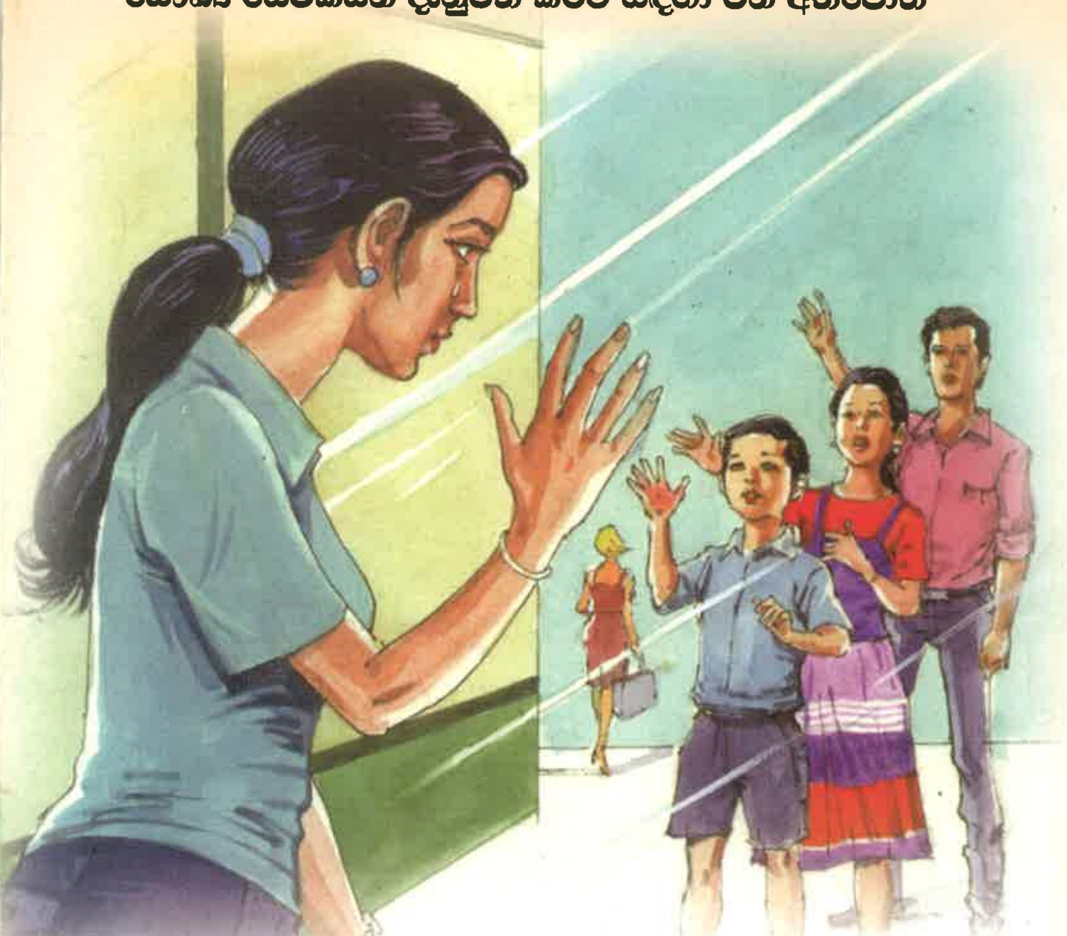
රැකියා සඳහා විදේශගත වන්නන් හා ඔවුන්ගේ පවුලේ අය මුහුණ දෙන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ගැටළු නිරාකරණය සඳහා

සෞඛ්‍ය සේවකයන් දැනුවත් කිරීම සඳහා වන අත්පොත



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ
ප්‍රකාශනයකි

2011

රැකියා සඳහා විදේශගත වන්නන් හා ඔවුන්ගේ පවුලේ අය මුහුණ දෙන ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ගැටළු නිරාකරණය සඳහා

සෞඛ්‍ය සේවකයන් දැනුවත් කිරීම සඳහා වන අත්පොත

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

2011

ප්‍රකාශනය

පවුල් සෞඛ්‍යය කාර්යාංශය
231 ද සේරම් පෙදෙස
කොළඹ 08

මුද්‍රණය:

නව කරුණාධාර මුද්‍රණාලය
97, මාලිගාකන්ද පාර,
කොළඹ 10

පෙරවදන

ශ්‍රී ලංකාවේ වෙසෙන නාගරික හා ග්‍රාමීය ජනතාවගේ විශ්වාසය ලබමින් ඔවුන් වෙනුවෙන් අනුපමේය වූ සේවාවක් ඉටුකරන ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩල තම සේවාවන් විවිධ අංශ ඔස්සේ ජනතාව වෙත සමීප කරන බව අප සැම දන්නා කරුණකි.

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට අදාල මේ විවිධ සේවාවන් අතරට දැන් විශේෂ වූ නවතම සේවාවක් එක්කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පැන නැඟී ඇත. ඒ ශ්‍රී ලංකාවට අති විශාල වූ විදේශ විනිමයක් උපයාදෙමින් විදේශගතව සේවය කරන අප කාන්තාවන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කර ගැනීම සම්බන්ධව ක්‍රියාත්මක වීමයි.

ක්ෂේත්‍ර කාර්යය මණ්ඩල මෙතෙක් නියැලුණු අනෙක් අංශයන්ට වඩා මෙය වෙනස්ම කටයුත්තකි. මෙම කාන්තාවන් රැකියා සඳහා විදෙස්ගත වන්නේ බොහෝ විට ආර්ථික අවශ්‍යතා පෙරදැරිවය. ඒ නිසාම පවතින විවිධ අවදානම් තත්ව නොසලකා හැරීමට ඔවුන් සූදානම්ය. එමෙන්ම දැනට ලැබෙන තොරතුරු හා සංඛ්‍යා ලේඛණ දත්ත විමසා බලන විට සුවිශාල වූ සෞඛ්‍යමය තර්ජන මෙම කණ්ඩායම සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින් වෙත එල්ලවී පවතින බවද සත්‍යයකි.

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය මෙම මාර්ගෝපදේශ අත්පොත නිර්මාණය කරනු ලැබුයේ මෙම නව කර්තව්‍යය සඳහා යොමුවිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව ඔබට මඟ පෙන්වීම උදෙසාය.

මෙම මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය කිරීමේදී සිය දැනුම, කාලය හා ශ්‍රමය කැප කරමින් දුන් දායකත්වය පිළිබඳව සියළු සම්පත්දායකයින් හටද නන් අයුරින් සහාය වූ අන් සියළු දෙනාටද අපගේ කෘතඥතාවය පුද කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගන්නෙමු. එමෙන්ම මෙම සියළු ප්‍රයත්නයන්හි නිසිඵල ලැබෙනුයේ මෙම ශ්‍රමිකයන් හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ගේ ජීවිත ඵලදායි කර ගැනීමට ඔබ ගන්නා වෙහෙස මත බවද සිහිපත් කිරීමට කැමැත්තෙමු.

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

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ
මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පටුන

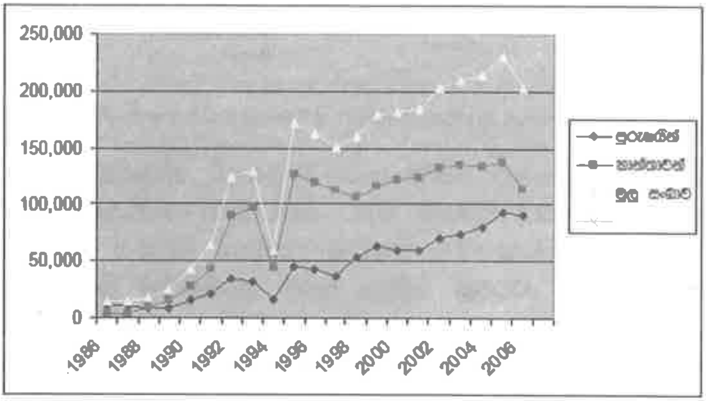
1.	හැඳින්වීම.	1
2.	රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන් විදේශයන්හිදි මුහුණ දෙන සෞඛ්‍යය ගැටළු.	7
3.	රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන් මුහුණ දෙන ආර්ථික හා වෙනත් ගැටළු.	10
4.	රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ කුඩා දරුවන් මුහුණ දෙන ගැටළු.	12
5.	රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ කුඩා දරුවන්ගේ භාරකාරයා මුහුණ දෙන ගැටළු.	14
6.	රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ නව යොවුන් දරුවන් මුහුණ දෙන ගැටළු.	16
7.	රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයා මුහුණ දෙන ගැටළු.	19
8.	විදේශගත වී ආපසු පැමිණි කාන්තාවන් හට නැවත තම ගෙදර ජිවිතයට හුරු වීමට හැකිවේද ?	21
9.	පුරුෂයන් විදේශගත වන විට කාන්තාවන් මුහුණ දෙන ගැටළු.	23
10.	සෞඛ්‍යය සේවකයන් ලෙස අපගේ කාර්යයභාරය.	24

