



හෙටි සුපිලිපොන යොවුන් කිඳුල

යොවුන් වියේ පසු වන පාසල් දැරවන් ගේ ප්‍රත්තනක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය



ජාතික ලිංගාණික
රෝග/ලීඩිස්
මරුදුන
වැඩ සටහන

හෙට කුමිපෙන යොවුන් කැකුල...

යොවුන් වියේ පසු වන පාසල් දරුවන් ගේ
ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

මම යොවනයේ රන් කුසලානය...

සිංහ හිරි රැස් දූහරින් නොසැලමේ මම
මගේ හිසට හොඳ සෙවනකි මගේ අත

කවුලීව අතරින් සඳරුයේ වැටුණාට
නොනිවම් මම මා දැල්වු පහන් සිල

සුසුවද මල් මද පවතේ නැවුව ද,
නොකල් රෝනෙහි උගුලට නොවැටෙම් මම

පරුදුනුවුන් පිළිකෙවි නොකරන්නෙම්
ලිනු තනි වන්නට ඉඩ නොම දෙන්නෙම්

නුපුරුදු වන පෙන්වල නො සර්තා මම
ගොඳරක් නොම වෙම් විසකරු සත්තනට

නොසිතු විටෙක තනි අමියකු ආ කළ
මග හැර යම් එං උර්තා නොවන ලෙස

සදු ආ දා සුපිපෙන කුමුදකි මම
අලුරේ යන එන බිමරුන් නොතකන

සරු ඉවුරක් දැක ඔරුව පදින මම
පමා නොවන්නෙම් ගග දිය කෙළිනට

මම යොවනයේ රන් කුසලානය
පිරිනු අමා පැන්, මගේ අහිමානය!

පද මාලාව : නදි අමා ජයසේකර
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

හටුන

පිට

තාක්ෂණික දායකත්වය	4
නව යොවුන් වියේ ඔබට වදුනක්...	6
ප්‍රජනක සෝඩ්සය	7
1. නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම්	8 - 14
2. ගැහැණු හා පිරිමි දුරුවන් වැසිවය පත් වීම	15 - 18
3. යොවුන් වියේ මනෝ සමාජයීය වර්ධනය	19 - 25
4. යොවුන් ඔබේ පීවන තිපුණුතා ඔප් නංවා ගැනීම	26 - 37
5. යොවුන් වියයි, ආදරයයි	38 - 43
6. ලිංගික අනියෝග ජය ගනීම	44 - 46
7. ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලින් වැළැකෙමු	47 - 50
8. HIV/AIDS වලින් වැළැකෙමු	51 - 60

'හෙටි සුජිපෙන ගොවුන් කැකුල' - ගොවුන් වියේ පසුවන පාසල් දුරුවන්ගේ ප්‍රත්නක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කැකුණු අත්පාත සංස්කරණය සඳහා දායක වූ සම්පත්දායකයන්ගේ නාම ලේඛනය

ලිපදේශකත්වය

නම	තනතුර	ආයතනය
වෛද්‍ය නිමල් විදුරසිංහ මහතා	අධ්‍යක්ෂ	ජාතික ලිංගාණිත රෝග/ල්බිස් මරුදුන වැඩසටහන, නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10
සි. ව්‍යු. ආර්. ඇත්තනී මහතා	අධ්‍යක්ෂ - වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය හා ගාරීරක අධ්‍යාපන	වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය හා ගාරීරක අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම

රචනය හා තාක්ෂණික දායකත්වය

නම	තනතුර	ආයතනය
වෛද්‍ය ජානකී විදාහපතිරණ මහත්මිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂයුදු	ජාතික ලිංගාණිත රෝග/ල්බිස් මරුදුන වැඩසටහන, නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10
නදී අමා ජයසේකර මහත්මිය	ව්‍යාපෘති තීලධාරණී	වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය හා ගාරීරක අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම
ධමික කොචිතුවක්කු මහතා	ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති තීලධාර	වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය හා ගාරීරක අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම
වෛද්‍ය නිලති හෙටිරිඳාරව්චි මහත්මිය	වෛද්‍ය තීලධාරණී	ජාතික ලිංගාණිත රෝග/ල්බිස් මරුදුන වැඩසටහන, නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10

තාක්ෂණික දායකත්වය

නම	තහනදර	ආයතනය
ච්.ච. වාරකා දුමයන්ති මහත්මිය	සහකාර අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, මිනුවන්ගොඩ
යේ. මහේෂ් ව්‍යෙදන වීරකෝන් මහතා	ගුරු උපදේශක	කොට්ඨාස අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, දකුණු කොළඹ
මංගලිකා වීරසිංහ මහත්මිය	විශ්‍රාමලත් ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිළධාරීන්	ජාතික අධ්‍යක්ෂ ආයතනය, මහරගම
හරිනි මාපා රුණාරත්න මය	ව්‍යාපෘති නිළධාරීන්	විද්‍යා, සෞඛ්‍ය හා ගාර්ටික අධ්‍යක්ෂ දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යක්ෂ ආයතනය, මහරගම
සි. කේ. ගාල්ලගේ මහත්මිය	ව්‍යාපෘති නිළධාරීන්	විද්‍යා, සෞඛ්‍ය හා ගාර්ටික අධ්‍යක්ෂ දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යක්ෂ ආයතනය, මහරගම
ඉන්දුරා විමලකිරි මහත්මිය	ගුරු උපදේශක	කොට්ඨාස අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, මහරගම
චින්. සි. මාතරගේ මහත්මිය	ගුරු උපදේශක	කලාප අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර
යේ. ඩී. ඩීස්නා රංජනී මහත්මිය	ගුරු උපදේශක	කොට්ඨාස අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, බියගම
පද්මකුමාර මාරුණගේ මහතා	උප ගුරු	රෝමානු කතෝලික විද්‍යාලය, ගාන්ත රිටා පාර, රත්මලාන
චින්. ඩී. ඩී. විස්. තුවුවේවත්ත මහත්මිය	උප ගුරු	බඩුලි දේශ්‍නානායක විද්‍යාලය, උද්‍යාන පාර, කොළඹ 05
ලසන්තා මධුපාලි රාජකරණා මහත්මිය	උප ගුරු	ප්‍රස්ඛවේරියන් බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ 10
චිම්. ඩී. ඩී. පෙරේරා මහත්මිය	උප ගුරු	ගාන්ත ක්මෙලයාර් විද්‍යාලය, වැල්ලවත්ත, කොළඹ 06
ඩී. විස්. ඩී. ඉනේෂා විරහ්තනී මහත්මිය	උප ගුරු	රෝමානු කතෝලික විද්‍යාලය, රාවතාවත්ත, මොරටුව
ශ්‍රීයාණි විපෝළුණි මහත්මිය	උප ගුරු	ද සොයිසා විද්‍යාලය, මොරටුව
චිම්. ඩීන්. සුසන්ත මහතා	උප ගුරු	නාලන්දා විද්‍යාලය, කොළඹ 10
සහන්පා මෙන්ඩිස් මහත්මිය	උප ගුරු	අගෝක විද්‍යාලය, කොළඹ 10
ආර්. ආර්. රෝහනා මහතා	උපගුරු	ආනන්ද විද්‍යාලය, කොළඹ 10
වෙළඳ ඩී. කන්දුලුබහේවා මහත්මිය	නීයෝජන අධ්‍යක්ෂ - තරුණා, වැඩිහිටි, ආභාධිත හා අවතැන් වූ	සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, සුවිසිරපාය, 385, පුරුෂ බුද්ධේෂ්‍යම විමලවංශ නිම් මාවත, කොළඹ 10
වෙළඳ ඩීතානි සමරවීර	ලිංගාණිත රෝග පිළිබඳ සහකාර විශේෂඨ වෙළඳ	ජාතික ලිංගාණිත රෝග / එස්ඩී මරුදාන වැඩසටහන, නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10
වෙළඳ ශ්‍රීයන්ත ද සිල්වා	වෙළඳ නිළධාරී	ජාතික ලිංගාණිත රෝග / එස්ඩී මරුදාන වැඩසටහන, නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10

යොවුන් පුතුනි, දියනීයෙනි,

මබ යොවුන් වියේ දී මූහුණ දෙන සමහර ගැටලුවලට පාදක වන එක් ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ පුත්නක සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ විවිධ නො දැනුවත්කම් බව පර්යේෂණ අධ්‍යයනවලින් අනාවරණය වී ඇත. යොවුන් වියේ පසු වන පාසල් දුරුවන් වූ මබ ගේ පුත්නක සෞඛ්‍ය පුවර්ධනය උදෙසා පාසල් දී ලබා ගන්නා දැනුම තව දුරටත් තහවුරු කිරීම සඳහා මෙම නිර්මාණය සකස් කොට ඇත.

