



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

14+

අභිරමන් නව යෞවනය

(9, 10, 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සඳහා විශේෂයෙන් සකසූ පොත් පිටවේ.)



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. 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. සුවේන්ද්‍රා 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 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 අයි. ඕ. කේ. කේ. නානායක්කාර - ලේඛකාධිකාරී
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
- වෛද්‍ය ගංගා තෙන්නකෝන් - වෛද්‍ය නිලධාරී
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
- ඩී. එන්. කොඩිතුවක්කු - අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- රෝහණ රණසිංහ - අධ්‍යක්ෂ (වැඩසටහන්)
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 ශාඛාව
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

අරුණෝද 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
(සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- රසිකා ජයතුංගම - ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී
පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
- රේඡුකා පීරිස් - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විග්‍රාමික)
- සාරා සොයිසා - ජාතික වැඩසටහන් විශ්ලේෂක
එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල
- වමරි මංජුලා - සංවර්ධන නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

භාෂා 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,

අසිරිමත් නව යොවුන් වියෙහි මධ්‍යම වයසේ පසු වන්නන් තුළ මේ වන විට පූර්ව යොවුන් වියෙහි දී මතු වූ මූලික ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ දැකිය හැක. එබැවින් මෙම අවධියේ දී මුහුණදීමට සිදු වන කායික, මානසික හා සමාජයීය වෙනස්කම් හේතුවෙන් නව යෞවනයා තම සිරුරේ පෙනුම කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල, නිදහස හා යැපීම අතර අරගලය, සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම හා ස්වකීය අනන්‍යතාවය සංවර්ධනය කර ගැනීම පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. නමුත් අප රට තුළ පවතින සංස්කෘතික, සමාජයීය වටපිටාව තුළ ප්‍රමාණවත් නිවැරදි ලිංගිකත්ව අධ්‍යාපනයක් ලැබීම මඟ හැරී ඇත. ඒ සඳහා සකසන ලද මෙම පොත් පිංච මඟින් ස්වකීය අනන්‍යතාවය සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය නිවැරදි දැනුම ලබා ගත හැකි යි.

මෙමඟින් ලබන දැනුමින් පසු යෞවන වියට සාර්ථකව මුහුණදීමටත් සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් යුතුව වගකීමෙන් යුත් පුරවැසියකු ලෙස සමාජගත වීමටත් 14+ ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

අසිරිමත් නව යෞවනය

ඔබ වයස අවුරුදු 14, 15 හෝ 16 හි පසුවන නව යෞවනයෙක් හෝ නව යෞවනියක්ද?

ඔබ දැන් වැඩිහිටියෙක් ද? නැතිනම් දරුවෙක් ද? ඔබ දැන් සිටින්නේ වැඩිහිටියෙකුත් නොවන දරුවෙකුත් නොවන අවධියක ය. දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන් ඔබ දරුවෙකු ලෙස සැලකුවත් දැන් ඔබ වැඩිහිටියෙකු සේ කටයුතු කිරීමට කැමතියි නේද? ඔබට ඔබගේම සිතුවිලි ගැන පුද්ගලයක් ඇති වී ඇත්ද? ඉතින් මේ ගැන හරියට ම දැන ගැනීමට ඔබට කාලය ඇවිත්. ඔබ දැන් ඔබ කවුදැයි හඳුනා ගනිමින් සිටින කාලය යි. ඔබ ස්වාධීන පුද්ගලයෙකු වීමට ඉගෙන ගන්නා අවධිය මෙය යි. මේ යුගය අපට පහත ආකාරයට විස්තර කරන්න පුළුවන්.

- ඔබ දැන් වැඩිහිටියෙකු හෝ ළමයෙකු නොවේ.
- ඔබේ ජීවිතය වෙනස්වීම්වලින් බහුල කාලයකි.
- ඔබගේ සිතුවිලි හා හැඟීම් දැන් යුද පීටියක් මෙන් ඔබට හැගේ.

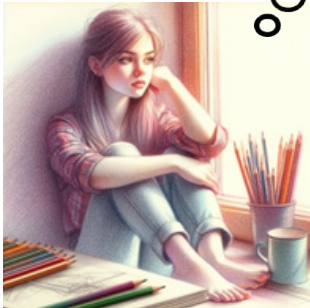
මේ වයසේ දී

- ඔබේ ශරීරය වේගයෙන් වර්ධනය වේ.
- ඔබගේ බුද්ධිය සහ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.
- ඔබගේ සමාජ සම්බන්ධතා පුළුල් වේ.
- ඔබගේ අවශ්‍යතා වැඩි වේ.
- ඔබ අභියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දීම සඳහා හැකියාව ලබමින් සිටියි.

ඔබ දැන් පසු කරන්නේ ඔබේ ජීවිතයේ තීරණාත්මක අවධිය යි. පැහැබර අනාගතයකට හිමිකම් කියන ඔබ මේ කාලයේදී අධ්‍යාපනය සඳහා මූලිකත්වය දී කටයුතු කළ යුතු ය. එමෙන්ම, විෂය බාහිර කටයුතු, සමාජ ක්‍රියාකාරකම්, විනෝද කටයුතු ආදී ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් ඔබේ ජීවිතය ශක්තිමත් කරගත යුතු ය. විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් යනු ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය, සමිති සමාගම්වල කටයුතු කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වේ. සමාජ ක්‍රියාකාරකම් යනු මිතුරු සබඳතා, ක්‍රීඩා සමාජ, ශ්‍රමදාන කටයුතු, ආගමික කටයුතු නිවසේ කටයුතු ආදිය සඳහා සහභාගි වීම යි.

