

# Ally

සමානාත්මතාවය  
වෙනුවෙන් මිතුරෙක්



# මිතුරෙකුගේ ගමන් මඟ



'LGBTIQ ගැටළු පිළිබඳව මම කිසිවක් දන්නේ නෑ' මිතුරා



'මට ඒ පිළිබඳ වැටහෙන නමුත් දෙගිඩියාවකින් පසු වෙනවා' මිතුරා



'මම සවන්දීමට සහ ඉගෙනීමට කැමැතියි' මිතුරා



LGBTIQ පිළිබඳව මම කතා කරනවා, ඔවුන් වෙනුවෙන් හඬ නඟනවා' මිතුරා



'සුපිරි මිතුරා' - අපි උත්සාහ කර වෙනසක් ඇති කරමු

# CONTENT

- ★ හැඳින්වීම
- ★ LGBTIQ යනු කවුද?
- ★ මිතුරෙකු යනු කවරෙක්ද?
- ★ මිතුරන් වැදගත් වන්නේ ඇයි?
- ★ ඔබ ආරම්භ කළ යුත්තේ කෙසේද?
- ★ මිතුරෙකු වශයෙන්,  
සහාය වීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?
- ★ සමානාත්මතා විශ්වකෝෂය

# LGBTIQ යනු කවුද?

**සමර්සි ස්ත්‍රිය (Lesbian) :** කාන්තාවක් විසින් තවත් කාන්තාවක් කෙරෙහි කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික/භාවාත්මක වශයෙන් ආකර්ෂණය වීම.

**සමර්සි පුරුෂ (Gay) :** පුරුෂයෙක් විසින් තවත් පුරුෂයෙක් කෙරෙහි කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික/භාවාත්මක වශයෙන් ආකර්ෂණය වීම. යල් පැනගිය වදනක් යැයි සැලකෙන අපහාසාත්මක වැරදි අදහසක් ඇති කරවන “සමලිංගික” යන පදය වෙනුවට යොදා ගැනීමෙන් වලකින්න.

**ද්විර්සි පුරුෂයන් හා ස්ත්‍රීන් (Bisexual) :** තමන්ගේම ලිංගයේ හෝ විරුද්ධ ලිංගයේ සාමාජිකයන් යන දෙකොට්ඨාශය කෙරෙහිම කාලයක් තිස්සේ පවතින කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික/භාවාත්මක වශයෙන් ආකර්ෂණයක් ඇති කර ගන්න පුද්ගලයන්.

**සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී (Transgender) :** තමන්ගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අනන්‍යතාවය සහ/ හෝ ප්‍රකාශනය තමන්ට උපතේදී පැවරෙන ලිංගයට අනුරූප ලක්ෂණ වලින් වෙනස් වන පුද්ගලයන්.

**අන්තර්ලිංගික (Intersex) :** පිරිමි හෝ ගැහැණු ශරීර සඳහා සාමාන්‍ය අර්ථ දැක්වීම් වලට නොගැලපෙන වර්ණදේහ, ගෝනාඩ්, ලිංගික හෝමෝන හෝ ලිංගික අවයව ඇතුළු ලිංගික ලක්ෂණ වල වෙනස්කම් කිහිපයක් සමඟ උපත ලැබූ පුද්ගලයින් විස්තර කිරීමට යෙදුමකි.

**ප්‍රශ්නකාරී (Questioning) :** තම ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අනන්‍යතාවය කුමක්දැයි හිඟිවිතව හඳුනා නොගත් පුද්ගලයන්.

**ක්වීයර් (Queer) :** සෘජු හා සිස්පෙන්ඩර් හැරුණු විට ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ අනන්‍යතා විස්තර කරන වචනයකි. සමලිංගික, ද්විර්ලිංගික සහ සංක්‍රාන්ති ලිංගිකයන් යන සියල්ලන්ම ක්වීයර් යන වචනයෙන් හඳුනාගත හැකිය.



