பொலிஸ் நிலையங்களிலுள்ள வின் அமைப்புகள்**

பொலிஸ் பெண்கள் சிறுவர் காரியாலயம்

16 A, பாகொட நோட், நுகேகொட

தொலைபேசி - 011-3071121/ 011-2826444

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.8.30-பி.ப.4.30

கிருஸ்துப்பனை பொலிஸ் நிலையம்

தொலைபேசி - 011-3071121

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.9.00-பி.ப.4.30

கண்டி பொலிஸ் நிலையம்

பெண்கள் சிறுவர் காரியாலயம்

தொலைபேசி - 077-2260506

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.8.30-பி.ப.4.30

வெலிகம பொலிஸ் நிலையம்

பெண்கள் சிறுவர் காரியாலயம்

தொலைபேசி - 077-3560282

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.8.30-பி.ப.4.30

மதவாச்சி பொலிஸ் நிலையம்

பெண்கள் சிறுவர் காரியாலயம்

தொலைபேசி - 0777-307894

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.8.30-பி.ப.4.30

பதுளை பிரதான பொலிஸ் நிலையம்

பெண்கள் சிறுவர் காரியாலயம், பதுளை

தொலைபேசி - 077-2083319

திங்கள்-வெள்ளி மு.ப.8.30-பி.ப.4.30

**பெண்களுக்கான உளவியல் வள அபிவிருத்தி**

**நிலையங்கள்**

**மாத்தறை**

தெவிநுவர - 0772 260499

பொல்லேறன - 0772 260497

மாலிம்பட - 0772 260509

நாதுகல - 0772 260498

**அநுராதபுரம்**

மதவாச்சி - 025 2245908

நொச்சியாகம - 025 2257780

கெக்கிராவ - 025 7221222

மிகிந்தலை - 025 722133

## பெண்கள் ஆலோசனை மையங்கள்

மகளிர் விவகார அமைச்சு

177, நாவல வீதி, நாரஹேன்பிட்டிசு கொழும்பு - 5

தொ.பேசி: 011 2505584

கொழும்பு மத்தி 'சுவ பியச'

60 1/1, ஸ்ரீ சங்கராஜ மாவத்தை,

கொழும்பு 10 (மக்கள் வங்கிக்கருகில்)

தொ.பேசி: 011 2321240 -1

கிளைகள்

இரத்மலான, இரத்தினபுரி, பியகம, கொக்கலை,  
கட்டுநாயக்க

ஆலோகய இளைஞர் ஆலோசனை சேவை

இலங்கைக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சங்கம்

37/27, புல்லர்ஸ் ஒழுங்கை, கொழும்பு 07

தொ.பேசி: 011 2584153, 011 2584157

வேலை நாள்: திங்கள்-வெள்ளி

மு.ப. 8.45 - பி.ப. 3.30

ஸ்ரீலங்கா சுமித்திரயோ

தேசிய அலுவலகம்

60உ, ஹோட்டன் பிளேஸ், கொழும்பு 07

தொ.பேசி: 5339793

மெல்மெதுர

60 உ, ஹோட்டன் பிளேஸ்,

(24 மணித்தியால சேவை)

கொழும்பு 07.

நாள்தோறும் : மு.ப. 9.00 - பி.ப. 8.00

இரவுத் தொலைபேசி : 011 2692909

பண்டாரவளை, கண்டி, மாத்தளை, பண்டுவஸ்நுவர,

பாணந்துறை, குளியாப்பிட்டி, மாவனல்ல, கட்டுநாயக்க,

குருநாகல் ஆகிய இடங்களில் பிராந்திய மையங்கள்

உள்ளன.

பெண்கள் தொடர்பு ஊடகங்களுக்கான அமைப்பு

20/1, 8ஆம் ஒழுங்கை, நாவல

தொ.பேசி:

011 2805579

பெண்கள் அபிவிருத்தி நிலையம்

61, முல்கம்பொல வீதி, கண்டி

தொ.பே.:

081 2234511

மின்னஞ்சல் : றனஉ;ளடவ.டம

கிளைகள்

வவுனியா பெண்கள் அபிவிருத்தி நிலையம்

416, ஹொரவப்பொத்தானை வீதி,

றம்பைக்குளம், வவுனியா.