ජාතික ලිංගාක්ෂිත රෝග/ඒඩිස් මර්දන වැඩ සටහන මගින් වගකීමෙන් යුතු ව පුත්නක සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය හා සම්බන්ධ ප්‍රවිත්‍රා දැනුවත් බවකින් යුත් සම්පත්දායකයන් ගේ සහාය ද ලබා ගනිමින්, පුත්නන සෞඛ්‍ය පුවර්ධනය හා විද්‍යාත්මක දැනුම, යොවුන් වියේ පසු වන මබට ර්සවන් අත්දමින් ඉඳිරිපත් කොට ඒ ඔස්සේ මබ ගේ නිපුණතා වර්ධනය කිරීම මෙම නිමැවුමෙන් සම්පාදනයේ ප්‍රධාන අරමුණ විය.

යොවුන් මබ පුත්නක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විද්‍යාත්මක දැනුමෙන් පෝෂණය වූ තරමට ම, මබ පුත්නක සෞඛ්‍යය ආක්‍රිත ගැටලුවලින් මුද්‍රවා ගැනීමට අප දුරන පුයත්නය සාර්ථක වනු ඇතැයි අපේ විශ්වාසය යි. පුත්නක සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධ විවිධ තොරතුරු අනියම් හා එනර්මි නිවැරදි නො වන අන්දමින් සිසුන් වෙත ගෙවීමේ පුවනාතාවක් ඇති මෙවන් අවධියක මබේ වයස් මට්ටමට ගැපුවපෙන අයුරින් හා මූල්‍ය ලාංකික අපගේ සමාජ සංස්කෘතික පරිසරය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් මෙම නිමැවුමෙන් කරුණු ඉඳිරිපත් කර ඇත.

වර්තමාන සංකීර්ණ සමාජයේ අතරම් නො වන මෙස පීවන ගැටලුවලට සාර්ථක ව මූහුණ දීමට අවශ්‍ය යොවුන් නිපුණතා මබ තුළ ගොඩනැගීම තුළින් මබේ පූර්ණ පෙළරුණ සංවර්ධනය සඳහා යම් මග පෙන්වීමක් මෙම මගින් ලැබෙනු ඇත.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

“ප්‍රතාලා දුලා දැක්කා දී, මේ දැන්වීම? නව යොවුන් වියේ ප්‍රමධින්ට පෝස්ටර් තරගයක්. ලිංගාක්ෂිත රෝග/ඒඩිස් මර්ධන වැඩ සටහන මගිනු යි සංවිධානය කරලා නියෙන්නේ. මාතෘකාව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය.”

සෞඛ්‍යය උගන්වන මංගලී ගුරුත්වාමය පන්තියට දැන්වීමක් අරන් ඇවිත්.

හැමෝම වට වුණා. ප්‍රමධ විවිධ දේ කරා වුණා.

“මස්, මුළුන් ම අපි ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කියන්නේ මොකක් ද කියලා තරගටම දැන ගෙන ඉන්න එපා යුයේ?”

“ඉතින් අනේ මේ දැන්වීමේම ඒක නියෙන්නේ. ඔන්න අහගෙන්න.”

ලේක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව:

‘ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු ප්‍රජනන පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝගාධ හෝ බෙලනීනතාවලින් හෝ වැළැකි සිටීම පමණක් ම නො ව, එකී පද්ධතිය හා එකී ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ පූං්‍යී කාධික මානසික හා සමාජීය යහා පැවතෙන්ම යි.’

“අඟ මිස් මේ තරගයට නව යොවුන් වියේ අය ම ඉලක්ක කර ගෙන නියෙන්නේ? මුළු ඉස්කේල්ල ප්‍රමධින්ට ඒ අවස්ථාව දුන්නා නම් හොඳයි නො?”

ඒන් සුනෙන්. ඒකට උත්තර දුන්නේ සම්බන්ධ.

“මම නම් කියන්නේ මේ තරගය පවත්වන්න ඕනෑ නව යොවුන් වියේ අයට ම තමධි. මොකද, නව යොවුන් වියේ අය දැනුවත් වුණුන් මට හිතන්නේ මුළු සමාජයට ම නිබෙන ගැටලු විසඳු ගන්න පුළුවන්.”

“අනෙක් අතින්, ප්‍රතාලා දුලා දන්නවා නේ නව යොවුන් වියේ දී සිදු වන කාධික, මානසික හා සමාජීය වෙනස් වීම් සමග හොඳින් අනුගත වෙන්න නම්, ඒ සම්බන්ධයෙන් මනා දැනුවත් වීමක් අවශ්‍ය ම යි. අපි ඒ ගෙන මුළුන් ම කරා කරමු කොයි.”



1. නව යොවුන් වියේ දී සිදුවන වෙනස්කම්

“මස්, ඔය කියන යොවුන් වියේ දී සිදු වන වෙනස් වීම්වලට හේතුව අපේ ගරීර අභ්‍යන්තරයේ ලිංගික හෝරෝනවල සුවිශේෂ ක්‍රියාකාරීත්වයක් නේ ද?”

“බොහෝම හරි. හෝරෝන කියන්නේ මොනවා ද කියලා අනෙක් අය දැන්නවා ද?...”

හෝරෝන කියන්නේ ගරීර අභ්‍යන්තරයේ නිපදවෙන රසායන දුව්‍යයක්. ඒවායින් සමහරක් නිසා යි, නව යොවුන් වියේ වෙනස් කම් ඇති වන්නේ. පමණකුට, වැඩිහිටියකු බවට පත් වන ලක්ෂණ උරුම වන යුගය තමයි, නව යොවුන් විය...

පානිමා කියන්න බලන්න, එදා අපි සාකච්ඡා කරපූ විදියට කොහොම ද අපේ පීවිත කාලය අවධිවලට බෙදුන්නේ?”

“පළමා, යොවුන්, තරුණා, හා වැඩිහිටි” වශයෙන්.

“බොහෝම හොඳයි, යොවුන් වියේ සිටින ඔකාලාට සිදු වෙනවා විවිධාකාර වූ කායික, මානසික වෙනස් වීම්වලට මෙන් ම සමාජයිය වෙනස් වීම්වලටත් මුහුණා දෙන්නට. යොවුන් වියේ ඇතිවන වෙනස් වීම විද්‍යාත්මක පසුබිමකින් යුතුව පහදා ගැනීම මෙන්ම ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ප්‍රව්‍යාධනයට අවශ්‍ය කුසලතා ව්‍යාධිනයන් එක සේ වැදුගත්. එහෙම වුණෙන් තමයි, යොවුන් විය එලදායි පීවිත අවධියක් වන්නේ.”

ගුරුතුම් වාටි සටහනක් නුතු පුවරුව මත දිග හරියා.

1.1 ඔබ යොවුන් වියේ කොනැන ද?

පෙර යොවුන් විය (අවුරුදු 10-14)

මැද යොවුන් විය (අවුරුදු 15-18)

පසු යොවුන් විය (අවුරුදු 19-24)

“අපේ පන්තියේ නම් හැමෝම වාගේ අයත් වන්නේ මැද යොවුන් වියට.”

කවුරුත් ඒ අදහස අනුමත කළා.

“මස්, මට තවත් ගැටුවක් නිබෙනවා. යොවුන් වියේ ඇතිවන වෙනස් වීම්වලින් කෙරේන්නේ පුද්ගලයකු ප්‍රජනනය සඳහා සූදානම් කිරීම නේ ද?”

