

යොවුන් වියේ ඔබ දැනගත යුතුම කරුණු කිහිපයක්

ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය අයිතිවාසිකම්
පිළිබඳ අත්පොත

Concept & Designed by FPA, Sri Lanka



ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය

37/27, ඔලිම්පික් පර්මිට්, කොළඹ - 07, ශ්‍රී ලංකාව.

☎: + 94 112 555 455 ☎: + 94 112 55 66 11

E-mail : fpa@fpasilanka.org Web : www.fpasrilanka.org



යොවුන් විදේශීය ඔබ දැනගත යුතුම කරුණු කිහිපයක්

ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය හා අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධයෙන් යොවුන් විදේශීය සිටින ඔබ දැනගත යුතුම කරුණු කිහිපයක් මෙම කෘතිය මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර වැඩි දුර තොරතුරු ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය හා සම්බන්ධ වීමෙන් ලබා ගත හැකිය.

සම්පාදනය - වෛද්‍ය සුමිත්‍ර නිසේරා, හිටපු වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂිකා ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.
 වෛද්‍ය පුබුදු ගුරුගේ, හිටපු සීමාවාසික වෛද්‍ය නිලධාරී, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.
 වෛද්‍ය මේනකා විමලරත්න, හිටපු සීමාවාසික වෛද්‍ය නිලධාරී, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.
 වෛද්‍ය රත්මිරා බාලසූරිය, හිටපු සීමාවාසික වෛද්‍ය ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.
 ග්‍රාස්රෂට්ට් ට්‍රස්ට් ආයතනය - සයිබර් අපරාධ සම්බන්ධ පරිච්ඡේදය
 තුෂාර මනෝජී - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා විවිධ ලිංගික අනන්‍යතා පරිච්ඡේදය

අධීක්ෂණය - මහාචාර්ය එච්.ආර්. සෙනෙවිරත්න ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය නිලධාරී, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ වෛද්‍ය කමිටුවේ සාමාජික.
 මහාචාර්ය අතුල කළුආරච්චි, ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, හිටපු වෛද්‍ය කමිටු සභාපති, වර්තමාන වෛද්‍ය කමිටුවේ සාමාජික, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.
 වෛද්‍ය එස්.ඒ. පී ඥානිස්සර ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වර්තමාන වෛද්‍ය කමිටුවේ සාමාජික, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.

සංස්කරණය - තුෂාර මනෝජී, අධිවාචන අංශය, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.

මෙම කෘතිය ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ නිෂ්පාදනයකි.
අවසර නොමැතිව ප්‍රති නිෂ්පාදනය කිරීම සපුරා තහනම්.
උපුටා ගැනීම් වල දී කරුණාකර කතෘ අයිතිය සුරකින්න.

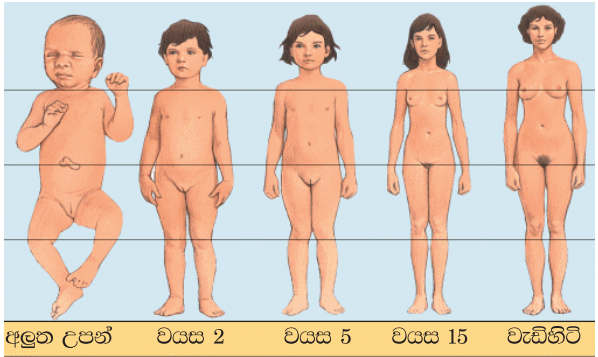
යෞවනෝදය

සාමාන්‍ය

01. මගේ ශරීරය වෙනස් වන්නේ ඇයි?

ලමා කාලයේ සිට නරුණා වැඩිහිටි අවධිය දක්වා වර්ධනය වීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ නව යොවුන් වියට පැමිණීම යනුවෙනි. නව යොවුන් විය නැතහොත් යෞවනෝදය ලෙස මෙය හඳුන්වයි.

02. ගැහැණු ළමයින්ට සිදුවන වෙනස්කම් මොනවාද?



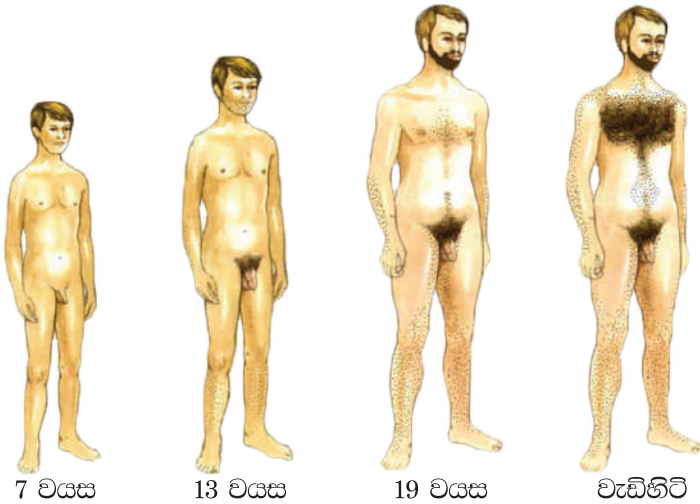
කායික වෙනස්කම්

පියයුරු වර්ධනය වීම
 උකුල පළල් වීම
 කිහිල්ල හා ලිංගාශ්‍රිතව රෝම කුප
 ඔසස් වීම ආරම්භ වීම
 සම තෙතමනය වීම (තෙල් සමක්)

මානසික වෙනස්කම්

උද්යෝගීමත් භාවය
 නිර්භීත භාවය
 ලිංගිකමය හැඟීම් ඇති වීම
 දිවා කාලයේදී සිහින දැකීම
 කාංසාමය තත්ත්වය

03. පිරිමි ළමයින්ට සිදුවන වෙනස්කම් මොනවාද?



කායික වෙනස්කම් මානසික වෙනස්කම්

ශිෂ්ණය සහ ව්‍යාජන විශාල වීම
 උසෙහි වර්ධනය හා මස් පිඩු වර්ධනය
 උරහිස් පුළුල් වීම
 කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිතව රෝම වර්ධනය
 කටහඬ ගැඹුරු වීම

උද්යෝගීමත් භාවය
 සංවේදීභාවය
 ආක්‍රමණශීලී භාවය
 නිර්භීත භාවය
 රංචු ගැසීම
 (කණ්ඩායම් හැසිරීම්)

ව්‍යාජන කෝෂ තුළ ශුක්‍රාණු හා පුරුෂ හෝමෝන නිෂ්පාදනය වීම

04. සමහර ගැහැණු ළමයින්ට හා පිරිමි ළමයින්ට යෞවන කාලය කලින් අත්දැකිය හැකි වන්නේ ඇයි? සමහර අයට යොවුන් වියේ අත්දැකීම් ලැබීම පමා වන්නේ ඇයි?

යොවුන් වියට පැමිණීම හා ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම යනාදිය සිදු වන්නේ ලිංගිකමය හෝමෝන නිෂ්පාදනය වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. මෙම හෝමෝන නිෂ්පාදනය වීම කලින් සිදුවීම හෝ කල් ගත වී සිදු වීම සාමාන්‍ය විය හැකි අතර

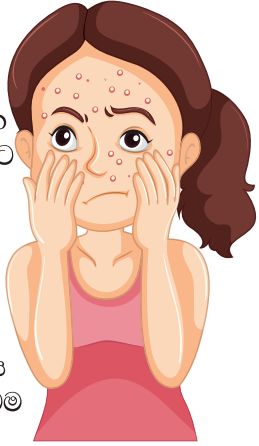
සමහර අවස්ථාවලදී රෝගී තත්ත්වයන් නිසා ද සිදු විය හැකිය. ඒ මත යොමු වියට පැමිණීම කලින් සිදුවීම හෝ කල් ගත වීම සිදු විය හැකිය. ඔබගේ යොමු විය කලින් අත්දැකීමට සිදු වීම හෝ කල් ගත වීම පිළිබඳ තැවෙන්නේ නම් කරුණාකර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

05. යොමු වියට පැමිණීම මට වළක්වා ගත හැකිද?

යොමු වියට පැමිණීම ස්වේච්ඡා ක්‍රියාවලියක් නොවේ. එය විවිධ පුද්ගලයින්ට විවිධ කාල සීමාවලදී අත්දැකීමට සිදු වන වැළැක්විය නොහැකි ක්‍රියාවලියකි. ඔබගේ ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ ඔබව යම් ප්‍රමාණයකට ව්‍යාකූල තත්ත්වයකට පත් කළ හැකි වුව ද, පහතින් දක්වා ඇති ප්‍රශ්න හා ඒවාට ලබා දී ඇති පිළිතුරු ඔබට උපකාරී වනු ඇත.

06. මගේ මුහුණේ කුරුලෑ තියෙනවා. මම ඒකට මොකක්ද කරන්න ඕන?

කුරුලෑ සම්බන්ධව බොහෝ දෙනා කණාස්සල්ලට පත් වෙනවා. යොමු වියට පැමිණීමත් සමග ඔබගේ සම තෙල් සහිත ස්වභාවයට පත් වන අතර එම නිසා ඔබට කුරුලෑ සෑදීමේ අවදානම ඇති වෙනවා. එම නිසා ඔබගේ මුහුණ පිරිසිදුව තබා ගැනීමට විටමින් අඩංගු පළතුරු හා එළවළු වර්ග ආහාරයට ගැනීම වැදගත් වෙනවා. කුරුලෑ ඇති වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් වන නිසාත්, ටික දවසකින් එය යථා තත්ත්වයට පත් වන නිසාත් සෑම විටම ප්‍රතිකාර සිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍යම නැහැ. එහෙත් කුරුලෑ ඇති වීම ඔබට විශාල ගැටළුවක් නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න. කුරුලෑ විශාල ප්‍රමාණයෙන් ඇති වීම වැළැක්වීමට විවිධ ප්‍රතිකාර විකල්පයන් ඇත.



07. යම් දුගඳක් සහිතව මට විශාල ප්‍රමාණයෙන් දහඩිය දමන්නේ ඇයි?

අධික ලෙස දහඩිය දැමීම ද ඔබගේ ශරීරයේ සිදුවන හෝමෝන නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලයකි. ඔබගේ දහඩිය මත ඇති කරවන බැක්ටීරියා වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දුගඳක් ඇති විය හැකිය. ඔබගේ ශරීරයෙන් දහඩිය දුගඳ හැමීම වැළැක්වීමට කළ හැකි සරල දේවල් ටිකක් පහතින් දැක්වේ,

- නිතරම පිරිසිදුව සිටින්න/ දිනපතා ස්නානය හා ඇඟ සෝදන්න
- කිහිලි යට දුර්ගන්ධ නාශකයක් (deodorant) ආලේප කරන්න
- නිතරම පිරිසිදු හා නැවුම් ඇඳුම් ඇඳින්න

08. සමහර පුද්ගලයින්ගේ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය ආසන්නයේ කසන සුළු රතු පැහැති කුෂ්ට වැනි දේ සෑදෙන්නේ ඇයි?

ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය ආසන්නයේ රෝම කූප වර්ධනය සහ දහඩිය දැමීම නිසා එම ප්‍රදේශය තුළ බැක්ටීරියා වර්ධනය වැඩිවීම නිසා විවිධ කුෂ්ට හා දුද ඇතිවීමට හැකිය. මේ සඳහා පහත විසඳුම් අනුගමනය කළ හැකිය.

- ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- පිරිසිදු, ලා පැහැති හා දහඩිය උරාගන්නා රෙදිවලින් මැසු යට ඇඳුම් භාවිතා කිරීම
- සෑම දිනකම අලුත් යට ඇඳුමක් භාවිතා කිරීම
- හිර යට ඇඳුම් භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීම

09. මම නිතරම නොසන්සුන් ගතියෙන් ඉන්නේ. මගේ චිත්තවේග නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙනවා.

ඔබගේ ශරීරයේ නිෂ්පාදනය වන බොහෝ හෝමෝන මගින් ඔබගේ චිත්තවේග (හැඟීම්) පාලනය කරනවා. ඔබ යොවුන් වියට පැමිණීමත් සමග මෙම හෝමෝන නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය බොහෝ වේගයෙන් සිදු වෙනවා. මෙම නිසා ඔබගේ නොසන්සුන් භාවය ඔබගේ පාලනයෙන්



තොරව සිදු විය හැකියි. ඔබ කණාස්සල්ලෙන් නම් ඔබට පුළුවන් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න. මෙය ඔබගේ ජවය වැඩි කිරීමට මෙන්ම නොසන්සුන් භාවය අඩු කිරීමට ද උදව්වක් වෙනවා. එමෙන්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න පැණි රස ආහාර වලින් ද නොසන්සුන් භාවය අඩු කර ගන්න පුළුවන්.

10. මම පිරිමි ළමයින්ගේ/ ගැහැණු ළමයින්ගේ ආකර්ශනය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරනවා. ඒ ඇයි?

ඔබ යොවුන් වියට පැමිණීමත් සමග ඔබගේ විරුද්ධ ලිංගිකයින්ව පිඩාවක් ලෙස දැනීම අඩු වෙනවා. ඔබ ඔවුන්ට ආකර්ශනය වීමට පටන් ගන්නවා. එය සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍යයි.

පිරිමි ළමයින්ට

11. මගේ පන්තියේ සිටින අනෙකුත් සියලුම පිරිමි ළමයින් දැන් රැවුල කපනවා. එත් මගේ එහෙම නැත්තේ ඇයි?

රැවුල වැවීම ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ අතුරින් එකක් වන අතර රැවුල වර්ධනය වීමේ වේගය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්. එමෙන්ම රැවුල වැවෙන ප්‍රමාණය වගේම මුහුණ පුරා පැතිරෙන ප්‍රමාණයත් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වෙනවා. යම් දිනයක සියලුම පිරිමි ළමයින් රැවුල කැපීම සිදු කරාවි.

12. මම රැවුල කපන්න ඕන කොහොමද?

මුහුණේ රැවුල වැවීම සාමාන්‍යයෙන් ආරම්භ වන්නේ ඔබගේ උඩු තොල හා මුහුණ දෙපැත්තේයි. ඔබ රැවුල කැපීම ආරම්භ කළ යුත්තේ ඔබට එය අවශ්‍ය වූ පසුයි. නමුත් ඔබ එය ආරම්භ කළාට පසුව දිගටම රැවුල කැපීමට සිදු වේවි. මතක තබා ගන්න. රැවුල කැපුවාට පසුව ඊළඟට රැවුල ඝණාට වැවෙන අතර සමහර විට කල් යත්ම ඔබට දිනපතා රැවුල කැපීමට සිදු වන්නට පුළුවන්. රැවුල කැපීම විශලි ආකාරයට



(මුහුණ සේදීමෙන් තොරව විද්‍යුත් රේසරයකින් කැපීම) හෝ තෙතමනය ඇතුව (උණු වතුර හා රැවුල කැපීමට භාවිතා කරන ක්‍රීම් වර්ගයක් යොදා කැපීම) කරන්න පුළුවන්. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ විට භාවිතා වන්නේ මුහුණ සෝදා රැවුල කපන තෙත් ක්‍රමයයි. රැවුල කැපීම මේ ආකාරයෙන් විය හැකියි,

- ඔබගේ මුහුණ මද උණු වතුරෙන් සෝදන්න
- රැවුල තිබෙන ප්‍රදේශයේ රැවුල කැපීමට භාවිතා කරන ක්‍රීම් වර්ගය තවරන්න
- ප්‍රවේශමෙන් රේසරය භාවිතා කර රැවුල කපන්න
- ඇල් ජලයෙන් මුහුණ සෝදා රැවුල කැපීම අවසන් කරන්න රැවුල කපන විට මුහුණ කුඩා ප්‍රමාණයක් තුවාල වීම ගැන බිය වෙන්න එපා. තෙත උනන කඩදාසියක් (ටිෂු) ගෙන කැපුණු ස්ථානය මත තදකර තබා ගෙන සිටින්න. එවිට ලේ ගැලීම නතර වේවි.

13. යොවුන් වියට පැමිණීමත් සමග හුදෙකලාව සිටීමට මම කැමැත්තක් දක්වන්නේ ඇයි?

මෙය ඔබගේ වයසේ සිටින බොහෝ පිරිමි ළමයින් යොවුන් වියට පැමිණීමත් සමග අත්විඳින සාමාන්‍ය දෙයක්. ප්‍රශ්න අංක 9 වැඩිදුරටත් කියවා බලන්න.

ගැහැණු ළමයින්ට,

14. මගේ තොල්වලට උඩින් රෝම කුප තිබෙනවා. එය සාමාන්‍යයි ද?

ගැහැණු ළමයින්ගේ උඩු තොල ආසන්නයේ රෝම කුප ඇති වීම ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවල් වල සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්. එය ලා පැහැයක් දරන රෝම කුප නම් කිසිවක් කළ යුතු නැති සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්. කෙසේ නමුත්, එය තද පැහැයෙන් පවතිනවා නම් හෝ ඒ පිළිබඳව ඔබ තැවෙන්නේ නම් රෝම ඉවත් කරන කුඩා අඬුවකින් ඒවා ප්‍රවේශමෙන් ඉවත් කළ හැකියි. එසේත් නැත්නම් රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනියක් ලවා නූලක ආධාරයෙන් (ත්‍රෙඩින් ක්‍රමය) ඒවා ඉවත් කළ හැකියි. මතක තබා ගන්න. රේසරයක් භාවිතා කර මෙම රෝම කුප ඉවත් කරන්න එපා. එවිට නැවත ඒවා නිබුණාටත් වඩා ඝණාට නිතරම වැටිය හැකියි.

15. මගේ පියයුරු වල ප්‍රමාණය වැඩි කරගන්න පුළුවන් කොහොමද?

ඔබ ඉපදෙන විට ඔබගේ පියයුරු වල ප්‍රමාණය තීරණය වී ඇවසන්. සත්කමක් සිදු කිරීම හැර පියයුරු වර්ධනය වීමට කිසිදු ඖෂධයක් හෝ දේශීය ක්‍රමයක් නොමැත. එමෙන්ම කුඩා ප්‍රමාණයේ පියයුරු තිබීම අතිශයින්ම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්. එය දරුවෙකුට කිරි දීමට හෝ ඔබගේ අනාගතයට ප්‍රශ්නයක් වන්නේ නැත.

