



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

මල් සමය ළඟයි

(6 ශ්‍රේණිය හා ඉන් ඉහළ ශ්‍රේණිවල සිසුන් සඳහා විශේෂයෙන් සකසූ පොත් පිටුවකි.)



නව යොවුන් වියට පා තබන ඔබට
අත්වැලක්

නියාමනය

වසන්තා පෙරේරා

- ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අධීක්ෂණය

පී. සී. කේ. පිරිස්සාල

- අතිරේක ලේකම්
(ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඉසෙඩී. තාජදීන්

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

මහාචාර්ය ප්‍රසාද් සේතුංග

- අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මෙහෙයවීම

බී. ඩබ්. ජී. දිල්හානි

- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ගෝතම ද සිල්වා කාරියවසම්

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
(සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඩී. එන්. කොඩිතුචක්කු

- අධ්‍යක්ෂ
(සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

සම්බන්ධීකරණය

පී. ඩබ්. එන්. පී. ගුණසේකර

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

- ඩබ්. සුචන්ද්‍රා එස්. ජයවර්ධන - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- ජී. එම්. ඒ. ඩී. එන්. මුහන්දිරම් - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක මණ්ඩලය

- ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය පූජ්‍ය වික්‍රමසිංහ - වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
- විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
- විශේෂඥ වෛද්‍ය අයි. ඕ. කේ. කේ. නානායක්කාර - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
- විශේෂඥ වෛද්‍ය ඉනෝකා වික්‍රමසිංහ - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
- විශේෂඥ වෛද්‍ය අසන්ති ප්‍රනාන්දු - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
- වෛද්‍ය ගාමිණි සමරවික්‍රම - ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
- වෛද්‍ය ගංගා තෙන්නකෝන් - වෛද්‍ය නිලධාරී
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
- ඩී. එන්. කොඩිතුවක්කු - අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- රෝහණ රණසිංහ - අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම්)
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

පී. ඩබ්. එන්. පී. ගුණසේකර

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඒ. ඒ. ඩී. එම්. විශාන්ති

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

එම්. ඩබ්. එන්. ද කොස්තා

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඒ. ජී. සී. යූ. ගමගේ

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විද්‍යා)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඩබ්. සුවේන්ද්‍රා. එස්. ජයවර්ධන

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ජී. එම්. ඒ. ඩී. එන්. මුහන්දිරම්

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

එස්. යූ. අයි. කේ. ද සිල්වා

- ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (පුරවැසි අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ඒ. එන්. බෝපගමගේ

- නියෝජ්‍ය කොමසාරිස්
පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා
දෙපාර්තමේන්තුව

සුදර්ශන පීරිස්

- සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සී. ඩී. රත්නවීර

- සහකාර අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඩී. ජී. ඒ. ඩබ්. එස්. සී. වීරකෝන් - සහකාර කථිකාචාර්ය
(සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

වසිකා ජයතුංගම - ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී
පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව

රේණුකා පීරිස් - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික)

සාරා සොයිසා - ජාතික වැඩසටහන් විශ්ලේෂක
එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල

වමරි මංජුලා - සංවර්ධන නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

හාෂා සංස්කරණය

එම්. කේ. ප්‍රදීප් ඉඳුනිල් පියරත්න - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඩී.එම්. මල්කා මිලානි - සහකාර අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

ජේ. එච්. මනෝරිකා ප්‍රියංගනී - තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ආදරණීය දුවේ පුතේ,

නව යොවුන් වියට පා තැබීමට ආසන්න වයසක ඉන්න ඔයාලට ගොඩක් වැදගත් පණිවුඩයක් තමයි මේ පොතේ අඩංගු වෙන්නේ. “ලොකු ළමයෙක් වෙනවා” එහෙම නැත්නම් “වැඩිවියට පත් වෙනවා” කියලා ඔයා අහලා තියෙන සිද්ධියට තව ටික දවසකින් ඔයාට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. සමහර විට ඔයා මේ වෙනකොටත් ලොකු ළමයෙක් වෙලා ඉන්නත් පුළුවන්. වැඩිවිය පත්වීම කියලත් හඳුන්වන මේ සිදුවීම ඔයාගේ ජීවිතේ සුවිශේෂ සිදුවීමක්.

වැඩිවියට පත් වීම සමඟ සිදු වන වෙනස්කම් ගැහැනු ළමයින්ට වගේම පිරිමි ළමයින්ටත් සිදු වෙනවා. සෑම දරුවෙකු තුළ ම මෙම කාලයේ දී අභ්‍යන්තර ව මෙන් ම බාහිරවත් සිරුරේ වෙනස්කම් සිදු වෙනවා. එනමුත් අපේ සංස්කෘතියට අනුව වැඩි අවධානයක් යොමුවන්නේ ගැහැනු ළමයින් වැඩිවියට පත්වීමටයි. කෙසේවෙතත්, මෙම කාලයේ දී කායික ව සහ මානසික ව ඔබ තුළ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳ ගැහැනු සහ පිරිමි ළමුන් වන ඔබ දෙපාර්ශ්වයම නිසි අවබෝධයකින් කටයුතු කිරීම වැදගත් වෙනවා.

