

විදෙස් රැකියාවකට යන ඔබට ...



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ
ප්‍රකාශනයකි



විදෙස් රැකියාවකට යන ඔබට

රැකියා සඳහා විදේශගත වන අය සහ
ඔවුන්ගේ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ යහපත් සෞඛ්‍යය
උදෙසා වන මාර්ගෝපදේශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
පවුලේ සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි
2014

විදෙස් රැකියාවකට යන ඔබට

ISBN 978-955-1503-06-2

ප්‍රකාශනය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දෙවන මුද්‍රණය

ලේසර්ග්‍රැෆික් පුද්ගලික ආයතනය

2014

සෞඛ්‍ය අමතිතුමාගේ පණිවුඩය



ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථිකයට විදේශ විනිමය සපයමින් විදෙස්ගත වන ශ්‍රමිකයින් ලබාදෙන දායකත්වය සුවිශේෂිතය. එවැනි උදාර මෙහෙවරකට සම්බන්ධ මෙම ශ්‍රමිකයන්ගේ විවිධ අවශ්‍යතා පිළිබඳව සොයා බැලීම අප සැමගේ යුතුකමකි. විශේෂයෙන්ම විදේශ රැකියාවකට යාමට තරම් සුදුසු කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය පසුබිමක් ඔවුන් තුළ පවතිනු යන්න විමසා බලා, උචිත පරිදි මැදිහත්වීම් සිදු කිරීමේ වගකීම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය වෙත පැවරෙන බව නොකිවමනාය.

එහෙයින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, විදේශ රැකියා සඳහා යාමට අපේක්ෂා කරන කාන්තාවන් උදෙසා මාර්ගෝපදේශන සේවාවක් ආරම්භ කිරීම බෙහෙවින්ම කාලෝචිත වූවකි. දිවයින පුරා පැතිරී තිබෙන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්ය මණ්ඩලය හරහා ක්‍රියාත්මක කරන මෙම සේවාවේ දී, විදෙස් ගතවීමට අදහස් කරන කාන්තාවන් හඳුනා ගෙන ඔවුන්ට එම කාර්යය ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පැන නැගිය හැකි අභියෝග සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය විසුදුම් යෝජනා කිරීම මෙහි පළමු පියවර ලෙස පෙනේ.

එම වැඩ සටහනෙහි එක් අංශයක් ලෙස පලකෙරෙන “විදෙස් රැකියාවට යන ඔබට” කෘතිය තුළ ඔවුනට අවශ්‍ය තොරතුරු පැහැදිලිව සහ සරලව ඉදිරිපත් කර ඇති බව මගේ හැඟීමයි. මෙම දැනුම් සංග්‍රහය ඔවුනට මහත් ආශීර්වාදයක් වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි.

මෛත්‍රීපාල සිරිසේන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍ය

විදේශ රැකියා ප්‍රවර්ධන හා සුභසාධක ඇමතිතුමාගේ පණිවුඩය



විදෙස් ගත රැකියාවන්හි නිරතවන අපගේ ශ්‍රමික සංඛ්‍යාව අති විශාලය. එහිදී ඔවුන් උපයාලන මුදල් ඔවුන්ට, ඔවුන්ගේ පවුල් වලට මෙන්ම රටට ද ඉමහත් ප්‍රතිලාභ හිමි කරන බව අවිවාදිතය.

මේ යහපත්, සුභවාදී දැක්ම මෙන්ම මෙසේ විදෙස්ගත වන ශ්‍රමිකයන් දුෂ්කර තත්වයන්ට පත්වීම වැනි අවස්ථාද ඉඳහිට හෝ වාර්තා වෙයි. විදෙස් ගත ශ්‍රමික පිරිස හා සංසන්දනය කරන විට මෙය ඉතා සිමිත කණ්ඩායමක් වුවද, අප රටවැසියෙකු එවැනි ඉරණාමකට ලක්වීම වැළැක්වීමට හැකි සෑම පියවරක්ම ගැනීම අපගේ යුතුකමකට වඩා වගකීමක් ලෙස මම දකිමි.

කලක් මුළුල්ලේ විවිධ ගැටළු සහිතව පැවති රැකියා සඳහා විදෙස්ගතවීමේ ක්‍රියාවලිය දැන් බොහෝ දුරට විධිමත් කිරීමට රජය සමත්ව තිබේ. විශේෂයෙන්ම රැකියාවන්ට විදෙස්ගත වන්නවුන් නිසි ආකාරයෙන් තෝරා ගැනීම සහ එසේ යාමට පෙර උචිත පුහුණුව ලබාදීම දැන් ක්‍රමවත්ව සිදුවේ. මේ අතර විදෙස් ගතවන අප ශ්‍රමිකයන් සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ උදව්‍ය මුහුණ දිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ එහි පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය පියවර ගැනීම ප්‍රශංසා කටයුතුය. එම උත්සාහයේ එක් පියවරක් ලෙස හැඳින්විය හැකි “විදෙස් රැකියාවකට යන මඬට” අත්පොත රැකියාවට යාමට පෙර රැකියාවේ නිරතවන විට, සහ රැකියාව නිමකර ආපසු පැමිණෙන විට, විගමනික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සලසන බව මගේ හැඟීමයි.

මෙම කෘතිය සම්පාදනයට වෙර දැරූ සම්පත්දායකයන් ඇතළු සෑම සියළු දෙනාටම මෙම සද්කාර්යය උදෙසා ඉමහත් ප්‍රසාදය පලකරනු කැමැත්තෙමි.

ඩිලාන් ජෙරේරා

විදේශ රැකියා ප්‍රවර්ධන හා සුභසාධක අමාත්‍ය

පෙරවදන

සංක්‍රමණික වෘත්තිකයන් ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථිකයට විදේශ විනිමය සපයමින් ඉටුකරණු ලබන සේවාව අති මහත්ය. එහෙත් ඔවුන්ගේ, විශේෂයෙන්ම ගෘහ සේවිකාවන් ලෙස එතෙර සේවයට යන කාන්තාවන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳව නිසි සොයා බැලීමක් සිදුවුවාද යන්න සැක සහිතය.

එහෙයින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, දිවයින පුරා පැතිර පවතින ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා කාර්ය මණ්ඩල හරහා විදේශ රැකියා සඳහා යාමට අපේක්ෂා කරන කාන්තාවන් සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ අය උදෙසා මාර්ගෝපදේශක සේවාවක් ආරම්භ කිරීමට අදහස් කරනු ලැබීය. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්ය මණ්ඩලය හරහා ක්‍රියාත්මක කරන මෙම සේවාවේනිදී, විදේශගත වීමට අදහස් කරන කාන්තාවන් හඳුනාගෙන එම අදහස් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පැන නැගිය හැකි අභියෝග සාකච්ඡා කරනු ඇත. එපමණක් නොව විදේශ ගතවීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම, එතෙර සිට සෞඛ්‍ය රැකගන්නා අතරම මෙතර වෙසෙන පවුලේ අය සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මෙන්ම මෙරටට පැමිණි පසු ජීවිතය ගත කළයුතු ආකාරය ගැනත් මගපෙන්වීමක් මෙම සේවාව තුළින් සිදු කරනු ඇත.

එමෙන්ම සැමියා විදේශ ගතවන්නේ නම් ඔහු විසින් සැලකිය යුතු විශේෂිත කරණු පිළිබඳව මෙම පොතෙහි වෙනම පරිච්ඡේදයක සඳහන් කර ඇත.

මෙම කෘතිය සම්පාදනය කිරීමේදී මහත් කාර්යභාරයක් ඉටුකල ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ හා සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් ඇතුළු සම්පත්දායකයින් සියළුදෙනාටම අපගේ ස්තූතිය පිරිනමන අතරම මේ සඳහා අවශ්‍ය මූල්‍ය අනුග්‍රහය ලබාදුන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයටද අපගේ ගෞරවණීය ස්තූතිය පුද කරමු.

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
වෛද්‍ය නේතාංජලී මාපිටිගම
කාන්තා සෞඛ්‍යය පිළිබඳ
ජාතික වැඩසටහන් කළමණාකාරිණී
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය බී.වී.එස්.එච්. බෙහරගම
අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පටුන

| | |
|--|----|
| 1. විදේශීය රැකියාවකට යාම - දෙදෙනාගේම තීරණයක් | 1 |
| 2. විදේශීය රැකියාව යන කාන්තාව | 5 |
| 3. කුඩා දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ගැටළු | 13 |
| 4. නව යොවුන් දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ගැටළු | 21 |
| 5. දරුවන්ගේ භාරකාරත්වය | 27 |
| 6. බිරිඳ විදේශීය ගත වූ විට | 33 |
| 7. සියරටට පැමිණි පසු | 37 |
| 8. සැමියා විදේශීය ගත වූ විට | 43 |
| 9. සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සහාය | 47 |



Art
2012

විදෙස් රැකියාවට යාම පෙර



විදෙස් රැකියාවකට යාම දෙදෙනාගේම තීරණයක් !

ඔබ දෙපළ බොහෝ සිතා බලා මේ වන විට ගත් තීරණය වනුයේ පවුලේ ඉදිරි දියුණුව පතා දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකු විදේශ රැකියාවක් සඳහා ගමන්-රටෙන් නාවකාලිකව පිට වෙන්නට විය හැකියි. ඔබ දෙපළගේ එම අදහස ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර සිතන්නට කරුණු කිහිපයක් මෙමම පොතෙහි ඇතුළත් කිරීම අපගේ අපේක්ෂාවයි.

ඔබගේ පවුලේ දියුණුව, ආර්ථික තත්වය නංවා ගැනීම, නිවසක් සාදා ගැනීම, දරුවන්ට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම, දෙමාපියන්ට සැලකීම, ආදී විවිධ අපේක්ෂා රාශියක් ඔබ දෙපළගේ සිත් තුළ පිළිසිඳීම හේතුකොට එක් අයෙකු වත් විදේශ රටකට ගොස් යස ඉසුරු සොයන්නට අවශ්‍ය යැයි සිතෙන්නට ඇති !.

ඔබ දෙපළගේ අදහසට.... තීරණයට.... අපි ගෞරව කරන්නෙමු. ඒ, එය ඔබ දෙපළ සතු මානව අයිතිවාසිකමක් ලෙස සැලකිය යුතු බැවිනි.

එහෙත්.....!

මේ රට රැකියා ගමනට පෙර සැලකිල්ල යොමු විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව ඔබ දෙපළටම සිහිපත් කරන්නට සතුටුයි.

රට රැකියාවකින් යහමින් මුදල් ලැබෙන බව ඇත්ත. එහෙත්, විදේශ රටක මුදල් ඉපයීම බොහෝ වෙහෙසීමෙන් යුතුව කළ යුතු ඉතා දුෂ්කර කාර්යයකි. එහෙයින් එවැනි උත්සාහයක් සඳහා අවශ්‍ය කායික සහ මානසික ශක්තිය එසේ රැකියාව සඳහා විදෙස් ගත වන අය තුළ පවතින්නේ ද යන්න විමසා බැලීම මුලින්ම කළ යුතුයි.

ආගන්තුක පරිසරයක, නිවැරදි ලෙස අදහස් හුවමාරු කර ගත හැකි තරම් භාෂා දැනුමකින් තොරව, නුහුරු-නුපුරුදු නිවෙසක් තුළ, රැකියාවක නියැලෙමින් ජීවත්වීම සඳහා ඔබ තුළ ඉතා උසස් විභීත ශක්තියක් පැවතිය යුතුයි. එසේම, ඔබට තම දුරුවන්, දෙමාපියන්, නෑදෑ නිතවතුන්ගෙන් දුරස්ථ රටින් පිටව යාම සහ විදෙස් රටක විසීම දැරා ගැනීමට අපහසු වේදනාවක් වීමටත් ඉඩ තිබෙනවා එලෙසම, දුකක් - කරදරයක් පමණක් නොව සතුටක් - ප්‍රීතියක් පිළිබඳවත් කියා අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට හෝ සවන් දීමට හෝ කෙනෙකු නොසිටීම තවත් ගැටළුවක්. මේ සියළු මානසික අභියෝග ජය ගැනීමට තරම් මානසික ශක්තියක් (විභීත ධෛර්යයක්) විදෙස් ගත වන අය සතුව තිබෙනවාද යන්න ගැන ඔබ දෙපළ විසින්ම විමසා බැලිය යුතු වෙනවා.

මෙලෙසින්ම, විදෙස් ගත වන අයගේ කායික සෞඛ්‍යය ගැනද විමසා බැලිය යුතුයි. සමහර විට රැකියා නියෝජිත ආයතනය රැකියා ගිවිසුම අත්සන් කිරීමට පෙර සීමිත රසායනාගාර පරීක්ෂණ අතුළත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට විදෙස් රැකියා අපේක්ෂකයා යොමු කළ හැකියි. එය සාමාන්‍ය රුධිර හා මුත්‍ර පරීක්ෂණයකට සහ පපුවේ එක්ස් කිරණ පරීක්ෂණයකට පමණක් සීමා වූවක් වන්නට පුළුවන්. එහෙත්, එම අයගේ ශුභ සිද්ධිය පතා පූර්ණ රුධිර සෛල පරීක්ෂණය, රුධිර ගත සීනි හා කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම විමසන පරීක්ෂණ සිදුකරගෙන, එම වාර්තා ද විමසමින් හා කායික වෛද්‍යවරයකු විසින් සිදුකරනු ලබන පූර්ණ කායික පරීක්ෂාවකට ලක්වීමට තීරණය කරන්නේ නම් එය ඉතා ප්‍රයෝජනවත්. ඒ මගින් හෘදය, පෙනහළු, අක්මාව, වකුගඩු ආදී ඉන්ද්‍රියවල හා අදාළ පද්ධතිවල නිරෝගිතාවය තක්සේ කර ගැනීමට හැකිවෙනවා. ඒ පරිද්දෙන්ම විදෙස් ගත වන්නේ බිරිඳ නම් ඇයගේ ඩිම්බකෝෂ, ගර්භාශය, ගැබ් ගෙළ හා පියයුරු ඇතුළු, ලිංගික පද්ධතියේ සෞඛ්‍ය මට්ටම ආදිය විමසා බැලීමත් වැදගත්. මෙවැනි වෛද්‍යමය තක්සේරුවක් මගින් විදේශ රටකදී ඇතිවීමට ඉඩ ඇති රෝග තත්ත්ව වළක්වාලීම සඳහා අවශ්‍ය පෙර-පරීක්ෂණ පියවර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙනවා.

එතෙර රැකියාවක නියුතුව සිටියදී කාන්තාවකට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි කායික අඩන්තේට්ටම් සහ ලිංගික අවදානම් තත්ව ගැන ද සමහර අවස්ථාවල වාර්තා වී තිබෙන නිසා ඒ පිළිබඳව ද ඔබ දෙපළ සිතා බැලිය යුතු වෙනවා. විශේෂයෙන්ම මෙරට සංස්කෘතිය හා පරිසරය පිළිබඳ දැනුමකින් තොර වූ සේවාදායකයකු මෙවැනි කාන්තාවකට ගෞරවනීය අන්දමින් සැලකීමට තිබෙන

ඉඩකඩ අඩුයි ඒ නිසා ඇයට හිරිහැර කර ඔවුන්ගේ වැඩ කටයුතු කර ගැනීමට ඉඩ තිබෙන බව අමතක නොකළ යුතුයි.

බිරිඳ විදෙස් රටක සිටියදී ඇයගේ සැමියාට, සහ දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ගැටළු මෙන්ම ඔවුන්ගේ තනිකම හා වෙනත් මානසික ප්‍රශ්න ගැන ද සිතිය යුතුයි. සැමියාගේ රැකියාව දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය, කඩා කප්පල් විය හැකිද ? මේවා ඔබ දෙපළට සිතා බැලිය යුතු කරුණු අතර ඉදිරියෙන්ම පවතිනවා. අනෙක් අතට සැමියා විදෙස් රැකියාවකට ගිය විට බිරිඳ මුහුණ දිය හැකි ගැටළු ගැනද සිතිය යුතුයි. ඇයගේ සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂක අවශ්‍යතා තනිකම ආදී මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි මානසික ගැටළු, ගෙදර දොර හා දරුවන් සම්බන්ධ අවශ්‍යතා, යනාදිය පිළිබඳව ඔබ දෙපළම කල්පනාවට ලක්කිරීම අවශ්‍යයි.

