නව යොවුන් අසිරිය

කැමතිද ඔබ ගැන දැනගන්න

පිදුම . . . .

දැයේ අනාගතය භාර ගැනුමට සැරසෙන
නව යොවුන් වියේ දරුවන්හට
දිවියේ අභියෝග ජයගන්නට
ශක්තියක් වනු ලෙස
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ
පාසල් හා යොවුන් සෞඛ්‍ය අංශයෙන්
මේ පොත් පිංච
පිරිනැමෙන වගයි . . . .

වෛද්‍ය විනීතා කරුණාරත්න
අධ්‍යක්ෂ / මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

රජයෙන් නොමිළයේ බෙදාහරිනු ලබන මෙම පොත ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කොට ඉදිරි වසරවල ඔබ පන්තියට පැමිණෙන සොයුරු සොයුරියන්ට කියවීම සඳහා වසර අවසානයේදී පන්ති භාර ගුරුතුමාට / ගුරුතුමියට භාර දෙන්න.

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය

නව යොවුන් වියට පා තබන අපේ රටේ දූ පුතුන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන නා නා ප්‍රකාර අභියෝග සාර්ථකව ජයගන්නට ඔවුන් තුළ නිවැරදි දැනුම සහ කුසලතා වර්ධනය කල යුතු වේ.

මෙම කාර්යය සඵල කරගනුවස් 7 හා 8 ශ්‍රේණිවල ඉගෙන ගන්නා දූ පුතුන් උදෙසා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ඇතුලු විවිධ සෞඛ්‍ය සහ අධ්‍යාපන අංශයන්හි සහභාගීත්වයෙන් මෙම පොත් පිංච එළි දක්වා ඇත.

ප්ලෑන් ශ්‍රී ලංකා ආයතනය මේ සඳහා අනුග්‍රහය දක්වා ඇත.

මෙම සත්කාරයට උරදුන් සියලුම පාර්ශ්වයන්ට මගේ ස්තූතිය පිරිනමන අතර මෙම පොත කියවීමෙන් අප දරු දැරියන් ලබා ගන්නා දැනුම හා කුසලතාව, ඔවුන්ගේ දිවි පෙවෙත සාර්ථක කර ගැනීමට පිටුවහලක් වේ යැයි සිතමි.

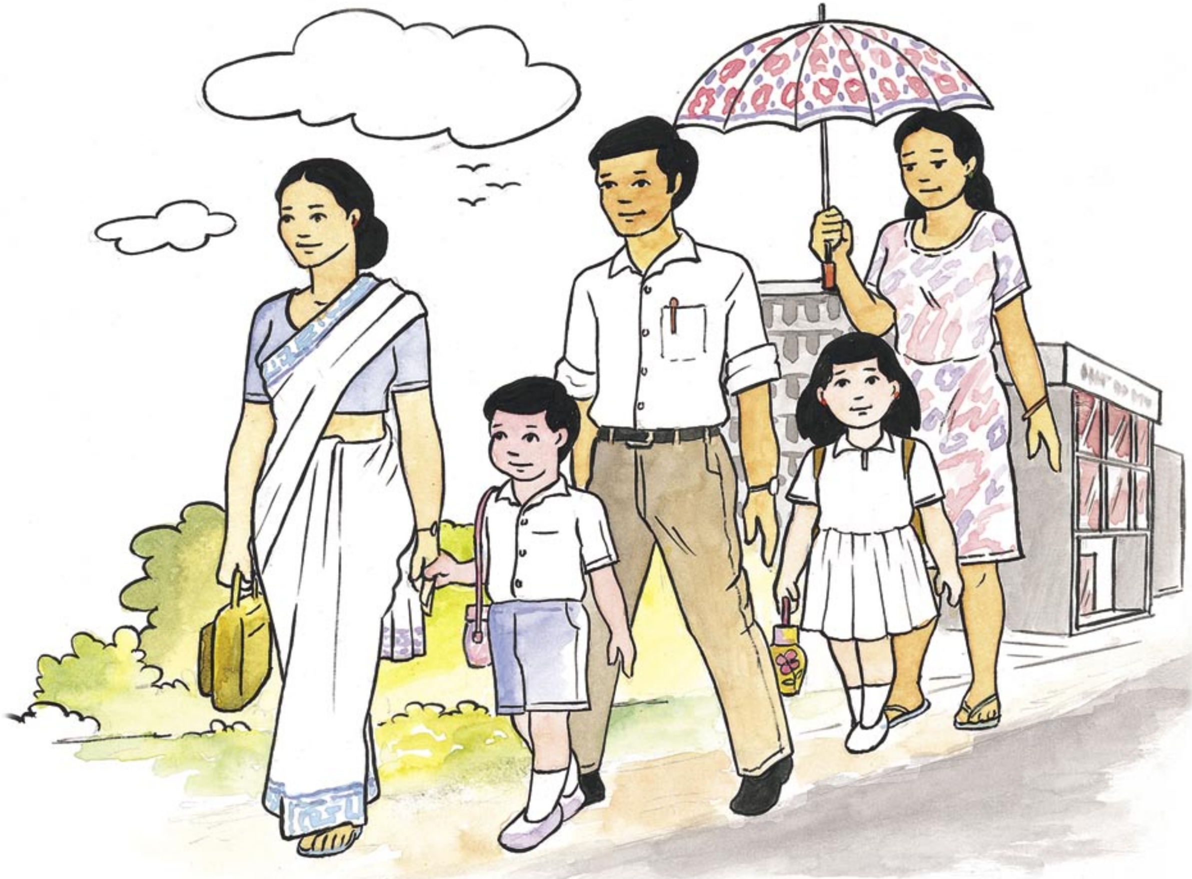
රංජිත් මලිගස්පේ
ලේකම්
සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය

පාසල තුළදී ශිෂ්‍යයාට ලබා දෙන අධ්‍යාපනය පොතපතේ දැනුමට පමණක් සීමා නොකර ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහිද නැඹුරු වූ ඉහල ඵලදායීතාවයකින් යුත් අධ්‍යාපනයක් දක්වා වර්ධනය කිරීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් මේ වන විටත් සමස්ත අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදයම පුළුල් නව්‍යකරණයකට ලක්කර තිබේ. එම ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍ර අධ්‍යාපනය තුළදී දැනුම ලබාගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයාගේ කායික මානසික නිරෝගීතාව යහපත් මට්ටමක පැවතිය යුතුය. එහිදී සිසුවා වෙනත් බාහිර කරුණු පිළිබඳ ඉගෙනීමට පෙර තම සිරුර හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන නිසි අවබෝධයකින් සිටීම අත්‍යාවශ්‍යය.

විශේෂයෙන්ම ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව විවිධාකාර අනිසි අපචාරයන්ට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් ඇති වත්මන් සංකීර්ණ සමාජය තුළ ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් නිසි දැනුමක් සිසුන්ට ලබාදීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි. එය සපුරා ලීමට සෞඛ්‍ය හා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ ඒකාබද්ධව එළි දක්වන නව යොවුන් අසිරිය පොත් පිංච මගින් ඉඩ ප්‍රස්ථාවක් ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවට උදා වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන අතර ඒ සඳහා සුබ පැතුම්ද එක් කරමි.

ආරියරත්න හේවගේ
ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය



"දුවට පුතාට මතකද ඔයාලගෙ පුංචිම කාලේ.
මුලින්ම ඉස්කෝලෙට ගිය දවස..."

දුවට පුතාට මතකද ඔයාලගේ පුංචිම කාලේ. මුලින්ම ඉස්කෝලෙට ගිය දවස, සතුටු සිතින්. කුතුහලයෙන් පාසලේ ගේට්ටුව පහුකරලා පාසල් වත්තට ඇතුලු වු හැටි. පාසලේ මුල්ම දවස ගෙවු හැටි. හැබැයි සමහරු ටිකක් ඇඬුවා නේද? ඔයාලව ඉස්කෝලේ නවත්තලා අම්මලා තාත්තලා ගෙදර යනකොට දුකක් ඇතිවුනා මතක නේද? දැන් නම් ඉස්කෝලෙත් ගෙදර වගේ තමයි. ඔයාගේ පුංචි කාලය ගෙවා ගෙන පන්තියෙන් පන්තිය ඉහළට ඇවිල්ලා.

දැන් දූලා පුතාලා පස් වෙනි ශ්‍රේණියත් පහු කරලා. ඉස්කෝලෙට ඇතුල්වෙන කොට වඩා වැඩිය දැන් දූලා පුතාලා උස් මහත් වෙලා, ඉස්සර වගේ නෙමේ, ඔයාලට දැන් තනියම ගොඩක් වැඩ කරගන්න පුලුවන්. පාසල් බෑග් එක ලෑස්ති කර ගන්න, තමන්ගේ ඇඳුම් සෝදා ගන්න, මැදගන්න, තනියම ඉස්කෝලෙ එන්නත් පුලුවන්. දැන් පුතාලා දුවලා ඉස්සරට වඩා උසයි, මහතයි. මේ ඔයාලා වේගයෙන් හැදෙන වැඩෙන කාලයයි. ඒ වගේම මේ කාලේ ඔයාලාගේ හිත්, අළුත් හැඟීම් බාර ගන්න සුදානම් වෙනවා.