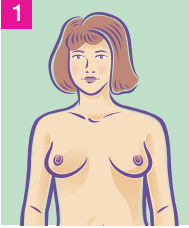
16. මගේ පියයුරු විශාලත්වයෙන් වෙනස්. එය සාමාන්‍යයි ද?

ගැහැණු ළමයින්ගේ පියයුරු වල විශාලත්වය වෙනස් වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්. එමෙන්ම ගැහැණු ළමයින් වැඩිවියට පත්වන විට පියයුරු දෙකම එක හා සමාන ප්‍රමාණයට පත්වේ (වයස අවුරුදු 16 - 20 පමණ කාලය වන විට). සමහර අවස්ථා වලදී සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩුණු කාන්තාවකගේ වුව ද එක් පියයුරක් අනෙකට වඩා ටිකක් ප්‍රමාණයෙන් විශාල විය හැකි අතර එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්. සමහර අවස්ථාවලදී බ්‍රෙසියරයක් (තන පටයක්) මිලදී ගැනීමේදී ඔබ අපහසුතාවයට පත් වන්නට පුළුවන්. ඒ අවස්ථා වලදී විවිධ ප්‍රමාණයේ කප් තිබෙන බ්‍රෙසියරයක් මිලදී ගෙන ඇඳගෙන ඔබට පියයුරු දෙකෙහිම ප්‍රමාණය සමාන ලෙස තබා ගැනීමට පුළුවන්. එහෙත් ඔබ තවදුරටත්, පියයුරු වල ප්‍රමාණය ගැන තැවෙන්නේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

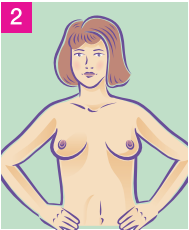
17. මගේ පියයුරු වල ගැටිත්තක් වැනි යමක් ඇති වුවහොත් මම කරන්න ඕන මොකක්ද?

ඉතාමත් ඉක්මණින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න. එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ද විය හැකියි. එහෙත් පරීක්ෂා කර ගැනීම සුදුසුයි.

18. මගේ පියයුරු වල ගැටිත්තක් සහිත ස්වභාවය මම පරීක්ෂා කරගන්නේ කොහොමද?



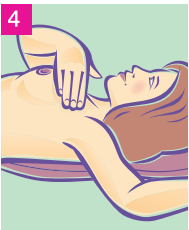
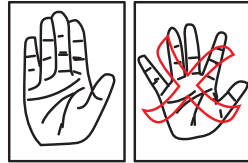
1 ඔබගේ අත් බාහුවේ සිට සමාන්තරව පියයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න. වෙනස් හැඩයක් හෝ ප්‍රමාණයේ වෙනසක් පවතී දැයි පරීක්ෂා කරන්න. පියයුරුවල වලක් ගැසීමක් වැනි යමක් තිබේ දැයි සැලකිල්ලෙන් බලන්න.



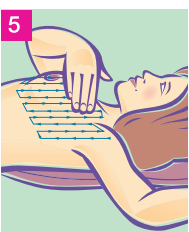
2 ඔබගේ දෑත් ඉහ ප්‍රදේශයේ තබා ගෙන ද මෙය නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. මීට අමතරව දෑත් දෙකම හිසෙහි තබා ගෙන ද මෙය නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.



3 පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසුව හාන්සි වන්න. ඔබගේ ඇඟිලි තුඩු පියවුරු මත තබා ඇතුළු පැත්තට තද කරන ගමන් පියයුරු වටා රවුමට ඇඟිලි තුඩු රැගෙන යන්න. එවිට ඔබට ගැටිති වැනි යම් දෙයක් තිබේ නම් දැනෙනු ඇති.



4 ඔබගේ ඇඟිලි තුඩු පියයුරු වල සිට පහළට රැගෙන යන්න. වලක් වැනි යමක් දැනෙනවා දැයි බලන්න. ඔබගේ මහපට ඇඟිල්ල හා මැද ඇඟිල්ල භාවිතා කරමින් පියයුරු තුඩු සෙමෙන් පිරිමැද බලන්න.



5 මෙම පියවර සියල්ල අනෙක් පියයුරුවන් සිදු කර බලන්න. මෙය පියයුරු පරීක්ෂාවක් ස්වයංච සිදු කරන සරලම ක්‍රමයයි. වැඩි දුරටත් පරීක්ෂාවක් සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

19. මල්වර වීම යනු කුමක් ද?

මෙය ගැහැණු ළමයෙකු මුහුණ දෙන පළමු ඔසප් වීම තත්ත්වයයි. මෙය සාමාන්‍යයෙන් ගැහැණු ළමයෙකුට වයස අවුරුදු 10 න් 13 න් අතර කාලයේදී සිදු වේ. මෙම ඔසප් වීමෙන් පසුව ගැහැණු ළමයෙකු හා පිරිමි ළමයෙකු ලිංගිකව එකතු වුවහොත් ගැහැණු ළමයා ගැබ් ගැනීමට ලක් විය හැකිය. මල්වර වීම හා ඔසප් වීම සම්බන්ධව තවත් තොරතුරු දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම් කරුණාකර ප්‍රශ්න අංක 36 බලන්න.

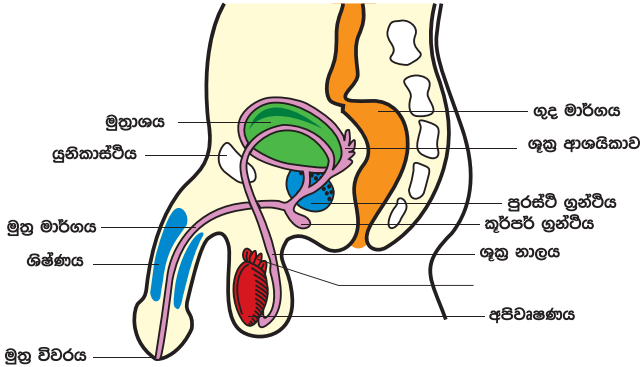
20. මල්වර වීම ප්‍රමාද වීම කිසියම් රෝගී තත්ත්වයක්ද?

සාමාන්‍යයෙන් මල්වර වීම ගැහැණු ළමයෙකුට වයස අවුරුදු 10 න් 13 න් අතර කාලයේදී සිදු විය යුතුය. එහෙත් මෙය සමහර අයට කාල පමාවකින් සිදු විය හැකි අතර එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් වේ. කෙසේ නමුත් වයස අවුරුදු 16 ක් පමණ වන විටත් මල්වර වීම සිදු නොවුනේ නම් ප්‍රසව හා නාර්වේද වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීම වැදගත්ය.

21. ඔසප් වීමට ලක්ව ඇති අවස්ථාවේදී මම කළ යුත්තේ කුමක්ද?

කලබල වෙන්න එපා. ඔසප් වීම යනු ගැහැණු ළමයින්ට මාසිකව අත් විඳීමට සිදු වන සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. ඔබට මාසික ඔසප් වීම සිදු වූන පසුව ඔසප් රුධිරය උරා ගැනීමට හැකි සනීපාරක්ෂක තුවායක් භාවිතා කරන්න. වර්තමානයේදී විවිධ ආකාරයේ සනීපාරක්ෂක තුවා වෙළෙඳපොළ තුළ මිලදී ගැනීමට ඇත. ඔසප් රුධිරය බොහෝ ප්‍රමාණයක් ගැලීම, සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයෙන් රුධිරය පිටවීම, පිටවීමේ වාර ප්‍රමාණය අනුව ද සනීපාරක්ෂක තුවා මිලදී ගත හැකිය. ඉතා හොඳ සනීපාරක්ෂාවක් සඳහා සනීපාරක්ෂක තුවායක් පැය 3 - 4 කට වතාවක් මාරු කරන්නේ නම් ඉතා යහපත්ය. පරිහරණය කළ සනීපාරක්ෂක තුවාය හොඳින් ආවරණය කොට කසළ බැහැර කරන බඳුනකට දමන්න. එමෙන්ම ඔසප් කාල සීමාව තුළ දිනපතා ස්නානය කිරීමට හා පිරිසිදුව සිටීමට වග බලා ගන්න. ඔසප් වීම හා ඔසප් වේදනාව ගැන තොරතුරු දැනගැනීමට ප්‍රශ්න අංක 39 බලන්න.

ඔබගේ පද්ධතිය ගැන දැනගන්න!



- ශිෂ්ණය - ලිංගික එක්වීමේදී ශුක්‍රාණු (පුරුෂ ප්‍රජනන සෛල) යෝනියට මුදා හැරීම
- වෘෂණ කෝෂ - යොවුන් වියට පැමිණීමෙන් පසුව දිනපතා ශුක්‍රාණු මිලියන ප්‍රමාණයක් නිෂ්පාදනය කිරීම . පුරුෂයින් ඉපදෙන විට ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය කිරීම ආරම්භ වන්නේ නැත.
- මුත්‍රා මාර්ගය - ශුක්‍රාණු හා ශුක්‍ර තරල හා මුත්‍රා පිටතට බැහැර කිරීම
- ශුක්‍ර ප්‍රසේවකය - සුරතාන්තයේදී ශුක්‍රාණු පිටවන තෙක් ගබඩා කර තබා ගැනීම හා ස්නේහක තරල (ශුක්‍රාණු නොව සංසර්ගයට පෙර ශිෂ්ණ මුත්‍රාධයෙන් පිටවන අවර්ණක ද්‍රාවණයක්) නිෂ්පාදනය කිරීම
- පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය - ස්නේහක තරල නිෂ්පාදනය හා ගබඩා කර තබා ගැනීම
- මුත්‍රාශය - මුත්‍රා ගබඩා කර තබා ගැනීම

22. මගේ ව්‍යාජණ කෝෂ දෙකෙන් එකක් නැතිනම් හෝ අනෙක් එකට වඩා කුඩා නම් මම කුමක්ද කළ යුත්තේ?

ඔබ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

23. මගේ අණ්ඩකෝෂ ඉදිමෙන්නේ ඇයි?

- එයට බලපෑ හැකි බොහෝ හේතු තිබිය හැකිය,
- ව්‍යාජණ හා අණ්ඩ කෝෂයේ ඇති උවයන් හි පීඩනය වැඩිවීම
- අනතුරු
- වෙනත් සෞඛ්‍යමය හේතු (හර්නියා, එලිපන්ටයිසිස්, Gonococcal Non - Gonococcal Urethritis)
- පිලිකා (තරුණ කාලයේදී කලාතුරකින්) මතක තබා ගන්න. මෙවැනි අවස්ථාවකදී ප්‍රතිකාර කළ හැක්කේ වෛද්‍යවරයෙකුට පමණි. ඔබ මේ තත්ත්වය ගැන වධ වෙනවා නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතුය.

24. අධික බර ඉසිලීම හෝ බයිසිකල් පැදීම නිසා මගේ ව්‍යාජණ විශාල විය හැකිද?

හැක. එහෙත් හර්නියා තත්ත්වය හෝ හදිසි අනතුරක් නිසා ඇති වූ තුවාලයක් වැනි තත්ත්වයක් නිසා අණ්ඩ කෝෂයට හානි විය හැකිය.

25. ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය වීම හා වය නැවතීම සිදුවන්නේ කවදාද?

ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය යොවුන් වියට පැමිණීම (වයස අවුරුදු 13-14 වැනි) ත් සමග ආරම්භ වන අතර, ඔබගේ සම්පූර්ණ වයස් කාලය පුරාම පවතී. එහෙත් වයස් ගත වත්ම ශුක්‍රාණුවල ගුණත්වය අඩු විය හැකිය.

26. මගේ ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වන්නේ කෙසේද? ඒ ඇයි?

ඔබගේ ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වීම හා උඩු අතට සෘජු වීම තරමක් දුරට සංකීර්ණ තත්ත්වයක් තමයි. මෙය ඔබගේ මොළය, ස්නායු, හෝමෝන හා රුධිර නාලිකා සියල්ල එකට සම්බන්ධ වන ක්‍රියාවලියකි. පුරුෂ හෝමෝන වන ටෙස්ටෝස්ටරෝන් ඔබගේ වෘෂණ කෝෂ මෙන්ම ඔබගේ ශිෂ්ණය ක්‍රියාකාරී වීමට අවශ්‍ය ලිංගික ප්‍රේරණ සමග සම්බන්ධ වේ. ඔබගේ ශිෂ්ණය උත්තේජනය වන සුළු මස් පිඩු, රුධිර නාලිකා හා සම්බන්ධව ඇති අතර එය රුධිරයෙන් පිරුණු පසු ප්‍රාණවත් භාවයට පත් වේ. ඔබ ලිංගිකව උත්තේජනයට පත් වූ පසු ඔබගේ මොළයෙන් ස්නායු හරහා ශිෂ්ණයට පණිවිඩයක් ලබා දේ. එහිදී ඔබගේ මොළය මගින් ලබා දෙන සංඥා නිසා රුධිරය වේගයෙන් හා වැඩි ප්‍රමාණයකින් ශිෂ්ණයට සම්ප්‍රේෂණය වන අතර එම නිසා ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වීමට ලක්වේ. ශිෂ්ණයට එකතු වන රුධිරය ඔබගේ ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වීමට මෙන්ම සිරස් අතට සෘජු වීමට උපකාරී වේ. ඔබගේ උත්තේජනය ඉවත් වූ පසු ශිෂ්ණයට පැමිණි රුධිරය ආපසු ගලා යාම සිදුවේ.

27. උදෑසන හැඟිටින විට ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වී තිබීම සාමාන්‍යයි ද?

ඔව්. එය සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.

28. ශිෂ්ණය සෘජුවීම අක්‍රීය වීම යනු කුමක්ද? එයට හේතු මොනවාද?

ශිෂ්ණය සෘජු වීම අක්‍රීය වනවා යනු ලිංගික උත්තේජනයකදී ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් නොවීමයි. එය බොහෝ විට ආතතිය/ විෂාදය වැනි මානසික තත්ත්වයන් මත සිදු විය හැකි අතර සමහර අවස්ථාවලදී සෞඛ්‍යමය තත්ත්ව මත ද සිදු විය හැකිය (දියවැසියාව හා අධික කොලොස්ටරෝල් තත්ත්වය). සමහර මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් අධික භාවිතය, දුම් පානය යනාදිය ද හේතු විය හැකිය. මේ නිසා වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ මෙවැනි තත්ත්වයකදී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු වීමයි.

29. නොමේරූ ශුක්‍රාණු පිටවීම යනු කුමක්ද? එලෙස සිදුවන්නේ ඇයි?

පුරුෂයාගේ ශිෂ්ණයෙන් ශුක්‍රාණු පිටවීම සිදුවන්නේ ලිංගික තෘප්තියත් සමගය. එහෙත් නොමේරූ ශුක්‍රාණු පිටවීම යනු ඔබට අවශ්‍ය අවස්ථාවට කලින් ශුක්‍රාණු පිටවීමයි. මෙය ද බොහෝ විට ආතතිය වැනි මානසික හේතු නිසා සිදු විය හැකි අතර, සමහර අවස්ථා වලදී කායික හේතු නිසා ද සිදු විය හැකිය. මේ නිසා ඔබ නොමේරූ ශුක්‍රාණු පිටවීමෙන් පීඩා විඳින්නේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු වන්න.

30. ස්වප්න මෝචනය සිදු වීම නිසා මාගේ බර අඩු වීමක් සිදු වේවිද?

ඔබ නින්දේ සිටියදී ශුක්‍රාණු පිටවීම හඳුන්වන්නේ නිශාවර විමෝචනය කියා හෝ ස්වප්න මෝචනය කියාය. එය කිසිසේත්ම ඔබගේ බර අඩුවීමට හේතුවක් නොවේ.

31. නින්දේ සිටියදී ශුක්‍රාණු පිටවීම ඔබගේ ශරීරයට හානිදායක ද?

නැත. එය සාමාන්‍ය සිදුවීමකි.

32. මාගේ ශිෂ්ණයේ පෙර සම පිටුපසට කිරීමට නොහැකි වීම ලිංගික තෘප්තිය අඩුවීමට හේතුවක් වේවිද?

ශිෂ්ණයේ පෙර සම පිටුපසට කිරීමට නොහැකි වීම Phimosiis තත්ත්වය ලෙස හඳුන්වයි. සමහර විට මෙය ඔබට වේදනාකාරී විය හැකි අතර, ඒ නිසාම ලිංගික තෘප්තිය අඩුවීමට හේතු විය හැකිය. ඔබ මෙම තත්ත්වය අත්විඳින්නේ නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී කුඩා සැත්කමක් කිරීමෙන් පෙර සම ඉවත් කර ගත හැකිය (මෙය සුන්නත් කිරීම ලෙස හඳුන්වයි).

33. සුන්නත් කිරීම සම්බන්ධ විද්‍යාත්මක පසුබිම කුමක්ද?

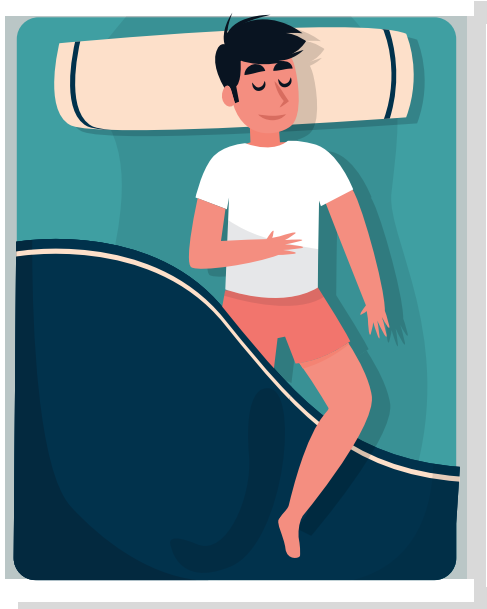
සුන්නත් කිරීම යනු ශිෂ්ණ මුණ්ඩය වටා ඇති පෙර සම කුඩා සැත්කමක් මගින් ඉවත් කිරීමයි. මෙය පිරිසිදුකමට ඉතාමත් හොඳ වන අතර සමහර සංස්කෘතීන් හා ආගම් වලින් සිදු කරනු ලබයි.