“අත්තෙන්ම ඔව්. කායිකව හා මානසිකවත් ව්‍යාධිනය වැඩි වෙනවා. ඒ නිසා අපි මුළුන්ම ප්‍රජනන පද්ධති ගැන නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම තමයි කළ යුත්තේ...”

1.2 ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධති

කොහොමත් ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියක් නිබෙන්නේ ගැහැණු අයට බවත්, පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියක් නිබෙන්නේ පිරිම් අයට බවත්, අමුතුවෙන් මෙයාලාට කියන්න ඕනෑ නැහැ නේ?...”

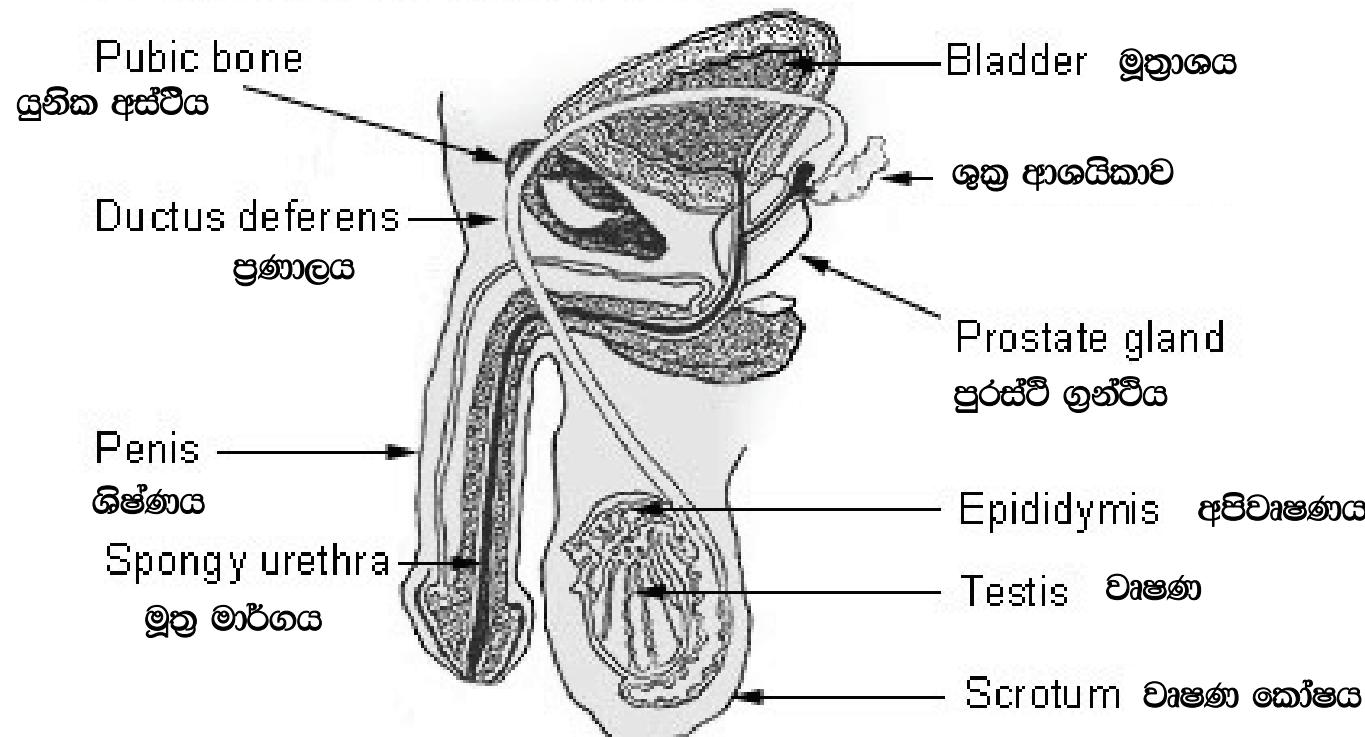
කවුරුත් කියවලා බලන්න මේ ලිපිය. මහෝජරත්, එන්න පුතා, මේ ලිපිය බිජ්‍යි ප්‍රවත්පත් සම් කරන්නකෝ.”

සිනුව නාද ව්‍යු පසු ගුරුතුම් පිටත් වුණා. ප්‍රමාද මීමැසි පොදුය වාගේ රුස්වලා ලිපිය කියවනවා. නොයෙක් අය නොයෙක් දේ කඩා කළා.

සමහර් ලිපිය කියව ලෙකු කළේපනාවක තිම්ග්න වෙළා නිටිය.

1.2.1 පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතිය සහ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය

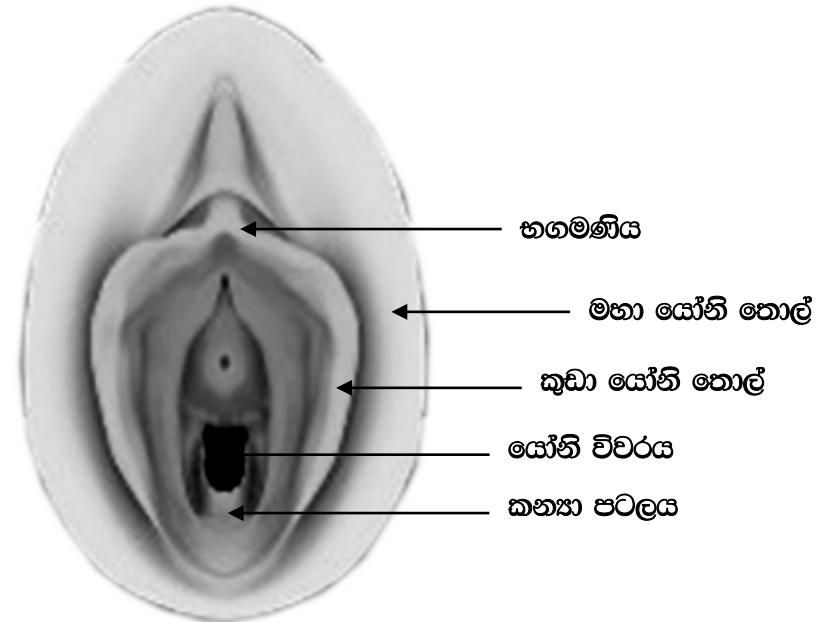
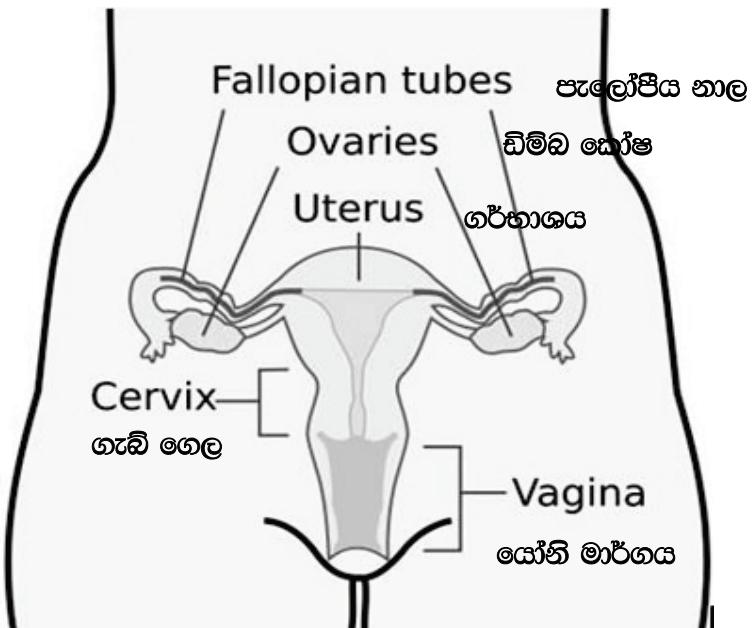
Male Reproductive System