ඔබ ඔබේ පවුලට මෙන්ම, සමාජයට හා රටට ද වටිනා පුද්ගලයෙකු විය යුතු ය. එබැවින් ඔබෙන් පවුලට, සමාජයට හා රටට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් ඉටු කිරීම සඳහා විධිමත් සැලැස්මක් සහිතව ජීවිතය සකස් කර ගත යුතු ය. ඒ සඳහා දෛනික සැලැස්මක් තිබිය යුතු ය. අනාගතයේ දී ඔබගේ අවසාන ඉලක්කය වෙත ළඟා වීම සඳහාත් ඔබ බලාපොරොත්තු වන අයුරින් ඵලදායී පුරවැසියකු වීම සඳහාත් අවශ්‍ය වන කෙටි කාලීන අරමුණු සහිත සැලැස්මක් ද ඔබ විසින් සකස් කර ගත යුතු ය.

ඔබ ගමන් කරන්නේ කුමන ක්ෂේත්‍රයක වුව ද එම ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයෙකු වීම සඳහා ඔබ දැනුම, ආකල්ප සහ කුසලතාවලින් පරිපූර්ණ විය යුතු ය.





ඔබගේ ජීවන නොකාවේ නියමුවා ඔබ වන අතර, නිවැරදි දිශාවට ජීවන නොකාව රැගෙන යාමේ වගකීම ඔබ සතු ය.

ඔබට මෙම ගමනේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන විවිධාකාර අභියෝග අතරින් එක් අභියෝගයක් වන්නේ ලිංගිකත්වය සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමයි.

ඔබේ නව යොවුන් විය මේ විදිහට විස්තර කරන්න පුළුවන්.

ඔබේ වයසේ දරුවන් තවත් වසර දෙකක් ඇතුළත අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිටිනවා. එයින් පසුව ඔබගේ ජීවිතය විවිධ දිශා කරා යොමු වේවි.

- සමහර අය අධ්‍යයන පොදු සහතිකපත්‍ර උසස් පෙළ විභාගය ජෛවීය විද්‍යා විෂය ධාරාව යටතේ හදාරනවා.
- තවත් සමහර අය වෙනත් විෂය ධාරා යටතේ හැදෑරීමට යොමු වෙනවා.
- සමහර සිසුන් පාසලෙන් ඉවත් ව රැකියා සඳහා යොමු වෙනවා.

- ඇතැම් අය පාසල් ගමන අවසන් කර ගෘහණියන් වශයෙන් කටයුතු කිරීමටත්, තමා කැමති වෙනත් කාර්යයන්හි යෙදීමටත් යොමු වෙනවා.

මෙම කණ්ඩායම් අතරින් උසස් පෙළ ජීව විද්‍යාව හදාරන සිසුන්ට අනෙකුත් සිසුන්ට වඩා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳව විධිමත් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමේ අවස්ථාව හිමිවෙන අතර අනෙකුත් අයට මෙම අවස්ථාව හිමි වෙන්නේ නැහැ. ජීවිතයේ මෙම අංශය පිළිබඳව දැනුම සහ අවබෝධය අනාගත ජීවිතයේ යහ පැවැත්ම සඳහා ඉවහල් වෙනවා. ප්‍රමාණවත් පරිදි දැනුම සහ කුසලතාව නොමැති වීම නිසා ඇතැම් තරුණ තරුණියන්ට මුහුණ දීමට සිදුවී තිබෙන ගැටලු පිළිබඳව විවිධ මාර්ග ඔස්සේ ඔබ අසා තිබෙන්නට ඇත. මේ ගැටලු අතරින් බොහොමයක් ලිංගික අභියෝග /ගැටලු නිසා ඇති වූ ඒවා ය. ඔබේ ජීවිතයේ සමහර තීරණ ගැනීමේ දී මේ ගැටලු පිළිබඳ ව දැනුවත් ව හා අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වෙනවා. මෙම සමහර ගැටලු පිටස්තර අය සමග කතා කිරීමටවත් නොහැකි ඒවා. මෙම සමහර ගැටලු ඔබ කනගාටුවට පත් කරවන පෞද්ගලික කරුණුවේ. එවැනි ගැටලු කිහිපයක් පිළිබඳ ව ඔබ දැනුවත් කිරීමට සහ ඔබට යම් මාර්ගයක් පෙන්වීමට මෙම කුඩා පොත් පිංව සකස් කර තිබෙනවා. මෙහි අරමුණ වන්නේ ඔබව අනාගතයේ දී සතුටින් පිරි වගකීම් සහගත පුද්ගලයෙකු වශයෙන් සමාජයට දායාද කිරීම යි.

පසුගිය වසර කිහිපය තුළ ප්‍රාරම්භික පාසලේ සිට ද්විතීයික පාසල දක්වා යාමේ දී ඔබේ ශරීරයේ සිදු වූ වෙනස්කම් පිළිබඳව නැවත සිහිකර බැලූවොත් මෙම කරුණු ඔබට මතකයට නැගේවි.

නව යෞවනය

ඔබ ගැහැනු දරුවෙකු නම් ඔබ දැනටමත් ඔබේ ශීඝ්‍ර වර්ධන නැගීම අවසන් අවධියේ විය හැකි ය. ඔබේ ශරීරයේ බොහෝ වෙනස්කම් මේ වන විට සිදුවී අවසන්. ඔබ දැන් නව යෞවනියක් බවට පත්වෙලා.

ඔබ පිරිමි දරුවෙකු නම්, ඔබත් දැන් ඔබේ ශීඝ්‍ර වර්ධන නැගීමේ අවසන් අවධියට ළඟා වෙලා. ගැහැනු ළමයින් වගේ නෙවෙයි ඔබේ උස සහ බර තවමත් වර්ධනය වෙමින් පවතිනවා. ඔබත් නව යෞවනයෙකු බවට පත් වෙමින් සිටිනවා.