අළුත් අත්දැකීම් සහිත අවුරුදු 10 සිට 15 දක්වා වන කාලෙට කියන්නේ "මුල් යෞවන කාලය" කියලා,

ඉතිං මේ මුල් යෞවන කාලෙ ඔයාලා අළුත් අළුත් අත්දැකීම් ලබනවා. ඒ මගින් විවිධ දේ ඉගෙන ගන්නවා. මේ කාලෙදි ඉගෙන ගන්න, දැනගන්න දේවල් ඔයාලාගේ මුළු අනාගතයම සුන්දර, ලස්සන එකක් කරන්න උදව් කරගන්න ඕන.

පුංචි කාලේ ඔයාලා ආස වුනේ බෝනික්කන්ට, සෙල්ලම් කාර් වලට. දැන්නම් ආස ලස්සන ඇඳුම් වලට, සපත්තු වලට, නවකතා පොත් වලට එහෙම නේද? ඒ වගේම ඔයාල මේ වයසෙදි තරගවලට, පාසල් සමිතිවලට බැඳෙන්න, නිලතල භාර ගන්න, කණ්ඩායම් වැඩ කරන්න අලුත් යාලු මිත්‍රකම් සොයා යන්නත් කැමතියි. දැන් ඔයාල පිටස්තර අය ආශ්‍රය කරන්නත් යොමු වෙනවා නේද? මේ වයසෙදි ඔයාලා කරන දේවල්, හිතන දේවල්, පලමුවන දෙවන ශ්‍රේණිවල කල දේවල්, හිතපු දේවල් වලට වඩා වෙනස්.

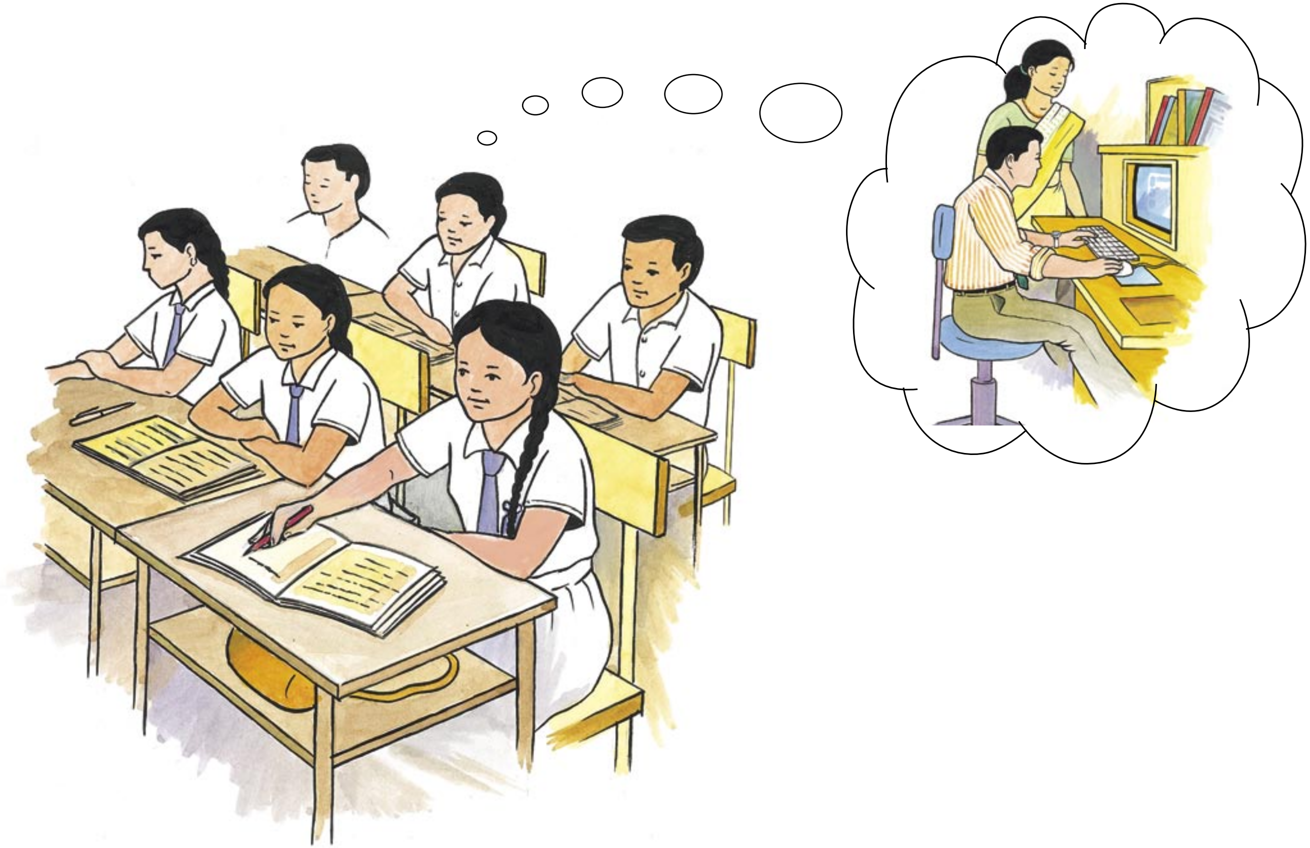
"හැබැයි දැන්නම් ඉස්කෝලෙත්
ගෙදර වගේ දැනෙනවා ඇති..."

අපි හැමෝම පාසල් ඇවිත් ඉන්නේ ඉගෙන ගන්න. ඒ තමයි ජීවිතේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව. බොහෝ වෙලාවට ලොකු පන්තිවල ඉන්න අයියලා වගේ දිග කලිසම් ඇදලා, අක්කලා වගේ පිළිවෙලට මැදපු ගවුම් ඇඳලා, ලස්සනට කොන්ඩෙ පීරලා, පාසල් එන්න ඔයාලත් ආසා ඇති.

ඒ වගේම ලොකු වුනාම ලස්සනට ඇඳුම් ඇඳලා වැදගත් රස්සාවක් කරන්න හැමෝම ආසයි. ඔයාලා වෙනුවෙන් අම්මලාගේ තාත්තලගෙත් බලාපොරොත්තුවත් ඒකම තමයි.

අපිත් ඔයාලගේ ඒ ලස්සන සිහින, බලාපොරොත්තු සැබෑ වෙලා ඔයාලා සතුටින් ඉන්නවා දකින්න ආසයි.

"අපි දැන් හැමෝම පාසල් ඇවිත් ඉන්නේ ඉගෙන ගන්න..."



පුතාලා දුවලා දන්නවාද, මේ පොත අපි ඔයාලගේ අතට දෙන්නේ ඇයි කියලා. අවුරුදු 10 ක් පිරිච්ච හැම ළමයෙක්ම මුල් යොවුන් වියට පා තබන විට ලබන මේ අලුත් ජීවිත අත්දැකීම් පිළිබඳව නිවැරදි දේ කියලා දෙන්නත්, මේ කාලයේ ඇතිවන ගැටළු ජයගෙන සාර්ථකව ඉදිරියට යන්න අවශ්‍ය දැනුම ලබාදෙන්නත් තමයි මේ පොත පිළියෙල කරලා තියෙන්නෙ.

සමහර විට ඔයාලට හිතෙයි ඇයි මේ දේවල් ගැන දැන් කියන්නේ කියලා. මේවා ජීවිතයේ සිදුවන දේවල්. ඒ ගැන ඇත්ත දැන ගන්න පුංචි දූලා පුතාලට අයිතියක් තිබෙනවා. නැතිනම් වෙන්නේ ඇත්ත කරුණු නොදන්නා අයගෙන් ඒ පිළිබඳ අහලා, වැරදි දේ ඉගෙන ගන්නවා. වැරදිදේවල් වලට යොමු වෙනවා.

මේ වයසේ ඉන්න ඔයාලා අපේ රටේ අනාගතයයි. ඔබ හැම නිරෝගී යහ පැවැත්මක් ඇති යෞවනයන් කරවීම අප හැමගේ යුතුකමයි.

අපි හැමෝම මේ වගේ අම්මාගේ කුසේ පුංචි දරුවෙක් විදියට වැඩිලයි මේ ලෝකෙට බිහිවුණේ. ඊට පස්සේ දවසින් දවස උස් මහත් වෙලා ලොකු වෙලා ටිකෙන් ටික වැඩිලා වැඩිහිටි අය බවට පත්වෙනවා.

"බලන්න පොඩි කාලේ දූලා පුතාලා අම්මගෙ කුසේ හිටපු හැටි හරිම අහිංසකයි නේද?"