හැඳින්වීම

ඈත අතීතයේ පටන්ම ශ්‍රී ලාංකිකයෝ විවිධ ප්‍රදේශ/විවිධ රටවල් කරා සංක්‍රමණය වූ බවට සාක්ෂි ඉතිහාසය හැදෑරීමේදී හමුවේ. එහෙත් වඩාත් පුළුල් ලෙස ශ්‍රී ලාංකික ශ්‍රමය විදේශයන් කරා ගලායෑම සනිටුහන් වන්නේ 70 දශකයෙන් පසුවයි. විශේෂයෙන්ම එම යුගයේ, ශ්‍රී ලංකා රජය ආරාබිකරය සමග පැවැත්වූ රාජ්‍යතාන්ත්‍රික සබඳතා හේතුවෙන් ශ්‍රී ලාංකිය ශ්‍රමයට ආරාබිකරයේ දොරටු විවර විය. මුල් යුගයේ කාර්මික හා ඉංජිනේරු ක්ෂේත්‍රයේ (පුහුණු ශ්‍රමිකයන්/වෘත්තිකයන්) රැකියා සඳහා ලාංකිකයින් ඇදී ගිය අතර 70 දශකයේ අවසන් භාගය වනවිට ශ්‍රී ලාංකික ගෘහ සේවිකාවන්ගේ (නුපුහුණු ශ්‍රමිකයන්) සේවය අරාබිකරයේ ප්‍රචලිත විය.

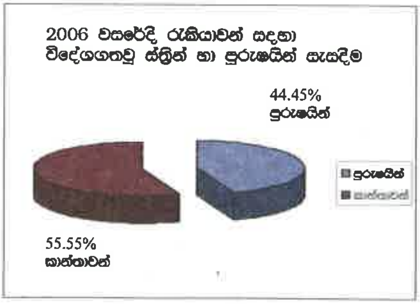
1986 සිට 2006 දක්වා විදේශගත වූ ශ්‍රී ලාංකික ගෘහ සේවිකාවන්ගේ සීඝ්‍ර වර්ධනය පහත දැක්වේ.

රැකියා සඳහා විදේශගතවූ ශ්‍රී ලාංකිකයන් ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව (1986-2006)



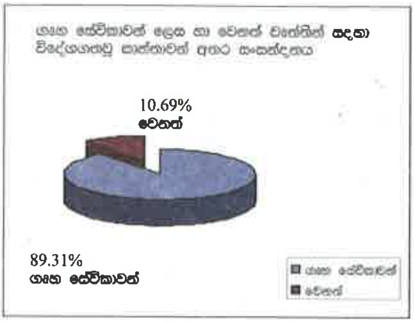
මූලාශ්‍රය : Annual Statistical Report of Foreign Employment - 2006

2006 වසරේ දී විදේශගත වූ මුළු සංඛ්‍යාව 203,841 වන අතර ඉන් 55.55% ක්ම කාන්තාවන් වේ.



මූලාශ්‍රය : Annual Statistical Report of Foreign Employment - 2006

ඉන් 89.31% ක් විදේශගත වන්නේ ගෘහ සේවිකාවන් ලෙසිනි. එනම් නුපුහුණු ශ්‍රමිකයින් (Unskilled labourers) ලෙසටය.



මූලාශ්‍රය : Annual Statistical Report of Foreign Employment - 2006

ජාතික ආදායම් වාර්තාවේ සේවා අංශයේ ඉහළම අංකයකට (මුලු විනිමය ඉපයීමෙන් 57.09% කට) හිමිකම් කීමට මෙම ගෘහ සේවිකාවන්ට හැකි විය. 2006 වසරේ විනිමය ඉපයීම අතුරින් රුපියල් මිලියන 138,062 උපයා ඇත්තේ මැදපෙරදිග රටවල සේවය කරන ලාංකිකයින් විසිනි (මහ බැංකු වාර්තාව, 2006). මෙයින් බහුතරය කාන්තාවන් වන බැවින්, මෙම කාන්තාවන් විදේශ විනිමය උපයන උල්පතක් බවට පත්වී ඇති බව පැහැදිලි කරුණකි. මේ ආකාරයට කාන්තාවන්, විදේශගත වීම විදේශ විනිමය ඉපයීම අතින් ශ්‍රී ලංකා ආර්ථිකයට හා පෞද්ගලිකව ඔවුන්ගේ පවුල්වලට යම් යම් සහනදායක තත්වයන් උදාකර තිබෙන බව සත්‍යයක් නමුත් කාන්තාවන් විදේශගත වීම නිසා ඇති වන සමාජීය හා සෞඛ්‍යමය ගැටළු ලාංකික සමාජයට දරාගත නොහැක.

කාන්තාවන් රැකියා සඳහා විදේශගත වීමේ අරමුණු

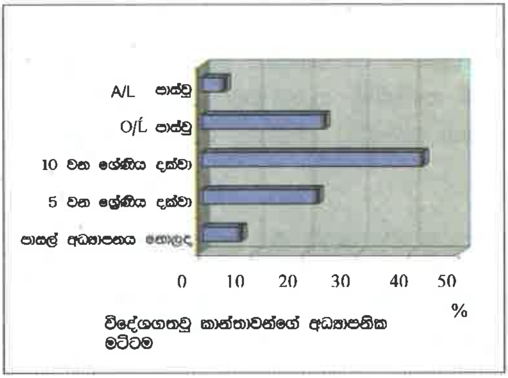
- තම පවුලේ ආර්ථික ප්‍රශ්නවලට විසඳුමක් සෙවීමට
  1. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ එදිනෙදා වියදමට (බොහෝ කාන්තාවන් සැමියාට ස්ථිර රැකියාවක් නොමැති, එදිනෙදා වියදම පවා හරිහැටි පිරිමසාගත නොහැකි, අන්ත දරිද්‍රතාවයෙන් පෙලෙන පවුල් වලය.)

  2. දිගුකාලීන ප්‍රශ්නවලට විසඳුමක් ලෙස
     - ඉඩමක් මිලදී ගෙන නිවසක් තැනීමට
     - ණය බරින් නිදහස් වීමට
     - දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා යෙදවීමට
     - තම දියණියගේ දෑවැද්ද සඳහා මුදලක් එකතු කර ගැනීමට
     - තමන් සතු සම්පත් වලින් සෑහීමකට පත් නොවී තව තවත් සම්පත් සොයා යාම/අනුකරණය.
     - වෙනත්.

- පවුලේ ආරවුල් මඟ හැරීම සඳහා තම ස්වාමි පුරුෂයාගෙන් තාවකාලිකව වෙන් වීමට.

- ස්වාමිපුරුෂයාගේ මරණය/සැමියා හැරදා යාම හේතුවෙන් අසරණ තත්වයට පත්වූ පවුල ගොඩ නැංවීමට.

කෙදිනක හෝ මුදල් උපයාගෙන සාමකාමී, ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම ඔවුන් තුල ඇති මුලික බලාපොරොත්තුවයි.



මූලාශ්‍රය : Save the Children (Sri Lanka)

මෙම විදේශගත වන කාන්තාවන්ගෙන් 70% පමණ වසර 10 ට අඩු අධ්‍යාපනය ලද අයවේ. තම පවුලේ ආර්ථිකය ගොඩ නැංවීම බොහෝ විට ඔවුන්ගේ මූලික අරමුණ වී තිබුණද එම අරමුණ ඉටු වී නැත. අනාගතය වෙනුවෙන් සැලසුම් සහගත ඉතිරි කිරීමක් සිදු වී නැත. මේ අයට මුදල් කළමණාකරනය පිළිබඳව දැනුම මඳ වන අතර තමන් නිවසින් බැහැර වූ විට සිදුවන විධිමත්භාවය මඳකම හේතුවෙන් ඇති වන සෞඛ්‍යය ගැටළු පිළිබඳව දැනුවත්භාවය මඳවේ. ඒ නිසාම සෞඛ්‍යය සේවකයින් වශයෙන් එයට මැදිහත් වීම අපගේ කාර්යභාරය බව තේරුම් ගත යුතුවේ.

1. විදේශගත වන කාන්තාවන් මුහුණ දෙන ගැටළු

- අධික ලෙස වෙහෙස වී වැඩ කිරීමට සිදු වීම.
- ආහාර, විවේකය හා වෛද්‍යාධාර නියමිත පරිදි නොලැබීම.
- නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට භාජනය වීම.
- වැටුප් නොලැබීම.
- ඔවුන් පිළිබඳ තොරතුරු පවුලේ අයට නොලැබියාම./සිය පවුල සමඟ ඇති සම්බන්ධතාවය (සන්නිවේදනය) බිඳ වැටීම.
- අතවර, (ශාරීරික, මානසික හා ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වීම)
- අයථා සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම හා රැවටිලි වලට භාජනය වීම.
- නියමිත කාලය අවසානයේ මව්රටට යලි පැමිණීමට නොලැබීම.
- ආබාධිත තත්වයට පත් වීම.
- අතරමං වීම.
- මරණයට පත් වීම.