රෝපය - 01 පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතිය

- පිහිටීම - අන්තර් අවයව ශේෂිය තුළ පිහිටයි. ශිෂ්තාය සහ වෘෂණ කෝෂ ඉන් පිටත පවතී.
- ශේෂිය - උදුරයේ පහළ ඇති අස්ථිවලින් සැදුණු බෙසමක හැඩැනී වූහය යි. එමගින් අන්තර් ප්‍රාප්තනක ඉන්දියා, මූත්‍රාය සහ මහා අන්ත්‍රය දරා සිටිමින් ආරක්ෂාව ද ලබා දෙයි.
- ශිෂ්තාය - මෙය පුරුෂ ලිංගික අවයවයයි. උන්නේපනය වූ විට ප්‍රානුවන් වෙයි.
- ශිෂ්තාය ප්‍රානුවන් විම - සිතිවිලි, ස්පර්ශය, ලිංගික උන්නේපනය සහ උන්ත්‍රය නිසා ශිෂ්තාය රුධිරයෙන් පිරි දැඩි සහ සැප්පු ස්වහාවයක් ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය යි.
- වෘෂණ - වෘෂණ කෝෂය තුළ පවතී. වෘෂණ දෙකකි. මෙවා ගෝලිය හැඩයෙන් යුත්තාවේ. නියමිත උන්ත්‍රව තත්ත්ව යටතේ, වෘෂණවල ගැනුණු නිෂ්පාදනය වී ගබඩා වෙයි.
- ගැනුණුව - මෙය පුරුෂ ජන්මාණුව යි. එය ඉස්ගෙඩියකු ගේ හැඩය ගනී. ගැනුණු ප්‍රමාණයෙන් ඉතා කුඩාවන අතර, ඒවා බලාගත හැක්කේ අන්වීක්ෂයක් තුළින් පමණි. ගැනුණු නිෂ්පාදනය වීමට පටන් ගන්නේ වයස අවුරුදු 12 - 14 දි ය.
- වෘෂණ කෝෂය - ශිෂ්තාය මුළට සට්ටි ඇති මල්ලක් වැනි අවයවයකි. එමගින් වෘෂණ සුරක්ෂිතව තබාගන්නා අතර එය පිහිටා ඇති ආකාරය අනුව ගැනුණුවල සැපිටි බව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය උන්ත්‍රවය ද සුදුසු පරිදි ලැබේ.
- පුරුස් ගුන්වීය (ප්‍රෞස්ට්‍රේට් ගුන්වීය) - මෙය මූත්‍රායයට යටත්, මූත්‍රා මාර්ගය වටකරුම්න් පිහිටන කුඩා ගුන්වීයකි. මෙමගින් ගැනු තරුලයෙන් කොටසක් නිෂ්පාදනය වේ.
- ගැනු තරුලය - ගැනු මෝච්චයේ දී පිටවන කිරී පැහැනී තරුලය යි. ගැනුණු, පුරුස් ගුන්වීයන් (ප්‍රෞස්ට්‍රේට් ගුන්වීයන්) සහ ගැනු නාලිකාවලින් නිෂ්පාදනයවන තරුල මෙහි අඩිංගු වේ. ගැනු මෝච්චයේ දී එක් වරකට ගැනුණු විශාල ප්‍රමාණයක් පිට වේ.
- ගැනු මෝච්චය - ලිංගික උන්නේපනය නිසා, ගැනු තරුලය ශිෂ්තායෙන් පිට වීමේ ක්‍රියාව යි.
- මූත්‍රා මාර්ගය - මෙය නාලයකි. මූත්‍රායයේ සිට ගැරීරයෙන් පිටතට මූත්‍රා ගලා යන්නේ මූත්‍රා මාර්ගයෙනි. ගැනු තරුලය ද පිටවන්නේ මෙම මාර්ගය ඔස්සේම යි.
- ස්වප්න මෝච්චය - සාමාන්‍යයෙන් නින්දේ දී සිදුවන ගැනු මෝච්චය යි. මෙය ඉතා ස්වභාවික තත්ත්වයකි. දින කිහිපයක් මුළුල්ලේ ගැනු මෝච්චය නොවූ විට මෙස් ස්වප්න මෝච්චය සිදු විය හැකි යි. එය රෝගී තත්ත්වයක් නොවේ.

1.2.2 ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය සහ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය



රූපය - 02 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

- පිහිටීම - ගෞනීය තුළ පිහිටයි.
- ගෞනීය - උදුරුයේ පහළ අර්ථ අස්ථීවලින් සඡනු බෙසමක හැඩැනී වුයුතුය සි. එමගින් අනුසන්නර ප්‍රජනක ඉන්දියය, මුත්‍රායය සහ මහා අන්තුය දරා සිටිමින් ආරක්ෂාව ද ලබා දෙයි.
- චිම්බ කේෂ - ගේලාකාර හැඩැනී අවයව දෙකකි. අනුමත නිපදවීමත්, මුදා හැරීමත් (චිම්බ මෝච්නය), සිදු කරයි.

සාමාන්‍යයෙන් මසකට වරක් එක් අනුමත පිටවේ. අනුමත කේෂ මගින් ස්ත්‍රී මිශ්‍රිත හෝරමෝන ද නිපදවේ.

- චිම්බය - විශාලත්වයෙන් අද්‍රේපනෙන්නක තිසක් තරමිය. අනුමත අනුමතයෙන් මිශ්‍රිත පැලෙළුපිය නාලයට ඇතුළුවේ.
- පැලෙළුපිය නාල - අනුමතයට ගැනුණුවක් මුතා ගැසෙන්නේ පැලෙළුපිය නාලයක් තුළ දී ය. (එසේ මුතාගැස්තු හොත්, අනුමතයන්,

- ඉක්තුවුවන්, එකතුවී තනි සෙසුයක් සැදෙයි. මෙම ක්‍රියාව සංස්ක්‍රිතය නම් වෙයි. එම සෙසුය යුත්තාතුව නම් වෙයි.) බිම්බය හෝ යුත්තාතුව හෝ ගේනායට ගමන් කරන්නේ මෙම නාලය තුළිනි. (පැලේශීය නාලයේ දී බිම්බය සංස්ක්‍රිතය නො වූයේ නම්, එය ගේනායට පැමිණි විට ඔස්සේ විම සිදු වේ. පුරුම වර්ට මෙසේ ඔස්සේම ජන වහරේ හඳුන්වන්නේ වැඩිවියට පත්වීම යනුවෙනි.)
- ඔස්සේ විම -** ගේනායයේ ඇතුළු ස්තරය(එන්ඩ්‍රොමෝරුයම) ගැලැවී එම පරික සහිත රුධිරය යෝනි මාර්ගය ඔස්සේ පිටවී යොම යි. (මෙකට වර්ක් බිම්බයක් නිකුත්වන නිසා ඔස්සේ විම ද මෙකට වර්ක් සිදුවේ.) බිම්බය සංස්ක්‍රිතය වී පැමිණියේ නම් එම යුත්තාතුව එන්ඩ්‍රොමෝරුයමට සවිවී (දුරුවකු පිළිසිදු ගැනීම) වර්ධනය ඇරාමේ. දුරුවකු පිළිසිදු ගත්තේ දුරුවා බිජිවන තෙක් (ප්‍රසුතිය) ඔස්සේ විම නැවතේ.
 - ගේනායය -** පෙයාර්ස් ගෙඩියක හැඩැති පේෂීමය ඉන්ඩ්‍රොයකි. ගේනානී අවස්ථාවේ දී දුරුවා වර්ධනය වන්නේ ගේනායය තුළ යි.
 - ගැඩි ගෙල -** ගේනායය විවෘතව ඇති ස්තරය යි. එය පහළට මුහුණාලා ඇත. යෝනි මාර්ගය එනැන් සිට ආරම්භවී යෝනියේ දී ගෙරිරයෙන් පිටතට විවෘත වෙයි.
 - යෝනි මාර්ගය -** ප්‍රසුතියේදී දුරුවා පිටතට පැමිණෙන්නේ යෝනි මාර්ගය තුළිනි. එම අවස්ථාවේ දී මෙය ප්‍රසාරණය වේ.
 - ලිංගික සංස්ක්‍රිතය -** ප්‍රාණාවන්ට පුරුෂ ලිංගේන්දිය (ඁිජ්නාය) යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කිරීම ලිංගික සංස්ක්‍රිතය ලෙස හැඳුන්වේ.
 - හගමණිය -** යෝනි තොල් හමුවන ස්තරානයේ ඉහළින් ඇති ගැටෙන්තන් වැනි සංවේදී කුඩා අවයවයකි.
 - කන්කා පටලය -** මෙය යෝනි මාර්ග විවරය අසම්පූර්ණ ලෙස වැසෙන සේ පිහිටා ඇති පටලයකි. ඔස්සේ වීමේ දී මේ තුළින් රුධිරය පිටතට එයි. සාමාන්‍යයෙන් පුරුම ලිංගික සංස්ක්‍රිතයේ දී එය ඉරි යම්න් රුධිරය පිට වෙයි. සමහර අයගේ කන්කා පටලය නොපිහිටීම හෝ ඇඳෙන සුළු භාවය නිසා ඉර් නොයෙම හෝ පුරුම ලිංගික සංස්ක්‍රිතයේ දී රුධිරය පිට වීමක් සිදු නො වේ. (මෙ නිසා පුරුම ලිංගික සංස්ක්‍රිතය පිළිබඳ නිගමනය කිරීමට එසේ රුධිරය පිටවීම ඉවහාල් කරගැනීම විද්‍යාත්මක නොවේ.)
- *****
- *****
- *****
- ### 1.3 යොවුන් විය
-නාට්සයට කවිරුත් ලහිලුනයේ සූභ්‍රනම් වුණා.....
- පන්ති නායිකා නිගානි ජ්‍යෙග්‍රාහී ලිලාවෙන් දුවගෙන ආවේ විදුහළ්පති තුමා ගේ පත්‍රවූඩයකත් රැගෙන යි.
- “මන්න හරි. සර් කිවිවා නාට්සයේ වැඩිහිටි - ප්‍රමා වරිතවලට අපට ඕනෑ නම් ලොකු පන්තිවල යි, පූංචී පන්තිවල යි, ප්‍රමානින් ගන්න කියලා.”
- “ඒක හරි කඩාවක් නො, එනැකාට කොහොමද, මේක අපේ පන්තියේ නාට්සයක් වෙන්නේ?”
- “ඉතින් නිගානි අපේ පන්තියේම විවිධ උස මහත ප්‍රමාන්‍ය නො? අපි එකාලාට කැමැති වරිත තොරා ගන්න කියමු.”