தொ.பே.:

024 2220672

பெண்கள் ஆராய்ச்சி நிறுவகம்

225/4, கிருல வீதி,

கொழும்பு 05.

தொ.பே.:

011 25021531

தொலைநகல் :

25021531

பெண்களுக்கான உளவளத்துணை நிலையங்கள்

மகளிர் விவகார அமைச்சு

5ஆம் மாடி, 'செத்சிரிபாய'

பத்தரமுல்லை

தொ.பே.:

011 2887349-51



குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையம்

73, கிறெகரிஸ் றோட்,

கொழும்பு 07

தொ.பே. 011 2698441, 011 2692090, 011 2677435

தொலைநகல் : 2674112

மின்னஞ்சல்: rcsi@slt.lk

அநுராதபுரம், புத்தளம், மன்னார், வவுனியா,  
பொலநறுவை.

சர்வோதயம் பெண்கள் இயக்கம்

32, இராவத்தாவத்தை றோட்,

மொறட்டுவ.

தொ.பே.: 011 2655843

சூர்யா மகளிர் அபிவிருத்தி நிலையம்

55, வேடி மண்ணிங் டிறைவ்,

மட்டக்களப்பு.

தொ.பே.: 065 2223297

மின்னஞ்சல்: suriyaw@slt.lk

சக்தி

இருபாலார் சமத்துவச் செயல்திட்டம்

கனேடிய சர்வதேச அபிவிருத்தி நிறுவனம்

12, அமரசேகர மாவத்தை,

கொழும்பு 05

தொ.பே.: 011 2502640-4

தொலைநகல்: 011 2502643

மின்னஞ்சல்: shakthi@slt.lk

பாதிப்பற்ற பெண்கள் நிறுவனம்

R.K.M. வீதி, அக்கரைப்பற்று

தொ.பே.: 067 2278237

திரிபியசு பெண்கள் நிலையம் (சர்வோதயம்)

மூன்று முறிப்பு, கண்டி வீதி, வவுனியா.

தொ.பே.: 071 2374364

பெண்கள் கல்வி ஆய்வு நிறுவகம்

38, தர்மபால வீதி,

கொழும்பு 06

தொ.பே.: 011 2590985, 011 2596313

பெண்ணின் குரல்

21/25, பொல்ஹென்கொட கார்டன்

கொழும்பு 05

தொ.பே.: 011 2816585

சாந்திகம்

8/1, கற்பக விநாயகர் கோவிலடி

கச்சேரி நல்லூர் நோட்

சுண்டிக்குளி

யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பே.: 021 2223338

021 2229720

குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையம்

18, கோவில் வீதி

யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பே.: 021 2226347

சிறுவர் நன்நடத்தை பராமரிப்பு திணைக்களம்

மட்டக்களப்பு 065 2222142

நோர்வேஜியன் அகதிகள் பேரவை

மட்டக்களப்பு 065 2226200

நோர்வேஜியன் அகதிகள் பேரவை

யாழ்ப்பாணம் 021 2221558

**தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பு 'வீன்'**

கொழும்பு, மாத்தறை, அநுராதபுரம், புத்தளம், குருணாகல், மட்டக்களப்பு கண்டி, பதுளை, யாழ்ப்பாணம் (மேலதிக விபரங்களுக்கு உளவளத்துணை நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்)

**குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையம்**

கொழும்பு மற்றும் பிராந்திய நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