විදෙස් රැකියාව සඳහා යාමට සිදුවන්නේ ඔබ දෙපළ සතු එකම බිම්කඩ හෝ නිවස බද්දට හෝ උගසට හෝ පවරාද ? එම රැකියාව යම් ලෙසකින් කඩා කප්පල් වුවහොත් එය බේරා ගන්නේ කොහොමද ? තීරණය ගැනීමට පෙර මේ සියළු කරුණු සැලකිල්ලට ලක්කර අවසානයේදීත් ඔබ දෙපළගේ අදහස එක් අයෙකු රට රැකියාවට යාමට නම්.... ? මෙහි ඉදිරි පරිච්ඡේද දෙදෙනා එක්ව විමසිලිමත්ව කියවා බලා විදෙස් රැකියාවකට යාමට ගත් තීරණය අනුව ගමන සැලසුම් කිරීම යහපතක් වේවි.



www.illustrations.com

විදෙස් රැකියාවට යන කාන්තාව

2

විදෙස් රටක ආගන්තුක නිවසක සේවය කිරීම සඳහා විදෙස් ගතවීමට සැමියා සමඟ සාකච්ඡා කර එකඟත්වයකට පැමිණියේ පවුලේ අනාගතය උදෙසා යම් මුදලක් උපයා ගෙන ඒමයි. එහෙත් එම අදහස සාර්ථක කර ගැනීමට නම් ඔබ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටිය යුතුයි. ඒ නිසා ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු වෙනවා. ඒ සඳහා ඔබ ගන්නා ආහාර හා පෝෂණය, ලබන නින්ද, ඔබගේ පෞද්ගලික පිරිසිදුකම, මානසික විවේකය යනාදී කරුණු රැසක් බලපාන බව සිහි තබා ගත යුතුයි.

විදෙස් රැකියාවක නිරතව සිටිය දී ඔබ රෝගී වුවහොත් ඇතිවන තත්වය කුමක් විය හැකිද ? ඒ ගැන ඔබ හොඳින් සිතා බැලිය යුතුයි. ඔබ දැනටමත් දිගුකාලීන රෝගයකින් පෙළෙන්නේ නම් (උදා: අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, වකුගඩු රෝග, අපස්මාරය, ඇදුම, දියවැඩියාව ආනරයිටිස් ආදී) සමහර විට ඔබට ගමන අත්හැර දැමීමට වුවද සිදු විය හැකියි. එහෙත්, ඒ ගැන නොසලකා ගත් තීරණය පෙර පරිදිම ක්‍රියාත්මක කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම්, ඔබ පෙළෙන රෝග තත්වයට අවශ්‍ය ප්‍රතිකර්ම, ප්‍රතිකාර හා ඖෂධ, වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව මාස කිහිපයක් සඳහා වත් රැගෙන යාම අත්‍යවශ්‍යයි. එසේම රෝගය පිළිබඳ පරීක්ෂණ වාර්තා සහ ලබන ප්‍රතිකාර පිළිබඳ ලිඛිත සටහන්, විශේෂයෙන්ම රෝග නිර්ණාපත්‍රිකා ඇත්නම් ඒවාද රැගෙන යාම ප්‍රයෝජනවත්. එමගින් එරට දී ප්‍රතිකාර ලැබීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සපයා ගැනීමටත් නොකඩවා ප්‍රතිකාර ලැබීමටත් පහසුවක් වේවි.

යම් ලෙසකින් තමන් පෙළෙන එවැනි දිගුකාලීන රෝග තත්ත්ව පිළිබඳව නොදැන හෝ එය වසන් කරගෙන හෝ විදෙස් රටකට ගිය පසු එහිදී රෝග තත්ත්වය සොයා ගනු ලැබුවහොත් ඔබට ගැටළු සහගත තත්වයකට මුහුණ දීමට සිදුවේවි. එහි ප්‍රතිඵල ලෙස නිසි ප්‍රතිකාර ලැබීමේ අවස්ථාව නොලැබ රෝග තත්වය

උග්‍රවීමටත්, සමහර විට ඔබට රැකියාවෙන් ඉවත් වී ආපසු ලංකාවට පැමිණීමට සිදුවීමටත් ඉඩ තිබෙනවා.

මෙහි තවත් පැත්තක් ගැන ද අවධානය යොමු විය යුතුයි. සමහර විට රැකියාව අතීම් වේ යයි හෝ ආපසු සිය රටට එවනු ඇතැයි හෝ යන බය හේතුකොට දැන දැනත් රෝගය, ඔබ සේවය කරන භාෂිපුත්තේන් වසන් කරගෙන සිටීමට ද ඔබ උත්සාහ ගැනීමට පුළුවන්. එය නම් ඉතා අහිතකර තත්වයක්. ඒ හේතුවෙන් රෝගය වඩා බරපතල තත්වයට පත්වීමට මෙන්ම ජීවිතයට තර්ජනයක් වීමටත් ඉඩ තිබෙනවා එම නිසා අධික-රැකියා පීඩනය, අපස්මාරය, දියවැඩියාව, ඇදුම වැනි රෝග තත්වයක් පවතී නම් මෙතෙරදී මෙන්ම එතෙරදී ද නිසි ප්‍රතිකාර කලට වේලාවට හා නිරතුරුව ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කළ යුතුයි.

එසේම ඔබ සේවය සඳහා යාමට සූදානම් වන රටට ඇතුළුවීමට සමහර රෝග ආසාදන වළක්වන එන්නත් ලබා ගැනීමේ සහ සමහර රෝග ආසාදන නැති බවට වෛද්‍ය රාජ්‍යභාගාර වාර්තා රැගෙන යාම අවශ්‍ය විය හැකියි. මේ පිළිබඳව විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයෙන් සහ / හෝ ඔබගේ රැකියා නියෝජිතයාගෙන් හෝ විමසා දැනුවත් වීම ප්‍රයෝජනවත්.

ආහාර හා පෝෂණය

එතෙරදී ඔබගේ සෞඛ්‍යයට වැඩිපුරම තර්ජන එල්ලවනු ඇත්තේ ආහාර හා පෝෂණය හා සම්බන්ධවයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ දී මෙතෙක් හුරුව සිටි ආහාර පාන වලට වඩා වෙනස් වූ ආහාර පාන සඳහා හැඩ ගැසීමට ඔබට සිදුවේවි. සමහර විට එවැනි ආහාර කෙරෙහි අප්‍රිය සහ අප්‍රසන්න බවක් මුලදී ඇතිවීමටත් පුළුවන්. සමහර විට ආහාර පිසීම සඳහා යොදන තෙල් වර්ග සහ ආහාර පිසින ක්‍රම ද ඔබට නුහුරු-නුපුරුදු විය හැකියි. මේ ආදී කරුණු සියල්ලම හේතුකොට ඔබ ඒදිනෙදා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩුවීමට ද ඉඩ තිබෙනවා. මෙම තත්වයන් හි ප්‍රතිඵලය ලෙස ඔබගේ ශරීරය දුර්වල වීමට මෙන්ම අජීර්ණ තත්වයන්, මන්දපෝෂණය හා නිරක්තිය වැනි තත්වයන්ට ලක්වීමට ඉඩ තිබෙනවා.

කෙසේ වෙතත් ඊක කාලයක් එරට සේවය කිරීමට සිදුවන නිසා මුලදී ඊකෙන් ඊක ආහාර ගෙන, කල් ගත වන විට එවැනි ආහාර වලට හුරුවීම වැදගත් මුල් කාලයේදී සියළු ආහාර ගැනීමට නොගොස් ඔබට හුරු-පුරුදු හා අප්‍රිය නොවන ආහාර පමණක් ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි. එසේ වුවද, ඔබට නිරෝගිව සිටීමට හා එදිනෙදා වැඩ පලෙහි නිරත වීමට තරම් පෝෂණයක් ලැබීමට පියවර ගැනීම වැදගත්. එතෙර දී අධික ලෙස තෙල්, මේද හා සීනි දමා සකස් කළ ආහාර නිතර හා බහුලව ගැනීම නිසා දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ සමහර පිළිකා රෝග ඇතුළු බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් කරා ඔබ යොමු විය හැකියි. මෙවැනි ආහාර ඔබගේ ශරීරය තරබාරු කිරීමටත් සමත්. තරබාරුවත් සමඟම පෙර සඳහන් කළ රෝග මෙන්ම ආතරයිටිස් (හන්දිපත් රුදාව වැනි) ආදී රෝග ගණනාවකට ඔබ ගොදුරුවීමේ අවදානම තවත් ඉහළ නැංවෙනවා.

මෙහිදී මතක තබා ගත යුතු තවත් කාරණයක් වන්නේ ඔබ දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වැනි බෝ නොවන රෝගයකින් දැනටමත් පෙළේ නම් වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබට සිදුසු යයි නිර්දේශ කරන ලද ආහාර පමණක් ගැනීම වැදගත් බවයි.

ඇති විය හැකි අනතුරු හා ආබාධ

විවිධ හේතු නිසා ඔබ සේවය කරන රටෙහි දී බොහෝ රෝග තත්වයන් ඇති විය හැකියි. එවැනි එක් හේතුවක් වන්නේ මෙරටදී ඔබ කළ ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වැඩ ප්‍රමාණයක් කිරීමට හා එවැනි කාර්යයන් හී වැඩි කාලයක් නිරත වීමට ඔබට සිදුවීමයි. මෙවැනි අවිචේකි තත්වයන් හේතුකොට විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටළුවලට මුහුණ දීමට සිදුවීමට ඉඩ තිබෙනවා. උදාහරණ ලෙස බිම් සිට යමක් ඔසවන විට කොන්දෙන් නැවී එසවීම නිසා බොහෝ කොන්ද අමාරු ඇතිවීම දැක්විය හැකියි. එසේම පිරිසිදු සේවය කිරීමේදී ඔබ විසින් විවිධ උපකරණ නිසිලෙස ක්‍රමානුකූලව භාවිත කිරීම අවශ්‍ය වෙනවා. මෙම උපකරණ භාවිතයේදී ද නිවැරදි ඉදිරියට අනුගමනයෙන් මෙවැනි ගැටළු ඇතිවීම බොහෝදුරට වළක්වාලිය හැකියි.

විශේෂයෙන්ම වැඩ පළ කරන විට කැපීම, වැටීම නිසා තැලීම් බිඳීම්, සිරිම්, තුවාලවීම් ආදිය මෙන්ම විදුලියෙන් ක්‍රියාත්මක කරන උපකරණ භාවිතයේදී

විදුලි සැර වැදීම යනාදිය සිදුවීමට ඉඩ තිබෙනවා. එහෙයින් ඔබ සේවයේ යෙදෙන විට භාවිත කරන උපකරණවල ආරක්ෂාව මෙන්ම ඔබගේ පරෙස්සම ගැනද වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වෙනවා.

පිරිසිදුව සිටීම

යහපත් සනීපාරක්ෂක පුරුදු පිළිපැදු පිරිසිදුව සිටීමත් බෙහෙවින් වැදගත්, එවැනි පුරුදු ඔබට සෞඛ්‍යමත්ව සිටීමටත්, ඔබගේ රැකියාව උසස් මට්ටමකින් සිදු කිරීමටත් උදව් වේවා.

පිරිසිදුව සිටීම සඳහා ඔබ නිරතුරුව අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් කිහිපයක් මෙසේ දැක්වීමට පුළුවන්

- දිනපතාම දෙවරක්වත් - සබන් යොදා මුහුණු හා අතපය - මෙන්ම ඇඟ සෝදා ගැනීම සතියකට දෙතුන් වරක් ස්නානය කිරීම.
- නියපොතු කොටට කපා දැන් පිරිසිදුව තබා ගැනීම - දැන් සේදීමේදී ඇඟිලි කරු අතර සහ නියපොතු ඇතුළත හොඳින් පිරිසිදු වන සේ සේදීම අවශ්‍යයි. ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර - ආහාර ගැනීමට පෙර මෙන්ම නිවසෙහි දැරුවකුට ආහාර කැවීමට ඇත්නම් ඊට පෙරත් වැසිකිලියාමෙන් පසු සහ දැන් අපිරිසිදු වන යමක් ඇල්ලූ විටත් සබන් දමා මෙසේ දැන් සෝදා ගැනීම වැදගත්.
- දවසකට දෙවරක් බුරුසුව භාවිතයෙන් දත් මැදීම.
- නිස හොඳින් පිරා පිළිවෙළකට තබා ගැනීම.
- සෝදා පිරිසිදු කර ගත් ඇඳුම් ඇඳීම. විශේෂයෙන්ම යට ඇඳුම් ඉතා පිරිසිදු බවට වග බලා ගැනීම.
- මාසික ඔසප් වීම පවතින දිනවල පිරිසිදුව සිටීම ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වීම. (ඔබ හුරුව සිටිනුයේ රෙදි වලින් තනාගත් සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතයට නම් සකස් කර ගත් එවැනි තුවා පළමු මාසයේ භාවිතයට ප්‍රමාණවත් තරම්වත් රැගෙන යාම සුදුසුයි. වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගන්නා සනීපාරක්ෂක තුවා ඇඳීම අපේක්ෂා කරනුයේ නම් ඒවා පාවිච්චි කරන ආකාරය දැනගෙන යාම ප්‍රයෝජනවත්. පාවිච්චි කරන ලද සනීපාරක්ෂක තුවා තැන තැන නොදමා සුදුසු පරිදි ඉවත දැමීමට පියවර

ගැනීම අවශ්‍යයි. එසේම ඔසප් දිනවලදී දිනපතා ඇඟ සෝදා පිරිසිදුව සිටීමත් ඉතා වැදගත්.)

- ලිංගික ප්‍රදේශ සෝදන සෑම විටකම එම ප්‍රදේශ වියලිව තිබෙන සේ පිසඳුම්ම මගින් ඉකිළි කැසීම හා මුත්‍ර ආසාදන ඇතිවීමට පවතින අවදානම අඩු කර ගැනීමට පුළුවන්.
- තුවාලයක් - සිරිමක් - වුවහොත් එය විෂබීජ නසන ද්‍රාවණයක් හෝ සබන් හෝ යොදා සෝදා හොඳින් වසා තබා ගැනීම.

● **ලිංගාශ්‍රිත රෝග**

මෙරටදී මෙන්ම පිරිමටදී ද අනිසි ලිංගික සබඳතා වලට යොමුවුවහොත් ගැටළු රාශියකට මුහුණ දීමට සිදුවේවි. ප්‍රධාන වශයෙන්ම එච්.අයි.වී/ඒඩ්ස්, උපද්‍රවය (සිපිලිස්), සුදු බිංදුම (ගොනෝරියාව), හර්පීස් වැනි ලිංගික ආශ්‍රයෙන් පැතිරෙන රෝග ඔබට වැලඳීමට ඉඩ තිබේවා, එවැනි රෝගයක් වැලඳුනහොත් එය ඔබට මහත් පීඩාකාරී විය හැකිවා පමණක් නොව ඇතැම් විට පසු කාලයකදී ලැබෙන දරුවන්ට හානිකර තත්ව ඇති වීමටත් ආපසු සිය රටට පැමිණි පසුව ඔබගේ සෑමයා පවා රෝගයට ගොදුරු කිරීමටත් ඉඩ තිබෙනවා.

● **අනවශ්‍ය දරු පිළිසිඳීම**

අනිසි ලිංගික සබඳතා හේතුවෙන් ඇතිවන අනෙක් ගැටළුව නම් අනවශ්‍ය දරු පිළිසිඳීමක් ඇතිවීමට පවත්නා අවදානමයි. එවැනි තත්වයක් නමුච්චේ සමහර විට ගබ්සා කිරීමක් වැනි ජීවිතයට තර්ජන ඇති පියවර ගැනීමට පවා ඔබ යොමුවීමට ඉඩ තිබෙනවා. සමහර විට ඔබව ආපසු සියරට එවීමටත් ඉඩ තිබෙනවා. ඔබ මුහුණ දිය හැකි මෙවැනි ගැටළුකාරී තත්වයකට මුහුණ දීමට පෙර ඔබේ ආරක්ෂාව සඳහා ගත හැකි පියවර කවරේ ද යන්න පිළිබඳව විදෙස් ගතවීමට පෙර ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් උපදෙස් හා මග පෙන්වීම ලබා ගැනීමත් ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

● **ශාරීරික වදහිංසා**

නන්නාදනන රටක නොහඳුනන හාමිපුතුන් යටතේ සේවය කරන විට ශාරීරික වද හිංසාවන්ට මෙන්ම ලිංගික හිංසාවන්ට ද ලක්වීමේ අවදානමක් පවතිනවා. මෙම වදහිංසා හේතුවෙන් සමහර විට සාදාකාලික ආබාධිත තත්වයන්

ඇතිවීම මෙන්ම ඒවා මරණයෙන් පවා කෙළවරවීම සිදු වූ අවස්ථා වාර්තා වී තිබෙනවා. සේවා ස්ථානයෙහි දී බරපතල ශාරීරික වද හිංසාවලට ලක්වීමේ තර්ජයක් ඇති බව ඔබට හැඟේ නම් එම සේවා ස්ථානයෙන් ඉවත්වීමට පියවර ගැනීම පමා නොකළ යුතුයි. එසේම ඔබ සේවය කරන රටෙහි පිහිටුවා ඇති ශ්‍රී ලංකා තානාපති කාර්යාලයෙහි පිහිට පැනීමට ද ඔබට පුළුවන්. මෙම බොහෝ තානාපති කාර්යාලවල විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයෙන් පත් කළ විශේෂ නිලධාරීන් සේවය කරනුයේ ඔබ වැනි අයගේ හිතසුව පිණිස හා ගැටළු විසඳීම සඳහායි. මෙවැනි අවස්ථාවලදී දැනටමත් ඒ රටවල සේවයේ නියැලී ඔබ දන්නා හඳුනන ශ්‍රී ලාංකික අයගෙන් උදව් ලබාගැනීමට ඔබට පුළුවන් වේවි.