“ඒහෙනම් පටන් ගනුමු. වරිත රේක කියවන්න.”

“තාත්තා මං”

“මං තරම් උස මහත නෑ නේ ඔයාලා කවුරුවන්.”

“හසන් කියන කරාව ඇත්ත. අලියා ගේ වරිතයටත් ඔයා ගැලුපෙනවා.”

කාටත් හිනා.

“අම්මා”

“අන් තිගානී, ඔයාම අම්මා වෙන්න. ඔයා ඉතින් තුශක් ම ලොකුදී නේ?”

තිගානී සතුරින් ඒ වරිතය භාරගත්තා.

“නිසල්, ඔයා වූරි පුතා වෙන්න, කොහොමන් ඔයා බඩා නේ?”

“මං නිතුවා ඔයාලා වූරි බඩා වරිතය මට දේවී කියලා.”

“එතකාට සුදු නංගි කවු ද?”

“ඇයයි අන්, විතානි ඉන්නේ?”

“හැඳු නේන්නම්.”

ඔය විදියට බොහෝම සම්බිජියෙන් විවිධ වරිත කා අතරේන් බෙදි ගියා.

නාට්‍යය පළාත් මට්ටමටත් තේරුණා. ගුරුතුමියට හරි සතුවු යි.

“මම බොහෝම ආඩම්බර වෙනවා, මගේ පන්තිය ගැන. ඇත්තෙන් ම අනෙක් පන්තියේ ප්‍රමාදින්ට නාට්‍යයක් ඉදිරිපත් කරන්න බැරේවුනේ එයාලාටම එයාලා ගැන හරි අවබෝධයක් නො නිබුතු නිසා.”

“මිස් කියන දේ අපට තේරෙන්නේ නැහැ.”

ඒශ්වර් ගේ කරාව හැමෝම අනුමත කළා වාගේ යි.

“මේක නේ දුරුවනේ, ඔයාලා පන්තියේ ගාලුවන්ගේ උස්-මහත් බව, මෙරු-තොමේරු බව, හැසිරීමේ විවිධ බව සැලකිල්ලට අර්ගෙන සම්බිජියෙන්, වරිත බෙදාගත්තා. එහා පන්තියේ ප්‍රමාද ඔය වෙනස් කම් අවස්ථාවට ලක්කරා, රත්තු වෙලා, අඩිලා, නාට්‍ය පිටපතත් විසි කරලා නිකම් තිරියා. ඒ ප්‍රමාදින් එක්ක ‘යොවුන් වියට එපුත්‍රීමේදී සිදුවන කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්’ ගැන නොදුට සාකච්ඡා කරන්න යි මං හිතුවේ.”

“අන් මිස්, අපිත් අද ඒ සාකච්ඡාව කරමු කෝ.”

“ඒහෙනම් ඔන්න අහගත්තා, මුලින්ම මේ විස්තරය... ”

1. උපතින්ම ස්ථ්‍රී-පුරුෂ භාවය නිර්ණාය කිරීමට ගෙන එන ලක්ෂණවලට කියන්නේ පාර්මික ලිංගික ලක්ෂණ කියලා යි. යොවුන් වියට එපුත්‍රීමේදී සිදුවන කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් තමයි, ද්‍රේවිතියික ලිංගික ලක්ෂණ කියා කියන්නේ.
2. එක් එක් දුරුවා ද්‍රේවිතියික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්නුම්කරන යුගය වෙනස් විය හැකි යි. මේ සඳහා නොරෝමෝන මෙන් ම පෝෂණායත් එක සේ වැදගත් වෙනවා. මේ වයසේ සමහර දුරුවන් බොහෝ විට අනෙකා මෙන් තමා නොවැඩෙන්නේ මන්දුර යි කියා පසුතැවේලි වන අවස්ථාත් තිබෙනවා. මෙය කිසිසේත් ගණන් ගතයුතු කරනාක් නොවෙයි. මෙහිදී අවබෝධ කරගත යුත්තේ එක් එක් පුද්ගලයාගේ වර්ධන වේගය වෙනස් විය හැකි බව යි.
3. මානව වර්ධනයේ දෙවන අවධිය තමයි, යොවුන් වියේ මුල් කාලය. මෙය පීවිතයේ ඉතාමත් වැදගත් අවධියක්. මොක්ද, ප්‍රමා කාලයේදී නිසි බරට සරිලන උසක් නොලැබුව අයකුට එය නැවත ලබා ගත

හැක්කේ දෙවන අවධිය වන යොවුන් වියේදී යි. යලි ඒ සඳහා අවස්ථාවක් නැහැ. ඒත් මේ සඳහා නිසි පෝෂණය හා ගාරීරික ව්‍යායාම යන කරුණු දෙක ම අත්‍යවශ්‍ය යි.

4. ගැහැණු ප්‍රමාදකු වැඩිවියට පත් වීම සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 11-14 අතර කාලයේදී යි, සිදු වන්නේ. සමහරෝක් වැඩිවියට පත් වන්නේ වයස අවුරුදු 8 දී පමණ. තවත් සමහරෝක් අවුරුදු 17 දී පමණ. මේ තමයි සාමාන්‍ය තත්ත්වය. අවුරුදු 17 වන විටත් කිසියම් ගැහැණු දුරුවකුට ඔසප්වීම සිදු නොවුයේ නම් තමයි, වෛද්‍ය උපදෙස් පැනීම අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ. වැඩිවියට පත් වීමේ දී ලිංගික හෝරෝමෝන ඉඟ හේතුවෙන් ගැහැණු දුරුවකු තුළ විවිධ ද්වීතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වෙනවා.
5. පිරිමි ප්‍රමාදකු වැඩිවියට පත් වීම සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 13-18 අතර කාලයේ දී යි, සිදු වන්නේ. වයස අවුරුදු 11 දී පමණ වුවත් වැඩිවිය පත්විය හැකි යි. ඒත් මෙහි ඇති විශේෂත්වය තමයි, ගැහැණු දුරුවකුට පූර්ම වරට ඔසප් වීම වාග් පිරිමි දුරුවන් වැඩිවිය පත්වීම පිළිබඳ නිශ්චිත ආරම්භයක් නොතිබේ. වැඩිවියට පත්වීමේ දී ලිංගික හෝරෝමෝන ඉඟ හේතුවෙන් පිරිමි දුරුවකු තුළත් විවිධ ද්වීතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වෙනවා. අන්න ඒ බාහිර ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීම තැවත් තමයි, පිරිමි දුරුවන් වැඩිවිය පත්වීම පිළිබඳ අනාවර්ත්‍ය කර ගත හැකි වන්නේ.”

