



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

12+

නව යොවුන් වියට පා තබමු

(7, 8 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සඳහා විශේෂයෙන් සැකසූ පොත් පිංවකි)



නියාමනය

වසන්තා පෙරේරා

- ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අධීක්ෂණය

පී. සී. කේ. පිරිස්සාල

- අතිරේක ලේකම්
(ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඉසෙඩ්. තාජුදීන්

- 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. කොඩිතුවක්කු

- 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. සුචින්ද්‍රා එස්. ජයවර්ධන

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ජී. එම්. ඒ. ඩී. එන්. මුහන්දිරම්

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක මණ්ඩලය

ජෝෂ්ඨි 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
ජෝෂ්ඨි 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

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 කලීකාවාරිය (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 කලීකාවාරිය
(සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

රසිකා ජයතුංගම
ලමා හිමිකම් පුවර්ධන නිලධාරී
පරිවාස හා ලමා රක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව

රේණුකා පිරිස්
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විග්‍රාමික)

සාරා සොයිසා
ජාතික වැඩසටහන් විශ්ලේෂක
එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල

චමරි මංජුලා
සංවර්ධන නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

හානි සංස්කරණය

එම්. කේ. ප්‍රදීප් ඉලුනිල් පියරත්න
නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

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

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

ඩබ්ලිව්. අයේෂා මධුවන්ති සිල්වා
පරිගණක අංශය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ආදරණීය දුවේ පුත්

ඔබ මේ ගෙවන්නේ ඉතා පැහැදිලි කායික වෙනස්වීම් රැසක් ඔබ තුළ ඇති වන අවධියක්. නව යොවුන් වියට පා තබන මෙම අවධියේ දී පැහැදිලි ව හඳුනා ගැනීමට අපහසු වුවත්, මානසික වෙනස්වීම් රැසකුත් ඔබ තුළ සිදුවෙනවා. තමන්ගේ රුව ගැන වෙනදාට වැඩියෙන් අවධානය යොමු කිරීම, තම වයසේ අන් අය සමඟ තමන්ව සැසඳීම, අන් අය ඉදිරියේ කැපී පෙනීමට උත්සාහ දැරීම ආදිය මේ අවධියේ දී සුලබව දැකිය හැකි ය. එසේම කුතුහලයෙන් යුතුව අලුත් අත්හදා බැලීම්වලට යොමු වෙන්නක් කැමති අවධියක් තමයි මේ.

නිවැරදි දැනුමෙන් අවබෝධයෙන් මෙම කාලයට සාර්ථක ව මුහුණ දුන්නොත් ඔබගේ අනාගත ඉලක්ක සපුරාගෙන සමාජයට වැඩදායක පුරවැසියෙකු වෙන්න ඔබට පුළුවන්. අද වෙනකොට තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ මාධ්‍ය රැසක් තිබුණත් නිසි වයසට ගැළපෙන නිවැරදි දැනුම ලබා දෙන මාධ්‍යය හරි අඩු යි. ඒ නිසා නව යොවුන්වියට එළඹෙන ඔබ වෙනුවෙන් මේ වයසේ දී අනිවාර්යයෙන්ම දැනගත යුතු තොරතුරු අඩංගු මේ පොත් පිටුව ඔබ අතට පත් කරන්නේ.

මෙම පොත පරිහරණය කිරීමෙන් නිවැරදි ව ඔබ, ඔබ ව හැඳිනගෙන ඔබගේ අනාගත අභියෝග සාර්ථක ව ජය ගනිමින්, යහපත් සමාජයක කොටස්කරුවෙකු වීමට අප ඔබට ඇරයුම් කරනවා.

නව යොවුන් වියට පා තබමු

ඔබ දැන් වයස අවුරුදු 12ත් 14ත් අතර වයසේ පසු වන නව යෞවනයෙක් ද? එසේ නම්, තව වසර කිහිපයකින් ඔබ යොවුන් වියට පත් වේවි.



ඔබ මෙතෙක් කල් පවුල තුළ ආදරය, රැකවරණය, ආරක්ෂාව, හා පෝෂණය ලබමින් සුරක්ෂිත ව ජීවත් වුණා. දැන් ඔබ නව යොවුන් වියට එළඹෙන මෙම කාලයේ දී ඔබගේ ගතයි සිතයි දෙකම වෙනස් වෙමින් පවතිනවා. අලුත් හැඟීම් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ නොදැනුවත්ව ම, අලුත් දේවල් ඉගෙන ගන්නත් නිර්මාණශීලී ව හිතන්නත් අත්හදා බලන්නත් හිතෙනවා.