ශ්‍රී ලංකාවේ තවමත් සමාන ලිංගික වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකු අතර අනෙකුත් කැමැත්තෙන් සිදුවන ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් අපරාධයන් සේ සලකනු ලබයි. (1883 දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 365 සහ 365අ වගන්ති) මේ හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සමරසි, ද්වීරසි, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී, අන්තර්ලිංගික, තම ලිංගික දිශානතිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අනන්‍යතාවය ප්‍රශ්නභාවී (LGBTIQ) පුද්ගලයින් අඛණ්ඩව අද වන විටත් හිතීමය, දේශපාලනමය සහ සමාජමය වශයෙන් විවිධ සීමා වීම් අත්විඳීමින් සිටියි. හිතිය සහ පවත්නා ක්‍රමය එක් රැයින් වෙහස් නොවිය හැකි වුවද කාරුණික හා ධනාත්මක මිතුරන් විසින් ගනු ලබන කුඩා පියවරයන් නිසැක වශයෙන්ම විශාල වෙනසක් සිදු කරනු ඇත.

# මිතුරෙකු යනු කවරෙක්ද?

සරලව ගතහොත්, මිතුරෙකු යනු ඔහුතරයගේ වරප්‍රසාදයන් අවබෝධ කරගනිමින් සුවතරයගේ දුෂ්කරතාවයන් පිළිබඳ සංවේදී වන සහ සැමට සමාන අයිතිවාසිකම් සහ සාධාරණ ලෙස සැලකීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටින පුද්ගලයෙකි. එසේ මිතුරෙකු වීම සඳහා නිශ්චිත හෝ පැහැදිලිව දැක්විය හැකි ක්‍රමවේදයක් නොමැති වුවද, ඉන් අදහස් කෙරෙන්නේ විවෘත ලෙස සංවාදයේ යෙදීම, ප්‍රශ්න ඇසීම, ඔබ විසින් පක්ෂග්‍රාහී වන දෑ සහ ඔබ විසින් නොදකින දෑ හඳුනා ගැනීම සහ ඔබගේ සුවපහසුව නොසලකා ඉදිරියට පැමිණීමයි.



# මිතුරන් වැදගත් වන්නේ ඇයි?

මිතුරන් යනු සමරිසි, ජීවීරිසි, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී, අන්තර්ලිංගික, තම ලිංගික දිශානතිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අනන්‍යතාවය ප්‍රශ්නභාවී (LGBTIQ) පුද්ගලයින්ගේ වඩාත්ම ඵලදායී සහ ප්‍රබලම හඬවල් වේ. ඔවුන් අපගේ සහෝදර සහෝදරියන්, අපගේ දෙමාපියන්, ශ්‍රෝතීන්, හිත මිතුරන්, ගුරුවරුන් හෝ සේවා ස්ථානයේ සගයින් හෝ විය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, LGBTIQ නොවන පුද්ගලයින් හට පමණක් නොව, LGBTIQ පුද්ගලයින් හට ද LGBTIQ ප්‍රජාවේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් හට මිතුරෙකු විය හැකි බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ. සෑම කෙනෙකුටම 'මිතුරා' යන යෙදුම වෙනස් වූ ආකාරයන්ගෙන් යොදා ගත හැකි අතර විය ගැටළුවක් නොවේ.

LGBTIQ ගැටළු පිළිබඳ නොදැනුවත්කමේ සිට LGBTIQ පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ අයිතීන් පිළිබඳ හඬ හැඟීම දක්වා වූ ගමන එක් රැයින් සිදු වන්නක් නොවේ. මෙය ඔබ අඛණ්ඩව විවිධ දෑ ඉගෙන ගන්නා මෙන්ම ඔබට අපහසුතාවයක් දැනෙන ගැටළු සමඟ පහසුවෙන් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ඇති කරගනිමින්, වෙනසක් වෙත පියවර තබන ක්‍රියාවලියකි.

දැන් හැවතත් පොත් පිටවයේ ඇතුළත කවරයට ගොස් 'මිතුරෙකුගේ ගමන් මඟ' 'Journey of an Ally' පරීක්ෂා කර බැලීමෙන් ඔබ සිටින්නේ කොතැනදැයි සොයා ගන්න. මෙම පරාසය තුළ කොතැනක සිටියද, මතක තබාගන්න! ඔබ මිතුරෙකි.