“මෙන්න මේ වගුව බලන්න. මේක් නියෙනවා, ස්ත්‍රී හා පුරුෂ කායික ද්වීතියික ලිංගික ලක්ෂණ ”

ගුරුත්වා ලොකු පොතක් දිග හැරියා .



2. ගැහැණු හා පිරිමි දුරටත් වැඩිවිය පත්වීම

ස්ථී හා පුරුෂ ද්වීතීයක ලිංගික ලක්ෂණ - කායික

ස්ථී	පුරුෂ
• ගේරය උසින් හා බිරින් වැඩි වීම	• ගේරය උසින් හා බිරින් වැඩි වීම
• මුහුණේ කුරුලු ඇති වීම	• මුහුණේ කුරුලු ඇති වීම
• කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම වර්ධනය	• කිහිලි, ලිංගේන්ද්‍රිය හා ප්‍රපූලේ රෝම වර්ධනය හා මුහුණේ රුවුල වැඩිම
• ඔපස් වීම	• ගැකු මෝචනය ආරම්භ වීම
• යෝනි ග්‍රාව ඇති වීම	• ලිංගික අවයව විශාල වීම
• පියුයුරු වර්ධනය හා විශාල වීම	• ස්වර්ශාලය ඉදිරියට නෙරීම
• උකුල පළල් වීම	• කරිභක ගොරෝසු වීම
• කළවා මහන් වීම	• උරහිස් පළල් වීම හා මස් පිඩු වර්ධනය

“සඳන්, මේ බලන්නකෝ මං ප්‍රස්ථකාලයෙන් ගනිපු පොත ...

මේකෝ නියෙනවා, ස්ථී-පුරුෂ ලිංගික හෝරෝන සහ ඒවායේ මෙහෙවර ගැන මහා විස්තරයක්.”

“මවිචර ගැහුරට මොකට ද හිරින් අපි තොරතුරු හොයන්නේ, වැඩික් නැහැ තේ?”

“එහෙම කියන්න එපා, මේ විස්තරය කියෙවිවාම තමයි මට ලිංගිකත්වය ගැන හොඳට ම තෝරුම් ගියේ.”

“හැබෙකට? එහෙනම් බලමු.”

2.1 හෝරෝන මගින් ඇතිවන බලපෑම

හෝරෝන යනු, අන්තරාසර්ග ගුහ්ලී මගින් නිපදවා රැකිරියට නිදහස් කෙරෙන රසායනික සංයෝග සම්ඟයකි. ඒවා මගින් ඉතා සූක්ෂම ලෙස සිරැලේ විවිධ ඉන්දියවල ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කෙරේ. මොළයේ පිහිටන හයිපානැලමස සහ පිරියුවරි ගුන්වීය මගින් අන්තරාසර්ග පද්ධතිය පාලනය වෙයි.

මිනිස් සිරැලේ නිපදවෙන හෝරෝනවලින් සමහරක් ලිංගික හෝරෝන යි. පිරියුවරිය මගින් නිපදවෙන ලිංගික හෝරෝන නිසා ස්ථීයකගේ සිම්බ කේජ්වලින් රීස්ට්‍රුජන් සහ ප්‍රාප්‍රස්ටරෝන් යන ස්ථී ලිංගික හෝරෝනත්, පුරුෂයකුගේ වෘෂණාවලින් වෙස්ටොස්ටරෝන් යන පුරුෂ ලිංගික හෝරෝනත්, නිපදවේ.

නයිපොතැලමස හා පිටියුවර් ගුන්රීය මගින් නිපදවෙන හෝරෝමෝන

Gn – RH	Gnadotrophin releasing horuone	නයිපොතැලමසන් නිපදවේ. එමගින් පිටියුවරියේ ලිංගික හෝරෝමෝන නිෂ්පාදනය පාලනය කරයි.
FSH සහ LH Luteinizing horuone	Follicle stimulating horuone Luteinizing horuone	පිටියුවරිය මගින් නිපදවේ. මේවා නිසා ඩිම්බ කේෂවලින් ඊස්ට්‍රුප්‍රේන් සහ ප්‍රොපේස්ටරෝන් දී, වෘෂණාවලින් වෙස්ටොස්ටරෝන් දී, නිපදවේ. එම හෝරෝමෝනවල බලපෑම මගින් ගාරිරික ව්‍යුධිනය සහ මානසික වෙනස්වීම් රාජියක් ඇති කෙරෙයි.

ඊස්ට්‍රුප්‍රේන්වල ක්‍රියාකාරිත්වය

1. ගේනාෂය ඇතුළු අනෙකුත් ලිංගික අවයව වර්ධනය කිරීම
2. ගේනාෂ අන්ස්ථිතරය දරු පිළිසිද ගෙනීමට සූදානම කිරීම
3. යෝනි මාර්ග බිත්තිය තුනි කිරීම හා එහි සහකම අඩු කිරීම
4. පැලෝෂීය නාලය තුළ ඇති කුඩා කෙළිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කිරීම
5. ගේනාග ගුන්රීවල ගුවය වැඩි කිරීම
6. පියුළුරු වර්ධනය (ප්‍රාප්‍රේස්ටරෝන් සමඟ)
7. අස්ට්‍රී වර්ධනය වේගවත් කිරීම
8. සිරුරේ ප්‍රෝටේන සහ මේද තැන්පත් කිරීම වැඩිවීම
9. කාන්තාවන්ගේ සම මෘදු කිරීම හා පැහැපත් කිරීම

ප්‍රාප්‍රේස්ටරෝන්වල ක්‍රියාකාරිත්වය

1. ගේනාග ගුන්රීවල ගුවය වැඩි කිරීම
2. ගේනාගයේ සංකේරනය වැඩි කිරීම
3. පැලෝෂීය නාලයේ ගුන්රීවල ගුවය වැඩි කිරීම
4. පියුළුරුවල ඇති ක්ෂේර ගුන්රී වර්ධනය කිරීම

වෙස්ටොස්ටරෝන්වල ක්‍රියාකාරිත්වය

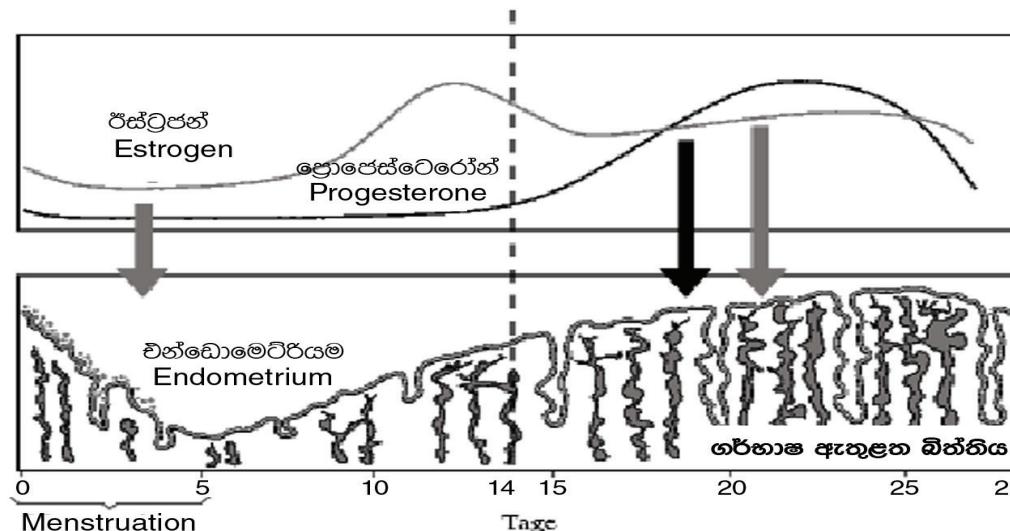
1. පුරුෂ ලිංගික අවයව වර්ධනය
2. පුරුස්ටී ගුන්රී වර්ධනය
3. රුවුල හා කුරුලුක ඇතිවීම
4. නළල දෙපස හිසකේස් මායිම් අඩුවීම
5. ගෙකුණු නිෂ්පාදනය පාලනය කිරීම
6. මාංගපේෂී වර්ධනය
7. පුරුෂයින්ගේ ලිංගික ආකාවන් ඇති කිරීම

2.2 ඔසප් වීම යනු කුමක් ද?