ඔබ අවට ලෝකය අත්දැකීම් රාශියක් ඇති තැනක්. ඒ නිසා මේ කාලය ඔයාලට අභියෝගකාරී කාලයක් ලෙස ඔබට දැනෙන්නට පුළුවන්. ඔබ තුළ ඇති වන අලුත් වෙනස්කම් මොනවාද කියලා හොඳින් දැන ගෙන සිටීමෙන් මෙම

අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව ඔබට ලබා ගන්න පුළුවන් වේවි. එයින් ඔබේ අනාගතය ලස්සන කර ගන්න පුළුවන් වේවි.

අනාගතයේ දී ඔබ සියලු දෙනාට නව යොවුන් විය පසු කර, තරුණ විය ඔස්සේ වැඩිහිටි වියට පිය නැගීමට සිදු වෙනවා. මෙම ගමනේ දී ඔබට ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ විවිධ ගැටලු මතු වෙන්නට පුළුවන්. ඒවැනි බොහෝ ගැටලු වලට පිළිතුරු ඔබේ විද්‍යාව විෂයය හා සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය පෙළ පොත්වල හොඳින් පැහැදිලි කරනවා. ඒ පෙළපොත් හොඳින් කියවන්න. ඊට අමතර ව ඔබට මතුවිය හැකි ගැටලු සඳහා පිළිතුරු මෙම පොතෙන් ඔබට ලබා ගන්න පුළුවන්.

නව යොවුන් වියේ දී ඔබට ඇති විය හැකි ගැටලු කිහිපයක් අපි දැන් සලකා බලමු.



මොකක්ද මේ නව යොවුන් විය?

ඔබේ ජීවිතයේ වයස අවුරුදු 10 සිට 19 දක්වා කාලය නව යොවුන් විය යි. මේ කාලයේ දී ඔබේ සිරුරේ පමණක් නොව සිතුවිලි, හැඟීම් සහ හැසිරීමේ පවා වෙනස්කම් ඇතිවෙනවා. මේ සමඟ ම, ඔබ ඇසුරු කරන පුද්ගලයින් සහ සමාජ සම්බන්ධතා වල ද වෙනස්කම් සිදුවෙනවා.

මොනවා ද මේ නව යොවුන් වියේ සිදුවන වෙනස්කම්?

මේවා නව යොවුන් වියට පා තබන විට ඇති වන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ලෙස හැඳින්වෙනවා.



- උරහිස් පළල් වීම
- මුහුණේ රැවුල වර්ධනය වීම
- කටහඬ වෙනස් වීම (රළු වීම)
- උගුරු දණ්ඩ ඉදිරියට නෙරීම
- කිහිලිවල සහ ලිංගික ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම
- ලිංගික අවයව (වෘෂණ හා ශිෂ්ණය) ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම



- පියයුරු වර්ධනය ආරම්භ වේ
- උකුල පළල් වේ
- කළවා මහත් වේ
- සම යට මේද තැන්පත් වීම නිසා පෘෂ්ඨමත් ගතියක් ඇති වේ
- කිහිල්ලේ සහ ලිංගික ප්‍රදේශයේ රෝම ඇති වේ
- ලිංගික අවයව විශාල වේ
- යෝනි සුවා ඇති වේ
- ඔසප් වීම ආරම්භ වේ

නව යොවුන් වියේ දී ඇයි එහෙම වෙනස්කම් සිදුවෙන්නේ?

මේ කාලයේ දී ශරීරයේ නිපදවන හෝර්මෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ඉහත වෙනස්කම් සිදුවෙනවා. ගැහැනු ළමුන්ගේ නම් ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝර්මෝන ද පිරිමි ළමුන්ගේ නම් ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝර්මෝන ද මේ සඳහා බලපානවා.

මෙසේ සිදුවන වෙනස්වීම් සැම දෙනාටම එක ලෙසම සිදුවෙනවා ද?

නැහැ. නව යොවුන් වියට පත් ගැහැනු ළමුන්ගේ මෙම වෙනස්කම්, එම වයසේ පිරිමි ළමයින්ට ටිකක් කලින් ආරම්භ වෙනවා. ගැහැනු ළමයින් අතරේ වුවත්, සිරුරේ වර්ධනය ආරම්භ වන වයස වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. මේක පිරිමි ළමයින්ටත් ඒ විදියටම පොදු යි. ඒ වගේ ම, එයාලා වර්ධනය වන ආකාරයත් එකිනෙකාට වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.