ඉහත ගැටළු සම්බන්ධයෙන් පැමිණිලි විශාල සංඛ්‍යාවක් පසුගිය වසර කිහිපය තුල විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය වෙත ලැබෙමින් පවති. සෑම වසරකම පුහුණු සේවකයින්ගේ පැමිණිලි සංඛ්‍යාවට වඩා ගෘහස්ථ සේවයේ යෙදී සිටින නුපුහුණු සේවකයින්ගේ පැමිණිලි ප්‍රමාණය කිහිප ගුණයකින් වැඩි බව පැහැදිලි වේ.

2. කාන්තාව විදේශගතවූ විට පවුල් වල සාමාජිකයින් මුහුණ දෙන ගැටළු

ආර්ථික ගැටළු (නිසි මුදල් කළමණාකරණයක් සිදු නොවීම)

- කාන්තාව මෙරටට එවන විදේශ මුදල් නාස්ති කිරීම.
- ණය වීම.

රැකියාව සම්බන්ධ ගැටළු

- පුරුෂයින්ට සිය රැකියාවෙහි නිසි ලෙස යොමු වීමට/ යෙදීමට නොහැකි වීම.

විවාහය සම්බන්ධ ගැටළු

- විවාහය දෙදරා යාම.

හැසිරීම් හා චර්යාවන් සම්බන්ධ ගැටළු

- බොහෝ පුරුෂයන් මත්පැන් වලට, මත්ද්‍රව්‍ය වලට හා සුදුවට ඇබ්බැහි වීම.
- පුරුෂයන් අනාචාරයෙහි හැසිරීම.

සෞඛ්‍යය ගැටළු

- පුරුෂයන්ගේ කායික, මානසික හා ලිංගික ගැටළු.

දරුවන්ගේ ගැටළු

- කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය ගැටළු.
- අධ්‍යාපනය අඩාල වීම.
- ලිංගික අපචාරයට හා අපයෝජනයට ලක් වීම
- මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම.
- නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් හා විවාහ වීම් වැඩි වීම.

3. පුරුෂයා විදේශගතවූ විට කාන්තාව හා එම පවුලේ සාමාජිකයින් මුහුණ දෙන ගැටළු

- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයේ පසු බෑම.
- දරුවන් නොමඟ යෑම.
- මව මානසික හා ශාරීරික පීඩාවට ලක් වීම.
- ලිංගික ගැටළු.
- විවාහය දෙදරා යාම.
- නිසි මුදල් කළමනාකරණය නොමැති වීම හා මුදල් නාස්තිය.

විදේශගතවූ කාන්තාවන්ට හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ට මතුවූ විවිධ ගැටළු විටින් විට අධ්‍යයනය කරමින්, ඒවාට විසඳුම් ලබා දීමට විවිධ සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබුවද, මෙම ගැටළු දිනෙන් දිනම වර්ධනය වන බව පෙනේ. මොවුන් මුහුණපාන ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ගැටළු විසඳීමට දායක වීම සෞඛ්‍යය සේවකයින් වශයෙන් අප සතු වගකීමකි.

අපගේ අරමුණු

1. විදේශගත වන කාන්තාවන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකි විවිධ ගැටළු පිළිබඳව කාන්තාව දැනුවත් කර හැකිනම් එම ගැටළු සඳහා විකල්ප ඉදිරිපත් කර එම අදහස වෙනස් කිරීමට ප්‍රයන්ත දැරීම.

2. කාන්තාවන්ට මෙම ගැටළු විසඳා ගැනිම හෝ අවම කර ගැනිම පිළිබඳව අවබෝධය/සහයෝගය ලබා දිම.

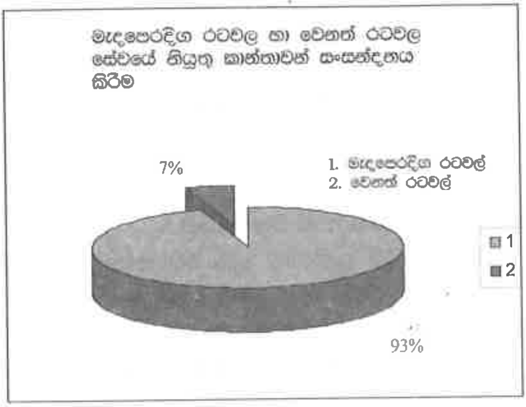
3. විදේශගත වීමට පෙර/පසු ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පිළිබඳව සොයා බලා රෝගි තත්ත්ව ඇත්නම් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම. දිර්ඝ කාලිනව ප්‍රතිකාර ගතයුතු රෝගි තත්ව ඇති කාන්තාවන්ව ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

4. පවුලේ මව හෝ පියා තාවකාලිකව හෝ තම කාර්යභාරයෙන් ඈත්වීමක් සිදුවූ විට පවුලේ අනෙක් සාමාජිකයන්ගේ (විශේෂයෙන් දරුවන්ගේ) සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඇති වන බලපෑම පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කිරීම හා ඒ කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් ලබා දිම.

5. වසර කිහිපයක් වෙනත් දේශයක ජිවත් වී එම රටවල ජිවන චර්යාවන්ට හුරු වී නැවත සියරටට පැමිණි පසු තම ගෙදර ජිවිතයට හුරු වීමට ඇති අපහසුතා/ගැටළු හා ඒ සඳහා හේතුවු කරුණු ගැන සොයා බලා ඊට විසඳුම් සෙවීමට සහාය වීම.

රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන් විදේශයන්හිදී මුහුණ දෙන සෞඛ්‍යය ගැටළු

ගෘහ සේවිකාවන් හා නුපුහුණු කම්කරු වෘත්තිකයන් ලෙස විදේශගත වන කාන්තාවන්ගෙන් බහුතරයක්ම (එනම් 93% ක්) ඇදී යන්නේ මැදපෙරදිග රටවල් වෙතය.



මූලාශ්‍රය : Annual Statistical Report of Foreign Employment - 2006

මෙම රටවල කාන්තාවන්ට ඇති පිළිගැනීම පහල මට්ටමක පවතින අතර, (සංස්කෘතිකමය වශයෙන්) ගෘහ සේවිකාවන් හඳුන්වන්නේ "කද්දාම" (වහලිය) යන අර්ථය ඇති නමකිනි. බොහෝ විට මෙම ගෘහ සේවිකාවන්ට සේවය කිරීමට සිදු වන්නේ අඩු අධ්‍යාපනයක් ඇති ස්වාමියෙකු යටතේය. එම රටවල නීතිමය වාතාවරණය සතුටුදායක නොවන අතර ගෘහ සේවිකාවන් සඳහා කම්කරු නීතිවල බලපෑමද අඩුවේ. ඊට අමතරව භාෂා ප්‍රශ්නය නිසා සන්නිවේදනයේ අපහසුකම් ද පවතී.

විදේශගත වන කාන්තාවන්ට මුහුණ දීමට සිදු වන්නේ සීමිත වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සංඛ්‍යාවකට පමණි (Chest x-ray, VDRL හා UFR). එම පරීක්ෂණ රැකියා ඒජන්සිය මගින් යොමු කරන පෞද්ගලික රසායනාගාරයක කරනු ලබයි. එබැවින් ප්‍රතිඵලවල ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳව ගැටළු පවතී. දීර්ඝකාලීනව බලපාන හා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන රෝගී තත්ත්ව (උද - දියවැඩියාව, ඇදුම, අධික රුධිර පීඩනය හා අපස්මාරය) හඳුනා ගැනීමක් හෝ ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීමක් කරනු නොලැබේ.

එම කාන්තාවන් මුහුණ දෙන සෞඛ්‍යය ගැටළු පහත පරිදි වේ.

පෝෂණය පිළිබඳ ගැටළු

- පෝෂ්‍යදායි ආහාර/සමබල ආහාරයක් ලැබෙන අවස්ථාව විරලය. මේ නිසා විවිධ ලෙඩරෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් ඇත.
- ආහාර රටාව වෙනස් වීම හේතුවෙන් මොවුන් බොහෝ දුරට දියවැඩියාව, හෘද රෝග වැනි රෝග වලට භාජනය වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය.

ශ්‍රමය හා විවේකය සම්බන්ධ ගැටළු

- ගෘහ සේවිකාවන් සඳහා නියමිත වැඩ කොටසක් හෝ වේලාවක් නොමැති අතර බොහෝ දුරට මැදියම් රැය වනතුරුත් කිසිදු විවේකයක් නොමැතිව මෙහෙවරෙහි යෙදීමට සිදුවේ. එබැවින් විවිධ සෞඛ්‍යය ගැටළු වලට ගොදුරු විය හැක.

නියමිත වෛද්‍යාධාර නොලැබීම නිසා ඇති වන ගැටළු

- අසනීප වුවහොත් නිසි ප්‍රතිකාර ලැබීමට ඇති අවස්ථාව අඩුය. වෛද්‍ය රක්ෂණ ක්‍රම මගින් රක්ෂණය නොවී තිබීම නිසා නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හා විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොලැබේ. ප්‍රතිකාර ලැබීම තීරණය වන්නේ හාම්පුතාගේ හොඳ හිත මත පමණක් වේ.