ඔබ, ඔබ ගැන සතුටින් ද?



ඔබ දැන් ඔබේ පෙනුම ගැන ගොඩක් වධ වෙනවා නේද? බොහෝ කලාතුරකින් හැරුණු විට ඔබ, ඔබ පිළිබඳව ඒතරම් සතුටින් නොවෙන්නට පුළුවන්. මේ අවධියේ ඔබ තුළ පවතින පොදු ලක්ෂණයක් තමයි නිතර නිතර කණ්ණාඩිය ඉදිරියට ගොස් තමාගේ හැඩ බැලීම.

මම කොටයි, මම උස වැඩියි, මම මහත වැඩියි, මම කෙට්ටුයි, මගේ උරහිස් කුඩායි, මගේ මුහුණේ කුරුලෑ නිසා කැතයි, මගේ රැවුල වැවිල නැහැ, මගේ පියයුරු කුඩායි, වැනි දහසක් ගැටලු ඔබට මතුවනු ඇත. මේවා ඔබගේ කනස්සල්ලට හේතු වී ඇති බාහිර පෙනුමේ ස්වභාවය පිළිබඳ ලක්ෂණ කිහිපයක්. මෙම තත්ත්වය ඔබට මහත් මානසික වධයක්ද? මතක තබා ගන්න. මෙම තත්ත්වය ඔබට පමණක් සිදුවන දෙයක් නොවේ. මෙම ආකාරයට දැනීම ඔබේ වයසේ පසුවන සෑම අයෙකුටම පොදු ලක්ෂණයකි. ඔබගේ පෙනුම ඔබට අනන්‍ය බැවින් අන් අය හා සසඳා කනස්සල්ලට පත් විය යුතු නොවේ. ඔබ සුවිශේෂී අයෙකු බව වටහා ගන්න.

ඔබට සුවිශේෂී වූ පෙනුම වෙනස් කර ගැනීමට දරන උත්සාහයේ දී ඔබ විවිධ ව්‍යාපාරිකයන්ගේ වෙළඳ උපක්‍රම වලට හසු විය හැකි ය.

- දින කිහිපයක දී පැහැපත් සමක්,
- පැය 24 න් සිහින් සිරුරක්,
- එක රැයකින් ඔබේ මස්පිඬු වර්ධනයට,

ආදි වශයෙන් විවිධ ක්‍රීම් වර්ග ආලේපන වර්ග. පාන වර්ග, නික්ෂේපණ ආදි වූ නොයෙකුත් නිෂ්පාදන ඔබව නොමග යැවීමට කටයුතු කරාවි. මෙම ද්‍රව්‍යවලින් ඔබට අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ළඟා වෙනවා වෙනුවට ඔබේ සමට හෝ වෙනත් අවයවයන්ට හානි කිරීමට හේතු විය හැකි ය.

නව යොවුන් වියේ වර්ධනය

මේ කාලය වන විට ඔබ සියලුම දෙනා අතරින් වැඩි දෙනෙකු වැඩි වියට පත් වී ඇත. ඒ සමග ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට මවක වීම සඳහා හෝ පියකු වීම සඳහා හැකියාව ලැබී තිබේ. වැඩිවියට පත් වීමේ දී සිදු වන වෙනස් වීම් ජීවිතයේ විශාල වෙනස්කම් සිදුවීමට හේතු වේ. එය සිදුවන්නේ කෙසේදැයි විමසා බලමු.

යොවුන් වියේ පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රජනනය පිළිබඳ ව ප්‍රජනක පද්ධතිය වඩාත් වැදගත් බලපෑමක් සිදු කෙරේ.

ඉතින්, ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳව කෙටියෙන් සලකා බලමු.

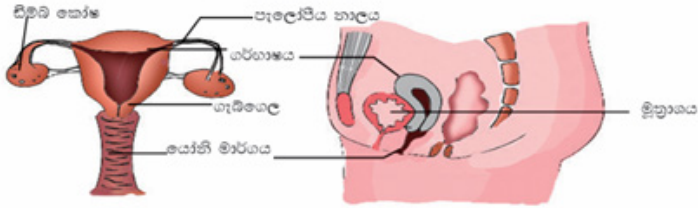
ප්‍රජනක පද්ධති සහ ඒවායේ ව්‍යුහය

ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය නව ජීවියකු බිහි කිරීම යි. ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වය එකිනෙකට වෙනස් වේ. ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවලින් ජන්මාණු නිපද වේ. ස්ත්‍රී ජන්මාණු ඩිම්බ නම් වන අතර පුරුෂ ජන්මාණු ශුක්‍රාණු නම් වේ. ප්‍රජනක පද්ධතිය ළමා කාලයේ ක්‍රියාකාරී නොවේ. යොවුන් විය එළඹීමත් සමගම ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවන අතර ප්‍රජනක පද්ධති මගින් හෝර්මෝන නිපදවීම සහ පරිණත ජන්මාණු නිපදවීම සිදු කරයි.

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයවවල කාර්යයන්

- ඩිම්බ කෝෂ (Ovary) - ඩිම්බ නිපදවීම, හෝර්මෝන නිපදවීම
- පැලෝපිය නාලය (Fallopian tube) - ඩිම්බය ගර්භාෂය දක්වා ගෙනයාම, ඩිම්බය සංසේචනය
- ගර්භාශය (Uterus) - කළලයේ වර්ධනය සම්පූර්ණ වන තෙක් පෝෂණය සහ ආරක්ෂාව සැපයීම
- යෝනි මාර්ගය (Vagina) - සංසර්ග ක්‍රියාවලිය සිදු වීම, වර්ධනය සම්පූර්ණ වූ හැෆය ප්‍රභූතිය

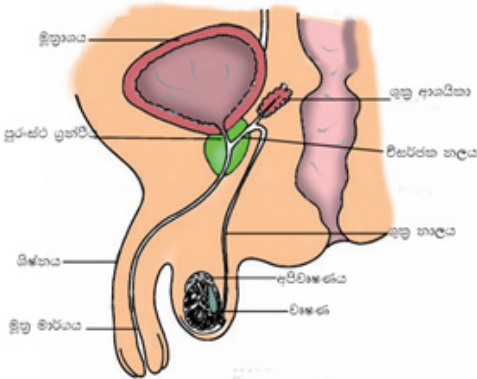


8.6 රූපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය පහත දැක්වෙන කොටස්වලින් යුක්ත ය.

