අපි ගැන දැනගනිමු

අපි ගැන දැනගනිමු!

ප්‍රකාශනය

කාන්තා අධ්‍යාපන හා පර්යේෂණ කේන්ද්‍රය

නො.58, ධර්මාරාම පාර, කොළඹ 06, ශ්‍රී ලංකාව

ආයුබෝවන්!

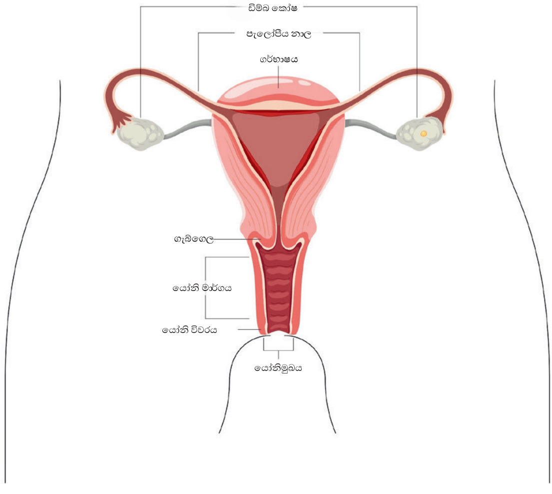
අපේ ශරීරය, මනස සහ අප අත්විඳින වෙනස්කම් තේරුම් ගැනීමට අපට මඟ පෙන්වන මෙම අත්පොතට ඔබව සාදරයෙන් පිළිගනිමු. නව යොවුන් වියේ දී අපගේ ශරීරය සහ මනස විශාල වෙනස්කම් ගණනාවකට භාජනය වේ. මෙම පොත් පිංච මෙම වෙනස්කම්වලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණදීමට අපට උපකාර කරනු ඇත. ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබදව මූලික හඳුන්වාදීමක් මෙන්ම චිත්තවේගී යහපැවැත්ම සහ 'කැමැත්ත' යන සංකල්පය පිළිබඳ මූලධර්ම දක්වා සියල්ල අපි මෙමගින් ආවරණය කරමු.

1. අපේ ප්‍රජනක පද්ධතිය

අපි මූලික කරුණුවලින් පටන් ගනිමු. අපගේ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ඇත්තේ මොනවා ද සහ ඒවායින් කරන්නේ කුමක් ද?

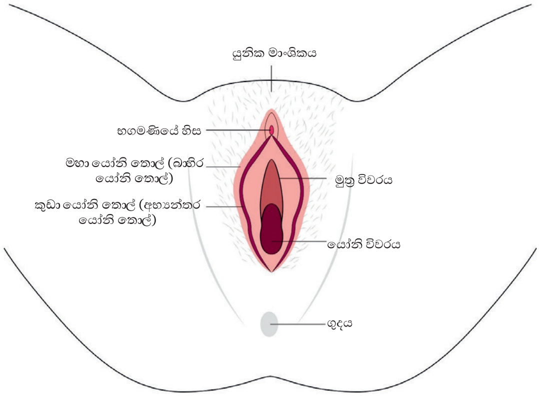
සෑම කෙනෙකු සතුවම ප්‍රජනක පද්ධතියක් ඇත. අප මෑත කාලයේ දී නැත්නම් කවරදාක හෝ දරුවන් සෑදීමට සැලසුම් නොකළත් අපගේ ශරීර ක්‍රියා කරන ආකාරය දැන ගැනීම ඉතා වැදගත්.

කාන්තාවන්ගේ සහ ගැහැනු ළමයින්ගේ ප්‍රජනක පද්ධතියට බාහිර මෙන්ම අභ්‍යන්තර කොටස් ඇතුළත් වේ. බාහිර කොටස යෝනිමුඛය (vulva) ලෙස හැඳින්වෙන අතර, ඊට මහා යෝනි තොල් (බාහිර යෝනි තොල් යැයි ද හැඳින්වේ) (labia majora), කුඩා යෝනි තොල් (අභ්‍යන්තර යෝනි තොල් යැයි ද හැඳින්වේ) (labia minora), භගමණිය (clitoris), යෝනි විවරය (vaginal opening) සහ මුත්‍ර විවරය (urethral opening) ඇතුළත් වේ. යුනික මාංශිකය (mons pubis) සහ ගුදය (anus) යාබද කොටස් වන නමුත් ඒවා ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නොවේ.



දැනගත යුතු කරුණක්:

කාන්තාවන්ට සහ ගැහැනු ළමයින්ට ලිංගික සතුට අත්විඳීම සඳහා භගමණිය උත්තේජනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එය කලින් විශ්වාස කළාට වඩා බෙහෙවින් විශාල අවයවයක් බවද දැන් සොයාගෙන ඇත! එම අවයවයෙහි හිසෙහි (glans) සිට පාද (crura) දක්වා සම්පූර්ණ භගමණිය අඟල් 3.5 සිට 4.25 දක්වා දිගින්ද සහ අඟල් 2.5 ක් පමණ පළලින්ද යුක්ත වේ.



අභ්‍යන්තර ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් වන්නේ යෝනි මාර්ගය (මාංශපේශීමය නාලිකාවක්), ගැබ්ගෙල (යෝනි මාර්ගය සහ ගර්භාෂය වෙන් කරන කොටස), ගර්භාෂය (කලලයක් වැඩෙන ස්ථානය), ඩිම්බකෝෂ (ඩිම්බ සහ ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන නිපදවන අවයවය) සහ පැලෝපීය නාල (ඩිම්බ ප්‍රවාහනය කරන කොටස්) යන කොටස් ය.

දැනගත යුතු කරුණක්:

කන්‍යා පටලය (hymen) ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටසක් නොවේ. එය සමහර කාන්තාවන්ගේ යෝනි විවරයට ආසන්නව යෝනි මාර්ගය තුළ පිහිටා ඇති තුනී පටලයකි. සමහරු කන්‍යා පටලයක් නොමැතිව උපත ලබයි. කන්‍යා පටල විවිධ හැඩයන් ගනී. යෝනි මාර්ගයට යමක් ඇතුළු කිරීමේ දී හෝ වෙහෙසකර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් හෝ කන්‍යා පටල කැඩී යා හැකි අතර, ඒවා කාලයත් සමඟ තුනී විය ද හැක. (කන්‍යා පටලයක් තිබීම හෝ නොතිබීම 'කන්‍යාභාවය' පිළිබඳ සාක්ෂියක් නොවේ.)

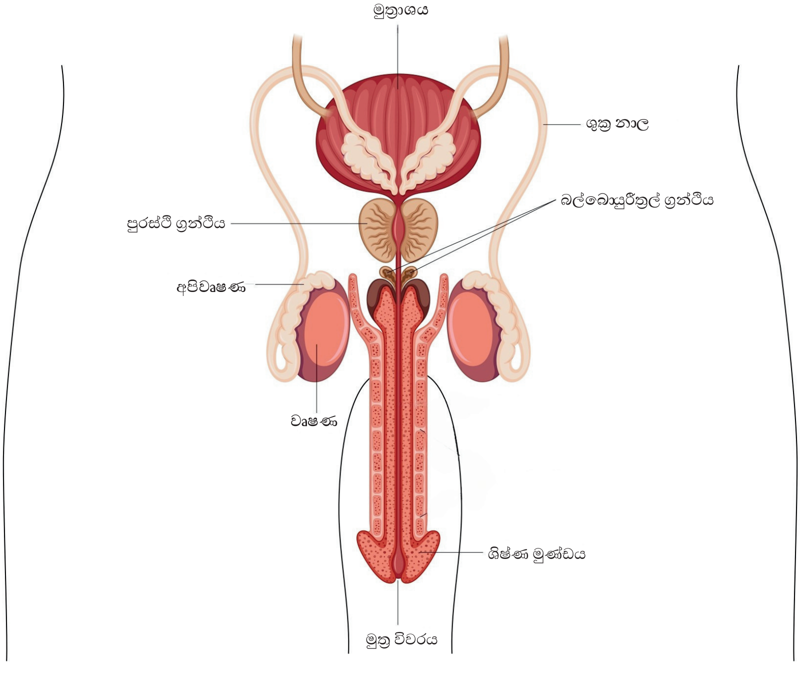
පිරිමින්ගේ සහ පිරිමි ළමයින්ගේ බාහිර ප්‍රජනක පද්ධතියට වෘෂණ (ශුක්‍රාණු සහ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝමෝනය නිපදවන අවයවය), වෘෂණ කෝෂය

(වෘෂණ ශරීරයෙන් පිටත රඳවා තබා ගන්නා මල්ල (Scrotum) වැනි කොටස) සහ ශිෂ්ණය (මුත්‍රා හෝ ශුක්‍ර තරල හෝ මුත්‍රා මාර්ගය හරහා ශරීරයෙන් පිටතට ගෙන යන අවයවය) ඇතුළත් වේ.

දැනගත යුතු කරුණක්:

ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය සඳහා ශරීර උෂ්ණත්වයට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක් අවශ්‍ය වන බැවින් වෘෂණ, වෘෂණ කෝෂය තුළ, ශරීරයෙන් පිටත එල්ලී තිබේ. මෙම නිසා උණුසුම් කාලගුණයක දී අපගේ වෘෂණ කෝෂ ශරීරයෙන් වඩාත් ඈතට එල්ලී ඇති අතර සීතල කාලගුණයක දී ශරීරයට වඩාත් සමීපව එල්ලී ඇත. මෙම වෙනස් වීම සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය දෙයකි.

අභ්‍යන්තර කොටස්වලට නාල පද්ධතිය (අපිවෘෂණ (epididymis) සහ ශුක්‍ර නාල (vas deferens) වලින් සමන්විත) සහ අනුබද්ධ ග්‍රන්ථි (ශුක්‍ර ආශයිකා (seminal vesicles), බල්බොයුරීත්‍රල් ග්‍රන්ථිය (bulbourethral gland) සහ පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය (prostate gland) ඇතුළත් වේ.