විදේශගත වීමට පෙර විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය නොවීම නිසා ඇති වන ගැටළු

- දිගුකාලීනව පෙළෙන රෝග තත්ත්ව (අපස්මාරය, අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව හා හෘද රෝග වැනි) වලට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර නොගෙන මඟ හැරීම නිසා අසාධ්‍ය තත්වයට පත් වීම. සමහරුන් රැකියාව නැතිවේ/නොලැබේ යන බියෙන් මෙම රෝග වසන් කොට විදේශ ගතවේ.

මානසික ගැටළු

- සංකීර්ණ පරිසරයට හැඩ ගැසීමට ඇති අපහසුව නිසා විවිධ මානසික ගැටළු (තනිකම, විශාදය හා කාන්සාව) වලින් පීඩාවට පත්වීම.

ශාරීරික අතවර

- ශාරීරික වදහිංසා වලට ලක් වීම.
- සදාකාලික ආබාධිත තත්වයන්ට පත් වීමත්.
- තම නිවසේ හාම්පුතුන්ගේ ලිංගික අතවර වලට භාජනය වීම හේතුවෙන් සියදිවි හානි කර ගැනීම් වලට යොමු වීම.
- මරණයට පත් වීම.

ලිංගික ගැටළු

- ලිංගික අතවර වලට ලක්වීම.
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් හා අනාරක්ෂිත ගබ්සා වලට යොමු වීම.
- HIV/ADIS ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලට ගොදුරු වීම.
- ස්වාමියාගෙන් වෙන්ව විසීම නිසා නොවිසඳුනු ලිංගික ගැටළු පැවතීම.
- නොමනා සම්බන්ධතා වලට යොමු වීම.

විරල රෝග

- සමහර අය විදේශ රටවල පමණක් ඇති විරල රෝග වලට (Brucellosis, Schistosomiasis, Leishmaniasis) ගොදුරු වන අවස්ථාද දක්නට ලැබීම.

එම ගැටළු වලට විසඳුම්

- ❑ විදේශගත වීමට පෙර විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් වීම. (මුළු පවුලම)
- ❑ එහිදී හඳුනා ගන්නා දීර්ඝකාලීනව පවතින රෝගී තත්වයන්ට ප්‍රතිකාර සඳහා විශේෂඥ වෛද්‍ය සේවාවන්ට යොමු වීම.
- ❑ විදේශගත වන රටෙහි වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීමට වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේ සියලුම වෛද්‍ය කරුණු අඩංගු රෝග නිර්නය පත්‍රයක් ලබා ගැනීම.
- ❑ තනිකම, කාන්සාව, විශාදය වැනි තත්ව ඇති වීමට පෙර යහපත් මානසික තත්වයක් ඇති කරගන්නා අයුරු හා ඉහත මානසික පීඩාවන්ට මුහුණ දෙන අයුරු පිළිබඳව දැනුවත් වීම.
- ❑ අවදානම් ලිංගික හැසිරීම් පිළිබඳව දැනුවත් වීම.
- ❑ නැවත මෙරටට පැමිණි පසු යලිත් කාන්තාව හා පුරුෂයා විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් වීම.

රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන් මුහුණ දෙන ආර්ථික හා වෙනත් ගැටළු

බොහෝ විට විදේශ රටවල දී ඔවුන් අත්විඳින අමිහිරි අත්දැකිම්ද, විඳ දරා ගනිමින් තම සේවා කාලය සම්පූර්ණ වනතුරු සිටිනා කවුරුන් තුලත් ඇත්තේ තමන් පැමිණි අපේක්ෂාව මුදුන්පත් කරගන්නා චේතනාවයි. නමුත් බහුතරයක් තම අපේක්ෂාවන් මුදුන්පත් කරගෙන නොමැති බව ඒ ඇසුරෙන් සිදු කරන ලද, අධ්‍යයන වලට අනුව පෙනී යයි.

විදේශගත වන කාන්තාවන් විවිධ ආර්ථික ගැටළු වලට හා වෙනත් සාමාජිය ගැටළු වලට මුහුණ දෙයි.

ඔවුන් විදේශයන්හිදී මුහුණ දෙන ගැටළු

- වැටුප් නොගෙවීම (නොලැබීම)
- අඩු වැටුප් ගෙවීම
- බලාපොරොත්තු වු/පොරොන්දු වු රැකියාව නොලැබීම.
- අතරමං වීම.
- සිය පවුල සමග සම්බන්ධතාවය හා සන්නිවේදනය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීම.
- පවුලේ තොරතුරු නොලැබී යාම හේතුවෙන් මානසික පීඩාවන්ට ගොදුරු වීම.
- නියමිත කාලය අවසානයේ තම මව්රටට ඒමට නොහැකි වීම.

ඔවුන් තම රටට පැමිණි පසු මුහුණ දෙන ගැටළු

- තම අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටු වී නොතිබීම.
- විදේශගත වීමට ලබාගත් ණය පියවා නොතිබීම/පියවා ගැනීමට නොහැකි වීම.
- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය හා පෝෂණය අඩාල වී තිබීම.
- ස්වාමි පුරුෂයා/දරුවන් මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි වලට ඇබ්බැහි වී තිබීම.
- ස්වාමි පුරුෂයා/දරුවන් නොමග ගොස් විෂමාචාර වලට ඇබ්බැහි වී තිබීම.
- දරුවන් ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වී තිබීම.

විසඳුම්

1. ආර්ථිකය සමබර කරගැනිම සඳහා විදේශගත විමට විකල්පයක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාව තුල ස්වයං රැකියාවක් මගින් ස්ථාවර ආර්ථිකයක් ගොඩ නගා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දැනුවත් විම හා ඒ සඳහා අවශ්‍ය තැන් වලට යොමු විම.

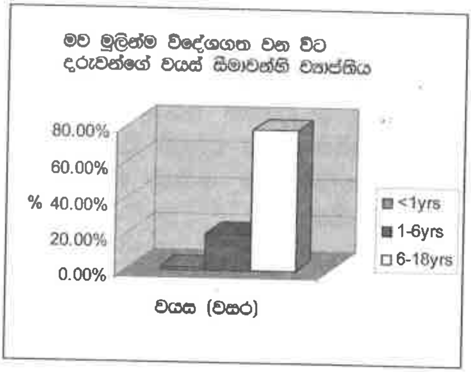
2. මුදල් කළමනාකරණය පිලිබඳව කාන්තාව හා පුරුෂයා යන දෙදෙනාම දැනුවත් විම.
   - දෙදෙනා සහයෝගයෙන් කතා කර මුදල් භාවිතා කිරිම සඳහා ප්‍රමුඛතාවය හඳුනා ගැනිම.
   - ප්‍රමුඛතාවය අනුව ලැයිස්තුගත කිරිම.
   - ඒ අනුව මුදල් කළමනාකරණය සකස් කර ගැනිම.

3. විදේශගත විමට අපේක්ෂිත රැකියාවේ, රැකියා ස්ථානයේ හා එම රැකියාවෙන් උපයන මුදලේත් සුරක්ෂිත බව පිලිබඳව දැනුම ලබා ගැනිම.
   - විශ්වාසදායක, ලියාපදිංචි වු රැකියා ඒජන්සියක් වෙත යොමු විම.
   - විදේශසේවා නියුක්ති කාර්යංශයට දැනුම් දිම.
   - විදේශසේවා නියුක්ති කාර්යංශය මගින් මෙහෙයවන වැඩමුළු වලට අනිවාර්යයෙන් සහභාගි විම.

විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ කුඩා දරුවන් මුහුණ දෙන ගැටළු

විදේශගත වන කාන්තාවන්ගෙන් 90% ක් වයස 18-40 අතර වන විවාහක කාන්තාවන්ය. 2004 වසරේදී විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය නිකුත් කළ වාර්තාවකට අනුව මව්වරුන් මැද පෙරදිග යාම නිසා 1,008,000 ක් පමණ දරුවන්ට මවු සෙනෙහස හා රැකවරණය අහිමි වී ඇත.
මෙයින්

- 1.8% ක් පමණ ළදරුවන් (18144)
- 20.1% පෙර පාසල් දරුවන් (202608)
- 78.1% ක් පාසල් යන දරුවන් (787248) ය.



මූලාශ්‍රය : Annual Report of Foreign Employment - 2004

ඒ අනුව 22% ක් පමණ වයස අවු.5 අඩු දරුවන් බව පැහැදිලි වේ. මවගේ ආදරය රැකවරණය අවශ්‍යම අවධියේ මවගෙන් වෙන් වීම හේතුවෙන් ඔවුන් තුල නොයෙකුත් සෞඛ්‍යය ගැටළු ඇති වනු ඇත.