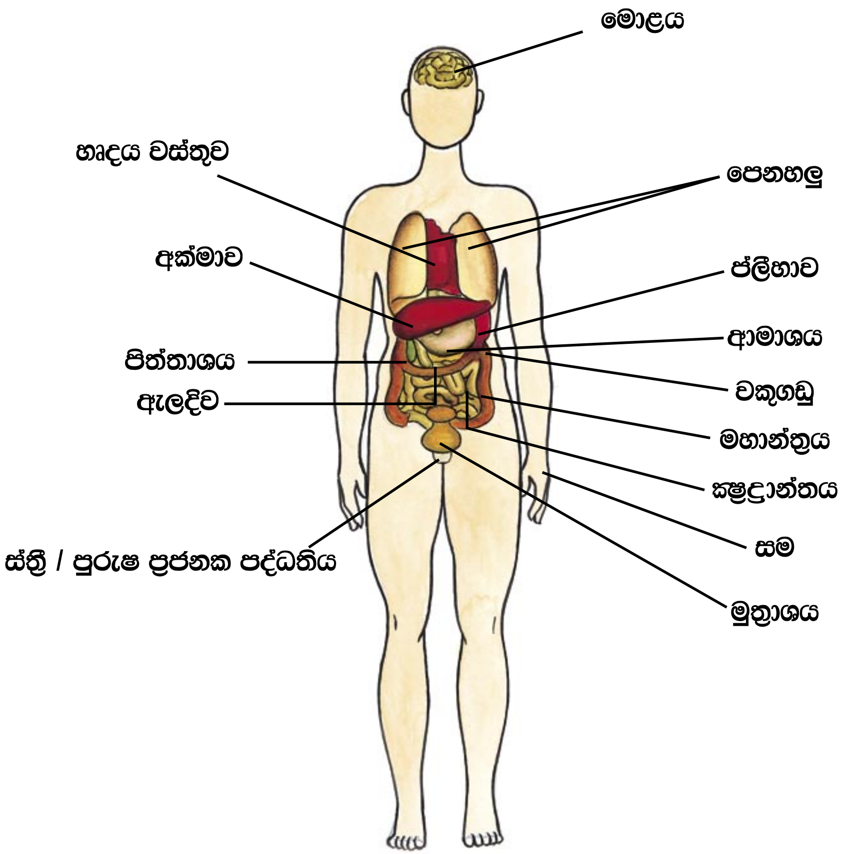
“කොහොමද ඔයාලා හැමදාම චුටි බබෙක් විදියට ඉන්නේ නැතුව මේ විදියට ලොකු වෙන්නේ. වෙනස් වෙන්නේ?”

පුංචි පැලයක් හිටවපුවහම ඒකට වතුර, පොහොර, හරියට වැටෙනකොට ඒ පැලේ ටික ටික ලස්සන වෙච් දළු දාලා ලොකු වෙනවා. අළුත් අතු එනවා. උස යනවා. මල් පිපෙනවා. ගෙඩි හැදෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි ළමයිනුත්. මේ හැම දෙයක්ම ටිකෙන් ටික තමයි සිදු වෙන්නේ. හැබැයි අලුත් අත්දැකීම් සමග තමයි මේ වෙනස්කම් වෙන්නේ. ඉතිං මේ දේවල්වලට හේතුවෙන්නේ අපේ ශරීරයේ ස්වභාවික ක්‍රියාකාරීත්වයන්.

අපේ ඇඟ හැදිලා තියෙන්නේ අවයව සහ පද්ධතීන් රාශියක් එකතු වෙලා. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, ස්නායු පද්ධතිය, ප්‍රජනක පද්ධතිය යන පද්ධති හැම එකක්ම අපේ ශරීරයේ යම් විශේෂ ක්‍රියාවක නිරත වෙනවා. ඒ නිසා අපිව උස් මහත් වෙනවා. අපට පෙනෙන ඇගේ මේ බාහිර වෙනස්කම් එක්කම අපේ සිත් තුල විවිධ අදහස් එනවා. මේ සිදුවන හැම වෙනස්කමක්ම ඇති කිරීම සඳහා උපකාරී වන්නේ අපේ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි.

මිනිසාගේ මොළය තමයි මේ ලෝකෙ තියෙන දියුණුම මොළය. ඔබට හොඳට ඉගෙන ගන්නත් පුලුවන් වෙලා තියෙන්නෙත් ඒ නිසයි. දරුවන් ලොකු වෙනකොට ඒ ගොල්ලන්ගෙ බුද්ධියත් වර්ධනය වෙනවා. අපිට ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය ශක්තිය අඩංගු රුධිරය මුලු ශරීරය පුරාවටම බෙදලා දෙන්නෙ හෘදය වස්තුව කියන වටිනා ඉන්ද්‍රිය මගින්. ඒ වගේම අපි කන බොන දේවල් ශරීරයට උරාගෙන අපිව නිරෝගීව වැඩෙන්න උදව් කරන්නේ අපේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය.

මිනිස් සිරුරේ ප්‍රධාන අවයව කිහිපයක්.



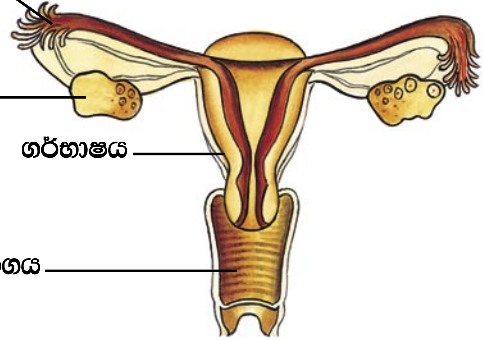
ප්‍රජනක පද්ධතියේ ස්වරූපය පිරිමි ගැහැණු අනුව වෙනස් වෙනවා. එමගින් තමයි පුතාලා දුවලා ටික ටික ලොකු මහත්වෙනකොට ඇගේ සිදුවෙන හුගක් වෙනස්කම් ඇතිකරන්නෙ.

ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා තමයි මනුෂ්‍ය වර්ගයා මේ ලෝකයේ පවතින්නේ. ඒ කියන්නේ ඔයාලා දන්නවා නේ, මල් පිපිලා ගෙඩි හැදිලා ඇට පරිසරය පුරා පතුරවලා ගස්වැල් තමුන්ගේ වර්ගයා බෝ කරන බව. ඉතින් මනුෂ්‍යයාටත් තමුන්ගේ ප්‍රධාන කණ්ඩායම් දෙක වන ගැහැණු සහ පිරිමි යන දෙගොල්ලන්ගෙ සහයෝගයෙන් පරම්පරාව ගෙනයාමේ හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ඔයාලගෙ අම්මයි තාත්තයි ඔයාලගේ පවුල හැදුවා වගේ. ඒ සඳහා උපකාරවන අපේ ශරීරයේ තියෙන අවයව පද්ධතිය තමයි ප්‍රජනක පද්ධතිය කියලා හඳුන්වන්නේ.

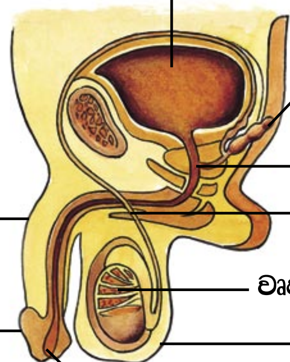
මේ පිංතූර දෙක දිහා බලන්න. කුඩාම කාලෙ එකවගේ ඇඳුම් ඇන්දෙව්වොත් ගැහැණු දරුවෙක්ද පිරිමි දරුවෙක්ද කියලා අඳුනා ගන්න බැහැ.

ඉපදෙන විට ගැහැණු ළමයෙක්ද, පිරිමි ළමයෙක්ද, කියලා අඳුන ගන්න හැකිවෙන්නේ, සිරුරේ පෙනෙන ලිංගික අවයව දිහා බලලා පමණයි. ඒවා ප්‍රජනක පද්ධතියේ බාහිර කොටස්. ඒ වගේම ස්ත්‍රි/පුරුෂ භාවය අනුව පිටතට පෙනෙන කොටස් වලට අමතරව ගැහැණු හෝ පිරිමි දරුවෙකුගේ ප්‍රජනක පද්ධතියේ සමහර කොටස් තියෙන්නේ ශරීරය ඇතුලේ. ඉතින් මේ උපතින් අපි අරගෙන එන ස්ත්‍රී ලිංගික ලක්‍ෂණ හා පුරුෂ ලිංගික ලක්‍ෂණ වලට තමයි කියන්නේ ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්‍ෂණ කියලා. (ඔබ විද්‍යාව හා සෞඛ්‍ය පාඩම්වලින් මේ විස්තර දැනටමත් දැනගෙන ඇති.)

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය



පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය



"පේනවා නේද කොච්චර ලස්සන කෙළිලොල් දඟකාර වයසකද ඉන්නෙ කියලා..."