34. මගේ ශිෂ්ණය වටා බිබිලි හෝ තුවාල ඇති වීම ගැටළුවක් ද?

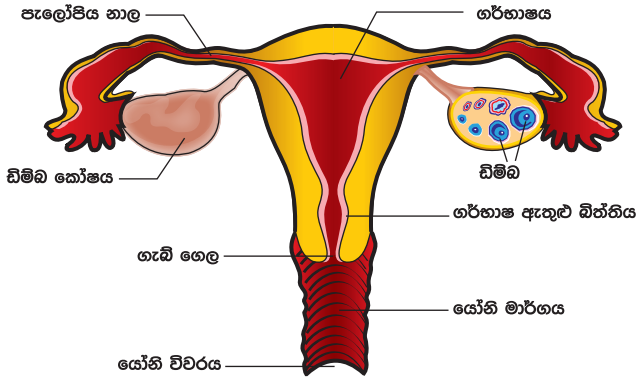
බිබිලි හෝ තුවාල ඇතිවීම ප්‍රජනන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා සිදුවන ආසාදන (reproductive tract Infection) නිසා හෝ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නිසා විය හැකිය. කරුණාකර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු වන්න.

35. මාගේ ශිෂ්ණයේ විශාලත්වය ලිංගික තෘප්තියට බලපෑමක් ඇති කරන්නේ ද?

මෙය මතභාවකි. ලිංගික තෘප්තිය හා ශිෂ්ණයේ විශාලත්වය අතර සම්බන්ධයක් නැත. ඔබ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ඉරියව් වෙනස් කිරීමෙන් තෘප්තිය වැඩි කර ගත හැකිය.



ඔබගේ පද්ධතිය ගැන දැනගන්න



යෝනි මාර්ගය (Vagina)

ලිංගික ක්‍රියාවලියේදී ශිෂ්ණය ඇතුළු කිරීම හා ශුක්‍රාණු සහ ශුක්‍ර නරල මේ හරහා ඇතුළු වේ. එය දුරුවෙකු බිහිවන මාර්ගය ද වේ.

ගැබ්ගෙල (Cervix)

මෙයට ඇතුළත හා පිටත යනුවෙන් විවර දෙකක් ඇත. ශුක්‍රාණු ගර්භාෂයට ඇතුළු වන්නේ මේ හරහාය. දුරුවෙකු පිලිසිඳු ගැනීමකදී සාමාන්‍යයෙන් වැසි ඇති ගැබ් ගෙල ප්‍රසාරණය වේ.

ගර්භාෂය (Uterus)

මාංශ පේශීන්ගෙන් සැදුණු අවයවයකි. දුරු ගැබ් වර්ධනය වන්නේද, ඔසප් වීමේදී රුධිරය පිටවන්නේ ද මේ හරහාය.

පැලෝපියා නාල (Fallopian Tubes)

ශුක්‍රාණු හා බිම්බ මෙම නාල හරහා ගමන් කරයි. බිම්බ හා ශුක්‍රාණුව හමුවී සංසේචනය වන්නේ නාලයේ අග කොටසේය.

සාමාන්‍යයෙන් බිම්බයක් නාලය තුළ පැය 12-24ක් සක්‍රීයව පවතී. ශුක්‍රාණුවක් ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය තුළ පැය 72-120 වැනි කාලයක් සක්‍රීයව පවතී.

36. ඔසප් වීම කියන්නේ මොකක්ද? ඇයි මට මාසෙකට වතාවක් රුධිරය පිටවෙන්නේ?

ඔබගේ මාසිකව සිදුවන ඔසප් වකුයට අනුව ඔසප් වීම සිදුවී දින 14 ක් ඇතුළත බිම්බ කෝෂයෙන් බිම්බ මුදා හැරීම සිදුවේ. 14 වන දිනයේදී ඔබගේ ගර්භාෂයේ ඇතුළත බිත්ති වර්ධනය වීමට පටන් ගන්නා අතර සංසේචනය වූ බිම්බ (බිම්බ කෝෂයෙන් මුදා හරින බිම්බ ශුක්රාණු සමග සම්බන්ධ වීම) භාර ගැනීමට සූදානම් වේ. බිම්බ සංසේචනය නොවුනහොත් ඒවා ගර්භාෂයේ ඇතුළත බිත්තිය සමග එක්ව රුධිරය වශයෙන් යෝනි මාර්ගයෙන් පිටතට ගලා ඒම සිදුවේ. මෙය සරලව මාසික ඔසප් වීම ලෙස හඳුන්වයි. මේ ආකාරයට ඔසප් වකුය නැවත ක්‍රියාත්මක වන අතර සෑම දින 28 කට වතාවක් මෙය සිදුවේ.

37. සෑම දින 28 කට වතාවක් ම මට ඔසප් වීම සිදු වෙනවා ද?

නැත. ඔබගේ ඔසප් වීම දින 21 ත් 35 ත් අතර කාලයේදී වුව ද සිදු විය හැකිය. මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.

38. ඔසප් වීම අතරතුර වේදනාවක් ඇති වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ද?

ඔව්. මෙය බොහෝ අයට අත් විඳීමට සිදුවන සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.

39. ඔසප් කාල සීමාව තුළදී ඇතිවන වේදනාව සමනය කර ගැනීමට මට කරන්න පුළුවන් මොකක්ද?

ඔසප් කාල සීමා තුළදී යටිබඩ කැක්කුම හා කොන්දේ අමාරුව සෑදීම බොහෝ අයට අත්විඳීමට සිදුවේ. මෙය උණ තත්ත්වයක් නොවේ. මේ අවස්ථාවලදී උණු වතුර බෝතල් හා වේදනා නාශක (පැරසිටමෝල් හා මෙෆෙනමික් ඇසීඩ්) භාවිතා කළ හැකිය. ව්‍යායාම කිරීම හා පිරිමැදීම ද කළ හැකිය. ඔසප් වීම ආරම්භයත් සමගම වේදනා නාශක භාවිතා කිරීමෙන් වේදනාව බොහෝ දුරට අවම කරගත හැකිය. එමෙන්ම දිනකට දෙවතාවක් හෝ තුන් වතාවක් භාවිතා කිරීම ශරීර සෞඛ්‍යයට අහිතකර නොවේ. එමෙන්ම මුල් අවස්ථාවේදීම වේදනා නාශක

හාවිතා කිරීම මගින් වේදනාව දරුණු මට්ටමට පැමිණීම වළක්වා ගත හැකිය. ඉහතින් දැක් වූ ක්‍රම ඔබට සහනයක් උදා කළේ නැත්නම් හෝ ඔසප් වේදනාව ගැන වෙනත් පිළියමක් අවශ්‍ය නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

40. ඔසප් කාල සීමාව තුළදී දරුණු ධබේ කැක්කුමක් හා අප්‍රිය (වමනය යනවා) වගේ දැනීම හැඟීමක් දැනෙන්නේ ඇයි?

ඔබගේ ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්ති තුනී වි රුධිරය ලෙස ගලා යාමට සූදානම් වන විට මෙම වේදනාව ඇති වේ. කලාතුරකින් සමහර අවස්ථාවකදී මෙය කිසියම් රෝගයක් පිළිබඳ සංඥාවක් ද විය හැකිය. මේ නිසා ඔබ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සුදුසුය.

41. මාසික ඔසප් චක්‍රය ඇතුළත කාල සීමාවේදී පවා මට වේදනාවක් ඇතිවන්නේ ඇයි?

මෙය ද සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. සමහර ගැහැණු ළමයින්ගේ ඩිම්බ කෝෂ වලින් ඩිම්බ නිකුත් වන අවස්ථාවේදී මෙවැනි වේදනාවක් ඇති විය හැකිය.

42. මා යොවුන් වියට පැමිණි මුල් කාලයේදීම මාස කිහිපයක් ඔසප් චක්‍රය පමා වන්නේ ඇයි?

මෙය ඔබ යොවුන් වියට පැමිණි පසු ඔසප් චක්‍රය ආරම්භක මුල් කාලයේදී සිදු විය හැකිය. ඔබගේ ශරීරයේ හෝමෝන නිෂ්පාදනය නවමන් නියමාකාරයෙන් ම සිදු නොවීම මෙයට හේතුවයි. කිහිප වතාවක් මාසිකව ඔසප් වීම සිදු වුවාට පසුව මෙය යථා තත්ත්වයට පත්විය හැකිය.

43. මගේ ඔසප් වීම මාස 3 හෝ 4ක් පමණ ප්‍රමාද වීමට හේතු මොනවාද?

යොවුන් විශේෂී ඔසප් වකුයේ අක්‍රමවත් බව සාමාන්‍ය වන අතර, කල් ගත වත්ම එය ක්‍රමවත් භාවයට පත්වේ. කෙසේ නමුත් පහත තත්ත්වයන් ද ඔබගේ ඔසප් වකුය ක්‍රියාත්මක නොවීමට හෝ අක්‍රමවත් වීමට බලපෑ හැකි හේතු විය හැකිය.

- විත්තවේගිමය ආතතිය / විෂාදය
- වෙනත් රෝගී තත්ත්වයන්
- කාලගුණික වෙනස්කම්
- හෝමෝනමය අසමතුලිතතා (තයිරොයිඩ් හෝ ඩිමිබ් කෝෂ ආශ්‍රිත රෝග)
- උපත් පාලන භාවිතය
- අධික බර/ අඩු බර, අධික ව්‍යායාම
- ගර්භනී වීම

ඔබ ගර්භනී වී ඇතැයි සැක කරන්නේ නම් හෝ මාසික ඔසප් වීම නිසි පරිදි සිදු නොවීම ගැන ඔබ කණාස්සල්ලට පත් වන්නේ නම් සෑම අවස්ථාවකදීම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

44. මාසයකට දෙවතාවක් ඔසප් වීමට ලක් වීම හොඳ නැද්ද? ඔසප් රුධිරය බොහෝ ප්‍රමාණයක් පිටවීම/ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් පිටවීම හොඳ නැද්ද?

ඔව්. එය වෛද්‍යමය ප්‍රතිකර්මවලට යොමු වීමට අවශ්‍ය කරණයක්. එම නිසා කරුණාකර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

45. ඔසප් වීමට ලක්ව සිටින අවස්ථාවේදී ස්නානය කිරීම සුදුසු නැද්ද?

නැහැ. මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ පොදුවේ විශ්වාස කරන මතයාවකි. ඔසප් දින වල ස්නානය කිරීම නිසා හානියක් වූ කිසිදු සිදුවීමක් වාර්තා වෙලා නැහැ. ඔසප් දිනවලදී පිරිසිදු කම, හොඳ සනීපාරක්ෂාවකින් යුක්ත වීම අවශ්‍යයම දෙයකි.

46. ඔසප් දිනවලදී මම කොහොමද මගේ පිරිසිදු කම තබාගෙන සිටින්නේ?

දිනපතා ස්නානය කරන්න. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම සනීපාරක්ෂක තුවාය මාරු කරන්න. (අඩුම තරමේ දවසකට 4-6 වතාවක්. වැඩිදුර විස්තර සඳහා ප්‍රශ්න අංක 21 බලන්න.

47. සමහර අවස්ථාවලදී ස්නානය කිරීමෙන් පසුව මගේ ඔසප් විම නැවතෙනවා. එය ගැටළුවක් ද?

නැහැ. එය සාමාන්‍යයි. ඔබට බිය වීමට කිසිදු හේතුවක් නැහැ.

48. ඔසප් දින ආරම්භ වීමට ආසන්න කාලයේදී මගේ පියයුරු වල වේදනාවක් හට ගන්නේ ඇයි?

මෙයට හේතුව ඔබගේ ශරීරයේ හෝමෝන මට්ටම වෙනස් වීමයි. එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. කෙසේ නමුත් සෑම ඔසප් වීමක් ආසන්නයේදීම මෙවැනි පියයුරු වේදනාවක් ඇති වන්නේ නම් හෝ එය ඔබට අපහසුතාවයක් ගෙන එන්නේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

49. ඔසප් දිනවලදී මට ලිංගිකව එක් වෙන්න පුළුවන් ද?

ඔව්. ඔබව අපහසුතාවයකට පත් කරන්නේ නැතිනම් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න පුළුවන්. එහෙත් ඔබගේ ඇඳුම් වල, නිදන ඇඳුම් රුධිරය තැවරෙන්න පුළුවන් වීම හා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බෝ වීමට හැකි නිසා සැලකිලිමත් වෙන්න.

50. ඔසප් සමයේදී අන්තාසි, බීටර්ෂට් සහ පලා ආහාරයට ගැනීම නැවැත්විය යුතුද?

නැහැ, ඔසප් සමය අතරතුරදී ඔබට ඕනෑම ආහාරයක් ආහාරයට ගත හැකියි

51. ඔසප් චක්‍රය අතරතුරදී යෝනි මාර්ගයෙන් ශ්‍රාවයක් පිටවන්නේ ඇයි?

හෝමෝන (ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන්) වෙනස්වීම් හේතුවෙන් සාමාන්‍යයෙන් ඔබගේ ඔසප් චක්‍රය අතරතුරදී යෝනි ශ්‍රාවයක් පිටවීම සිදුවෙන්න පුළුවන්. එය වර්ණ රහිත, ගන්ධ රහිත, කසන්නේ නැති ශ්‍රාවයක් විය යුතුයි. යෝනිය පිරිසිදු කිරීමට සහ තෙතමනය රඳවාගැනීමට මෙන්ම, යෝනි අසාධන වැළැක්වීමටත් මෙම ශ්‍රාවය වැදගත්. ඔසප් චක්‍රයේ ඔබ පසුවන අවධිය අනුව, ශ්‍රාවයන් ප්‍රමාණය වෙනස්වෙන්න පුළුවන්; නමුත් මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්. ඔබ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුත්තේ මෙම ශ්‍රාවය කසන සුළු, ගන්ධයක් සහිත, දුර්වර්ණ වූ හෝ රුධිර පැල්ලම් සහිත (ඔසප් සමයේ නොවන අවස්ථාවල) නම් පමණයි.

52. ආර්තවහරණය යනු කුමක්ද? එය මටත් සිදුවෙයිද?

අවුරුදු 50ක් පමණ වන සියලුම කාන්තාවන් ආර්තවහරණය යන තත්ත්වයට මුහුණපානවා. ඔබ වයසින් වැඩිවනවාත් සමග, ඔබගේ ඩිම්බ කෝෂවලට ඩිම්බ නිපදවීමට ඇති හැකියාව අඩුවෙනවා පමණක් නොව, අවසානයේදී සම්පූර්ණයෙන්ම නවතිනවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් වීදියට, ඔසප්වීමත් අඩුවී, අවසානයේදී නවතිනවා.

53. කාන්තාවක් ආර්තවහරණය ලගාවීමෙන් පසුවත් ඇයට ලිංගිකව හැසිරීමේ හැකියාවක් තිබේද?

ඔව්. ආර්තවහරණයට ප්‍රගාවනවාත් සමග කාන්තාවකට ප්‍රජනනය කිරීමට ඇති හැකියාව අහිමි වුවත්, ඇයට ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමට හැකියාව තිබෙනවා.

54. ද්විතියික අනාර්ථවය (ඇමතෝරියාව) යනු කුමක්ද? එය ඇතිවන්නේ ඇයි?

අනාර්ථවය යනු ඔසප්වීම නැවතීමයි. ප්‍රාථමික අනාර්ථවය ඇතිවන්නේ ඔබට කිසිදු ඔසප්වීමක් සිදුව නැත්නම් වන අතර, ද්විතියික අනාර්ථවය ඇතිවන්නේ කලින් ඔසප්වීම සිදුව, දැන් නැවති ඇත්නම් (සාමාන්‍යයෙන් මාස තුනක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක්) ය.

ගර්භණී භාවයට සහ ආර්භවභාවයට අමතරව, ද්විතියික අනාර්ථවය ඇතිවීමට බලපාන හේතු වන්නේ:

- අධික ලෙස බර වැඩිවීම හෝ අඩුවීම
- අධික ලෙස ව්‍යායාම කිරීම
- උග්‍ර කාංසාව හෝ මානසික ආතතිය
- මොලයේ ගෙඩි
- බහු-කෝෂ්ඨ ඩිම්බාධාර සහලක්ෂණය
- අකලට ඩිම්බාධාර අකර්මණ්‍ය වීම
- ඇෂර්මන් සහලක්ෂණය
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත ගැටළු
- ඖෂධ
- උපන් පාලන ක්‍රම

55. ගැබ්ගෙල පිළිකාවක් යනු කුමක්ද, මට එය කල්තබා පරීක්ෂා කරවාගත හැකිද?

ගැබ්ගෙල පිළිකා යනු කාන්තාවන්ගේ ගැබ්ගෙල ප්‍රදේශයේ (ගර්භාශයට ඇතුල්වන ස්ථානය) හටගන්නා සුලබ පිළිකා ආකාරයක්. පැප් පරීක්ෂාවක් මගින් ඔබගේ ගැබ්ගෙල ප්‍රදේශයේ වෙනස්කමක් ඇතිවී ඇත්නම් එය කල්තියා හඳුනාගත හැකි අතර, කිසියම් අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් හඳුනාගතහොත්, කල්තියා ප්‍රතිකාර කළ හැකියි. පැප් පරීක්ෂාව සිදුකරන්නේ වෛද්‍යවරයෙක් විසින් වන අතර, වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබගේ යෝනි මාර්ගය පරීක්ෂා කර, ඔබගේ ගැබ්ගෙලෙන් සෛල සාම්පලයක් ලබාගනී. මෙය ඉක්මන්, සරල සහ වේදනා රහිත පරීක්ෂණයක්. මේ පිලිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ලබාගැනීමට ඔබ කැමති නම්, කරුණාකර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

56. මඳ සරු භාවය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

මඳ සරු භාවය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ අවුරුදු 35 ට අඩු යුවලක් කිසිදු උපත්පාලන ක්‍රමයක් භාවිතා නොකර, සාමාන්‍ය අයුරින් (සතියකට 3/4 වරක්) අඩුම තරමින් අවුරුද්දක කාලයක් ලිංගිකව හැසිරුනත්, ගැබ්ගැනීමක් සිදුනොවීමයි. කාන්තාවගේ වයස අවුරුදු 35 ට වැඩිනම්, මෙම කාලය මාස 6ක් දක්වා අඩුවේ. මීට හේතුව සොයාගැනීම සඳහා සහකරුවන් දෙදෙනාම පරීක්ෂා කලයුතු වන අතර, ගැටලුවට පිලියම් කිරීමෙන් පසු ගර්භණී භාවයට පත්වීමට හැකිවනු ඇත. ශ්‍රී ලංකා පවුල් සැලසුම් ආයතනයට, හෝ රජයේ හෝ පෞද්ගලික රෝහල්වල පැවැත්වෙන නාර්වේද සායනවලට යොමුවී, මඳ සරු භාවය ඇති යුවලකට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න පුළුවන්.