එම සෞඛ්‍යය ගැටළු

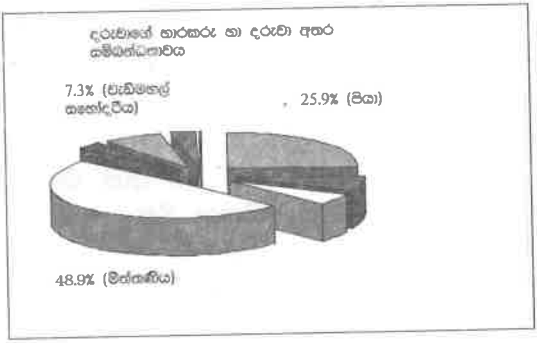
- ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසා ඔවුන්ගේ වර්ධනය අඩාල වන අතර මන්දපෝෂණය බහුල විය හැක.
- පූර්ව ළමා විය සංවර්ධනය අඩාල වීම.

- ගෘහ අනතුරු වලට බහුල ලෙස ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇත.
- ලෙඩ රෝග වලට නිතරම ගොදුරු වීම.
- එමෙන්ම ඔවුන්ට රෝග වැළඳුන අවස්ථා වලදී හා දිගුකාලීනව ප්‍රතිකාර ගතයුතු රෝග (අපස්මාරය, රුමැටික් උණ වැනි රෝග තත්ව) ඇති දරුවන්ට ප්‍රතිකාර ලබාදීම ප්‍රමාද වීම හෝ නොලැබී යාම.
- දරුවන්ගේ භාරකරුවන්ට මුල් ළමා විය සංවර්ධනය පිළිබඳව දැනුම හා හැකියාව අඩු වීම නිසා රැකවරණය අඩු වීම.
- දරුවාට දක්වන නොසැළකිලිමත්භාවය හේතුවෙන් හුදකලා වීම හා කාංසාව වැනි මානසික රෝගී තත්වයන් ඇති වීම.
- දරුවන් ආවේගශීලි වීම හා අකීකරු වීම.
- අහිතකර සෞඛ්‍යය පුරුදු හා හැසිරීම් රටාවන් වලට හුරු වීම.
- ලිංගික අපචාරයන්ට හා අපයෝජනයන්ට ලක් වීම.

එම අහිතකර තත්වයන් සඳහා විසදුම්

- ❑ මව විදේශගත වීමට පෙර තම පවුල් ඒකකය තුල ඇයට හිමි වගකීම අවබෝධ කරගැනීම තුලින් දරුවන්ගෙන් දුරස් වීම නිසා දරුවන්ට ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ව පිළිබඳව දැනුවත් වීම. එමඟින් විදේශගත වීමට ඔවුන් ගත් තීරණය පිළිබඳව නැවත වරක් සිතා බැලීමට පෙළඹීම.
- ❑ මවගේ විදේශගත වීම පිළිබඳව දරුවාගේ මානසික තත්ත්වය සුදනම් කිරීම.
- ❑ දරුවා රැකබලා ගැනීම පිළිබඳව භාරකාරයා දැනුවත් කිරීමට පියවර ගැනීම (සෞඛ්‍යය, පෝෂණය ආදි කරුණු පිළිබඳව).
- ❑ නිසි වගකීමක් ඇති භාරකාරයෙක් තෝරා ගැනීම.

රැකියා සඳහා විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ කුඩා දරුවන්ගේ භාරකාරයා මුහුණ දෙන ගැටළු



මූලාශ්‍රය : Save the Children (Sri Lanka)

බහුතරයක් දරුවන්ගේ භාරකාරත්වය පැවරෙන්නේ ආච්චි, පියා හා දරුවාගේ වැඩිමල් සහෝදරියට වේ. ඊට අමතරව සුළු කොටසකගේ භාරකාරත්වය වෙනත් නෑදෑයන් වෙත පැවරෙනු ඇත.

මිත්තණිය මුහුණ දෙන ගැටළු

- දරුවන් හා හැලහැප්පිමට ඔවුන්ගේ වයස ඔරොත්තු නොදීම නිසා විවිධ කායික (ශාරීරික අපහසුතා) හා මානසික (මානසික ආතතිය වැඩි වීම) සෞඛ්‍යය ගැටළු වලට ගොදුරු වීම හෝ තිබෙන ගැටළු වැඩි දියුණු වීම.
- දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ වගකීම හේතුවෙන් සිය රෝගී තත්වයන්ට නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීමට නොහැකි වීම (අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව හා හන්දිපත් ප්‍රදාහය).
- විවේකය හා නිදහස සීමා වීම.

ඒ සඳහා විසඳුම්

- ❑ මිත්තණියට දරුවාගේ භාරකාරත්වය පැවරීමට පෙර, ඇයගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පිලිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු බවට විදේශගත වන කාන්තාව දැනුවත් වීම.
- ❑ මිත්තණියට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නිසි පරිදි ලබා ගැනීමට හා සායන වලට යෑමට වැඩ පිළිවෙලක් සකස් කිරීම.

- පවුලේ අනෙක් අයගේ සහයෝගය හා සතියකට එක් දිනක වත් විවේකයක් ඇයට ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.
- ඇයගේ අවශ්‍යතා සොයා බලා ඇය ගැන උනන්දු විය යුතු බවට විදේශගත වන කාන්තාවගේ සැමියා දැනුවත් වීම.

වැඩිමහල් සහෝදරිය මුහුණ දෙන ගැටළු

- තවමත් පාසල් වියේ පසු වන බැවින් කුඩා දරුවන් රැක බලා ගැනීම සම්බන්ධව ඇති දැනුම ඉතා අල්ප වීම.
- මවගේ විදේශගත වීමෙන් පසු ගෙදර සියළු කටයුතු හා කුඩා සහෝදර සහෝදරියන් රැක බලාගැනීම ඇය වෙත පැවරීම හේතුවෙන් අධ්‍යාපනය අඩාල වීම.
- අධ්‍යපනික කටයුතු කෙරෙහි අවධානය අඩු වීම.
- ඇයගේ සුබ සිද්ධිය පිළිබඳව සොයා බැලීමට මව නොමැති නිසා නොමඟ යෑම හා අඩු වයසින් විවාහ වීම/ගැබ් ගැනීම.
- ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වීම.
- විවිධ ලිංගික හා සෞඛ්‍යය ගැටළු.
- මානසික ගැටළු.

ඒ සඳහා විසඳුම්
මව විදේශගත වීමට පෙර

- වැඩිමහල් දියණිය මේ සඳහා යොදා නොගෙන, ඒ වෙනුවට වගකිව යුතු වැඩිමහළු කාන්තාවක් යොදා ගත යුතු බවට මව දැනුවත් වීම.
- දියණියගේ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම.
  - මව විදේශගත වීමට පෙර ඒ පිළිබඳව ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීම.
- දියණියගේ ආරක්ෂාව ගැන උපරිම ලෙස සැලකිලිමත් වීම.
  - ලිංගික අපයෝජනය ගැන දියණියට කරුණු පහදා දී එයින් මිදී ජීවත් වීම පිලිබඳව ඇය දැනුවත් කිරීම.
  - තමා විදේශගත වීමෙන් පසු දියණියට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකි ගැටළු පිළිබඳව ස්වාමියා දැනුවත් කර, මෙම කාලසීමාව තුලදී දියණියගේ ආරක්ෂාව සැපයීම පිළිබඳව ඔහු හා සාකච්ඡා කිරීම.

මව විදේශගතවු පසු

- සන්නිවේදනය මඟින් දියණිය සමග නිරන්තර සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීම.

විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ නව යොවුන් දරුවන් මුහුණ දෙන ගැටළු

විදේශගත වන කාන්තාවන්ගේ දරුවන්ගෙන් බහුතරයක් නව යොවුන් වියේ පසුවේ. මෙය මවගේ රැකවරණය හා ආදරය අවශ්‍යම වයසයි. එබැවින් ඔවුන් මුහුණ දෙන විවිධාකාර ගැටළු අවධානයට පාත්‍ර විය යුතු වේ.

හඳුනාගත හැකි ගැටළු වන්නේ

- **අධ්‍යාපනය අඩාල වීම.**
  දරුවාගේ භාරකාරත්වය පැවරෙන අය මව මෙන් මෙම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය සම්බන්ධව උනන්දුවක් දක්වන බවට බලාපොරොත්තු තැබිය නොහැක. පාසල් කාලයෙන් පසු ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික කටයුතු කෙරෙහි දක්වන අවධානයද ප්‍රමාණවත් නොවිය හැක. එබැවින් අධ්‍යාපනය අඩාල වීමට ඉඩ ඇත. විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ 2004 වසරේ දත්ත වලට අනුව මෙය සනාථවේ. මෙම දරුවන්ගෙන් 28% ගේ පමණ පාසැල් යාම අතරමඟ නතරවී හෝ අඩාල වී ඇත.

- **පෝෂණය අඩාල වීම.**

- **සෞඛ්‍යය තත්ත්වය අඩාල වීම.**
  ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය සොයා බැලීමට කෙනෙක් නොමැති වීම

- **ආවේගශීලි වීම හා අකීකරු වීම.**

- **නොමඟ යෑම.**
  බොහෝ වැඩිමහල් දරුවන් නොමඟ යෑම (නොගැලපෙන සම්බන්ධතා/ලිංගික හැසිරීම් ආදිය) හා පිරිමි දරුවන් සමාජ විරෝධී ක්‍රියා වලට යොමු වීම දක්නට ලැබේ.