ඒ නිසා ආදරණීය දුවේ පුතේ, මේ පොත් පිංව කියවලා ලබා ගන්නා දැනුමින්, වැඩිවියට පත්වීමත් සමඟ ඇති වන තත්ත්වවලට වෙනදා වගේම සතුටින්, සැහැල්ලුවෙන් මුහුණ දෙන්න මඟපෙන්වීමක් ලබා ගන්න.

අපට අවැසි දේ දැන හැඳින ගනිමු



මෙම වයසේ දී ඔබගේ වර්ධනය ශීඝ්‍ර ව සිදුවීම සාමාන්‍ය යි. එනිසා, ඔබගේ ශරීරයේ වර්ධනය හොඳින් සිදු වීමට අවැසි දේ, එනම්, පෝෂණය, ව්‍යායාම, නින්ද, පිරිසිදුකම යනාදිය පිළිබඳ ඔබ දැන හැඳින ගැනීම වැදගත්.

පෝෂණය



මෙම වයසේ දී ඔබේ ශරීරය ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වෙනවා. එනිසා, මනා පෝෂණයක් ලැබීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණක්. ශක්තිය ලබා ගන්නටත් ශරීර වර්ධනයටත් මෙම කාලයේ දී අමතර කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ ප්‍රෝටීන් අපට අවශ්‍ය වෙනවා. ශීඝ්‍ර අස්ථි වර්ධනය සඳහා අමතර කැල්සියම් ද අවශ්‍ය වෙනවා. යකඩ අවශ්‍යතාව ද මේ අවධියේ දී බහුල වන අතර, ගැහැනු දරුවන් සඳහා මේ සමයේ දී වැඩි යකඩ ප්‍රමාණයක්

අවශ්‍ය වන්නේ මාසික ඔසප් වීම සිදු වන නිසා යි. ඔසප් වීම සමග ඉවත් ව යන යකඩ ප්‍රමාණය නැවත ප්‍රමාණවත් පරිදි සිරුරට නොලැබුණහොත් ගැහැනු දරුවන් සුදුමැලි වීම හා නිරක්තිය නම් රෝග තත්ත්වයට පත් වීම සිදුවිය හැකි යි.

නිරක්තියේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විවිධ ආසාදන තත්ත්වවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීමට හැකි වීම, ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම, මතක ශක්තිය අඩු වීම සහ ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව අඩු වීම වැනි තත්ත්ව ඇති වෙන්න පුළුවන්. එනිසා, මෙම තත්ත්වය අධ්‍යාපන කටයුතුවලට හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලට අහිතකර ලෙස බලපාන්නක් පුළුවන්.

ඔබගේ ආහාර වේලට අයදින්න අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් මෙම තත්ත්වය වළක්වා ගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා. විශේෂයෙන්ම, කුඩා මාළු ආහාරයට ගැනීමත් අයදින්න යෙදූ ලුණු ආහාරයට එකතු කිරීමත් මේ අවධියේ දී සුදුසු වෙනවා.

සමහර නව යෞවනියන් පුරුද්දක් විදිහටම අධික කැලරි සහිත ආහාර ලබා ගන්නවා. එනිසා අනවශ්‍ය මේද ශරීරයේ තැන්පත් වෙන්නට පුළුවන්. එනිසා එවැනි ආහාර භාවිතයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු යි.

ක්‍රියාශීලී බව සහ ව්‍යායාම



යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ශාරීරික ව්‍යායාම වැදගත් වෙනවා. පහත ක්‍රියාකාරකම් ඒ සඳහා සුදුසු වෙනවා.

- සිරුර වෙහෙසා කරන ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදීම
- ඇවිදීම
- දිවීම

මේවාට අමතර ව පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම ද සුදුසු යි.

- නිවසේ එදිනෙදා කාර්ය සඳහා සහාය වීම
- ගෙවත්ත පිරිසිදු කිරීම

- ගෙවත්ත වගා කිරීම
- මල් වැවීම

මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් ශරීරය මනා හැඩයකින් පවත්වා ගෙන යා හැකි වෙනවා. ඒ වාගේම, මානසික තෘප්තිය ද ඇති වෙනවා.

නින්ද සහ විවේකය



මෙම වර්ධන අවධියේ දී ඔබගේ ශරීරයට නින්ද සහ විවේකය අත්‍යවශ්‍ය යි. ඔබේ වයසේ සිටින දරුවෙකුට සෞඛ්‍යවත් කාර්යය හා මානසික වර්ධනය සඳහා දිනකට අවම වශයෙන් පැය 8ක පමණ නින්දක් අවශ්‍ය වෙනවා.