දැනගත යුතු කරුණක්:

සමහර පුද්ගලයන් ගැහැනු හා පිරිමි ප්‍රජනක අවයව මිශ්‍රව උපත ලබයි. ඔවුන් අන්තර් ලිංගික (intersex) පුද්ගලයන් ලෙස හැඳින්වේ. එවැනි මිශ්‍රණයක් නොමැති සමහර පුද්ගලයින් ද වර්ණදේහික රටා හෝ ලිංගික හෝමෝනවලට දක්වන ප්‍රතිචාර වැනි වෙනත් හේතු නිසා ද අන්තර් ලිංගික කාණ්ඩයට අයත් විය හැකිය.

මෙම මූලික කොටස් අවබෝධ කර ගැනීම මගින් අපව වඩාත් හොඳින් රැකබලා ගැනීමට, යම් දෙයක ගැටලුවක් ඇති වූ විට එය හඳුනා ගැනීමට සහ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සහ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් සමඟ ඵලදායීව සන්නිවේදනය කිරීමට අපට උපකාරී වේ. සෑම කෙනෙකුගේම ශරීරය ඔවුන්ට ආවේණික වේ. ප්‍රමාණය, හැඩය සහ වර්ධනයේ විවිධතා සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර ඒ පිළිබඳව ලැජ්ජා වීමට හේතුවක් නැත.

වැදගත් වචන

හෝමෝන: ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් නියාමනය කරන රසායනික පණිවිඩකරුවන්

2. වැඩිවියට පත්වීම:
මට මොකක්ද මේ වෙන්නේ?

වැඩිවියට පත්වීම යනු ළමා වියේ සිට වැඩිහිටි වියට මාරු වීමේ ස්වභාවික ක්‍රියාවලියයි. මෙය ලිංගික පරිණතභාවයට හා ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ වර්ධනයට මඟ පාදන ශාරීරික හා හෝමෝනමය වෙනස්කම්වලින් සනිටුහන් වේ. එය සාමාන්‍ය හා අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාවලියකි. එය සාමාන්‍යයෙන් ගැහැනු ළමයින්ට වයස අවුරුදු 8-12 අතර ද සහ පිරිමි ළමයින්ට වයස අවුරුදු 10-14 අතර ද ආරම්භ වන නමුත් එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකිය.

දැනගත යුතු කරුණක්:

වැඩිවියට පත්වීමේ දී සිදුවන වෙනස්කම්වලට හේතු වන්නේ හෝමෝන වේ. ගැහැනු ළමයින්ට මූලික වශයෙන් ඊස්ට්‍රජන් (estrogen) ද, පිරිමි ළමයින්ට මූලික වශයෙන් ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් (testosterone) ද බලපායි. ඒවා වැඩිහිටි ලක්ෂණ වර්ධනය කිරීමට කාලය පැමිණ ඇති බව අපගේ ශරීරයට දැනුම්දෙන රසායනික පණිවිඩකරුවන් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

වැඩිවියට පත්වීමේ දී අපි විශාල ශාරීරික හා චිත්තවේගීය වෙනස්කම් ගණනාවක් අත්දකිමු. අප එහිදී “වර්ධන නැග්ම” ලෙස හැඳින්වෙන ඉතා වේගවත් වර්ධන කාල පරිච්ඡේදයකට මුහුණ දෙනු ඇත. මාස කිහිපයක් ඇතුළත අප අඟල් කිහිපයකින් උස ගොස් ඇති බව අපට පෙනේවි!

ප්‍රථම වරට අපට ශරීර දුර්ගන්ධය ද දැනෙන්නට පුළුවන්! එයට හේතුව වන්නේ අපගේ දහඩිය ග්‍රන්ථි වඩාත් ක්‍රියාකාරී වීමයි. මේ කාලයේ දී අපගේ සමේ වැඩිපුර තෙල් නිෂ්පාදනය වන අතර එය කුරුලෑවලට තුඩු දිය හැක. සෑම කෙනෙකුම අත්දකින මෙම වෙනස්කම් හැරුණුකොට තවත් විශේෂිත ශාරීරික වෙනස්කම් ද තිබේ.

ගැහැනු ළමයින් තුළ:

පියයුරු වර්ධනය වීම ආරම්භ වේ, උකුල පළල් වේ, කලවාවල මේදය වැඩියෙන් තැන්පත් විය හැකිය, ඔසප් වීම ආරම්භ වේ. ලිංගාශ්‍රිතව සහ කිහිලිවල ඇතුළුව ශරීරයේ රෝම වර්ධනය වේ.

දැනගත යුතු කරුණක්:

පළමු ඔසප් වීම සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 8 ත් 16 ත් අතර සිදුවේ. ඊට පෙර එය සිදුවීම ද සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍යයි. එහා මෙහා පෙනෙන හෝ සුදු පැහැති හෝ යෝනි ශ්‍රාවයක් පිටවීම බොහෝ විට අපේ පළමු ඔසප් වීම ඉදිරි මාස කිහිපය තුළ සිදුවන බවට වඩාත් විශ්වාසදායක සංඥාවකි.

අපගේ පළමු ඔසප් වීම සඳහා සූදානම් වන්නේ කෙසේද?

පළමුව, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් (දෙමව්පියෙකු, වැඩිමහල් සහෝදරයෙකු/සහෝදරියක, ගුරුවරයෙකු) අපගේ පළමු ඔසප් වීමේ දී අපේක්ෂා

කළ යුත්තේ කුමක්දැයි අපට අසා දැනගත හැකිය. අපට අවශ්‍ය නම්, අපගේ පාසල් බෑගයේ "ඖෂධ කට්ටලයක්" තබා ගැනීම ද කළ හැකිය. එයට ඖෂධ තුවා, අමතර යට ඇඳුමක් සහ අනපේක්ෂිතව ඔසප් රුධිරය පිටත ඇඳුමේ තැවරුනහොත් මාරුවිය හැකි වෙනත් ඇඳුමක් ආදිය ඇතුළත් කරගත හැක. විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට අපට මේවා සොයා ගැනීමට උපකාර කළ හැකිය. ඔසප් වීම පිළිබඳ වැඩි විස්තර ඊළඟ පරිච්ඡේදයේ දැක්වේ.

පිරිමි ළමයින් තුළ:

කටහඬ ගැඹුරු වේ, උරහිස් පළල් වේ, මාංශපේශී පහසුවෙන් වර්ධනය වේ, ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒ, ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වේ. මුහුණේ, ලිංගාශ්‍රිතව, පපුවේ සහ කිහිලිවල ඇතුළුව ශරීරයේ රෝම වර්ධනය වී ඝන වේ.

දැනගත යුතු කරුණක්:

පිරිමි ළමයින් සමහර විට තමන්ට නින්දේ දී ශුක්‍රාණු පිට වන බව දැනගනීවි. මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර ලැජ්ජා වීමට කරුණක් නොවේ.

මෙම ශාරීරික වෙනස්කම්වලට අමතරව, චිත්තවේගීය වෙනස්කම් ද සිදුවනු ඇත. එයට හේතුව වන්නේ අපගේ ශාරීරික වර්ධනයට බලපාන හෝමෝන අපගේ හැඟීම්වලට ද බලපාන බැවිනි. අපට තීව්‍ර සහ හදිසි මනෝභාව වෙනස්කම් ඇතිවිය හැකි අතර, සම වයසේ මිතුරන්ගේ අනුමැතිය ලබා ගැනීමට, වැඩිහිටියන්ට අභියෝග කිරීමට, වික්‍රමාන්විත ක්‍රියාවල යෙදීමට සහ විශාල අවදානම් ගැනීමට ආශාවන් ඇති විය හැකිය. මෙම චිත්තවේගීය වෙනස්කම් සාමාන්‍ය වන අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න වර්ධනයේ කොටසකි. අපට හෝ අන් අයට හෝ හානියක් නොවන පරිදි ඒවා මනාව කළමනාකරණය කරගත යුතුය. හැඟීම් කළමනාකරණය කරගැනීම පිළිබඳ වැඩි විස්තර පස්වන පරිච්ඡේදයේ ඇත.

දැනගත යුතු කරුණක්:

නව යොවුන් වියේ වැඩිවියට පත්වීමත් සමග ඇතිවන වෙනස්කම් සෑම කෙනෙකුටම එකිනෙකට වෙනස් වේගයකින් සිදුවේ. අපගේ සමහර මිතුරන් අපට වඩා කලින් හෝ පසුව හෝ මෙම ලක්ෂණ නිරූපණය කරනු ඇති අතර, එහි කිසිඳු ගැටලුවක් නැත. මෙම වෙනස්කම් සඳහා නිවැරදි යැයි කිව හැකි නිශ්චිත කාල රාමුවක් නොමැත. මාධ්‍යවල අප දකින රූප බොහෝ විට ශරීර පිළිබඳ පටු චිත්‍රයක් නිරූපණය කරන

අතර සමහර විට ඒවා දැඩි ලෙස සංස්කරණය කර ද ඇත. ස්වභාවිකව සියලු දෙනාගේ ශරීර සුන්දර හා විවිධ වේ. එබැවින් අප සියලු දෙනාගේ ශරීරයන්හි විවිධත්වයට ගරු කල යුතුය.

මෙම කාලය තුළ අපව සම වයසේ මිතුරන් සමඟ හා මාධ්‍යවල අප දකින දේ සමඟ සංසන්දනය කිරීමට සිතීම සාමාන්‍ය දෙයකි. නමුත් අප වර්ධනය වන ආකාරය අපේ ජාන මත විශාල වශයෙන් රඳා පවතින බව අප මතක තබා ගත යුතුය. අපගේ ශරීර වර්ධනය වන්නේ ඒවා වර්ධනය විය යුතු ආකාරයටම වන අතර ඒවා ආදරයෙන් රැකබලාගැනීමට අපට යුතුකමක් සහ වගකීමක් ඇත. ඉදිරි දශක ගණනාවක් පුරාවට අපට ජීවත් වීමට සහ අප කැමති දේවල් කිරීමට අපගේ ශරීර අපට උපකාර කරනු ඇත.