- **අඩු වයසින් විවාහ වීම.**
  ගැහැණු දරුවන් බහුතරයක් ඉතා අඩු වයසින් විවාහ වීම හා අඩු වයසින් ගැබ් ගැනීම වාර්තාවේ.

- **අපචාරයට ලක් වීම.**
  4% ක් ලිංගික අපචාරයට ගොදුරු වී ඇති බව වාර්තා වේ. බොහෝ විට ඔවුන් අපචාරයට ලක් වන්නේ පවුලේ සාමාජිකයින් හෝ කිට්ටු ලේ ඥාතින් (පියා, සියා, මාමා හා ඥාති සහෝදරයන්) අතින් වීම කණගාටුවට කරුණකි. කෙසේ වෙතත් මෙයට භාජනය වන දරුවන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් අපචාරය සිදුකරන්නා වෙතින් රැකවරණය ලබයි (මව විසින් භාරකාරත්වය පවරන්නා මේ පුද්ගලයාය). තවද, මෙම දරුවන් තම සමාජමය තත්ත්වයන් පාලනය කල හැකි ස්වාධීන පිරිසක් නොවේ. මෙය එම දරුවන්ට පීඩාකාරී තත්ත්වයක් ඇති කරණ අතර ඔවුන් යලි යලිත් අපයෝජනයට ලක් වීමට හේතුවක්ද වේ.

- **පියා අයහපත් පුරුදු වලට යොමු වීම.**
  පියා මත්පැන් /මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීමෙන් හා අනාචාරයේ හැසිරීමෙන් පවුල් සංස්ථාව දෙදරා ගොස් දරුවන්ගේ ජිවිත වලටද බලපෑම් එල්ල වනු ඇත. එය ඔවුන්ගේ කායික හා මානසික වර්ධනයට බලපානු ඇත.

- **මානසිකත්වයේ පසු බෑම.**
  හුදකලා බව/අනාරක්ෂිත බව/පෞරුෂත්වය බිඳ වැටීම/සමාජශීලි නොවීම.

- **අයහපත් කල්ලි ගැසීම.**
  නව යොවුන් විය කණ්ඩායම් වලට එකතු වන වයසයි. නමුත් මොවුන් එකතු වන කණ්ඩායම වයසට නොගැලපේද, අයහපත් පුරුදු වලට යොමුවේද යනාදි කරුණු ගැන සොයා බැලීමට වගකිවයුත්තෙක් නැති නිසා මොවුන් සමාජ විරෝධී ක්‍රියා වලට යොමු වීම.

- **දරුවන් අයහපත් පුරුදු වලට යොමු වීම.**
  මත්පැන්/දුම්වැටි/මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම.

- **වැඩිමල් සහෝදරිය මත වගකීම වැඩි වීම.**

එම ගැටළු වලට විසඳුම්

- ❑ දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබා දීමේ වටිනාකම හා අධ්‍යාපනය අඛණ්ඩව පවත්වා ගෙන යාමේ වැදගත්කම පිළිබඳව විදේශගත වීමට පෙර මව දැනුවත් වීම.

- ලිංගික අපචාර වලින් මිදිය යුතු අන්දම හා අපචාරයට ලක්වීමට යන විට යොමු විය යුතු පුද්ගලයන්/ආයතන පිළිබඳව මව මගින් දරුවා දැනුවත් වීම. (උදා - ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය/ප. සෞ. සේ. නිලධාරිණිය/පොලිසිය ආදි ලෙස)
- ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය පිළිබඳව නිසි වයසේ සිටින දරුවන් දැනුවත් වීම.
- මව විදේශගත වීම නිසා නව යොවුන් දරුවාට ඇති විය හැකි ගැටළු පිළිබඳව මව දැනුවත් වීම
- දරුවන් රැකබලා ගැනීමට වගකිවයුතු භාරකාරයෙක් යෙදවීම.
- භාරකාරයා දැනුවත් වීම.
- විදේශගත වීමෙන් පසු දරුවා හා නිරන්තර සන්නිවේදනයක් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව මව දැනුවත් වීම.
- මව්වරුන්ගෙන් ඈත් වන පවුල් සංස්ථාව තුල ඇති වන ගැටළු තුලින් දරුවන්ගේ මානසිකත්වයේ පසුබෑම හා දරුවාගේ හැසිරීම් රටාවේ වෙනස්කම් පිළිබඳව මව, පියා හා භාරකාරයා දැනුවත් වීම.
- දරුවන් යහපත් විනෝදාංශ වලට යොමු කිරීම.

විදේශගතවූ කාන්තාවන්ගේ ස්වාමි පුරුෂයා මුහුණ දෙන ගැටළු

බිරිඳගේ විදේශ ගත වීමෙන් තනිවන/හුදකලා වන ස්වාමි පුරුෂයන්ගේ හැසිරීම් රටාවේ සිදුවන වෙනස් වීම් පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුවේ.

- **මානසික ආතතිය වැඩිවීම.**
  දරුවන්ගේ හා ගෙදර දොර සියළු වගකීම් තමාට ඉටු කිරීමට සිදුවීමෙන් බොහෝ ස්වාමි පුරුෂයන් කායික හා මානසික වෙහෙසට පත් විය හැකිය. මේ නිසා දරාගත නොහැක තරම් මානසික ආතතියක් ඇති වීම.

- **අහිතකර භාවිතයන්**
  මානසික ආතතිය දැරිය නොහැකි නිසා බොහෝ පුරුෂයන් මත්පැන් භාවිතයට හා සමහරු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වේ.

- **රැකියාව අහිමි වීම.**
  මත්පැන්/දුම්වැටි/මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා මානසික පීඩාව නිසා මෙතෙක් කරගෙන ආ රැකියාවෙන් ඔවුන් නෙරපීම සිදු විය හැකිය. එමෙන්ම බිරිඳ උපයන මුදල් ඉතා පහසුවෙන් ඔවුන් අතට පත්වීම නිසා තම රැකියාව රැක ගත යුතුය යන අවශ්‍යතාවයද ඇති නොවේ.

- **අහිතකර/හානිකර පුරුදු**
  බිරිඳගේ විදේශගත වීමෙන් තනිවන පුරුෂයාට විවිධ වූ ලිංගික ගැටළු පැන නඟිනු ඇත. හුදකලා වීම හේතුවෙන් මත් පැන් වලට ඇබ්බැහි වීමටත්, අනියම් ලිංගික සම්බන්ධතාවයන්ට හා ගණිකා සේවනයට යොමු වීමටත් ඉඩ ඇත.

- **නිසි මුදල් කළමණාකරනය නොමැති වීම හා මුදල් නාස්තිය**
  බිරිඳගේ විදේශගත වීමේ මූලික අරමුණ ඉඩමක් මිලදී ගෙන නිවසක් තැනීම හා ණය බරින් නිදහස් වීමයි. නමුත් එම මූලික අරමුණෙන් බැහැර වී පුරුෂයන් ලැබෙන මුදල් වෙනත් අනවශ්‍ය කටයුතු සඳහා යොදවනු දක්නට ලැබෙනු ඇත. මේ නිසා එම මුදල් නාස්ති වීම හෝ තව තවත් ණය වීම සිදු වනු ඇත. වෙනදාට වඩා වැඩිපුර මුදල්

අත ගැවසීම නිසාත්, මුදල් කළමනාකරණය පිලිබඳව අනවබෝධය නිසාත්, ලැබෙන මුදල් ඉතිරි නොකර නාස්ති කිරීමට ඉඩ තිබේ. වෙනදාට වඩා මුදල් අත ගැවසීම නිසා ඔවුන් බොහෝ විට සුදුවට, අනියම් ලිංගික සබඳතාවයන්ට හා ගණිකා සේවනයට යොමු වනු දක්නට ලැබෙනු ඇත.

- **විවාහය දෙදරා යාම**
  පවුලේ ඒකාග්‍රතාවය රැකගත නොහැකි වන අතර පවුල් සංස්ථාව බිඳ වැටීම තුලින් විවාහය දෙදරා යන තත්වයට පත් විය හැක.

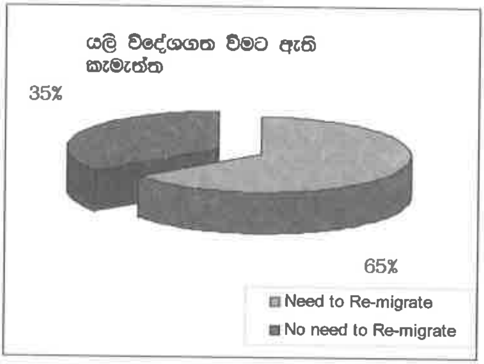
එම ගැටළු වලට විසඳුම්

- විදේශගත වීමට තිරණය කිරීමට පෙර, තම ස්වාමියා සමග සාකච්ඡා කර ඔහුගේ මානසික තත්වය ඒ සඳහා පෙර සුදානම් කළයුතු බව හා ඔහුගේ එකඟත්වය ඇතිව එම තිරණය ගත යුතු බවට කාන්තාවන් දැනුවත් වීම.
- හුදකලාවන ස්වාමි පුරුෂයාගේ හැසිරීම් රටාවේ වෙනස්වීම් පිළිබඳව කාන්තාව අවබෝධයක් ලබා ගැනිම.
- මුල්‍ය කළමණාකරණය පිළිබඳව පුරුෂයා/කාන්තාව අවබෝධයක් ලබා ගැනිම හා අනිවාර්යයෙන් මුදල් ඉතිරි කරන ගිණුම් පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනිම.
- පුරුෂයාට පවුලේ අනෙක් අයගේ සහයෝගය ලබා දිමට කටයුතු කිරීම.