උදාහරණ විදිහට,

- පිරිමි ළමුන්ගේ ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය එකිනෙකාට වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වාගේම ගැහැනු ළමුන්ගේ පියයුරුවල ප්‍රමාණය එකිනෙකාට වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. එකම ගැහැනු ළමයාගේ වුවද පියයුරු දෙකේ ප්‍රමාණය අතර සුළු වෙනස්කමක් පවතින්න පුළුවන්.

මේ වෙනස්කම් සාමාන්‍ය ද?

ඔව්. මෙම වෙනස්කම්වලට විවිධ හේතු බලපානවා. ඒවා ජාන, හෝර්මෝන සහ පෝෂණය වැනි හේතු වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අන්අය සමඟ ඔබගේ ශාරීරික වෙනස්කම් සංසන්දනය කර ආතතියට හෝ කනස්සල්ලට හෝ පත් වීම අනවශ්‍ය දෙයක් බව තේරුම් ගන්න

නව යොවුන් විය ගැන අපි තව දුරටත් දැන ගන්න අවශ්‍ය මොනවා ද?

ඔබ මේ වන විට ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති, ඒවායේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේදීත් විද්‍යාව විෂයයේදීත් අවබෝධයක් ලබා ගෙන තිබෙනවා නේද? මෙම පද්ධති ක්‍රියාකාරී වෙන්න පටන් ගන්නේ නව යොවුන් වියේ දී. එනම්, නව යොවුන් විය ආරම්භයේ දී ප්‍රජනක පද්ධති සක්‍රීය වී ගැහැනු ළමුන්ගේ ඔසප් වීමත්, පිරිමි ළමුන්ගේ වෘෂණවලින් ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා එය ශුක්‍ර තරලය (සුදු පැහැති දියරයක්) ලෙස ශිෂ්ණයෙන් පිට වීමත් සිදුවෙනවා. මේ ගැන දැන ගෙන සිටීම ඔබට ඉතාම වැදගත්. එහෙම නොවුණහොත් ඔබ ඒ සිදුවීම් ගැන කනස්සල්ලට පත් වෙන්න පුළුවන්.

ගැහැනු ළමුන්ගේ පළමු ඔසප් වීම (මල්වර වීම) ප්‍රමාද වුවහොත් කුමක් කළ යුතු ද?

සියලු ම ගැහැනු දරුවන් එකම වයසක දී, මල්වර වීම සිදු වෙන්නේ නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 13-14 අතර කාලයේ දී මල්වර වීම සිදුවෙනවා. නමුත්, සමහර දැරියන්ට මෙම සිදුවීම ප්‍රමාද වී හෝ මෙම වයසට කලින් හෝ සිදු වෙන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා එම දරුවාගේ පෝෂණය, ආරය සහ පරිසරය වැනි සාධක බලපානවා.

කෙසේ වුවත් වයස අවුරුදු 14 වන විටත් ද්විතියක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වී නොමැති නම් හෝ, ද්විතියක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වී තිබියදීත් පළමු ඔසප් වීම වයස අවුරුදු 16 පමණ වන විටත් සිදු නොවූයේ නම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතු යි.

පළමු ඔසප් වීමේ සිටම මසකට වරක් ඔසප් වීම ක්‍රමවත් ව සිදුවේ ද?

සියලුම ගැහැනු ළමුන්ට පළමු ඔසප් වීමේ සිටම මාසික ඔසප් වීම නිවැරදි කාලය තුළ ක්‍රමවත් ව සිදු නොවෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. එය කනස්සල්ලට හේතුවක් කර ගත යුතු නැහැ.

සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රථම ඔසප් වීමෙන් පසුව වසර දෙකකට හෝ තුනකට පමණ පසුව වුව ද ඔසප් වීම යම් තරමකට අවිධිමත් වෙන්න පුළුවන්.

මෙසේ ඔසප් වක්‍රය අක්‍රමවත් වීමට ශරීර අභ්‍යන්තරයේ හෝර්මෝන සිදු වන අසමතුලිතතා බලපාන අතර, මෙම තත්ත්වය කාලයක් ගත වන විට මගහැරී ඔසප් වක්‍රය යළි ක්‍රමවත් ව සිදු වෙනවා.