57. ෆයිබ්‍රෝයිඩ් යනු කුමක්ද, එය මඳ සරු භාවය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකිද?

ෆයිබ්‍රෝයිඩ් යනු ගර්භාෂය තුළ හෝ ආශ්‍රිතව ඇතිවන, පිලිකාමය නොවන, සෛලවල අසාමාන්‍ය වර්ධනයක්. ඒවා මඳ සරු භාවයට (දුරුවකු ලැබීමේ ගැටළු) සහ ගර්භණී සමය තුළදී සංකූලතාවලට හේතුවිය හැකියි.

58. අධිබර වීම මඳ සරු භාවය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකිද?

ඔව්, එසේ විය හැකියි. අධිබර වීම, ඔසප් සහ ඩිමබ්නිහරණ (ඩිමබයක් නිදහස් කිරීම) වක්‍රය ආශ්‍රිත ගැටළුවලට හේතුවිය හැකි අතර, එනිසා, මඳ සරු භාවය (දුරුවකු ලැබීමේ ගැටළු) ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

60. පළමු වරට ලිංගිකව හැසිරෙද්දී රුධිර වහනයක් ඇති නොවීමෙන් අදහස් වන්නේ කාන්තාවක් කහනාවක් නොවන බවද?

කහනා පටලය යනු, කාන්තාවකගේ යෝනි මාර්ගයේ පිටත ආවරණය කරන පටලයකි. එය බිඳී ගියවිට (ලිංගිකව හැසිරෙද්දී හෝ කායික ව්‍යායාම කරද්දී) රුධිර වහනයක් ඇති වෙනවා. මෙම රුධිර වහනය තමයි ඇතැම් පුද්ගලයින් කහනාභාවයේ දර්ශකයක් ලෙස සලකන්නේ; නමුත් මෙය සැමවිටම නිවැරදි නැහැ. ඇතැම් කාන්තාවන්ට (25% කට පමණ) උපතින්ම කහනා පටලයක් පිහිටා නොතිබිය හැකියි. ඇතැම් කාන්තාවන්ට ඉතා ලිහිල් හෝ සියුම් කහනා පටලයක් තිබේ. එහි ස්වභාවය සහ එය පිහිටා තිබෙන ආකාරය අනුව, යෝනිය තුළට ශිෂ්ණයක් ඇතුල් කිරීමෙන් එය බිඳී රුධිර වහනයක් ඇතිනොවීමටත් පුළුවන්. එනිසා, රුධිරය වහනය වීම යනු කහනාභාවය මැනීමට ඇති විශ්වාසදායක දර්ශකයක් නොවේ.

61. සියලුම කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ කහනා පටලය බිඳියාමේදී වේදනාවක් ඇතිවෙනවාද?

නැහැ, ඇතැම් කාන්තාවන්ට පමණක් වේදනාවක් ඇතිවිය හැකියි.

62. හානිවූ කහනා පටලයක් හේතුවෙන් නිසරු බව ඇතිවිය හැකිද?

නැහැ. නිසරු බව සහ කහනා පටලය අතර කිසිඳු සබඳතාවක් නැහැ.

63. ඔසප්වීම අතරතුරදී කහනා පටලයට හානි සිදුවී ඇත්නම්, එය දැනගන්නේ කෙසේද?

ඔසප්වීම හේතුවෙන් ඇතිවන රුධිර වහනය සහ බිඳී ගිය කහනා පටලයක් හේතුවෙන් ඇතිවන රුධිර වහනය වෙන්කොට හඳුනා ගැනීමට කිසිඳු ක්‍රමයක් නැහැ. මෙය හඳුනාගත හැක්කේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් පමණයි.

64. මට කන‍්‍යා පටලයක් ඇත්දැයි දැනගන්නේ කෙසේද?

කන‍්‍යා පටලයක් යනු ඉතාමත් තුනී පටලයක්. ඔබට කන‍්‍යා පටලයක් ඇත්දැයි යන්න පිලිබඳව ඔබට අවිශ්වාස නම්, ඔබට පුළුවන් වෛද්‍යවරයෙක්ගේ උපදෙස් ලබාගන්න. කන‍්‍යා පටලයක් නැත්නම්, ඉන් අදහස් වන්නේ නැහැ කාන්තාවක් පිරිමියකු සමඟ ලිංගිකව හැසිරී ඇති බව. නාර්වේද වෛද්‍යවරයකුගේ උපදෙස් ලබාගෙන, හානිවූ කන‍්‍යා පටලයක් අලුත්වැඩියා කරගැනීමට දැන් හැකියාව තිබෙනවා.

පවුල් සැලසුම් කිරීම

65. දරුවන් ලැබීමේදී ඒ අතර පරතරයක් තබාගත යුත්තේ ඇයි?

දරුවන් දෙදෙනෙකු අතර අවම වශයෙන් අවුරුදු 3-5 කවත් පරතරයක් තබාගැනීම වැදගත්. එවැනි පරතරයක් තබා ගැනීමෙන් දරුවන් පිලිබඳව වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වීමටත්, මවට සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, හැකිවෙනවා.

66. උපත් පාලන පෙති යනු මොනවාද, ඒවා ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද?

සංයුක්ත උපත් පාලන පෙති යනු, ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් නම් වන හෝමෝන අඩංගු කාන්තා උපත් පාලන ක්‍රමයක්. කාන්තාවකගේ ඩිම්බකෝෂය මේ හෝමෝන ස්වාභාවිකව නිපදවනවා; ඒවා විවිධ ආකාරවලින් ක්‍රියා කරනවා:

- ඒවා, ඩිම්බකෝෂ ඩිම්බයක් නිදහස් කිරීමෙන් වළකනවා.
- ඒවා, ගැබ්ගෙල වටා ඇති ශේල්ෂ්මල වඩා ඝන කිරීම හරහා ශුක්‍රාණු ඩිම්බය වෙත ලගාවීම වළක්වනවා.
- ඒවා, ගර්භාශයේ ආස්තරය ඝන කිරීම හරහා, ඩිම්බයට ඒ තුළ රෝපණය වීමට ඉඩ ලබා නොදේ.

නිසි ආකාරයෙන් භාවිතා කළහොත්, ගැබ් ගැනීමක් වැළැක්වීමේදී මේ පෙති 99% ක් අවස්ථාවලදී ප්‍රතිඵලදායකයි.

67. කාන්තාවන්ට ලබාගත හැක්කේ කුමන ආකාරයේ උපත් පාලන පෙතිද?

ශ්‍රී ලංකාව තුළ විවිධ ආකාරවල උපත් පාලන පෙති ලබාගත හැකියි. ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය විසින් බෙදාහරින පෙති වර්ගය වන්නේ මිතුරි පෙති වර්ගයයි. ඒවා ජර්මනියෙන් ආනයනය කරන අතර, දිවයින පුරා බෙහෙත් හල්වලින් (ෆාමසිවලින්) ලබාගත හැකියි. උපත් පාලන පෙති පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව/ නිලධාරිනිය ගෙන්ද ලබාගත හැකියි. උපත් පාලන පෙති භාවිතා කරන ආකාරය පිලිබඳ තොරතුරු ලබාගැනීම සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

68. පිරිමි උපත් පාලන කොපු (කොන්ඩම්) යනු මොනවාද?

පිරිමි උපත් පාලන කොපු යනු, පිරිමින් සඳහා වන උපත් පාලන ක්‍රමයකි. ඒවා නිපදවා ඇත්තේ ඉතා තුනී රබර් පටලයකින් වන අතර, ලිංගිකව හැසිරීමේදී ශුක්‍රාණු කාන්තාවගේ ඩිම්බවලට ළගාවීම වළක්වයි.

නිවැරදි ආකාරයෙන් භාවිතා කළහොත්, එය 98% ක් පමණ අවස්ථාවලදී ප්‍රතිඵලදායකයි. ලිංගිකව හැසිරීමේදී, එච්.අයි.වී./ ඒඩ්ස් සහ අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් ඔබට ආරක්ෂාව සලසන එකම උපත් පාලන ක්‍රමය වන්නේද උපත් පාලන කොපුයි. උපත් පාලන කොපුවක් භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිලිබඳ තොරතුරු ලබාගැනීම සඳහා, වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

69. උපත් පාලන කොපුවක් භාවිතය මාගේ ලිංගික තෘප්තිය අඩු කරනවාද?

මෙය වැරදි මතයක්. උපත් පාලන කොපු ඔබගේ ලිංගික තෘප්තිය අඩු කරන්නේ නැහැ. ඔබගේ ලිංගික තෘප්තිය සහ ලිංගිකව හැසිරිය හැකි කාලය වැඩි කරන උපත් පාලන කොපු දිවයින පුරා බෙහෙත් හල් (ෆාමසි) වලින් ලබාගත හැක.

70. ලපයක්/ අයි.යු.ඩී. යනු කුමක්ද, සහ එහි වාසි මොනවාද?

මෙය, වෛද්‍යවරයා විසින් කාන්තාවකගේ ගර්භාෂයට ඇතුළු කල යුතු, කුඩා තඹ උපකරණයකි. මෙමගින් ශුක්‍රාණු සහ ඩීඑන්ඒ ගර්භාෂය තුළ නොහැසී පැවතීම වළක්වනවා. සරු ඩීඑන්ඒ ගර්භාෂය තුළ රෝපණය වීමත් එමගින් වැළකෙනවා. එය අවුරුදු 10ක් පමණ පවතින අතර, ඔබට දරුවකු අවශ්‍ය ඕනෑම විටකදී ඉවත් කළ හැකියි. එය හෝමෝනමය ක්‍රමයක් නොවන අතර, එහිසා අතුරු ආබාධ ඇතිවීමත් අඩුකරයි. ගැබ්ගැනීම වැළැක්වීමේදී 99% කටත් වඩා එය ප්‍රතිඵලදායකයි.

71. ඩෙපෝ-ප්‍රොවේරා (DP) එන්නත යනු කුමක්ද?

DP එන්නතක් යනු මාස තුනක් දක්වා පවතින, හෝමෝනමය උපත් පාලන ක්‍රමයකි. මෙම එන්නතේ ප්‍රොසෙස්ටරෝන් හෝමෝනය අඩංගු අතර, එය ගැබ් ගැනීමක් සිදුවීම වළක්වන්නේ,

- ඩීඑන්ඒ කේෂය ඩීඑන්ඒ නිදහස් කිරීම වැළැක්වීමෙන්,
- ගැබ්ගෙල ආශ්‍රිතව ඇති ශ්ලේෂ්මල සහ කිරීම මගින් ශුක්‍රාණු ඩීඑන්ඒ වෙත ළඟාවීම වැළැක්වීමෙන්,
- ගර්භාෂයේ ආස්තරය තුනී කිරීම මගින් එම ආස්තරය තුළ ඩීඑන්ඒ රෝපණය වීමට ඉඩ නොදීමෙන්,

නිවැරදි ලෙස භාවිතා කළ හොත් එය 99% ක් පමණ අවස්ථාවලදී ප්‍රතිඵලදායක වන අතර,

- දරුවන් අතර පරතරයක් අවශ්‍ය,
- තවත් දරුවන් අවශ්‍ය නැති මෙන්ම ශල්‍යකර්මයක් අවශ්‍ය නැති,
- දරු ප්‍රසූතියකින් පසු උපත් පාලන ක්‍රමයක් අවශ්‍ය,
- පෙති හෝ අනෙකුත් උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතා කළ නොහැකි, කාන්තාවන්ට මෙය භාවිතා කළ හැක.

72. ස්ථිර උපත් පාලන ක්‍රමයක් තෝරාගත යුත්තේ කුමන කාලයකදීද?

මෙම ආකාරයේ උපත් පාලන ක්‍රම ශල්‍යකර්ම ආශ්‍රිත ක්‍රම වන අතර, ඒවා සිදුකරන්නේ නිර්වින්දන ක්‍රම අනුගමනය කරමින්, රෝහල්වලදීය. පිරිමින්ට සහ කාන්තාවන්ට වෙන් වූ විවිධ වූ ක්‍රම ඇත. ඔබ ඔබගේ පවුල ගොඩනැගීම අවසන් වූ පසු, නවත් දරුවන් අවශ්‍ය නැතිනම් පමණක්, මෙම ක්‍රමය පිලිබඳ සලකා බැලීම වඩාත් සුදුසුයි.

73. අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකමකින් පසු (උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතා නොකොට), මා ගැබ්ගැනීමෙන් වළකින්නේ කෙසේද?

පැය 72ක කාලයක් තුළ ඔබ අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමක යෙදුණේ නම්, ඔබට හදිසි උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිතා කළ හැකියි.

- පොස්ටිනෝ 1 (එක් පෙත්තක්) හෝ,
- පොස්ටිනෝ 2 (පැය 12ක පරතරයක් තබා, පෙති දෙකක්)

මෙම පෙති බෙල්ජියමෙන් ආනයනය කරනු ලබන අතර, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය විසින් දිවයින පුරා බෙදා හරිනු ලබයි. මෙම පෙති බොහොමයක් බෙහෙත් හල්වලින් (ෆාමසිවලින්) පහසුවෙන් ලබාගත හැකියි.

74. හදිසි උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීමෙන් පසු ගැබ් ගැනීමක් සිදුවුවහොත්, එම ගැබ්ගැනීම සාමාන්‍ය පරිදි සිදුවේවිද?

හදිසි උපත් පාලන ක්‍රමයක් මවට හෝ දරුවාට (කළලයට) කුමන හෝ ආකාරයක හානියක් වීමට හේතුවන බවට කිසිදු සාධකයක් නැත.

ඉහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රමවලට අමතරව උපත් පාලන ක්‍රම ගණනාවක් පවතී. ඔබට ඉහත සඳහන් උපත් පාලන ක්‍රම හෝ වෙනත් උපත් පාලන ක්‍රම පිලිබඳ තොරතුරු ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නම්, 0112 588 488 අමතන්න.

ගර්භණීභාවය

75. කාන්තාවකට ගැබ් ගැනීම සඳහා හොඳම වයස කුමක්ද?

කාන්තාවකට ගැබ් ගැනීම සඳහා හොඳම වයස වන්නේ වයස අවුරුදු 20ත් 30ත් අතර කාලයයි. ඔබගේ පවුල වයස අවුරුදු විට සම්පූර්ණ කරගන්නා ලෙස නිර්දේශ කළ හැකියි.

76. වයස අවුරුදු 20ට පෙර ගැබ්ගැනීම හොඳ නැතිද?

වයස අවුරුදු 20ට කලින් ගැබ් ගැනීම අනුමත කළ නොහැකියි, වයසේදී ගැබ් ගැනීමකට කිසිවෙක් කායිකව හා මානසිකව සුදානම් නැත. මෙතරම් වයසින් බාල අවස්ථාවකදී දරුවකු ලැබීම මවට සහ දරුවාට යන දෙදෙනාටම සෞඛ්‍යමය ගැටළු ඇතිවීමට හේතුවිය හැක.



77. කාන්තාවකගේ ඔසප් වීම නැවති ඇත්නම් ඇය ගැබ්ගෙන ඇත්ද?

ඔබගේ ඔසප්වන දිනය පසුව සති දෙකක් ඉක්මවා යනතුරුත් ඔසප්වීම සිදුවන්නේ නැතිනම් එය ගර්භණී භාවයේ මුල් අවස්ථාවේ සලකුණක් වන්නට පුළුවන්. වමනය යාම සහ හිසරදය, ගර්භණී භාවයේ අනෙකුත් සලකුණු ලෙස හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්. ගර්භණී භාවය සඳහා කරන මුත්‍රා පරීක්ෂාවකින්, අනිඨිවහි ස්තෘන් පරීක්ෂණයකින් හෝ සියරම් එච්.සී.පී. සඳහා වන රුධිර පරීක්ෂාවකින්, ගර්භණී භාවය පහසුවෙන්ම පරීක්ෂා කරගත හැකියි.

78. කාන්තාවක් ගර්භණී භාවයට පත්වීමෙන් පසු ඔසප්වීම නවතින්නේ ඇයි?

ශුක්‍රාණු සහ කාන්තා ඩිම්බයක් එක්වීමෙන් පසු, කාන්තාවක් ගර්භණී භාවයට පත්වේ. ගර්භාශයේ ආස්තරය තවදුරටත් බෙදීම නවතී, එමෙන්ම, ගර්භාශය තුළ වැඩෙමින් සිටින දරුවාට පෝෂණය සැපයීමට සූදානම් වේ. දරුවා ඉපදෙනතුරු ඔසප්වීම සිදුවන්නේ නැත.

79. ගර්භණී භාවය තහවුරු කරගතහැක්කේ කුමන කාලයකදීද?

අවසාන ඔසප්වීම සිදුවූ දින සිට සති 6 කින් පසු, මුත්‍රා පරීක්ෂාවකින් හෝ අතිධ්වනි ස්කෑන් පරීක්ෂණයකින් ඔබගේ ගර්භණී භාවය තහවුරු කරගත හැකියි. ඔසප්වීම මගහැරුණු දින සිට දින 1-2 කාලයකින් සියරම් එච්.සී.පී සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවක් සිදු කළ හැක.

80. ඇතැම් ගර්භණී කාන්තාවන් වමනය දමන්නේ ඇයි?