මේ වයසෙදි කැමතියි නේද ඔබ කණ්නාඩිය දිහා නිතර බලන්න. පේනවා නේද, කොච්චර ලස්සන කෙළිලොල් දඟකාර වයසකද ඉන්නෙ කියලා. ඉක්මනට ඉක්මනට ලොකු වෙනවා නම් හොදයි නේද? නමුත් ටිකෙන් ටික තමයි ලොකු ළමයෙක් වෙන්නෙ. ලොකු වෙන කොට දූලා පුතාලා දෙගොල්ලන්ගෙම විශේෂ වෙනස්කම් ඇති වෙනවා. ඒවට කියන්නේ ද්විතීයික ලිංගික ලකෂණ කියලා. ඒ ලක්ෂණ ඇතිවෙනකොට තමයි ගැහැණු ළමයෙක් නැත්නම් පිරිමි ළමයෙක් යන වෙනස හා හැඟීම වඩාත්ම දැනෙන්නට පටන් ගන්නෙ.

ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ

ගැහැණු ළමයි	පිරිමි ළමයි
❖ උසින් හා බරින් වැඩිවීම.	❖ උසින් හා බරින් වැඩිවීම
❖ පියයුරු වැඩීම.	❖ මස් පිඩු වැඩීම.
❖ කලවා මහත්වීම.	❖ උරහිස් පළල්වීම.
❖ උකුල පළල්වීම.	❖ ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරීම.
❖ වැඩිපුර දහඩිය දැමීම.	❖ වැඩිපුර දහඩිය දැමීම
❖ ලිංගේන්ද්‍රිය වැඩීම.	❖ ලිංගේන්ද්‍රිය (වෘෂණ හා ශිෂ්ණය) ප්‍රමාණයෙන් ලොකු වීම.
❖ මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම.	❖ මුහුනේ කුරුලෑ ඇතිවීම
❖ කිහිලිවල හා ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇතිවීම.	❖ කිහිලිවල, පපුවේ හා ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇතිවීම.
❖ යෝනි ස්‍රාව ඇතිවීම.	❖ උඩු රැවුල ඒම.
❖ ඔසප්වීම ආරම්භවීම.	❖ කටහඬ ගොරෝසුවීම.
	❖ ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීම.

මේ ලක්ෂණ එකම වයසෙදි ගැහැණු ළමයින් අතර හා එකම වයසේ පිරිමි ළමයින් අතර එක විදිහට ඇතිවෙන්නේ නැහැ. එක්කෙනාගෙන් එක්කෙනාට එය වෙනස් වෙනවා. බලන්න ඔයාලගේ මුහුණ දිහා සමහර විට කුඩා කුරුලෑ ඇවිල්ලා. සමහර ළමයින්ගේ මුහුණේ කුරුලෑ ස්වල්පයක් තිබෙන අතර තවත් අයගේ මුහුණ පුරා කුරුලෑ ඇතිවෙනවා. කුරුලෑ මේ වයසේ ළමයින්ගේ දකින්න ලැබෙන සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ ඔබ යොවුන් වියට පා තබන බව අඟවන සලකුණක්.

සමහර විට ඔබ හිතනවා ඇති ඔබගේම පන්තියේ ඉන්න යහළුවන් ඔබට වඩා උසයි, මහතයි, ලස්සනයි කියලා. ඒ එක එක ළමයා වැඩෙන ආකාරය වෙනස් නිසා සමහර අය ඉක්මනින් වැඩෙනවා, සමහර අය හෙමින් වැඩෙනවා. ඒත් මේ වයසේ ඉන්න හැමෝම ලස්සනයි.

උස මහත යනවා විතරක් නෙමෙයි මේ කාලයේ විශේෂ වෙනස්කම් රැසකුත් සිදු වෙනවා. ගැහැණු ළමයින්ගේ පියයුරු වැඩෙන එක. මල්වර (වැඩිවියට පැමිණෙන) වෙන එක. පිරිමි ළමයින්ගේ කටහඬ වෙනස් වෙන එක, යාන්තම් දැළි රැවුලක් එන එක තවත් වැදගත් වෙනස්කමක්.

ගැහැණු ළමුන්ගේ වෙනස් වීම් වන වයසේදිම නොවයි පිරිමි ළමුන්ගේ වෙනස්කම් ඇතිවන්නේ. ර්ට ටිකක් පහු වෙලා. ඒ නිසා වයස අවු 10-13 වයසේ ගැහැණු ළමයෙක් හා පිරිමි ළමයෙක් දිහා බැලුවොත් ඔබට පෙනෙයි පිරිමි ළමයා ගැහැණු ළමයාට වඩා තරමක් පොඩියි කියලා.

"හැබැයි ගැහැණු ළමුන්ගේ වෙනස් වීම් වන වයසේදිම නොවෙයි පිරිමි ළමුන්ගේ වෙනස්කම් ඇති වෙන්නෙ..."

ගැහැණු දරුවෙකුගේ යොවුන් වියේ වැදගත් සිදුවීම්

මල්වර වීම, වැඩිවියට පත්වීම, එහෙමත් නැත්නම් ලොකු ළමයෙකු වීම සෑම ගැහැණු දරුවෙකුගේම ජීවිතයේ ඉතා වැදගත් සිදුවීමක්.

එය ඔබ වැනි වයසේ සිටින සෑම දියණියකටම සිදුවන ස්වභාවික දෙයක්. නමුත් මේ සඳහා නියමිත වයසක් නැහැ. (සාමාන්‍යයෙන් අවු 10-13 කාලයේදී තමයි මල්වර වෙන්නෙ) සමහර විට ඔබේ යෙහෙළියක මල්වර වුයේ වයස අවුරුදු 11 දී වුවත් ඔබ මල්වර වන වයස අවු 14 හෝ 15 වන්නටත් පුළුවන්. මෙය එක් එක් කෙනාගෙන් වෙනස් වන බව වටහා ගැනීම වැදගත්.

මොළයෙන් නිපදවන හෝර්මෝන වර්ග, සිරුරේ වැඩීමටත් ඒ ඒ වයසේ සිදුවන වෙනස් කම් ඇතිකිරීමටත් උපකාරීවන බව ඉගෙන ගෙන ඇති. මින් සමහර හෝර්මෝන ප්‍රජනක පද්ධතිය මත ක්‍රියාකර ගැහැණු දරුවෙකුගේ ප්‍රජනන පද්ධතියට අයත් අවයවයක් වන ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඇති ස්ත්‍රී ඩිම්බ මේරීම ආරම්භ කරනවා. මෙලෙස මේරූ ඩිම්බයක් ඩිම්බ කෝෂයෙන් නිදහස් වෙලා

පැලෝපීය නාලය තුළින් ගමන් කර ගර්භාෂය දක්වා පැමිණෙනවා. එලෙස පිටවන ඩිම්බයකට තමයි ස්ත්‍රියකට දරුවෙකු බිහි කිරීමේ හැකියාව ලබාදෙන්නේ. ඩිම්බ කෝෂයෙන් නිදහස් වූ ඩිම්බය පුරුෂ බීජයක් සමග සම්බන්ධ නොවුනහොත් පැය 48 ක් ඇතුළතදී විනාශයට පත්වෙනවා.

හෝර්මෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ඉන් සති 2 කට පමණ පසු ගර්භාෂ බිත්තියේ කොටස් ගැලවී රුධිරයත් සමග යෝනි මාර්ගයෙන් පිටවෙනවා. එසේ රුධිරය පිටවීම තමයි ඔසප්වීම කියන්නේ. මුල්වරට සිදුවන එම ඔසප්වීම තමයි මල්වර වීම නැත්නම් වැඩිවියට පත්වීම හැටියට සළකන්නේ. මල්වරවීමෙන් පසු සාමාන්‍යයෙන් මසකට වතාවක් යෝනි මාර්ගයෙන් දින 3-4 ක් රුධිරය පිටවීම සිදුවෙනවා. එය මාසික ඔසප් වීම කියා හඳුන්වන්වනවා.

ගැහැණු දරුවෙකු මල්වර වූවායයි දෙමව්පියන් වැඩිහිටියන් දැනගන්නේ ඇගේ යට ඇඳුම් වල ලේ පැල්ලම් දුටු විටයි. ලංකාවෙ එක් එක් පළාත් වල මේ ගැහැණු දරුවකු මල්වර වීම සමග කරන චාරිත්‍ර තිබෙනවා. මස්, මාලු තෙල් වැනි ආහාර ගැනීමට සහ නෑමට, සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ නොදීම වැනි සෞඛ්‍යයට හානිදායක සිරිත් සමහර ප්‍රදේශවල තවමත් සිදු වෙනවා.

දූලා පුතාලා වේගයෙන් වැඩෙන මෙම වයසට පෝෂ්‍යදායක ආහාර ගැනීම, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම සහ පිරිසිදුව සිටීම ඉතාමත් අවශ්‍යයි.