ඔසප් වක්‍රයේ වෙනස්කම් ඇතිවුවහොත් කළ යුත්තේ මොනවා ද?

දෙමාපියන්ට හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ බව දැනුම් දෙන්න. අවශ්‍ය වුවහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

ඔසප් කාලය තුළ ස්නානය කිරීම සුදුසු ද?

ඔව්. මෙම සමයේ දී වෙනත් දිනවලටත් වඩා ඔබේ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වෙනවා.

ඔසප් කාලය තුළ මාංශ ආහාර ගැනීම නුසුදුසු ද?

නැහැ. නව යොවුන් වියේ දී සිදුවන වේගවත් ශාරීරික වර්ධනයත් සමඟ, ගැහැනු ළමයින් මස්, මාලු, බිත්තර වැනි ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වර්ග ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය යි. එසේ ම, ඔසප් සමයේ දී සිදු වන රුධිර වහනය සමඟ සිරුරෙන් යකඩ පිටවී යන බැවින් ඊට සාපේක්ෂ ව ආහාර මඟින් නැවත යකඩ පෝෂකය ශරීරයට ලබා ගත යුතු යි. මෙම අවධිය ගැහැනු ළමයින්ට අමතර ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ශරීරයට අවශ්‍ය වන අවධියක්.

ඔසප් කාලයේ දී ඇති වන අපහසුතාවලට කුමක් කළ යුතු ද?
ඔසප් කාලය තුළ උදරයේ වේදනාවක්, කොන්දේ වේදනාවක් වැනි අපහසුතා ඇතිවිය හැකි අතර, අසාත්මිකතාවක් නොමැති නම් පැරසිටමෝල් වැනි වේදනා නාශකයක් ලබා ගත හැකි ය. (වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා “මල් සමය” අමතර කියවීම් පොත බලන්න)

ඔසප් රුධිරය උරා ගැනීම සඳහා භාවිත කළ යුත්තේ මොනවා ද?

ඔසප් වීමේ දී පිටවන රුධිරය උරා ගැනීම සඳහා පිරිසිදු සනීපාරක්ෂක තුවායක් හෝ පිරිසිදු රෙදි කැබලිලක් භාවිත කරන්න පුළුවන්. නියමිත කාලය තුළ මෙම සනීපාරක්ෂක තුවා හෝ රෙදි කැබලි මාරු කළ යුතු අතර, සතුන්ට ළඟා විය නොහැකි ආකාරයට ආරක්ෂිත ව ඉවත් කළ යුතු ය. එසේ විධිමත් ආකාරයට සනීපාරක්ෂක තුවා බැහැර නොකළහොත් බාහිර පරිසරයේ රුධිරය සහිත තුවා හෝ රෙදි කැබලි එකතු වී දුර්ගන්ධයක් ඇති විය හැකි ය. එමෙන්ම මෙම සනීපාරක්ෂක තුවා හෝ රෙදි කැබලි කිසිසේත්ම වැසිකිළි වළට බැහැර කිරීමෙන් වළකින්න.

මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා “මල් සමය” අමතර කියවීම් පොත බලන්න

ගැහැනු ළමුන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන් සුදු පැහැති සුවයක් පිටවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ද?

ඔසප් වකු දෙකක් අතර කාලයේ දී ගැහැනු ළමුන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන් සුදු පැහැති සුවයක් පිටවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් වන අතර, එය ශරීරයට හානිකර නොවේ. නමුත් මෙම සුවයෙහි දුර්ගන්ධයක් හෝ වර්ණයෙහි වෙනසක් හෝ එම සුවය නිසා යෝනි ප්‍රදේශය අවට කැසීමක් හට ගන්නේ නම් හෝ වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න.

පිරිමි ළමුන්ට නින්දේ දී සුදු පැහැති තරලයක් පිටවී තිබීම ගැටලුවක් ද?

නැහැ. පිරිමි ළමුන්ගේ වෘෂණ කෝෂවල නිපද වන ශුක්‍රාණු තරලයක් ලෙස රාත්‍රී කාලයේ දී නින්දේ දී පිටවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්. එය ස්වස්ත මෝචනය ලෙස හැඳින්වෙනවා. එය රෝගී තත්ත්වයක් හෝ ජීවිතයට බලපෑම් කළ හැකි ගැටලුවක් හෝ නොවෙයි.