ගර්භණී භාවයේ පළමු මාස කිහිපය තුළදී කාන්තාවන්ගේ ශරීරය තුළ පවතින හෝමෝන ප්‍රමාණයේ වෙනස්වීමක් ඇතිවේ. මෙය ඇතැම් කාන්තාවන් වමනය දැමීමට හේතුවේ.

81. ඇතැම් කාන්තාවන්ට නිවුන් දරුවන් පිළිසිඳගන්නේ කෙසේද?

ඇතැම් අවස්ථාවන්වලදී, සංසේචිත ඩිම්බය දෙකට බෙදෙන්න පුළුවන්, සහ ඒ නිසා, සර්වසම නිවුන් දරුවන් ඇතිවන්නට හැකියාවක් තිබෙනවා. වෙනත් අවස්ථාවන්හිදී, ඩිම්බහරණයේදී කාන්තාවක් එක් ඩිම්බයක් වෙනුවට ඩිම්බ දෙකක් නිපදවන්න පුළුවන්, සහ එම ඩිම්බ දෙකම ශුක්‍රාණු දෙකක් සමග වෙන් වෙන්ව සංසේචනය වෙන්න පුළුවන්. එමගින්ද නිවුන් දරුවන් ගැබ් ගැනීමක් සිදුවෙනවා. කෙසේ නමුත්, මින් ඇතිවන නිවුන් දරුවන් සර්වසම නොවිය හැක.

82. අයි.වී.එෆ්. (හල දරු තාක්ෂණය) යනු කුමක්ද?

අයි.වී.එෆ්. යනු, ඩිම්බ ඩිම්බකෝෂයෙන් පිටතට ගෙන, ගර්භාෂයට සමාන කෘතීම පරිසරයක් තුළ ශුක්‍රාණුවක් සමග සංසේචනය වීමට ඉඩහැරීමේ ක්‍රියාවලියයි. එසේ කිරීමෙන් පසු, සංසේචිත ඩිම්බය දරුවෙක් බවට වර්ධනය වීම සඳහා, කාන්තා වගේ ගර්භාෂයට ඇතුළත් කරයි. මෙම ක්‍රමය, සංසේචනය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති යුවලවල් වලට සහාය වීම සඳහා භාවිතා කරන තාක්ෂණයකි.

83. මගේ සහකරුවා ශුක්‍රාණු පිට කිරීමට පෙර ඔහුගේ ශිෂ්ණය මාගේ යෝනියෙන් ඉවතට ගනු ලැබීමෙන් පසුවත් මා ගර්භණී භාවයට පත්විය හැකිද?

ඔව්. ලිංගිකව හැසිරෙන අවස්ථාවේදී, ශුක්‍රාණු පිට කිරීමට පෙර පවා, ශිෂ්ණය තල්ලු කරන අවස්ථාවේදී ශුක්‍රාණු පිටවේ.

84. කලවා ප්‍රදේශය මැද ලිංගික ක්‍රියා සිදුකිරීම ගැබ් ගැනීමකට හේතු වේද?

ඔව්, ශුක්‍රාණු වලට ඉහලට පිහිනායාමේ හැකියාවක් තිබෙනවා.

85. ශුක්‍රාණු යෝනි තොල්වල (යෝනියෙන් පිටත) ගැවීමක් සිදුවුවහොත් මා ගැබ්ගත හැකිද?

ඔව්, එසේ සිදුවිය හැකියි.

86. ගැහැණු ළමයකු සිය ඔසප්වීම් ඇතිවීමට පෙර දෂණයට ලක්වුවහොත්, ඇය ගැබ්ගත හැකිද?

ඔව්, මන්ද ඇතැම් ගැහැණු ළමුන්ගේ ඩිම්බණීහරණය (ඩිම්බකෝෂ වලින් ඩිම්බ නිදහස් කිරීම) ඔවුන් ප්‍රථම වරට ඔසප්වීමට පෙර ආරම්භ වෙනවා.

87. කන්‍යාවියක් ගැබ් ගැනීමට හැකිද?

ඔව්, කන්‍යාවියක් ලිංගිකව හැසිරුණහොත් මෙය සිදුවිය හැකියි. ශුක්‍රාණු යෝනි විවරයේ තැන්පත් වී, කන්‍යා පටලයේ සිදුරක්/ සිදුරු හරහා ගර්භාෂයට ඇතුළු වී, ගැබ් ගැනීමක් සිදුවිය හැකියි.

88. වයස අවුරුදු 60-70 පමණ වයසැති පුරුෂයකුගේ ශුක්‍රාණු කාන්තාවක් ගර්භණී භාවයට පත්කිරීමට සමත්ද?

ඔව්, මන්ද පිරිමින් ඔවුන් මියයන දිනය දක්වාම ශුක්‍රාණු නිපදවයි. පිරිමින් වයසට යත්ම සිදුවිය හැකි එකම දේ වන්නේ, ඔවුන්ගේ ශුක්‍රාණුවල ගුණාත්මක බව සහ ප්‍රමාණාත්මක බව අඩුවීමයි.

89. ශුක්‍රාණු මුඛය හරහා ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත් (මුඛමාර්ග ලිංගික ක්‍රියා) ඉන් කාන්තාවක් ගැබ් ගැනීම සිදුවිය හැකිද?

බැහැර.

90. ගර්භණී සමයේදී ලිංගිකව හැසිරීම නරකද?

කාන්තාවට අපහසුතාවක් දැනෙන්නේ නැත්නම්, සහ ඇයගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඇයට ලිංගිකව හැසිරීමෙන් වළකින ලෙස උපදෙස් ලබාදී නැත්නම්, ඉන් හානියක් නැහැ.

91. සෑම ගැහැණු ළමයෙක්ම රුධිරයෙන් වෙන්වන ලබාගත යුතුද?

ඔව්. ගැබ්ණී කාන්තාවකට රුධිරයෙන් වෙන්වන ලබාගත හොත්, එය ගබ්සාවකට හෝ දරුවාගේ අසාමාන්‍යතාවන් ඇතිවීමට හේතුවිය හැකියි. රුධිරයෙන් වෙන්වන එවැනි දෑ සිදුවීම වළක්වනවා.

92. වයස අවුරුදු 40 ට වඩා වැඩි කාන්තාවන්ට අසාමාන්‍යතාවන් සහිත දරුවන් ලැබීමට වැඩි හැකියාවක් තිබේද?

ඔව්, වයස අවුරුදු 40 පසු කරනවාත් සමග අසාමාන්‍යතාවන් සහිත දරුවන් ලැබීමේ වැඩි අවදානමක් ඇතිවේ. නමුත් මෙවැනි තත්ත්වයන් සෑම ගැබ් ගැනීමකදීම ඇතිවන්නේ නැහැ.

93. ලේ ඥාතීන් අතර සිදුවන විවාහ අසාමාන්‍යතාවන් සහිත දරුවන් ලැබීමට හේතුවිය හැකිද?

ඔව්. ඥාතියකු සමග විවාහවීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම්, ඔබ කොළඹ වෛද්‍ය පීඨයේ ප්‍රවේණි විද්‍යා අංශයේ වෛද්‍යවරයකුගෙන් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුයි.



ගබ්සාව

ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන නීතිය යටතේ, ගබ්සාවක් සිදු කිරීම නීත්‍යානුකූල වන්නේ මවගේ ජීවිතය රැකගැනීමට එය සිදු කිරීමේදී පමණි.

94. ගබ්සා වලින් ඇතිවිය හැකි සංකූලතා මොනවාද?

ගබ්සාව සිදුකල යුත්තේ අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරුන් විසින් රෝහල් පරිසරයකදීය. මින් මවට හානි ඇතිවීමට ඇති හැකියාව අඩුවේ. අත්දැකීම් නොමැති පුද්ගලයින් විසින් සිදුකරන නීතිවිරෝධී ගබ්සාවන් නිසා බරපතල සංකූලතා ඇතිවිය හැකි අතර, ඇතැම්විට මවගේ මරණය පවා සිදුවිය හැක. ලිංගික අවයව වලට ඇතිවන ආසාදන හේතුවෙන් අනාගතයේදී වඳභාවය ද ඇතිවිය හැකියි.

95. මළ දරු උපත්වලට එකම හේතුව ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගද?

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග මල දරු උපත් වලට හේතුවිය හැකියි, කෙසේ නමුත්, මල දරු උපත් ඇතිවීමට බලපාන නවත් හේතූන් ගණනාවක් තිබෙනවා.

ස්වයං වින්දනය

96. ස්වයං වින්දනය හානිකර ද?

ස්වයං වින්දනය යනු , ලිංගික තෘප්තිය උදෙසා සිය ලිංගික අවයව ස්වයං-උත්තේජනය කරගැනීමේ ක්‍රියාවයි. එය හානිකර නොවන අතර, කාන්තා සහ පිරිමි දෙපාර්ශවයටම පොදු ස්වභාවික අත්දැකීමකි.

97. කාන්තා ස්වයං වින්දනය කන‍්‍යා පටලයට හානි පමුණුවයිද?

ස්වයං වින්දනය කිරීමේදී යෝනිය තුළට කිසියම් වස්තුවක් ඇතුල් කිරීම කන‍්‍යාපටලයට හානි සිදුවීමට හේතුවිය හැකිය.

98. ස්වයං වින්දනය කිරීම ශරීරයේ බර අඩුවීම, දුබලතාවය හෝ ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකිද?

හැහැ, ස්වයං වින්දනය ඔබගේ සෞඛ්‍යයට කිසිදු අයුරකින් අයහපත් බලපෑමක් ඇති නොකරයි.

99. දිනකට කිහිපවතාවක් ස්වයං වින්දනය කිරීම අනතුරුදායකද?

හැහැ, නමුත් ඔබ ස්වයං වින්දනයට ඇඹිබැහි නොවිය යුතු අතරම, දෛනික කටයුතු නොසලකා නොහැරිය යුතුයි. වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් සහ ඵලදායී කාර්යයන් වල යෙදෙමින් ඒවාට අවධානය කරන්න.

100. ස්වයං වින්දනයෙන් පසු මිනිසුන් වේගයෙන් හුස්ම ගන්නේ ඇයි?

සුරතාන්තය (උච්චතම අවස්ථාව) ඇතිවන්නේ ඔබ ලිංගික අවයව උත්තේජනයෙන් පසු, ලිංගික සංතෘප්තියේ ඉහළම ස්ථානයට ළඟා වීමෙනි. සුරතාන්තය ඔබගේ හුස්ම ගැනීමේ වාර ගණන වැඩිකරන අතර, සුරතාන්තයට ළඟා වීමෙන් පසු මඳ වෙලාවක් යනතුරු ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන පුද්ගලයකුට හුස්ම අඩු ගතියක් දැනෙනු ඇත.

101. ස්වයං වින්දනය, විවාහයක් තුළදී ලිංගික ජීවිතයට බලපායිද?

හැහැ. ඒවගේම, ස්වයං වින්දනය පිරිමියෙකුගේ ශුක්‍රාණු සංඛ්‍යා වට බල නොපාන අතර, දරුවකු ලැබීම අසීරු කරන්නේද නැහැ.



ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන අසාදන

102. මට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන අසාදනයක් ඇත්දැයි දැන ගන්නේ කෙසේද?

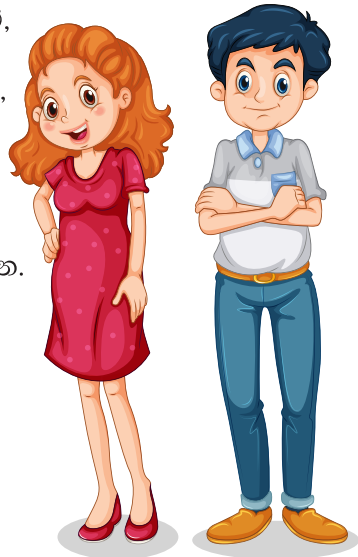
බහුලව දක්නට ලැබෙන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන අසාදන නිසා ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සිරිලිස් - ලිංගික අවයව, ගුදමාර්ගය සහ/ හෝ මුඛය ආශ්‍රිතව පවතින වේදනා රහිත තුවාල.
- ගොනෝරියා - මුත්‍රා පිට කරන විට ඇතිවන දැවිල්ල සහ යෝනි මාර්ගයෙන් හෝ ශිෂ්ණයෙන් පිටවන අසාමාන්‍ය ශ්‍රාවය. කාන්තාවන්ගේද යෝනිමාර්ගය තුළ තුවාල ඇතිවිය හැක.
- හර්පිස් - වේදනා සහිත තුවාල, කාන්තාවන්ගේ යෝනි ශ්‍රාව ගැලීම සහ මුත්‍රා පිට කරද්දී ඇතිවන වේදනාව.
- ක්ලැමීඩියා - මුත්‍රා පිට කිරීමේදී ඇතිවන වේදනාව, යෝනි ශ්‍රාව පිටවීම, උදරයේ වේදනාව.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන අසාදන ඇති අයගෙන් බහුතරයක් දෙනා කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි.

- ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණවලින් යම්කිසි ලක්ෂණයක් ඇති බව ඔබට සිතෙනවා නම්,
- ඔබ අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවන්වල නිරත වී ඇත්නම්,
- නොහඳුනන සහකරුවකු සමඟ ලිංගිකව හැසිරී ඇත්නම්,

කරුණාකර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.



103. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් ඇති බව සිතේ නම්, මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

පහත සඳහන් ස්ථානවලින් ඔබට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර ගත හැක:

- නො. 29, ඩී සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10 හි පිහිටි ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන (NSACP) හි ප්‍රධාන සායනය
- රජයේ රෝහල් වල පිහිටුවා ඇති ඕනෑම ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග (STD) සම්බන්ධ සායන (නොමිලේ) - ප්‍රශ්න අංක 112 බලන්න
- පෞද්ගලික රෝහල්/ සායන
- ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය

104. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග (එච්.අයි.වී. ඇතුළුව) සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ යෝනි සංසර්ගයෙන් පමණද?

නැහැ, ඒවා සම්ප්‍රේෂණය වන තවත් මාර්ග තිබෙනවා:

- ආසාදිත පුද්ගලයින් සමඟ එන්නත් කටු හෝ සිරිත්ප හවුලේ නාවිත කිරීම
- ගුදමාර්ග හෝ මුඛ සංසර්ගය
- දරු ප්‍රසූතියේදී, ගර්භණී සමයේ හෝ මව්කිරි දීමේදී මවගෙන් දරුවාට බෝවීම (2019 වර්ෂයේදී මෙය ශුන්‍ය මට්ටමට පත්කර ඇත)
- ඉතා කලාතුරකින්, රුධිර පාරවිලයනය හරහා

105. ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ ඇඳුම් හරහා මට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳිය හැකිද?

දිලිරියක් හේතුවෙන් ඇතිවූ ආසාදනයක් නම් හැරෙන්නට, එවැනි ආසාදනයක් ඇඳුම් හරහා වැළඳීමේ හැකියාවක් නැති තරම්. දිලිරි ආසාදනයක් ඇති අවස්ථාවකදී නම්, එම ආසාදනය ඇඳුම් හරහා බෝවීමේ හැකියාවක් ඇත.

106. එච්.අයි.වී. ආසාදනයක් සම්ප්‍රේෂණය වීමට හැකියාවක් නැත්තේ කුමන දෛනික ක්‍රියාකාරකම් හරහා ද?

පහත ක්‍රියාකාරකම් හරහා ඔබට එච්.අයි.වී. වැළඳීමේ හැකියාවක් නැත - සිපගැනීම, අතට අත දීම, ස්පර්ශ කිරීම, කැස්ස, කිවිසුම් යැවීම, නාන තටාකයක්/ නාන කාමරයක් හවුලේ භාවිත කිරීම, වැසිකිලි ආසනයක් මත වාඩිවීම, පිගානක්/ කෝප්පයක් හවුලේ භාවිතා කිරීම හෝ කෘමි දෂ්ට කිරීම.

107. එච්.අයි.වී. වැළක්වීමට එන්නතක් තිබේ ද?

දැනට එවැනි එන්නතක් නැත. නමුත් එච්.අයි.වී ශරීරගත වීම වැළැක්විය හැකි ඖෂධ වර්ගයක් (Prep) දැන් නිෂ්පාදනය කර ඇත.

108. එච්.අයි.වී. ආසාදිත පුද්ගලයකු හැකිතාක් ඉක්මණින් වෙන්කොට තැබීම කළ යුතුද?

වෙන්කොට තැබීමේ අවශ්‍යතාවක් මතුකරන වෙනත් රෝගයක් (උදා. ක්ෂය රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ ඔබ කනින/ කිවිසුම් යවන විට පිටවන බිඳිති හරහායි) සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරයට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ නැති නිසා, එච්.අයි.වී. ආසාදිත පුද්ගලයකු වෙන්කොට තැබිය යුතු නැහැ. එච්.අයි.වී. ආසාදිත පුද්ගලයකුට අනෙකුත් ඕනෑම මනුෂ්‍යයකුට හිමි අයිතිවාසිකම් ඇති අතර, එනිසා, මෙවැනි පුද්ගලයින් වෙන්කොට තැබීම නීති විරෝධී වේ. එසේම, එච්.අයි.වී. ආසාදිත පුද්ගලයකු ව විවේචනය කිරීම හෝ පහත්කොට සැලකීම නොකළ යුතුය, ඒ වෙනුවට, ඔවුන්ට සහයෝගය පළ කළ යුතුය.

109. එච්.අයි.ඒ. ආසාදනය වී නැති පුද්ගලයකුගේ තුවාලයක්, ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ රුධිරය වහනය වන තුවාලයක් සමග ස්පර්ශ වුවහොත්, ආසාදිත නොමැති පුද්ගලයාට එච්.අයි.ඒ. වැළඳීමේ හැකියාවක් තිබේද?

