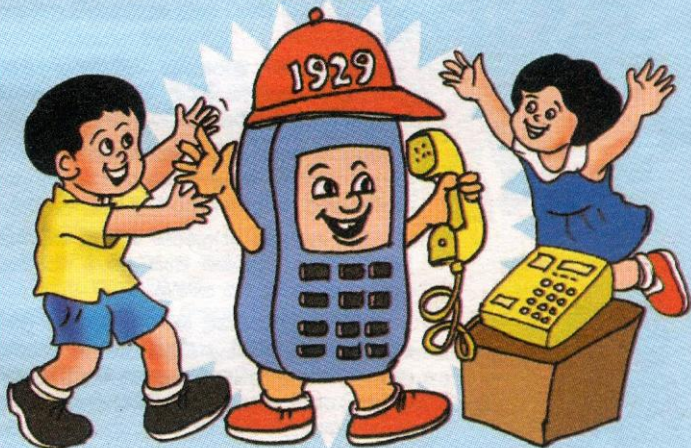




විජය

“නමුත් යාබ”

1929



පුංචි අපේ ආරක්ෂකයා

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ සභාපතිතුමියගෙන්

ආදරණීය දුවේ පුතේ, දැයේ වටිනාම සම්පත ඔබයි. උපන් දේශයේ අභිමානය රැකෙන්නට නම් ඔබද අභිමානවත් පුද්ගලයකු විය යුතුයි.

ඔබට වරෙහිව සිදු කරන අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ඔබ තුළ මනා පෞරුෂයක්, දැනීමක් හා ශක්තියක් තිබිය යුතුයි.

ඔබට අවශ්‍ය කරන ඒ දැනුමෙන් බිඳක් මේ පොත් පිංවෙන් ඔබට ලබා දෙන්න අපි උත්සාහ කරමු.

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා නිරතුරුව කටයුතු කරමින් සිටිනවා.

1929 ශ්‍රී ලංකා ළමා දුරකථන සේවය ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය තුළ ස්ථාපිත කර තිබෙන්නේත් සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබ වෙනුවෙන්.

ඔබට හෝ ඔබ වෙනුවෙන් වෙනත් කවරකුට වුවත් දවසේ විසිහතර පැය පුරාම නොමිලේ විය හා සම්බන්ධ විය හැකියි.

ඕනෑම අවස්ථාවකදී ඔබට ඇහුම්කන් දීමට හා ඔබ වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීමට ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය කැප වී සිටින බව සිහිපත් කරන අතරම මම ඔබට වාසනාවන්ත අනාගතයක් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

නිතීඥ අනෝමා දිසානායක
සභාපති
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය





හැමෝම යಾಲಿවොනෙ. ඉතින් අපට ගොඩක් දේවල් කතා කරන්න පුළුවන්. අපේ අදහස් හුවමාරු කරගන්න පුළුවන්. ලෝක පුළු පුළු දිනය දවසට හැමෝම අපි ගැන විශේෂයෙන් කතා කරනවා.



අපේ ආරක්ෂාව ගැන කතා කරනවා. සාකච්ඡා කරනවා. විද්‍යා විතරක් නෙමෙයි හැමදාමත් අප ගැන කතා කරනවා නම් අප ගැන හොයා බලනවා නම් මොනතරම් හොඳයිද?

අපේ සමාජයේ ඉන්න අපේ වැඩිහිටියන් අපේ ආරක්ෂාවට කටයුතු සලසනවා වගේම අපිත් අපේ ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන.



යාළුවන් චුණාම අනෙක් අයගේ ආරක්ෂාව ගැනත් හොයලා බලන්න ඕන. යාළුවන්ට මොනවා හරි නරක දෙයක් වෙනවා නම් අප ඒ ගැන කාට හරි කියලා උදවු ලබා ගන්න ඕන.