- වෘෂණ (Testes)
- අපිඩිමිසණය (Epididymis)
- ගුත්‍ර නාල (Ductus deferens)
- ගුත්‍ර ආශයිකා (Seminal vesicle)
- පුරුෂේර ග්‍රන්ථි (Prostate gland)
- ඵසර්ජක නාලය (Ejaculatory duct)
- ගිෂ්ණය (Penis)



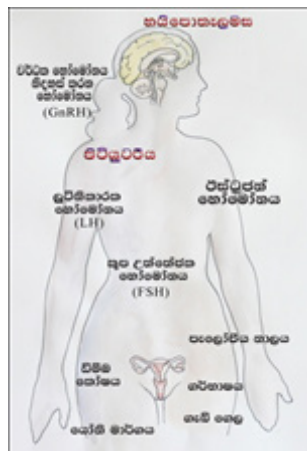
8.9 රූපය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ හරස් කඩක්

ගැහැණු හා පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබඳ විස්තරාත්මක තොරතුරු සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ දී හා විද්‍යාව විෂයයේ දී අදාළ ශ්‍රේණිවල ඇතුළත් කර ඇත. වැඩිදුර විස්තර සඳහා ඒවා පරිශීලනය කරන්න.

ලිංගික පරිණතිය

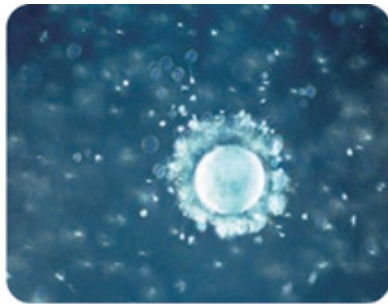
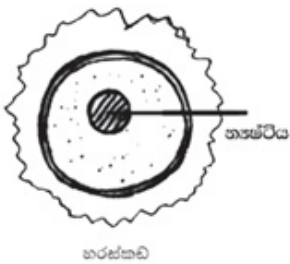
ගැහැනු දරුවකුගේ ලිංගික පරිණතිය

- ලිංගික පරිණතියේ දී වඩාත් හොඳින් බාහිරට ප්‍රදර්ශනය වන ක්‍රියාවලිය වන්නේ ගැහැනු දරුවෙකුගේ මාසික ඔසප් වීම යි. ඒ පිළිබඳව අපි කෙටියෙන් හඳුනා ගනිමු.
- ආර්තව චක්‍රයේ පළමුවන සතිය කුළ ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය වැඩිපුර ශ්‍රාවය වීම නිසා ගර්භාශයේ ඇතුළත බිත්තිය සනකමින් වැඩි වන අතර එහි රුධිර වාහිනී වැඩිපුර වර්ධනය වේ.
- ඩිම්බ මෝචනය - ආර්ථව චක්‍රයේ දින 12 ක් 14 ක් අතර පෙර මේරු ඩිම්බයක් ඩිම්බ කෝෂයෙන් නිකුත් වේ. මෙය ඩිම්බ මෝචනය ලෙස හැඳින්වේ. මෙය සිදු වන්නේ මොළයේ හයිපොතලමසෙන් සුවය වන වර්ධක හෝර්මෝනය නිදහස් කරන හෝමෝනය නිකුත් වීමෙන් පසුව පිටියුටරිය උත්තේජනය වී කුප උත්තේජක හෝර්මෝනය සහ ලුටිනිකාරක හෝර්මෝනය නිකුත් කිරීම මගිනි. ඒ මගින් ඩිම්බ කෝෂයේ ඩිම්බ මේරීම හා ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බ පිටවීම සිදු වේ.



- ආර්තව චක්‍රයේ දින 14-28 දක්වා කාලය තුළ ශරීරයේ ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝනය ඉහළ යයි. මේ මගින් ගර්භාෂයේ ඇතුළත බිත්තිවල රුධිරවාහිනී තවදුරටත් වර්ධනය වී ඩිම්බය සංසේචනය වුවහොත් වැඩෙන කළලයට වර්ධනය වීම සඳහා සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.
- අදාළ කාලය තුළ සංසර්ගය මගින් ශුක්‍රාණුවක් මේරූ ඩිම්බය හා සම්බන්ධ වුවහොත් එය සංසේචනය වී යුක්තානුවක් බවට පත් වන අතර මේ අවස්ථාවේ දී ගැහැනු ළමයා ගර්භණී බවට පත් වේ.

පියවි ඇසට නොපෙනෙන තරම් කුඩා සෛලයක් නව ජීවියෙකු බවට පත් වන්නේ මෙසේ ඩිම්බයක් සහ ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීමෙනි. පහත රූප සටහනින් මෙම තත්ත්වය තවදුරටත් පැහැදිලි කළ හැකි ය.