මෙම වයසේ දරුවන්ට මන්දපෝෂණය සහ රක්තහීනතාවය ඇතිවීමට පෝෂ්‍යදායි ආහාර නොලැබීම, අපිරිසිදුකම නිසා ආසාදන ඇතිවීම සහ ඇග වෙහෙසීම අඩු නිසා බඩගින්න නොමැතිවීම හේතුවීමට පුලුවනි.

පුතාලටත් අක්කලා නංගිලා ඉන්නව නම් මේ චාරිත්‍ර සිදුවෙනවා දැකලා ඇතිනෙ.

මල්වර වීමෙන් පසු සාමාන්‍යයෙන් මසකට වරක් යෝනි මාර්ගයෙන් දවස් 3-4 ක් රුධිරය පිටවීමක් සිදුවෙනවා. සමහර ගැහැණු දරුවන්ට දවස් 3 කට 4 කට වඩා රුධිරය පිට වෙනවා. ඒ වගේම සමහර විට පළවෙනි දෙවනි ඔසප්වීමෙන් පසුව මාස කීපයක් ඔසප්වීම සිදු නොවීමටත් ඉඩ තියෙනවා. මේවාට හේතුව වන්නේ එක් එක් අයගේ හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් නිසා. සමහර දරුවන්ට ටික කාලයක්ම අක්‍රමවත්ව ඔසප්වීම සිදුවෙන්නත් පුළුවන්. එහෙම වුනොත් දෙමාපියන් සමග හෝ ලඟින් ආශ්‍රය කරන ගුරුතුමියට මේ දේවල් පවසන්න ඔයාලට පුළුවන්. මේ පිළිබඳව ප්‍රශ්නයක් වෙතොත් වැඩිහිටියන්ට ඒ පිළිබඳව දැනුම් දෙන්න. අවශ්‍ය නම් ඒ අය වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ගනීවි.

මල්වරවීම හා ඔසප්වීම දුවක් තරුණ වියට පා තබන බව එසේ නැතිනම් අනාගතයේදී මවක් වීමට හැකි බව කියාපාන සළකුණක්. මල්වරවූ දියණියකුට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමේ හැකියාව තිබුනත් ඒ සඳහා ශරීරය සහ මනස යන දෙකම තවම කොහෙත්ම සුදානම් නැහැ. ඒ සඳහා ගැහැණු දරුවෙක් වයස අවුරුදු 20 ක් වත් විය යුතුයි. ඊට කලින් දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම මවගේ සහ දරුවාගේ යන දෙදෙනාගේම ජීවිත වලට අහිතකර වන්න පුලුවන්. දූලා පුතාලා දන්නවනේ අපේ රටේ සාරධර්ම වලට අනුව දරුවකු බිහි කිරීම සිදුවන්නේ ගැහැණු ළමයෙක් ලොකු මහත් වී විවාහ වීමෙන් පසුවයි කියන එක.

ඔසප් වීම හා සම්බන්ධ වැදගත් කරුණු

සාමාන්‍යයෙන් ඔසප් වීම සිදුවන දවස්වල යටි බඩේ කොරවීමක් වැනි කැක්කුමක්, කකුල් කැක්කුමක්, පියයුරුවල පොඩි වේදනාවක් එහෙම නැත්නම් හිසරදයක් වගේ හැදෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. මේ සඳහා අවශ්‍ය නම් වේදනා නාශක බෙහෙත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. බොහෝ විට ඔසප් වීම මාසේ එකම දින වකවානුවකදී සිදුවෙනවා. ඒ කියන්නේ දින 28-30 කින් සමහර විට මෙය දින කිහිපයක් පෙර හෝ පසුවත් විය හැකියි.

ඔබ මතක තබාගත යුතු තවත් වැදගත් කරුණක් තමයි මේ දිනවල වෙනදාටත් වඩා පිරිසිදුව ඉන්න ඕනෙ කියන එක. විශේෂයෙන්ම මේ දිනවලට සනිපාරක්‍ෂක තුවා ඇඳීම ඉතාම වැදගත්. දැන් විවිධ නම් වලින් සකස් කර ඇති සනීපාරක්‍ෂක තුවා කඩයෙන් මිලට ගන්නත් පුළුවන්. මෙම මිලට ගන්නා සනීපාරක්‍ෂක තුවා යට කලිසමට නැත්නම් පැන්ටියට අලවන්න පුලුවන් විදියට සකස් කර තිබෙනවා.

කඩයෙන් මිලදී ගන්නා සනිපාරක්‍ෂක තුවා එක් වරක් පමණක් පාවිච්චි කළ හැකි නිසා ඔබට ඒ සඳහා සැම මසකම වියදම් දැරීමට සිදුවෙනවා.

එම නිසා වැඩි වියදමකින් තොරව කපු රෙද්දක් නැප්කින් එකක් තරමට කපාගෙන හතරවටේ අතින් හෝ මැෂින් එකකින් මසාගෙන සනීපාරක්ෂක තුවායක් ලෙස පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. දිනකට කිහිප වරක් (තුන් වරක් වත්) මෙම තුවා මාරු කිරීම ඉතා වැදගත්. රෙදි කෑල්ලකින් මසාගත් සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතා කරන්නේ නම් ඒවා හොඳින් සබන් ගා සෝදා තද අව්වේ වේලා හැකිනම් රත්වූ ඉස්තිරික්කයකින් මැද පිරිසිදු තැනක අසුරා තැබීමත් වැදගත් වෙනවා. අපිරිසිදු සනීපාරක්ෂක තුවා පාවිච්චි කිරීම නිසා විවිධ ලෙඩ රෝග ඇතිවෙන්න පුළුවන් එය නවා ගුලිකර තැන තැන දමන්න එපා.

කඩෙන් මිළයට ගන්නා සනිපාරක්‍ෂක තුවා පාවිච්චියෙන් පසු බෑගයක (කඩදාසි උරයක) දමා පුච්චලා නිසි අයුරින් ඉවත් කරන්න. ගෙදර හෝ පාසලේ වැසිකිලිවලට මේවා දැමීම සුදුසු නැහැ. වැසිකිලි නල මේවා නිසා හිරවෙලා ඉතිරිලා පාවිච්චි කරන්න බැරි වෙනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි පාරේ තැන තැන මිදුලේ වැටවල් ලඟ මේවා දැමීම සුදුසු නැහැ. ඒක ඉතාම අවලස්සනයි. එයින් මුලු පරිසරයම අපිරිසිදු වෙනවා.

අපගේ සනිපාරක්‍ෂාව රැකගන්න උදව් කරන පරිසරයත් රැකගන්න අපි පුරුදු වෙන්න ඕනෙ.

අපි අතර මතයක් තියෙනවා ඔසප්වීම සිදුවන දිනවල නාන්න හොඳ නැහැයි කියලා. එය විද්‍යානුකූල පදනමක් ඇති මතයක් නොවේ. මේ දවස් වල නාලා හෝ නිතර ඇග සෝදලා හෝ ලිංගික ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබා ගැනිම වැදගත්. ඒ වගේම දිනපතාම යට කලිසමත් (පෑන්ටිය) සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීමට පුරුදු වන්න. එසේ නැත්තම් යෝනි ස්‍රාවයන්වලින් මේ යට ඇඳුම් තෙත් වී අපිරිසිදු වෙනවා වගේම දුගඳක් ඇති වෙන්නත් පුළුවනි.

පිරිමි දරුවෙකුගේ යොවුන්වියේ ජීවිතයේ වෙනස්කම්.

අපි ඉස්සෙල්ලා කිව්වා මුල් යොවුන් කාලෙදි පුතෙකුට වඩා වේගයෙන් දුවෙක් වැඩෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ මේ කාලය පහුකරන සම වයසේ පිරිමි දරුවෙකුට වඩා ගැහැණු දරුවකු උස මහතයි කියන එක. සමහර විට පුතාලට මෙය කනස්සල්ලට හේතු වෙන්න පුළුවන්, මගේ වයසේ ගැහැණු ළමයින්ට වැඩිය මම පොඩියි කියලා. එහෙම නැත්නම් නංගිට වැඩිය මම පොඩියි කියලා. ඒ වුනාට මේ වයස පහුවෙත්ම පිරිමි දරුවකු වැඩෙන වේගය වැඩි වෙනවා. ඉන් පස්සේ එයා ඉක්මණින් අර මුලින් කිව්ව සම වයසේ ගැහැණු ළමයෙකුට වඩා උස් මහත් වෙනවා. ඒ එක්කම ශරීරයේ අනෙක් වෙනස්කම් ඇති වෙනවා. මුහුණේ කුරුලෑ එනවා. රැවුල එනවා. කට හඬ හිටි හැටියේ ගොරෝසු වෙනවා. ප්‍රජනක පද්ධතියේ විශේෂ වෙනස්කම් ඇතිවීමට පටන් ගන්නවා. මේවා සියල්ල ස්වභාවිකයි.