විදේශගත වී ආපසු පැමිණි කාන්තාවන් හට නැවත තම ගෙදර ජීවිතයට හුරු වීමට හැකිවේද?

වරක් විදේශගත වු කාන්තාව නැවත නැවතත් විදේශගත වීමට ප්‍රවනතාවයක් දක්වයි. මෙයට හේතුව ලෙස ඔවුන් බහුතරයක් දක්වන්නේ මේ දක්වා සිය අපේක්ෂාවන් මුදුන්පත් කර ගැනිමට නොහැකි විමය. මෙම කාන්තාවන් විදේශ වලදි ඉතා දැඩි දුක් ගැහැට වලට ලක් වු කාන්තාවන් වන නමුත්, නැවත නැවත විදේශ ගත වීමට කැමැත්තෙන් සිටිමට බලපා ඇති අනෙක් සාධක වන්නේ

- මුලික අපේක්ෂාව මුදුන්පත් කර ගැනිමෙන් පසු තවත් අතුරු අපේක්ෂා මතුවිම.
- නැවත මෙරටට පැමිණි පසු මුදල් ඉපැයිමේ මාර්ගයක් නොමැති විම.
- සේවය කල සුඛෝපභෝගි නිවෙස් තුල පැවැති වාතාවරණය තම නිවසේ නොමැති වීම.
- බිරඳගේ/මවගේ කායික මානසික වෙනස් වීමට සාපේක්ෂව (පිරිසිදුකම, නව විනෝදාංශ, ආකල්ප) සැමියා හා දරුවන් වෙනස් වී නොමැති විම.
- තම බේබදු සැමියාගේ හිරිහැර වලින් මිදිම සඳහා.
- නැවත නිවසට පැමිණි පසු ස්වාමියා සමග සම්බන්ධතා ගොඩ නැගිමේ අපහසුතාවයක් ඇති විම. (සැකය, සැමියාගේ/බිරිඳගේ අනියම් සබඳතා නිසා විවාහ ජිවිතය දෙදරා ගොස් තිබිම).
- තමා උපයා ගත් මුදල් සියල්ල සැමියා, දෙමාපියන්, දරුවන් නාස්ති කර තිබිම.



මුලාශ්‍රය : Centre For Women's Research (Sri Lanka)

මෙයින් පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ විදේශගත වීම තම ගැටළු වලට එකම විසඳුම ලෙස සැලකීමට තරම් මානසිකත්වයක් ඔවුනට ඇතිවී තිබෙන බවයි.

මේ සඳහා විසඳුම්

- විදේශගත වීම හේතුවෙන් පවුලේ බැඳීම රැක ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා පවුල් සංස්ථාවට වන බලපෑම පිළිබඳව කාන්තාව දැනුවත් වීම. එමගින් ඔවුන් නැවත නැවතත් විදේශගත වීමේ ඇති අවදානම පිළිබඳව දැනුවත් වීම.
- ස්වයං රැකියාවක් මගින් ස්ථාවර ආර්ථිකයක් ගොඩනගා ගන්නා ආකාරය හා මූල්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාගැනීම.
- තමන්ට ඇතිවූ මානසික පීඩනයන්/නිවස තුල විවිධ ගැටළු හා ඊට විසඳුම් සඳහා පිහිට විය හැකි පුද්ගලයන්/ආයතන පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් වීම.
- තමා ඉතිරි කරන මුදල් ඵලදායි ලෙස ආයෝජනය කරන අන්දම ගැන උපදෙස් ලබා ගැනීම හා ඒ සඳහා උපදේශන සේවා හා ආයතන වලට යොමු වීම.

පුරුෂයන් විදේශගත වන විට කාන්තාවන් මුහුණ දෙන ගැටළු

රැකියා සඳහා පුරුෂයින් විදේශගත වන නිසා කාන්තාවන් විවිධ වූ දුෂ්කරතා වලට මුහුණ දෙනු ඇත.

- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයේ පසු බෑම.
- දරුවන් නොමඟ යෑම/රැකවරණය අඩු වීම.
- පවුලේ ආරක්ෂාව අඩු වීම.
- මව මානසික පීඩාවට ලක් වීම.
- ලිංගික ගැටළු.
- විවාහය දෙදරා යාම.
- නිසි මුදල් කලමනාකරණය නොමැති වීම හා මුදල් නාස්තිය.

විසඳුම්

- ❑ දරුවන්ගේ පෝෂණය හා සෞඛ්‍යය පිළිබඳව මව දැනුවත් වීම.
- ❑ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය නොකඩවා පවත්වා ගැනීමට මව උනන්දු වීම.
- ❑ පුරුෂයා සමග නිරන්තර සන්නිවේදනයක් පවත්වා ගැනීම.
- ❑ පවුලේ රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳව පුරුෂයා/කාන්තාව දැනුවත් වීම.
- ❑ මූල්‍ය කළමණාකරනය පිළිබඳව කාන්තාව/පුරුෂයා දැනුවත් වීම.

සෞඛ්‍යය සේවකයන් ලෙස අපගේ කාර්යභාරය

මොවුන් මුහුණපාන සෞඛ්‍යය ගැටළු සඳහා මැදිහත් වීම සෞඛ්‍යය සේවකයින් ලෙස අපගේ කාර්යභාරය වේ.

සෞ. වෛ. නි. ගේ කාර්යයභාරය

- කාන්තාව විදේශගත වීමට පෙර මුළු පවුලම විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් කිරීම. විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් කිරීමේදි කල යුතු පරීක්ෂණ සැකෙවින් පහත දැක්වේ.

History	
General Examination	
BP	
Heart	
Lungs	
Abdomen	
CNS	

BMI	
FBC	
UFR	
VDRL	
HIV	
Chest x-ray	
USS-abd	

- එහිදි හඳුනා ගන්නා දිර්ඝකාලිනව පවතින රෝගි තත්වයන්ට ප්‍රතිකාර සඳහා විශේෂඥ වෛද්‍ය සේවාවන්ට යොමු කිරිම.
- විදේශගත වන රටෙහි වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීමට වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේ සියලුම කරුණු අඩංගු රෝග නිර්නය පත්‍රයක් පිළියෙල කොට ලබා දිම.
- නැවත මෙරටට පැමිණි පසු යලිත් යුවළ විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් කිරිම.

සෞඛ්‍යය කාර්යය මණ්ඩලයේ පොදු කාර්යයභාරය (සෞ. වෛ. නි./ම. සෞ. ප./ප. සෞ. සේ. නි./ම. සෞ. හෙ. සො.)

- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිලිබඳ නිසි අවබෝධය ලබා දීම සඳහා වැඩමුළු පැවැත්වීම.
- ළමා රැකවරණය සහතික කිරීමේ කාලීන අවශ්‍යතාවය පිලිබඳව දැනුවත් කිරීමට වැඩමුළු පැවැත්වීම (මව/පියා/භාරකාරයා සඳහා).
- මූල්‍ය කළමනාකරණය හා අනිවාර්යයෙන් මුදල් ඉතිරි කරන ගිණුම් පිළිබඳව පුරුෂයාට/කාන්තාවට අවබෝධයක් ලබා දීම සඳහා උපදෙස්, මග පෙන්වීම හා යොමු කිරීම. ඒ සඳහා වැඩමුළු පැවැත්වීම.
- තමා ඉතිරි කරන මුදල් ඵලදායි ලෙස ආයෝජනය කරන අන්දම ගැන උපදෙස් ලබා දීම හා මග පෙන්වීම. ඒ සඳහා වන අදාල උපදේශන සේවා හා ආයතන වලට යොමු කිරීම.
- භාරකාරයා සඳහා වැඩමුළු පැවැත්වීම.
- වෙනත් ආයතන සමග සම්බන්ධීකරණයට සහය වීම හා යොමු කිරීම.