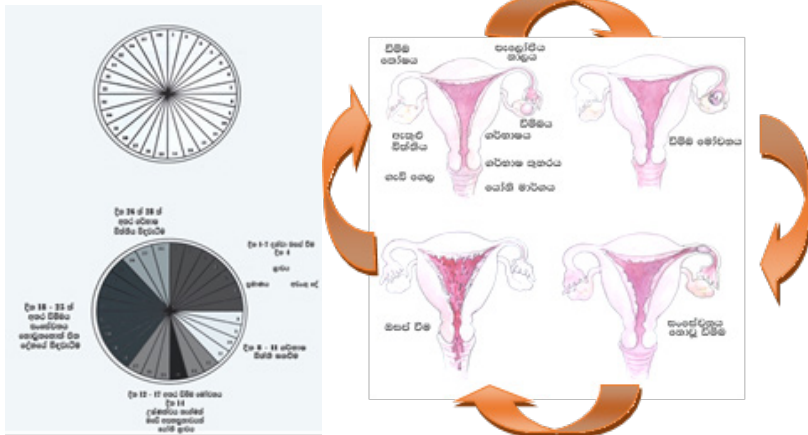
8.7 රූපය - මිනිස් ඩිම්බය (සාමාන්‍ය විෂ්කම්භය 0.1mm)



ඩිම්බය සංසේචනය නොවූ අවස්ථාවල දී,

- ඩිම්බ කෝෂයෙන් නිකුත් කරන ලද ඩිම්බය නිශ්චිත කාලයක් තුළ ශුක්‍රාණුවක් සමග සංසේචනය නොවුවහොත් ආර්ථව වකුයේ 24 වන දිනය පමණ වන විට ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන ශ්‍රාවය පහළ යාම සිදුවේ.
- එහි ප්‍රතිපලයක් ලෙස ගර්භාශයේ ඇතුළු බිත්තිය බිඳ වැටේ. මේ හේතුවෙන් රුධිරය සමග බිඳුණු පටක යෝනි මාර්ගය තුළින් පිටවේ. මෙය ආර්ථවය හෙවත් ඔසප් වීම ලෙස හැඳින්වේ. මෙය දින 3-4 ක් පමණ පවතී.

ආර්තව චක්‍රය



පිරිමි ළමයින්ගේ ලිංගික පරිණතිය

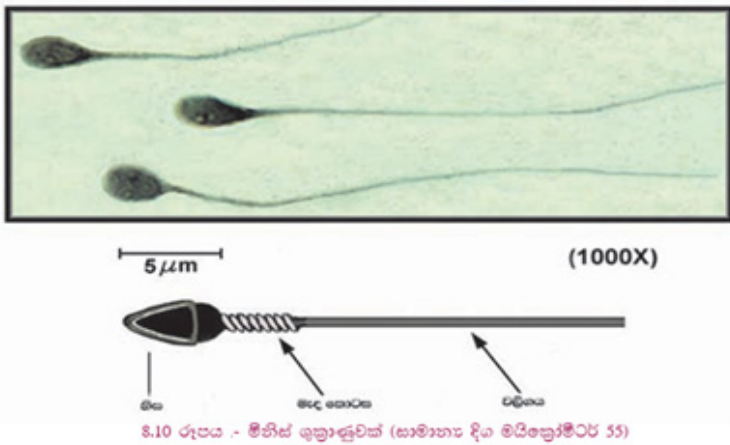
වයස අවුරුදු 10 - 14 අතර කාලය වන විට ලිංගික වශයෙන් මේරීමට පත් වේ. මේ කාලයේ දී සිදු වන හෝමෝනයන්ගේ බලපෑම මත මෙම වෙනස්කම් සිදු වේ. පිරිමි දරුවන්ගේ ලිංගික පරිණතියේ ක්‍රියාවලිය පහත ආකාරයට සිදු වේ.

- මස්පිඩු සහ අස්ථිවල වර්ධනය වීම නිසා උස සහ බර වර්ධනය වේ. වැඩිහිටි වයසෙන් 15%ක් පමණ හා වැඩිහිටි බරෙන් 48% ක් පමණ වර්ධන නැගුම අවධියේ දී වර්ධනය වේ. සාමාන්‍යයෙන් පිරිමි දරුවන් ඔවුන්ගේ වැඩිහිටි වයසට අදාළ උස සම්පූර්ණ වන්නේ වයස අවුරුදු 18 - 20 අතර වයසේ දී පමණ ය.

- ස්වරාලය විශාල වීම සහ කටහඬ රළු වීම.
- උදරය, පපුව, මුත්‍රණ හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය වීම.
- ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම.
- ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වීම.

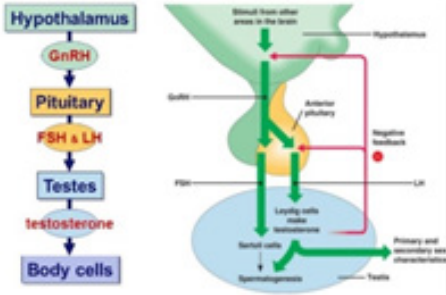
වෘෂණයේ නිෂ්පාදනය වන ශුක්‍රාණු ශරීරයෙන් පිට වීම ශුක්‍ර මෝචනය යනුවෙන් හැඳින් වේ. ශුක්‍ර තරලය සුදුපැහැති සහ උකු ද්‍රාවණයකි. එහි පහත ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත වේ.

- ශුක්‍රාණු මිලියනයක් පමණ
- පෝෂණීය ද්‍රාවණය
- ලිහිසි ද්‍රව්‍ය



පිරිමි ළමයින්ගේ ලිංගික පරිණතිය තීරණය කරන හෝමෝන ක්‍රියාවලිය පහත පරිදි දැක්විය හැකි ය.

Sex Hormone Control in Males



මොළයේ ඇති හයිපොතලමස නිපදවන හෝමෝනය පූර්ව පිටියුටරිය මත ක්‍රියා කර කුප උත්තේජක හෝමෝනය (FSH) හා ලුටීනිකාරක හෝමෝනය (LH) හෝමෝන නිෂ්පාදනය කරයි.