ගැහැණු දරුවකුගේ ඩිම්බ කෝෂ වලට සමානව පිරිමි දරුවකුගේ ඇගේ වෘෂණ කෝෂ පිහිටා තිබෙනවා. වෘෂණ කෝෂවල තමයි ශුක්‍රාණු හෙවත් පුරුෂ බීජ හැදෙන්නේ. මෙලෙස හැදෙන ශුක්‍රාණු තමයි ස්ත්‍රී ඩිම්බයක් හා එක්වීමෙන් දරුවෙකු ඇති කරන්නේ.

පිරිසිදුව ඉන්න එක දුවලා පුතාලා හැම කෙනෙකුටම පොදුවේ වැදගත් වන දෙයක්, පුතාලත් තමන්ගේ යට ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනිමත්, ලිංගික අවයව පිරිසිදුව තබා ගැනිමත් වැදගත් බව මතක තබා ගන්න ඕනෙ.

කපු රෙදි වලින් මැසූ යට ඇඳුම් නිතරම භාවිතා කරන්න පුරුදු වෙන්න. විශේෂයෙන් නානවිට, ඇඟ සෝදන කොට ලිංගේන්ද්‍රයේ (ශිෂ්ණයේ) පෙර සම පිටුපසට ගෙන සෝදා පිරිසිදු කිරීම ඉතා වැදගත්. ඒ වගේම ඉකිලි සහ වෘෂණ කෝෂද හොඳින් සබන් යොදා පිරිසිදු කර ගන්න පුරුදු වන්න.

මෙම හොඳ පුරුදු මගින් විවිධ ලෙඩරෝග වලින් වැළකී සිටීමට හැකි වෙනවා.

"පුතාලා දුවලා පිපුණු ලස්සන සුවඳ
හමන මල් වගේ..."

මේ කරුණුත් ඔයාලට වැදගත් ....

දුවේ පුතේ සමහර විට ඔයාල ජීවත් වන්නේ ඉතා දුෂ්කර ප්‍රදේශ වල වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට කලබලකාරී නගර බද ප්‍රදේශ වල වෙන්න පුළුවන්. කොහේ හිටියත් පුතාලා දුවලා පිපුණු ලස්සන සුවඳ හමන මල් වගේ. ඒ සුවඳ ලස්සන හැමදාම ආරක්‍ෂා කර ගන්න ඕනෙ. මල් වගේ පිපෙන දරුවන්ට ආදරය කරන අය වගේම ඒ දරුවන්ගේ අගේ නොදන්න අයත් මේ සමාජයේ ඉන්නවා. මේ දේවල් දැනගෙන නොසිටියහොත් ඔයාලාට නොහිතන විදියේ කරදර වෙන්න පුලුවන්. ඔයගොල්ලන්ගෙ සුන්දර ළමා ලෝකෙ බිඳ වැටෙන්න පුලුවන්.

ළමුන්ව විවිධ වැරදි හැසිරීම් වලට පොළඹවා ගන්න සමහර වැඩිහිටියෝ ඉන්නව කියන එකත් මේ දුවලා පුතාලා දැනගන්නම ඕනෙ දෙයක්. පත්තරවලින් කියවන්න. ගුවන් විදුලියෙන් රූපවාහිනියෙන් බලන්න. මේ වගේ කතා ගැන ඕනෙ තරම් අපට දැනුම් දෙනවා. ඒව අහන කොට, දකින කොට කොච්චර නම් දුක හිතෙනවද? ඇයි කවුරුත් මේවා ගැන අපට කියල දුන්නේ නැත්තෙ කියල ඒ ගොල්ලන්ට හිතෙනවා ඇති. සමහර විට මේවට ගොදුරු වෙන්නෙ හරිම අහිංසක ළමයි.

පුංචි වුනත් ඔයගොල්ලො මේ කරුණු ගැනත් දැනගන්න ඕනෙ.

අනතුරු අඳුන ගන්නත්, අනතුරෙන් ඈත් වෙන්නත් බුද්ධිය පාවිච්චි කරන්න. හොඳම දේ තමයි දෙමාපියන් සමග හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු සමග තමන්ගේ ගැටලු සාකච්ඡා කරන්න.

ඔයාලා අසා ඇති "ළමා අපයෝජනය" කියන වචනය. ළමා අපයෝජනය කියන්නේ ළමයින්ට ළමා වයසට නොගැලපෙන දේ වලට යොදා ගැනීමයි. ළමයින්ගෙන් වැඩ ගැනීම, සිගරට් මත් පැන් ගේන්න කඩේට යවන එක, ලිංගික අතවර වලට ළමුන් යොදා ගැනීමත් ඉන් සමහරක්. මේ දේවල්වලට ළමුන්ව යොදා ගන්න විවිධ උපායවල් ඒ අය යොදනවා. ළමුන් ආස දේවල් තෑගි භෝග විදියට දෙනවා. නොයෙක් උපක්‍රමවලින් මුලින්ම ළමුන්ගේ හිත් දිනා ගන්න උත්සාහ කරනවා. ළමයින්ව තනිකරගන්න හදනවා. මේ දේවල් වලට පුතාලා දුවලා රැවටෙන්න එපා. විමසිලිමත් වී බුද්ධිමත්ව ඒවායින් අයින් වෙන්න.

ළමුන්ට ලිංගික කරදර හා අතවර සිද්ධවෙලා තියෙන වාර අපට ඕනෙ තරම් අහන්න ලැබෙනවා. ඔබටත් ඒවා දැනගන්න ලැබිලා ඇතිනෙ. ඔබ දන්නවාද අතවර වෙලා තියෙන බොහෝ ළමුන්ට ඒවා සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ ඒ අය දන්න කියන අයගෙන්මයි. සමහර විට ඔබ නිවසට නිතර යන එන කෙනෙකුගෙන් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් නිවසේම සිටින කෙනෙකුගෙන් වෙන්න පුළුවන්.

"ඔබගේ සිරුර සම්බන්ධව අනිසි බලපෑමක් කරන්න
කිසිවෙකුටත් අයිතියක් නැහැ..."

දුවේ පුතේ ඔයාලගේ සිරුර ඉතා වටිනා දෙයක්. ඒක ඔයාලාටම පමණක් අයිතියි. ඒක ආරක්ෂා කර ගන්න, රැක බලාගන්න පුලුවන් ඔයාලාට. සිරුර අනිසි ලෙස ස්පර්ශ කරන්න, අතගාන්න, අල්ලන්න, සිරුර සම්බන්ධයෙන් අනිසි බලපෑමක් කරන්න කිසිවෙකුටත් අයිතියක් නැහැ. ඒ වගේ බලපෑම් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. දුවලා පුතාල තැනට සුදුසු නුවණ පාවිච්චි කරන්න වෙනවා. එසේ අනවශ්‍ය ලෙස ඔයාලගේ සිරුර ස්පර්ශ කරන්න, සිරුරට අනවශ්‍ය බලපෑම් කරන්න, යමකු උත්සාහ ගන්නවා නම් ඔයාලට උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කරන්න වෙනවා.

එවැනි අවස්ථාවක "එපා මම කැමති නැහැ" යනුවෙන් නිර්භීතව ආත්මශක්තියෙන් යුතුව කෙලින්ම පවසන්න. අකමැති බව හොඳින් තේරුම් යන සේ හඟවන්න. එතැනින් පිටවී හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වෙත යන්න. එහෙම අපහසුනම් උදව් ඉල්ලා කෑගසන්න. මෙම තත්වය ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට දන්වන්න.

ඒ විතරක් නෙමෙයි සමහර විට දුවලා පුතාලා තනිවම නිවසේ ඉන්න අවස්ථාවකදී මේ දේවල් වෙන්න පුළුවන්. නිවසේ තනිව සිටින අවස්ථා හැකි පමණ අඩු කරගන්න. එවැනි වෙලාවට කිසිම කෙනෙක් ගේ ඇතුලට ගන්න එපා.

"නොයෙක් අය දෙන පණිවිඩවලට කිසිම තැනකට යන්න එපා..."

දෙමාපියන්ගේ අනුදැනුමකින් තොරව වීඩියෝ පටි නරඹන තැන්වලට, අන්තර්ජාල මධ්‍යස්ථානවලට යන්න එපා. විවිධ අය දෙන තෑගි, මුදල්, ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් වැළකී සිටින්න. ඒවාගේම දුවලා පුතාලා සමග නිතර තනිවෙන්න උත්සාහ කරන අයගෙන් ආරක්ෂා වෙන්නත් උත්සාහ ගන්න. තනිව කිසිවකුගේ වාහන වලට නගින්න එපා. අනවශ්‍ය ලෙස ඔයාලාගේ සිරුර වර්ණනා කරන අයගෙන් ආරක්ෂා වෙන්නට ඕනේ. ඔයාලා නාඳුනන තැන්වල හෝ පාළු අඳුරු තැන්වල සිටීමෙනුත්, පාළු හුදකලා මාර්ගවල තනිව ගමන් යෑමෙනුත් වැළකී සිටීම වැදගත්.