දැනගත යුතු කරුණක්:

පියයුරු සහ වෘෂණ අසමමිතිකව (උදා: එකක් අනෙකට වඩා ලොකුවට) වර්ධනය විය හැකි අතර එය සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය වනවා සේම ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වයට එයින් කිසිඳු බලපෑමක් නැත. කෙසේ වෙතත් ප්‍රමාණයේ හදිසි වෙනසක් ඔබ දුටුවහොත් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ගන්න.

3. ඔසප් චක්‍රය

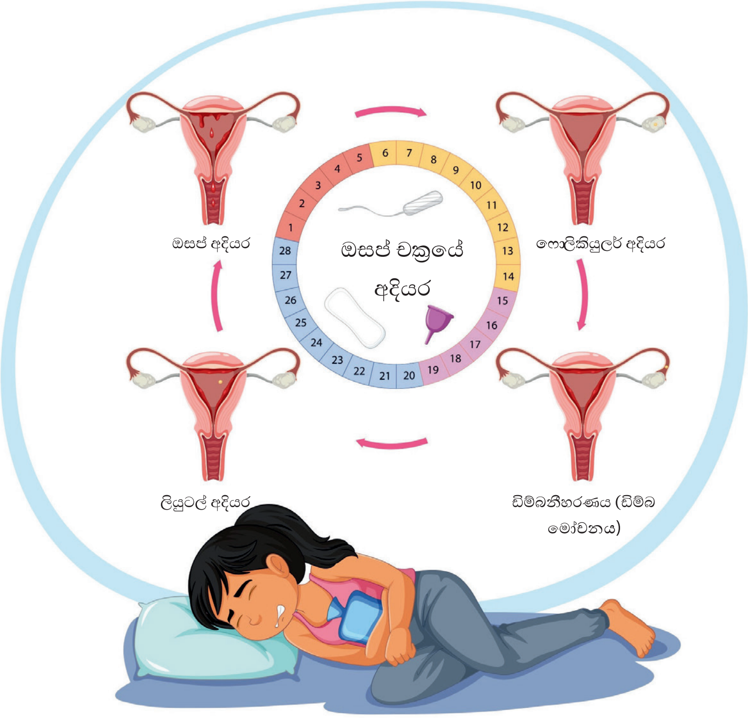
අප මීට පෙර පරිච්ඡේදයේ පළමුවරට ඔසප් වීම පිළිබඳව සාකච්ඡා කළා. ඔසප් වීම යනු කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සාමාන්‍යයෙන් සෑම මාසයකම අත්දකින විශාල චක්‍රයක පිටතට පහසුවෙන් පෙනෙන එක් කොටසක් පමණි. එය ඔසප් චක්‍රය (menstrual cycle) ලෙස හැඳින්වේ. ඒ පිළිබඳව දැන සිටීම අත්‍යවශ්‍යයි. අප අතරින් ඇතැම් අය එයට මුහුණ නොදුන්නත්, අනිවාර්යයෙන්ම අප දන්නා යම් කෙනෙකු එයට මුහුණ දේ. ඒ පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම, අවශ්‍ය විටෙක ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට අපට ඉවහල් වේ.

ඔසප් රුධිරය යනු කුමක්ද?

ගැහැණු ළමයෙක් ලෙස ඔබ වැඩිවියට පත් වූ පසු, ඔබේ ගර්භාෂය ගැබ් ගැනීමක් සඳහා සූදානම් වීම ආරම්භ කරයි. එහිදී මෙය සිදුවන්නේ එහි අභ්‍යන්තර බිත්තිය ඝන කිරීම මගිනි. ගැබ් ගැනීමක් සිදුනොවුනේ නම්, එම ඝන වූ අභ්‍යන්තර බිත්තිය සහ යෝනි තරල සමඟ මිශ්‍ර වූ යම් රුධිර ප්‍රමාණයක් යෝනි මාර්ගය හරහා ශරීරයෙන් පිට කෙරේ. මෙම රුධිරය අපිරිසිදු නැත. එම රුධිරය සහ තුවාලයකින් පිටවන රුධිරය අතර ඇති එකම වෙනස නම්, ඔසප් රුධිරයේ යම් ගර්භාෂ බිත්ති කොටස් සහ යෝනි තරල මිශ්‍ර වී තිබීමයි.

අපි බොහෝ විට දින 28 ක චක්‍රයක් ගැන කතා කළත් ඔසප් චක්‍රයේ දිග පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සහ එකම පුද්ගලයා තුළ වුවත් මාසයෙන් මාසයට සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් විය හැකිය. දින 21 ත් 35 ත් අතර දිග ඔසප් චක්‍ර සාමාන්‍ය ලෙස සැලකේ. නව යොවුන් වියේ දී අපගේ ශරීරයේ හෝමෝන පද්ධති තවමත් සම්පූර්ණයෙන්ම පරිණත වී නොමැති නිසා ඔසප් චක්‍ර නිතර අක්‍රමවත් විය හැකිය.

අප දින 28 ක චක්‍රයක් උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත්, ඔසප් චක්‍රය ප්‍රධාන අදියර හතරකට බෙදිය හැකිය:



ඔසප් අදියර (දින 1-5)

ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වන්නේ ඔසප් වීමේ පළමු දිනයේ දී ය. ගැබ් ගැනීමක් සිදු නොවුයේ නම්, පෙර ඔසප් චක්‍රය තුළ වර්ධනය වුණු ගර්භාෂයේ අභ්‍යන්තර බිත්තිය, මෙම අදියරේ දී යෝනි මාර්ගය හරහා ශරීරයෙන් පිට කෙරේ. මෙය සාමාන්‍යයෙන් දින 3 ත් 7 ත් අතර කාලයක් පවතින අතර, ඊට වඩා කෙටි හෝ දිගු හෝ කාලයක් පැවතීම ද සාමාන්‍ය විය හැක.

ෆොලිකියුලර් අදියර (Follicular Phase) **(දින 1-13)**

මෙම අදියරේ පළමු දිනය ඔසප් වීමේ ද පළමු දිනය වේ. ඔසප් වීම සිදුවෙමින් තිබිය දී, මොළය විසින් ඊළඟ චක්‍රය සඳහා ඩිම්බයක් පරිණත කිරීමට ඩිම්බකෝෂවලට සංඥා ලබා දෙයි. සාමාන්‍යයෙන් එක් ඩිම්බයක් පමණක් මෝරන අතර, එය සිදුවෙමින් තිබිය දී, ඔසප් වීමේ අවසාන දිනයෙන් පසු, ගර්භාෂයේ අභ්‍යන්තර බිත්තිය ඝන වීම නැවත ආරම්භ වේ.

ඩිම්බනීහරණය (14 වන දිනය)

චක්‍රයේ මැද භාගයේ දී (සාමාන්‍යයෙන් දින 28 ක චක්‍රයක 14 වන දිනයේ දී), මේරූ ඩිම්බයක් ඩිම්බකෝෂයෙන් මුදා හැරේ. මෙය ඩිම්බ මෝචනය නැතිනම් ඩිම්බනීහරණය ලෙස හැඳින්වේ. මෙම ඩිම්බය පැලෝපීය නාලය හරහා ගර්භාෂය දෙසට ගමන් කරයි. මේ වන විට පැලෝපීය නාල තුළ ශුක්‍රාණුවක් ඇතිනම් ගැබ්ගැනීමක් ඇතිවිය හැක.

ලියුටල් අදියර (දින 15-28)

ගැබ් ගැනීමක් සිදුවී ඇත්නම් කලලයක් වර්ධනය වීමට මාධ්‍යයක් අවශ්‍ය වන බැවින් මෙම අදියරේ දී ගර්භාෂය එහි ඝන වූ අභ්‍යන්තර බිත්තිය රඳවා තබා ගනී. මෙම අදියරේ අවසානය වන විට, ගැබ් ගැනීමක් සිදු වී නොමැති නම් ඒ බව ශරීරය හඳුනා ගන්නා අතර, එවිට එම අභ්‍යන්තර බිත්තියේ අවශ්‍යතාවයක් නොමැති නිසා එය ශරීරයෙන් පිට කරයි. ඉන්පසු, ඔසප් වීමත් සමඟ නැවතත් චක්‍රය ආරම්භ වේ.

දැනගත යුතු කරුණක්:

අපගේ ඔසප් වීම ආරම්භ වූ පසු, අපගේ ඔසප් දින ලකුණු කිරීම මගින්, අපගේ ඊළඟ ඔසප් වීම පටන්ගන්නේ කවදාදැයි අනුමානය කිරීමට, අපගේ ලක්ෂණයන් හි රටා හඳුනා ගැනීමට සහ අසාමාන්‍ය යමක් ඇති වූ විට හඳුනා ගැනීමට අපට උපකාර කරනු ඇත. අපට මෙය දින දර්ශනයක සලකුණු කිරීමට හෝ අපගේ ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථනයේ ඔසප් වීම ලකුණු කිරීම සඳහාම වෙන්වුණු යෙදුමක් (period tracker app**) භාවිත කිරීමට හෝ හැකිය.**

ඔසප් වන කාලය තුළ ඇතිවන ලක්ෂණ අතර මනෝභාවයේ වෙනස්කම්, බඩ පිපීම, පියයුරුවල වේදනාව, හිසරදය, තෙහෙට්ටුව සහ ගර්භාෂයේ ඇතුළත බිත්තිය ඉවත් කිරීම සඳහා ගර්භාෂය හැකිලීම හේතුවෙන් ඇතිවන යටිබඩේ වේදනාව ඇතුළත් වේ. මෙම ලක්ෂණ සාමාන්‍ය විය හැක (සමහර අයට ඒවා ඇති අතර සමහරුන්ට නැත). කෙසේ වෙතත්, අපට සාමාන්‍යයෙන් අපගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් කළ නොහැකි තරම් අපහසුතාවයක් හෝ වේදනාවක් හෝ දැනෙන්නේ නම් අප වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

දැනගත යුතු කරුණක්:

සමහර විට වැඩි ප්‍රමාණයක් යැයි හැඟුණත්, එක් ඔසප් වීමක දී අප පිටකරන මුළු රුධිර ප්‍රමාණය සාමාන්‍යයෙන් මිලිලීටර් 20 සිට 90 දක්වා (මේස හැඳි 1 සිට 5 දක්වා පමණ) වේ. මෙම තරමට ඔසප් රුධිරය වහනය වන විට, සාමාන්‍ය ඔසප් තුවායක් හොඳින් පෙඟී යාමට පැය හතරක් පමණ ගත වේ. ඔසප් රුධිර වහනය සාමාන්‍යයෙන් පළමු දින දෙක තුළ අධික වන අතර ඉන් පසුව එය අඩු වී යයි.