LH හෝමෝනය වෘෂණයේ ඇති සෛලවලින් ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝමෝනය නිකුත් කිරීම උත්තේජනය කරයි.

ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝමෝනයේ ක්‍රියාකාරීත්වය

- පුරුෂ ලිංගික අවයව වර්ධනය
- පුරස්ථි ග්‍රන්ථි වර්ධනය
- රුධිර හා කුරුලු ඇතිවීම
- නළල දෙපසේ හිසකෙස් මායිම් අඩුවීම
- ශක්‍රාණු නිෂ්පාදනය පාලනය කිරීම
- මාංශපේෂී වර්ධනය
- අස්ථි ඝනත්වය වැඩි කිරීම
- රතු සෛල නිෂ්පාදනය වැඩි කිරීම
- පුරුෂයන්ගේ ලිංගික ආශාව ඇති කිරීම

ශුක්‍ර තරලය මිලිලීටර 5 ක (තේ හැන්දක ප්‍රමාණයක) ශුක්‍රාණු මිලියන 40 ක් හෝ 100 ක් අතර ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වේ.

ලිංගික සංසර්ගයකින් තොරව දරුවකු පිළිසිඳගත හැකි ද?

දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා ලිංගිකව එක්විය යුතු ය. පළමු සංසර්ගයෙන් වුවද දරුවකු පිළිසිඳගත හැකි වන අතර සංසර්ගයක් සිදු නොවුණත් යෝනි මාර්ගය අසල ශුක්‍රාණු තැවරීම පමණක් වුව ද දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් වේ.

ලිංගිකත්වය සම්බන්ධව විශ්වාසදායක තොරතුරු ලබා ගත හැකි ආකාර මොනවා ද?

- ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් හා එහි සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින්
- තමාට ආසන්නම රෝහලේ වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින්
- යොවුන් පියස
- පහත වෙබ් අඩවි මගින්ද නිවැරදි තොරතුරු ලබා ගත හැකි ය.
 - පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - <https://schoolhealthfhb.health.gov.lk>
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - <https://hpb.health.gov.lk>

රාත්‍රී ශුක්‍ර මෝචනය (ස්වස්ත මෝචනය) ගැටලුවක් ද?

වෘෂණ කෝෂ තුළ නිෂ්පාදනය වන ශුක්‍රාණු වෘෂණ කෝෂ තුළ එක් රැස් වීම සිදු වේ. එසේ එක් රැස්වන ශුක්‍රාණු යම් කාලයකට පසුව රාත්‍රී කාලයේ දී ශරීරයෙන් පිට වී යයි. මෙය නව යොවුන් වියේ දී පොදු ලක්ෂණයක් වන අතර මේ පිළිබඳව අනියත බියක් ඇතිකර ගත යුතු නැත. එමෙන්ම මෙම ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධයෙන් “ශරීරය දුර්වල වන බවට” මෙන්ම “ලිංගික ශක්තිය හීන වන බවට” ඇති ප්‍රකාශවල සත්‍යතාවක් නැත.

ගබ්සාව යනු කුමක්ද?

කළලය ගර්භාෂයේ තැන්පත් වූ පසුව ස්වාභාවිකව සිදු වන යම් යම් හේතු මත හෝ යම් කිසි රෝග තත්ත්වයක බලපෑම මත විනාශ වී ශරීරයෙන් ඉවත් ව යා හැකි ය. මෙය ගබ්සාව වශයෙන් හැඳින් වේ. ස්වාභාවික ගබ්සා සඳහා පහත කරුණු බලපෑ හැකි ය.

- ගර්භාෂයේ දුර්වලතා
- හෝර්මෝන දුර්වලතායි
- ගර්භණී මව විවිධ ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලින් පෙළීම
- දියවැඩියාව

කිසියම් කාන්තාවකට කළලය ඇති වී සති 28 කට පෙර යෝනි මාර්ග යෙන් රුධිරය පිට වීමක් හෝ උදරයේ වේදනාවක් ඇති වුවහොත් එය ගබ්සාවක පෙර නිමිත්තක් විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී කඩිනමින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු විය යුතු ය.

නීති විරෝධී ගබ්සාව යනු කුමක්ද?

විවිධ හේතු මත නීති විරෝධී ආකාරයට කළලය විනාශ කිරීම චේතනාන්විතව සිදු කරන අවස්ථා ද පවතී. කෙසේ වුව ද මෙය ශ්‍රී ලංකාව තුළ නීති විරෝධී කටයුත්තක් වන අතර, මේ මගින් මවට ජීවිතයට හානි වීමට හැකි අතර මේ සඳහා සම්බන්ධ වන සියලු දෙනාටම අධිකරණයෙන් දැඩි දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි.

විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ෂණය වීම සාමාන්‍ය ද?

ලිංගික පරිණතියත් සමගම විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි පෙරට වඩා ආකර්ෂණයක් ඇති වීම දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයකි. මෙය සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර බාහිර පෙනුම මත ඇතිවන ආකර්ෂණය, ආදරය ලෙස වැරදි ආකාරයට තේරුම් ගන්නා නව යොවුන් වියේ දරුවන් අනෙක් පාර්ශ්වය සමග ප්‍රේම සබඳතා ආරම්භ කිරීමට උත්සාහ කරයි. මෙම තත්ත්වය අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා අයහපත් ආකාරයට බලපාන අතර මේ සඳහා ගත කරන කාලය වෙනත් ඵලදායී කාර්යයකට යෙදවීමෙන් වැඩි වාසියක් අත්කර ගැනීමට හැකි වේ.