# ඔබ ආරම්භ කළ යුත්තේ කෙසේද?



යමෙකු මිතුරෙකු බවට පත්වීම කුසලතාවයක් වන අතර විය කාලයන් සමඟ ප්‍රගුණ කළ හැකි හැකියාවකි. මතක තබාගන්න 'රෝමය එක් දවසකින් සාදා නිම කරන ලද්දක් නොවේ, නමුත් ඔවුහු ඒ සඳහා සෑම පැයේදීම ගල් අතරමිත් සිටියහ'. එබැවින් LGBTIQ ප්‍රජාවේ ගැටළු සහ ඔවුන්ගේ සිතූම් පැතුම් නිසි ලෙස හඳුනාගෙන ප්‍රජාවේ මිතුරෙකු වීම කාලයක් ගතවන කටයුත්තකි.

ප්‍රශංසනීය මිතුරෙකු වීම සඳහා ඔබට සහාය විය හැකි මූලික අදහස් කිහිපයක් හා වදිනෙදා වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

# කිසිවිටෙකත් ඇසීමට නොපැකිලෝන



පාරිභාෂික වචන (Terminologies) සහ සර්වභාමයන් (Pronouns) අපහැරදිලිද?

LGBTIQ අතීතය සහ ගැටළු පිළිබඳ නොදන්නේද?

ඔබ පැවසීමට යන දෙයින් කිසිවෙකුගේ සිත් රිදවීමක් වේදැයි සැකද?

ඒ දේදුනු (Rainbows) වලින් කියැවෙන්නේ කුමක්දැයි අදහසක් නැතිද?

ප්‍රධානතම කරුණ නම් ඔබ කිසියම් දෙයක් පිලිබඳව හරියටම නොදන්නා අවස්ථාවකදී ඒ ගැන උපකල්පනයන් නොකර ඒ පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇසීමට පටන් ගැනීමයි. ඔබගේ සැකයන්, හීනිකාවන් සහ අවිනිශ්චිතතාවයන් පිළිබඳව අන් අය සමඟ කතා කිරීමට කැමැති වීමෙන් ඔබට ඒවාට පිලියම් සොයාගත හැකිය. වැරදි යමක් කියවේ යැයි සිතා බිය වීම තුළින් මෙම කරුණු ඉගෙනීමෙන් වැළැක්වීමට ඉඩ නොතබන්න.

මතක තබා ගන්න! වියත් ප්‍රශ්න ඇසීමට උත්සාහ දරන්න. 'ඔබගේ සත්‍ය නම කුමක්ද?' හෝ 'ඔබගේ සත්‍ය ලිංගික අනන්‍යතාවය (Sexual Identity) කුමක්ද?' වැනි අශෝභන ප්‍රශ්න නැඟීමෙන් වළකින්න. කිසිවෙකුගේ අනන්‍යතාවය විවාදයකට තුඩු දිය යුත්තක් නොවේ, වියට ගරු කරන්න.