අපට කළ හැකි යැයි හැඟෙන්නේ නම්, ඔසප් වන දිනවල දී ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වලට හෝ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලට හෝ සහභාගී වීමේ වරදක් නැත. අපට අපහසුතාවයක් දැනෙනවා නම්, බරපතල ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලින් වැළකී මෘදු ව්‍යායාමවල යෙදීමෙන් යම් සහනයක් ගෙන ආ හැකි අතර එය අපහසුතාවය කළමනාකරණය කරගැනීමට උපකාරී වේ. අප කළ යුත්තේ කුමක්දැයි තීරණය කිරීම ඇත්ත වශයෙන්ම අප පමණක්, අපගේ ශරීරයට සවන් දීමෙන් පසුව ගත යුතු තීරණයක් වේ. උණුසුම් පොට්ටනි හෝ හොට් වෝටර් බෑග් (Hot water Bag) භාවිතය හෝ උණුසුම් වතුරෙන් ස්නානය කිරීම මගින් යටිබඩේ වේදනාව සමනය කළ හැකිය. වේදනාව අධික නම් නිවැරදි මාත්‍රාව අනුව පැරසිටමෝල් වැනි වෛද්‍ය නිර්දේශ අවශ්‍ය නොවන වේදනා නාශකයක් ලබාගැනීමේ වරදක් නොමැත.

ඔසප් රුධිරය අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා අපි විවිධ ඔසප් නිෂ්පාදන භාවිත කරමු. අපට ගැළපෙන නිෂ්පාදනය සොයා ගැනීම අපගේ සුවපහසුව, ජීවන රටාව, රුධිර වහනයේ පරිමාව, පාරිසරික කරුණු, ආදායම සහ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වීම මත පදනම් වූ පුද්ගලික තේරීමකි. අපට වඩාත් සුදුසු නිෂ්පාදනය සොයා ගැනීමට පෙර විවිධ නිෂ්පාදන අත්හදා බැලීම සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය දෙයකි.

නව නිෂ්පාදනයක් ප්‍රථම වරට අත්හදා බලන විට ඒ සඳහා ගතකිරීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඇතිව, සුවපහසු පරිසරයක ආරම්භ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පාසලට පිටත්වීමට සුළු මොහොතක් තිබිය දී නව නිෂ්පාදනයක් අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම එතරම් නුවණට හුරු නැත. සියලුම නිෂ්පාදන භාවිතයට පෙර, ලබාදී ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවන්න. විශේෂයෙන්ම යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළත් කරන නිෂ්පාදන නිවැරදිව භාවිතා කිරීමට කිහිපවරක් උත්සාහ කිරීමට සිදුවනු ඇත. බොහෝ අය විවිධ අවස්ථාවන් සඳහා විවිධ නිෂ්පාදන භාවිතා කරයි. උදාහරණයක් ලෙස පිහිනීම සඳහා ටැම්පොන් (tampons) සහ ඔසප්

වීමේ අවසාන දිනය සඳහා ඔසප් යට ඇඳුම් (period underwear) ආදිය භාවිතය දැක්විය හැකිය.

ඔසප් තුවා (Pads)

ඔසප් තුවා නැතහොත් පෑඩ් යනු අපගේ යට ඇඳුම්වලට ඇලවිය හැකි රුධිරය අවශෝෂණය කරගන්නා තුවා වේ. සෝදා නැවත භාවිත කළ හැකි සහ එක් වරක් භාවිතයෙන් පසුව ඉවත දැමිය හැකි පෑඩ් ද තිබෙන අතර, ඒවා විවිධ ඔසප් රුධිර පරිමාවන් වලට ගැලපෙන අයුරින් විවිධ දිගින්, ඝනකමින් සහ අවශෝෂණ හැකියාවන්ගෙන් යුතුව පැමිණේ. සමහර ඒවායේ පෑඩය චලනය වීම හෝ කාන්දු වීම හෝ වළක්වා ගැනීමට යට ඇඳුම වටා ඔතන "තටු" (wings) ඇත. පෑඩ් සෑම පැය 4-8 කටම වරක් හෝ හොඳින් පෙඟී ඇත්නම් ඊටත් කලින් හෝ මාරු කළ යුතුය. ඉවත දැමිය හැකි පෑඩ් එක් භාවිතයකින් පසුව පරිස්සමින් ඉවත දැමිය යුතු අතර, නැවත භාවිත කළ හැකි පෑඩ් සෝදා, වියළා, නැවත භාවිතා කළ හැකිය. නැවත භාවිත කළ හැකි පෑඩ් සෝදා හොඳින් අව්වේ වියළා ගත යුතු වේ.

ටැම්පොන් (Tampons)

ටැම්පොන් යනු ඔසප් රුධිරය ශරීරයෙන් පිටවීමට පෙර එය අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු කරන අවශෝෂක පුළුන් කූරු වේ. ඒවා ඇතුළත් කරන උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව හෝ විවිධ අවශෝෂණ ධාරිතාවලින් ඇත. ඒවා සෑම පැය 4 ත් 8 ත් කාලයක් ඇතුළත මාරු කළ යුතුය. ටැම්පොන් එකක් කිසි විටෙක පැය 8 කට වඩා වැඩි කාලයක් යෝනි මාර්ගයේ තබා නොගත යුතු වේ. මෙය ටොක්සික් ෂොක් සින්ඩ්‍රෝම් (Toxic shock syndrome) නමැති රෝගය ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරන අතර එය බැක්ටීරියා හේතුවෙන් ඇතිවන දුලබ නමුත් ජීවිතයට තර්ජනයක් කළ හැකි තත්ත්වයකි.

ඔසප් කෝප්ප (Menstrual cups)

මෙම නැවත භාවිතා කළ හැකි සිලිකන් හෝ රබර් කෝප්ප ඔසප් රුධිරය අවශෝෂණය කරගැනීම වෙනුවට එය එකතු කරගනියි. ඒවා පැය 12 ක් දක්වා කාලයක් ඇඳගෙන සිටි හැකි අතර නිසි පරිදි රැකබලා ගන්නේ නම් වසර 5-10 ක් කාලයක් පුරාවට භාවිතා කළ හැකිය. එය භාවිතා කිරීමට නම් අප එම කෝප්පය නවා, යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු කළ යුතුය. යෝනි මාර්ගය තුළ දී

එය විවෘත වී, යෝනි මාර්ගයේ ඇතුළත බිත්තියට හොඳින් සවි වී මුද්‍රාවක් සාදයි. එය ඉවත් කිරීමේ දී මුද්‍රාව බිඳීමට, එහි යට කොටසින් අල්ලාගෙන තද කළ යුතු අතර මුද්‍රාව කැඩුණු පසු සෙමින් ඉවතට ඇද ගත යුතුය. එහි එකතු වී ඇති රුධිරය වැසිකිළියට දමා සෝදා හැරිය හැකිය. භාවිත අතරතුර ඔසප් කෝප්ප ජලයෙන් සේදිය යුතු අතර ඔසප් වීම අවසන් වීමෙන් පසු ඊළඟ ඔසප්වීම දක්වා අසුරා තැබීමට පෙර උතුරන වතුරේ තම්බා පිරිසිදු කර ගත යුතුය.

ඔසප් යට ඇඳුම් (Period underwear)

මේවා විශේෂ අවශෝෂක හැකියාවෙන් යුතු නැවත භාවිතා කළ හැකි යටඇඳුම් වන අතර, රුධිර වහනය අඩු දිනවල දී එය පමණක් හෝ, පෑඩ් හෝ වෙනත් නිෂ්පාදන සමඟ අමතර ආරක්ෂාවක් ලෙස හෝ ඇඳිය හැකිය. රුධිර වාහනයේ ප්‍රමාණය සහ යට ඇඳුම් වර්ගය අනුව, ඒවා මාරු කළ යුතු වාර ගණන තීරණය වේ.

ඔසප් වන කාලය තුළ හොඳ සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගැනීම, පිරිසිදුව සිටීමට පමණක් ලඝු කළ හැකි දෙයක් නොවේ. එය අපට සුවපහසුවක් සහ විශ්වාසයක් දැනීමට සහ ආසාදන වැළැක්වීමට ද අදාළ වේ. අපි දිනකට එක් වරක්වත් අපගේ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය ජලයෙන් සේදිය යුතුය. ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයට මෘදු සබන් වර්ගයක් භාවිතා කිරීමේ වරදක් නැති වුවද, යෝනි මාර්ගය ඇතුළතට සබන් යෙදීමෙන් අප වැළකී සිටිය යුතුය. යෝනි මාර්ගය යනු තමා විසින් තමාවම පිරිසිදු කරගන්නා (self-cleaning) අවයවයක් වන අතර එය ඇතුළත පිරිසිදු කිරීමට උත්සාහ කිරීම එහි ස්වභාවික සමබරතාවයට බාධා කර ආසාදන ඇති කළ හැකිය. ඔසප් නිෂ්පාදන නිර්දේශිත කාල රාමුව අනුව මාරු කළ යුතුය.