පිරිසිදුකම

මෙම අවධියේ දී ශරීරයේ විවිධ ග්‍රන්ථිගේ ක්‍රියාකාරීත්වය වඩා වේගයෙන් සිදුවෙනවා. සමේ ඇති දහඩිය ග්‍රන්ථි මගින් ද වැඩි වශයෙන් දහඩිය දැමීම සිදු වෙනවා. එමෙන්ම ස්නේහසූචි ග්‍රන්ථි මගින් සිදු වන අමතර සුව නිසා සමෙහි අමතර තෙල් ගතියක් ඇති වෙනවා. කුරුළු ඇතිවීම ද නව යෞවන වයසේ ළමුන්ට මතුවන ගැටලුවක්. ඒ නිසා, නිතර ස්නානය සහ පිරිසිදු වීම වැදගත්. සමෙහි කුරුළු ඇති වූ විට, එම ස්ථාන උණු වතුරෙන් සෝදා, පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පිස දැමීමෙන් ඒවා තව දුරටත් පැතිරීම වළක්වා ගන්න පුළුවන්. පිරිසිදු යට ඇඳුම් ඇඳීමත් පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීමට ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

වැඩිවියට පත්වීම (මල්වර වීම)



මල්වර වීම ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම පොදු කරුණකි. ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පළමු වරට ආරම්භ වීම, මල්වර වීම යනුවෙන් හැඳින්වෙනවා. මෙහි දී, පිරිමි දරුවකුගේ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ආරම්භ වීම මගින් ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය වී ශරීරයෙන් පළමු වරට ඉවත්ව යාම සිදුවෙනවා. ගැහැනු දරුවෙකුගේ ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බ නිෂ්පාදනය වී, එම ඩිම්බ සංසේචනය නොවූ විට, ගර්භාෂ බිත්තියේ තුනී පටලයක කොටස් සමග රුධිරය සහිතව පිටතට යාම සිදු වෙනවා. මෙය ඔසප් වීමේ ආරම්භය බාහිරට ප්‍රදර්ශනය වන අවස්ථාව යි. මෙය “ගැහැනු දරුවෙකු මල්වර වීම” ලෙස හැඳින්වෙනවා.

- ගැහැනු දරුවෙකුගේ පළමු ඔසප් වීම මල්වර වීම ලෙස හඳුන්වනවා.
- සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී මෙම සංසිද්ධිය, “වැඩිවිය පත්වීම”, “ලොකු ළමයෙකු වීම”, “කොටහළු වීම” ආදී ලෙස ද හැඳින්වෙනවා.
- සාමාන්‍යයෙන් ගැහැනු ළමයෙකු වැඩිවියට පත් වන වයස් සීමාව අවුරුදු 9 ක් 16 ක් අතර වෙනවා.
- මේ වයසේ සිටින ඔබ වැඩිවියට පත්වීම සාමාන්‍ය සිදුවීමක්.
- එනිසා, පළමු ඔසප් වීමෙන් පිටවන රුධිරය දැක ඔබ කලබලයට හෝ චිකිත්‍යයට පත් නොවී, ඔබගේ දෙමවුපියන්ට හෝ පවුලේ වැඩිහිටියෙකුට හෝ පාසලේ දී නම් ගුරුමහත්මියකට හෝ දැනුම් දීමට පියවර ගත යුතු යි.
- වැඩිවියට පත් වූ පසුව, ගැහැනු දරුවෙකු ලෙස ඔබගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ හොඳින් සිතා බලා කටයුතු කළ යුතු වෙනවා.

නව යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයාගේ සිදු වන වෙනස්කම්

වැඩිවියට පත් වූ පිරිමි ළමයෙකු වූ ඔබගේ,
ශරීරයේ උස, බර ශීඝ්‍රව වැඩි වී,
කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම වැඩී,
පපුව ප්‍රදේශයේ රෝම වැටී,
උරහිස් පුළුල් වී,
මාංශ පේශී සන වී,
උගුරු ඇටය ඉදිරියට නෙරා,
කටහඬ රළු, ගැඹුරු බවට පත් වී,
මුහුණේ කුරුළු ඇති වී, රැවුල වැටී,
ලිංගික අවයවවල වෙනස්කම් ඇති වීමෙන් ඔබගේ සිරුරේ වෙනස්කම් ඇතිවෙනවා.
මෙම වෙනස්කම්වලට හේතු වන්නේ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් නමැති හෝර්මෝනය යි.



මෙම වෙනස්කම් එකම ආකාරයෙන් සියලුම පිරිමි ළමුන් තුළ එකම වයස් කාණ්ඩයේ දී සිදු නොවන බව තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත්.

නව යොවුන් වියේ ගැහැනු ළමයාගේ සිදු වන වෙනස්කම්

වැඩිවියට පත් වූ ගැහැනු ළමයෙකු වූ
ඔබගේ,
ශරීරයේ උස, බර ශීඝ්‍ර ව වැඩි වී,
පියයුරු වර්ධනය වී,
උකුල් ප්‍රදේශය පළල් වී,
කලවා මහත් වී,
පුෂ්ටිමත් ගතියක් ඇති වී,
මුහුණේ කුරළෑ ඇති වී,
කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම
වැඩී, ලිංගික අවයවවල වෙනස්කම්
ඇති වී,
යෝනි ප්‍රාව ඇති වී,
ඔසප් වීම ආරම්භ වී,
ඔබ නව යොවුන් වියට පා තබනවා.
මෙම වෙනස්කම් සිදු වන්නේ ඔබේ
සිරුරේ නිපදවෙන ඊස්ට්‍රජන්
හෝර්මෝනය හේතුවෙනි.



මෙම වෙනස්කම් එකම ආකාරයෙන් සියලුම ගැහැනු ළමුන්
තුළ එකම වයස් කාණ්ඩයේ දී සිදු නොවන බව තේරුම්
ගැනීම ඉතා වැදගත්.