ඔබට හෝ ඔබේ යහලුවෙකුට මෙවැනි අතවරයක් සිදුවුයේ නම් දෙමාපියන්/ ගුරුවරු/ භාරකරුවන්ගෙන් කෙනෙකුට පවසන්න මැලි වෙන්න එපා. එසේ ඔබ නොපවසා සිටීමෙන් දිගින් දිගටම ඒ අය ඔබට අතවර කරන්න පෙළඹෙනවා. ඒ වගෙ කතා ගැන අපිට රූපවාහිනියෙන්, පුවත්පත් වලින් දැන ගන්න ලැබිල තියෙනවනෙ. එවැනි සිද්ධි නිසා දරුවන්ගේ ජීවිතයේ හොඳම කාලය විනාශ වෙන්නටත් අධ්‍යපනය කඩා කප්පල් වෙන්නත් පුළුවන්.

බොහෝවිට දරුවන් අතවරවලට ගොදුරුවී ඇත්තේ මෙවැනි අනතුරුදායක අවස්ථා පිළිබඳව දැනුවත් වී නොසිටි නිසයි.

නිරෝගිමත් නව යොවුන් විය සඳහා...

දූලා පුතාලා දැන් ගතකරන මේ නව යොවුන් වයස පුංචි ඔයාලාගේ ජීවිතයේ ලස්සනම කාලයයි. ඔයාලාගේ ජීවිතයට මේ වගේ සුන්දර ළමා කාලයක් ආයිත් නම් ලැබෙන්නේ නැහැ නේද?

ලස්සන නව යොවුන් කාලය තව තවත් ලස්සන කරගන්න ඔයාලාට පුලුවන්. මේ ඔයාලා වැඩෙන කාලය නේ. ඉතින් හොඳින් වැඩෙන්න සුදුසු ආහාර අරගෙන ඔයාලාගේ වැඩීම සෞඛ්‍යමත් වැඩීමක් කරගන්න ඕන. ඒ සඳහා උපකාරී වන වැදගත් දෙයක් තමයි මනා පෝෂණය. අපේ ප්‍රධාන ආහාරය වන බත් වගේ පිටි ආහාරයක් එක්ක පරිප්පු, මාලු වගේ ප්‍රෝටීන් තිබෙන ආහාරත්, එළවලු ව්‍යංජනයක් හා පලා මැල්ලුමක් පිඟානේ තියෙනවානම් තමයි හොඳ. නව ගොඩාක් පලතුරු - වෙරළු, නාරං, පේර, කෙසෙල්, අඹ පැපොල් වගේ - කන්නත් පුරුදුවෙන්න ඕනේ. එතකොට ශරීරයට අවශ්‍ය වන විටමින්, ඛණිජ ලැබෙනවා.

මේ විදියට වැඩි වියදමක් නොමැතිව සමහර විට අපේ වත්තෙන් ගමේ පොලෙන් මේවා ලබාගන්න පුළුවන්. ඔයාලට ඉගෙනගන්න මතක ශක්තිය විතරක් නෙමෙයි සෙල්ලම් කරන්න ශක්තියත් එයින් ලැබෙනවා. ඒ වගේම ශරීරය හොඳින් වැඩෙන්නත්

එය උදවු වෙනවා. සම, කෙස් එහෙම නිරෝගී දීප්තිමත්, පැහැපත් පාටක් ගනීවි. දත් ලස්සන වේවි. ඇත්තෙන්ම හොඳ පෙනුමක් - කඩවසම් පෙනුමක් ලැබෙවි.

අපි දවසකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3 ක් ගන්න අවශ්‍යයි. හුඟක් වෙලාවට දූලා පුතාලා උදේ කෑම වේල ගන්න උනන්දු වෙන්නේ නැහැ. උදේට කලබලේට පොත් ටික අරන් පාසල් යන්න තමයි ඔයාලට ඕන. නව යොවුන් වියේ ඔබට හොඳ උදේ කෑම වේලක් අවශ්‍යමයි. එතකොට තමයි පන්තියේදි හොඳින් පාඩම් අහගෙන ඉන්න, ඒවා හොඳින් මතක තියාගන්න මෙන්ම සෙල්ලම් කරන්නත් පුලුවන් වෙන්නේ. පිරිසිදු වාතාශ්‍රයත්, පිරිසිදු වතුරත් මේ එක්කම ශරීරයට අවශ්‍ය බවත් අපි දන්නවා.

ඉස්සර වාගේ නෙමෙයි, දැන් කාලේ දූල පුතාල පුංචි කාලේ ඉඳලාම අමතර පංතිවලට යනවා. පන්ති යාමට තියෙන කලබලය නිසා පුංචි කාලෙ ඉඳලාම කෑම වේල අතපසු කරගන්නවා නේද? මේ සියලුම දේ සැලසුම් සහගතව කරගන්න ඕන පෝෂණයටත් මුල් තැනක් දීල. කඩවල්වල විකුණන අහිතකර කෑම හා බීම වර්ග (අයිස් පැකට්, පැණි බීම, පේස්ට්‍රි සහ අනෙක් පිටි සහිත කෑමවර්ග) ගන්න හුරු වුනොත්, ඒක අපේ පෝෂණයට වගේම සෞඛ්‍යයටත් අහිතකරයි.

හැමෝගෙන්ම ආදරය ලබන්න ඔයාලා ආසයි නේද?. එහෙම ආදරය ලැබෙන්නේ අපි ප්‍රියමනාප විදියට හිටියොත් තමයි. ඒ හින්දා හොඳට දත් මැදලා මුහුණකට සෝදලා එහෙම නැතිනම් ඇඟ සෝදලා, නාලා හිස පීරලා පිරිසිදු ඇඳුම් අඳින්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ ඔයාලා නිතරම පිරිසිදුව ඉන්න ඕන කියන එකයි.

ඔයාලා සෑම කෙනෙකුටම ව්‍යායාම වගේම විවේකයත් අවශ්‍යයි. ඉගෙනීමට මුල් තැන දෙන අතරම මේ ගැනත් හිතන්න ඕන. හැම විෂයකටම වාගේ පන්ති යන්න යොමු වෙලා තියෙන නිසා පුංචි ඔයාලට අවශ්‍ය විවේකයත්, ව්‍යායාමයත් නැති වෙලා තියෙනවා. පාසලේදී සහ අමතර පංතිවලදී දුන් ගෙදර වැඩ කරන කොට, ගෙදරදී රූපවාහිනිය බලන කොට, එක තැන හිඳගෙ නමනේ ඉන්නේ. ඉතින් කෝ ව්‍යායාම? විවේකය? කොහොම වුනත් දවසකට පැය 8 ක් පමණ නිදා ගැනීම දූල පුතාලාට අවශ්‍යයි. පුංචි කාලෙ ඉඳලම ව්‍යායාම, විවේකය නැතිකම සමහර රෝග හැදෙන්න හේතු වෙනවා.

ඔය වයසෙදි ලෙඩරෝග නම් අඩුයි තමයි. ඒත් ඉතින් සමහර බෝවන රෝග එහෙම හැදෙන්න පුළුවන්. පොඩි කාලෙදීම බෝවන රෝග රාශියකින් වලකින්න ඔයාලට එන්නත් දීල තියෙන්නෙ. බෝවන රෝග වගේම දැන් බෝනොවන රෝගත් තියනවා. බෝනොවන රෝග සමහරක් තමයි දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, පිළිකා රෝග. අපේ වැරදි ජීවන රටාවන් මේවට හේතු වෙනවා. මේවගෙන් වලකින්න නම් පොඩි කාලෙ ඉඳලම යහපත් ජීවන රටාවකට පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. මොකද දන්නවාද? මේ රෝග හැදෙන්නෙ ටිකෙන් ටික කාලයක් තිස්සේ අපේ වැරදි පුරුදු නිසා. ඔයාලා දන්නවාද දුම්වැටි බීම පෙනහලුවල, බඩවැලේ පිළිකා වලට

හේතු වෙනවා කියලා. ඒ නිසා දුම් බීමත්, ඒවා බොන අය ළඟ ඉන්න එකත් අහිතකරයි. ඔයාලා දුම්පානය නොකලත් ඒවා බොන අයගේ සිගරට් දුම ඔයාලවත් ලෙඩ කරන්න පුළුවන්.

මත්පැන් පානයත් ඒ වගේම ශරීරයට අහිතකරයි. මත්පැන් නිසා අපේ මුලු ශරීරයට වගේම අපේ හැසිරීමටත් අහිතකර බලපෑම් වෙනවා. මත්පැන් අපේ සෞඛ්‍ය විනාශ කරනවා මෙන්ම අපේ මනසත් විනාශ කරනවා. අපේ හොඳ සම්බන්ධකම් විනාශ කරනවා. මෙය අපේ රටේ පවුල්වලට බලපා ඇති විශාල ප්‍රශ්නයක්. ඉතින් දුවේ පුතේ පොඩි කාලේ ඉඳලාම අයහපත් දෙයින්, වැරදි දෙයින් ඈත් වෙන්න ඕන.

