

# Summaries in Sinhala

**පුස්තකාලයෙන් (සාමූහිකව) දිවි බේරා ගැනීම: පේරා රටේ පැවැති ගැටුම්වල ප්‍රතිවිපාකවලට ස්වදේශික ක්වේදවල කාන්තාවන් ඔරොත්තුදුන් / මුහුණදුන් ආකාරය පිළිබඳ පාඨම**

**උචිත බැරිමස් සුරෙ(x)ස්**

යුද්ධ වලින් දිවිබේරාගත් අය පිළිබඳව වූ පර්යේෂණ වලදී වැඩි අවධානයක් යොමු වී ඇත්තේ ජාතික දිවිබේරාගත් අය ජීවත් වනු ඉඩුන් (මරොත්තු දුන් ආකාරය පිළිබඳව සොයාබැලීමට වඩා ඔවුන් පමණිකව ජීවත්ව පත්වූ අදාළ පිළිබඳව සොයාබැලීමටය. මෙම වාර්තාව මගින් පේරා රටේ (1980-2000) පැවැති කැපෑම් වල ප්‍රතිවිපාකයන්ට ස්වදේශික ක්වේදවල කාන්තාවන්ට (සංඛ්‍යාව 151) මුහුණදීමට/මරොත්තු දීමට දායක වූ සාධක පිළිබඳව සිදුකරන ලද නර්ස්කඩ නියැදියක් ඇසුරින් කළ පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵල ඉදිරිපත් කර ඇත. සමාජයේ කටයුතු වලට නීතිපතා සහභාගීවීම සහ ගැටුම් වලින් පසුව ආසාදිත පැමිණෙනන්ගේ සංක්‍රමණික තත්ත්වයන් මෙම ඉහළ මට්ටමේ මරොත්තුදීමේ හැකියාවන් හා සම්බන්ධ බව පෙනීගියේය. මෙයට ප්‍රතිවිරෝධී ලෙස පහළ අධ්‍යාපනික මට්ටම, පෙනීමක් නොලබන සෞඛ්‍යසුඛිය සහ ගැටුම් පැවැති සමයේ ලිංගික ප්‍රවණිතත්වය මුහුණපව සහායී කාරුණි මොවුන්ගේ ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව අඩුවීමට හේතු වියේය. මෙම සොයාබැලීමේ මගින් පෙන්වූ තත්වයන් සිවිල් සමාජ ක්‍රියාකාරකම් හතර සිදුවන්නාවූ සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයේ අසමානතාවන් අවම කිරීම හා නිසි අධ්‍යාපනය සහ රැකියා අවස්ථාවන් ලබාදීම මගින් පත්වූයේ යුධකාලයෙන් සිටින කාන්තාවන්ගේ මරොත්තුදීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු කරන බවය. මෙසේනමුත් ක්වේදවල කාන්තාවන්, විශේෂයෙන්ම ඔවුන් දේශපාලනික ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් සම්බන්ධවී සිටීම දැඩි අනතුරුදායක තත්ත්වයන්හිදී වඩා මෙහෙයුම සහ ක්‍රියාකාරී ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව ලබාදීමට හේතුවන බවට පැහැදිලි උදාහරණයක් සපයනු ලබයි.

**මූලික යෙදුම්:** මරොත්තුදීමේ හැකියාව, ක්වේදවල කාන්තාවන්, පේරා

**පීඩාවිදීම මැනීම: හිස කෙස්වල ඇති කොර්ටිසෝල් මැනීම මගින් අධෛර්‍යව පවතින ආකාරය මානුෂීය පේචා සල්සන ස්ථානයන් හි දී තක්සේරු කිරීම**

**වීම කනිත්ගැම**

මානුෂීය අවදානම වර්ධනය වීමේදී ජනතාව දීර්ඝකාලීනව අවදානමින් පමණින් අධෛර්‍යව පවත්නා ආගමික තත්ත්වයන් පැහැදිලිව සිදුවන අතර, මේ සමගින් මානුෂීය ආධාර සැපයීමේ වැඩසටහන් වලදී පැහැදිලිවීම මෙම දීර්ඝකාලීන ආකාරයට තත්ත්වයන් සඳහා පිළියම් සෙවීමේ අවශ්‍යතාවය පෙන්වූවත් කරනු ලබයි. මෙමගින් දීර්ඝකාලීනව අවදානමට සිටීම තුළින් පැහැදිලිව අධෛර්‍ය ආකාරය තක්සේරු කිරීමට සහ මෙහෙයුම් අවස්ථාවන්හිදී මනෝ සමාජීය මැනුම් වල බලපෑම් ඇගයීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නාවූ මෙම මූලික මැනුම්වල විදගත්කම අවධාරණය කරනු ලබයි. මෙම අවශ්‍යතාවයන් පිළිබඳව සඳහන් කරමින් මෙම වාර්තාව මගින් දිගුකාලීනව පවත්නා පීඩාවිදීම සහ ආකාරය මැනීම සඳහා කෙස්වල කොර්ටිසෝල් නොමරොත්තු අවධානම පවත්නා සාන්ද්‍රණය පිළිබඳ නියැදි භාවිතා කිරීමට යෝජනා කරනු ලබයි. මනෝ සමාජීය වැඩසටහන් නිරීක්ෂණය සඳහා දැනට පවතින මිනුම් වලට අතිරේකව ප්‍රමාණාත්මක මිනුමක් ලෙස කෙස්වල කොර්ටිසෝල් සාන්ද්‍රණ