◆ මේ වයසේ ගැහැනු, පිරිමි ළමුන් දෙපිරිසේ ම ශරීර වර්ධනය මෙන්ම සිතිවිලි හා සමාජීය හැසිරීම් රටාවල ද වෙනස්වීමක් සිදු වෙනවා.

නව යොවුන් වියේ ළමුන්ගේ මානසික වෙනස්කම්

- නිර්මාණශීලීත්වය වර්ධනය වීම
- භාෂා හැකියාව, තාර්කික චින්තනය ආදිය පිළිබඳ සංකල්ප වර්ධනය වීම
- විද්‍යාත්මක ලෙස හේතු එල සහිත ව සිතීමේ හැකියාව
- විවාරාත්මක චින්තනය මෙහෙයවා ක්‍රියා කළ හැකි චින්තන රටා ඇති වීම (රහස් පරීක්ෂක කථා, විද්‍යාත්මක ගවේෂණ, අභ්‍යවකාශ ගවේෂණ වැනි)
- තාර්කික ලෙස විවාද කිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම
- තාක්ෂණික, විද්‍යාත්මක හා කලාත්මක නිර්මාණකරණයේ යෙදීමට යොමු වීම
- පර්යේෂණවල යෙදීමට හා නව අත්හදා බැලීම්වලට යොමු වීමට වැඩි කැමැත්තක් ඇතිවීම

නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සමාජීය වෙනස්කම්

- සමාන ආකාරයට සිතන, අදහස් ප්‍රකාශ කළ හැකි කණ්ඩායමක් ලෙස වර්ධනය වීම
- සාමූහික කටයුතු සිදු කළ හැකි පිරිසක් ලෙස වර්ධනය වීම (අධ්‍යයන කටයුතු, ක්‍රීඩා, විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්)
- වගකීම් දැරීමට කැමති පිරිසක් ලෙස වර්ධනය වීම

ඔබ තුළ ඇති වන මෙම වෙනස්කම් උපයෝගී කර ගනිමින් විවිධ පුද්ගලයින් නව යොවුන් වියේ සිටින ඔබ වැරදි ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු කර ගැනීමට උත්සාහ දරන බැවින්, එවැනි ක්‍රියාවලින් ආරක්ෂා වීම මෙම වයසේ පසුවන ඔබේ වගකීමක්.

සුවඹර පියවර

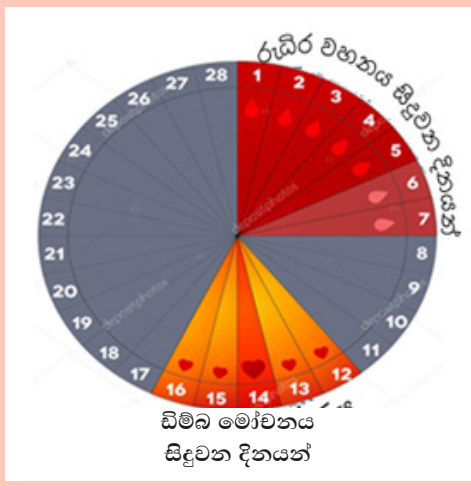


ඔසප් වක්‍රය

ඔසප් වීම යනු ගර්භාෂයේ අභ්‍යන්තර ආවරණයේ කොටස් සහ රුධිරය ශරීරයෙන් ඉවත් වී යෑමේ ක්‍රියාවලිය යි. මෙම ඔසප් වීම වක්‍රීයව සිදු වන නිසා ඔසප් වක්‍රය ලෙස හැඳින්වෙනවා.

පළමු ඔසප් වීමත් සමග ගැහැනු ළමයෙකු ගැබ් ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා. නමුත් පළමු ඔසප් වීම සිදු වන වයසේ දී ශරීරය තවදුරටත් වර්ධනය වෙමින් පවතින නිසා, දරුවෙකු බිහි කිරීමට තරම් සුදුසු තත්ත්වයකට එම වයසේ ගැහැනු දරුවෙකු පත්ව නැහැ. දරුවෙකු ලැබීමට ශාරීරිකව හා මානසිකව ගැහැනු දරුවෙකු සුදුසු වන්නේ වයස අවුරුදු 20 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසුව යි.

- පළමු ඔසප් වීමෙන් අනතුරු ව, සාමාන්‍යයෙන් සැම දින 28 කට ම වරක් මාසික ඔසප් වීමක් සිදු වෙනවා.
- මල්වර වීමෙන් මුල් අවුරුදු 1 1/2 - 2 පමණ කාලය තුළ ඔසප් වකුය අක්‍රමවත් වීම සාමාන්‍ය දෙයක්.
- ඔසප් වීමක් පවතින දින ගණන දින 1 සිට 7 දක්වා විය හැකි අතර සාමාන්‍ය දින 4 ක් ලෙස සැලකෙනවා.



- ඔසප් සුවය රුධිර බිංදු කිහිපයක සිට වැඩි රුධිර ප්‍රමාණයක් දක්වා වෙනස් විය හැකි යි.
- ඔසප් සුවයේ අඩංගු වන්නේ රුධිරය සහ පටක මිස අපිරිසිදු රුධිරය හෝ කුණු ලේ නොවෙයි.