● **මානසික පීඩා**

ප්‍රධාන වශයෙන්ම තම හිත මිතුරු ආදරණීය පිරිසකගෙන් වෙන්වීම නිසා ඇතිවන මානසික පීඩාමය තත්ව ජය ගත හැක්කේ ඔබේම අධීක්ෂානාය තුළින් පමණයි. සියළු ප්‍රියයන්ගෙන් ඈත් වී මෙසේ දුර රටකට යාමට හේතුවූයේ පවුලේ සෞභාග්‍යය හා හිත සුව පිණිසම බව සිහි කිරීමෙන් එවන් අධීක්ෂානායක් ඇති කර ගැනීමට පහසුවේවි. අවස්ථාවක් ලැබුණු විට ආගමික වත් පිලිවෙත් හි යෙදීම, විවේක වේලාවක සුළු භාවනාවක යෙදීම මෙන්ම ගෙදර අය සමඟ දුරකථනයෙන්, ගුවන් විදුලියෙන්, රූපවාහිනියෙන් හෝ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ (ස්කයිප් පහසුකම් ඇත්නම්) හෝ කතා කිරීම, ඔවුන්ට ලියුම් ලිවීම ආදී ක්‍රියා අනුගමනයෙන් ද ඔබට සැලකිය යුතු මානසික සහනයක් ලබා ගැනීමට හැකිවේවි.

විදෙස් රටකදී රෝගීවීමේ ඇති ප්‍රධානම ගැටළුව වන්නේ ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ලබා ගැනීමට පවත්නා අපහසුවයි. මෙම බොහෝ රටවල ඔබ සඳහා වෛද්‍ය රක්ෂණ ක්‍රම නොතිබීම නිසා අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබීම ඔබේ නිවැසියන්ගේ හොඳහිත මතම පමණක් සිදුවීමට ඉඩ තිබෙන බව මතක තබා ගත යුතුයි.

මතු විය හැකි සෞඛ්‍යමය නොවන ගැටළු

මෙතෙක් අප සාකච්ඡා කරනු ලැබූයේ එතෙර දී ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටළු පිළිබඳවයි. මෙයට අමතරව විදෙස් රැකියා සඳහා පිටත්ව

ගිය පසු ඇති විය හැකි විවිධ සමාජයීය ගැටළු සහ ආර්ථිකමය ගැටළු රාශියක් ද තිබෙනවා. ඒවා අතරින් වැඩි වශයෙන්ම ඇතිවීමට ඉඩ තිබෙනව ගැටළු කිහිපයක් ඔබේ අවධානය පිණිස මෙසේ සඳහන් කළ හැකියි.

- වැටුප් නිසි ලෙස නොගෙවීම හෝ අඩු වැටුප් ගෙවීම - පොරොන්දු වූ වැටුප් නොගෙවීම.
- පොරොන්දු වූ සහ ඔබ අපේක්ෂා කළ රැකියාව නොලැබීම.
- විදෙස් රටක අතර මං වීම.
- නියමිත කාලයේදී ආපසු සිය රට පැමිණීමට බාධා පැවතීම.

මෙවැනි තත්වයන් බොහොමයක් ඇති වන්නේ ඔබ විදෙස් රැකියාවකට යෑම සඳහා වන නිර්දේශිත වැඩ පිලිවෙළ අනුගමනය නොකිරීම නිසයි. විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය, විදෙස් රැකියාවකට යාමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු යයි පවසන ක්‍රියා පිලිවෙල මෙසේ ඔබට මතක් කර දිය හැකියි.

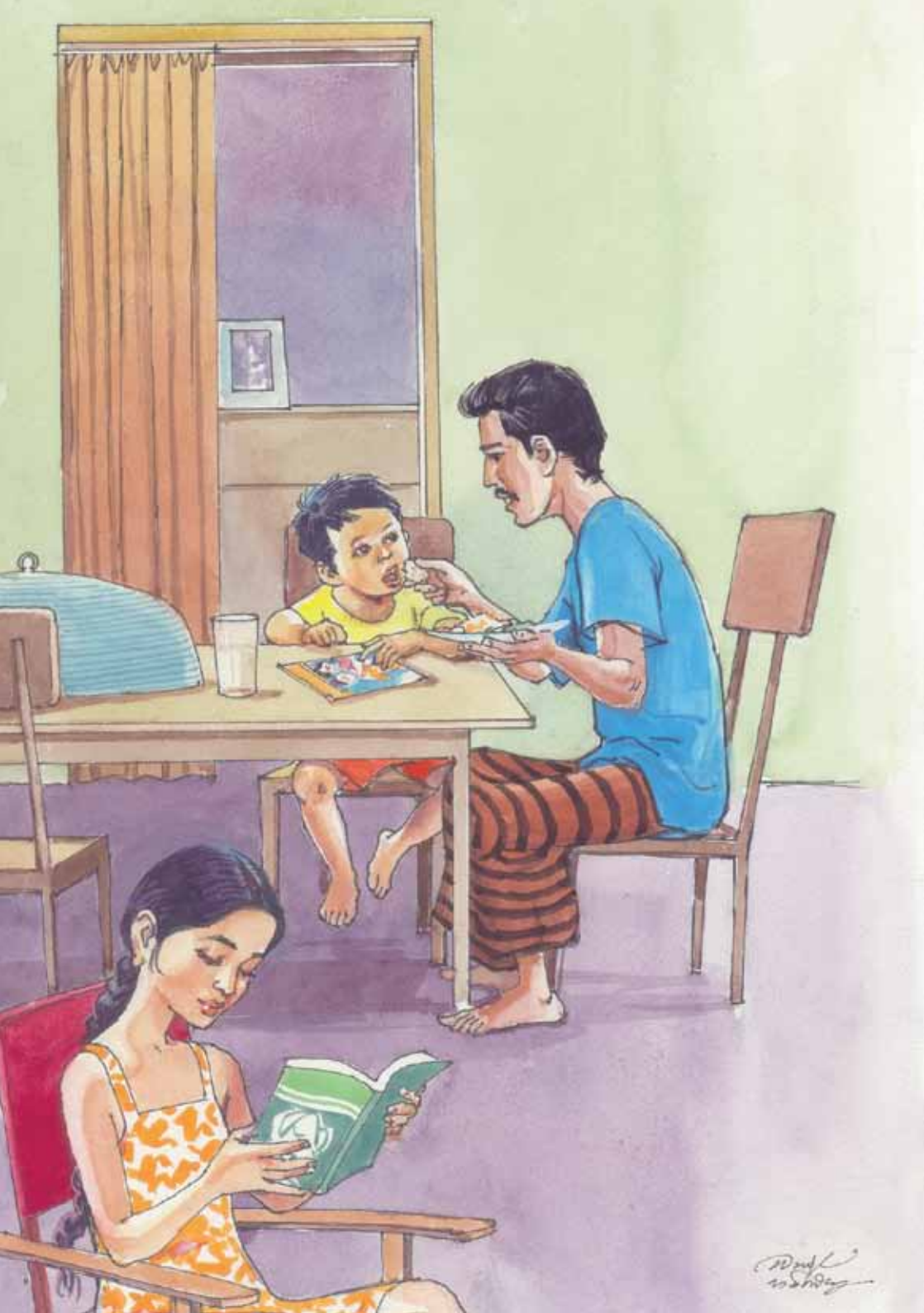
විදේශ රැකියා පවතින අවස්ථාව පිළිබඳව සොයා බැලීම

අනුමැතිය ලත් විදේශ රැකියා නියෝජිත ආයතන ගැනත්, තෝරාගත් රැකියා පිළිබඳවත් විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයෙන් විමසා දැන ගැනීම කළ හැකියි. විදේශ රැකියාවකට යාමට පෙර ඔබ ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ ලියාපදිංචි වීම නීත්‍යානුකූල අවශ්‍යතාවයක්. එසේ ලියාපදිංචි වීම මගින් ඔබගේ රැකියාව පමණක් නොව ඔබගේ සහ පවුලේ අනෙක් සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ ද ආරක්ෂාව ද සැලසෙන බව මතක තබා ගත යුතුයි.

මෙහි සඳහන් සියළු කරුණු පිළිබඳ ඔබට අවශ්‍ය වැඩිදුර තොරතුරු :

බත්තරමුල්ල, කොස්වත්තේ,
ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව මාවතේ,
අංක 234 දරණ තැන පිහිටි

ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයෙන් ලබා ගැනීමට පුළුවන් එහි දුරකථන අංක වනුයේ **011-2864101** සිට **105** දක්වායි.



කුඩා දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ගැටළු

3

මවගේ ආදරය සහ රැකවරණය අවශ්‍ය දරුවන්ගෙන් අන්ව, ඔවුන්ව නිවසේ තනිකර දමා විදෙස් රටකට යාමට සැරසෙන ඔබ, එසේ ඔබ නොමැති වීම නිසා දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ගැටළු පිළිබඳව සිතා බැලිය යුතුයි. ඇති විය හැකි එවැනි තත්වයන් පිළිබඳව සැමියා සමඟ කතා බහ කර දෙදෙනා සමඟම එකතුව ගත යුතු පියවර ගැන තීරණය කිරීම අවශ්‍යතාවයක්.

බිරිඳ විදෙස් රටක රැකියාවකට ගිය විට දරුවන්ගේ වගකීම නියත වශයෙන්ම තම වෙන පැවරෙන බව සැමියා වටහා ගත යුතුයි. විශේෂයෙන්ම දරුවන්ගේ පෝෂණය, සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳව පවත්නා තත්වය ගැන වැටහීමක් සැමියා තුළ ඇති විය යුතුයි.

පෝෂණය

තම දරුවන්ට කෙසේ හෝ ආහාර පාන සපයා, කවා පොවා දරුවන් පෝෂණය කිරීමට මව තරම් වෙහෙසෙන වෙන කෙනෙක් නැහැ, ඔබ නිවසින් බැහැර වූ කළ මෙම කාර්යය ඵලදායීව සිදු නොවීමට ඉඩ තිබෙනවා, එපමණක් නොව මව නොමැති වීම හේතුවෙන් ඇතිවන තනිකම, සාංකාව වැනි මානසික පීඩාකාරී තත්වයන් හේතුකොට ගෙන ද දරුවන්ගේ ආහාර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත අඩුවේවි, මෙහි ප්‍රතිඵලය වනු ඇත්තේ ඔබ විදෙස් රැකියාව නිම කර පැමිණෙන විට දරුවන් මන්ද පෝෂණයට හා නිරක්තියට (ලේ අඩුකමට) යොමුවීමට ඉඩ තිබීමයි.

සැමියා සහ දරුවන් රැක බලා ගැනීම සඳහා සැමියාට සහාය වන අය හට, දරුවන්ට ලබා දිය යුතු ආහාර හා ඔවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා මෙන්ම රැවි අරුවකම් පිළිබඳවද දැනුමක් ලබා දීම මගින් මෙවැනි තත්වයන් අවම කළ හැකියි. එහිදී පහත දැක්වෙන තොරතුරු ලබාදීම ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

- සිය පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා කුඩා දරුවන්ට මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ලැබීම අවශ්‍ය බව.
- එම ආහාර වේල තුළ පිෂ්ඨය (බත්, පාන්, හාල් සහ පාන් හෝ පිරියෙන් තැනු ආහාර) හා තෙල් (මේදය) අඩංගු වීම හේතුවෙන් දරුවාට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙන බව.
- කුඩා දරුවන් හට ඔවුන්ගේ ආහාර වේල තුළින් වැඩිපුර ප්‍රෝටීන් (මස්-මාළු-බිත්තර-කරවල-කිරි-මෑ-බෝංචි-කවිපි-කඩල-මුංඅට-පරිප්පු ආදී) සපයන ආහාර ලැබිය යුතු බව.
- එලෙසම කැල්සියම් (වියලි හාල්මැස්සන්-කිරි-පලාවර්ග ආදී) සහ යකඩ (මස්-මාළු-පියලි අට-පලා එලවළු පලතුරු ආදී) අඩංගු ආහාර ලැබීම අවශ්‍ය බව.
- දරුවන්ගේ වර්ධනයට හා රෝග වලින් වැළකී සිටීම සඳහා අවශ්‍ය විමන් ලැබීම සඳහා දරුවාගේ ආහාර වේලට පලතුරු, පලා වර්ග හා එළවළු ලබාදීම. යන පියවර අනුගමනය තුළින් දරුවාට මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ලැබීමටත්, එමගින් දරුවන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමටත් හැකි බවත් වටහා දීම.

දරුවන් වැඩි ආශාවක්, කැමැත්තක් පෙන්වුවද පැකට් වල ඇහුරු, ලුණු හෝ සීනි හෝ මෙන්ම වෙනත් රස එක්කළ ආහාර, සිසිල් බීම (පැණි බීම) හා අයිස්, හා බීම පැකට් වැනි ආහාර ලබාදීම බොහෝ දුරට සීමා කිරීමද අවශ්‍යයි. ඒ එවැනි ආහාර වල පෝෂණ ගුණ අඩු නිසයි. සීනි හා වතුර වගේම නොයෙක් රස හා වර්ණ කාරක එක් කළ මේ ආහාර නිසා දරුවන්ට අවශ්‍ය පෝෂණය නොලැබී යාමට ඉඩ තිබෙනවා. එවැනි ආහාර ගැනීමෙන් බඩ පිරීම හේතුකොට අනෙක් ආහාර ගැනීමට අති ආශාවද අඩුවෙනවා. එය ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට

මෙන්ම පෝෂණයටත් හානිකරයි. එහෙයින් දුරුවනීම ඔවුන්ගේ වර්ධන අවශ්‍යතාවන්ට ගැලපෙන සුදුසු ආහාර ලබා දී ඔවුන්ගේ පෝෂණය බිඳ නොවැටී තබා ගැනීමට වග බලා ගැනීම පියාට සහ විශ්වාසවන්ත භාරකරුට පැවරීම ඉතා වැදගත් බව ඔබට වැටහේවි.

සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

දුරුවෙකු කිසියම් රෝගයකට, ආසාදනයකට අනතුරුකට මුහුණ දී ඇති බව මුලින්ම හඳුනා ගැනීමට සමත් හොඳම පුද්ගලයා වන්නේ මවයි. එහෙත් මුලසිටම මේ පිලිබඳව යම් හැකියාවක් පියාටද උරුම කර තිබුණේ නම් එය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වීමට ඉඩ තිබෙනවා.

ඒ හේතුවෙන් ඔබේ දුරස්ථිම නිසා බොහෝ විට දුරුවනීම ඇතිවන සුළු රෝග තත්ව බරපතළ රෝග තත්වයක් වන තුරු සොයා නොගැනීමට ඉඩ තිබෙනවා.

විදේශ ගතවීමට පෙර දුරුවාගේ වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වගේම සෞඛ්‍යමය ඉතිහාසය පිලිබඳව පියා සහ දුරුව රැක බලා ගැනීමට සහාය වන භාරකරුවා හොඳින් දැනුවත් කිරීම අත්‍යවශ්‍යයයි.

දුරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන පිලිබඳව පවා ඒ අයව දැනුවත් කිරීම වැදගත්. දුරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන් පරීක්ෂා කර බලා දුරුවාට කිසියම් එන්නතක් ලබාදීමේ අවශ්‍යතාව ඇත්නම් ඒ ගැන පියා දැනුවත් වීම අවශ්‍යයි. එසේම දුරුවා වරින් වර බර කිරීම සඳහා රැගෙන යාමේ වැදගත්කම සැමියාට අවබෝධ කළ යුතුයි. එසේම දුරුවා කිසියම් සායනයකට රැගෙන යාම හෝ පරීක්ෂණයකට ලක් කිරීමේ හෝ අවශ්‍යතාවය ඇත්නම් ඒ පිලිබඳවද දුරුවාගේ රැකවරණය, භාරකාරත්වය දරණ පියා හා අනෙක් අය දැනුවත්ව සිටීම වැදගත්. දිගුකාලීන වශයෙන් ප්‍රතිකාර ලැබීම අවශ්‍යව තිබෙන දුරුවාගේ රෝග තත්වයන් උදා: අපස්මාරය, රුමටික උණ, මුත්‍ර පද්ධතියේ රෝග, ඇදුම, හෘදය රෝග ආදී පිලිබඳව පමණක් නොව ඒවාට ප්‍රතිකාර ගැනීමට, පරීක්ෂා කිරීමට යාමට අවශ්‍ය තැන් පිලිබඳව හා අදාළ වෛද්‍යවරුන් හා සායන පිලිබඳව ද පියා දැන

සිටිය හැකි වුවද, ඒ පිළිබඳව භාරකරුද දැනුවත් කිරීම වැදගත්. ඔබ විදෙස් රටක සිටියද, නිරතුරුව හා දීර්ඝකාලීනව අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබීම දරුවාගේ යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය බව අමතක නොකළ යුතුයි. ඒ නිසා, විදෙස් රටෙහි සිටින අතරතුරත් මෙවැනි තත්ත්වයන් ගැන සොයා බැලීම වැදගත්.