පරීක්ෂාව යොදාගැනීම මගින් පර්යේෂකයින්ට වඩාත් හොඳින් දිගුකාලීන ආකාරයේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. කෙස්වල අධ්‍යයන ක්වේද කොර්ටිසෝල් සාන්ද්‍රණය රටක්ම කිරීම වැනි ජීවිතයාත්මක මිනුම් සඳහා භාවිතය මගින් සඳාචාරාත්මක සහ කාර්යසාධකයන් මානුෂීය මිනුම් ලිපිය මගින් වඩාත් ලැබුණු පිළිබඳව ද අවධානය යොමුකළ යුතුය. මෙහිදී කෙස්වල අධ්‍යයන කොර්ටිසෝල් නොමරොත්තු සාන්ද්‍රණය මැනීමේදී අනවරයක් නොකරන්න යන ස්ථවරයට ප්‍රමුඛත්වය ලබාදිය යුතුය.

**මූලික යෙදුම්:** ජීවිතයාත්මක මිනුම් සාදකය, අධෛර්‍ය ආකාරය, කෙස්වල කොර්ටිසෝල් සාන්ද්‍රණය, මානුෂීය, මැනීම, දිගුකාලීන අවදානමට සිටීම, මනෝ සමාජීය

**කම්පනය ඉලක්ක කර ගත් හා කම්පන තත්ත්වයන් ඉලක්ක කර නොගත් මැදිහත්වීම්වල බලපෑම සැසඳීම සඳහා යුද්ධයෙන් බලපෑමට ලක්වූ කොංගෝ තරුණයින්ගේ අහඹු නියැදියක් ඇසුරින් කළ මූලික පර්යේෂණයක්**

**පෝල් මි කැලනන්, ජෝන් මැක්මුලන්, සීයරාන් ඉනෝන් සහ හැරී රොට්**

යුද්ධයෙන් බලපෑමට ලක්ව මානසික වශයෙන් ආතතියට පත්වූ තරුණයින්ට සහයවීම සඳහා මැදිහත්වීම් අවශ්‍ය බවට පුළුල් එකඟතාවක් පවතින නමුත් මේ සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන ලද පර්යේෂණ ගණන සීමාසහිත වේ. එසේම මෙම මැදිහත්වීම් අතරින් වඩාත් ඵලදායී වන්නේ කුමනදී යන්න පිළිබඳව පිළිගත් එකඟතාවක් නොමැත. එබැවින් මෙම ලිපිය මගින් කම්පනය ඉලක්කකරගත් හා කම්පන තත්ත්වයන් ඉලක්ක කර නොගත් මැදිහත්වීම්වල බලපෑම සැසඳීම සඳහා යුද්ධයෙන් බලපෑමට ලක්වූ කොංගෝ තරුණයින්ගේ අහඹු නියැදියක් ඇසුරින් කළ මූලික පර්යේෂණයක් ඉදිරිපත් කර ඇත. පීඩාකාරී ජීවිත අත්දැකීම් ගණනාවක් මුහුණදුන් යුද්ධයෙන් බලපෑමට ලක්වූ කොංගෝ ජාතික තරුණයින් 30 දෙනෙක් අහඹු ලෙස නොමරොත්තු කම්පන තත්ත්වයන් ඉලක්කකරගත් ප්‍රජාතන හැසිරීම් පිළිබඳ විකිණි සහ ලබාදෙන කණ්ඩායමට හෝ කම්පන තත්ත්වයන් ඉලක්ක කර නොගත් මිනීමරණය මැදිහත්වීම්වලට (ලේම් ගිනකාම් අවකාශයන් ) යොමු කරන ලදී. විකිණි සහ කරුණු සඳහා පුහුණුවක් නොලැබූ කොංගෝ ජාතික පහසුකම් සපයන්නන් විසින් මෙම කණ්ඩායම් දෙකම හසුරුවන ලදී. ලෙස්ම, පහසු නියැදියක් තුළින් පෙරොත්තු ලැබියේ කණ්ඩායමක් ද අභ්‍යන්තරයට ලදී. පර්යේෂණය පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි නොකරන ලද තක්සේරුකරුවන් විසින් මෙම සහභාගියන් මැදිහත්වීම්වලට පෙර, මැදිහත්වීම්වලින් පසුව සහ නව මාසික පසුබල වැඩිදුරටත්වලට පසුව පත්වූ කම්පන තත්ත්වයන්, සහ සහලක්ෂණ හැසිරීමේ ගැටලු සහ සමාජමිලි ක්‍රියාකාරී හැසිරීම් තත්ත්වයන් උපයෝගී කරගෙන හති හනි සම්පූර්ණ සාමාජිකයන්ට ලක්කරන ලදී. පැවැත කණ්ඩායම සමග සැසඳීමේදී විකිණි සහ කරුණු කණ්ඩායම් දෙකම සංඛ්‍යාතමය වශයෙන් කැපීපෙනෙන වර්ධනය අත්කරගෙන තිබෙන බව පෙනීගියේය. විශාල වශයෙන්, අදාළ විෂය තුළ, ප්‍රමාණාත්මක බලපෑම් සිදුවී තිබෙන බව පත්වූ මැදිහත්වීම් වල සහ පසුබලකරුණු අවසානයේදී ලේම් ගිනකාම් සම්බන්ධයෙන් කැපීපෙනෙන අඩුවීමක් පෙන්වූවත් කළේය. කම්පන තත්ත්වයන් ඉලක්ක කරගත් සහකම්පන තත්ත්වයන් ඉලක්ක කර නොගත් මැදිහත්වීම් යුද්ධයෙන් බලපෑමට ලක්වූ තරුණයින්ගේ මානසික ආකාරය අඩුවීමට හේතුවන බව මෙම ලිපිය මගින් නිගමනය කරයි.