නිසි වයසට පත් වීමෙන් පසුව සුදුසු සහකරුවෙකු හෝ සහකාරියක තෝරා ගැනීමෙන් දිගුකල් පවතින යහපත් පවුල් සබඳතාවක් ගොඩනගා ගත හැකි ය. සෑම විටම තමාගේ ගෞරවය මෙන්ම අනෙකාගේ ගෞරවය ද ආරක්ෂා වන පරිදි හැසිරිය යුතු ය. සම වයසේ මිතුරු මිතුරියන්ගේ උසුළු විසුළු නිසා සිදුවන පෙලඹවීම්වලට හසු නොවී

බුද්ධිමත්ව කටයුතු කරන්න. ඔබේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට උදවු කරන අනාගතය ජය ගැනීමට අතහින දෙන යහළුවන් තෝරා ගන්න.

ලිංගික අපයෝජනයක් කියන්නේ මොකක්ද?

වැඩිහිටියන් විසින් තම ලිංගික අවශ්‍යතාව සඳහා ළමුන් යොදා ගන්නා අවස්ථා පවතියි. ලිංගිකත්වය හා සම්බන්ධ විහිළු කිරීම, අසහ්‍ය පින්තූර පෙන්වීම හා බෙදා හැරීම, අනවශ්‍ය ස්පර්ශ කිරීම, ළමුන් සමඟ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම, ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා බල කිරීම වැනි අවස්ථා ලිංගික අපයෝජන ලෙස හඳුන්වයි.

ඒ වගේ දෙයක් සිදුවිය හැක්කේ කාගෙන්ද?

සෑම අවස්ථාවක දී ම නොදන්නා අය පමණක් නොව සමහර අවස්ථාවන්හි දී තමා හොඳින් දන්නා හඳුනන අයගෙන් පවා දරුවන් අපයෝජනයන්ට ලක් වෙන්න පුළුවන්. අමතර පන්තිවල දී, තනිව පාචේ ගමන් කරන විට දී හෝ සමහර අවස්ථාවල දී තම නිවසේ දී වුව ද මෙවැනි අපයෝජනවලට දරුවන් මුහුණ දෙන අවස්ථා දක්නට ලැබේ. එබැවින් ඔබ එවන් අවස්ථා පිළිබඳව හොඳින් දැනුවත් ව හා අවධානයෙන් යුතු ව කටයුතු කළ යුතු ය.

ඒ වගේ අවස්ථාවක අපට මොනවද කරන්න පුළුවන්?

යම් අයෙකු ඔබට යම් අපහසුතාවකට පත් වන ආකාරයට කටයුතු කරයි නම්, ස්පර්ශ කරයි නම් හෝ වෙනත් බලහත්කාරකමකට තැත් කරයි නම් ඊට අකමැත්ත ප්‍රකාශ කර තරයේ විරුද්ධ වන්න. උදවු ඉල්ලා කැඟසමින් එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වන්න. කැඟසා උදවු ලබා ගත නොහැකි අවස්ථාවක දී නම් උපක්‍රමශීලීව අවස්ථාවෙන් ඉවත් වී යාම සඳහා කටයුතු කරන්න. විශ්වාසදායක අයකු දැනුවත් කරන්න. මෙවැනි වැරදි නීතියෙන් දඬුවම් ලැබිය හැකි වැරදි බැවින් ඒවාට විරුද්ධ වීමට බිය නොවන්න.

එවැනි ලිංගික අපයෝජනයක් සිදු වූ අවස්ථාවක දී කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම
- පොලිස් ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයට හෝ අදාළ ක්ෂණික දුරකථන අංක අමතා පැමිණිලි කිරීම
- සාක්ෂ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීම

ලිංගික අපයෝජනයක දී වෛද්‍ය උපදෙස් පැතිය යුත්තේ ඇයි?

- ගැබ් ගැනීම් වළක්වා ගැනීමට
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වළක්වා ගැනීමට
- ජීවිත හානි වළක්වා ගැනීමට
- මනෝ උපදේශනය කරා යොමු වීමට

මිතුරන් ඇසුරු කිරීම මගින් අයහපතක් සිදුවේ ද?



සමහර අවස්ථාවල දී මෙම සම වයස් කණ්ඩායම ඔබගේ යහපතට මෙන්ම අයහපතට ද බලපෑමක් කළ හැකිය. එබැවින් මිතුරන් ඇසුරු කිරීමේ දී සහ ඔවුන්ගේ යම් යම් කාර්යයන්ට හවුල් වීමේ දී ඔබට මෙන්ම මිතුරාට ද යහපතක් වන කාර්යයන්ට හවුල් වීමටත්, අයහපත්

කටයුත්තක් නම් ඔබ එයින් ඉවත්වීම හා හැකි නම් මිතුරා ද උපක්‍රමශීලී ව ඉන් මුදා ගැනීමට ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතු ය. එය ඔබ විසින් වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතාවකි.

නව යොවුන් ප්‍රේමය අහිත කර වන්නේ ඇයි?

ඔබගේ සම වයස් මිතුරු මිතුරියන් අතර ප්‍රේම සම්බන්ධතා පවත්වන අය ද සිටිය හැකි ය. එවැනි සම්බන්ධතා කෙටි කාලීන විය හැකි අතර එම සම්බන්ධතා බිඳ වැටීමක දී ඔවුන් මානසික බිඳවැටීමකට වුවද ලක්වීමට හැකියාවක් ඇත. එවන් අවස්ථාවල දී ඔවුන් විහිළුවට ලක් නොකර එම පීඩාකාරී තත්ත්වවලින් මිදී අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට සහය වන්න. එබැවින් ඔබ මිතුරන්ගේ ඇසුර මෙන්ම ඔබගේ ජීවිතයේ යහ පැවැත්ම යන අංශ දෙකම සමබර ලෙස පවත්වා ගෙන යාමට තරම් බුද්ධිමත් විය යුතු ය.

අන්තර්ජාලය හා පරිගණක ජංගම දුරකථන භාවිතය නව යොවුන් විශේෂ ළමුන්ට සුදුසුවේ ද?