**சட்ட உதவி ஆணைக்குழு (Legal Aid Commission)**

மேல் நீதிமன்ற கட்டிடத் தொகுதி

புதுக்கடை, கொழும்பு-12

தொ.பே பக்ஸ்

011 2433618

ஈ- மெயில்

legalaid@itmin.com

வேலை நாள் : மு.ப. 9.00 - பி.ப. 4.00

**சட்ட உதவி ஆணைக்குழு (Legal Aid Commission)**

மட்டக்களப்பு

தொ.பே

065 2225399

பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்குமான விசேட

பணியகம் பிராந்தியநிலையங்கள் - கண்டி,

அநுராதபுரம், திருகோணமலை, குருநாகல்

**மனித உரிமைகள் மற்றும் அபிவிருத்திக்கான**

**சட்டத்தரணிகள் - கோட்டே**

225-1/1, கோட்டே றோட், கொழும்பு-08

தொ.பே: 2686180

பக்ஸ்: 011 2687665

**மனித உரிமைகள் நிறுவகம்**

453/1, ஹவ்லொக் வீதி, கொழும்பு-05

தொ.பே:

011 2597762

மனித உரிமைகள் இல்லம்

14,பென்ரீவ் காடன், கொழும்பு-03

தொ.பே: 011 2577962

பக்ஸ் 2573693

ஈ-மெயில் : HHR@lankagn.apc.org

மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு

மட்டக்களப்பு

தொ.பே: 065 2224420

மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு

1, 3ம் குறுக்கு தேரு,

யாழ்ப்பாணம்

தொ.பே: 021 2222021

வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களிலும் கூடச்  
சேவைகள் கிடைக்கக்கூடியதாயுள்ளது.

58,கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்

தொ.பே : 021 2227576

6, பன்சல் வீதி, மட்டக்களப்பு

தொ.பே : 065 2225573

067 2278231

051 2225244

024 2220648

### வேறு பாய்வுள்ள அமைப்புகள்

நன்னடத்தை மற்றும் குழந்தைப் பராமரிப்புச்

சேவைகள் திணைக்களம் (அரசாங்கத் தாபனம்)

95,சேர் சிற்றம்பலம் ஏ.காடினர் மாவத்தை,

கொழும்பு-02

தொ.பே: 011 2327600, 011 2448577

வை.டபிள்யூ.சீ.ஏ. (இளமங்கையர் கிறிஸ்தவ அமைப்பு)

393,யூனியன் பிளேஸ், கொழும்பு-02

தொ.பே: 011 2324694

(பெண்குழந்தை நிலையம்) 011 4713325

மது மற்றும் போதை மருந்துத் தகவல் நிலையம்

40/18, பார்க் வீதி, கொழும்பு-05

தொ.பே: 011 2584416,011 2508484

011 2599852,011 2592515

பக்ஸ்: 2508484

ஈ-மெயில்: adicc@slt.net.lk

மது மற்றும் போதை மருந்துத் தகவல் நிலையம்

40/18இபார்க் வீதி, கொழும்பு - 05.

தொலைபேசி 011- 2584416

011- 2508484

011- 2599852

011- 2592515

2505454

குடும்பத் திட்டமிடல் கழகம்

37/27, புல்லர்ஸ் ஒழுங்கை, கொழும்பு-07

தொ.பே: 011 2584203/011 2584153/

011 2584157

கிளிநிக் நேரம் மு.ப.8.30-பி.ப.4.00

இக்கைநூலை வெளியிட எமக்குப் பல வழிகளிலும் உதவிகள் புரிந்த பின்வருவோருக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

கனேடியன் சர்வதேச அபிவிருத்தி நிலையம்

12, அமரசேகர மாவத்தை

கொழும்பு - 5

YWCA கனடா

(fresh start by Joan Lefevre) (CLEO)

ஒன்ராறியோ சமுதாயச் சட்டக் கல்வி (சிஎல் ஈஓ) (துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாக்கப்பட்ட பெண்ணை நீங்கள் அறிவீர்கள்) வெளியீடுகளானவை இக்கை நூலைத் தயாரிப்பதில் 'வின்' அமைப்புக்குத் பெருமதிப்புள்ள வளன்களாக இருந்துள்ளன.