දරුවන්ගේ මුල් ළමා විය සංවර්ධනය පිළිබඳ යම් දැනුමක් පියාට මෙන්ම දරුවා රැකබලා ගන්නා අයටද තිබිය යුතුයි. සංවර්ධන තත්ත්වයන් පිළිබඳව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට ඔවුන් සමත් විය යුතුයි. විශේෂයෙන්ම සංවර්ධන මිම් පසු කිරීම පමා වන විට ඒ සඳහා ගත යුතු උචිත පියවර ගැනීමට හැකියාවක් පියා තුළ හා භාරකරු තුළ පැවතිය යුතුයි. මේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ නිසි සැලකිල්ල යොමු කළහොත් ඔබ නොමැති වුවද, දරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය නිසි ලෙස සිදුවන බවට ඔබට සැහීමකට පත්වීමට හැකිවේවි.

මානසික ගැටළු

මව නොමැතිවීම නිසා බොහෝ විට දරුවන් තුළ හැසිරීමේ ගැටළු ඇති වීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඔවුන් නොකඩවා හෝ බොහෝ විට සුළු දෙයට පවා හැඩිය හැකියි. ඇදුම් ගැන සැලකිලිමත් නොවෙයි. සමහර විට නුදෙකලාව සිටීමට හෝ සාංකාවෙන් පෙළීමට හෝ හැකියි. එමෙන්ම මේ දරුවන් ආවේගශීලීව හෝ අකීකරු හෝ ලෙස හැසිරීමටත් පුළුවන්. මවට ඉතා සමීපව සිටි දරුවන් තුළ මේ තත්වයන් වැඩි වැඩියෙන් මතු වීම දැකින්නට පුළුවන්. මේ නිසා මව විදේශයකට යාමට පෙර, එම අත්දැකීම විද දරා ගත හැකි තරමට පියා සහ භාරකරුව සුදානම් කර තැබීම ඉතා වැදගත්. මෙහිදී පියා දරුවාට හැකි පමණින් ළං වීම සහ දරුවා පිළිබඳ වැඩි අවබෝධයක් පියා තුළ පැවතීම වැදගත්. මුහුණ සේදීම, දත් මැදීම හිස පිරීම වැනි පිරිසිදුවීමේ හුරුපුරුදු පවා අතපසු කළ හැකියි.

මෙවැනි හැසිරීම් අසමතුලිතතා දරුවන් තුළ ඇති නොවීමට නම් පියා සහ දරුවා රැක බලා ගැනීම පැවරෙන අයද දරුවාට දැනෙන ලෙස ආදරයෙන්

සෙනෙහසින්, කරුණාවෙන් යුතුව සම්පව කටයුතු කිරීම අවශ්‍යයි. එසේම දරුවාගේ ඕනෑ එපාකම් සොයා බලමින් මව නැති අඩුව කිසියම් දුරකට පිරිමැසීමට ඔහු හෝ ඇය හෝ සමත් වීම අවශ්‍යතාවයක්.

මෙහිදී ඔබ දෙපළගේම අවධානය යොමු විය යුතු නවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ කුඩා දරුවන්ගේ මොළයේ වර්ධනයෙහි ඉතා වැඩි ප්‍රමාණයක් දරුවාට වයස අවරුදු 3 වීමට පෙර සිදු වී අවසන් වන බවයි. මේ නිසා මව නොමැති වුවද පියා සහ භාරකරු දරුවා සෙනෙහසින් හා ඔවුන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම වැනි අන්තර් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම අත්‍යවශ්‍යයි.

කුඩා දරුවන් බොහෝවිට නොයෙක් අවදානම් සහගත හැසිරීම් වලට යොමුවෙනවා. එය ළමාවියේ සුලබ දෙයක් අනතුරක් ඇතිවීමේ අවදානමක් සහිත උසකට එනම් පුටුවකට, මේසයට නැගීම, වතුර කේතලය, හොඳි ඇතිලිය පෙරළා ගැනීම, විදුලි පේනු සිදුරකට ඇඟිලි දැමීම, දුව යන විට පය ලිස්සා වැටීම, පිහිය, කතුරු වැනි උල් ආයුධ වලින් තුවාල කර ගැනීම යනාදිය මෙයට උදාහරණයි. එවැනි අවස්ථා වැළැක්වීමට විමසිලිමත්ව සිටීමට පියා සහ භාරකරුවා දැනුවත්ව සිටීම අවශ්‍යයි.

ලිංගික අපචාරවලට ගොදුරුවීම්

කුඩා දරුවන් හා සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ අපගේ සැලකිල්ල යොමු විය යුතු නවත් තත්වයක් වන්නේ ඔවුන්ව ලිංගික අපචාරයන්ට හා අපයෝජනයන්ට ලක්වීමට පවත්නා ඉඩකඩයි. ඉතාම කුඩා දරුවන් පවා ලිංගික අපයෝජන තත්වයන්ට ලක්වීම පිලිබඳව වාර්තා වී ඇති නිසා පියා සහ ඔහුට උදව් වන, භාරකාරත්වය පැවරෙන අය ඒ හා සම්බන්ධව වගකීමෙන් යුතුව සොයා බැලීමට යොමු වීම වැදගත්. විශේෂයෙන්ම කුඩා දරුවන් මෙසේ අපයෝජනයන්ට ලක් කිරීම සිදු කරනුයේ පවුලට සම්ප අය - ශ්‍රෝතීන් හා හිතවතුන් - වීම නිසා කිසිදු අයෙකු කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමේ අපහසුකම සම්බන්ධව පියා සහ භාරකරු දැනුවත් වී විමසිල්ලෙන් සිටීම වැදගත්.

විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවකු

ඔබගේ දරුවා විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවෙකු නම් එවැනි දරුවකු සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන ප්‍රතිකර්ම හා ප්‍රතිකාර සැපයීම උදෙසා පියා සහ ඔහුට සහාය වන භාරකරුවා හොඳින් දැනුවත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වූවකි. සමහර විට මෙවැනි දරුවෙකු හට ඇවිදීමට උදව් කිරීමට, වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටහන පුහුණුව සිදු කිරීම වැනි මැදිහත්වීම්වල යෙදීමටත් සිදුවීමට පුළුවනි.

මව නොමැතිව දැනෙන තනිකම මැකීම

මව තුරුලේ උණුසුම හා සෙනෙහස අහිමි වීම නිසා, මව දැකීමට, කතා කිරීමට නොහැකි වීම නිසා කුඩා දරුවන් බොහෝ අසහනකාරී පීඩාවන්ට ලක්වීමට ඉඩ තිබෙනවා. මේ නිසා දරු රටක සිටියද නිරතුරුවම එම දරුවන් සමඟ සම්බන්ධය නොසිදු රැක ගැනීම ඔබ අතින් ඉටු විය යුත්තකි. නිතර දරුවන්ට ලියුම් එවීම සහ එම ලියුම් තුළින් ඔබ පිළිබඳව වැදගත් කරුණු මෙන්ම දරුවන්ට අවශ්‍ය නිසි උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම් ලබාදීම, ඔවුන්ට වැදගත්වන ගුණාගරුක හැසිරීම මතක් කර දීම ඔබෙන් ඉටු විය යුත්තකි. කුඩා දරුවන්ට කියවීමට නොහැකි නම් පියා හෝ භාරකරුට හෝ එම ලියුම් දරුවන්ට ඇසෙන සේ හඬ නඟා කියවීම කළ හැකියි. අවස්ථාව ඇත්නම් කැසට් පටයකට ඔබේ හඬින්ම දරුවන් අමතා නොයෙක් උපදෙස්, අවවාද මෙන්ම තොරතුරුද ලබා දිය හැකියි. දුරකථන පහසුකම් හා අන්තර්ජාල (ස්කයිප්) පහසුකම් ඇතිනම් සතියකට වරක් - දෙවරක් වත් දරුවන් දුරකථනයෙන් හෝ අන්තර්ජාලයෙන් හෝ අමතා ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න විමසීම සහ ඔබට හැකි අන්දමින් ඒවා විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම වැදගත්. දරුවන්ගෙන් ලැබෙන නොයෙකුත් පැමිණිලි හා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව ගත යුතු පියවර සම්බන්ධව දරුවාගේ පියා සහ භාරකාරත්වය පවරා ආ අයගට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීමද ඔබට කළ හැකියි. දරුවන්ගේ හපන්කම් හා ජයග්‍රහණ ගැනද එතෙර සිට ඔබ විමසිය යුතුයි.

දුරුවන් අදින විතු ආදිය ඔබට ලිපි මගින් ගෙන්වා ගෙන බලා, දුරුවන් දිරිමත් වන කරුණු පැවසීමට හැකිනම් එය බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

නිවසේ කනා බහ සිදුවන විටදී නිරතුරුවම ඔබ පිළිබඳ අලුත් තොරතුරු දුරුවාට පැවසීමට පියා කටයුතු කිරීමද මෙහිදී අවශ්‍ය වෙනවා.

මවක වන ඔබ කොතරම් දුරක සිටියද, දුරුවන් ගැන සොයා බලන බව සහ ඔවුන්ට සම්පව සිටීමට උත්සාහ කර බව දැන ගැනීම තරම් වෙනත් සතුටක් ඔවුන්ට නොමැති බව හැමවිටම සිතිය යුතුයි.



නව යොවුන් දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ගැටළු

4

ඔබ විදෙස් රැකියාවකට පිටව යෑම ඉතා නදින්ම බලපාන නවත් එක් ප්‍රධාන කණ්ඩායමක් වන්නේ ඔබේ යොවුන් දු පුතුන්ය. කෙලිලොල් ළමා විශේ සිට යෞවන වියට පා ඔසවමින් පැමිණෙන මෙම දුවා දරුවන් වැඩි වශයෙන්ම මඟ පෙන්වීම පහතරයේ මවුපියන්ගෙනුයි, විශේෂයෙන්ම මවගෙනුයි.

වැඩිවියට පත්වීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම

යෞවන වයසට ඇතුළත් වීමේදී නම නමන්ගේ සිරුර තුළ කායික වශයෙන් මෙන්ම මානසික වශයෙන්ද සිසුයෙන් ඇතිවන වෙනස්කම් හමුවේ නව යෞවන යෞවනියන් බොහෝවිට අතරමංවීම සුලබයි. මෙහි දී විශේෂයෙන්ම ගැහැණු ළමයෙකු. සිය මවගෙන් ලබන ගුරුහරුකම් හමුවේ අවශ්‍ය දැනුම ලබාගැනීම සිදුවෙයි. විශේෂයෙන්ම මල්වර වීම හා සම්බන්ධ අවස්ථාවට මුහුණ දෙන ආකාරය බොහෝවිට ඇය දැනගනු ලබන්නේ මවගෙනි. සිය ජීවිතය හමුවේ ඇති අවදානම් තත්ව, විශේෂයෙන්ම ලිංගික අපයෝජනමය අවදානම් තත්වයන් පිළිබඳව ඇය දැනුවත් කිරීම සාමාන්‍යයෙන් මව අතින් සිදුවෙන්නක්.

මවක් නමන් සම්පයෙන් අත් වූ පසු දරුවන් මුහුණ දෙන තත්වය ගැන ඔබ සොයා බැලිය යුතුවෙනවා. ඒ නිසා විදෙස් ගතවීමට පෙර හැකිනම් අවශ්‍ය දැනුම දියණියට ලබාදීම ඔබට කළ හැකියි. එසේ නැතහොත් වැඩිමහල් ශ්‍රෝතිවරියක - සොහොයුරියක් - නැන්දා - පුංචි අම්මා වැනි - කෙනෙකුට ඒ කාර්යය වගකීමෙන් යුතුව පැවරීමට ඔබට සිදුවෙනවා. මෙහිදී ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සහායද ඔබට ලැබිය හැකියි.

ලිංගික අතවර වළක්වා ගැනීම

දැනුවත් කිරීම පමණක් නොව, මෙම නව යොවුන් දියණිය අපයෝජන තත්වයන්ට ලක්වීමෙන් වළක්වා ගැනීම ද ඉතා වැදගත්. විශේෂයෙන්ම ඇයට නිවසේ රැඳී

සිරිමට සිදුවනුයේ වැඩිහිටි කාන්තාවකගේ රැකවරණයෙන් තොරව වැඩිහිටි පිරිමි කෙනෙකු සමඟ නම් එය ද භානිකර තත්වයන්ට වැඩි අවස්ථාවන් සලසයි. සමහර විට සම්ප ඥාතීන් ගෙදර සිටියදීන් මෙවැනි අවාසනාවන්ත තත්ව උදාවන බව වාර්තා වී තිබෙනවා. මේ නිසා එවැනි අවස්ථාවක දී ඇයට වැඩිහිටි ඥාතිවරියකගේ රැකවරණය මගින් ආරක්ෂාව සලසාදීමත් එසේ නැතිනම් ආරක්ෂාව සහිත වැඩිහිටි ඥාතිවරියකගේ නිවසෙහි රඳවා තැබීමත් ඉතා සුදුසුයි. එසේම මේ ගැහැනු ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කර ක්‍රියා කිරීමේ වගකීම පියාට පැවරෙන බව අවධාරණය කළ යුතුයි. සිය දු-දරුවන් සමඟ උචිත සංවාදයක යෙදිය හැකි පසුබිමක පියා සිරිමේ වැදගත්කම වටහා ගැනීමද අවශ්‍යයි.

පිරිමි දරුවෙකුටත් තර්ජන එලෙසමයි

අනවර තත්වයන්ට හා නොමඟ යාමට ලක් වන්නේ ගැහැනු ළමයින් පමණක් නොවේ. පිරිමි ළමයින් ද විවිධ අපයෝජන තත්වයන්ට ලක්වීමට පුළුවනි. එපමණක් නොව, බොහෝ පිරිමි ළමයින් දුම්පානයට, මත්පැන් පානයට සහ අනිසි ලිංගික සබඳතාවයන්ට මුල පුරන්නේ මේ වයසේදී මෙවැනි නරක පුරුදුවලට නව යොවුන් පිරිමි ළමයින් යොමුවීම වැළැක්වීම අවශ්‍යයයි. ඒ සඳහා වැඩිහිටියන් - විශේෂයෙන් ගුරුවරු සහ වෙනත් ඥාතීන්ගේ මඟ පෙන්වීම ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව මේ පිරිමි ළමයින්ට පැවතිය යුතුයි. ඔබ විදෙස් රැකියාවට යාමට පෙර මේ හා සම්බන්ධවත් සොයා බලා සැමියා සමඟ කතා බහ කර අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට වෙහෙසීම අවශ්‍යයි.

පාසැල් අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් නොවීමට

දරුවන්ගේ පාසල් ගමන අඩාල නොවී පවත්වා ගැනීමට පියා සහ දරුවන් සමඟ වෙසෙන අනෙක් අය පෙළඹවිය යුතුයි. බොහෝ විට සිදුවන්නේ වැඩිමහල් ගැහැණු ළමයා හට නිවසේ ඉවුම් පිනුම් ගේ දොර පිරිසිදු කිරීම් මෙන්ම බාල දරුවන් සිරි නම් ඔවුන් රැක බලා ගැනීම ආදී කාර්යයන් පැවරීමයි. එතෙහිදී, ඒ බර සියල්ල දරණ ගැහැණු දරුවා හට පාසැල් යාමේ අවස්ථාව අහිමි වීමට ඉඩ තිබෙනවා. පාසල් යන නව යොවුන් වයසේ පිරිමි ළමයින්ට වුවද සිය නිවසේ මව නොමැතිකම නිසා පාසල් ගමන මඟ හැරීමට ඉඩ තිබෙනවා. ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු නිසා පාඩම් අතපසු වීම නිසාද දරුවන්ගේ පාසල් යෑම අඩපණ විය හැකියි. එහෙයින් විදෙස් රටකට යෑමට පෙර ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ට ඒ බව දැන්වීමෙන් උදා විය හැකි තත්ව පිළිබඳව ඔවුන්ගේ උපදෙස් ලබා, පියා

හෝ වැඩිහිටි ඥාතියකු හෝ භාරකරුවකු හෝ දැනුවත් කර, එවැනි අවස්ථා වළක්වාලීමට පියවර ගත හැකි නම් ඒ බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්. විශේෂයෙන්ම, ගුරු මහත්ම මහත්මීන් නිරතුරුව හමු වී දැරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය ගැන විමසීම පියාගේ වගකීමක්.