ඉතින් මේ කියන්නේ අපේ ආරක්ෂාව ගැන අප දැනගෙන සිටිය යුතු දේවල්. අපේ ආරක්ෂාව අපම සලසා ගන්න විදිය ගැන. යාළුවෝ මේ කරුණු ගැන හොඳට මතකයේ තබාගන්න.

හැම අවස්ථාවකදීම හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් කටයුතු කරන්න. එතකොට අප ආරක්ෂා වෙනවා වගේම අපේ අනෙක් යාළුවෝ ආරක්ෂා වෙනවා වගේම මේ සමාජයත් ලස්සන වෙනවා.



අපේ අම්මලා තාත්තලා හැදෑ හිතමිතුරන් එක්ක අපට සතුටින් කාලය ගත කරන්න පුළුවන්. අපේ අධ්‍යාපන කටයුතු හොඳින් කරගෙන යන්නත් පුළුවන්.





අපි හැමෝම ප්‍රමයි

වයස අවුරුදු 18ට අඩු සෑම අයකුම ප්‍රමයකු ලෙසයි සැලකෙන්නේ. ජාතිය, ආගම, භාෂාව, වයස, කාගෙ කවුද කියලා තේදයක් නෑ. අපි කවුරුත් මේ සමාජයේ ජීවත් වීමට අයිතිය ඇති ප්‍රමයි. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න යාළුවනේ. ඒ නිසා සමාජයේ ආරක්ෂාව නිතරම අපට තියෙන්න ඕනෑ.

යාළුවනේ අපව අපයෝජනය කරන්න පුළුවන්ලෑ

4



කවුරු හරි කෙනෙක් මොනවා හෝ ආකාරයකට අපව වැරදි දෙයකට පොලඹවා ගන්න හදනවා නම් ඒකට කියන්නේ ප්‍රමා අපයෝජනයක් කියලා.

අපයෝජනයක් වෙන්න පුළුවන් ආකාර හතරක් තියෙනවලෑ.

1. ලිංගික අපයෝජනය
2. ශාරීරික අපයෝජනය
3. මානසික අපයෝජනය
4. නොසලකා හැරීම

කියන්නේ එවටලෑ.





යාළුවනේ ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමෙන්
වගේම ස්පර්ශ නොකිරීමෙන්
අපයෝජනයක් කරන්න පුළුවන්.

වැඩිහිටියකු විසින් යාළුවෙකුගේ ශරීරය
අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කරන්න පුළුවන්.
එහෙමත් නැත්නම් යාළුවකු ලවා ඒ
තැනැත්තා තමන්ගේ ශරීරය ස්පර්ශ කරවා
ගන්නත් පුළුවන්. මේ අවස්ථා දෙකම
ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමෙන්
කරන්නේ අපයෝජනයයි.



ඒ වගේම යාළුවනේ කවුරු හරි කෙනෙක්
යාළුවන්ට අසහන ජායාරූප, චිත්‍රපටි ආදිය
පෙන්වන්න පුළුවන්. ඒවා ශරීරය ස්පර්ශ නොකිරීමෙන්
කරන අපයෝජන.

යාළුවනේ එහෙම කරදර කරන අය
අතර අපට හොඳටම සමීප
අයත් අප නොහඳුනන
පිටස්තර අයත් ඉන්න
පුළුවන්.

මේ වගේ දේවල් ගැහැනු
ළමයින්ටත් පිරිමි
ළමයින්ටත් සිදුවෙන්න
පුළුවන්.





මොකක්ද හොඳ? මොකක්ද නරක?



කවුරුන් හරි කෙනෙකු අප ස්පර්ශ කරන විට එය හොඳ ස්පර්ශයක්ද නරක ස්පර්ශයක්ද කියලා අපටම හඳුනා ගන්න පුළුවන්.

අපේ අම්මා තාත්තා අපේ ඔපව ආදරෙන් අප ගැම හොඳ ස්පර්ශයක්. අන්න ඒ විදිය හොඳට මතක තියාගන්න.