- වැඩිවියට පත් ගැහැනු දරුවන් ඔසප් වක්‍රය ආශ්‍රිත දින පොතක් හෝ දින දර්ශනයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත්.

අවු: ඔසප් වක්‍රය ආශ්‍රිත කැලන්ඩරය

දිනය	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ජන																	X	X	X	X											
පෙබ												X	X	X	X	X															
මාර්												X	X	X	X																
අප්‍රේ												X	X	X																	
මැයි												X	X	X	X	X															
ජූනි												X	X	X	X																
ජූලි										X	X	X	X																		
අගෝ									X	X	X	X	X																		
සැප්					X	X	X	X																							
ඔක්																															
නොව																															
දෙසැ																															

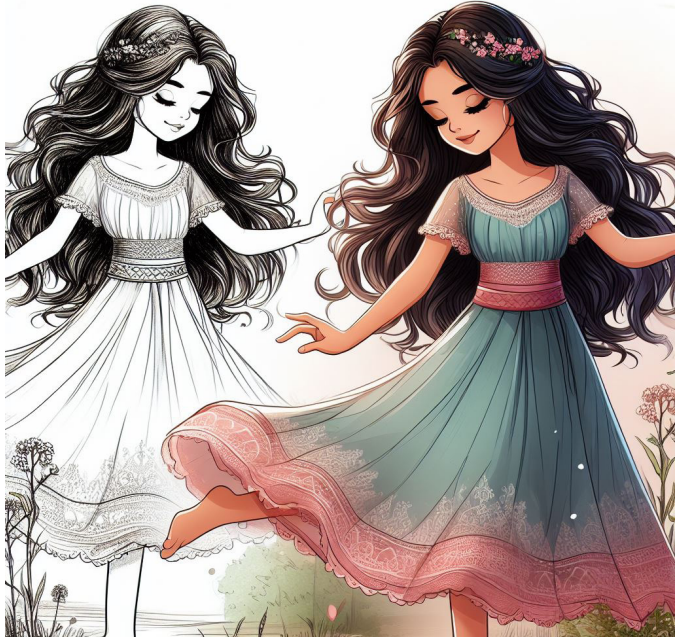
- ඔසප් වක්‍රය ආශ්‍රිත දිනපොතක් හෝ දින දර්ශනයක් පවත්වා ගැනීමෙන්,
 - ඔසප් වක්‍රය ආශ්‍රිත ගැටලු හඳුනා ගැනීමට
 - ඊළඟ ඔසප් වීමට සූදානම් වීමට හැකි වෙනවා.
- ඔබගේ ඔසප් වීම මැදිවියේ දී නවතින තුරු ම මෙසේ සටහනක් තබා ගැනීම පුරුද්දක් කර ගන්න.
- ඔසප් වක්‍රයේ මැද කාලය තුළ ඩිම්බ මෝචනය සිදු වෙනවා. එවිට,
 - උදර ප්‍රදේශයේ කැක්කුමක් (බඩේ කැක්කුමක්) ඇති විය හැකි යි.
 - අවර්ණ සුවයක් යෝනි මාර්ගයෙන් පිටවීම දකින්නට පුළුවන්.

■ ඔසප් වීමට සතියකට පමණ පෙර සිටම ශරීරයේ යම් යම් අපහසුතා ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඔසප් වීම සිදු වන දිනයේ දී, බොහෝ ගැහැනු ළමයින් උදර වේදනාව අත් දකිනවා. මීට අමතර ව, පහත දක්වා ඇති සුළු ශාරීරික අපහසුතා එකක් හෝ කිහිපයක් ද මෙම කාලයේ දී ඇතිවිය හැකි යි.

- කොන්දේ කැක්කුම
- ඇඟිලිවල හා වළලුකරේ ඇති වන ඉදිමුම
- වමනය ගතිය
- පියයුරුවල වේදනාව
- බඩ පුරවා දැමීම
- ඇඟපත අමාරුව
- නොරැස්සන ගතිය

■ නමුත් මෙම අපහසුතා ඔබගේ ඉගෙනීම් කටයුතු, විෂය සමගාමී කටයුතු සහ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ වෙනත් කටයුතුවලට බාධාවක් නොවන සේ කළමනාකරණය කරගන්නට පුළුවන්.

යහ පුරුදු හුරු වෙමු



ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව

ඔසප් වීමේ දී පවත්වා ගත යුතු පිරිසිදුභාවයට අදාළ වූ පුරුදු, ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව ලෙස හඳුන්වනවා.

ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු

- ඔසප් ප්‍රාවය උරා ගැනීමට/රඳවා ගැනීමට සුදුසු ඔසප් රෙදි කඩ හෝ සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිත කරන්න.
- එය පැය 4-6 කට වරක් අනිවාර්යයෙන්ම මාරු කරන්න. අවශ්‍යතාව පරිදි ඊට පෙර වුවත් මාරු කළ හැකි යි.

- රාත්‍රී නින්දට පෙර අනිවාර්යයෙන් ම අලුත් ඔසප් රෙදි කඩක් හෝ සනීපාරක්ෂක තුවායක් ඇඳීම සුදුසු යි.
- හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම සනීපාරක්ෂක තුවා මාරු කිරීමේ දී බාහිර ලිංගික ප්‍රදේශය හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.