පෝෂණය

ඔබ විදේශ ගත වීම හේතුකොට නර්ජනයට ලක්වන තවත් තත්ත්වයක් වනුයේ ඔවුන්ගේ පෝෂණයයි. නව යොවුන් හා යොවුන් විය යනු වැඩිම ඉතා වේගයෙන් සිදුවන, පෝෂණයෙන් යුත් ආහාර වේලක් ලැබිය යුතුම වන කාලයයි. විශේෂයෙන්ම යොවුන් වයසේ ක්‍රියාකාරීත්වයට වැඩිපුර අවශ්‍ය ශක්තිය (පිෂ්ඨය හා මේද) වැඩෙන සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන්, යකඩ, කැල්සියම් වැනි පෝෂක බහුල ආහාර ලැබිය යුතු වෙනවා. මෙම කාලයේදී එවැනි පෝෂක අඩංගු ආහාර නොලැබී ගියහොත් දැරුවන්ගේ වර්ධනය බාලවිය හැකියි.

ආහාර වේල තුළ විටමින් සහ බනිජ් පෝෂක ඇතුළත් වීමද යෞවනයන්ගේ අවශ්‍යතාවයක්, විශේෂයෙන්ම අස්ථි වැඩීමට අවශ්‍ය කැල්සියම් බහුල ආහාර - කුඩා මාළු හා කරවල, පියලි ඇට, පලා වර්ග, කිරි ආදී ඔවුන්ගේ ආහාර වේලේ වැඩිපුර තිබිය යුතුවෙනවා. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතරින් යකඩ ඉතා වැදගත්. මස්, මාළුවල වගේම පියලි ඇට සහ පලා වර්ගවලද යකඩ අඩංගුයි. එසේම පලතුරු ආහාරයට ගැනීම ශරීරයට යකඩ උරා ගැනීමට උදව්වක් වනවා.

යකඩ උග්‍රතා නිරක්තිය යෞවනයන් අතර ඉතා සුලබ පෝෂණ උග්‍රතාවයක් වන බැවින් මේ පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත්.

නිසි පෝෂණය නොලැබීම නිසා යොවුන් දැරුවන්ගේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය තත්ත්වයද මව නොසිටින කාලය තුළ අවදානමට ලක්වීමට ඉඩ තිබෙනවා. අපවිත්‍ර-දූෂිත-ආහාර ගැනීම, අත මීට මුදුල් ගැවසීම හේතුකොට නිසි කැලරි සහිත ආහාර පාන (සිසිල් බීම) හා තෙල් මේද බහුල ආහාර (සොස්පස්, මීටි බෝල්ස් ආදී) ගැනීමට පෙළඹීම නිසා යොවුන් දැරුවන් තුළ තරබාරුව ඇතිවීමටත් ඉඩ තිබෙනවා.

උදූසන ආහාරය ගැනීමට යෞවන යෞවනියන් උනන්දුවක් නොදැක්වීමද මෙම සමයේදී පෝෂණ තත්වය පිරිහීමට හේතුවක්.

පෞද්ගලික පිරිසිදුකම

සෞඛ්‍ය තත්වය දුර්වලවීමට බල පෑ හැකි තවත් හේතුවක් වන්නේ නිවසේ නිසි මග පෙන්වීමක් නොමැති වූ විට දුරුවන් සිය පෞද්ගලික පිරිසිදුකම කෙරෙහි එතරම් උනන්දුවක් නොදැක්වීමයි. සමහර විට ඔවුන් නිසි ලෙස සිය ශරීරය පිරිසිදු කර ගැනීම - නෂම, ඇඟ සේදීම, හිස පිරීම, දත් මැදීම ආදිය පවා - නිසි ලෙස නොකිරීම - කිලිටි ඇඳුම් (විශේෂයෙන්ම යට ඇඳුම්) ඇඳීම ආදී තත්වයන් ද මෙයට දායක විය හැකියි. මේ නිසා යොවුන් දුරුවන්ගේ පියා සහ භාරකාරත්වය පැවරෙන අය දුරුවන් පිරිසිදුව සිටීම සහ ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වා සොයා බැලීම අවශ්‍යවෙනවා.

රෝගී තත්වයක් ඇති වූ විට

යොවුන් දු දුරුවන් තමන්ට ඇතිවන රෝග තත්ව ගැන ද දක්වන්නේ අඩු සැලකිල්ලක්. රෝගයක මුල් ලක්ෂණ ඇති වූ විභාම ප්‍රතිකාර ගැනීමට ඔවුන් යොමු වන්නේ ඉතා කළාතුරකින්. මෙහිදී මවක් මෙන් ඔවුන්ගේ දුක-සැප විමසමින්, අසාමාන්‍ය තත්වයක් හෝ රෝගී තත්වයක් ඉගියකින් පවා නෝරා ගැනීමට පියා සමත් නම් හෝ එවැනි හැකියාව ඇති රුකබලාගන්නා අයකු (භාරකරුවකු) ගේ සහාය ලබා ගැනීමට හැකිනම් ඒ වාසනාවක්, විශේෂයෙන් පාසැල් 4,7,10 යන ශ්‍රේණිවලදී සිදු කෙරෙන පාසැල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා දුරුවන් යොමු කිරීම පවතින රෝග තත්වයන් සොයා ගැනීමට උදව්වක් වේවි. එහිදී ලැබෙන උපදෙස් අනුව පසු-කටයුතු නිසි ලෙස සපුරාලීම පියාගේ සහ භාරකරුවන්ගේ වගකීමක්.

මානසික ගැටළු

සිය මව නිවසේ නොමැතිවීම හේතුකොට යෞවන යෞවනියන් තුළ මානසික හා චිත්තවේගී ගැටළු මතු වීමටද ඉඩ තිබෙනවා. විශේෂයෙන් මවට සම්පව හැදුනු වැඩුනු දුරුවන් තම මවගෙන් අත්වීම හේතුකොට මානසික පසුබෑම් වලට ලක්වීමට ඉඩ තිබෙනවා. තම තමන්ගේ ඵදිනෙදා කටයුතු නිසි පිළිවෙළකට කලට වේලාවට මග පෙන්වීමකින් යුතුව සිදුකර ගැනීමේ අපහසුතා පවා මේ නිසා ඇති වීමට පුළුවන්. මානසික අවුල් වියවුල් හේතුකොට ඵදිනෙදා වැඩ කටයුතු මෙන්ම තමන්ගේ ප්‍රියමනාප බව, පිරිසිදුව සිටීම ආදිය පවා අවුල් කර ගන්නා අවස්ථා දැකිය හැකිය. තවත් සමහර දුරුවන් චිත්තවේගී ගැටළුවලට මුහුණ දීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඔවුන් මුරන්ඩු, ප්‍රචන්ඩ හැසිරීම් දැක්විය හැකියි.

සමහර දරුවන් තමන්ගෙන් සහ තම පවුලෙන් පළිගැනීම සඳහා ක්‍රියාකරන අවස්ථා ද මතු විය හැකියි. එවැනි විටෙකදී තමන්ට නොගැලපෙන සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම, ලිංගික අපචාරයන්ට යොමු වීම, ලාබාල වයසේදී විවාහ වීම ආදී තත්වයන්ට මුහුණ දීමට ඉඩ තිබෙනවා. එසේම සමහර පිරිමි ළමයින් විවිධ කල්ලිවලට එක් වී නීති විරෝධී කාර්යයන්ට යොමුවීමත් මෙහි ප්‍රතිඵලයකි.

දරුවන් තුළ ඇති විය හැකි මෙවැනි අසහනකාරී මානසික පසුබෑම් වැළැක්වීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම වැදගත්, පියා ඔවුන්ට හැකි පමණ සමීපව හා ලෙන්ගතුව සිටීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් එසේම ඔවුන්ට සමීපව සිටින ඔවුන් හා නිතර සන්නිවේදනයේ යෙදෙන ගුරුවරයෙකු, වැඩිහිටියෙකු, ශ්‍රෝතියෙකු හෝ භාරකරුවෙකු වේ නම් මෙම මානසික ගැටළු බොහෝ විට බරපතල තත්වයන් දක්වා වර්ධනය වීම වැළැක්වීමට පුළුවන්. ගැහැණු දරුවකු නම් ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් හා සම්බන්ධ කිරීම ප්‍රයෝජනවත්.

පිටරටක සිටියද දරුවන් සමඟ නිතර කතා බහ කරන්න

විදෙස් ගත වුවද ඔබ ඔබගේ යොවුන් වයසේ දරුවන් සමඟ නිතිපතා සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම අතපසු නොකළ යුතුයි. විශේෂයෙන් ඔවුන් සමඟ දුරකථනයෙන්, අන්තර්ජාලයෙන් (ස්කයිප් මගින්) හා ලිපි මගින් සම්බන්ධතාව පවත්වා ගෙන යාම සිදු කිරීම අසීරු නැහැ. එවැනි විටෙක ඔවුන්ගේ දුක-සැප විමසීමෙන් නතර නොවී ඔවුන් මුහුණ පා ඇති ගැටළු ගැන ද කතා බස් කර එතෙර සිට ඔබට ලබා දිය හැකි විසඳුම් ඉදිරිපත් කිරීමටත්, පියා හෝ භාරකරු හෝ හරහා අවශ්‍ය විසඳුම් සැපයීමටත් ඔබ උත්සාහ කළ යුතුයි. මෙහිදී පියා සහ දරුවන්ගේ භාරකරුවන් සමඟ ද නීති සන්නිවේදන සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යාම අවශ්‍යයයි. එසේම, එතෙර දී ඔබ යෙදී සිටින කාර්යයක් ගැන දරුවන් දැනුවත් කිරීම, නැතිනම් ඔබගේ ඡායාරූප ඔවුන් වෙත එවීම ආදිය විශාල ලෙස ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. එමගින් ඔබ එතෙර දී තමන් වෙනුවෙන් දුක්විඳින බව සිතා සිටින යොවුන් දරුවන්ට යම් සැනසීමක් ලැබීමේ හැකියාව හිමිවෙනවා. ඒ පරිද්දෙන්ම හැකි පරිදි දරුවන් මෙහි යෙදී සිටින කාර්යයන් පිළිබඳ ඡායාරූප ගෙන්වා ගැනීම, ඔවුන්ගේ ගී-කවි ගානා ඇතුළත් කැසට්පට ගෙන්වා ගැනීම ආදිය තුළින් නිතර මව සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ අවස්ථාව දරුවන්ට හිමි කල හැකියි. මෙහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ දුරකතර එකිනෙකාගෙන් අත්ව සිටියත් ඔබ හා ඔවුන් ඉතා සමීපව සිටින බව ඇඟවීමට, දැනෙන්නට සැලැස්වීමයි.



දුරුවන්ගේ භාරකාරත්වය

5

මව නිවසේ නොමැති අවස්ථාවලදී කුඩා දුරුවන්ගේ භාරකාරත්වය නිසැකයෙන්ම පැවරෙනුයේ පියානටයි. විදෙස් රැකියාවට යාමට පළමු ඔබ දෙපළ ඒ පිළිබඳව බොහෝ දේ කතා බහ කරන්නට ඇති. දරුවා උපන්දා සිටම දුරුවන් රැකබලා ගැනීමට පියාගේ සහාය හිමිව තිබුණේ නම් එය එතරම් ගැටළුවක් විය නොහැකියි. එහෙත් රැකියාවක් කිරීම ඇතුළු ගැටළු හමුවේ පියාට තනිවම මෙම කාර්යය කිරීම අපහසු වීමට පුළුවන්. එහෙයින් ඔහුට සහාය වෙමින් මෙම වගකීම් දැරිය හැකි තවත් අයෙකු සොයා ගැනීම වැදගත්.

එහෙයින් ඔබ විදෙස් රටක රැකියාවකට යාමට පළමු ඔබගේ කුඩා දුරුවන් බලා හදා ගැනීම සඳහා පියාට අමතරව සහ ඔහුට සහාය විය හැකි භාරකරුවකු පිළිබඳව සිතා බලන්න ඇති.

ඒ භාරකරු ඔබගේ හෝ සැමියාගේ හෝ මව (දුරුවන්ගේ මිත්තණිය හෙවත් ආච්චි), ඔබගේ සොහොයුරියක (දුරුවන්ගේ පුංචි අම්මා) සැමියාගේ සොහොයුරියක (දුරුවන්ගේ නැන්දා) විය හැකියි. සමහර විට ඔබගේ වැඩිමහල් දියණිය වෙත එම වගකීම් පැවරීමක් සිදුවීමටද පුළුවන්. එවැනි අවස්ථාවකදී මෙම භාරකාරත්වය පැවරෙන අයටද යම් ගැටළු පැවතීමට ඉඩ තිබෙනවා.

භාරකාරත්වය මිත්තණියට

බෙහෝවිට ඇය වයස අවුරුදු 50-60 ඉක්ම වූ කාන්තාවක් විය හැකියි. ඇය සමහර විට සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්වයෙන් දුර්වලව සිටීමටත් පුළුවන්. ඇයට දැනකාර වයසේ දුරුවන් සමඟ ඔට්ටුවීමට, ඔවුන් සමඟ හැල හැප්පීම වලට ලක්වන්නට හැකිවේ ද? එවැනි තත්වයකට ඔරොත්තු දීමට නොහැකිව ඇය ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකව ද රෝගී තත්වයන්ට සහ අපහසුතාවයන්ට ලක්

විය හැකියි. එසේ ම දැනට පවතින යම් සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් ඇත්නම් එය වඩා උග්‍ර වීමටත් ඉඩ තිබෙනවා.

සමහර විටෙක දුරුවන්නේ භාරකාරත්වය ඔබ පවරන මෘණියන් දැනටමත් ඇදුම, අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හන්දිපත් රුදාව (ආතරයිටිස්), හෘද රෝග ආදී තත්වයකින් පෙළෙන, මාසිකව සායනයට ගොස් බෙහෙත් ගන්නා අයෙකු වීමටත් පුළුවන්. දුරුවන් රැක බලා ගැනීමට පැවරුණ කාර්යය නිසා ඇයට දැන් නිසි පරිදි සායනයට යාමට නොහැකිවීමට මෙන්ම නිසි ප්‍රතිකාර නියමිත ලෙස ගැනීමට නොහැකිවීමටත් ඉඩ තිබෙනවා. තවත් අතෙකින් බලන විට මේ මිත්තණියට මෙතෙක් පැවති නිදහස සහ ඇය ලබමින් සිටි විවේකය දුරුවන් රැක බලා ගැනීමේ වගකීම් පැවරීමත් සමඟම අහිමි වී යා හැකියි. එය ඇයගේ මානසික සෞඛ්‍යයට අවදානමක් එල්ල කර ඇයව ආතතියට යොමු කළ හැකියි.

මිත්තණියට දුරුවන් රැකබලා ගැනීම පැවරීමට පෙර ඇය මුහුණ දිය හැකි තවත් තත්වයක් ගැන ඔබ සිතා බැලිය යුතුයි. දැන වයසේ දුරුවන් රැක බලා ගැනීමට, ඔවුන්ගේ පෝෂණමය හා සෞඛ්‍යමය අවශ්‍යතා පිරිමසාලීමට සහ අධ්‍යාපනය සඳහා පාසල් යැවීමට ඇයට හැකිවනු ඇත්ද?

මේ සියළු කරුණු පිළිබඳව සැමියා සහ මිත්තණිය සමඟ කතා බහ කළ යුතු වෙනවා. ඇයගෙන් අපේක්ෂා කරන කාර්යයන් ඇයට පහදා දී ගත යුතු පියවර ගැන ඇයව හොඳින් දැනුවත් කිරීම අවශ්‍යයි. ඒ හා සමඟම ඇයගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ගැන වෛද්‍ය පරීක්ෂාවකට ලක්කර මේ බර දැරීමට ඇය කායිකව හා මානසිකව සුදුසු මට්ටමක සිටී දැයි විමසා බැලීමක යෙදීමටද පුළුවන්. දැනට රෝගී තත්වයෙන් නොපෙළෙන අයෙකු වුවත් කායික වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට යොමුවන්නේ නම් සහ හැකිනම් සුවහාරි සායනයකට යන්නේ නම් ඒ වඩා සුදුසුයි.

මිත්තණියට අවශ්‍ය බේන්-හේන් ගැනීමට සහ සායනයට යෑම සඳහාත්, එහිදී ලබන ප්‍රතිකාර නිසි ලෙස පිළිපැදීම සඳහාත්, යම් වැඩ පිළිවෙළක් සැමියා සමඟ සාකච්ඡා කර සුදානම් කළ යුතුයි. එසේම ඇයට අවශ්‍ය විවේකය ලබා ගැනීම සඳහා අඩු තරමින් සතියකට දිනක් වත් පවුලේ වෙනත් අයෙකු දුරුවාගේ වගකීම් දැරීමට සුදානම් කළ යුතුයි. පොහොදාට සිල් ගන්නට, ඉරු දිනයේදී

පල්ලියට යාමට වැනි අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමටත් ඇයට ඉඩ කඩ තිබිය යුතුයි.

මේ සියළු අවස්ථාවන්හිදී මූලිකව කටයුතු කිරීම සැමියාගේ වගකීමක්.