ප. සෞ. සේ. නිලධාරිණියගේ කාර්යභාරය

- සංක්‍රමණය වීමට බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවන් හඳුනා ගැනීම.
- මෙම පවුල් සඳහා වෙනම ලේඛණයක් පවත්වා ගෙන අවශ්‍යතාවය අනුව නිරන්තරයෙන් (මසකට වරක් වත්) එම නිවෙස් වලට ගොස් ගැටළු තත්ව ඇතිදැයි සොයා බැලීම හා විසඳුම් සොයා ගැනීමට උපකාර කිරීම. මඟ පෙන්වීම.
- විදේශගත වීමට පෙර තම පවුල් ඒකකය තුල මවකට හිමි වගකීම අවබෝධ කරගැනීමට සැලැස්වීම තුලින් දරුවන්ගෙන් දුරස් වීම නිසා දරුවන්ට ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ව පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම. එමගින් විදේශගත වීමට ඔවුන් ගත් තිරණය පිළිබඳව නැවත වරක් සිතා බැලීමට පෙළඹවීම.
- ආර්ථිකය සමබර කරගැනීම සඳහා විදේශගත වීමට විකල්පයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව තුල ස්වයං රැකියාවක් මගින් ස්ථාවර ආර්ථිකයක් ගොඩනඟා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම හා ඒ සඳහා අවශ්‍ය තැන් වලට යොමු කිරීම.
- ඔවුන්ට එම රටවල්වල අත්දැකීමට සිදුවිය හැකි ප්‍රශ්න පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම හා ඒ සඳහා පෙර සූදානමක් ඇති කිරීම.

- තනිකම, කාන්සාව, විශාදය වැනි තත්ව ඇති වීමට පෙර යහපත් මානසික තත්වයක් ඇති කරගන්නා අයුරු හා එම තත්වයන්ට මුහුණ දෙන අයුරු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
- මව්වරුන්ගෙන් ඈත් වන පවුල් සංස්ථාව තුල ඇති වන ගැටළු තුලින් දරුවන්ගේ මානසිකත්වයේ පසුබෑම පිලිබදව පියා හා භාරකාරයා දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම.
- විදේශගත වීමෙන් පසු දරුවා හා නිරන්තර සන්නිවේදනයක් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිලිබදව මව දැනුවත් කිරීම.
- ලිංගික අපයෝජනයට ලක් වු දරුවන් හඳුනා ගෙන, ඔවුන් විශේෂ රැකවරණයක් වෙත යොමු කිරීම.
- එවැනි දරුවන් සමග සාකච්ජා කර ගැටළු සොයා ගැනිම හා ගැටළු නිරාකරනයට උදව් විම.
- එම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම. පාසල් වෛද්‍ය පරික්ෂණ වලදි ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම.
- මෙබඳු පවුල් වල පියවරුන් හා සාකච්ජා කොට ඔවුන් දැනුවත් කිරීම.
- විදේශගත විමට තිරණය කිරීමට පෙර, තම ස්වාමියා සමග සාකච්ජා කර ඔහුගේ මානසික තත්වය ඒ සදහා පෙර සුදානම් කලයුතු බව හා ඔහුගේ එකඟත්වය ඇතිව එම තිරණය ගත යුතු බවට කාන්තාවන් දැනුවත් කිරීම. (දෙදෙනාට එකවර කතා කර ඔවුන් දැනුවත් කිරීම වැදගත්)
- පුරුෂයන් මත්පැන්, දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය හා සුදුවට ඇබ්බැහිවීම් වලින් මුදවා ගැනිමට වෛද්‍ය සේවා/පුනරුත්තාපන සේවාවන් වෙත ඔවුන් යොමු කිරීමට කාන්තාවට අවබෝධ ලබා දිම, එවැනි පුරුෂයින් තම ගෘහ ඇවිදිම් වලදි දුටු විට ඔවුන් එම සේවා වෙත යොමු කිරීම.
- හුදකලාවන ස්වාමි පුරුෂයාගේ හැසිරීම් රටාවේ වෙනස් වීම් පිලිබදව කාන්තාවට අවබෝධයක් ලබා දිම මහින් පෙර දැනුවත් කිරීමක් කිරීම.
- පවුල් සැලසුම් ක්‍රම සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීම හා අවශ්‍ය පවුල් සැලසුම් සේවා ලබා දිම.
- Dual Protection (ද්විත්ව ආරක්ෂණය) පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
- ක්ෂේත්‍ර ඇවිදිම්/ගෘහ චාරිකා වලදි එම විදේශගත වු පවුල් සම්බන්ධව නිරන්තර අවධානයෙන් සිටිම.
- අවශ්‍ය නිලධාරින්ගේ (ම. සෞ. ප.) සහාය ලබා ගැනිම.

සම්පත්දායකින්

1. වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා	අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
2. වෛද්‍ය ගීතිකා අමරසිංහ	මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිණී	කුරුණෑගල
3. වෛද්‍ය හේවාපතිරණ	මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි	ගම්පහ
4. වෛද්‍ය රමනි රාමණායක	උප ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි	මහනගර සභාව කොළඹ
5. වෛද්‍ය සරත් ජී. මණ්ඩලවත්ත	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි	පිළියන්දල
6. වෛද්‍ය අනුර රාජපක්ෂ	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි	යටිනුවර
7. වෛද්‍ය සරත් කුමාර	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි	හොරණ
8. වෛද්‍ය ඒ. බන්දුසේන	වෛද්‍ය නිලධාරි	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
9. වෛද්‍ය එනෝකා ද සිල්වා	වෛද්‍ය නිලධාරි	පවුල් අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
10. වෛද්‍ය කමල් ඒ පෙරේරා	වෛද්‍ය නිලධාරි, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය	
11. වෛද්‍ය එරංගා රාජපක්ෂ	වෛද්‍ය නිලධාරි, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය	
12. එම්. ඒ රොඩ්රිගෝ	ප්‍රාදේශිය පරිපාලන මහජන හෙද සොහොයුරිය	කළුතර
13. සී. මැණිකේ	මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය	පාදුක්ක
14. එස්.එම්. එසි. ධර්මරත්න	මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය	රිදීගම
15. ඩබ්. ඒ. නාලිකා	මහජන සෞඛ්‍ය හෙ ද සොහොයුරිය	පැල්මඩුල්ල
16. ජේ. සී. ටී. එස්. සිරිවර්ධන	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (විශේෂ ශ්‍රේණියේ)	
17. අයි ලියනගේ	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (විශේෂ ශ්‍රේණියේ)	ගම්පහ
18. පැට්‍රිෂියා පීරිස්	පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය කොළඹ, මහනගර සභාව
19. වෛද්‍ය චිත්‍රමාලි ද සිල්වා	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-ඇගයීම් ඒකකය	
20. වෛද්‍ය දීපිකා ආටිගල	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-මාතෘ සෞඛ්‍ය ඒකකය (හිටපු)	
21. ලොෂාන් මුණසිංහ	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-පවුල් සැලසුම් ඒකකය	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
22. වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය	
23. වෛද්‍ය හිරන්‍යා ජයවික්‍රම	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-ළමා සෞඛ්‍ය ඒකකය	

24. වෛද්‍ය ඉෂානි ප්‍රනාන්දු	ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය විශේෂඥ-දන්ත සෞඛ්‍ය ඒකකය (නිටපු)	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
25. වෛද්‍ය ධම්මිකා රොවෙල්	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-නව ජන්ම ළදරු සෞඛ්‍ය ඒකකය	
26. වෛද්‍ය කපිල ජයරත්න	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-මාතෘ සෞඛ්‍ය ඒකකය	
27. වෛද්‍ය නිල්මිණි හේමචන්ද්‍ර	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ-මාතෘ සෞඛ්‍ය ඒකකය	
28. වෛද්‍ය සරත් විජේමාන්න	ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය	
29. වෛද්‍ය ලලිතා රත්නායක	වෛද්‍ය නිලධාරිණී - ඇගයීම් ඒකකය	

උපදේශකත්වය - වෛද්‍ය නෙත්තාංජලි මාපිටිගම
(ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, කාන්තා සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන් කළමණාකාරී පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය)
වෛද්‍ය අනෝමා ජයතිලක
(ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික වැඩසටහන් නිලධාරිණී, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය)

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට අයත්
විවිධ සේවාවන් අතරට එකතු වූ
නවතම සේවාව ලෙස රැකියා සඳහා
විදෙස් ගත වන කාන්තාවන් සහ ඔවුන්ගේ
පවුලේ අයගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය නංවාලීම
උදෙසා සිදුකරන මෙම මාර්ගෝපදේශක
සේවාව හැඳින්විය හැක.

අප රටේ ආර්ථිකයට මහත් වූ සම්පතක් වන
විදේශ විනිමය සපයමින් සුවිශේෂ වූ
දායකත්වයක් ලබා දෙන මෙම කාන්තාවන් හා
ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ගේ
ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ගැටළු හඳුනා ගැනීම සහ
ඒවා අවම කිරීම සඳහා දායක විය යුතු
ආකාරය ගැන මෙමගින්
ඔබට නිසි මඟ පෙන්වීමක් ලැබෙනු ඇත.

ක්ෂේත්‍ර කාර්යය මණ්ඩලය සඳහා
මෙය වෙනස් අත්දැකීමක් වනු ඇත.

එම දැනුම සහ ඔබගේ කැපවීම මත
මෙම කාර්යය ඉතා ඵලදායක ලෙස
ඉටු කිරීමට ඔබට හැකිවනු ඇති බව
අපගේ විශ්වාසයයි.