- සනීපාරක්ෂක තුවා මාරු කිරීමට පෙර හා පසු සබන් යොදා අත් සෝදන්න.
- ඔසප් සමය තුළත් සුපුරුදු පරිදි දිනපතා ඇඟ සේදීම හා ස්නානය කිරීම සිදු කරන්න.
- ඔසප් කාලයේ දී ද පිරිසිදු යට ඇඳුම් අඳින්න. ඔසප් රුධිරය තැවරුණු යට ඇඳුම් මාරු කරන්න.
- කෘත්‍රිම රෙදි මගින් දහඩිය හා උණුසුම උරා නොගන්නා බැවින් කපු යට ඇඳුම් භාවිත කරන්න.

ඔසප් කාලය තුළ ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය නොකිරීමෙන්,

- සමේ කැසීම, කුෂ්ට, දද ආදිය ඇති විය හැකි යි.
- මූත්‍ර ආසාදන (විෂබීජ නිසා ඇතිවන ලෙඩ රෝග) ඇති විය හැකි යි.
- යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිත ආසාදන ඇති විය හැකි යි.
- ඉකිලි ප්‍රදේශයේ තුවාල ඇති විය හැකි යි.
- ඉගෙනීමේ කටයුතු හා බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට බාධා ඇති විය හැකි යි.
- රුධිර පැල්ලම් ඇඳුම්වල තැවරීම නිසා අපහසුතාවට පත් විය හැකි යි.
- සනීපාරක්ෂක ක්‍රම නිසි පරිදි බැහැර නොකිරීමෙන් පරිසරය අපිරිසිදු වීම හා හානි වීම සිදු විය හැකි යි.
- ඔසප් සුවය වාතයට නිරාවරණය වීමෙන් දුර්ගන්ධයක් ඇති විය හැකි යි.

ඔසප් සුවය උරා ගැනීමට හෝ රඳවා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රම ප්‍රධාන වර්ග 02 ක් තිබෙනවා.

- ඔසප් රෙදි කඩ
- නිපදවන ලද සනීපාරක්ෂක ක්‍රම

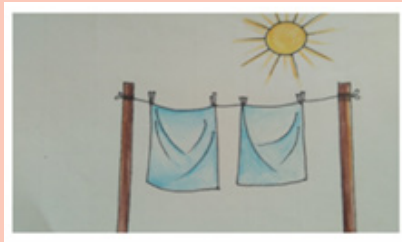
ඔසප් රෙදි කඩ

- සෝදා නැවත භාවිත කළ හැකි යි.

- අලුත් රෙදි කඩක් හෝ සෝදා පිරිසිදු කර ගත් භාවිත කළ රෙදි කඩක් මේ සඳහා යොදා ගත හැකි යි.
- ඔසප් රෙදි කඩ සඳහා මුද්‍රිත සටහන් හෝ රූප අඩංගු නොවන පොප්ලින්, මල්පීස් හෝ ෆ්ලැනල් වැනි රෙදි භාවිත කිරීම යෝග්‍ය වෙනවා.
- වෙළඳපොළෙහි ඇති බිළිඳු නැප්කින් ද රෙදි කඩ සඳහා භාවිත කළ හැකි යි.
- මේ සඳහා තනි ලා පාට රෙදි භාවිත කරන්නේ නම් වඩා යෝග්‍ය වන අතර, එම රෙදි කැබලිවල වාටි හොඳින් මසා සකස් කර ගත යුතු යි.
- ඔසප් සුවය මගින් රෙදිවල ඇති වන පැල්ලම් ගතිය අඩු කර ගැනීමට, ඒවා යට ඇඳුමෙන් වෙන් කර ජලයෙහි ගිල්වා පෙඟන්නට තබන්න. ඉන්පසු සබන් හා ජලය යොදා සෝදා ගන්න.



- සේදීමෙන් අනතුරු ව රෙදි කඩ හිරු එළියේ වියලා ගන්න.



- භාවිතයට පෙර රෙදි කඩ ඉස්ත්‍රික්ක කර ගන්නේ නම් වඩාත් සුදුසු යි.



- රෙදි කඩ පරණ වන විට ඉවත් කරන්න.
- රුධිරය තැවරුණ ඔසප් රෙදි කඩ හෝ යට ඇඳුම් පොදු ජලමාර්ගවල (උදා - ගංගා, ඇලදොළ වැනි) සේදීමෙන් වළකින්න.

නිපදවන ලද සනීපාරක්ෂක තුවා

- ඔසප් රුධිරය වහනය වන ප්‍රමාණය අනුව ගැලපෙන සනීපාරක්ෂක තුවා වර්ගයක් තෝරා ගෙන භාවිත කළ හැකි යි.
- ප්‍රමිතියෙන් තොර සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතයෙන් සෞඛ්‍යමය අවදානම් තත්ත්ව ඇති වෙනවා. සනීපාරක්ෂක තුවා ඇතැමුන්ට අසාත්මිකතා ඇති කළ හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳවද අවධානය යොමු කරන්න.