අන්තර්ජාලය, ජංගම දුරකථන, පරිගණක අපට නැතිවම බැරි සම්පත් වන අතර දැනුම සොයා යන සමාජයේ දැනුම ලබා ගැනීමේ ඉක්මන් සහ පහසු මගක් ලෙස අන්තර්ජාලය හඳුන්වා දිය හැකි ය.

එසේ වුව ද පතලක් කැනීමේ දී මැණික් කැට සේම මඩ ද රැඳී තිබෙන්නාක් මෙන් අන්තර්ජාලය තුළ යහපත් දේ මෙන්ම අයහපත් දේ ද අන්තර්ගත ව පවතියි.

“ප්‍රේම සම්බන්ධතාව නවත්වනවා යයි කියූ විට නිරුවත් ඡායාරූප අන්තර්ජාලයට දමනවා යයි තර්ජනය කරලා”

මෙය පසුගිය කාලයේ බෝහෝ අවස්ථාවල දී පුවත්පත්වල පළවූ ප්‍රවෘත්තියකි. වර්තමානයේ ඔබ බොහෝ දෙනා සමාජජාල භාවිතයට හුරුවී ඇති අතර ඒ හරහා ඔබගේ පෞද්ගලික තොරතුරු මෙන්ම ඡායාරූප පවා හුවමාරු කර ගැනීමට පුරුදුව ඇත. මෙය ඔබ විසින්

නොදැන කරන බරපතළ වරදකි. මන්ද යත් ඔබගේ පෞද්ගලික තොරතුරු හෝ ඔබ විසින් සමාජ මාධ්‍ය වෙත යොමු කරන ඡායාරූප විකෘති කර ඒ ඇසුරින් අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීමට බලා සිටින පුද්ගලයින් සමාජයේ බහුල ය. ඔබට මෙම තත්ත්වය තර්ජනයක් විය හැකි ය. ඉහතින් දක්වන ලද්දේ එවැනි වූ ප්‍රවෘත්තියකි. එබැවින් ඔබ ඔබගේ ඡායාරූප සමාජ මාධ්‍ය වෙත කිසිදු විටක යොමු නොකිරීමට සෑම විටම වග බලා ගන්න. එසේම අන් අයගේ එවැනි වැරදි ආකාරයේ ඡායාරූප හෝ තොරතුරු අන්තර්ජාලයට යොමු කිරීම ද වරදක් වන අතර එවැනිනක් කිරීමෙන් ඔබ නීතිය ඉදිරියේ වරදකරුවකු වේ. "2024 අංක 9 දරන මාර්ගගත ක්‍රමවල සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ පනත" මගින් ඉහත ආකාරයේ වැරදි කරන්නන් සඳහා ලබා දෙන දැඩි දඬුවම් පිළිබඳ ව නීතිමය ප්‍රතිපාදන පැහැදිලි ලෙස දක්වා ඇත.

කෙසේ හෝ ඔබට අන්තර්ජාලය ඔස්සේ එවැනි යම් ආකාරයක තර්ජනයක් තිබේ නම් වහාම වැඩිහිටියන් දැනුවත් කර ළඟම ඇති පොලීසියේ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයට, පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදයට හෝ පොලිස් පරිගණක අපරාධ කොට්ඨාසයට දැනුම් දෙන්න. එවිට ඔවුන් ඔබට අවශ්‍ය සහාය ලබා දෙනු ඇත.

අපයෝජන හා අපචාර සම්බන්ධ ගැටලුවක දී අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

සෑම විටම අපි අපගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම වැදගත්. සමාජයේ අපි ජීවත් වෙන විට අපට විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ පුද්ගලයින් මුනගැසෙනවා. විවිධ සිදුවීම්වලට මුහුණ දෙන්න සිදු වෙනවා. ඒ සෑම අවස්ථාවක දී ම අපි අපගේ ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන ඕනෑම සිදුවීමක දී ඔබට පිහිට වෙන්න ආයතන ගණනාවක් තිබෙනවා. ඒ නිසා ඔබ එවැනි සිදු වීමකට මුහුණ දුන් අවස්ථාවක දී කිසිම වෙලාවක මෙම ආයතනවලට දැනුම් දෙන්න බය වෙන්න එපා. කුමන අවස්ථාවක දී හෝ ඔබට යම් අපහසුතාවක් දැනෙන ආකාරයට ඔබ නොදන්නා හෝ දන්නා අයෙකුගෙන් කතාබහක් ස්පර්ශයක් හෝ වෙනත් ඕනෑම ආකාරයේ ඔබ අකමැති ක්‍රියාවක් සිදු වන්නේ නම් එම ස්ථානයෙන් වහාම ඉවත් වී ඒ පිළිබඳ ව ඔබට වඩාත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දෙන්න. ඒ වගේම

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ හෝ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ ක්ෂණික දුරකථන අංක අමතා දැනුම් දෙන්න.

- ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය : 1929
- ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය : 109
- ආසන්නම පොලිසියේ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ අංශයට දැනුම් දෙන්න.

පරිගණක ආශ්‍රිත විංසනයක්, ඡායාරූප පළ කිරීමක් හෝ වැරදි ආකාරයේ පණිවිඩ යොමු කරන්නේ නම් පොලිස් පරිගණක අපරාධ අංශයට හෝ පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදයට දැනුම් දෙන්න.

- පොලිස් පරිගණක අපරාධ අංශය : 0112-381045
- පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය : 101, 011-2691692

මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටලුවක දී සහය සඳහා පහත දුරකථන අංකය අමතන්න.

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - ක්ෂණික දුරකථන අංකය : 1999
- ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය - ක්ෂණික දුරකථන අංකය : 1926