ඔසප් වීම කළමනාකරණය කරගැනීම පුරුද්දත් සමඟ පහසු වේ. වැඩි කාලයක් නොගොස්ම ඔසප් සනීපාරක්ෂාව අපගේ ස්වස්ථතාවේ සාමාන්‍ය කොටසක් බවට පත්වනු ඇත. අසාමාන්‍ය දුර්ගන්ධය, අධික රුධිර වහනය, දැඩි වේදනාව, හෝ ආසාදනයක ලක්ෂණ (කැසීම, දැවිල්ල හෝ අසාමාන්‍ය ශ්‍රාවයක් පිටවීම වැනි) අප දුටුවහොත් අපට විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට හෝ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකුට හෝ කතා කළ හැකිය. ඔසප් වීම පිළිබඳව ලැජ්ජා වීමට කිසිඳු හේතුවක් නැත.

4. නව යොවුන් විය සහ ඔසප් වීම වටා ඇති මිථ්‍යාවන් බිඳ දමමු!

නව යොවුන් විය වටා ඇති මිත්‍යා මත

✗ **නව යොවුන් වියට පැමිණි පසු ඔබ වඩාත් "පිරිමියෙකුට ඔබින" ලෙස හෝ "ගැහැනියකට ඔබින" ලෙස හෝ හැසිරිය යුතුය.**

✓ **හැසිරීම, විලාසය, පෙනුම, හෝ වෙනත් ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳ සමාජභාවී ඒකාකෘතිවලට අනුකූල වීම සඳහා අප යම් ආකාරයකට හැසිරිය යුතු යැයි නියමයක් නැත. අපට අව්‍යාජ යැයි හැඟෙන ආකාරයට අප ක්‍රියා කළ යුතුය.**

✗ **නව යොවුන් වියට පත්වීමෙන් හැඟවෙන්නේ ඔබ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් හෝ විවාහය හෝ සඳහා සූදානම් බවයි.**

✓ **නව යොවුන් වියේ දී සිදුවන ශාරීරික වෙනස්කම් තුළින් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් හෝ විවාහය හෝ සඳහා අප චිත්තවේගීය ව හෝ මානසිකව හෝ සූදානම් බව නොකියැවේ. අප වැඩිහිටි භූමිකා දැරීමට තරම් පරිණත බව ද එයින් කියැවෙන්නේ නැත.**

✗ **නව යොවුන් වියට පත්වීම හෝ ලිංගිකත්වය ගැන ප්‍රශ්න අහන්නේ නරක ළමයි විතරයි.**

✓ **අප තුළ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව කුතුහලයක් ඇති වීම සාමාන්‍ය වගේම සහ සෞඛ්‍යමත් දෙයක්. අපගේ සැක දුරු කර ගැනීමට ප්‍රශ්න ඇසීම ඉතා හොඳයි.**

නමුත් අප සෑමවිටම ඒවා ඇසිය යුත්තේ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටිකුගෙන් වන අතර, නැතහොත් ඒ සඳහා මෙම පොත් පිංච වැනි විශ්වාසදායක මූලාශ්‍ර පරිශීලනය කළ හැකි වේ. අන්තර්ජාලයේ ඇති සෑම දෙයක්ම සත්‍ය නොවේ. ඒ වගේම අපගේ සම වයසේ මිතුරන් අප තරමටම මේ පිළිබඳව නොදැනුවත් වීමට ඉඩ ඇති නිසා අපගේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට හොඳම පුද්ගලයන් ඔවුන් නොවේ.

❌ ස්වයංවින්දනය ඔබේ සෞඛ්‍යයට අහිතකරයි.

✅ ස්වයංවින්දනය යනු අපගේ ලිංගික වර්ධනයේ සහ ස්වයං ගවේෂණයේ සාමාන්‍ය මෙන්ම සෞඛ්‍යමත් කොටසකි. ස්වයංවින්දනය හෝ ස්වයංවින්දනයේ දී ශුක්‍ර තරල පිටවීම හෝ අපගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති නොකරයි.

❌ කුරුලෑ ඇතිවන්නේ ඔබ අපිරිසිදුව සිටියහොත් පමණි.

✅ කුරුලෑ ඇතිවන්නේ නව යොවුන් වියේ දී ඇතිවන හෝමෝන වෙනස්කම් නිසාය. විශේෂයෙන් ඒ සඳහා සකස් කරන ලද මුහුණු සෝදන දියර යොදා අපගේ මුහුණ සේදීම මගින් මෙය සමනය කිරීමට උපකාරී විය හැකි නමුත් එය මේ සඳහා බෙහෙතක් නොවේ.

❌ නව යොවුන් වියේ දී නිතර මනෝභාවය වෙනස් වීම, ව්‍යාකූලත්වයක් දැනීම හෝ තමන් ගැන විශේෂ අවධානයක් දැනීම සාමාන්‍ය දෙයක් නොවේ.

✅ නව යොවුන් වියේ දී නිතර වෙනස් වන හෝමෝන නිසා මනෝභාවයේ වෙනස්කම් ද ඇතිවීම සාමාන්‍යයි. අපගේම හැඟීම් පිළිබඳව අවිනිශ්චිත බවක් දැනීම හෝ සමහර විට තමන් ගැන විශේෂ අවධානයක් දැනීම ද මෙම වර්ධන අවධියේ දී සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය දෙයක් වේ. කෙසේ වෙතත්, අපට අධික ලෙස කාංසා සහගත තත්ත්වයක් දැනේ නම් සහ එය අපගේ දෛනික ජීවිතයට බලපාන්නේ නම් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු සමඟ කතා කිරීම සහ ඒ සඳහා නිපුණත්වය ඇති වෘත්තිකයෙකුගෙන් උපකාර ලබා ගැනීම හොඳයි.

ඔසප්වීම වටා ඇති මිත්‍යා මත

❌ ඔසප් වන දිනවල දී ඔබට ස්නානය කළ නොහැක. එය ඔසප් රුධිර ප්‍රවාහය නවත්වනු ඇත.

✅ ස්නානය කිරීම ඔසප් රුධිර ප්‍රවාහයට බලපාන්නේ නැත. ස්නානයේ සිසිලස හේතුවෙන් අපගේ යෝනි මාර්ගයේ මාංශපේශී හැකිලීම නිසා ඉතා කෙටි කාලයකට ඔසප් රුධිර ප්‍රවාහය මඳ විරාමයක් ගන්නා බව අපට සමහරවිට දැක ගත හැකි වුවත් එය ඉතා ඉක්මනින් සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වී ඔසප් ප්‍රවාහය පෙර පරිදිම නැවත ආරම්භ වේ. අප උණුසුම් ජලයෙන් ස්නානය කරන්නේ නම් උණුසුම හේතුවෙන් මාංශපේශී හැකිලෙන්නේ නැති නිසා එම විරාමය ඊටත් වඩා කෙටි හෝ විරාමයක් ඇත්තේම නැති බව අපට පෙනෙනු ඇත. ඔසප් වන දිනවල දී ස්නානය කිරීම අපගේ මනෝභාවය වඩාත් යහපත් අතට හැරවීමට උපකාරී වේ!

❌ ඔසප් වීම ලැජ්ජා සහගතයි. එය රහසක් ලෙස තබා ගත යුතුයි.

✅ ඔසප් වීම ජීවිතයේ ස්වභාවික කොටසක් වන අතර, ඒ පිළිබඳව ලැජ්ජා වීමට කිසිඳු හේතුවක් නැත. අපගේ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන්, වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්, සම වයසේ මිතුරන් සහ අන් සියලු දෙනා සමග ඒ පිළිබඳව විවෘතව කතා කිරීමේ ගැටලුවක් නැහැ. එය අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි.

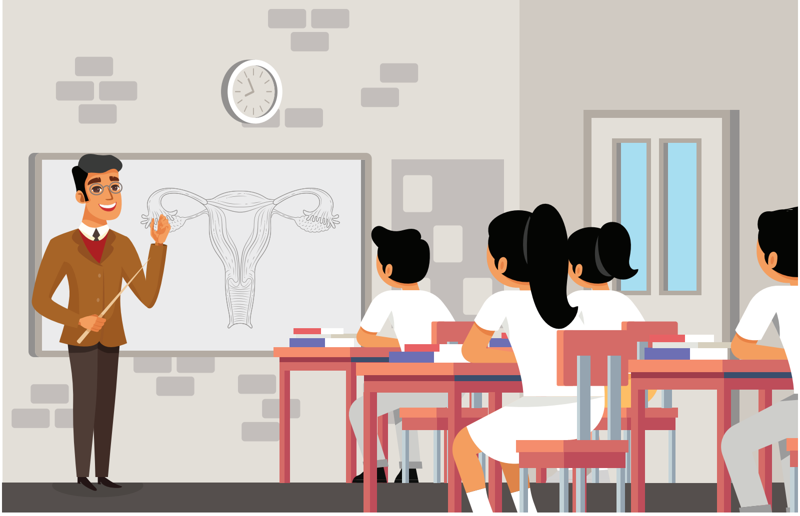
❌ ඔසප් රුධිරය අපිරිසිදුයි. ඔසප් වීම යනු ශරීරය විසින් අපිරිසිදු රුධිරය හෝ විෂ ඉවත් කරන පවිත්‍රකරණ ක්‍රියාවලියකි.