පොදු කරුණු

- ඔසප් දින ළං වන විට, පාසලේ දී හෝ නිවසින් බැහැර දී අවශ්‍ය වූ විට භාවිත කිරීමට හා මාරු කිරීමට අමතර සනීපාරක්ෂක තුවා හෝ ඔසප් රෙදි කඩ කිහිපයක් හොඳින් ඇසුරුම් කර බෑගයේ තබා ගැනීමට ඔබ පුරුදු විය යුතුයි.
- බැහැර කිරීමට සුදුසු ස්ථානයක් නොවූ විට, භාවිත කර ඉවත් කරන ලද සනීපාරක්ෂක තුවා හෝ ඔසප් රෙදි කඩ ඔතා ඉවත් කිරීමට සුදුසු කඩදාසි කොළ හෝ සුදුසු බෑගයක් ළඟ තබා ගැනීම වැදගත්.
- ඉවත් කරන ලද සනීපාරක්ෂක තුවා වැසිකිලි පෝච්චිය තුළට දැමීම හෝ සාමාන්‍ය කසල සමග ඉවත දැමීම නොකළ යුතු යි. මේවා වෙනත් සුදුසු ආකාරයකට සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ඉවත් කිරීම කළ යුතු යි.
- සනීපාරක්ෂක තුවා මාරු කරන ක්‍රමවේද සහ රටාව පිළිබඳ දැන ගැනීම ඉතාමත් වැදගත්.

සනීපාරක්ෂක තුවා අසුරා තබා ගැනීම

- මේවා තබා ගත යුත්තේ වියළි, පිරිසිදු, ආරක්ෂිත හා ආවරණය කරන ලද ස්ථානයක යි.
- සනීපාරක්ෂක තුවා ඇසිරීමේ දී ඒ සඳහා විශේෂ බෑගයක් භාවිත කරන්නේ නම් වඩාත් සුදුසු යි.



සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිත කිරීමෙන් පසු ඉවතලන ක්‍රමවේදය

- භාවිත කර අවසන් වූ සනීපාරක්ෂක තුවා පිටතට නිරාවරණය නොවන සේ රෝල් කරන්න.
- දෙවනුව, එය පරණ කඩදාසියකින් ඔතන්න.
- ඉන්පසුව, ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති බඳුනකට දමන්න.



- පරිසරයට හානියක් නොවන ලෙස සනීපාරක්ෂක තුවා නිසි ලෙස බැහැර කරන්න.

නැණවත් පිළිවෙත්



ඔසප් වීම ආශ්‍රිත ගැටලු සඳහා පිළියම්

වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථා

- වයස අවුරුදු 14 සම්පූර්ණ වූව ද නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම් ඇති නොවීම. (උදා:- පියයුරු වර්ධනය නොවීම, ලිංගාශ්‍රිත රෝම ඇති නොවීම)
- අවුරුදු 16 පමණ වූව ද, නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම් ඇති වූව ද, මල්වර නොවීම.

- මුල් ඔසප් වීමෙන් අවුරුදු දෙකකට පමණ පසුවත් ඔසප් වීම අක්‍රමවත් වීම.
- ඔසප් වීමේ දී අධික ලෙස රුධිරය වහනය වීම.
- අධික උදර වේදනාවක් දිගින් දිගටම පැවතීම.

ඔසප් සමයේ අපහසුතා සඳහා වන පිළියම්

- ඔසප් ආශ්‍රිත උදර වේදනාවක දී, උණුවකුර සහිත වීදුරු බෝතලයක් රෙදි කඩකින් ඔතා උදරය මත තැබීමෙන් වේදනාව පහව යයි.



- වේදනාව පහව නොයයි නම් පැරසිටමෝල් වැනි වේදනා නාශකයක් නියමිත මාත්‍රාවෙන් ලබා ගත හැකි යි.
- ආහාර රටාවේ හා ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් මගින් ඔසප් සමයේ අපහසුතා මඟ හරවා ගත හැකි යි.

ආහාර රටාවේ වෙනස්කම්

- සමබල හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාවකට හුරු වන්න.
- මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, හාල්මැස්සෝ, පලා වර්ග වැනි සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර ලබා ගන්න.



- ◆ මෙම කාලයේ දී ඇතැම් ආහාර වර්ග නොගත යුතු යැයි මතයක් පැවැතිය ද එහි සත්‍යතාවක් නැහැ.

ජීවන රටාවේ වෙනස්කම්

- ◆ අවම වශයෙන් පැය අටක පමණ සුවබර නින්දක් ලබා ගන්න.
- ◆ යෝගී ව්‍යායාම, ගැඹුරු හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම හා මස් පිඬු ඉහිල් වීමේ ව්‍යායාම්වල නිරත වන්න.
- ◆ සැහැල්ලුවෙන් හා සතුටින් සිටින්න.



පාරම්පරික ක්‍රමවේද භාවිතයෙන් ද ඔසප් සමයේ සිදු වන අපහසුතා සඳහා කිසියම් සහනයක් ලබා ගත හැකි යි.

උදා :-

- ◆ කොත්තමල්ලි කුඩු කර රාත්‍රියක් පුරා පෙඟන්නට තබා උදෑසන පානය කිරීම.
- ◆ සුදුලූනු පුලුස්සා හෝ කබලේ බැඳ අනුභව කිරීම.
- ◆ ඉඟුරු යුෂ, දෙහි යුෂ සහ සීනි කලවම් කොට පානය කිරීම.