# ඔබ විසින්ම සොයා බලන්න, දැනුම්වත්ව සිටින්න

## 2

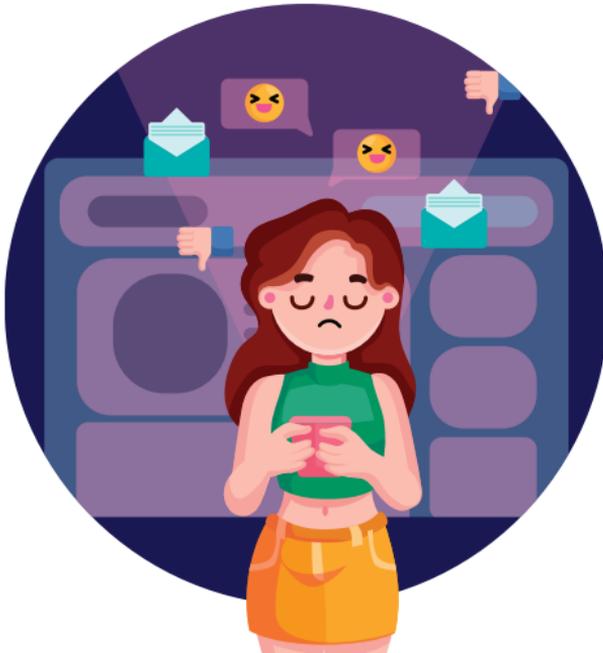


සුහුරු (Smart) ජංගම දුරකතන සහ අන්තර්ජාලය බහුලව භාවිත වන මෙම යුගයේ ඔබට සෑම දෙයක්ම ඉතා පහසුවෙන් සොයා ගත හැකිය. අන්තර්ජාලය ඔස්සේ පරීක්ෂා කිරීමෙන් ඔබට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වය සම්බන්ධයෙන් වන ගැටළු, LGBTIQ ඉතිහාසය, සංස්කෘතිය, අසමාන ලෙස සැලකීම පිළිබඳ සහ ලොව පුරා LGBTIQ අයිතීන් සම්බන්ධයෙන් සිදුවන්නේ කුමක්දැයි ඉගෙන ගත හැකි වේ. මෙම ගැටළු සම්බන්ධයෙන් දැනුම්වත්ව සිටීමට විය උපකාරී වනු ඇති අතර ඔබට ඒ පිළිබඳ සංවාදයක් ආරම්භ කිරීමට හෝ සංවාදයකට සහභාගී වීමට පහසුවෙන් හැකිවනු ඇත.

# විහිළ කිරීම සහ සිත් රිදවීම අතර වෙනස වටහා ගන්න

## 3

සුළු අදහස් බොහෝ විට විශාල ගැටළු දක්වා වර්ධනය වන බැවින් ඔබගේ වචන පිළිබඳව නිතරම කල්පනාවෙන් පසුවන්න. ලිංගිකත්වය පදනම් කරගනිමින් අපහාස කිරීමෙන් (Sexist) සහ 'පොත්තයා', 'පිරිමිකමක් නැතැ', 'ගැණියෙක් වගේ', 'සමහළයා' වැනි අපහාසාත්මක වදන් භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න. මේවා 'විහිලුවක් පමණයි' යනුවෙන් හඳුන්වා ඉන් ගැලවීමට පහසු නමුදු මේවා කිසිසේත්ම විහිලු නොවන අතර මේ හේතුවෙන් LGBTIQ පුද්ගලයෙකු දැඩි සිත් රිදවීමට ලක්විය හැකිය.



# ඔබගේ සමාජ සම්බන්ධතා විවිධාංගීකරණය කරන්න

## 4

ඔබ පෞද්ගලිකව කිසිදු LGBTIQ පුද්ගලයෙකු, මිතුරෙකු හෝ සේවා ස්ථානයේ සගයෙකු නොහඳුනන්නේද? ඒ අප හට රාමුවෙන් පිටත කිසිවක් සමඟ කටයුතු කිරීමට අපහසුතාවයක් දැනෙන බැවිනි.

අනිවාර්යයෙන්ම අප, අප ආදරය කරන සහ අප වැඩියෙන්ම හඳුනන පුද්ගලයන් සමඟ කටයුතු කිරීමට කැමැති අතර එය අපට අපහසුතාවයක් දනවන්නක් නොවේ. නමුත් සමහරවිට පුළුල් වූ ලෝකය අත්දැක ගැනීමට නම් අප එම සුවපහසුකම් සහ පූර්ව විනිශ්චයන්ගෙන් ඉවත් විය යුතු වේ. එසේනම් අප එය සිදු කරන්නේ කෙසේද? එම වෙනස්වීම් සඳහා හුරු පුරුදු වන්නේ කෙසේද? මීට ඉක්මන් පිළියමක් නොමැත. ඔබගේ සමාජ කවය පුළුල් කර ගැනීමට අවධානය යොමු කරන්න, ඔබ ඉන් ඉගෙන ගන්නා දෑ පිළිබඳ ඔබ පුදුමයට පත්වනු නිසැකය. ටොම් රොබින්ස් (Tom Robbin) පැවසූ පරිදි "අපගේ සමානතා අපව පොදු තැනකට ගෙන එන අතර අපගේ වෙනස්කම් එකිනෙකා කෙරෙහි වැඩි වීමට අපට ඉඩ සලසයි".