ගැහැණු දරුවකු වැඩිවියට ඔසප්වෙමෙන් පසු සාමාන්‍යයෙන් මසකට වරක් ආර්තවය හෝවත් ඔසප් වීම සිදු වේ. මෙය දින 28කට වරක් සිදු වීමට නියමිත මුත් සමහර විට දින 24-42 පරාසයක් වුව ද විය හැකි ය. වැඩිවිය පත් වූ පසු මුල් කාලයේ දී සමහර අයට මෙය අකුමවත්ව සිදු වේ.

කාලයන් සමග කුමයෙන් යටු තත්ත්වයට පත්වේ. තවත් සමහර අයට වැඩිවිය පත්වූ අලුත මාස කීපයක් ඔසප් නොවීම ද සිදු විය හැකි ය. මේ සියල්ල සාමාන්‍ය තත්ත්ව වේ.

ඔසප් වීම ගේනාෂයේ සිදුවන ක්‍රියාවලියට අනුකූල වේ.



රූපය - 03 මාසික ඔසප් වතුය

වම් නා දකුණු වගයෙන් බිම්බ කේෂ දෙකකි. වරකට එක් බිම්බ කොළඹයකින් එක් බිම්බයක් පරිනාහවේ පිටතට පැමිණා (බිම්බ මෝවනය) පැලෙළේය නාලය තුළට ඇතුළු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් බිම්බ මෝවනය සිදු වන්නේ ඔසප් වීම දෙකක් අතර කාලයේ දී ය. මෙය ඔසප් වූ පළමු දින සිට දින 13-14 ක දී පමණ සිදු වේ.

පරිනාහ බිම්බය පැලෙළේය නාලය ඔස්සේ ගේනාය දෙසට එන අතර සංස්කීර්ණය වුව නොත් සැදෙන යුක්තාතුව එන්ඩොමෝර්යමෙහි තැන්පත් වී දරුවකු බවට ව්‍යුහය වේ.

බිම්බය සංස්කීර්ණය නොවූ විට, බිම්බ දින 14 කට පසුව ගේනා ඇතුළත බිත්තිය කැඩී පිටත රැඳිරිය සමග (ඔසප් වීම) යොළි මාර්ගය ඔස්සේ පිටතට පැමිණේ. ගේනා ඇතුළත බිත්තිය කැඩී විස්සේ යන

රුධිරය සමග බිම්බයද පිටවී යයි. යෝනි මාර්ගයෙන් මෙම රුධිරය පිටවීම සාමාන්‍යයෙන් දින 2 - 6 ක් පමණ පවතී. ඔසප් වකුයේ දින ගණන එක් කාන්තාවකගෙන් තවත් කාන්තාවකට වෙනස් වන නමුත් බොහෝ අයට මෙය දින 26 -32 ත් අතර වේ.

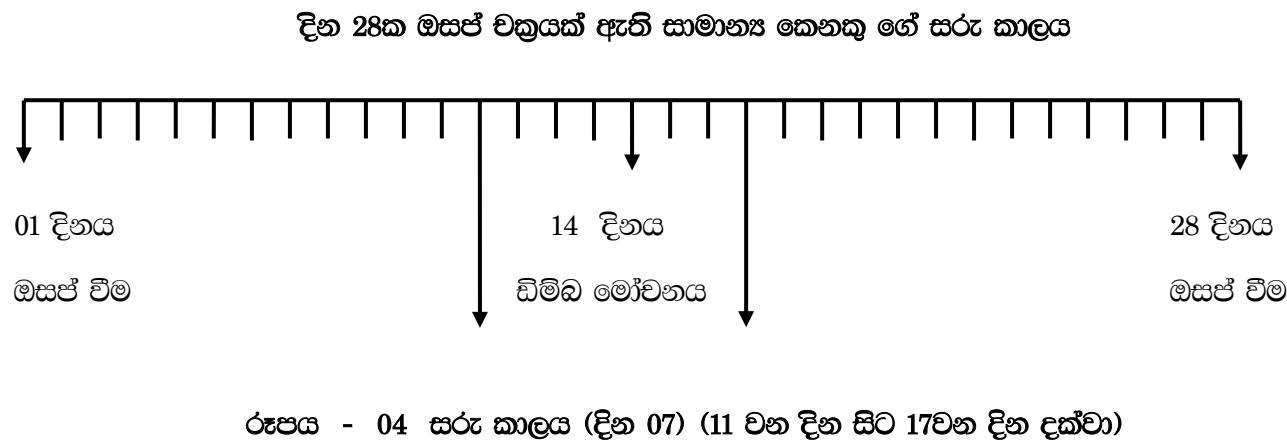
2.3 සරු කාලය

සරු කාලය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ බිම්බයකට ඉතුළුවක් සමග සංස්කීර්ණය වීමට හැකියාවක් ඇති කාලය ය. එනම් බිම්බ මෝච්චය වන දිනය ද ඇතුළුව සාමාන්‍යයෙන් දින තුනක් ඉදිරියට සහ පිටුපසට ය.

එනම් දින හතක් පමණ වෙයි. මෙම කාල විකවානු පුද්ගලයා ගෙන් පුද්ගලයාට තරමක් වෙනස් විය හැකිය. ඔපස් වකුය අකුමවත් අයගේ සරු කාලය නිර්ණය කිරීම අපහසු ය.

එසේම ඉතුළුවලට ස්ථී ලිංගික ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ සත්‍යව - එනම් සංස්කීර්ණයක් සිදු කිරීමේ හැකියාව සහිතව පිටත් විය හැකි කාලය ද පැය 72 ක් (දින තුනක්) පමණ වෙයි.

ඩිම්බයක් හා ඉතුළුවක් සංස්කීර්ණය වීම සඳහා බිම්බයේ සරු කාලය ඇතුළත, පැලෝපිය නාලය තුළදී, එයට සත්‍ය ඉතුළුවක් මූල්‍යාශීය යුතු වෙයි.



ඔසප් වීමේ දී පිටවන රුධිරය නැවත නිපදවා ගැනීමටත්, එමගින් අඩු වන යකඩ ප්‍රමාණය ලබා ගැනීමටත්, කොළ වර්ග, කරවල, මාල්, මස් වැනි ආහාර ද, ගක්තිජනක මේද අඩංගු ආහාර ද, ගත යුතු ය.

3. යොවුන් වියේ මනෝ-සමාජයීය

(මානසික සහ සමාජයීය) වර්ධනය

“අම්මමේ, අම්මා දුන්නවා ද, අද ඉස්කෝලේ ‘පරිසර මිතුරෝ’ කියලා සංගමයක් ආරම්භ කළා. නව වන ග්‍රේනියේ ඉදාලා එකාලුස් වන ග්‍රේනිය දක්වා පත්තිවල ප්‍රමාදීන් තමයි තෝරා ගෙන තිබුණෝ. එකාලුස් වන ග්‍රේනියට සහාපති තහතුරු දුන්නා. අයියා තමයි, සහාපති වුණෝ. නව වන ග්‍රේනියට කාරක සහික තහතුරු දෙකක් තිබුණා. මාත් එකින් එක්කෙනෙක්.”

කිමිලා බොහෝම උද්දාමයෙන් කඩා කළා.

“එහෙනම් අයියාට දි, නංගිට දි, දෙන්නාටම දැන් සැලකිය යුතු වැඩි කොටසක් පැවතෙරේ වි.”

තාත්තා සවස ගෙදර ආප් ගමන් අතික් තාත්තා සමගත් මේ ගෙන බොහෝම දේවල් සාකච්ඡා කළා. කාමිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ වැඩි කරන කුසුම් නැත්දාත් ගෙට ගොඩ වුණෝ ලය අතරේ දී.