යාළුවනේ, අපේ ශරීරයේ සමහර තැන් වෙනත් කෙනෙකු ස්පර්ශ කරන විට අප අපහසුතාවට පත්වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒකට කියන්නේ නරක ස්පර්ශය කියලා.

අප වේදනාවට පත් වෙන අයුරින් කවුරුන් හරි ස්පර්ශ කරනවා නම් ඒක නරක දෙයක්.

අපේ ශරීරයේ අප අකමැති තැනක් කවුරුන් හරි ස්පර්ශ කරනවා නම් ඒකත් නරකයි.





හොඳ ස්පර්ශය හා නරක ස්පර්ශය



7



හොඳ ස්පර්ශය



කැමති නොවන ස්පර්ශය



නරක ස්පර්ශය





කාගේ හරි ස්පර්ශ කිරීමකින් අප අපහසුතාවයට පත්වෙනවා නම් ඒකත් හරකයි.

අප බයවෙන ආකාරයට ස්පර්ශ කරනවා නම් ඒකත් හරකයි.

එහෙම නැත්නම් කවුරුන් හරි කෙනෙකු ඒ අයගේ ශරීරයේ යම් තැනක් ස්පර්ශ කරන්න කියලා බල කරනවා නම් ඒකත් හරකයි.

යාළුවනේ, කවුරු හරි කෙනෙකු අප ස්පර්ශ කරලා ඒක කාටවත් කියන්න එපා කියනවා නම් ඒකත් හරකයි.



එහෙම කරලා කාටවත් කීවොත් අපට කරදර කරනවා කියලා තර්ජනය කරනවා නම් ඒකත් හරකයි.

යාළුවනේ, මේ වගේ හරක දේවල් වෙනවා නම් ඒවායින් අප ආරක්ෂා වෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේ වෙලාවට අපේ යාළුවන්ට කරන්න පුළුවන් දේවල් ගොඩක් තියෙනවා.





අප දැනගත යුතු තවත් දේවල්



යාළුවනේ, මතක තබා ගන්න. සියලුම ආකාරයේ අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමේ අයිතිය අපට තියෙනවා.

ඒවැනි දෙයක් සිදු වුණොත් එය හෙළි කරන්න ධෛර්යය ඇති කරගන්න.

ඒවාට ඔබට උදවු කිරීමට බොහෝ අය සූදානම්ව සිටිනවා. ඒ වගේම ඔබ කරන ඒ දේ සමාජය යහපත් බවට පත් කරන්නත් හේතුවක් වෙනවා.

යාළුවනේ, සමහර වෙලාවට අප විශ්වාස කරන අය අතින් කරදර සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැන සෝදිසියෙන් ඉන්න.

යාළුවනේ, අප අවට ඉන්න බොහෝ දෙනෙකු පුංචි යාළුවන්ගේ ආරක්ෂාවට ඉන්නා බවත් අමතක කරන්න එපා. වැදගත් වෙන්නේ තොරතුරු සඟවාගෙන නොසිට ඒවා හෙළි කිරීමයි.





අප අයිති අපටමයි

යාළුවනේ, හොඳට මනක
නියාගන්න. ඔබේ ශරීරයේ
අයිතිය තිබෙන්නේ ඔබටම
පමණයි.



10



ඔබේ ශරීරය ස්පර්ශ කරන්න
කිසිම කෙනෙකුට අයිතියක්
නෑ. එහෙම කරනවා නම් **විවා**
කියලා ඊට විරුද්ධ වෙන්න.

ඒත් අපට අසනීපයක් වුණාම
වෛද්‍යවරයාට, හෙදියට,
මවුපියන්ට අපේ ශරීරය
ස්පර්ශ කළ යුතු අවස්ථා
උදා වෙනවා. එවිට ඒ අයට
අවස්ථාව අනුව ඒකට ඉඩ
දෙන්න සිදු වෙනවා.