LGBTIQ පුද්ගලයින් හඳුනා ගන්නා අතරම, ඔවුන්ගේ ප්‍රජාව තුළද විවිධත්වයක් පවතින බව මතක තබා ගත යුතුය. එම නිසා, එක් අයෙකු දෙස බැලීමෙන් සමස්ථ ප්‍රජාව පිළිබඳවම විනිශ්චයකට එළඹීමට හෝ නිර්වචනය කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.



LGBTIQ පුද්ගලයකු සිටියදී හෝ හැතිවිට, ඔබ කිසියම් නොහික්මුණු හැසිරීමක් දුටුවහොත්, එය කිසි විටෙකත් නොසලකා හැරීමෙන් වළකින්න, ඒ වෙනුවට ඔබ ඒ සම්බන්ධයෙන් යමක් කියන්න. ඔබගේ සහයෝගය උදාසීන වීමට ඉඩ නොහරින්න, ඒ වෙනුවෙන් හඬ නගන්න. එහිදී ඔබ ගැටුම්කාරී විය යුතු නැත. 'ඒක හරි නැහැ' හෝ 'එය ඇත්තෙන්ම අනවශ්‍ය දෙයක්' හෝ මම 'ඒක ඇත්තක් ලෙස හිතන්නේ නෑ' යනාදී වශයෙන් පැවසීම පමණක් සෑහේ. ඒ හා සමානම දෙයක් සිතිය හැකි වෙනත් අයදු එහි සිටින අතර විශේෂයෙන් ඔවුන් LGBTIQ පුද්ගලයන් වේ නම් ඔබගේ හඬ නැගීම ඉතා අගය කොට සලකනු ඇත.

# පුද්ගලයන්ගේ පුද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න

යමෙකු ඔබ වෙත පැමිණා ඔවුන්ගේ අතිශය පෞද්ගලික දෙයක් වන 'ලිංගික දිශානතිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය' අනන්‍යතාවය' ඔබ සමඟ පවසන්නේ නම් ඉන් අදහස් වන්නේ ඔවුන් ඔබ විශ්වාස කරන බවයි. ඔවුන්ගේ විශ්වාසයට ගරු කරන්න. ඔවුන්ගේ විශ්වාසය පළුදු නොකිරීමට උත්සාහ කරන්න. ඔවුන් ඒ පිළිබඳව වෙනත් අයට පැවසීමට සූදානම්ව නොසිටිය හැකිය. ඔවුන් ඔබ සමඟ පැවසූ කිසිත් වෙනත් කිසිවකු සමඟ පැවසීමට පෙර ඔවුන්ගෙන් විමසා බලන්න.

6





## අන්තර්ජාලයේ සමාජ ක්‍රියාකාරිකයකු වීමේ (Online Activism) අවදානම් සාධක වටහා ගන්න

# 7

LGBTIQ අයිතීන් වෙනුවෙන් සහය දැක්වීම සඳහා, අන්තර්ජාලයේ මිතුරු ක්‍රියාකාරීන්, බ්ලොග් ලේඛකයන් සහ වෙනත් Facebook පිටු ආරම්භ කරන්නන්, මාර්ගගත උත්සව සංවිධාන කිරීම්, LGBTIQ උත්සව ජායාරූප සහ වීඩියෝ අන්තර්ජාලයට එක් කිරීම සහ LGBTIQ පුද්ගලයින්ගේ ගැටළු සහ අභියෝග පිළිබඳ ලිවීම වැනි යහපත් චේතනාවෙන් සිදුකරන ක්‍රියාවන් අපි බොහෝ විට අත්දකින්නෙමු. කෙසේවෙතත්, බොහෝ අවස්ථාවන් හිදී මෙම ක්‍රියාවන් හේතුවෙන් සමර්සි භීතියට පත්වීමට හෝ අන්තර්ජාලය හරහා සිදුකරන අපහාස කිරීම්, සයිබර් තර්ජන කිරීම්, ද්වේශ සහගත අදහස් දැක්වීම් ඵල්ලු විය හැකිය. එමෙන්ම LGBTIQ පුද්ගලයින් විවිධ ආකාරයේ අවදානම් වලට ද මුහුණපෑ හැකිය. එසේ හෙයින් සැබෑ කුවියර (Queer) ජීවිත සැලකිල්ලට නොගනිමින් ඔබේ ආරක්ෂිත හා සුවපහසු පරිසරයේ හිඳිමින් LGBTIQ අයිතීන් සුරැකීමට උත්සාහ කිරීම, යහපත් මිතුරුකමක් නොවේ. අන්තර්ජාලය හරහා හඬ නැඟීමේදී හෝ සහාය දැක්වීමේදී පරීක්ෂාකාරී හා උපායමාර්ගික වන්න. 12