එහෙයින්, කුඩා දරුවන් රැක බලා ගැනීමේ මුළු වගකීමම මිත්තණිය මත නොපවරා ඇයට උදව් වන ලෙස මෙන්ම ඇයගේ අවශ්‍යතා ගැන සොයා බලා ඒවා ඉටු කර දීමට පියවර ගන්නා ලෙස සැමියා සහ පවුලේ වෙනත් ඥාතීන් දැනුවත් වීම සහ එම වගකීම් දැරීම මෙහිදී අවශ්‍ය වෙනවා.

දරුවන්ගේ රැකවරණය සඳහා පුංචි අම්මා - නැන්දා වැනි ඥාතීන්

ඔබේ කුඩා දරුවන්ගේ වගකීම් මෙවැනි ඥාතීන්ට පවරන විට ඔබ සිතා බැලිය යුතු වැදගත් කරුණු කිහිපයක්ම තිබෙනවා.

ඉන් පළමුවැන්න, කුඩා දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය, එනම් මුල් ළමා විය සංවර්ධනය පිළිබඳව ඔවුන් තුළ පවතින අවබෝධය පිළිබඳවයි. ඒ පිළිබඳව පවතින දැනුම දුර්වල නම් ගමේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් එම දැනුම ලබා ගැනීමට ඔවුන් යොමු කළ යුතු වෙනවා.

එසේම මේ ඥාතීන් වගකීම් ධාර ගන්නා අවස්ථාවේදී බොහෝ විටම අවිවාහක තරුණ වයසේ අය විය හැකියි. බොහෝ විට විනෝදයට බර වයසක පසුවන ඔවුන්, දරුවන් රැක බලා ගැනීම කොතරම් කාලයක් වගකීමෙන් ඉටු කරනු ඇත්ද ? එසේම ඔබ විදේශ ගතව සිටින අවධියේදී ඔවුන් විවාහ ජීවිතයට එළඹෙනහොත් කුඩා දරුවන්ගේ වගකීම් කවර කෙනෙකු ධාර ගනු ඇත්ද ?.

මේ ගැටළු පිළිබඳව සිතා බලා කිසියම් වෙනත් වැඩ පිළිවෙළක් යොදා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇත්නම් ඒ කෙරෙහිද අවධානය යොමු කිරීම සුදුසුයි. එසේම විදේශ රැකියාව නිමා කර පැමිණි විට ඔවුන්ගේ අනාගතය සඳහා යම් උපකාරයක් - මූල්‍යමය උපකාරයක් ලබාදීම හෝ වෙනත් ආකාරයේ උදව්වක් කරණ බව ඔවුන්ට දැනීමට සැලැස්වීමත් ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

කෙසේවෙතත්, වසරකට දෙකකට දරුවන්ගේ වගකීම් ඉහත සඳහන් කළ ඥාතිවරියකට පවරන්නේ නම් කුඩා දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය, මානසික, පෝෂණ, අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා පිළිබඳවත් ඒවා ඉටු කිරීමේදී ගත යුතු පියවර පිළිබඳවත් ඔවුන්, දැනුවත් කිරීම ඉතා වැදගත්. මෙම ඥාතිවරිය තෝරා ගැනීමේදී අඹුසැම දෙදෙනා අතර සාකච්ඡා කිරීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවිය යුත්තක්.

රැකවරණය වැඩිමහල් දියණිය වෙතින්

අප රට තුළ බොහෝ මව්වරු විදෙස් ගත වන්නේ තම නොදරුවන් බලා ගැනීමට තවත් නොදරුවකු වෙත පවරමින්, මෙය ඉතා අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක්.

ඔබේම වැඩිමහල් දියණිය නවමත් පාසැල් යන වයසේ පසුවන ජීවිත වගකීම් හිසි ලෙස වටහා නොගත් දරුවෙකු විය හැකියි. සිය බාල සොයුරු සොයුරියන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමට, ඔවුන්ව රැක බලා ගැනීමට අවශ්‍ය වන දැනුම මේ දුරිය තුළ තිබෙනුයේ ඉතා සුළු වශයෙනුයි.

එසේම, මේ වගකීම් දැරීමට යාමේදී ඇයට සිය අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් කර ගැනීමට හෝ පාසැල් ගමන නවතා දැමීමට හෝ සිදු වෙන්නට වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා.

තමන්ගේ වයසට නොගැලපෙන තරම් බරක් දැරීමට සිදු වීම නිසා ඇය කායික වශයෙන් මෙන්ම මානසික වශයෙන් ද බිඳ වැටීමට ඉඩ තිබෙනවා. මෙහිදී ඇයට ගුරු හරුකම් දෙමින් මග පෙන්වීමට වැඩිමහල් ඥාතියෙකු නොමැති වුවහොත් මේ තත්වය වඩාත් බරපතල වෙන්න පුළුවන්. කුඩා දරුවන් රැක බලා ගැනීම පැවරෙන බොහෝ වැරදිමහල් දියණිවරු, පවුලේ සම්ප පිරිමි ඥාතීන් අතින් ලිංගික හා කායික අපයෝජනන්ට ලක්වීම් ගැනද වාර්තා වෙනවා.

හැකි හැම අවස්ථාවකදීම පවුලේ කුඩා දරුවන් රැක බලා ගැනීමේ වගකීම වැඩිමහල් දියණිය වෙත නොපවරවා ඇයත් සමගම පවුලේ සියළු දරුවන් රැක බලා ගැනීමේ භාරකාරත්වය පියාට සහ වැඩිහිටි ඥාතිවරියකට පැවරීමට උත්සාහ කිරීම වැදගත්. එසේ නොහැකි පසුබිමකදී ඇයගේ අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් නොවීමට, ඇය කායික, පෝෂණ සහ මානසික වශයෙන් බිඳවැටීම වැළැක්වීමට, පියවර ගැනීම මව සහ පියා වන ඔබ දෙපළගේ වගකීමක්. මේ

සඳහා පාසලේ ගුරුවරුන්ගේ සහ වෙනත් ඥාතීන්ගේ සහාය පැහිම කළ හැකියි. එලෙසම ඇය කායික හා ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක්වීමට ඇති ඉඩ කඩ ගැන ඔබ දෙපළ කතා බස් කර ඇයට අවශ්‍ය ආරක්ෂාව සලසාලීමත් බොහෝ වැදගත්.

කුඩා දරුවන් රැක බලා ගැනීම වැඩිමහල් දියණියට පැවරීම හැර වෙනත් විකල්පයක් ඔබට නොමැති නම් ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු හා කුඩා දරුවන් වෙනුවෙන් කළ යුතු කාර්යයන් සඳහා ඇය දැනුවත් කිරීමත් ඒ සඳහා ඇයගේ අනුරු කිරීමත් ඔබ විසින් කළ යුතුවෙනවා. මෙහිදී දියණියට අවශ්‍ය සහාය ලබාදීමට පියා හෝ වෙනත් ඥාතියකු හෝ ඉදිරිපත් වීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවිය යුතුයි.

එසේම දියණිය ගැන වගකීමෙන් කටයුතු කිරීමේ සහ ඇයගේ ආරක්ෂාව සැලසීමේ අවශ්‍යතාව පිලිබඳව ඔබ දෙපළ කතා බස් කර දැනුවත් වීමත් බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත්.



2015
11/10

බිරිඳ විදෙස් ගත වූ විට

6

විදේශ රැකියාවකට යාම පිළිබඳ අදහස ඔබ දෙදෙනා අතර කතා බස් කර නිගමනයකට එළඹෙන්නට ඇත. මෙය විශේෂයෙන්ම වැදගත් වන්නේ ඔබ පවුල සමඟ නොමැති කාලය තුළ කිසියම් කරදරයක් - ගැහැටක් ඇති නොවී ආපසු ඔවුන් හා එක් වන තුරු පවුල සුරැකි තිබීම අවශ්‍ය බැවිනුයි. ඔබ මෙරට නොමැති කළ සැමියා මුහුණ දිය හැකි ගැටළු ගැන දෙදෙනාම එක්ව කතා බහ කිරීම වැදගත්.

මානසිකව බිඳ වැටීම

සිය දුක - සැප සොා බැලූ ආදරණීය බිරිඳ තමන් අතර නොමැතිවීම හේතුකොට ඉතා දැඩි මානසික පීඩනයක්, බිඳ වැටීමක්, එනම් ආතති තත්වයක් සැමියා වෙත එල්ල වීම පුදුමයක් නොවෙයි. එයට අමතරව මෙතෙක් තමන් වෙත එතරම් බරපතළ ලෙස නොපැවරුණ දරුවන්ගේ සහ ගෙදර දොර වැඩි කටයුතුවල නිරත වීමේ බර මෙම පීඩනය තවත් ඉහළ දැමීමට සමත්වනවා. මෙන්ම ඔහු තුළ ඉවසීමේ හැකියාව අඩු කිරීමටත් හේතු විය හැකියි. එවිට සැමියා නිතර අසහනයෙන් හා කේන්ද්‍රියෙන් පසුවීමටද පුළුවන්. සෞඛ්‍යමය වශයෙන් විවිධ අර්බුදකාරී තත්වයන් මතු කළ හැකි මෙම තත්වයන් හේතුකොට සැමියා රෝගාතුර වීමට පවා ඉඩ තිබෙනවා. දෙදෙනා සමඟ වන කතා බහේදී මෙම තත්වය හොඳින් විමසා බලා ගැටළු ඇති නොවන සේ කටයුතු කිරීමට සැමියා යොමුවීම වැදගත්.

මානසික බිඳ වැටීම අවම කර ගැනීම සඳහා සැමියාට පන්සල, පල්ලිය වැනි ආගමික ස්ථාන කරා ගොස් සිත සමනය කර ගැනීම, පූජ්‍ය පක්ෂ සමඟ කතා කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේවි. එසේම දරුවන් සමඟ කතා බහ කර ඔවුන්ගේ ජයග්‍රහණ හා ගැටළු පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමත් මෙහිදී සහනය සලසන මගකි.

එසේම සැමයා ඵලදායී විනෝදාංශයක් හුරු කර ගන්නේ නම් එයද ඔහුට මෙහිදී ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

පෝෂණ අවශ්‍යතා

විශේෂයෙන්ම තමන්ගේ ආහාර පාන පිළිබඳව සොයා බලන බිරිඳ නොමැති බැවින් නිසි පෝෂණය ලැබීමට සැමයා උනන්දු විය යුතුයි. ආහාර පිළියෙළ කර ගන්නේත් තමන්ම නම්, බොහෝ වේලාවට තෙල් දැමූ ආහාරයක් - බිත්තරයක් බැඳ ගැනීමක් - වැනි පහසු ලෙස ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමකට ඔහු පෙළඹිය හැකියි. එසේ නැතහොත් සිය ආහාර වේල් තුළින් වැඩි ප්‍රමාණයක් කඩයෙන් - හෝටලයෙන් හෝ ආපන ශාලාවකින් ගැනීමට යොමු විය හැකියි. මේ තත්ත්වයන් දෙකම ඔබට අහිතකර වන්නේ සමහර විට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී යාම නිසි මන්දපෝෂණයට යොමු වීම හෝ වැඩිපුර තෙල්, ලුණු, සීනි සහිත ආහාර ගැනීම නිසා ලේ වල සීනි හා කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය ඉහළ යැවීමට හෝ ඉඩකඩ තිබෙන නිසයි. මානසික ආතතිය සමඟ එක් වූ විට මෙවැනි වාතාවරණයක් හඳුයාබාධා, අධි රුධිර පීඩනය මෙන්ම දියවැඩියාව ආදී බරපතළ රෝග ඇති කිරීමට පවා සමත්වෙනවා. දුම්පානයට සහ මත්පැන් පානයට යොමු වුවහොත් එවැනි අසනීප ඇතිවීමට පවත්නා ඉඩකඩ තවත් ඉහළ යැවෙනවා පමණක් නොව අක්මාවේ සිරෝසියාව, ආමාශයේ ගැස්ට්‍රයිටිස් වැනි රෝග තත්වයන් ඇති කිරීමට ද පුළුවන්. එම නිසා පෝෂ්‍යදායී බව රැකෙන අයුරින් ආහාර වේලක් පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ සැමයා දැනුවත් වීමත් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ඒ නිසා ඔබ විදෙස් ගතවීමට පෙර සැමයාගේ රුධිර පීඩනය, රුධිරයේ සීනි හා කොලෙස්ටරෝල් ආදිය මැන බලන වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සඳහා යොමුකර යම් ගැටළු තත්වයක් ඇත්නම් අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ලබා ගැනීම වැදගත්.

දැනටමත් කායික රෝගයකින් පෙළීම හේතුකොට බෙහෙත් ගන්නා අයෙක් නම් අවශ්‍ය සායන ගමන්, වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වලට ලක්වීම මෙන්ම නිසි වේලාවට නොකඩවා බෙහෙත් ගැනීම අදිය සඳහා වන වගකීම සැමයා විසින් දැරිය යුතුවෙනවා.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් සැමියාට වැළඳීමට ඉඩ ඇත්තේ ඔහු අනියම් ලිංගික සබඳතාවයකට යොමු වුවහොත් පමණයි. සිය ලිංගික අවශ්‍යතා ස්වයං ලිංගික වින්දන ක්‍රම භාවිතය මගින් පමණක් සිදුකර ගැනීමට ඔහු පෙළඹීම අවශ්‍ය වන්නේ ඒ නිසයි. එහිදී මෙවැනි රෝග බියක් ඇති වන්නේ නැහැ. එහෙයින් ඔබ විදෙස් රැකියාවකට යාමට පෙර මේ තත්වය පිළිබඳව ඉතා සම්පව හා ආදරයෙන් දෙදෙනා කතා බහ කර, අනාගත ප්‍රශ්න වළක්වා ගැනීමට උනන්දු විය යුතු වෙනවා. විශේෂයෙන්ම දුරුවන් ආරක්ෂා කර ගනිමින් යහපත් ජීවිතයක්, ඔබ යළිත් මෙරටට පැමිණෙන තුරු ගත කිරීමට අවශ්‍ය කැපවීම සැමියා තුළ අවධාරණය කිරීම මගින් මෙවැනි තත්වයන් අවම කළ හැකියි.

රැකියාව පිළිබඳව

සැමියා පිළිබඳව කතා බහ කරන විට සිතා බැලිය යුතු තවත් පැත්තක් තිබෙනවා. ඒ ඔහුගේ රැකියාව හා සම්බන්ධවයි. බිරිඳ නොමැති තනිකම, පාළුව, ගෙදර චෝර වැඩ කටයුතු හා දුරුවන් රැක බලා ගැනීමට සිදුවීම වැනි හේතු නිසා රැකියාවට යාම අතපසු වීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඔබ විසින් උපයා එවන මුදල් අත ගැවසීම නිසා රැකියාවට යාමට ඇති උනන්දුව අඩුවීමටද ඉඩ තිබෙනවා. කවර හේතුවක් නිසා හෝ රැකියාව අහිමිවීම හෝ රැකියාවට යා නොහැකි වීම පිරිමියෙකු හට බරපතල ගැටළුවක්. එය සෞඛ්‍ය තත්වය දුර්වල කිරීමට මෙන්ම ඔබ අසීරුවෙන් උපයා එවන මුදල් නැති නාස්ති වීමටත් හේතු වේවි. මෙතනදීත් ඔබ එතෙර උපයන මුදල් අතරින් වැඩිම ප්‍රමාණයක් අනාගතය සඳහා ඉතිරි කර ගනිමින් පවුලේ ඵ්දිනෙදා වියදමට අවශ්‍ය මුදල් සොයා ගැනීම සඳහා සැමියා දිගටම රැකියාවේ නිරත වීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව ඔහු සමඟ කතා බහ කර, දිරි ගැන්වීමක් කළ හැකියි.

මුදල් කළමනාකරණය

ඔබ විදෙස් ගත වූයේ ඉන්නට - හිටින්නට නිවසක් නො ගැනීමට, ඒ සඳහා ඉඩමක් මිල දී ගැනීමට විය හැකියි. එහෙත් ඔබ මෙරටට එවන මුදල් සැමියා අතින් නිරපරාදේ නැති නාස්ති වුවහොත් එම මූලික අපේක්ෂා විනාශ වී යාම නිසා කණාගාටුවක් ඇති වේවි.

විදෙස් මුදල් ලබා ගැනීම සහ මුදල් කළමනාකරණය පිළිබඳව වැටහීමක් ඔබ දෙපළ තුළ නැතිනම්, දෙදෙනාටම බැංකුවට ගොස් එහි නිලධාරියකු හමු වී ඔබ මුදල් එවිය යුතු ආකාරයත්, සැමියා මුදල් ලබාගන්නා ආකාරයත් මෙන්ම මුදල් ආරක්ෂා කර ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳවත් යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අවශ්‍යයි.

වර්තමාන බැංකු ක්‍රම යටතේ විදේශයක සිට එවන මුදලින් සීමිත මුදල් ප්‍රමාණයක් පමණක් මාසිකව මෙරට මුදල් ලබන්නා හට ලබා ගැනීමේ පහසුකම් සැලසිය හැකියි. ඒ පිළිබඳවත් බැංකුවෙන් උපදෙස් ලබා ගන්නට පුළුවන්.