**මූලික යෙදුම්:** නිරයෝගිතාවය, ලේම් ගිනකාම් අවකාශයන්, මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම්, ප්‍රජාතන ක්‍රියා කොංගෝ ජනරජය, කම්පනය ඉලක්ක කරගත් ප්‍රජාතන හැසිරීම් විකිණි සහ

[පර්යේෂණ ලියාපදිංචි නාමය: Clinical Trials.gov Identifier: NCT01509872.]

**ඉබෝලා පිළිබදව විශේෂ කොටස: ක්ෂේත්‍රයේ අත්දැකීම් ඇසුරින් වන ආවර්ජනයන්**

**මේරියන් ටන්කික්**

ඉතාම දරුණු අත්දැකීන් ඉබෝලා ආසාදනයෙන් බලපෑමට ලක්වූ ලයිබරියාව සහ සියරා ලියෝන් යන රටවල්ද මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය සේවකර්ම 6 දෙනෙක් මවුන් ලන් අත්දැකීම් සහ වැඩ කරනු ලබන පිළිබදව මෙම විශේෂ කොටසින් පැහැදිලි කරනු ලබයි. මවුන්ගේ ක්ෂේත්‍ර වාර්තා සහ පුද්ගලික ආවර්ජනයන් ක්ෂේත්‍රයේ කරනු ලබන විශේෂයෙන්ම වැදගත් වන අතර, එසේ වන්නේ මේ පිළිබදව වූ වැඩසටහන්, පුහුණු හෝ වෙනත් ප්‍රවේශයන් පිළිබදව සාක්ෂි සඳහාම කරගත් භාවිතයන් පිළිබදව පර්යේෂණ හැසි කරම් වන නිසාය. එබැවින් අපගේ දැනුම් මූලාශ්‍රයන් පොඩිකැට්ටන්, ඒ ඔස්සේ දැනුම්වත්භාවය මත පදනම්ව වඩාත් නොදිත් ගැලපෙන අනාගත මැදිහත්වීම් හැකිකාක් ලට කර්මයක්මව සිදුකිරීමටත් මෙම කතාවලින්ගේ අත්දැකීම් සහ මවුන්ගේ වැඩසටහනු පිලිබද ආවර්ජනයන් වැදගත්වේ. පෙට්‍රෙසා පොත්සලපේ විසින් සිදු කර ඇති අනාවරණයන්ට අනුව, සියරා ලියෝන් හි ඉබෝලා මැඩවැනිත්ව සඳහා හු ලැබූ ක්‍රියා මාර්ග, එයින් බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාවන් තුළ ඉමහත් හිතියන් ඇතිකළ අතර මෙම මොහොත වන තුරුම මෙම කරුණු පිළිබදව සිසිල් කැලකිල්ලක් නොදැනවා සිටීම පිළිබදව පැහැදිලි කරනු ලබයි. පෞද්ගලික අත්දැකීම් ලයිබරියාවේ සාමූහික සහ සමාජ අවස්ථාවන් සමග අන්තර්ක්‍රියා කරනු ඇතැම් පිළිබදව පැතිස් තුළ වාර්තා කරනු ලබයි. එසේ වියුත් ඇයගේ ක්ෂේත්‍ර වාර්තාවේ ලයිබරියාවේ දේශීය ප්‍රජාව සහ ආධාර සපයන සේවකර්ම හිසටත් පත්වීම, කර්මයන්, අවධානයට පත්වීම සහ