# මිතුරෙකු වශයෙන් සහාය වීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- ඔබගේ වරප්‍රසාදයන් හඳුනා ගන්න, LGBTIQ පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් ඉඩ හසර ලබා දීමට එය භාවිත කරන්න.
- හුදෙක් අභිමානය පෙන්වීම සඳහා පැමිණීම වෙනුවට යමක් කරන්න. ඔබ භාවිත කරන වචන, ඔබ විසින් කරන සංවාද සහ ඔබ විසින් අගවන සංඥාවන් හරහා වඩාත් පුද්ගලික ආකාරයෙන් ඔබගේ සහයෝගය පෙන්වන්න.
- පුද්ගලයින්ගේ ලිංගික දිශානතිය හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය පිළිබඳ උපකල්පනයන්ට එළඹීමෙන් වළකින්න.
- සමර්සි හිතිකාව, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී හිතිකාව සහ LGBTIQ විරෝධී හිරිහැරයන් හා වෙනස්කොට සැලකීම් වලට විරුද්ධව කතා කරන්න.
- සමාජය ඉදිරියේ පෙනී සිටීමට කැමැති ඕනෑම අයෙකුට සහාය දක්වන්න.
- LGBTIQ පිළිබඳ ස්ටීකර්, ලාංඡන හෝ පෝස්ටර් යනාදිය පළඳින්න හෝ දර්ශනය කරන්න.
- LGBTIQ ව්‍යාපෘතීන් වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග ලබා දෙන්න.

මීට අමතරව, යෝජනා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. 

# ඔබ ආයතනයක් හෝ සංවිධානයක් නම්



- විවිධත්වය (Diversity) සහ විවිධත්වයන්ට ඉඩදීම (Inclusion) සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්තීන් ඇති කිරීමට පියවර ගන්න.
- ලිංගික දිශානතිය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය, ප්‍රකාශනය යනාදිය පිළිබඳ සංවේදීකරණ වැඩමුළු පැවැත්වීමෙන් සේවක මණ්ඩලය තුළ LGBTIQ ප්‍රජාව පිළිබඳව වන මිත්‍යා මතයන් දුරු කරලිය හැකිය.
- LGBTIQ සේවකයන් හටද සමාන අවස්ථාවන් හා ප්‍රතිලාභයන් හිමිවන බවට තහවුරු කර ගන්න. ඒවා නම්: රක්ෂණ ඔප්පු, විශ්‍රාම, ස්ථාන මාරු සහාය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය වෙනස් කරගැනීමේ ශල්‍යකර්ම (Sex reassignment surgeries - SRS) සඳහා කිසිවෙකු මුහුණ දෙන්නේ නම් ඒ සඳහා හිවාඩු අනුමත කිරීම යනාදිය.
- ලිංගික දිශානතිය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය/ප්‍රකාශනය පදනම් කරගනිමින් සේවා ස්ථානයේ සිදුවන හිරිහැර සම්බන්ධයෙන් හිසි විනය ක්‍රියාමාර්ග ගන්න.

# ඔබ අධ්‍යාපන අංශයේ සිටින්නෙකු නම්

- LGBTIQ ශිෂ්‍යයින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා හිරිහැර විරෝධී ප්‍රතිපත්තීන් හඳුන්වා දෙන්න.
- ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ශිෂ්‍යයින් හට සාකච්ඡා කළ හැකි පරිදි සහතිකලත් උපදේශකවරයෙකු පත් කරන්න.
- LGBTIQ ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- ශිෂ්‍යයින් සඳහා සංවේදීකරණ වැඩමුළු පවත්වන්න / සංවිධාන කරන්න.