අපට මොනවද කරන්න පුළුවන්?



■ අපට ආරක්ෂාව නෑ කියලා හැඟෙවන තැන්වල හෝ අපව අපහසුතාවට පත් කරයි කියලා හැඟෙන අය ළඟ හෝ තනිවම ඉන්න **එහ.**

■ ඩියට පත් වන ආකාරයට හෝ අපහසුතාවට පත් කරන අයුරින් හෝ කවුරුන් හරි අප ස්පර්ශ කරන්න උත්සාහ කරනවා නම් **එහ** කියන්න. ඒකට අකමැත්ත පළ කරන්න.



■ යාළුවනේ, කවුරුන් හරි කෙනෙකු අප හරක විදියට ස්පර්ශ කළා නම් ඒ ගැන ඔබට විශ්වාසවන්ත කෙනෙකුට ඉක්මනින් **කියන්න.**





- කාගෙවත් තර්ජනවලට බිය වන්න එපා. කාට හරි ඔබේ අපහසුතාව **කියන්න.**

- නරක ස්පර්ශයක් නිසා ඔබ අපහසුතාවයට පත් වුණොත් ඒක **රහසක්** ලෙස තබාගෙන ඉන්න නම් එපා.

- යාළුවනේ, කවුරුන් හරි කෙනෙකු ඔබ කොහේ හරි තැනකට කැඳවාගෙන යාමට උත්සාහ කරනවා නම් **කෑ ගසන්න.** ඒ තැනින් වහාම **දුවන්න.**



- යාළුවනේ මේ ගැන ඕනෑම දුරකථනයකින් **1929** අංකය අමතා **"හලෝ යාළු"** ට **කියන්න.**





අපටත් අයිතිවාසිකම් තිබෙනවා



හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබන්න අප හැමෝටම අයිතියක් තියෙනවා.

අපේ සිරිත් විරිත් අනුව වැඩ කරන්න, ඒවා අගය කරන්න අපට පුළුවන්.

යාළුවනේ, හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යන්නත් සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබා ගන්නත් අපට පුළුවන්.

අපේ අධ්‍යාපනයට, සෞඛ්‍යයට හානිදායක දේවල් කරන්න කාටවත් බෑ.

ඒ වගේම තමයි විනෝදයෙන් ඉන්නත් සෞන්දර්යාත්මක දේවල් කරන්නත් තියෙන අයිතිය කාටවත් උදුර ගන්න බෑ.

අපේ පවුලේ අය සමග ඕනෑම රටකට යන්න ආපසු එන්න අපට අයිතිය තියෙනවා.

ඉපදුණු දා ඉඳලම අපේ මවුපියන් කවුදැයි දැනගැනීමටත් ඒ අයගේ ආදරය ලැබීමටත් අපට අයිතියක් තියෙනවා.

අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමටත්, තොරතුරු රැස් කිරීමටත් අපට අයිතියක් තියෙනවා. එසේ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න ඕනෑ.

අපේ මවුපියන්ගෙන් අප කිසිම කෙනෙකු අපත් කර තබන්න කාටවත්ම අයිතියක් නෑ.





අපටත් වගකීම කොටසක් තියෙනවා



• හොඳින් ඉගෙන ගැනීමත් ගුරුවරුන්ට ගරු කිරීමත් අපේ වගකීමක්.

• අපි අපේ යාච්චන් තෝරා ගැනීමේදී මුද්ධිමත් වෙන්න ඕනෑ.

• මිතුරන් ඇසුරු කරන්න ඕනෑත් එහෙමයි.

• අනෙක් අයගේ සිරිත් විරිත් විශ්වාස ගරු කරන්න අපත් පුරුදු වෙන්න ඕනෑ.

• අපට කරදර තිරිහැර කරන අයගෙන් ඇත්වෙලා ඉන්න එක අපේ ලොකුම වගකීමයි.

• ගෙදර දොර කටයුතුවලදී අම්මට තාත්තට උදවු වෙන්න ඕනෑ.