ඔබට කළ හැකි දේ

කවර දේශයකට ගියත් ඔබ සෑම විටම සැමියාට සහ දරුවන්ට ආදරයෙන් සෙනෙහසෙන් නිතරම ඔවුන් සිහිපත් කරමින් කටයුතු කරන බව පවසන්න ඔබද ඔවුන්ගෙන් එවැන්නක් බලාපොරොත්තු වන බව සහ නිතර දුරකථන ඇමතීම්, අන්තර්ජාලය (ස්කයිප්) කතා බහ හා ලිපි ලැබීම අපේක්ෂා කරන බව පවසන්න.

එසේම ඔබ විදෙස් ගත වූ පසු දරුවන් රැක බලාගෙන වගකීමෙන් යුතුව යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමේ ඇති වැදගත්කම සැමියා සමඟ කරන කතාබහේදී අවධාරණය කරන්න.

සියරටට නැවත පැමිණි පසු

7

විදෙස් රැකියාව නිම කර ආපසු සිය රටට පැමිණි පසු සැමියා සහ බිරිඳ එක්ව පවතින තත්වය පිළිබඳව විමසීමක් කළ යුතුය. විදෙස් ගතවූයේ වඩාත් යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට, නිවෙසක් නනා ගැනීමට, දැරුවන්ට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම ආදී වශයෙන් දෙදෙනාම තැබූ බලාපොරොත්තු ඇතිව නම්, ඒ සඳහා අවශ්‍ය ආර්ථික සම්පත් හිමි කර ගෙන පැමිණ ඒවා නාස්ති නොකර බලාපොරොත්තු ඉටු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි නම් ඒ දැරූ වෙහෙස ජය ගැනීමක්, දෙදෙනාම තැබූ අපේක්ෂා ඉටුවීමක් ලෙස සැලකීමට පුළුවනි. විදෙස් රැකියාව නිම කර පැමිණි පසු විමසා බැලිය යුතු කරුණු කිහිපයක් මෙසේයි.

සෞඛ්‍ය තත්වය

විදෙස් රැකියාව නිමාකර ආපසු ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි පසුව ඉක්මනින්ම ඔබත් සැමියාත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක්වීම වැදගත්. විදෙස් රටෙහි දී ඔබගේ වෙනස් වූ ජීවන රටාව, ආහාර භාවිතය, වත් පිළිවෙත් හා මුහුණ දුන් විවිධ අවස්ථා හේතුකොට නොයෙකුත් රෝග තත්වයන් වැළඳී තිබීමට හෝ යම් රෝගයක් අනාගතයේදී ඇතිවීමේ අවදානම් තත්වය පවතින්නේ ද යන්න, පරීක්ෂණ මගින් දැන ගැනීමට පුළුවනි. එසේම ඔබ මෙරට නොසිටි කාලය තුළ ඔබගේ සැමියා සහ දැරුවන්ටද එවැනි අවදානමක් පැවතිය හැකියි. එහෙයින් පවුලේ සියළු දෙනාම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් විය හැකිනම් ඒ වඩාත් හිතකර වූවන්. මේ සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා ඇතුළු සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලයේ සහාය ඔබට ලද හැකියි.



Amal
Mishra

ආදායම අඩුවීමට මුහුණදීම

විදේශයකදී රැකියාවක නියැලී නැවත මෙරටට පැමිණි පසු නමන්ට එහිදී මාසිකව ලැබුණ ආදායම අතිමිච්ච ඔබට සහ සැමියාට මුහුණදීමට සිදුවන ගැටළුවක් විය හැකියි. මේ පිළිබඳව ඔබට සිතිමට තිබුණේ පළමු වරට රැකියාවක් සඳහා යාමටත් කලින්. එහිදී ඔබට ගතහැකි පැහැදිලි පියවර දෙකක් තිබෙනවා. ඉන් පළමුවැන්න විදෙස් රැකියාවෙන් ඉපැයූ මුදලින් සැලකිය යුතු කොටසක් ස්ථිර තැන්පතුවක් වැනි බැංකු ගිණුමක තැන්පත් කර මාසිකව පොලිය ලබා ගැනීමයි. නොඑසේ නම් ඉපැයූ මුදලින් කොටසක් ස්වයං ආදායම් උපන මාර්ගයක් සඳහා ආයෝජනය කිරීමයි. සැමියා සමඟ එක්ව කුඩා වෙළඳ සැලක් ආරම්භ කිරීම, මහන මැෂිමක් වැනි යන්ත්‍රයක් මිල දී ගෙන ඇදුම් මැසීම හෝ වෙනත් එවැනි ස්වයං ඉපැයුම් මාර්ගයකට පිවිසීම ඔබට ගත හැකි නවත් පියවරක්. ගොවැනින් කටයුතු, සත්ව පාලනය, වැනි ඉපැයීම් මාර්ගයකට මුදල් යෙදවීම ද මෙහිදී සමහර විට ඔබ දෙපළට තෝරා ගත හැකි ආදායම් මාර්ගයක් වේවි.

ස්වයං රැකියාවන නිරත වීමට හෝ විදෙස් රැකියාවකට ගොස් පැමිණි අයහට ආයෝජන සැපයීම හෝ ආධාර කිරීම හෝ අරමුණු කර ගත් බොහෝ ව්‍යාපෘති මෙරට යම් ප්‍රදේශවල ක්‍රියාත්මකයි. ඒවා පිළිබඳ තොරතුරු විදේශ රැකියා කාර්යාංශයේ, ප්‍රදේශයේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයෙන් සහ ඔබගේ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් ලබාගන්නට පුළුවන්.

සුපුරුදු ජීවන රටාවට ආපසු පිය නගන්න

මැද පෙරදි හෝ වෙනත් විදෙස් රටක හෝ බොහෝවිට ඔබට සේවය කිරීමට ලැබෙනුයේ බෙහෙවින් සුඛෝපභෝගී නිවෙසක් තුළයි. බොහෝ දේ විදුලි යන්ත්‍රානුසාරයෙන් සිදුවන මෙවැනි නිවෙසක ජීවත් වී නැවත පෙරළා මෙරටට පැමිණි පසු ඔබට එවැනි භාණ්ඩ වල පිහිටක් බොහෝවිට නොමැති වීමට පුළුවන්. ඒ නිසා නිවෙස තුළ පවතින වාතාවරණය මෙහිදී ඔබට යම් අපහසුතා ඇති කළ හැකියි. තීරණ ගත යුත්තේ, නැත්නම් සිතිය යුත්තේ අපගේ රට තුළ සාමාන්‍ය ජනතාවගේ ජීවන රටාව ඔස්සේය. අපේ ආහාර-පාන, ඉවුම්-පිහුම් හා වෙනත් ගෙදර දොර කටයුතු තවමත් සිදුවනුයේ ඔබ විදෙස් ගත වීමට පෙර තිබූ තත්වය අනුව විය හැකියි. වසර කිහිපයකට විදෙස් රටකට ගිය ඔබ හට එම

ටික කාලය තුළදී ඔබගේ රටෙහි - ගමෙහි - පවුලෙහි අත්දැකීම් හා සිරිත් විරිත් අමතක වීමට ඉඩක් නොමැතියි. එසේම ඔබ එහිදී ඇඳි ඇඳුම්-පැළඳුම් මෙරටට නොගැලපිය හැකියි. ඒ නිසා සමාජයේ අපහාසයට ලක් නොවන සේ පෙර හුරු පුරුදු ආහාර වලට, ඇඳුමට, සිරිත් විරිත් වලට යළි හුරුවීම අවශ්‍යයි.

සැමියා හා දරුවන් සමඟ ඉදිරි ජීවිතයට

ගෙදර පොර හා වටා පිටාවෙහි වාතාවරණය පමණක් නොව ඔබ විදෙස් රට තුළදී ඇසු - දුටු දෑ මෙන්ම ලද අත්දැකීම් හා බලන විට සැමියා හා දරුවන් ඔබට අවශ්‍ය හෝ හුරුපුරුදු හෝ මට්ටමට සමීපව නොමැති බවක් සිතෙන්නට පුළුවන්. ඔවුන්ගේ ගති පැවතුම්, ජීවන රටාව සහ විලාසිතා ඔබ අපේක්ෂා කරන මට්ටමක නොපවතිනවා විය හැකියි. මෙහිදී ඔබ කළ යුත්තේ ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නොව, මෙරටට ගැලපෙන සේ ඔවුන් ගේ පැවතුම් හා ජීවන රටාව පැවතීමේ වැදගත්කම වටහා දී එලෙස ක්‍රියා කිරීමට ඔවුන්ව පෙළඹවීමය. ඔබගේ ගති පැවතුම් හා ජීවන රටාවද මෙරටට ගැලපෙන සේ වෙනස් කර ගැනීමද අවශ්‍ය විය හැකියි.

ඔබ එතෙර දී උගත්, හොඳ හුරු පුරුදු, හැකියා, කුසලතා සැමියාට සහ දරුවන්ටද අවබෝධ කර දී ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට නව ආලෝකයක් ලබාදීමට උත්සාහ ගත හැකියි.

දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය උසස් මට්ටමකට

විදෙස් රැකියාවක නිරතව උපයා ගත් මුදලින් කළහැකි එක් වැදගත් ආයෝජනයක් වන්නේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය ඉහළ මට්ටමකට ගෙන ඒමයි. එහෙයින් ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනය දැනට පවත්නා මට්ටම විමසා බලා එය වඩා දියුණු කිරීමට ගත හැකි පියවර ඇත්නම් එසේ ගැනීමට උනන්දු විය යුතුයි. ඒ සඳහා සැමියා සහ දරුවන් සමඟ මෙන්ම පාසැලේ විදුහල්පති සහ ගුරුවරුන් සමඟද කතා බස් කිරීම වුව ප්‍රයෝජනවත්.

නැවත නැවතත් විදෙස් රැකියාවට යාමට සිතන්නෝ

සමහර විට ඔබ රට යෑමට මුල් වූ ප්‍රධාන අපේක්ෂාව ඉටු කර ගැනීමට තරම් මුදල්-හදල් උපයා ගනු ලැබුවද, එරටදී ලද අත්දැකීම් හේතුකොට ඔබට අලුත් බලාපොරොත්තු නැතිනම් අලුත් අපේක්ෂා ඇතිවිය හැකියි. මේ නිසා නැවත නැවත විදෙස් ගතව තවත් මුදල් ඉපයීමේ නිමා නොවන ආශාවක් පැවතිය හැකියි. මෙවැනි අමතර බලාපොරොත්තු ඉටු කර ගැනීමට පෙර ඔබගේ පවුල - සැමියා, දරුවන්, දෙමාපියන් ආදීන් ගැනත් සිතිය යුතුයි. ඔබ නැවත නැවත රට යාම නිසා ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට අත්වන යහපත-අයහපත ගැන සමබර ලෙස සිතා බැලිය යුතුයි.

ඔබ විදෙස් ගතවීමට පෙර සැමියා සමඟ කතා බහ කර තැබූ අපේක්ෂා හා බලාපොරොත්තු සමහර විට බිඳ වැටී තිබීමට වුව ඉඩ තිබිය හැකියි. එහෙයින් එවැනි අනපේක්ෂිත තත්වයන් උදා වී තිබුණද එයට මුහුණ දීමට සිත සකස් කරගෙන සියරට පැමිණීමද අවශ්‍යයි.



සැමියා විදෙස් ගත වූ විට

8

පවුලෙහි අනාගත දියුණුව පතා විදෙස් රැකියාවට යාමට සැමියා ඉදිරිපත් විමද අද දැකිය හැකි තත්වයක්. බොහෝ විට තරුණ සැමියන්, තම තරුණ බිරිඳ සහ කුඩා දරුවන් මෙරට තනිකර විදෙස් ගතවීම දැකින්නට පුළුවන්. සමහර විට දරුවන් කිහිප දෙනෙකු විශේෂයෙන් යොවුන්වියට පත් දරුවන් සිටින සැමියන් විදෙස් ගත වීමත් දැකිය හැකියි. (විදෙස් ගත වනුයේ බිරිඳ හෝ සැමියා හෝ වුවද මෙම පොතෙහි පෙර පරිච්ඡේද වල පළ වූ බොහෝ කරුණු දෙදෙනාටම එක හා සමාන පොදු තත්වයන් බැවින් ඒවා නැවත නැවත මෙහි සඳහන් කර නැහැ. අවශ්‍ය පරිදි ඒ ඒ කරුණු තමන්ට ගැළපෙන අයුරින් වටහා ගැනීම වැදගත්). මෙම පරිච්ඡේදයෙහි සඳහන් වන්නේ ඉහත කී පරිදි මෙම පොතෙහි මුල් පරිච්ඡේද වල සඳහන් නොවන කාන්තාව සඳහා විශේෂිතවූ ගැටළු කිහිපයක් පිළිබඳවයි.

බිරිඳගේ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා

සැමියා විදෙස් රැකියාවක් සඳහා රටින් බැහැරව ගිය පසු බිරිඳට එල්ල වන ප්‍රධාන බලපෑම වන්නේ ඇය පිළිබඳව සෙනෙහසින්, ආදරයෙන් සොයා බැලීමට කෙනෙකු නොමැතිවීමයි. විශේෂයෙන්ම ඇයට සහ දරුවන්ට අති විශ්‍ය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටළු හා රෝග තත්වයන්හිදී ඉක්මණින් නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේ බාධා පැවතීමයි. මේ නිසා විදෙස් ගතවීමට පළමු දෙදෙනාම දරුවන් සමඟ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හෝ හමු වී වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට ලක්වීම සුදුසුයි.

මෙම කාරණයේදී ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට ද පුළුවනි.

පවුලේ ආරක්ෂාව

ඇයගේ සහ පවුලේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමත් ගැටළුවක් විය හැකියි. පිරිම කෙනෙකු නිවසේ නොසිටීම නිසා බිරිඳ සහ දරුවන් තම ආරක්ෂාව හා සම්බන්ධව බොහෝ අසරණ තත්වයකට පත්විය හැකියි. මේ සඳහා බිරිඳගේ හෝ සැමියාගේ හෝ දෙමාපියන් හෝ වෙනත් වැඩිහිටි ඥාතියකු හෝ නිවසේ රඳවා ගැනීම මෙන්ම බිරිඳ සහ දරුවන් වැඩිහිටි ඥාති නිවෙසකට නාවකාලිකව පදිංචියට යාම තරමක් දුරටවත් ප්‍රයෝජනවත් වන පිළියමක් වේවි.

දරුවන් හා සම්බන්ධව

පියා නොමැති වූ විට දරුවන් නොමඟ යෑමක් සහ ඔවුන් සඳහා වන රැකවරණය අඩුවීමක් ඇති නොවීමට මව ශක්තිමත්ව ක්‍රියා කළ යුතුයි. මෙහිදී වැඩිමහල් ඥාතීන්ගේ මෙන්ම පාසැල් ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගේ සහාය ද ලැබිය හැකියි.

විශේෂයෙන්ම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය සුපුරුදු ලෙස දිගටම කරගෙන යාම සඳහා මව පෙරටත් වඩා ධෛර්යමත්ව කටයුතු කළ යුතු වෙනවා. අවශ්‍ය අවස්ථාවන් හි දී පාසැලට ගොස් ගරු මහත්ම මහත්මීන් හමු වී කතා බස් කිරීම ආදිය ඇයගෙන් ඉටු විය යුතුයි. පුරුද්දක් ලෙස මෙම කටයුතු වලට සහභාගී වන මවක් නම් එය කිසිසේත්ම අසිරු කාර්යයක් නොවනු ඇති.

දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා හා ගැටළු මෙන්ම පෝෂණ අවශ්‍යතා හා ගැටළු පිළිබඳව ද මව හොඳින් දැනුවත්ම සිටීම මෙහිදී ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය.

සැමියා ඉටු කළ කාර්යයන්ට හුරු වීම

සමහර අවස්ථාවලදී සැමියා විදේශ ගත වීමත් සමගම බිරිඳගේ මානසික තත්ත්වය බිඳ වැටීමට ඉඩ තිබෙනවා සැමියා හැතිව නිවසේ, පවුලේ, දරුවන්ගේ හා ඥාතීන්ගේ සියළු කටයුතු මා තනියෙන් කරන්නේ කෙසේදැයි වැනි හැඟීමක් ඇය තුළ ඇති විය හැකියි. සැමියා විදෙස් ගත වීමට සිතූ දා සිටම එතෙක් සැමියා ඉටු කළ ගෙදර දොරකටයුතු වලට හුරුවීමට බිරිඳ උත්සාහ ගතහොත් හා ඉගෙන ගතහොත් මෙම ගැටළුව බොහෝ දුරට මඟ හරවා ගැනීමට හැකිවේවි. සැමියා ද ඇයට වෙළඳපොළට - සාප්පුවට ගොස් අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මිලදීගැනීම, පාසැලට, පන්තියට ගොස් දැරුවන් ගැන සොයා බැලීම, තැපැල් කන්තෝරුව, රෝහල, ඩිස්පෙන්සරිය ආදී එදිනෙදා යා යුතු ස්ථාන වලට ගොස් තම අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම, බැංකුවට ගොස් මුදල් තැන්පත් කිරීමට හා ආපසු ගැනීම ආදිය සඳහා හුරුවක් ලබාදීම අවශ්‍යයි.