පිරිමි ළමුන්ගේ දහඩිය දුගඳු වන්නේ ඇයි?

නව යොවුන් ඔබ වෙනදාට වඩා දැන් ක්‍රියාශීලීයි. ඒ නිසා ඔබට වෙනදාට වඩා මේ කාලයේ දී දහඩිය දැමීම වැඩි වෙනවා. එසේ වන්නේ නව යොවුන් වියේ දී ශරීරයේ හොර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනදාට වඩා වැඩි වන නිසයි. දහඩිය මත බැක්ටීරියා ක්‍රියා කළ විට දුගඳක් ඇති වෙනවා.

මේ නිසා නව යොවුන් පිරිමි දරුවන් නිතර ම පිරිසිදු ව සිටීම අවශ්‍ය වෙනවා. වැඩිපුර දහඩිය දමන ඉකිළි, කිහිළි පමණක් නොව මුළු ශරීරයම හොඳින් පිරිසිදු ව කිරීමෙන් දහඩිය ඇති වීම වළකිනවා. මෙම කරුණ නව යොවුන් ගැහැනු ළමයින්ට ද පොදු ය.

පිරිමි ළමුන් බාහිර ලිංගික අවයව පිරිසිදු කර ගත යුත්තේ කෙසේ ද?

ස්නානය කරන විට ශිෂ්ණයේ පෙර සම පිටුපසට කර මාදු සබන් වර්ගයක් යොදා සෝදා ගන්න. එසේ පිරිසිදු නොකළහොත් ඒවා මත බැක්ටීරියා ක්‍රියා කර දුගඳක් හැමිය හැකි ය.

පිරිමි ළමුන්ගේ ශිෂ්ණය සමහර අවස්ථාවල දී සෘජු වන්නේ ඇයි?

ලිංගික උද්දීපනයක් සිදු වූ විට පිරිමි ළමුන්ගේ ශිෂ්ණය සෘජු වීම සිදු වෙනවා. ඒ සඳහා ස්පර්ශය, හැඟීම්, දැකීම්, සහ චිත්ත රූප මැවීම් හේතු විය හැකි ය. මෙය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. සමහරවිට මෙවන් අවස්ථාවක ශුක්‍ර මෝචනය ද සිදුවිය හැකි ය.

ලිංගික උද්දීපනය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ කුමක් ද? එය සිදුවන්නේ පිරිමි ළමුන්ට පමණක් ද?

ලිංගික උද්දීපනය ගැහැනු, පිරිමි දෙපාර්ශ්වට ම ඇති වන සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ලෙස සැලකෙනවා. ලිංගික උත්තේජනයක දී පිරිමි ළමුන්ගේ ශිෂ්ණය සෘජු වීම සහ එවිට ශුක්‍ර මෝචනය සිදුවීමත්, ගැහැනු ළමුන්ගේ නම් තන පුඩුවල හා යෝනි ප්‍රදේශයේ යම් සංවේදනයක් ඇති වීමත් සිදු වෙනවා.

මෙම ලිංගික උද්දීපනය නැවත නැවත අත්විඳීමට යාමෙන් එයට ඇඹිබැහි විය හැකි අතර, එසේ වුවහොත් ඔබගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට මෙන්ම ඵදිනෙදා ජීවිතයේ කාර්ය වලට ද බාධා විය හැකි ය. එබැවින් මෙවැනි හැඟීම්වලට ඇඹිබැහිවීම වළක්වා ගැනීමට සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සහ විනෝදාංශවලට යොමු වීම ඉතා වැදගත් වෙනවා.

ලිංගික උද්දීපනය අත්දැකීමට යාමෙන් ගැටලු ඇති විය හැකි ද? ඒවා මොනවා ද?

ඔව්. බාහිර පුද්ගලයෙකුගෙන් ලිංගික අතවරවලට ලක්විය හැකි ය. නව යොවුන් වියේ ගැහැනු ළමුන් ගැබ් ගැනීමට හැකි ය.

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳිය හැකි ය. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට සහ සමාජීය සහ මානසික සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකි ය.