• අපේ කතා බහ නිසා අනෙක් අයට කිසිම කරදරයක් වෙන්න නරකයි.

• යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු නිසා අප ආරක්ෂා වෙනවා. ඒ ගැන හොඳට මතක තියාගන්න.

• යාච්චනේ, අපේ අනාගතයට ඉතාම වැදගත් වන ඉගෙනීමටත් අනෙක් වැඩිවලටත් කාලය සමබරව වෙන් කරගන්න.





ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය



සාමාන්‍ය මධ්‍යම පාලන කාර්ය මණ්ඩල නිර්මාණය ලැබීමේ අයුරු කියවන්න

ශ්‍රී ලංකා ළමා දුරකථන සේවය

සිතුවම්
වේලාවක
නොවීලේ
කොටු කැපීම
කියවන්න

1929

මිනෑම වෙලාවක අපට උදවු කරන්න දවසේ පැය
විසි හතරම මේ දුරකථන අංකය විවාතයි. ඔබ කියන
දේවල් ඒ අය රහස්‍ය ලෙස තබාගෙන ඔබට උදවු
කරන නිසා බය වෙන්න දෙයක් නෑ.

තැන්තවීම
ලියවීම
විවිධත්ව

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
අංක 330, තලවතුගොඩ පාර,
මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර.

0112778911-12-14
ෆැක්ස් - 0112778915

විද්‍යුත් තැපෑල - ncpa@childprotection.gov.lk
වෙබ් අඩවිය - www.childprotection.gov.lk

**කොහොම කිව්වත්
අප ඔබට උදවු කරනවාමයි**

උපදේශකත්වය
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ
හරු සහාපතිතුමිය
නිරිඳු අනේමා දිසානායක
මහත්මිය
සහ නියෝජ්‍ය සහාපතිතුමිය
නිරිඳු සුජාතා කුලතුංග
මහත්මිය

“හලෝ යාළු” නිර්මාණ
සංකල්පය

පියල් උදය සමරවීර
දුමින්ද සංජීව බාලසූරිය

15

සමහන
වන්දීමා ඇපා සෙනෙවිරත්න

පිටුසැකසුම
වමින්ද කුමාරතිලක

සම්බන්ධීකරණය
සැලසුම් හා තොරතුරු අංශය
ජාතික ළමා ආරක්ෂක
අධිකාරිය



“නැලේ යාබ්”

1929



කිසියම් අයුරකින් බඩ ලිංගික අපරෝජනයට ලක් වූයේ නම්, එය කිසියෙක් ම බලකී වරදක් නොවේ. සෑම විට ම එහි වරද ඇත්තේ බඩව එම අපරෝජනය සඳහා යොමු කරවා ගත් පුද්ගලයාගේ යි. ඒ නිසා කිසිදු විටෙක බඩ වරදකරුවකු බව කල්පනා නොකළ යුතුයි. ඒ වගේ ම චෙතන් කරවනුට භෝ බඩ වට එහි වරද පැටවීමට ද ඉඩ නොදිය යුතුයි.

ඔබට සවන් දෙන්නට මෙන් ම, ඔබට අවශ්‍ය සහය ලබා දෙන්නට ද, දවසේ පැය 24 පුරා අප සුදානම්. කතා කරන්න.



“නැලේ යාබ්”



ශ්‍රී ලංකා ළමා ජාත්‍යන්තර කොමිෂන්
National Commission on Children
ChildLine Sri Lanka

1929



ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
අංක 330, තලවතුගොඩ පාර,
මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර.

සොලො #2 නුගුවිටි පාරේ පාරේ, අංක 8 දරණ ස්ථානයේ 0810 0100 0100 දුරකථන අංකයෙන් 2011 ඔක්තෝබර් 04 07 වැනිදා අගනුවරට එම ස්ථානයේ ශ්‍රී ලංකා සර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.