✅ ඔසප් රුධිරය අපිරිසිදු නැත. ඔසප් රුධිරය සහ තුවාලයකින් පිටවන රුධිරය අතර ඇති එකම වෙනස නම් ඔසප් රුධිරය තුළ ගර්භාෂයේ ඇතුළත බිත්තියේ පටක කොටස් සහ යෝනි තරල මිශ්‍ර වී තිබීමයි.

සිතා බලන්න: ගැබ් ගැනීමක් සිදු වුවහොත්, මෙම රුධිරය පිට නොවන අතර කලලය එම මාධ්‍යය තුළ මාස 9 ක් පුරා වර්ධනය වේ. එය අපිරිසිදු නම්, එය කලලයට අර තරම් ආරක්ෂිත වටපිටාවක් සපයන්නේ කෙසේ ද?

❌ ඔසප් වන පුද්ගලයන් "අපිරිසිදු" ය.

✅ ඔසප් වන පුද්ගලයෙකු හා බැඳුනු "අපිරිසිදු" කිසිවක් නැත. අපට සාමාන්‍ය පරිදි සමාජ ජීවිතයට සහභාගී විය හැකි අතර අප ඔසප් වන නිසා පමණක් ආගමික ක්‍රියාකාරකම් වැනි යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් වලින් අපව වැළක්වීම නොකළ යුතුය.



❌ **ඔබ ඔසප් වන කාලය තුළ ව්‍යායාම හෝ වෙහෙසකර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ නොයෙදිය යුතුය.**

✅ **ව්‍යායාම කිරීම ඔසප් වේදනාව සමනය කිරීමට සහ ඔසප් වන දිනවල දී අපගේ මනෝභාවය හොඳ අතට හැරවීමට උපකාරී වේ. පිහිනීම ද සම්පූර්ණයෙන්ම ආරක්ෂිතයි. ජල පීඩනය සහ ජලයේ සිසිලස නිසා අප ජලයේ ගිලී සිටින විට ඔසප් ප්‍රවාහය තාවකාලිකව නැවතෙන නමුත්, එය තාවකාලික දෙයක් පමණයි. අප ජලයෙන් පිටතට පැමිණි විට එය නැවත සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වේ. අපට අපගේ සුවපහසු මට්ටම අනුව අප කුමන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුද යන්න තීරණය කළ හැකිය. අදාළ ක්‍රියාකාරකමට සුදුසු ඔසප් නිෂ්පාදනයක් තෝරා ගැනීමටත් අපට පුළුවන්. කිසිම ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීමට අපට සිතක් නොමැති නම් එසේ නොකිරීම ද ගැටලුවක් නැහැ.**

❌ **ටැම්පොන් හෝ ඔසප් කෝප්ප හෝ භාවිතා කළහොත් ඔබේ කන්‍යා පටලය කැඩී යන නිසා ඔබේ 'කන්‍යාභාවය' නැති වනු ඇත.**

✅ **ටැම්පොන් හෝ ඔසප් කෝප්ප හෝ භාවිතයේ දී සමහර කන්‍යා පටල කැඩී යා හැකි අතර, සමහර ඒවා කැඩී නොයනු ඇත. නමුත් ඊට 'කන්‍යාභාවය' සමඟ කිසිම සම්බන්ධයක් නැත. කන්‍යා පටලය යනු යෝනි විවරය අර්ධ වශයෙන් ආවරණය කරන තුනී පටලයක් වන අතර, එය ඔසප් නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් පමණක් නොව, වෙනත් බොහෝ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ද ඇදීමට හෝ ඉරී යාමට හෝ හැකිය. 'කන්‍යාභාවය' යනු යෝනි සංසර්ගයේ නොයෙදී සිටීම වටා ගොඩනැගුණු සමාජ සංකල්පයකි. 'කන්‍යාභාවය' පිළිබඳ අදහස් පුද්ගලයන්ගෙන් පුද්ගලයින්ට, සංස්කෘතියෙන් සංස්කෘතියට සහ සමාජ කණ්ඩායමෙන් සමාජ කණ්ඩායමට වෙනස් විය හැකි බවත්, එය බොහෝ විට නිශ්චිත ශාරීරික තත්වයකට වඩා පුද්ගලික විශ්වාසයන් සහ වටිනාකම් හා බැඳුනු දෙයක් බවත් මතක තබාගැනීම වැදගත්ය.**

නව යොවුන් විය සහ ඔසප් වීම පිළිබඳ බොහෝ මිථ්‍යාවන්, මෙම ක්‍රියාවලීන් පිළිබඳව විද්‍යාත්මක අවබෝධයක් නොතිබූ කාලවල සිට පැවත එන ඒවායි. ඒවා දිගටම සමාජයේ පැවතීමට හේතු කිහිපයක් ඇත:

අධ්‍යාපන ඌනතාවය: මිනිසුන්ට නිවැරදි තොරතුරු නොලැබෙන විට, මිථ්‍යාවන් විසින් එම හිස්තැන් පුරවයි. පරිපූර්ණ ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොමැති තත්ත්වයක් තුළ ශ්‍රී ලංකාවේ, විශේෂයෙන්ම සිංහල සහ දමිළ භාෂාවලින් නව යොවුන් විය සහ ඔසප් වීම පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු ලබා ගැනීම අපහසුය.

සංස්කෘතික හා ආගමික තහනම්: සමහර සංස්කෘතීන්වල, ඔසප් වීම සහ නව යොවුන් විය පිළිබඳව විවෘතව සාකච්ඡා නොකරන අතර, එය වැරදි මතවලට අභියෝගයකින් තොරව පැවතීමට ඉඩ සලසයි. මෙම වැරදි මතවලින්

බොහෝමයක් පීතෘමූලික සමාජ ක්‍රමය තුළින් හටගන්නා ඒවාය. නව විද්‍යාත්මක දැනුම හමුවේ මෙම තහනම්වලට අභියෝග කිරීම සහ ඒවායේ වලංගු භාවය ප්‍රශ්න කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

වැරදි සම්ප්‍රදායන්: සමහර විට යල් පැන ගිය අවබෝධයන් මත පදනම් වූ චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට පැවත එයි. මෙම කාරණා පිළිබඳව විවෘතව කතා කිරීම වැදගත් වෙන්නේ ඒ නිසයි.

මාධ්‍ය නිරූපණය: මාධ්‍යවල දක්වන යථාර්ථවාදී නොවන නිරූපණයන් මිනිස් ශරීර සහ වර්ධනය පිළිබඳ වැරදි අදහස් ස්ථිර කරයි. නමුත් සැබෑ ශරීර ඉතා විවිධාකාර වන අතර එම සෑම ශරීරයක්ම එම සියලු විවිධත්වයන් ද සහිතව වලංගු වේ.

මෙම කරුණු ඉගෙනීමෙන් සහ නිවැරදි තොරතුරු සම වයසේ මිතුරන් සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් අපට මෙම මිථ්‍යාවන්ගේ චක්‍රය බිඳ දැමීමට හැකි අතර නව යොවුන් විය සහ ඔසප් වීම වටා ඇති සංවාද සැමටම වඩාත් පහසු කිරීමට උදව් කළ හැකිය. අප අසා ඇති හෝ අප කියවා ඇති හෝ යම් දෙයක් ගැන අපට විශ්වාස නැත්නම්, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් හෝ වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් හෝ ඒ පිළිබඳව ඇසීමට අපට හැකිය.

5. නව යොවුන් විය තුළ චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම

නව යොවුන් වියේ දී වැඩිවියට පත්වීමත් සමග අප අත්දකින බලවත් හැඟීම්වලින් පෙන්නුම් කරන්නේ අප බලාපොරොත්තු වෙන පරිදි වර්ධනය වන බවයි. අපගේ ශාරීරික වර්ධනය මෙහෙයවන හෝමෝන වෙනස්කම් අපගේ මොළයේ රසායනික සංයුතියට ද බලපාන අතර එය වඩාත් තීව්‍ර හැඟීම්වලට තුඩු දෙයි. අපට එක මොහොතක ඉතා දැඩි සතුටක් සහ ඊළඟ මොහොතේ ඉතා දැඩි දුකක් දැනෙන්නට පුළුවන්. මෙම හදිසි චිත්තවේගීය වෙනස්වීම් සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර එය සිදුවන්නේ අපගේ ශරීරය සමඟ අපගේ මොළය ද වර්ධනය වන බැවිනි.

මෙම කාලය තුළ වඩාත් උද්යෝගිමත්, ජවසම්පන්න සහ වික්‍රමාන්විත බවක් දැනීම සහ වැඩි නිදහසක් අවශ්‍ය වීම ස්වභාවිකය. කනස්සල්ලෙන් හෝ ආතතියෙන් සිටීම, තමන් පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් තමන්ටම දැනීම, ව්‍යාකූලත්වය, තනිකම හෝ ස්වයං අනන්‍යතාවය සමඟ අරගල කිරීම ද සාමාන්‍යයි. එකම දෙය නම් අපට මෙම සියලු හැඟීම් ඉතා ප්‍රබලව දැනීමයි. එය සමහර විට අපහසු විය හැකිය. අපගේ මොළයේ තීරණ ගැනීම සහ චිත්තවේගීය නියාමනය සඳහා වගකිව යුතු කොටස වන පූර්ව මස්තිෂ්ක බාහිකය (prefrontal cortex) අපගේ නව යොවුන් විය වන විටත් තවමත් පරිණත වෙමින් පවතියි!

දැනගත යුතු කරුණක්:

මොළයේ වර්ධනය, නව යොවුන් වියේ සිදුවන වේගවත් ශාරීරික වර්ධන නැග්මක් සහිත කාලයට වඩා බොහෝ කාලයක් ඉදිරියට සිදුවේ. මොළයේ වර්ධනය සම්පූර්ණ වන්නේ වයස විසි ගණන්වල මැද භාගයේ සිට අග දක්වා කාලය තුළ බව කියනු ලැබේ. අපගේ මොළයේ ඇති වෙනස්වන සුළු ස්වභාවය සහ අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව (brain plasticity) නිසා ඉන් පසුව ද අපගේ මොළය බොහෝ සේ වෙනස් විය හැක.