# ඔබ සංචාරක හා ආගන්තුක සත්කාර ක්ෂේත්‍රයේ නියැලී සිටින්නෙකු නම්



- ලිංගික දිශානතිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවයන් පිළිබඳ ඔබගේ සේවක මණ්ඩලය දැනුම්වත් කරන්න.
- LGBTIQ සංචාරකයන්ට සහය වීම සඳහා ඔබගේ සේවක මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔවුන්ව ආමන්ත්‍රණය කළ යුතු ආකාරය, ඔවුන් වෙනස්කොට සැලකීමෙන් වැලකීම යනාදී වශයෙන්.
- ඔබගේ සේවක මණ්ඩලයට LGBTIQ පුද්ගලයින් සඳහා හොඳ සේවයක් සලසන සංචාරක ආකර්ෂණ ස්ථාන, අවන්හල් යනාදිය පිළිබඳ නිර්දේශයන් ලබා දීමට මෙන්ම කිසියම් අවදානමක් තිබේ නම් ඒවා පිළිබඳ ඔවුන් දැනුම්වත් කිරීමට හැකි බවට තහවුරු කර ගන්න.
- LGBTIQ ප්‍රජාවේ සමාලෝචනයන් හා ජායාරූප ඇතුළත් විවිධත්වයට ඉඩදෙන (Inclusive) වෙබ් අඩවියක් සංවර්ධනය කරන්න.

ඔබගේ මිතුරෙකු, සහෝදර  
සහෝදරියෙකු, දරුවෙකු,  
ආයතනයේ සේවක සගයෙකු,  
හෝ ඔබ දන්නා වෙනත්  
කිසිවකු ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ  
වටිනාකම වටහා ගෙන ඉහළ  
ආත්ම අභිමානයක් ගොඩනඟා  
ගැනීමේ හේතුව ඔබ විය  
හැකිය. එනිසා, ඔබගේ සහය  
පෙන්නීමට සහ රැල්ලක්  
ගොඩනඟන්නෙකු බවට  
පත්වීමට කාලය මෙයයි.

ඔබගේ මිතුරකු වීමේ ගමනේ සහය සඳහා සමානාත්මතා විශ්වකෝෂය සංකේතයකි.

## සමානාත්මතා විශ්වකෝෂය

හාචිත නොකළ යුතු වදන් ☹️	හාචිතයට සුදුසු වදන් 😊
සමලිංගික	සමර්සි ස්ත්‍රී / පුරුෂ
සමලිංගික යුවළ/ සමලිංගික සම්බන්ධතාවය	යුවළ හෝ සම්බන්ධතාවය
සමර්සි ජීවන රටාව	සමර්සි ජීවිතය/ LGBTIQ ජීවිතය
ලිංගික රුචිය	ලිංගික දිශානතිය
සංක්‍රාන්ති ලිංගික	සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී
ලිංග මාරුව (Sex change)	සංක්‍රාන්තිය (Transition)
පෙම්වතා / පෙම්වතිය	සහකරු
විශේෂ අයිතීන්	සමාන අයිතීන්

උන් ඔබ සුදුසු වදන් උන්නා බැවින් ඒවා හාචිත කරන්න!

ඔබගේ සහය ලබා දිය හැක්කේ කෙසේදැයි වැඩිදුර විස්තර අවශ්‍ය නම් කරුණාකර අප අමතන්න! අපගේ දිවයින පුරා පැතිරුණු මිතුරු ජාලයේ කොටස්කරුවෙකු වීමට ඔබ කැමති නම් කරුණාකර ඔබගේ නම/ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය/WhatsApp අංකය/Instagram/Facebook පරිශීලක නාමය (profile එකේ නම) අප වෙත ලැබීමට සලස්වන්න.



## Contact Details

Tel: +94-11-2075121 / +94-11-4334279

Fax: +94-11-2075414

Email: [equalground@gmail.com](mailto:equalground@gmail.com)

Web: [www.equal-ground.org](http://www.equal-ground.org)

Web Blog: [www.equalground.wordpress.com](http://www.equalground.wordpress.com)

## සහයෝගයෙහි



Kingdom of the Netherlands

# EQU~~U~~L GROUND