ඔව්, මේ ආකාරයෙන් ආසාදනය වීම සිදුවිය හැක. එබැවින්, විවෘත තුවාලයක් ඇත්නම් ඔබ සැමවිටම එය ආවරණය කරගත යුතු අතර, ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ රුධිරය සමග කටයුතු කරද්දී අත් ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

110. එච්.අයි.ඒ. ආසාදනය වීමෙන් මම ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

එච්.අයි.ඒ. වෛරසය, ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ ඇතැම් ශරීර ශ්‍රාවවල දැකිය හැක; උදා. රුධිරය, ශුක්‍රාණු සහ යෝනි ශ්‍රාව. මෙවැනි ශ්‍රාව ස්පර්ශ වීමෙන් වැළකීමට නම්,

- අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම්වලින් වළකින්න
- ලිංගික සබඳතාවල යෙදීමේදී, ආසාදිත නොමැති, එක්, විශ්වාසවන්ත සහකරුවකුට සීමා වන්න
- නොහඳුනන පුද්ගලයින් සහ ලිංගික ශ්‍රමිකයින් සමග ලිංගිකව හැසිරීමෙන් වළකින්න
- ලිංගිකව හැසිරෙද්දී සැමවිටම කොන්ඩමයක් නිවැරදි ආකාරයෙන් භාවිතා කරන්න
- එන්නත් කටු හවුලේ භාවිතා කරන්න එපා
- රුධිර පාරවිලයනකට පෙර, සියලුම රුධිරය සහ රුධිර නිෂ්පාදන පරීක්ෂා කළ යුතුය

සැමවිටම මතක තබාගන්න, වළක්වා ගැනීම සුව කිරීමට වඩා අගනේය.

112. එච්.අයි.වී. අසාදිත පුද්ගලයකු ඔහුගේ ස්වරූපයෙන් හඳුනා ගත හැකිද?

බැහැර, බොහොමයක් අසාදිත පුද්ගලයින් වසර ගණනාවක් යනතුරු රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන බැවින්, අසාදිත පුද්ගලයකු ඔහුගේ ස්වරූපයෙන් හඳුනාගැනීම සිදු කළ නොහැක්කේ. ඒකීස් මට්ටමට ළඟාවීමෙන් පසු, එවිට පුද්ගලයින්ව හඳුනාගත හැකිය.

113. එච්.අයි.වී. සෑමවිටම මරණයට හේතු වන්නේද?

නැහැර, එච්.අයි.වී. යනු තවදුරටත් මරණය ගෙන දෙන්නක් නොවේ. වෛරසය පාලනය කිරීම සඳහා ඖෂධ ඇති නිසා අසාදිත පුද්ගලයින්ට බොහෝ කාලයක් ජීවත් විය හැකිය. එබැවින්, කල්තියා රෝගය හඳුනාගැනීම වැදගත් වන අතර, එවිට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර හැකිතාක් ඉක්මනින් ආරම්භ කළ හැකිය.

114. පුද්ගලයකුට එච්.අයි.වී. ආසාදනය වීමෙන් පසු, ඔවුන් කිසිදු ප්‍රතිකාරයක් නොගන්නේ නම්, එය ඒකීස් දක්වා වර්ධනය වීමට කොතරම් කාලයක් ගත වනවාද?

ප්‍රතිකාර නොකරන ලද රෝගියෙක් ගතහොත්, ඊට සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 8 - 10 අතර කාලයක් ගතවිය හැකිය. මෙම කාල පරාසය වෙනස් වේ; නමුත් රුධිරය හරහා අසාදනය වූ අයගේ සහ ඉතා බාල හෝ වැඩිමල් වයසකදී අසාදනයට ලක්වූ අයගේ මෙම කාල පරාසය කෙටිය.

115. එච්.අයි.වී. අසාදිත පුද්ගලයකු සහ ඒඩ්ස් රෝගියකු අතර වෙනස කුමක්ද?

එච්.අයි.වී. අසාදිත පුද්ගලයකුගේ ශරීරය තුළ වෛරසය ඇත. මෙවැනි පුද්ගලයින්ගේ තත්ත්වය ඒඩ්ස් (හතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති උග්‍රතා සහලක්ෂණය) දක්වා වර්ධනය විය හැකි අතර, මෙහිදී අනෙකුත් රෝග සමග සටන් කිරීමට රෝගියා තුළ ඇති ප්‍රතිශක්තිය වෛරසය මගින් විනාශ කෙරේ. දීර්ඝ කාලයක් පවතින උණ, පාවනය, හදිසි බර අඩුවීම, වැඩිපුර දහඩිය දැමීම, ඇතැම් සමේ රෝග, කැස්ස සහ ශරීරයේ වේදනාව, වැනි රෝග ලක්ෂණ ඒඩ්ස් ඇති රෝගීන් කෙරෙහි දිස්විය හැකිය. ආසාදනය පාලනය කිරීම සඳහා පූර්ව ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම තුළින්, එච්.අයි.වී. අසාදිත පුද්ගලයකු ඒඩ්ස් මට්ටමට ලගාවීම ප්‍රමාද කිරීම හෝ වැළැක්වීම සිදුකළ හැකිය.

116. එච්.අයි.වී. සහ ඒඩ්ස් වලට ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

එච්.අයි.වී. අසාදිත පුද්ගලයින් සහ ඒඩ්ස් ඇති පුද්ගලයින් දෙපාර්ශවයටම ප්‍රතිකාර කරන්නේ ප්‍රති-වෛරස ප්‍රතිකාරය (ARV) මගිනි. ප්‍රතිකාර වේලාසනින් ලබාගන්නා තරමට, ඒවායින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල යහපත් වේ (බලපෑමට ලක්වූ පුද්ගලයාට, වඩා හොඳ ජීවන තත්ත්වයක් සහ සුරක්ෂිත ජීවිතයක් ගතකිරීමේ බලාපොරොත්තුව). එච්.අයි.වී. / ඒඩ්ස් සුව කිරීමට මෙතෙක් කිසිදු ඖෂධයක් සොයාගෙන නැත. එච්.අයි.වී. හෝ ඒඩ්ස් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත සහ ඒඩ්ස් මර්ධන වැඩසටහන (නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.) හෝ මුල්ලේරියාවේ අයි.ඩී.එච්. රෝහල (ජාතික බෝවන රෝග විද්‍යාතනය) සම්බන්ධ කරගන්න.

117. ඒඩ්ස් වැළඳුණු රෝගීන් මියයන්නේ කෙසේද?

ඒඩ්ස් වැළඳුණු පුද්ගලයකුගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය හිසි අයුරින් ක්‍රියා කරන්නේ නැති අතර, එය, ඔවුන් අසාදනවලට ලක් වීමේ අවධානම වැඩිකරයි. ඒඩ්ස් රෝගීන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ වී ඇති නිසා, සාමාන්‍යයෙන් නිරෝගී පුද්ගලයින්ට ඇතිනොවන රෝග ඒඩ්ස් රෝගීන්ට ඇතිවිය හැකි අතර, එය මරණයටද හේතුවිය හැක.

සම්බන්ධතා

118. පාසැල් යන අතරතුරදී ආදර සම්බන්ධයක් ඇතිකරගැනීම අනුමත කළ හැකිද?

පාසලේදී ඔබගේ අධ්‍යාපනයට ප්‍රමුඛතාවය දීම සහ ඔබගේ අනාගතයට අඩිතාලමක් දමාගැනීම වැදගත්. ඔබ අධ්‍යාපනයට වඩා ආදරයට අවධානය ලබාදෙන්නේ නම්, එය ඔබගේ අනාගතයට දැඩි ලෙස බලපෑ හැකිය. ඔබගේ අධ්‍යාපනයට බාධාවක් නොවී, ඊට සහාය වන ආදර සම්බන්ධතාවයක් පවත්වාගැනීමට ඔබට හැකිනම්, එවැනි සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීමේ කිසිදු හානියක් නැත.

119. විවාහ වීමට පෙර ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම හානිදායකද?

ශ්‍රී ලාංකික සම්ප්‍රදායට අනුව මෙය නිර්දේශ කළ නොහැකි අතර, අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම්/ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට ගොදුරු වීමට හැකිය. එබැවින්, විවාහයෙන් පසුව ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම වඩාත් අනුමත කළ හැකිය. එහෙත් ලිංගික අයිතිය ඔබගේ පෞද්ගලික දෙයකි.

121. මගේ සහකරුවා හෝ/ යහළුවන් මට ලිංගික එකතුවීමට බලකරනවා නම්, මම කොහොමද ඒක කළමනාකරණය කරගන්නේ?

කිසියම් කෙනෙකු ඔබ අකමැති දෙයක් කිරීමට බලකරනවා නම්, ගෞරවාන්විත ආකාරයෙන් එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඔබට අයිතිය ඇත. බොහොම සංසුන්ව හා විශ්වසනීය ආකාරයෙන් කෝප නොවී ඔබගේ අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරන්න. කිසිවිටෙකවත් සමාව ඉල්ලන්න එපා. මෙය ඔබට විශාල ස්වයං විශ්වාසයක් හා තමන් ගැන ගෞරවයක් ඇති වන දෙයක් වන අතර ඔබ කළේ නිවැරදිම දෙයක් ය යන හැඟීම හා වැරදි දෙයකට එරෙහිවීම යන සතුට දැනෙනු ඇත.

122. මගේ ආදර සම්බන්ධය දෙමව්පියන් අනුමත කරන්නේ නැහැ. මම මොකක්ද ඒකට කරන්න ඕන?

සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබගේ සම්බන්ධය දෙමව්පියන්ගේ අනුදැනුම මත සිදු කිරීම යහපත්ය. එහෙත් ඔබගේ දෙමව්පියන් සම්බන්ධය අනුමත කරන්නේ නැත්නම් ඒයින් ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක හෝ අවදානම් දරා ගැනීමට ඔබට සිදුවේ. ඔබගේ සම්බන්ධතාවය අනුමත නොකිරීමට ඔවුන් තුළ වැදගත් හේතු තිබෙනවා විය හැකිය. එම නිසා වැදගත්ම දෙය වන්නේ මේ සම්බන්ධව ඉතා සංසුන්ව හා යහපත් පරිදි ඔබගේ දෙමව්පියන් සමග සාකච්ඡා කිරීමයි.

123. මගේ ආදර සම්බන්ධතාවය නතර වුණා. එය අමතක කිරීමට හෝ හිත හදාගැනීමට මට අපහසුයි. මම මොකක්ද කරන්න ඕන?

සම්බන්ධතාවයන් යනු පවත්වාගෙන යාමේදී ගැටළු ඇතිවන හා දුකට පත්වන පොදු අත්දැකීමකි. එය ඔබට පමණක් සිදු වන දෙයක් නොවේ. එහෙත් හිතන්න ඔබ තවමත් තරුණයි. හෙට දවසෙන් ලෝකය අවසන් වෙන්නේ නැහැ යන්න සිතන්න. කාලයත් සමග ඔබට ඇතිවන දුක තුනී වනු ඇත. එමෙන්ම ඔබගේ අධ්‍යාපන කටයුතු, ක්‍රීඩා හෝ වෙනත් විනෝදාංශයක් වෙනුවෙන් වැඩි කාලයක් ගත කිරීමෙන් ඔබට මෙම තත්ත්වය පාලනය කරගැනීමට හැකි වනු ඇත.

124. ශ්‍රී ලංකාව තුළ විවාහ වීමට ඇති අවම වයස මොකක්ද?

ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියට අනුව විවාහ වීමේ අවම වයස අවුරුදු 18ක් වේ.

125. විවාහ විමට පෙර යුවළක් තමන්ගේ පවුල සැලසුම් කර ගත යුතුද?

විවාහය යනු ඉතා විශාල වගකීමක් වන නිසා විවාහ විමට පෙර ඔබ දෙදෙනාම ශාරීරිකව, මානසිකව හා සමාජයීය වශයෙන් ස්ථාවර ද යන්න සිතා බලා විශ්වාසය ඇති කර ගත යුතුය. ඔබගේ විවාහය සාර්ථක එකක් විමට නම් විවාහයට පෙර ඔබගේ පවුල සැලසුම් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. යොවුන් කාලයේදී පැවති ලිංගික සම්බන්ධතා, අවදානම් වර්ධාවන්, හදිසියේ ගත් තීරණ යනාදිය විවාහ විමෙන් පසු ඔබට සෘණාත්මක බලපෑම් ඇති කළ හැකිය. විවාහයට පෙර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට ඔබට ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයට පැමිණිය හැකිය.

126. විවාහයේදී කන්‍යාභාවය ඔප්පු කළ හැකි විශේෂ ක්‍රමයක් තිබෙනවාද?

නැහැ. එවැනි ක්‍රමයක් නැහැ.

127. යුවළක් අතර ඇතිවන ප්‍රශ්න විසඳීමට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

මෙය සහකරුවන් දෙදෙනාම එක්ව සාකච්ඡා කළ යුතු දෙයක් වන අතර දෙදෙනාම තම සහකරුවාගේ රුචි අරුචි කම් තේරුම් ගත යුතුය. පළපුරුදු සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් හෝ උපදේශන නිලධාරියෙකු හමුවී උපකාර ලබා ගැනීමට මැළි නොවන්න. ඔබට අවශ්‍ය නම් ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ වෛද්‍ය ඒකකය හෝ ආලෝකය උපදේශන මධ්‍යස්ථානයට පැමිණ අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

128. ප්‍රජනන හා ලිංගික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ දැනුම ඔබට ලබා ගත හැක්කේ කොහෙන්ද?

ඔබට ශ්‍රී ලංකා පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයෙන් හෝ ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයෙන් අවශ්‍ය තොරතුරු ලබාගත හැකිය.

129. මගේ ලිංගික ගැටළු සම්බන්ධයෙන් තොරතුරු දැනගැනීමට මම කතා කළ යුත්තේ කාටද?

ඔබට ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ හැපි ලයිෆ් ඒකකයට දුරකථන ඇමතුමක් ලබා දී 0 112 588 488, හෝ කෙටි පණිවුඩයක් ලබාදී 0 765 884 881 ඔබගේ අවශ්‍යතාවලට පිළිතුරු ලබාගත හැකිය. එසේත් නැතිනම් happy@happylife.lk වෙබ් අඩවිය හා සම්බන්ධ විය හැකිය.

ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම

130. ඇයි මම පෝෂණය ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. මම තාම යෞවනයෙක් නේ?

ඔබගේ යෞවන අවධිය ගෙවෙන කාලසීමාවේදී ඔබගේ ශාරීරික කාලයක් තිස්සේ වේගයෙන් වර්ධනය වීමට පටන් ගනී. ඔබගේ අවසන් උස හා බර තීරණය වීම කෙරෙහි ද මෙය බලපායි. මේ නිසා ප්‍රෝටීන් වැනි ගුණාත්මක සංඝටක අඩංගු පෝෂණීය ආහාර ගැනීම ගැනීම ඔබට අත්‍යවශ්‍යම වේ. එමෙන්ම විටමින් හා යකඩ (පළතුරු, එළවළු) අඩංගු ආහාර වර්ග ද ලබා ගත යුතුය. නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම ඔබගේ වර්ධනයට පමණක් නොව හොඳ ශක්තියක් ලබා ගැනීමට, බාහිරින් පැමිණෙන රෝගවලින් හා විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා වීමට මෙන්ම ඔබගේ සම නිරෝගීමත්ව තබා ගැනීමට ද උපකාරී වේ. ඔබ ආහාරයට ගත යුත්තේ මොනවාද, නොගත යුත්තේ මොනවාද යන්න තවදුරටත් දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම් කරුණාකර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.



131. නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් වෙනුවෙන් මම මොකක්ද කරන්න ඕන?
ඉතා සරල ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණයකින් ඔබට නිරෝගී දිවි
පැවැත්මක් වර්ධනය කර ගත හැකිය

- පළතුරු හා එළවළු ඇතුළත් සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- තෙල් හා ලුණු අධික ක්ෂණික ආහාර පාලනය කිරීම
- දිනකට වේල් තුනක් සමබර ආහාර ගැනීම
- දිනකට පැය 8ක් වත් නින්දක් ලබා ගැනීම
- දිනකට පැය භාගයක වත් ව්‍යායාම කිරීම
- ඔබගේ තෝරා ගැනීම අනුව ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම (ජලය ලීටර් 06 ක් හෝ වීදුරු 10ක් පමණ)
- පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
- දිනපතාම ස්නානය හෝ ඇඟ සේදීම
- දුම්පානය, මත්පැන් පානය හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම

132. මම කොහොමද මත්ද්‍රව්‍ය වලින් ඈත් වෙලා ඉන්නෙ?

මත්ද්‍රව්‍ය අන්තරායකර වන නිසා ඔබට ඒවා ලබාදෙන මිනිසුන්ගෙන් ඔබ ප්‍රවේශම් විය යුතුය. ඔබගේ ජීවිතය විනාශ කර දමන, ඔබ අනවශ්‍ය දේවල් කිරීමට පොළඹවන හා ඔබගේ ජීවිතය අවදානමට පත් කිරීමට මත්ද්‍රව්‍ය වලට හැකියාවක් ඇත. ඔබට යම් කෙනෙකු මත්ද්‍රව්‍ය ලබා දෙනවා නම් හෝ ලබා ගැනීමට බල කරනවා නම් “එපා” යැයි පැවසීමට ඔබට අයිතිය ඇත. කිසිම අවස්ථාවකදී වත් මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඔබගේ ජීවිතය විනාශ කිරීමට දෙන්න එපා. එමෙන්ම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඔබගේ ප්‍රශ්න වලට විසඳුමක් ද නොවේ. ඒවා මගින් සිදු කරන්නේ ඔබගේ ප්‍රශ්න වැඩි කිරීම පමණි. ඔබට හෝ ඔබගේ මිතුරෙකුට මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධ යම් ගැටළුවක් ඇත් නම් කරුණාකර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

133. මට මත්පැන් හා දුම්වැටි පානය කිරීමට මට පෙළඹවීමක් තියෙනවා.