ඔසප් වීම නිරෝගි ගැහැනු ළමයෙකු තුළ සිදු වන සාමාන්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාවලියක්. මෙම කාලය තුළ දී අනෙකුත් කාලවල මෙන් සියලු කාර්යවල කිසිදු බාධාවකින් තොරව නිරත විය හැකි යි.

ඔසප් වීමේ ගැටලු සම්බන්ධයෙන් ඔබට විශ්වාසවන්ත හා හිතවත් වැඩිහිටියෙකු සමඟ, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් සමඟ හෝ පාසලේ ගුරුතුමිය සමඟ ඔබට කතාබහ කළ හැකි යි.

ආරක්ෂාව සහ පරෙස්සම



ඔබ දන්නවාද ඔබේ අත්දැකීම් අඩුකම නිසා ඔබ අපහසුතාවට ලක් වන ආකාරයට කටයුතු කරන අය මෙන්ම ඔබව අපයෝජනයට ලක් කිරීමට උත්සාහ කරන යම් පිරිසක් මෙම සමාජයේ සිටිය හැකි බව? ඒ නිසා නව යොවුන් වියේ ආරම්භයේ සිටින ඔබ නිතරම ඔබේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු යි. පහත සඳහන් ආකාරයේ දේවල් සිදු වන්නේ නම් හෝ සිදුවිය හැකි බව ඔබට දැනෙන්නේ නම්, ඒ පිළිබඳ දැඩි ව සැලකිලිමත් වන්න.

- ආගන්තුක අයෙකු ඔබ ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වනවා නම්
- ඔබ දන්නා හෝ නොදන්නා අයෙකු ඔබට අපහසුතාවක් දැනෙන පරිදි ඔබව ස්පර්ශ කරනවා නම් හෝ එසේ කිරීමට උත්සාහ දරනවා නම්
- ඔබට අනවශ්‍ය ආකාරයේ විහිළ තහළ හෝ යෝජනා කරනවා නම්
- ඔබව වැඩි වශයෙන් වර්ණනා කරනවා නම්
- නිතර නිතර ඔබ අසල ගැවසෙනවා නම් හෝ ඔබ පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් දෙනවා නම්
- ඔබට යම් යම් ත්‍යාග දීමට උත්සාහ කරනවා නම්
- ඔබගේ ඡායාරූප ඉල්ලනවා නම්
- අන්තර්ජාලය හරහා විවිධ ඉල්ලීම් සිදු කරනවා නම්
- අන්තර්ජාලය හරහා විවිධ ආකාරයේ නිරුවත් ඡායාරූප ඔබ වෙත එවනවා නම් හෝ ඔබෙන් ඉල්ලනවා නම්
- ඔබව හිංසනයට ලක්විය හැකි ඕනෑම ආකාරයකට කටයුතු කරනවා නම්

ඔබේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව නිතරම සැලකිල්ලෙන් පසුවන්න

ඔබට කෙතරම් සමීප, දන්නා අයෙකු වුවද, ඔබ අපහසුතාවකට පත් වන ආකාරයට ඔබ ව ස්පර්ශ කරයි නම් හෝ විවිධ ස්ථානවලට යාමට කතා කරයි නම් හෝ ඔබ සමග හුදකලා වීමට උත්සාහ කරන බව දැනෙයි නම් හෝ එවන් ඉල්ලීම්වලට කිසිවිටකත් ඉඩ නොදෙන්න. ඒ සඳහා විරුද්ධ වන්න.

- අනාරක්ෂිත ස්ථානවලට යාමෙන් හෝ එවන් ස්ථානවල රැඳී සිටීමෙන් වළකින්න.
- හුදකලා ස්ථානයක සිටී නම් වහාම එතැනින් ඉවත් වන්න.
- යම් ගැටලුවකට මුහුණ පෑ අවස්ථාවක හඬ නගා අන් අයගේ සහාය ඉල්ලන්න.
- සමීප, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පවසන්න.
- සහාය ලබා දීම සඳහා පවතින ආයතනවල දුරකථන අංකවලට අමතා සහය ලබා ගන්න.

දයාබර දුවේ පුතේ,

ඔබ දන්නවාද ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන කටයුතු කරන්න ආයතන ගණනාවක් තිබෙන බව ? ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක දී ඒ ආයතනවලට දුරකථනයෙන් අමතා ඔබේ පැමිණිලි යොමු කරන්න පුළුවන්. පහත දැක්වෙන්නේ ඒ ආයතනවල දුරකථන අංක. අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඒ අංක අමතා උදවු ඉල්ලන්න බිය වෙන්න එපා.

හිංසන හා අපයෝජන සම්බන්ධ පැමිණිලි සඳහා,

ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය : 1929

ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය : 109

පරිගණක ආශ්‍රිත හිංසන, ඡායාරූප පළ කිරීම් හෝ වැරදි ආකාරයේ පණිවිඩ යොමු කරන්නේ නම්,

පොලිස් පරිගණක අපරාධ අංශය : 011-2381045

පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය : 101

: 011-2691692