ලිංගික උද්දීපනය අත්දැකීමට යාමෙන් ඇතිවන ගැටලු වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

ලිංගික උද්දීපනය අත්දැකීමට යාමෙන්, ඔබ වයසේ පසු වන දරුවෙකු කිසිසේත් ම ලිංගික එක්වීමක් සිදු නොකළ යුතු යි. එසේ වුවහොත් ලංකාවේ පවතින නීතිය අනුව ඔබේ වයසේ අයෙකු එවැනි ක්‍රියාවකට පොලඹවා ගන්නෙකුට දැඩි සිර දඬුවම් ලැබීමට සිදු වෙනවා. එබැවින් නව යොවුන් වියේ පසු වන ඔබ, යමෙකු මේ සඳහා ඔබව පොලඹවන්නේ නම් වහාම දෙමාපියන්ට හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ බව දැනුම් දෙන්න. නැතහොත්, ඔබ අතවරයකට ලක් වී, (ගැහැනු දරුවෙකු නම්) ගර්භිනී වීම හෝ ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකට ගොදුරු වීම සිදු විය හැකි ය.

පාසල් යන වයසේ සිටින ඔබ ගර්භිනී වීමට සුදුසු කායික හෝ මානසික වයසක පසු නොවන නිසා කිසි ලෙසකින්වත් ලිංගික ඇසුරකට නොයන්න.

අන්තර්ජාලය සහ ජංගම දුරකථනය භාවිත කිරීම හානිකර ද?
 නැහැ. අන්තර්ජාලය කියන්නේ අපට ඉතා වටිනා සම්පතක්. අපි නොදන්නා බොහෝ දේවල් අන්තර්ජාලය හරහා සොයා ගත හැකි ය. ජංගම දුරකථනයත් ඒ වගේම යි. අපට ආරක්ෂාව සඳහා තොරතුරු හුවමාරු කර ගන්නට ජංගම දුරකථනය ඉතා වැදගත්.

අන්තර්ජාලයේ සහ ජංගම දුරකථනයේ වැඩි කාලයක් ගත කිරීම සුදුසු ද?
 අන්තර්ජාල සබඳතාව හෝ ජංගම දුරකථනය ඔබව දැනුමින් පුරවනවා වගේම ඔබව හානිකර දේවල්වලට යොමු කරන්නත් පුළුවන්. ඔබ වැඩි වේලාවක් අන්තර්ජාලයේ හෝ ජංගම දුරකථනයේ ගත කරනවා නම් ඔබට පහත දක්වා ඇති ගැටලුවලට මුහුණ දෙන්නට සිදු වෙන්න පුළුවන්.

- ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
- පරිගණක හෝ ජංගම දුරකථන සඳහා ඇබ්බැහි වීම
- මානසික සෞඛ්‍යය දුර්වල වීම
- අහිතකර අන්තර්ජාල අඩවි සඳහා යොමු වීම
- මිතුරන් සහ දෙමවුපියන් ඇසුර කිරීම සඳහා කාලය අඩු වීම
- විවේක වේලාවල ජංගම දුරකථනය හෝ පරිගණකය භාවිත කිරීමට නිරන්තර ඇල්මක් ඇති වීම
- අධ්‍යාපනික කටයුතු සඳහා ඇති උනන්දුව අඩු වීම



අන්තර්ජාලය භාවිතය භානිකර වන්නේ කෙසේ ද?

අන්තර්ජාලය භාවිතය නිසා අපට හොඳ දේ මෙන් ම භානිකර දේත් වෙන්න පුළුවන්. එමෙන් ම, ඔබ කිහිප වාරයක් පරිශීලනය කරන මාතෘකා හා සම්බන්ධ තොරතුරු නිතර ම අන්තර්ජාලය හරහා ඔබ වෙත යොමු වෙන්න පුළුවන්. ඒ හරහා ඔබ වැරදි වර්යාවලට යොමු වීමේ හැකියාව ඉතා ඉහළ යි.

එමෙන් ම, මුහුණු පොත (Face book) වැනි සමාජ ජාල වෙබ් අඩවි භාවිතයේ දී ඔබව මානසික ව හිංසනයට ලක් වීමට වගේම විවිධ අපයෝජන සඳහා ලක් වීමටත් අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ නිසා ඔබට සමාජයට, පාසලට මුහුණ දෙන්නත් අපහසු වෙන්න පුළුවන්. දිගු වේලාවක් අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමට හුරුවීමෙන් ඔබ ව්‍යායාමවලින් ඇත්වීම නිසා කායික ව රෝගී වෙන්නත් පුළුවන්.