සිගරට් පවා ඔබගේ ශරීරයට බොහෝ හානිදායකය. ඒවායේ නිකොටින් නම් ඉතා බලවත් මූල ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු වන අතර ඇබ්බැහි වන සුළු වේ. දුම්වැටි පානය කිරීම ආරම්භ කර පසුව නවත්වනවාට වඩා දුම්පානය කිරීම ආරම්භ නොකිරීම ඉතා පහසුය. දුම් පානය ඔබගේ ශරීර සෞඛ්‍යයට හානිදායක වන අතර, පිළිකා ඇතුළු විවිධ රෝගාබාධවලට නිරාවරණය වීමට හේතුවක් වේ. ඔබ ටිකෙන් ටික වැඩිමල් වන විට මිනිසුන් ඔබට මත්පැන් පානය කිරීමට ආරාධනා කරාවි. එහෙත් මතක තබාගන්න ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියට අනුව වයස අවුරුදු 21 ට අඩු අයට මත්පැන් මිලදී ගැනීම හෝ පානය කිරීම නීත්‍යානුකූල නොවන බව. මත්පැන් පානය කිරීම මගින් ඔබ නොකළ යුතු දේවල් කිරීමට ඔබ පෙළඹිය හැකි අතර අක්මාව නරක්වීම වැනි රෝගවලට නිරාවරණය විය හැකිය. දුම්පානය කිරීම හා මත්පැන් පානය කිරීම ඔබගේ ශරීර සෞඛ්‍යයට හානිදායක හා අවදානම් බව ඔබ මතක තබාගත යුතු අතර කුමන පුද්ගලයෙකු ඔබව ඒ සඳහා පෙළඹවීමට උත්සාහ කළ ද ප්‍රතික්ෂේප කරන්න.

134. ඇයි මම හැමතිස්සෙම වැඩිහිටියන් සමඟ වාද කිරීමට පෙළඹෙන්නේ?

බොහෝ යෞවනියන් ස්වාධීන වීමට කැමතිය. එහෙත් ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබගේ සියලුම අදහස් හා මතිමතාන්දර නිවැරදි බව නොවේ. සමහර අවස්ථාවලදී වෙනත් අයගේ බලපෑම් මත ඔබ ඵලඹෙන යම් යම් තීරණ දෙමව්පියන් ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකි අතර, ඔබ කරන සමහර ක්‍රියාකාරකම් විවේචනය කළ හැකිය. ඔබගේ දෙමව්පියන් ඔබ ගැන බොහෝ අධි ආරක්ෂාකාරී බවට ඔබට සිතුවත් සමහර විට ඔවුන් ඔබගේ ඉල්ලීම් ගැන සලකා බැලිය හැකිය. සංසුන්ව ඔබගේ අවශ්‍යතාව ඔවුන්ට විස්තර කිරීම කෘතඥවම වඩා යහපත් විය හැකි බව සිහිතබාගන්න.

135. ඇයි යෞවනයින් තීරණය කළද ආසන්නයේ දේවල් වලට කැමති?

යෞවනයින්ට බොහෝ ශක්තියක් ඇති අතර ඔවුන් ලෝකය ගවේෂණය කිරීමේ නැඹුරුතාවයෙන් යුක්තය. එහෙත් යෞවනයින් ඔවුන් සිතන තරම්ම අත්දැකීම් සහිත අය නොවන නිසා ආසන්නයේ දේවල් සිදු කිරීමට පෙර නැවත සිතිය යුතුය. නොසැලකිලිමත් තීරණ ගැනීමට පෙර දෙවතාවක් සිතන්න.

136. තරුණ වැඩිහිටියන්ට සිදුවිය හැකි මානසික හා චිත්තවේගී මය වෙනස්කම් මොනවාද?

- විරුද්ධ ලිංගිකයින් කෙරෙහි ඇතිවන ආකර්ශනය
 - කේන්ද්‍රීය ඉක්මණින් නැතිවීම
 - අත්හදා බැලීම් වලට නැඹුරු වීම වැඩිය
- මේවා තරුණ වියට පැමිණීමත් සමග සිදුවිය හැකි චිත්තවේගී මය වෙනස්කම් කිහිපයක් වන අතර මීට ඩවා බොහෝ ප්‍රමාණයක් තිබිය හැකිය. මේ කාල සීමාව තරුණ වියෙහි සිටින කෙනෙකුට බොහෝ අවුල් සහගත කාලයක් විය හැකිය.

137. මගේ දෙමව්පියන් හරිම දැකියි. ඇයි එයාලා බොහෝ වෙලාවට මට එළියට යන්න දෙන්නේ නැත්තේ?

දෙමව්පියන් ඔබ සම්බන්ධයෙන් බොහෝ ප්‍රවේශම් වන්නේ ඔබ කිසිදු ආකාරයක කරදරයකට පත්වනවාට ඔවුන් බිය නිසාය. ඔබට බැහැරට යාමට අවශ්‍ය නම් එයට හේතුව ඔවුන්ට පැහැදිලිව කියන්න. ඔබ ඇසුරු කරන මිතුරන් ඔවුන්ට හඳුන්වා දෙන්න. කෙසේ නමුත් මේ කාලයේදී ඔබගේ දෙමව්පියන් ලබාදෙන අවවාද පිළිපැදීම වැදගත්වේ.

138. මම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට හොඳින් මුහුණ දුන්නා. ඒත් උසස් පෙළ කරන්න මට කිසිම ආසාවක් නැහැ. ඒ ඇයි?

අධ්‍යේෂකවත් වෙන් නිසා. ඉතා සංසුන්, බාධාවන් අවම, නිදහස් පරිසරයක සිට අධ්‍යාපන කටයුතු ආරම්භ කරන්න. ඔබගේ දුර්වලතාවන් හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කරගැනීමට උනන්දු වන්න. උපදේශන නිලධාරියෙකු හමු වී සාකච්ඡා කරන්න.

139. උපදේශනය අවශ්‍ය වන්නේ කානටද? උපදේශන සේවා ලබාගැනීමේ වාසි මොනවාද?

සතුටු හා සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් අපේක්ෂා කරන, එහෙත් දැන් ප්‍රශ්න සමග ජීවත්වන ඔහුගේ කෙනෙකුට උපදේශනය ලබා ගත හැකිය. එමගින් බොහෝ ප්‍රශ්න විසඳාගැනීමට පෞද්ගලිකව ඔබට හැකියාව ලැබෙන අතර අනාගතයේදී මුහුණ පෑමට සිදුවන ප්‍රශ්න වලින් වැළකීමට ද උපකාරී වේ.

140. ලිංගිකමය ගැටළු වලට අදාළ තොරතුරු මට ලබාගන්න පුළුවන් කොහෙන්නද?

ඔබට ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයට පැමිණ හෝ එහි හැපි ලයිෆ් දුරකථන සේවාව 0112588488 අමතා හෝ අවශ්‍ය තොරතුරු ලබාගත හැකිය. ඊට අමතරව ඔබට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරයෙකු, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියක හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයෙකුගෙන් ද අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

141. ලිංගික අපයෝජනයට ලක්නොවී මම ආරක්ෂා විය යුත්තේ කොහොමද?

ඔබගේ සමීප ශල්‍යනීන් ඇතුළත් දන්නා අය මෙන්ම නොදන්නා අය අතින්ද ඔබ ලිංගික අපයෝජනයට ලක්විය හැකිය. අදාළ පුද්ගලයාගේ කිසියම් සැක සහිත හැසිරීමක් දැනුන විගස ඔබ එම පුද්ගලයාගෙන් ඉවත් වන්න. මෙවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දීමේදී ඉතා ප්‍රවේශම් වන්න. නොදන්නා ස්ථානවල රැඳී සිටීමෙන් වළකින්න. ඒ සම්බන්ධව දෙමව්පියන් හෝ ගුරුවරයා හෝ ඔබ විශ්වාස කරන පුද්ගලයෙකු ට පවසා ඔබගේ ආරක්ෂාව සලසා ගන්න.

142. මගේ හැකියාවන් ගැන සමාජය නොසලකා හරින බව දැනෙන විට මම කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඔබ තවම තරුණ නිසා ඔබට ලැබිය යුතු ගෞරවය හෝ ඔබගේ හැකියාවන් වලට ලැබිය යුතු වටිනාකම නොලැබේ යැයි කනස්සලට පත්විය හැකිය. ඔබ ධනාත්මක ආකල්ප වර්ධනය කරගන්න. ඒ අතරතුර ඔබගේ සැලවී ඇති දක්ෂතාවන් එළියට ගන්න උත්සාහ කරන්න. නිර්මාණශීලී වන්න, ඉලක්කයක් සාදාගන්න. එවිට ඔබට ධෛර්යවන්ව ජීවිතයට මුහුණදිය හැකිවනු ඇත.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය හිංසනය

143. මොකක්ද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය හිංසනය කියන්නේ?

කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය මත පදනම්ව හිංසනයට ලක් කිරීම මෙයින් අදහස් වේ. කෙසේ නමුත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ පුරුෂයින්ට සාපේක්ෂව කාන්තාවන් තුනෙන් එකක ප්‍රමාණයකින් වැඩි වශයෙන් හිංසනයට භාජනය වන බව සොයාගෙන තිබේ.

144. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය හිංසනයේ විවිධ ස්වරූප මොනවාද?

- ශාරීරික හිංසන
- ලිංගිකමය හිංසන
- මානසිකමය හිංසන
- ආර්ථිකමය හිංසන

145. ශාරීරික හිංසන යනු මොනවාද? එහි ප්‍රතිඵලයක් මොනවාද?

කිසියම් පුද්ගලයෙකුට පහර දීම, හුස්ම හිර කිරීම, සපා කෑම, කොන්ඩයෙන් ඇදීම, තල්ලු කර දැමීම, පයින් ගැසීම, මග හරස් කිරීම, දුවස වලින් හෝ භාණ්ඩ වලින් දමා ගැසීම, ආයුධයකින් පහර දීම හා වෙනත් ආකාරයෙන් ශරීරයට හානි දායක වන ක්‍රියාවන්හි නියැලීම යනාදිය ශාරීරිකමය හිංසන වේ. මෙම හිංසන නිසා පුද්ගලයෙකු තුවාල වීමට, ආබාධිත වීමට, මානසික අවපීඩනයට ලක්වීමට මෙන්ම මරණයට පත්වීමට ද හැකිය.



146. ලිංගිකමය හිංසන යනු මොනවාද? එහි ප්‍රතිඵලය මොනවාද?

බලහත්කාරයෙන් ලිංගික ක්‍රියාවන්ට ඉල්ලීම් කිරීම, අනෙක් පුද්ගලයා අකමැති ලිංගික ක්‍රියාවන්හි නිරතවීම, වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ ලිංගිකව එක්වීමට බල කිරීම, ලිංගික වශයෙන් පුද්ගලයෙකුට අවනම්වූ වන ආකාරයෙන් ක්‍රියා කිරීම හා අවදානම් ලිංගික වර්ගවන්ට යොදා ගැනීම යනාදිය ලිංගික හිංසන ලෙස සැලකෙන අතර, ලිංගික හිංසන නිසා ලිංගික අවයව වලට හානි වීම, ලිංගිකමය සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට නිරාවරණය වීම, අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලට ලක්වීම, අනාරක්ෂිත ගබ්සාවන් වලට යොමු වීමට සිදුවීම, ප්‍රජනනමය ඉන්ද්‍රියයන්වල ආසාදන ඇතිවීම, මානසික අවපීඩන වලට ලක්වීම, ආබාධිත භාවයට පත්වීම හා සමහර විට මරණයට පත් වීමද සිදුවිය හැකිය.

147. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ලිංගික හිංසන බොහෝ ලෙස සිදුවෙනවාද?

ඔව්. 2011 වසරේදී වාර්තා වූ අන්දමට සිදුවූ අපරාධ අතරින් 48%ක් දූෂණ සිදුවීම් වන අතර, ඒ අතරින් 27%ක ප්‍රමාණයක් මිනීමැරුම් ලෙස වාර්තා වී ඇත. වඩාත්ම බිහිසුණු තත්ත්වය වන්නේ එලෙස දූෂණය වූ අයගෙන් 89%ක් ම වයස අවුරුදු 16ට අඩු ගැහැණු ළමයින් හා පිරිමි ළමයින් වීමයි.

148. මානසික හිංසන යනු මොනවාද? එහි ප්‍රතිඵලය මොනවාද?

මානසික හිංසන යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ තමන්ගේ සහකරු වාගේ ස්වයං වටිනාකම හා ස්වයං වැදගත්කම අවතක්සේරු කරන ආකාරයට හා වැරදි ලෙස සැලකෙන ආකාරයට සැලකීමයි. එය විවේචනය කිරීම, අනතුරු ඇඟවීම, හිරිහැර කිරීම, මදි ප්‍රච්චිකමක් ඇතිවන ආකාරයෙන් කතා කිරීම, පවුලෙන් හා යහළුවන්ගෙන් හුදෙකලා කර තැබීම වැනි දේය. මානසික හිංසනවලට පත් කිරීම නිසා කිසියම් පුද්ගලයෙකු මානසික අවපීඩනයට, විෂාදය, ආතතිය වැනි මානසික රෝග වලට මෙන්ම සමහර අවස්ථාවලදී දිවි නසා ගැනීම දක්වා පත්විය හැකිය.

149. ආර්ථික හිංසනය යනු කුමක්ද? එහි ප්‍රතිවිපාක මොනවාද?

ආර්ථික හිංසන යනු පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවකදී නිතාමතාම මුදල් නොදී සිටීම, මුදල් ඉපැයීමේ මාර්ග අවහිර කිරීම මෙන්ම වෙනත් පුද්ගලයෙකු ළඟ ඇති මුදල් බලහත්කාරයෙන් උදුරා ගැනීම ද වේ. මේ නිසා අදාළ පුද්ගලයාට ආර්ථිකමය වශයෙන් පාඩුවක්, හානියක් විය හැකි අතර, මානසික අවපීඩනයට පත්වීම, සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීමේ අපහසුතාවය මෙන්ම දුර්වල සෞඛ්‍ය මට්ටමකට හා යහපැවැත්මට බාධාකාරී වේ.

150. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය හිංසන වලට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වන හිත තිබෙනවාද?

ඔව්. ගෘහස්ථ හිංසන ප්‍රමාදයට පත්වී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය හිංසන වලට එරෙහිව දඬුවම් ලබා දිය හැකිය.

151. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය වශයෙන් සිදුවන හිංසනයකට මම මුහුණ දුන්නොත් මට මොකක්ද කරන්න පුළුවන්.

ඔබ එවැනි අත්දැකීමකට මුහුණ දුන්නොත් ඔබට උපකාර කළ හැකි, විශ්වාස කෙනෙකුට පැවසීම ඉතා වැදගත් වේ. ඔවුන් ඔබගේ දෙමව්පියන්, ශ්‍රේණියේ, මිත්‍රයෙක්, සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියෙක්, සමාජ වෘත්තිකයෙක් හෝ පොලීසිය විය හැකිය. ඔබ නිහඬ සිටින තාක් කල් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය හිංසන නවතින්නේ නැත. එම නිසා නිහඬතාවය බිඳින්න.

152. මට උදවු ලබාගන්න පුළුවන් ස්ථාන මොනවාද?

පහත දැක්වෙන ස්ථාන ඇමතීමෙන් හා සම්බන්ධ වීමෙන් ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබාගත හැකිය.

- ශ්‍රී ලංකා පොලිස් මූලස්ථානය, කොටුව 0112 421 111
- පොලිස් කාර්යාල හා ළමා කාර්යාලය, ග්‍රෑන්ඩ්පාස් 0112 444 444
- කාර්යාල පිහිට, ටිකල් පාර, බොරැල්ල, 0112 671 411
- ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය, හැපි ලයිෆ්, බුලස් පාර, කොළඹ 07, 0112 555 455

153. මගේ පෙම්වතා මට හිරිහැර කරනවා නම්, ඒ ගැන මට උපකාර ලබා ගන්න පුළුවන් ද?

ඔව්! ඔබට පුළුවන්. සෑම වෙලාවකම මනක තබාගන්න ඔබ ආදරය කරන කාලයේදී ඔබගේ පෙම්වතා ඔබට හිරිහැර කරන්නේ නම් විවාහ වූවාට පසුව ඒවා වෙනස් නොවන බව. සමහර විට හිරිහැර කිරීම තව තවත් වැඩි විය හැකිය. උපකාර ලබා ගන්න. නිහඬතාවය බිඳ දමන්න.

154. කිසියම් පුද්ගලයෙකු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය නිංසනයට පත්වන්නේ යැයි මම දන්නවා. මට මොකක්ද කරන්න පුළුවන් ඒකට?

ඔබ මෙම කෘතියෙන් ඉගෙනගත් දේවල් ඒම පුද්ගලයා සමග බෙදාගන්න.



විවිධ ලිංගික අනන්‍යතා

155. මට හිතෙනවා මම වෙනස් කෙනෙක් කියලා. මට ලිංගික ආකර්ශනය ඇති වෙන්නේ විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු ගැන නෙවෙයි. සමාන ලිංගිකයෙක් ගැන. ඒකට මම මොකක්ද කරන්න ඕන?

නූතන වෛද්‍ය හා මනෝ විද්‍යාවට අනුව සමර්සිභාවය සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස පිලිගන්නවා. සමාජයේ බහුතරයක් දෙනා විරුද්ධ ලිංගිකයින්ට කායිකව හා මානසිකව ආකර්ශනය වන විට තවත් පිරිසක් සමාන ලිංගිකයින්ට ආකර්ශනය වීම සිදුවෙනවා. එය ඔබගේ හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය හා මානසික සංජානන වල ප්‍රතිඵලයක්. මේ ගැන ඔබ කිසිසේත්ම කලබලයට පත්විය යුතු නැහැ. එය අසාමාන්‍ය හෝ රෝගී තත්ත්වයක් ද නෙවෙයි. එහෙත් ඔබට දැනෙන දේ සම්බන්ධව දෙමව්පියන් හෝ වෙනත් විශ්වාස කෙනෙකු සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. උපදේශන හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියෙකු හමුවන්න.

156. මම ලිංගික අවයව වලට අනුව පිරිමි ළමයෙකු වුණත් මට දැනෙන්නේ මම ගැහැණු ළමයෙකු බවයි. මම කැමති ගැහැණු ළමයෙකු ලෙස ජීවත් වෙන්න. මම මොකක්ද කරන්න ඕන?