සාමාජික භාවිතයන් සමග ගැටෙන සුළු සෞඛ්‍ය ක්‍රියාවලි වැනි මනෝසමාජීය කරුණු පැහැදිලි කරනු ලබයි. අර්ධිනන්ඩි ගැටෝන් ද සියරා ලියෝන්හි පවතින බිය සහ අවමානය පිළිබදව වන මෙම කරුණු ගැන අවධානය යොමු කරන අතර, සමාජ සම්බන්ධතා සහ ප්‍රජාව සම්බල හැන්වීමේ පණිවිඩ මගින් මෙම ගැටළු වලට විසඳුම් ලබාදීමට උත්සාහ කළ අයුරු පැහැදිලි කරනු ලබයි. එසේම ඔහු කර්මය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධ ආවර්ජනය වන විවිධ පැතිකඩ පිළිබදවද අවධානය යොමු කරනු ලබයි. එලීන් පොනැසොපොටෝ සියරා ලියෝන් පිළිබද ඇයගේ වාර්තාවේ ඉතාමත් දරුණු ලෙස බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාවන්ගෙන් සහ පවුල් වලින් සහ වෛරසය ආසාදනය වීම සම්බන්ධයෙන් අඛණ්ඩව පවත්නා අවදානම් මගින් ආධාර සපයන කණ්ඩායම් වෙත එල්ලවන මනස් විචලනය සහ කර්මය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව, සහාය සහ පුහුණු පිළිබද අවධාරණය කරනු ලබයි. මනෝවෛද්‍යවරයෙකු වන ටීට් හිසුන්ස් මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න සහ අවදානම් සඳහා (දිගුකාලීන වශයෙන් පවතින ඒවාද ඇතුළත්ව), සහ මෙම කම්පනකාරී කැලපවීමේදීන්ගෙන් අනතුරුව (විසේරාගෙන්) ශ්‍රේණිගේ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වය පැහැදිලි කරනු ලබයි. මෙයට අමතරව ඔහු කර්මය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන්, එනම් මේ සම්බන්ධයෙන් පවතින බිය නිසා අන්තර් පවතින සෞඛ්‍ය සේවකර්ම ඔවුන්ගේ කරනු නිමවා ආසන්න සිය රටවල් වලට ගිය විට අත්දැකිය හැකි කොන්දිටීම්ට ලක්වීම වැනි තත්වයන් පිළිබදව අවධානය යොමු කරනු ලබයි.

**මූලික යෙදුම්:** ඉබෝලා, බිය, අවමානය, මනෝසමාජීය සහාය, මානසික සෞඛ්‍යය, කර්මය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව සහ සත්කාර

# Resumen en Español

**Sobreviviendo juntas: lecciones de resiliencia de mujeres indígenas Quechuas tras las secuelas del conflicto del Perú**

**Eliana Barrios Suárez**

La investigación sobre los sobrevivientes de la guerra se ha centrado en gran medida en el sufrimiento, más que en la capacidad de resiliencia de los y las supervivientes. Este artículo presenta los resultados de una encuesta transversal que examinó los factores que contribuyen a la resiliencia de las mujeres indígenas Quechuas (n = 151) tras las secuelas del conflicto armado peruano (1980-2000). La participación habitual en las asociaciones cívicas junto con el estatus migratorio de quienes regresan después del conflicto fueron asociados con una mayor capacidad de resiliencia. En contraste, los bajos niveles de educación, el empleo no remunerado y el ser víctima de violencia sexual durante el conflicto armado se asociaron con una menor capacidad de resiliencia. Estos hallazgos sugieren que las políticas sociales que revitalizan a la sociedad civil y reducen las desigualdades de género en la educación y el empleo son cruciales para mejo-

rar la capacidad de resiliencia de las mujeres en zonas de post guerra. Sin embargo, la resiliencia de las mujeres Quechuas, y en particular su asociación con el activismo político, ofrece un ejemplo inequívoco de coraje y resistencia activa ante situaciones de adversidad extrema.

**Palabras Clave:** resiliencia, mujeres Quechua, Perú

**Midiendo el sufrimiento: valorando el estrés crónico en situaciones humanitarias a través de la medición de cortisol proveniente del cabello**

**Tim Cunningham**

La creciente magnitud de crisis humanitarias implican desplazamientos prolongados de población, dinámica que se reconoce como generadora de estrés crónico. Ello pone de relieve la necesidad de abordar la problemática del estrés crónico de manera