අන්තර්ජාලය හරහා තමන්ගේ තොරතුරු හා ඡායාරූප හුවමාරු කර ගැනීම සුදුසු ද?

නැහැ. විවිධ පුද්ගලයින් ඔබගේ ඡායාරූප ආදිය වැරදි බාගත කරගෙන වැරදි අයුරින් වෙනස් කර එම වැරදි ඡායාරූප අන්තර්ජාලයේ පැතිරවීම නිසා ඔබට විවිධ ආකාරයේ ගැටලු ඇතිවෙන්නට පුළුවන්. සමාජයට මුහුණදීමට පවා නොහැකි වෙන්න පුළුවන්. එවැනි ඡායාරූප මගින් ඔබට විවිධ ආකාරයේ බලපෑම් කරන්න වෙනත් බාහිර පාර්ශව කටයුතු කරන්නත් ඉඩකඩ තිබෙනවා.

ආරක්ෂාකාරී ව අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමට කළ යුත්තේ මොනවා ද?

සැමවිටම දෙමාපියන් දැනුවත් ව අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීම අන්තර්ජාලය හා ජංගම දුරකථනය විවාරවත් ව භාවිත කිරීම අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා පමණක් අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීම.

◆ හැකි සැමවිටම විවේක කාලය පොතක් පතක් කියවීමට හෝ මානසික සුවතාව ඇති කරන ගීතයකට සවන් දීම වැනි දෙයකට යොමු කරන්න.



◆ නිතරම දෙමාපියන් සමග කතාබස් කරමින්, ඔවුන් සමග කාලය ගත කරන්න.

◆ විවේක කාලය ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා යොදා ගන්න.

◆ ගීත ගායනය, සංගීත භාණ්ඩ වාදනය, නර්තනය වැනි විනෝදාංශවල යෙදෙන්න.



ආරක්ෂාව හා පරීක්ෂම

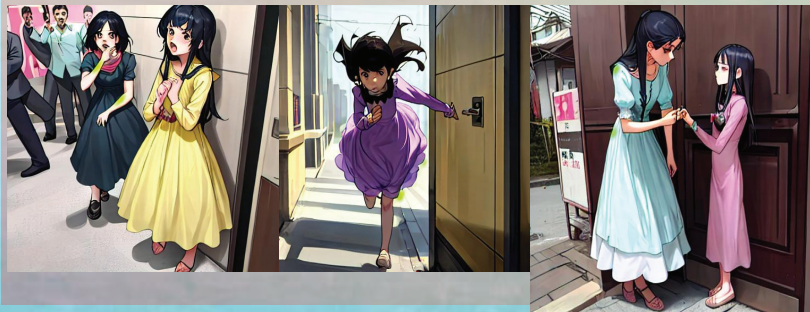
නව යොවුන් වියේ සිටින අපි ආරක්ෂා වීමට කුමක් කළ යුතු ද?

සැමවිට ම ඔබ, තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත්. සමාජයේ ජීවත් වන විට ඔබට විවිධ අවස්ථාවල විවිධ පුද්ගලයින් මුණගැසෙනවා. විවිධ සිදුවීම්වලට මුහුණ දෙන්න සිදු වෙනවා. ඒ සැම අවස්ථාවකදී ම ඔබගේ ආරක්ෂාව ගැන ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන ඕනෑම සිදුවීමක දී ඔබට පිහිට වෙන්න ආයතන ගණනාවක් තිබෙනවා. ඒ නිසා ඔබ එවැනි සිදුවීමකට මුහුණ දුන් අවස්ථාවක දී කිසිම වෙලාවක මෙම ආයතනවලට දැනුම් දෙන්න බිය වෙන්න එපා.

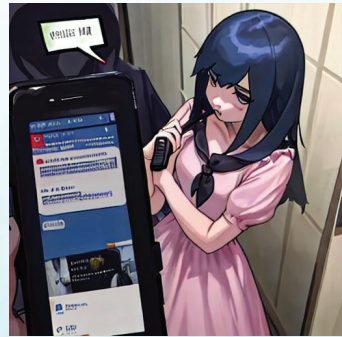
අනාරක්ෂිත අවස්ථාවක දී අප කළ යුත්තේ කුමක් ද?