மேலும் தகவல்களுக்குப் பின்வருவோரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்

YWCA of Canada

590, ஜார்விஸ் றோட், 5<sup>வது</sup> மாடி,

Toronto, Ontario M4 Y 2 J 4

ஈமெயில்: national@cleo.on.ca

web site: www.cleo.on.ca

கடுமையாக பிரயத்தனம் செய்த மெலனீ பிறேஷாட் க்குக் விசேடமாக நன்றி கூறுகின்றோம்.

இக் கைநூலானது சிங்களத்திலும், தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் கூடக் கிடைக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

பிரதிகள் கிடைக்கும் வேறு இடம்

தேவை நாடும் மகளிர்

65, ரிக்கள் றோட், பொரளை, கொழும்பு 08

தொ.பே:

011 2671411

தேவை நாடும் மகளிர் அமைப்பு வின் 1987 ஆண்டில் இல்ல வன்முறை மற்றும் வேறு வடிவங்களிலான வன்முறைக்கான காரணங்களைக் கண்டறிவதற்காகத் தம்மை அர்ப்பணித்த சில இலங்கைப் பெண்கள் குழுவொன்றினால் முதன் முதலாக ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.

“வின்” அமைப்புக்கு கொழும்பு, கண்டி, பதுளை, மாத்தறை, அநுராதபுரம், புத்தளம், குருணாகல், யாழ்ப்பாணம், மட்டக்களப்பு ஆகிய இடங்களில் கிளைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவை இடர் நிலையங்கள் (Crisis Centres) எனப்படும். அத்துடன் கொழும்பு, தேசிய வைத்தியசாலை, டி.சொய்சா மகளிர் வைத்தியசாலை, அநுராதபுரம் வைத்தியசாலை, புத்தளம் ஆதார வைத்தியசாலை, பதுளை மாகாண வைத்தியசாலை, மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை, கண்டி போதனா வைத்தியசாலை (One Stop Crisis Centres) அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இங்கு இல்ல வன்முறையால் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு இலவச உளவளத்துணை, சட்ட உதவி, வைத்திய உதவி யாவும் ஒரே இடத்தில் கிடைக்க வசதி அளிக்கப்பட்டுள்ளது. “வின்” நிலையங்களுக்கு வருகை தர முடியாதவர்களுக்கு தபால் / தொலைபேசி மூலம் உதவிகள் உதவி நாடி வருபவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது.

அவசியமான நேரங்களில் பெண்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் உதவிபுரிய தற்காலிகமான தரிப்பிடமொன்றை வின் நிறுவியுள்ளது.

வன்புணர்ச்சி மற்றும் தகாப் புணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டோர்களின் வழக்குகளை நடாத்துவதற்குச் சட்டத்தரணிகளை வைத்திருப்பதற்கென “வின்” ஆனது சிறிதளவு பணத்தைச் செலவிடுகிறது.

தேவை ஏற்படும்போது, உதவி நாடிகளுக்கு சிறு நிதி உதவியும் “வின்” அமைப்பு வழங்குகிறது.









**தேவை நாடும் மகளிர்**  
வன்முறையால் பாதிக்கப்படும் பெண்கள்  
சிறுவர்களுக்கு உதவும் நிறுவனம்

**பிரதான அலுவலகம்**  
இலக்கம் 25, ரிக்கள் ரோட், பொரளை,  
கொழும்பு 8

தொலை பேசி இலக்கங்கள் 011 2371411 -  
4615549

அவசர தொலை பேசி இலக்கம் 011-4718585  
(24 மனித்தியால சேவை)

தமிழ் சேவை : மாழ்ப்பாணம் - 077 8899019  
(மு.ப.8.30-12.ப.0.00)

தொலை நகல் 011 2671411

இணையத் தளம் [www.winsl.net](http://www.winsl.net)

# மெயில் [win@eureka.lk](mailto:win@eureka.lk)

நாட்டின் இதர பிரதேசங்களிலுள்ள:  
வின் நிலையங்கள்  
மாழ்ப்பாணம், அநுராதபுரம், புத்தளம்,  
குணாகல், கண்டி, பதுளை,  
மட்டக்களப்பு, மாத்தறை