ඉහතින් සඳහන් කළ ආකාරයටම සංක්‍රාන්ති සමාජභාවය නොහොත් තමන් විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු ලෙස දැනීම හා ඵලෙස ජීවත්වීමට කැමති වීම අතිශය සාමාන්‍ය දෙයක් බව වෛද්‍ය විද්‍යාව හා මනෝ විද්‍යාව දැන් පිලිගන්නවා. එය ඉතිහාසයේ සිටම පැවතුන දෙයක්. එය ඔබගේ හෝමෝන හා මානසික සංජානන ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය අනුව සිදුවන තත්ත්වයක්. එහෙත් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවය පුද්ගලයෙකු වීම ඉතා සංකීර්ණ හා අභියෝගාත්මක ක්‍රියාවලියක්. වර්තමානයේදී වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුවත් සමඟ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවය පුද්ගලයින්ගේ ශරීර හැඩය, ලිංගික අවයව වෙනස් කිරීමේ සත්කම් පවා සිදු කරන අතර මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය හා නිසි මගපෙන්වීමක් යටතේ එය සිදු කළ යුතුවේ. මේ නිසා ඔබට තමන් විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු ලෙස දැනෙනවා නම් දෙමව්පියන් හෝ වෙනත් විශ්වාසදායක, ඔබට උදවු කළ හැකි පුද්ගලයෙකුට ඒ බව දැන්වන්න. උපදේශන හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියෙකු හමුවන්න.

157. මම ලිංගික අවයව වලට අනුව ගැහැණු ළමයෙකු වුණත් මට දැනෙන්නේ මම පිරිමි ළමයෙකු බවයි. මම කැමති පිරිමි ළමයෙකු ලෙස ජීවත් වෙන්න. මම මොකක්ද කරන්න ඕනි?.

ඉහතින් සඳහන් කළ ආකාරයටම සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය නොහොත් තමන් විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු ලෙස දැනීම හා එලෙස ජීවත්වීමට කැමති වීම අතිශය සාමාන්‍ය දෙයක් බව වෛද්‍ය විද්‍යාව හා මනෝ විද්‍යාව දැන් පිළිගන්නවා. එය ඉතිහාසයේ සිටම පැවතුන දෙයක්. එය ඔබගේ හෝමෝන හා මානසික සංජානන ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය අනුව සිදුවන තත්ත්වයක්. එහෙත් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයෙකු වීම ඉතා සංකීර්ණ හා අභියෝගාත්මක ක්‍රියාවලියක්. වර්තමානයේදී වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුවත් සමග සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයින්ගේ ශරීර හැඩය, ලිංගික අවයව වෙනස් කිරීමේ සැත්කම් පවා සිදු කරන අතර මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය හා නිසි මගපෙන්වීමක් යටතේ එය සිදු කළ යුතුවේ. මේ නිසා ඔබට තමන් විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු ලෙස දැනෙනවා නම් දෙමව්පියන් හෝ වෙනත් විශ්වාසදායක, ඔබට උදවු කළ හැකි පුද්ගලයෙකුට ඒ බව දන්වන්න. උපදේශන හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියෙකු හමුවන්න.



159 පොදු ප්‍රවාහන සේවයේදී හෝ වැඩපොළේදී මම ලිංගික හිරිහැරයකට ලක් වුවහොත් මම මොකද්ද කරන්න ඕන?

පොදු ප්‍රවාහන සේවය ලබා ගන්නා අවස්ථාවකදී හෝ වැඩ පොළේදී කිසියම් කාන්තාවක් හෝ ගැහැණු ළමයෙකු ලිංගිකව හිරිහැරයට ලක් කිරීමට කිසිදු පුද්ගලයෙකුට අයිතියක් නැත. එවැනි අවස්ථාවකදී පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

(අ) සෑම කාන්තාවකටම/ ගැහැණු ළමයෙකුටම එයට විරුද්ධ වීමට හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අයිතිය ඇත. ප්‍රසිද්ධියේ එරෙහි වන්න. කරුණාකර හිරිහැර කිරීම නවත්වන ලෙස අදාළ පුද්ගලයාට එවෙලේම පවසන්න.

(ආ) නවමත් ඔහු කරදර කරනවා නම් අසල සිටින කෙනෙකුට පවසන්න

(ඇ) ඔහු නවදුරටත් එම ක්‍රියාවේ යෙදී සිටිනවා නම් පොලීසියට දන්වන්න. ඔස් රථයක් තුළදී එය සිදු වෙනවා නම් පොලීස් නිලධාරියෙක් සිටින තැනක හෝ හෝ ළඟම තිබෙන පොලීස් ස්ථානය අසල දී හෝ ඔස් රථය නවත්වන ලෙස කොන්දොස්තර මහතාට දන්වන්න.



සයිබර් අපරාධ

160 සයිබර් සුරාකෘම සහ හිංසන යනු මොනවාද?

අන්තර්ජාල භාවිතය මගින් කිසියම් කෙනෙකු ඔබට බලපෑම් කරනවා නම්, තර්ජනය කරනවා නම්, හිරිහැර කරනවා නම් හෝ වෙනත් අයුතු ආකාරයෙන් බලපෑම් කරනවා නම් එය සයිබර් හිංසනය සහ සුරාකෘම ලෙස හැඳින්වේ. මෙය අනුමැතියෙන් තොරව සහකරුවාගේ ජායාරූප/ වීඩියෝ හෝ ඒවැනි වෙනත් ද්‍රව්‍ය, සංස්කරණය කරන ලද පින්තූර යනාදිය පළකිරීම හා හුවමාරු කිරීම හා සම්බන්ධ වන වරදකි.

161 සයිබර් හිරිහැර කිරීම කියන්නේ මොකක්ද?

වෙනත් අයගේ පෞද්ගලික දේවල් වෙරී සහගත චේතනාවෙන් යුතුව හානියට පත් කිරීමේ, අපහසුතාවයට පත් කිරීමේ අරමුණින් සමාජ මාධ්‍ය තුළ හුවමාරු කිරීම හා පළ කිරීම මෙයින් අදහස් වන අතර පුද්ගලයෙකු සෘජුවම ඉලක්ක කර ගනිමින් පණිවිඩ හුවමාරු කරන (Message) අන්තර්ජාල යාන්ත්‍රණ තුළ වැරදි පණිවිඩ හුවමාරු කිරීම ද අදාළ වේ.

162 සයිබර් අතවරයට පත් කිරීම කියන්නේ මොකක්ද?

සමාජ මාධ්‍ය ඇතුළු අන්තර්ජාල යාන්ත්‍රණ හරහා වෙරී සහගත/ නින්දා සහගත ආකාරයෙන් නොකඩවාම පණිවිඩ එවීම, වෙරී සහගත අදහස්, අපකීර්තියට පත් කිරීම, නින්දා කිරීම, තර්ජනය කිරීම, කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය හෝ ලිංගික දිශානති අනන්‍යතාව මත පදනම්ව ඉලක්ක කරගෙන සිදු කරන අන්තර් ජාල භාවිතය ඇතුළත් වේ.

163 සයිබර් අපකීර්තියට පත් කරනවා කියන්නේ මොකක්ද?

කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ සම්බන්ධතා/ වැදගත් කමට හානි වන ආකාරයෙන් විවිධ ඕපාදුප, අවලාදු සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ හුවමාරු කිරීම හා පළ කිරීම.

164 සයිබර් පුද්ගලානුරූඪිය යනු කුමක්ද?

වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රතිරූපය හානි කිරීමට, අවදානමට පත් කිරීමට හා කරදරයට පත් කිරීමේ අරමුණින් ඔහු හෝ ඇය ලෙස පෙනී සිටීමත් අන්තර්ජාලය තුළ දේවල් පළ කිරීම හා හුවමාරු කිරීම.

165 පිටතට පැමිණවීම යනු කුමක්ද?

කිසියම් පුද්ගලයෙකු ලැජ්ජාවට හා අපහසුතාවයට පත් කිරීමේ අරමුණින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අනුමැතියෙන් තොරව පෞද්ගලික තොරතුරු/ පින්තූර යනාදිය අන්තර්ජාලය තුළ හුවමාරු කිරීම.

166 සයිබර් හරහා සිදුකරන පීඩනය යනු කුමක්ද?

සමාජ මාධ්‍ය හරහා/ සෘජුව ඇමතිම හරහා තර්ජනය කිරීම, අවමන් කිරීම හෝ බිය ඇති කරවන ආකාරයේ ප්‍රකාශ වැනි දිගින් දිගටම සිදුවන අන්තර්ජාල හිරිහැර. වැරදි ලෙස අපවාද කිරීම, පරිභව ඇති වන ආකාරයෙන් ප්‍රකාශ පෝස්ට් කිරීම, කිසිවෙකුගේ අන්තර්ජාල ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කිරීම, සිටිනා තැන නිරීක්ෂණය කිරීම, තර්ජනය කිරීම, අනන්‍යතාව සොරකම් කිරීම, වින්දිතයාගේ පරිගණකයට වෛරස් යැවීමෙන් දුන්න විනාශ කිරීම.

167 නිරුවත් දේවල් යනු මොනවාද?

තමන් සම්බන්ධතාවය පැවැත්වූ සහකරුවන් සමග අන්තර් ජාලය ඔස්සේ හුවමාරු කරගත් නිරුවත් හෝ අඩ නිරුවත් ජායාරූප, / විඩියෝ පට යනාදිය (සෙල්ලි හෝ තමන් තනිවම ගත් පින්තූර)

168 ඇයි මිනිස්සු නිරුවත් දේවල් හුවමාරු කරන්නේ?

ආදරය කරන අය තමන්ගේ ආදරය හා විශ්වාසය මත පදනම්ව තමන්ගේ නිරුවත් ජායාරූප යනාදිය අනෙක් අය සමග බෙදා ගනී. සමහර විට ලිංගික වුවමනාවන් නිසා, ඉවිජා හංගත්වය, අවධානය ලබා ගැනීම යන හේතු නිසා ද නිරුවත් දේවල් හුවමාරු කර ගනී. ආදරය කරන දෙදෙනා බොහෝ දුරින් සිටින අවස්ථාවකදී එකිනෙකාට හමු නොවන විට ලිංගිකමය අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට නොහැකි නිසා නිරුවත් ජායාරූප, විඩියෝ ආදිය එකිනෙකා සමග හුවමාරු කර ගැනීම මගින් ලිංගික තෘප්තිය ලබා ගනී.

169 අනවසර මුදා හැරීම (ලික් කිරීම) කොහොමද ජායාරූප මුදා හැරෙන්නේ?

පලි ගැනීම හෝ මුදල් ලබා ගැනීම වෙනුවෙන් වෙනත් අයෙකුගේ නිරුවත් ජායාරූප මුදා හැරීම. බොහෝ විට සම්බන්ධතාවක් බිඳ වැටුණ පසු ඉවිජා හංගත්වයට හා කෝපයට පත් වූ විට පලි ගැනීම සඳහා මිතුරන් අතර, ආගන්තුකයින් අතර සහ නිරුවත් දර්ශන ඇති අන්තර්ජාල පිටුවලට මුදා හැරීම සිදු කෙරේ. ජංගම දුරකථන අලුත් වැඩියා කිරීමට බාර දුන් අවස්ථාවකදී හෝ ජංගම දුරකථන දත්ත සොරා ගැනීමට (හැක් කිරීම) ලක් වූණු අවස්ථාවකදී මෙලෙස පෞද්ගලික ජායාරූප වෙනත් කෙනෙකු අතට පත් විය හැකිය.

170 කාම චිත්‍රපට යනු මොනවාද?

ලිංගික අවයව සහ ලිංගිකමය ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රදර්ශනය කිරීම කාම චිත්‍රපට හරහා සිදුවේ. ලිංගික කුතුහලය උද්දීපනය කිරීමේ අරමුණින් මෙම කාම චිත්‍රපට නිර්මාණය කරන අතර ඒවා නිර්මාණය කරන ලද, හුවමාරු කරන ලද, විකුණන ලද හා මිලදී ගන්නා ලද ඒවාය.

171 ලිංගික දර්ශන ඇතුළත් චිත්‍රපට නැරඹීම මගින් ඇති විය හැකි ප්‍රතිඵලය මොනවාද?

පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කර ගෙන ඇති පරිදි නිරවද්‍ය චිත්‍රපට බොහෝ සෙයින් හරඹන පුද්ගලයෙකු,

- ලිංගික හැසිරීමකදී ප්‍රවණ්ඩ කාරී වීම සාමාන්‍ය යැයි සිතයි.
- කාන්තාවන් කෙරෙහි අධිකාරීමය, හා හිරිහැර කරන ආකාරයේ හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- දූෂණයට ලක් වූ වින්දිතයෙකු සම්බන්ධයෙන් අනුකම්පාවක් නොමැත.
- පුද්ගලයාගේ ආදාරය, සම්බන්ධතා, ලිංගිකත්වය හා නෘප්තිය සම්බන්ධව ඇති අදහසට බලපෑම් ඇති විය හැකිය.
- ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමිකතා ඇති වීම

172 සයිබර් අපරාධයක් හෝ හිරිහැරයකට වින්දිතයෙකු වුවහොත් මම කාටද ද පැමිණිලි කරන්න ඕන?

රහස් පොලිසියේ සයිබර් අපරාධ ඒකකය - වයස අවුරුදු 18ට වැඩි සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් 0112 232 979 දුරකථන අංකය හෝ ඕනෑම ආකාරයක සයිබර් අපරාධ සඳහා 0112 320 141 සාමාන්‍ය දුරකථන අංකය අමතන්න. director@police.lk හා telligp@police.lk යන ඊමේල් ලිපිනයන්ට ලිපිය හැකිය.

ජාතික ළමා රක්ෂණ අධිකාරිය - ඔබ වයස අවුරුදු 18ට අඩු නම් 1929 අංකය අමතන්න. වැඩි තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

වැඩි තොරතුරු ලබා ගැනීමට ඔබට bakamoono.lk වෙබ් අඩවියට සම්බන්ධ විය හැකි අතර, 0763 488 622 දුරකථන අංකය අමතන්න. වොයිස් පදනම ආයතනයේ 0772 512 374 දුරකථන අංකය ඇමතීමෙන් ද ඔබට උපකාර ලබා ගත හැකිය.

පරිගණක හදිසි සූදානම් කණ්ඩායම (CERT) ඔබට වෙබ් පිටුවක ඇති ඡායාරූපය/ විඩියෝ වැනි දේ ඉවත් කිරීමට අවශ්‍ය නම් 0112 691 692 අංකයෙන් ඔවුන් අමතන්න.

ඔබගේ අනුමැතියෙන් තොරව ඔබගේ ඡායාරූපය/ විඩියෝ වැනි දෑ ෆේස්බුක්/ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් වැනි සමාජ මාධ්‍ය වල පළ කර ඇත්නම් එම සමාජ මාධ්‍ය තුළ ඇති වාර්තා කිරීමේ (Reporting) ඒකකයට දැන්වන්න.

කාන්තාව හා ගැහැණු ළමයින්ට එරෙහිව සිදුවන හිංසන වැළැක්වීමට උපකාර කරන කාන්තා පිහිටි ආයතනය අමතන්න 0112 671 411

සෑම පොලිස් ස්ථානයකම පිහිටා ඇති කාන්තා හා ළමා ඒකකය කාන්තාවන්ට හා ළමයින්ට එරෙහිව සිදු වන හිංසන පිලිබඳව වාර්තා කිරීමට ඔබට ඇති ළඟම ස්ථානයයි.

173 සයිබර් හිංසන හා අපරාධ වලට වින්දිතයෙකු වූ මම එම තත්ත්වය කළමනාකරණය කරගන්නේ කෙසේද?

- 1 සාක්ෂි සියල්ල සුරක්ෂිතව තබා ගන්න - ස්ක්වින් ෂොට්ස්, කිසිවක් මකන්න එපා. සියලුම ලික්ස් සුරක්ෂිතව තබා ගන්න.
- 2 ඔබගේ දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන් හෝ විශ්වාස කළ හැකි අයෙකුට දැනුවත් කරන්න

174 ඇයි සමහර මිනිස්සු සයිබර් හරහා සිදුවන අපරාධ වාර්තා කරන්නේ නැත්තේ?

පර්යේෂණ වලින් සොයාගෙන ඇති පරිදි ශිෂ්‍යයින් ඔවුන්ට එරෙහිව සිදුවන සයිබර් අපරාධ බොහෝ අවස්ථාවලදී වාර්තා කරන්නේ නැත. එයට හේතුව ඔවුන්ගේ ගැටළුව නිසි පරිදි ආමන්ත්‍රණය නොවේ යැයි ඔවුන් තුළ ඇති බියයි. එමෙන්ම ඔවුන් මුහුණ පාන තත්ත්වය තවත් වර්ධනය වේ යැයි ඔවුන් තුළ බියක් ද පවතී

- 3 ඔබව බලකමේල් කරනවා නම් තවදුරටත් ඔබගේ නිරුවත් ඡායාරූප, වීඩියෝ වැනි දේ යවන්න එපා. එය ඔබගේ තත්ත්වය තව දුරටත් වර්ධනය කිරීමට හේතුවක් වේවි.
- 4 අපරාධකරුවා/ ඔබට හානිය කරන පුද්ගලයාට ඔබගේ පෞද්ගලික තොරතුරු හෝ දුරකථන අංක ලබා දෙන්න එපා.
- 5 ඔබට කඩිනමින් උපකාර කළ හැකි සංවිධානයක සහාය පතන්න.

175 අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමේදී ප්‍රවේශම් වීමට මට කරන්න පුළුවන් මොනවාද?

- 1 ඔබගේ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න - ඔබගේ දුරකථන අංකය, ඊමේල් ලිපිනය, නිවසේ ලිපිනය යනාදී පෞද්ගලික තොරතුරු අන්තර්ජාලයේ පළ කිරීමෙන් වළකින්න
- 2 දේවල් හුවමාරු කිරීමට පෙර සිතන්න - ඔබගේ ඡායාරූප/ වීඩියෝ පළ කිරීමට පෙර දෙවනාවක් සිතන්න. ඔබගේ ඡායාරූප පළ කළ පසු බොහෝ දෙනෙකුට එය දැකිය හැකි බව හා ඩවුන්ලෝඩ් කළ හැකි බව මතක තබා ගන්න.