කුමන අවස්ථාවක දී හෝ ඔබට යම් අපහසුතාවක් දැනෙන ආකාරයට ඔබ දන්නා හෝ නොදන්නා හෝ අයෙකු කතාබහ කරන්නේ නම්, ස්පර්ශයක් හෝ වෙනත් ඕනෑම ආකාරයේ ඔබ අකමැති ක්‍රියාවක් සිදු වන්නේ නම් එම ස්ථානයෙන් වහාම ඉවත් වන්න. ඒ පිළිබඳ ඔබට වඩාත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දෙන්න



අපට එවැනි හිංසා සහ අපයෝජන ගැන පැමිණිලි කරන්න ආයතන තිබෙනවා ද?

ඒ පිළිබඳ ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියේ හෝ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ ක්ෂණික දුරකථන අංකවලට අමතා දැනුම් දෙන්න.



මේ පිළිබඳ ආසන්න ම පොලිසියේ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ අංශයට දැනුම් දෙන්නත් ඔබට පුළුවන්

අපේ පින්තූරයක් වැරදි විදිහට අන්තර්ජාලයට මුදා හැරලා නම් හෝ අන්තර්ජාලය හරහා විවිධ හානිකර දේවල් අපට යොමු වෙනවා නම් කළ යුත්තේ මොනවා ද ?

ඒ සඳහා ඔබට දැන් සහය වීමට ආයතන පිහිටුවලා තිබෙනවා. පරිගණක ආශ්‍රිත හිංසන, ඡායාරූප පළ කිරීම් හෝ වැරදි ආකාරයේ පණිවිඩ යොමු කිරීම් සිදුවෙනවා නම්, පොලිස් පරිගණක අපරාධ අංශයට, පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදයට දැනුම් දෙන්න. ඔවුන් ඔබට අවශ්‍ය සහයෝගය ලබා දේවි.

0112 - 381045
පොලිස් පරිගණක අපරාධ අංශය
101 / 0112 -691692
පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය



දයාබර දුවේ පුත්,

ඔබ කවුද කියා ඔබ ම හඳුනා ගන්නේ නව යොවුන් වියේ දී යි. තමා කුමන අන්දමේ පුද්ගලයෙක්, අනාගතයේ කුමන අන්දමේ පුද්ගලයකු බවට පත් වේ ද, සමාජයේ තමාට හිමි තැන කුමක් ද, යන මේවා පිළිබඳ යම් වැටහීමක් ලබා ගැනීමට මෙම කාලයේ දී ඔබ යොමු වෙනවා. නමුත් ඔබට වයස අවුරුදු 17 - 18 පමණ වනතුරු සැලසුම් කිරීම, විශ්ලේෂණය කර ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීම වැනි හැකියා පාලනය කරන මොළයේ කොටස්වල වර්ධනය සම්පූර්ණ වන්නේ නැහැ. ඒ නිසා, ජීවිතය පිළිබඳ වැදගත් තීරණ ගැනීමේ දී වැඩිහිටි සහය ගැනීම නුවණට හුරැයි.

“ඔබ දැන් ලොකු ළමයෙක්” ලෙස අප සලකන්නේ සිරුරෙන් හා මනසින් ශක්තිමත්, අලුත් හැකියා සහ දක්ෂතා බොහොමයක් ඇති කෙනෙක් බවට ඔබ පත් වී ඇති නිසා ය. ඉතින් ඒ සියල්ල ඔබ යහපත් අයුරින් යොදවන්න. ඔබේ පාඩම් කටයුතු සහ අනෙකුත් පාසල් කටයුතු වඩාත් හොඳින් කරගෙන යාමේ ශක්තිය දැන් ඔබ සතුව තිබෙනවා. එමෙන් ම, විවිධ නව නිර්මාණවලට සහ කලා කටයුතුවලට මැදිහත් වෙන්නටත් ඔබට දැන් හැකියාව තිබෙනවා.

ඒ සියල්ල ඔබේ යහපතට හා මනා හැඩ ගැස්මට යොදා ගතහොත් ඔබට සුන්දර අනාගතයක් ළඟා කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේවි. ඔබගේ ශක්තිය සහ හැකියාව නිවැරදි ව හඳුනා ගෙන, යහපත් ඉලක්ක පිහිටුවා ගෙන, ඔබගේ පාසලේ හා අවට සමාජයේ කැපී පෙනෙන ආදර්ශවත් චරිතයක් වීමේ අභියෝගය ඔබ තුළින්ම ගොඩ නඟා ගන්න. එවිට ඔබේ අනාගතය නිතැතින් ම දීප්තිමත් වේවි.