■ මෙම සියලු හැඟීම් පිළිබඳව අපට කළ හැකි හොඳම දේවල්වලින් එකක් වන්නේ ඒවා මිතුරන්, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් හෝ මනෝ උපදේශකවරුන් හෝ සමඟ කතා කිරීමයි. තනිවම සිත සිතා සිටිනවාට වඩා අපගේ හැඟීම් වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීමට එය අපට උපකාරී වේ. කෙසේ වෙතත්, අන්තර්ජාලය හරහා අපට හමුවන පුද්ගලයන් හෝ වැඩිහිටියන් සමඟ කතා කිරීමේ දී අප ප්‍රවේශම් විය යුතුය. ඔවුන් පිටතින් පෙනෙන පුද්ගලයන් නොවිය හැකි අතර අපට යහපතක් කිරීම සැමවිටම ඔවුන්ගේ අරමුණ නොවනු ඇත.

■ අපට සිතෙන දැනෙන දේවල් ලියා තැබීම ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය. එය අපට අපගේ හැඟීම් නිදහසේ කීමට හැකි මාර්ගයක් සපයයි. ඒවා කිසිවෙකු දකිනවාට අප අකමැති නම් අපට අප ලියූ දෑ පසුව විනාශ කළ හැකිය.

■ අපගේ ශරීර ක්‍රියාකාරීව තබාගැනීම ද ප්‍රයෝජනවත් වේ. එයට හේතුව වන්නේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර අපගේ ශරීරය නිකුත් කරන එන්ඩෝෆින් (endorphins) වැනි හෝමෝන අපගේ හැඟීම් යහපත් අතට නියාමනය කිරීමයි. එය අපට වඩා හොඳ පෙනුමක් ලබා ගැනීමට ද උපකාරී වනු ඇත. එතකොට කුමන අතින් බැලුවත් එය ඵලදායී ක්‍රියාවක්!

■ නිර්මාණාත්මක දේවල් කිරීමත් නව යොවුන් වියේ දී අපට සතුටක් ගෙන දෙන, අපේ මානසික සෞඛ්‍යයට ඉතා වැදගත් තවත් දෙයක් වේ. එය චිත්‍ර ඇඳීම, සංගීතය, රංග කලාව හෝ අපගේ දෑත් භාවිතයෙන් කරන වෙනත් ඕනෑම දෙයක් හෝ විය හැකියි.

■ ස්වභාවධර්මය සමඟ කාලය ගත කිරීමත් මානසික සෞඛ්‍යයට ඉතාම හොඳයි. ඇවිදීම, කඳු නැගීම හෝ වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් අපගේ මනෝභාවය යහපත් අතට හැරෙන අතර අපගේ ශක්ති මට්ටම ද ඉහළ නැංවේ.

■ ප්‍රමාණවත් තරම් නින්දක් ලැබීමත් අත්‍යවශ්‍යයි. අපගේ වැඩෙන ශරීරය හොඳින් වැඩීමට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් අවශ්‍යයි. නින්ද අපට හොඳ මනෝභාවයක් පවත්වා ගැනීමට ද උපකාරී වේ.

■ මේ කාලයේ දී අපේ සම වයසේ මිතුරන්ගේ අනුමැතිය ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නිසා, බොහෝ දේට හා කියන්න අපට සිතුණත්, අප අකමැති ක්‍රියාකාරකම්වලට හෝ තත්වයන්ට හෝ "බැහැ" නැතිනම් "එපා" කියන්නට ඉගෙන ගැනීම සහ සීමා ගොඩනැගීමට ඉගෙන ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත්.

- සෙමින්, ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන මේ වර්ථමාන මොහොත කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කිරීමෙන්, (නිවැරදි සිහි කල්පනාවෙන් සිටීම - mindfulness) නොසන්සුන් මනසක් සන්සුන් කර ගත හැකියි.

දැනගත යුතු කරුණක්:

මානසික සෞඛ්‍යය යනු අපගේ සමස්ත සෞඛ්‍යයේ කොටසකි. එය ශාරීරික සෞඛ්‍යයට වඩා නොවැදගත් දෙයක් නොවේ. අප අපගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ශාරීරික සෞඛ්‍ය ගැටලු තරමටම බැරෑරුම් ලෙස සැලකිය යුතුය. තුවාලයකට ප්‍රතිකාර නොගෙන එය පැසවන තුරු අප බලාසිටින්නේ නැතිවාක් මෙන්, කුඩාම මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ලෙස පෙනෙන දේට පවා උපකාර ලබා ගැනීමට අප බලා සිටිය යුතු නැත.

නිරන්තර කෝන්තිය හෝ දුක, බලාපොරොත්තු රහිත බව, අප කලින් සතුටින් කළ ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි ඇති උනන්දුව නැති වීම සහ ආහාර ගැනීමේ හෝ නිදාගැනීමේ රටාවන්හි හදිසි වෙනස්කම් ආදිය වඩාත් දරුණු මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවක ලකුණක් විය හැකිය. එවැනි ලක්ෂණ සති දෙකකට වඩා කාලයක් පවතින්නේ නම් අප උපකාර පැතිය යුතුමය. උදව් ඉල්ලීම දුර්වලකමේ සලකුණක් නොව ප්‍රඥාවේ සහ ශක්තිමත් බවේ සලකුණකි.

සුමිත්‍රයෝ යනු නොමිලයේ, රහසිගතව චිත්තවේගී සහය සපයන සේවයකි: 011 2692909, 011 2696666, 011 2683555

6. කැමැත්ත

'කැමැත්ත' ප්‍රකාශ කිරීම යනු අප ඉගෙන ගන්නා වැදගත්ම සංකල්පවලින් එකකි. එය ආදර හෝ ලිංගික හෝ සම්බන්ධතාවල දී පමණක් නොව අන් අය සමඟ අපගේ සියලු අන්තර් ක්‍රියාවලදී ද ඉතා වැදගත් දෙයකි. කැමැත්ත යනු යමක් කිරීමට අවසර දීම හෝ එකඟ වීමයි. එය අපගේ සහ අන් අයගේ සීමාවන්ට ගරු කිරීම පිළිබඳ සංකල්පයකි.

FRIES යන අකුරු මතක තබාගන්න!

Freely given - **නිදහසේ ලබාදුන්**

කැමැත්ත ලබාදිය යුත්තේ පීඩනය, උපක්‍රමශීලීව හැසිරවීම, බලකිරීම ආදිය හෝ මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය වැනි ද්‍රව්‍යවල බලපෑම යටතේ හෝ නොවේ.

Reversible - **ආපසු හැරවිය හැකියි**

ඕනෑම වේලාවක කැමැත්ත ආපසු ඉල්ලා අස්කර ගත හැක.

Informed - **දැනුවත් බවින් යුතුව**

කැමැත්ත ලබාදෙන පුද්ගලයා තමන් එකඟ වන්නේ කුමක් සඳහා ද යන්න හරියටම දැන සිටිය යුතුය.

Enthusiastic - **උද්‍යෝගිමත්**

කැමැත්ත ලබාදිය යුත්තේ දෙගිඩියාවෙන් හෝ සැකයෙන් හෝ නොව උද්‍යෝගයෙන් ය.

Specific - **නිශ්චිත විය යුතුයි**

කැමැත්ත එක්වරකට එක් ක්‍රියාකාරකමකට පමණක් අදාළ වේ. එක් දෙයකට කැමැත්ත ලබාදීම යනු සෑම දෙයකටම කැමැත්ත ලබාදීම නොවේ. එසේම, එක් වරක් ලබාදුන් කැමැත්ත සෑම වරකටම ලබාදුන් කැමැත්තක් ලෙස සැලකිය නොහැක.

'කැමැත්ත' යන සංකල්පය අවබෝධ කර ගැනීම, අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය මත පදනම් වූ හිතකර සබඳතා ගොඩනැගීම සඳහා උපකාරී වේ. අන් අයගේ සීමාවන්ට ගරු කිරීම මගින් අප විසින් ඒ අය තමන්ගේම තේරීම් කිරීමට අයිතිය ඇති පුද්ගලයන් ලෙස පිළිගන්නා බව පෙන්නුම් කරයි.

අපට අපගේම සීමාවන් ද ගොඩනැගිය හැකියි. සීමාවන් ගොඩගැනීම යනු අප කැමති කුමකට ද යන්න සන්නිවේදනය කිරීමයි. අපගේ ශරීරයට, අපට අයිති දෙයට සහ අපගේ කාලයට සිදුවන්නේ කුමක් ද යන්න තීරණය කිරීමට අපට පරම අයිතියක් ඇත.

හිතකර සීමාවන් ගොඩනැගීම සඳහා උපදෙස් කිහිපයක්:

පැහැදිලි, ඍජු භාෂාවක් භාවිත කරන්න: “මට ඕන නැහැ…” හෝ “මං මේකට කැමති නැහැ…” යනු එලදායී යෙදුම් වේ. සරලව “එපා” යැයි කීම ද යෝග්‍යයි! මෙය අපහසු යැයි හැඟේ නම් අපට කැඩපතක් ඉදිරිපිට “එපා” යැයි කීමට පුහුණු විය හැකිය. අප පැහැදිලි සීමාවන් ගොඩනගන තරමට එසේ කිරීම වඩාත් පහසු වනු ඇත. පුහුණුව තමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ!

අප යම් සීමාවක් ගොඩනගන්නේ හෝ “එපා” යැයි පවසන්නේ ඇයි ද යන්න පිළිබඳව කිසිවෙකුට පැහැදිලි කිරීමක් කිරීමට අප බැඳී නොමැත. යමක් හරි නැති බව අපට හැඟෙන්නේ නම් එය බොහෝ විට හරි දෙයක් නෙමෙයි තමයි. අපගේ සහජඥානය විශ්වාස කිරීම තමයි හොඳම පියවර.