කෙසේ වෙතත් සැමියා විදෙස් ගත වීම නිසා බර්දට දැනෙන මානසික විඩාව තනිකම, සාංකාව, සම්පූර්ණයෙන්ම මග හැරීම අසීරුයි. දැරුවන් හා ද්‍රෝණිත් සමඟ එකට සිටීම, රැකියාවක නියැලීම, යහපත් ඵලදායී විනෝදාංශයක් අනුගමනය, ආගමික සිද්ධස්ථාන වෙත ගොස් ආගමික කටයුතු සහ පුද-පුජා සිදු කිරීම ආදී පියවර මගින් යම් සහනයක් සලසා ගැනීමට හැකිවේවි. කෙසේ වෙතත් විදෙස් ගත වූ සැමියා තම බිරිඳ සමඟ වැඩි සම්බන්ධතාවයක් - දුරකථන, අන්තර් ජාලය (ස්කයිප්), ලියුම් කියුම් ආදිය මගින් - පවත්වා ගතහොත් ඇයට ඔහුගේ සම්පූර්ණ බව විශාල සහනයක් වේවි. එසේම එවැනි සම්බන්ධතාවයක් දැරුවන් සමඟද පවත්වා ගනිමින් ඔවුන්ට අවශ්‍ය උපදෙස් හා මග පෙන්වීම සිදු කිරීමද අවශ්‍ය වෙනවා.

වෙනත් අයගෙන් ඵල්ලු වන බලපෑම්

සැමියන් විදෙස් ගත වූ විට බිරියන් මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටළුවක් වන්නේ ඔවුන්ව සිය ඇසුර සඳහා පොළඹවා ගැනීමට ප්‍රයත්න දරන වෙනත් පිරිමින් සිටීමයි. සමහර කාන්තාවන් ද වැඩිදුර නොසිතා හා වැඩිදුර කල්පතා නොකර එවැනි වංචනික පිරිමින්ට රැවටුණු අවස්ථා වාර්තා වී තිබෙනවා. මෙවැනි සබඳතා හේතුවෙන් විවිධ රෝග තත්වයන්, විශේෂයෙන්ම ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ඇතිවීම මෙන්ම අනවශ්‍ය දරු පිලිසිඳීමේ ඇතිවීමට ද ඉඩ කඩ පවතිනවා. එවැනි විටෙක තමන්ගේ ජීවිතයට තර්ජනයක් වන සාපරාධී ගබ්සාවන්ට පවා යාමට සිදුවන අවස්ථා වාර්තා වී තිබෙනවා. මෙවැනි මිතුරුකම් නිසා ඇයට, දැරුවන්ට සහ පවුලට සමාජයෙන් අපහාස විඳීමටද සිදුවෙනවා. එපමණක් නොව තමන්ගේ විවාහය දෙදරා යාමකට ලක්වීමට පවා ඉඩ තිබෙනවා. මේ නිසා සැමියා රැකියාවක් සඳහා විදෙස් රටකට ගියත් ඔහුගේත් - තමන්ගේත්, තම දැරුවන්ගේත් සහ පවුලේත් ගෞරවයට, කිරිනි නාමයට හානියක් නොවන පරිදි කටයුතු කිරීමට බිරිඳක් වශයෙන් තමන්ට වගකීමක් තිබෙන බව සිතිය යුතුයි.

සෑමයා විදෙස් රටක රැකියාවකට, තාවකාලිකව බිරිඳ සහ දරුවන් තනිකර යන්නේ ඔහුගේ හිත සුව පිණිස පමණක් නොව පවුලේ සියලු දෙනාගේම යහපත සඳහා බව නිතර සිහිපත් කළ යුතුයි. ඔහු සිය රැකියා කාලය නිමාකර ආපසු පැමිණෙන තෙක් බලාපොරොත්තු සහගතව එහෙත් වගකීමෙන් යුතුව ජීවිතය පවත්වාගෙනයාම කාර්තාවක - බිරිඳක - ගෙන් ඉටු විය යුත්තක්.

සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සහාය

9

විදෙස් රැකියාවක් සඳහා පිටරටකට යාමට සුදානම් වන ගැහැනු-පිරිමි දෙපාර්ශවයටම, උදව් උපකාර කිරීමට සහ අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම් සැපයීමට නිතරම සුදානම්ව සිටින කණ්ඩායමක් ලෙස සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හැඳින්විය හැකිය. සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය ඔබ වැනි විදෙස් රැකියා සඳහා යන කාන්තාවන් විවිධ විෂයයන් ඔස්සේ දැනුවත් කිරීමට පියවර ගන්නවා ඇත. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිසි අවබෝධය ලබාදීමට, මූල්‍ය කළමනාකරණ කුසලතා ඇති කිරීමට මෙන්ම සාර්ථක ලෙස විදෙස් රැකියාව සඳහා පිටත්ව යාමට අවශ්‍ය කටයුතු සංවිධානය කරගැනීමට ද මෙම දැනුවත් වීම් බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වේවි. මෙරටට පැමිණි පසුවද ඔබ උපයා ගත් මුදල් නිසි ලෙස පරිහරණය කිරීම සඳහා ද යම් මඟ පෙන්වීමක් ඔවුන්ගෙන් ලැබිය හැකියි.

එපරිද්දෙන්ම සැමියා සහ අනෙක් භාරකරුවන් ළමා රැකවරණය, ළමා පෝෂණය, මුල් ළමා විය සංවර්ධනය, රෝග වැළැක්වීම ආදී විවිධ ක්ෂේත්‍ර සහ සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීමටද ඔවුහු පියවර ගන්නවා ඇති.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මෙන්ම මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක සහ ඔබේ ගමේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් ද මෙහිදී ඔබට අවශ්‍ය සේවා සැපයීමට සහ මඟ පෙන්වීමට සුදානම්.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන්

අප පළමුවම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් පිළිබඳව කතා කරමු. කාන්තාවක් වන ඔබ විදේශ ගතවීමට අදහස් කරනබව ඇයට පැවසුවහොත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම් ලබාදීමට ඇය උත්සාහ කරනු ඇත. විශේෂයෙන්ම ඔබ ගෙන ඇති තීරණය හා සම්බන්ධව ඔබ සහ සැමියා සමඟ දීර්ඝ වශයෙන් කතා



බහු කරන ඇය ඔබගේ විදෙස් ගමන හේතුවෙන්, ඔබට, පවුලට දරුවන්ට, සැමියාට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි පල - විපාක ගැන බොහෝ දේ පැහැදිලි කර දේවි. සමහර විට විදෙස් ගත විමට ඔබ ගත් තීරණය වෙනස් කිරීමට වුව ඇයගේ උපදෙස් හේතු වන්නටත් පුළුවන්.

විශේෂයෙන්ම කාන්තාවක්, විදෙස් රටකට ගොස් උපයන ආදායමට සමීප ආදායමක් ලංකාවේදී ස්වයං රැකියාවක නියුතු වීමෙන් ලබා ගැනීමට හැකිදැයි යන්නත්, එමගින් ස්ථාවර ආර්ථික මට්ටමක් ලබා කර ගන්නා අන්දම ගැනත් ඇය ඔබ හා කතා කරාවි. එවැනි ස්වයං රැකියාවක් සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට, සමීපත් හිමිකර ගැනීමට සහ අවශ්‍ය ආරම්භක අරමුදල් (බීජ මුදල්) සඳහා යා යුතු තැන් සහ හමු විය යුතු අය පිළිබඳව ඇයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමට ඔබට පුළුවන් වේවි.

විදෙස් රටක දී ඔබට ඇති විය හැකි කායික රෝග හා මානසික ගැටළු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ අතින් සිදුවේවි. එසේම පවුල් සැලසුම් ක්‍රම ගැන සහ එවිදිවි/එඩ්ස් ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිතව බෝවෙන රෝග පිළිබඳවද, අනිසි ලිංගික ඇසුරු නිසා ඇති විය හැකි දරුණු ඵල විපාක ගැනද, ඇය ඔබට උපදෙස් ලබාදෙනු ඇත්තේ සිදු විය හැකි අවදානමකින් ඔබ වළක්වා ගැනීම පිණිසයි.

යහපත් කායික සෞඛ්‍යයක් මෙන්ම ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයක්ද රැක ගැනීමට අවශ්‍ය තොරතුරු ඇය ඔබට ලබා දෙනු ඇති.

දරුවන්ගේ භාරකාරත්වය දරණ සැමියාට සහ වෙනත් අයහටද දරුවන්ට ඇතිවන ගැටළු පිළිබඳවද පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ මගින් අවශ්‍ය සේවා සහ උපදෙස් ලබා ගැනීමටත් පුළුවනි.

මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞභාග්‍යුරියගෙන්

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේම සේවය කරන මෙම නිලධාරීන්ගෙන් ද ඔබට අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා පවුල් සැලසුම් උපදෙස් මෙන්ම ඔබ යෙදෙන්නට අදහස් කරැති ගමන ගැන උපදේශනයක්ද ලබා ගැනීමටද පුළුවනි.

එසේම ඔබට සහ ඔබගේ සැමියාට මෙන්ම කුඩා දරුවන්ගේ භාරකාරත්වය පවරා යන භාරකරු/භාරකාරියටද කුඩා දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව මෙන්ම ඔවුන්ට ගැටළු ඇති වූ විට ගත යුතු පියවර පිළිබඳව ද ඇයගේ මඟ පෙන්වීම් ලබා ගැනීමට හැකියි.

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගෙන්

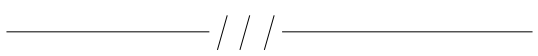
ඔබ දෙපළුටම විදේශ ගමන පිළිබඳ යම් කාර්යයන් සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ සහායද පැතිය හැකියි. පාසල් අධ්‍යාපනය අඩාල කර ගන්නා දරුවන් යන මඟ ගැන්වීමේදී සැමියා, භාරකරුවන් මුහුණ දෙන ගැටළු වලට විසඳුම් ඉදිරිපත් කිරීමටත් ඔවුන්ගේ සහාය ලැබිය හැකියි.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගෙන්

විදෙස් ගතවීමට සිටින ඔබ පමණක් නොව ඔබගේ සැමියා සහ දරුවන් ඇතුළු මුළු පවුලම විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් කිරීමට, උපදේශනය සැපයීමට, සාකච්ඡා කර මඟ පෙන්වීමට ප්‍රාදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලදාරී හට පියවර ගැනීමට පුළුවන්. ඒ සඳහා අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම ගමේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක හරහා ඔබට ලබාගත හැකියි.

ඔබව සුවහාර සායන පරීක්ෂාවකට ලක් කිරීමටත් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී පියවර ගිනිවි. ඔබගේ දරුවන් රැක බලා ගැනීමේ භාරකාරත්වය පැවරෙන ඥාතිවරියද මෙම සුවහාර පරීක්ෂණයට ලක් කිරීමට පුළුවන්.

මේ සියළු දෙයින් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල උත්සාහ කරනුයේ ශ්‍රී ලංකාවේ සිට රැකියාවක් සඳහා පිටරටකට යන ඔබ එහි ගත කරන කාලය තුළ නිරෝගිව ගත කිරීමටත්, එම වකවානුව තුළදී ඔබගේ සැමියා හා දරුවන් සෞඛ්‍යමත් ලෙස ජීවත්වීමටත් අවශ්‍ය උදව් උපකාර සහ මඟ පෙන්වීම සැලැස්වීමයි.



සම්පත් දායකයින්

| | | |
|--------------------------------|---|---------------------------|
| 1. වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා | අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය | පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය |
| 2. වෛද්‍ය හිතිකා අමරසිංහ | මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී | කුරුණෑගල |
| 3. වෛද්‍ය හේවාපතිරණ | මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී | ගම්පහ |
| 4. වෛද්‍ය රමනී රාමනායක | උප ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී | මහ නගර සභාව කොළඹ |
| 5. වෛද්‍ය සරත් පී මණ්ඩලවත්ත | සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී | පිලියන්දල |
| 6. වෛද්‍ය අනුර රාජපක්ෂ | සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී | යටිනුවර |
| 7. වෛද්‍ය සරත් කුමාර | සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී | හොරණ |
| 8. වෛද්‍ය ඒ. ඩන්දසේන | වෛද්‍ය නිලධාරී | සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය |
| 9. වෛද්‍ය එනෝකා ද සිල්වා | වෛද්‍ය නිලධාරී | පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය |
| 10. එම්.ඒ. රොබින්ගේ | ප්‍රාදේශීය පරිපාලන මහජන හෙද සෞභෝග්‍ය | කළුතර |
| 11. සී. මෑණිකේ | මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞභෝග්‍ය | පාදුක්ක |
| 12. එස්.එම්.එස්. ධර්මරත්න | මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞභෝග්‍ය | රිදීගම |
| 13. ඩබ්.ඒ. නාලිකා | මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞභෝග්‍ය | පැල්මඩුල්ල |
| 14. ජේ.සී.ටී.එස්. සිරිවර්ධන | මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (විශේෂ ශ්‍රේණියේ) | ගම්පහ |
| 15. අයි. ලියනගේ | මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (විශේෂ ශ්‍රේණියේ) පරිපාලන | පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය |
| 16. පැට්‍රිෂියා පීරිස් | පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී | කොළඹ, මහනගර සභාව |
| 17. වෛද්‍ය වික්‍රමාලි ද සිල්වා | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - ඇගයීම් ඒකකය | } පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය |
| 18. වෛද්‍ය දිපිකා ආචිල | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - පවුල් සැලසුම් ඒකකය | |
| 19. වෛද්‍ය ලෙණන් මුණසිංහ | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - පවුල් සැලසුම් ඒකකය | |
| 20. වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය | |

| | | |
|--------------------------------|--|--------------------------|
| 21. වෛද්‍ය හිරන්යා ජයවික්‍රම | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - ළමා සෞඛ්‍ය ඒකකය | } පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය |
| 22. වෛද්‍ය ඉෂානි ප්‍රනාන්දු | ප්‍රජා දත්ත වෛද්‍ය විශේෂඥ - දත්ත සෞඛ්‍ය ඒකකය (හිටපු) | |
| 23. වෛද්‍ය ධම්මිකා රොවෙල් | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - නව ජන්ම ළදරු සෞඛ්‍ය ඒකකය | |
| 24. වෛද්‍ය කපිල ජයරත්න | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - මාතෘ සෞඛ්‍ය ඒකකය | |
| 25. වෛද්‍ය නිල්මිනි හේමචන්ද්‍ර | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ - මාතෘ සෞඛ්‍ය ඒකකය | |
| 26. වෛද්‍ය සරත් විජේමානන් | ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය | |
| 27. වෛද්‍ය ලලිතා රත්නායක | වෛද්‍ය නිලධාරී - ඇගයීම් ඒකකය | |

උපදේශකත්වය - වෛද්‍ය නේතාංජලි මාපිටිගම
(ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, කාන්තා සෞඛ්‍ය පිලිබඳ ජාතික වැඩසටහන් කළමනාකාරී පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය)
වෛද්‍ය අනෝමා ජයතිලක
(ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික වැඩසටහන් නිලධාරී, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය)

පිටපත - තුසිත මලලසේකර

දුර රටෙක දහඩිය කදුළු හෙලමින්
වෙහෙසිමට ඔබ අදහස් කරනුයේ
හෙට වඩා හොඳ අනාගතයක් වේය
යන පැතුම පෙර දැරුවය.
ඒ ඔබ වෙනුවෙන් පමණක් නොව
මුළු පවුලම වෙනුවෙනි.



මෙම උතුම් පැතුම එලෙසින්ම
ඉටුවීමට නම් සිත් තුල පහල වූ
අදහස ක්‍රියාවට නැඟීමේදී මතුවන
හොඳ-නරක ගැන ඔබ තුල
වැටහීමක් පැවතිය යුතුමය.

මෙම පොත ප්‍රයත්න කරනුයේ රැකියාවක්
සදහා විදෙස් ගතවීමට පෙර,
එහි යාමෙන් පසු මෙන්ම නැවත
මවුරටට පැමිණි පසු
ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි දැනුමින්
ඔබ පොහොසත් කිරීමටය.

විදෙස් ගතවීමට ඇතිවුණු අදහසත්
සමඟම අඹු-සැමි දෙපළම එකතුව
මෙම පොත කියවන්න.
අදාල කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
පැහැදිලි කර ගැනීමක් අවශ්‍ය නම්
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ හමුවන්න.
ඔබගේ අරමුණු ඉටු වී සැමට යහපතක්
වනු දැක්ම අපගේ අපේක්ෂාවයි.