පරිසරය හා අප අතර ලොකු සම්බන්ධකමක් තියෙනවා. අපි පරිසරය ලස්සන කරගත්තොත්, පරිසරයත් අපව ලස්සන කරනවා. අපි පරිසරය ආරක්ෂා කලොත්, පරිසරය අපිවත් ආරක්ෂා කරනවා. දූල පුතාලා දන්නවනේ අපිරිසිදු පරිසරය නිසා ලෙඩ රෝග බෝවන බව. ඉතින් පාසලේදීත්, ගෙදරදීත් පරිසරයට හානිවන දේ කිරීම සුදුසු නැහැ.

අපි, අප වෙනුවෙන්ම පරිසරය රකින්න ඕන. ලස්සන කරන්න ඕන.

මේ වයසේදී ඔයාලා ටිකක් දඟයි තමයි. ඉතින් ඒකට මොකද? දඟකාර කම නිසා නොයෙක් දේ අත්හදා බලන්නත් පෙළඹෙනවා. (රූපවාහිනියේ දකින දේ, ලොකු අය කරන දේ, යහලුවන් කියන කරන දේ) ඒත් ඉතින් මේ දඟකාරකම හින්දා අනතුරු ඇතිවුවහොත් තමයි ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ. ගස් නගිනකොට, පාරෙ යනකොට, විදුලිය, ගින්දර සමග වැඩ කරනවිට, සෙල්ලම් කරනකොට, අනතුරු වලින් පරෙස්සම් වෙන්න නම් ඕනමයි. බස් රථයේ පාපුවරුවේ යන්න තමයි පුතාලා ආස. අහල ඇතිනෙ මේ නිසා දරුවන්ගේ ජීවිතවලට පවා අනතුරු සිදුවූ අවස්ථා, ජීවිත කාලය පුරාම ආබාධිත වෙලා ඉන්න සිදුවූ අවස්ථා.

ඔයාලා කල්පනාකාරී වෙලා එවැනි අනතුරු වලක්වා ගන්නම ඕනෙ.

අපි කාටත් යාලුවෝ ඉන්නවා. පංතියේ, ගෙදර අවට යාලුවො එක්ක හොඳ දේවල් කරන්න ඕනෑ. ඒගොල්ලො එක්ක සෙල්ලම් කරන්න, පාඩම් කරන්න, දාඩිය දාලා හති වැටෙනකම් දුවන්න, පනින්න, බෝල ගහන්න, හැබැයි ඔයාල අකමැති දෙයක් කරන්න කියා පොළඹවන අය එක්ක එකතු වීම අහිතකරයි.

හුගාක් වේලාවට ඔයාලා වගේ පුංචි ළමයින්ව වයසට නොගැලපෙන කටයුතු වලට යොදා ගන්නෙ තමන්ගෙම යාලුවො එහෙම නැත්නම් නිතර යන එන කිට්ටුවන්ත අය.

එවැනි අවස්ථාවන් ඔයාලාට ඇතිවුනහොත් ඒවා බයට හෝ ලැජ්ජාවට හංගගෙන ඉන්නේ නැතිව දෙමව්පියන්ට, ගුරුවරුන්ට හෝ වෙනත් විශ්වාසවන්ත කෙනෙකුට හැකි ඉක්මනින් දන්වන්න. මේ වගේ අවස්ථාවලදී තමයි තැනට සුදුසු නුවණ පාවිච්චි කර අනතුරු මග අරින්න ඕන.

ඔයාලාගේ ලස්සන අහිංසක ලෝකය විනාශ කරන්න කාටවත් ඉඩ දෙන්න එපා.

ජීවත්වීමට, යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට හොඳ සිරිත් විරිත් එහෙමත් ඉගෙන ගන්න ඕන. දුවලා පුතාලාගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර දෙයක් තමයි තරහ ගන්නා එක. ඒ අය දිහා බලන්න කවුරුත් කැමති නැහැ. තරහ ගියහම අපේ ශරීරයත් මනසත් වෙනස් වෙනවා. ඉවසුම් නැතිව යනව. මුහුණ කැත වෙනව. මොනවා කරනවාද කියලා තමන්ම දන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවට හදිසි තීරණ ගන්නවා. නොයෙක් විනාශකාරී වැඩ කරනවා. හොඳම දේ තමයි තරහ ආ වෙලාවට ඒ ඉන්න තැනින් ඉවත් වන එක. එකේ ඉඳල දහයට ගණින එක.

තරහ පාලනය කරගන්න එක තමන්ටම යහපතක් බව තේරුම් ගන්න.

අපේ රටේ ඉතාම හොඳ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය සේවාවක් තියෙනවා. දුවල පුතාලා අම්මාගේ කුසේ ඉන්න කාලේ සිට එම සේවාව ලබාදී තිබෙනවා. පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩ සටහන තුළින් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් පාසලට ඇවිල්ල මේ සේවාවන් ඔයාලට ලබා දෙනවා.

ඒත් ඉතින් ඔයාට සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් තියෙනවා නම් පාසලට පැමිණෙන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මාමාට හෝ නැන්දාට දැනුම් දෙන්න. ගමේදී නම් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මාමාගෙන් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී නැන්දාගෙන් හෝ ඔබට උපදෙස් ලබා ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ පොත් පිංචෙන් අපි කියලා දුන්නෙ පුංචි ඔයාලාට හොඳ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව යහපත් පුරවැසියන් ලෙස ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය කරුණු ටිකක්.

ඔයාලගෙ යහලු යෙහෙළියන්ටත් කියන්න මේ පොත කියවන්න කියලා. එතකොට ඒ ගොල්ලොත් දැනුවත් වේවි.

ආදරණීය දුවේ පුතේ ඔයාල හැමෝටම සුභ අනාගතයක් !

මේ පොත ඔබ වෙනුවෙන් සකස් කිරීමට උදව් කලේ ....

වෛද්‍ය වී. කරුණාරත්න මිය	අධ්‍යක්ෂ (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය)	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය එන්. එන්. රාජරත්න මිය	පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය දීපිකා ආටිගල මිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය නීල් තලගල මයා	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය සේනක තලගල මයා	වෛද්‍ය නිලධාරී	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය මංජුලා දනන්සූරිය මිය	වෛද්‍ය නිලධාරී	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය කාන්ති ආරියරත්න මිය	වැ/බ අධ්‍යක්ෂිකා	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
තුසිත මලලසේකර මයා	ප්‍රචාරක නිලධාරී	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය කේ. ඩී. එෆ්. සී. කාන්ති මිය	ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය විශේෂඥ	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ඒ. ලොකුබාලසූරිය මිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ	වෛද්‍ය නිලධාරී (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය) - ගම්පහ.
වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස මිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ	වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය.
මහාචාර්ය හරේන්ද්‍ර ද සිල්වා	ළමා රෝග වෛද්‍ය විශේෂඥ	ළමාරක්ෂක අධිකාරිය.
වෛද්‍ය නීල් ප්‍රනාන්දු මයා	මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ	මානසික රෝහල. අංගොඩ.
වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරණ මිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ	එච්. අයි. වී. / ඒඩ්ස් ව්‍යාපෘතිය.
ආර්. එස්. මැදගම මයා	උපදේශක	අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.
ශිරානි යටවර මිය	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ	අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.
රේණුකා පීරිස් මිය	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ-සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ	අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.
ජෙසීමා ආදම් ලෙබ්බේ මිය	ව්‍යාපෘති නිලධාරිනී	ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
දමයන්ති ජයරත්න මිය	අංශ භාර ප්‍රධානී	කන්නන්ගර ම. වි. කොළඹ 08.
නුවන් සමීර මයා	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
අනිල් කරුණාතිලක මයා	සංවර්ධන සහකාර	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
ආර්. කේ. කේ. එම්. පී. රන්දෙනිය	සමාජ විද්‍යාඥ	විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය.

මෙම පොත සම්බන්ධව ඔබේ ප්‍රතිචාර හා ඔබේ ගැටළු පහත සඳහන් ලිපිනයට අපවෙත යොමු කරන්න

පාසල් හා යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
නො 231, ද සේරම් පෙදෙස
කොළඹ 10.

දුරකථන: 011 - 26 92746
ෆැක්ස්: 011 - 26 81310
ඊ මේල්: fhbmoh@yahoo.com

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
නො 231, ද සේරම් පෙදෙස
කොළඹ 10.
දුරකථන: 011 - 26 92746

2006

Plan
Be a part of it.
ප්ලෑන් ශ්‍රී ලංකා