දැනගත යුතු කරුණක්:

සීමාවන් ගොඩනැගීම යනු අන් අයගේ හැසිරීම් පාලනය කිරීමට භාවිත කරන දෙයක් නොවේ. උදාහරණයක් ලෙස, "ඔයාට මගේ යාළුවෙක් වෙලා ඉන්න/ඔයාට මාත් එක්ක ආදර සබඳතාවක් පවත්වාගෙන යන්න ඕන නම් ඔයාට අරයා එක්ක යාළුකමක් පවත්වාගෙන යන්න බැහැ" යැයි කෙනෙකුට කීමට අපට නොහැක.

ප්‍රායෝගික අවස්ථා කිහිපයක් උදාහරණ ලෙස ගෙන කැමැත්ත පුහුණු කරමු!

පළමු අවස්ථාව: ශාරීරික ස්පර්ශය

මගේ මිතුරා මා වැළඳ ගැනීමට පැමිණේ. නමුත් මම අද කාටවත් වැළඳ ගන්න මානසිකත්වයකින් නෙමෙයි ඉන්නේ.

දිය හැකි ප්‍රතිචාරය : "මට අද බදාගන්න බැහැ වගේ. ඒ වෙනුවට අපි පහක් දාමු ද?"

අප මීට පෙර අවස්ථා වලදී ඊට සමාන ශාරීරික ස්පර්ශයන් කර තිබූ පුද්ගලයන්ගෙන් වුව ද අපට ශාරීරික ස්පර්ශය ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය. අපට විකල්පයක් ඉදිරිපත් කළ හැකි වුවද, එය සෑම විටම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. විකල්පයක් ලබා දිය යුතු ද නැද්ද යන්න තීරණය කිරීම අප සතුයි.

දෙවෙනි අවස්ථාව: ඩිජිටල් පෞද්ගලිකත්වය

මගේ සහෝදරයා මගේ දුරකථනයේ ඇති ඡායාරූප බැලීමට ඉල්ලා සිටියි.

දිය හැකි ප්‍රතිචාරය : "මං මගේ දුරකථනයේ පෞද්ගලික දේවල් තියාගෙන ඉන්නේ, ඒක නිසා මං ඒක බෙදාගන්න කැමති නැහැ. තේරුම් ගැනීම ගැන ස්තූතියි."

අපට ඩිජිටල් පෞද්ගලිකත්වයට අයිතියක් ඇත. පුද්ගලික උපාංග සඳහා ප්‍රවේශය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම වලංගු සීමාවකි.

තෙවන අවස්ථාව: අදහස වෙනස් කිරීම

මං චිත්‍රපටයක් බලන්න යන්න එකඟ වුණා නමුත් දැන් මට ඒ ගැන අපහසුතාවයක් දැනෙනවා.

දිය හැකි ප්‍රතිචාරය: "මං එන්නම් කිව්වා කියලා මං දන්නවා, නමුත් මගේ අදහස වෙනස් වුණා. මං දැන් ඒකට කැමති නැහැ."

ඕනෑම වේලාවක, ආරම්භයේ දී "හා" කියා පසුව වුව ද කැමැත්ත ඉල්ලා අස්කර ගැනීමට අපට හැක. අප ඒ සඳහා හේතුවක් ඉදිරිපත් කිරීමට බැඳී නැත.

කැමැත්ත ඉල්ලා සිටීමෙන් ගෞරවය පෙන්නුම් කරන අතර විශ්වාසය ඇති කරයි. උදාහරණ කිහිපයක් මෙන්න:

"මං ඔයාව බදාගත්තට කමක් නැද්ද?"

"මට ඔයාගේ නෝට්ස් ටික, ටිකකට ගන්න පුළුවන් ද?"

"ඔයා මේ ගැන කතා කරන්න කැමති ද?"

"මේක තවමත් කමක් නැද්ද?" (ක්‍රියාකාරකමක් අතරතුර දී විමසීම)

කැමැත්ත විමසීමේ දී වාචික සහ වාචික නොවන ප්‍රතිචාර දෙකම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත්. යමෙකු වාචිකව "හා" යැයි පැවසුවත්, ඔවුන් පසුබට වන බවක් පෙනේ නම්, එය උද්‍යෝගිමත් කැමැත්තක් නොවේ. ඉවතට ඇදීම, දෑත් හරස් කර සිටීම, අපහසුතාවයකින් හෝ අවිනිශ්චිතතාවයකින් පෙළෙන බව පෙනීම වැනි ශරීර භාෂා ලක්ෂණ මගින් නැවත ඔවුන්ගේ තත්ත්වය විමසා බැලීමට හෝ නතර කිරීමට එය ඔබට දෙන සංඥාවකි. උද්‍යෝගිමත් "හා!" යන්නට වඩා අඩු ඕනෑම දෙයක් "එපා" ලෙස සැලකිය යුතුයි.

මත්ද්‍රව්‍යවල හෝ මත්පැන්වල හෝ බලපෑම යටතේ සිටින කෙනෙකුට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ දීමට නොහැක. ඔවුන් "හා" යැයි පැවසුවත් අප එය නොසලකා හැරිය යුතු අතර නැවත කැමැත්ත ලබාගැනීමට ඔවුන් එම බලපෑමෙන් මිදෙන තුරු අප සිටිය යුතුය. යමෙකු මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් හෝ ලබාගැනීමට පෙර කැමැත්ත ලබා දී තිබුණ ද, ඔවුන් දැන් සිටින්නේ එවැනි දෙයක බලපෑමක් යටතේ නම්, එම පෙර අවස්ථාවේ දුන් කැමැත්ත අවශ්‍ය නම් ඉවත් කර ගැනීමට ඔවුන්ට දැන් හැකියාවක් නොමැති නිසා, එය කැමැත්ත නුදුන් තත්ත්වයක් ලෙස සලකා කටයුතු කළ යුතුය.

අන් අය පැනවූ සීමාවන්ට ගරු කිරීමෙන් සහ අපගේ සීමාවන් පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කිරීමෙන් සෑම කෙනෙකුගේම ස්වාධීනත්වයට ගරු කරන ලෝකයක් නිර්මාණය කිරීමට අපට උපකාර කළ හැකිය.

වැඩිදුර තොරතුරු ලබාගැනීම සඳහා මූලාශ්‍ර:

නව යොවුන් විය සහ ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට අදාළ වෙනත් මාතෘකා පිළිබඳව වැඩිදුර ඉගෙන ගැනීමට භාවිත කළ හැකි අමතර මූලාශ්‍ර කිහිපයක් මෙහි දැක්වේ. මෙම ලැයිස්තුව සම්පූර්ණ ලැයිස්තුවක් නොවන අතර, මෙම මූලාශ්‍රවල සපයා ඇති සියලුම තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාවය අපි සහතික නොකරමු. මෙම මූලාශ්‍ර, ක්ෂේත්‍රයේ කීර්තිමත් සංවිධාන විසින් ගොඩනැගූ ඒවා වුවද, සමහර අන්තර්ගතයන් යල් පැන ගිය ඒවා හෝ අප අපේක්ෂා කරන මට්ටමේ සමාජභාවී සර්වග්‍රහණයක් පිළිබිඹු නොකරන ඒවා හෝ විය හැකිය. සැකයක් ඇති වූ සැමවිටම ඔබගේ විචාර බුද්ධිය භාවිතා කිරීමට සහ බහු මූලාශ්‍ර විමසීමට අපි ඔබව දිරිමත් කරමු.

- Bakamoono.lk - The Grassrooted Trust මගින් පවත්වාගෙන යනු ලබන වෙබ් අඩවියකි.

- යොවුන් පියස - පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ මුලපිරීමකි.

- Safe Circles - සැමට පරිශීලනය කළ හැකි අධ්‍යාපනික තොරතුරු නිර්මාණය කරන ස්වේච්ඡා සේවකයින් විසින් පවත්වාගෙන යන වෙබ් අඩවියකි.

- Happy Life - ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය, ශ්‍රී ලංකා ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන, එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල, මව්පියභාවය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය අතර සහයෝගීතාවයකි.

- ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය මගින් නිපදවන ලද පොත් පිංචවල් සහ අත්පත්‍රිකා.

අප අත්විඳින දේ අත්විඳින්නේ අප විතරක් නෙමෙයි. ලොව පුරා සිටින මිලියන ගණනක නව යෞවනයින් ද අපට සමාන දේවල් අත්විඳින අතර ඔවුන්ට ද අපට සමාන ප්‍රශ්න ඇති වේ. තොරතුරු සහ අවශ්‍ය උපකාර ඉල්ලීම අපගේ ජීවිතයේ මෙම තීරණාත්මක කාලය හොඳින් ගෙවීමට ගත හැකි නුවණැති පියවරකි.

යම් මූලාශ්‍රයක් මගින් අපට අවශ්‍ය පිළිතුරු ලබා නොදෙන්නේ නම් අපට වෙනත් මූලාශ්‍රයක් පරිශීලනය කළ හැකිය. විවිධ පුද්ගලයන් සහ සංවිධාන සතුව විවිධ ශක්තීන් ඇති අතර අපගේ නිශ්චිත ප්‍රශ්න හෝ ගැටලු සඳහා ගැලපෙන මූලාශ්‍ර සොයා ගැනීම ඒවා විසඳා ගැනීමට ගත හැකි හොඳම පියවරයි.

WERC

කාන්තා අධ්‍යාපන සහ පර්යේෂණ කේන්ද්‍රය

නො.58, ධර්මාරාම පාර, කොළඹ 06, ශ්‍රී ලංකාව

www.wercsl.org

womedre@gmail.com