“තාත්තේ, අපි තීරණය කළා ගමේ හැම ගෙදරකටම ගිහින් එයාලාට අවශ්‍ය එක පැලයක් බැගින් ලැයිස්තුවක් හඳුන්න. පුයෝජනවත් ගාකයක්... කුසුම් නැත්දේ, මං හෙට නිස්ස් එක්ක කාමිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ කුසුම් නැත්දාලාගේ පැල තවානට එනවා. නිස්ස් කිවිවා එනැන නොමිලේ පැල ලබාදෙන ව්‍යාපෘතියක් තියෙනවා කියලා.”

“ඔව්, ඔව්, ඔයාලා එන්නකේ. මං පුළුවන් උද්ධිවක් කරන්නම්.”

“එහෙනම් අයියේ මං ඒ තොරතුරු රැස් කරන්න ආකෘතියක් හරිගස්සන්නම්.”

“මිකර වැඩිය මහන්සි වෙන්න ඕනෑස නැහැ නංගි, කම්පියුවර් එක් හඳුන්න.”

අම්මාත් මේ කඩාවට සහභාගි වුණා.

“අන් පුත්, ඔයාලා මේ ගම පුරා ඇවිදින්නයි, ලොකු ලොකු සමාජ දේවා කරන්නයි, ලස්ති වෙන්න ඕනෑස නැහැ. ඒවාට වැඩිහිටියෝ ඉන්නවා නො?”

“අයියෝ, ඕක නේ කියන්නේ, අම්මාට තේරේන්නේ නැ කියලා. දැක්කා තේද නංගි, අම්මලාට තියෙන්නේ ඔක්කොම පර්තා අදහස්. මේක අපි කරට ගන්න ඕනෑ වගකීමක්. අනික... අපි මෙහෙම පාතික මෙහෙවරක් කරන එක අම්මලාටත් කොට්ඨර නම්බුවක් දී?

ශේනු ප්‍රමාදී, පිරිමි ප්‍රමාදී උරේනුරු ගැටිලා විනෝදන් යහපත් කටයුත්තක් කරන එක මොන තරම් වටිනවා ද? තවත් දෙයක්... අපට තියෙන තරුණා ජ්වය තියෙනවා ද අම්මේ වැඩිහිටියන්වා?”

තාත්තාට නිනාව නවත්ත ගන්න බැරි වුණා.

“දැක්කා නේ ද, පාතිමා? මේ ගොල්ලන් ගේ කරදුන්ඩ උස ගියාට පස්සේ අපට කඩා කරලා දිනන්න බැහැ.”

“ඉතින් නාත්තේ, අයිය කියාපු දේවල් ඔක්කොම සාධාරණ යි තේ?
හොඳයි, එහෙම නොවෙයි දු?”

“හරි, හරි, අම්මාත් හරි, පුත්ත්චියාත් හරි, දූෂ්චියැන්දාත් හරි. මේකන්
ගාතිමා” මේ වයසේදී මෙයාලා නායකත්වය අරුගෙන වැඩි කරන්න
කැමතිනේ.

පුතාලා කවුරුත් සමගියෙන් ඔය වැඩි කරුගෙන යන්න. හැබැයි, ඒ
වගේම වගකිය යුතු ලෙස බුද්ධිමත්ව කටයුතු කරන්න ඕනෑ.

“කොහොම වුනාත් පාතිමා ආක්කේ, ඉස්කේලන් සංවිධානය කරපු මේ
ව්‍යාපෘතිය නම් අපේ යොවුන් වියේ ප්‍රමාදින්ගේ මනෝ-සමාජයිය
සංවර්ධනයට නම් හරිම පංකාද යි.”

මෙතෙක් වේලා නිශ්ච්ඡව සිටි කුසුම් නැත්දා එහෙම කිවිවා.
ඹිම්ලා රිකක් වේලා කල්පනා කළා.

“මොකක් ද කුසුම් නැත්දේ, යොවුන් වියේ ප්‍රමාදින් ගේ මනෝ-සමාජයිය
සංවර්ධනය කියන්නේ?”

අතික් මහ හයියෙන් හිනා වුනා.

“අයියේ ඒකවත් දන්නේ නැද්ද? ඒ වුනාට පත්ත්චිතකම නම් ඉහටත්
උසින්.”

“හරි, හරි, පුතා ගිහින් වැඩික් කරන්නකෝ. එන්න දුව, මං ඒ ගෙන
කියන්න.”

කුසුම් නැත්දා ඹිම්ලාට කරා කළා.

මියලා මේ ගතකරන යොවුන් වියේ සිදුවන කායික වර්ධනයන් එක්කම
මානසික වශයෙනුත්, සමාජයිය වශයෙනුත්, සංවර්ධනයක් සිදු වෙනවා.
අන්න ඒ දෙකේම සංකලනය තමයි, මනෝ-සමාජයිය වර්ධනය කියලා
කියන්නේ.

මේ මනෝ-සමාජයිය වෙනස්කම් ඉතා හොඳින් අවබෝධ කර ගත්තේ
නැතිනම්, අනවශ්‍ය ගැටුම් ඇති වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඔන්න අහගන්න
කෝ.

- වින්තන නැකියාව වර්ධනය වීම
- ආත්මාතිමානය වර්ධනය
- විරැදුෂ්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වීම
- සමාන ලිංගිකයන් (යහළේවන්) සමග සම්ප මිතුකම් අතිකර
ගැනීම
- සහවර කණ්ඩායම් (සම වයස් කණ්ඩායම්) සමග කළේලි ගැසීම හා
ඒ අයගේ අදහස්වලට අනුව ක්‍රියා කිරීමට පෙළුණුම්
- දෙමාජිය-වැඩිගිරියන්ගේ අදහස්වලට වඩා සහවර මිතු
කණ්ඩායම්වල අදහස්වලට ගරු කිරීම
- කතුහළයෙන් යුතුව අලුත් අන්දැකීම් ලබා ගැනීමට පෙළුණුම් සහ
නව නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමේ ද්‍රුෂ්ඨතා පෙන්තුම් කිරීම
- කැපී පෙනීමට ඇති කාමෙන්ත්
- තනි තීරණ ගැනීමට නා තමන්ගේ නිදහස්බව ලබාගැනීමට ඇති
ආගාම

- වගකීම් භාර ගැනීමට ඇති සුදානම
- සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට පෙළැසීම
- අනියෝගවලට මුහුණ දීමට රැකි වීම
- අනුකරණයට ඇති කැමැත්ත - මෙහි දී ජනප්‍රිය හෝ තමන් ඇතිම කරන හෝ පුද්ගලයන් ලෙස හැසිරීම(නල් නිශ්චයන්, ක්‍රිඩකයන් හා ගායකයන්)
- අවදානම් සහිත කියාකාරකම්වලට ඉදිරිපත් වීම

සමහර අවස්ථාවල දී වැඩිදුර හොසිනා, තමා අසුරු කරන පුද්ගලයන්ට උදව් කිරීමේ හෝ තමාගේ අදහස් මුදුන්පත් කර ගැනීමේ අරමුණ ඇතිව හෝ කටයුතු කිරීම නිසා අවදානම් තන්ත්වලට ලක් වීම

“මට නම් හිතෙන්නේ කුසුම් නැන්දේ, ඔය කියන ගති ලක්ෂණ තමයි, කොහොමත් සාර්ථක පුරවැසියකට අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඉදිරියට යනවා මිසක් ආයේ ආපස්සක් ගැන මොකට බලනවා දී”

කුසුම් නැන්දා හයියෙන් හිනා වුණා. තාත්තා තමයි ඒකට හොඳ උත්තරයක් දුන්නේ.

“මියාත් ඉතින් නව යොවුන් වියේ නො?... දී කිරීම බළුලුත් සාක්කි !”

3.2 කුතුහලය දක්වන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු

ගුරුත්වා පත්තියට ආවාම වෙනදා දුවලා ගිහින් පුටුවල වාසි වෙන පමණි අද ගුරු මේසය වට්ටීම රෝක් වෙලා.

“අනේ, මිස් කියන්නකෝ, මොකක් ද, මේ ලොකු පෙටිරිය?”

“අහ අහ ඉන්නේ නැතිව ඕකු ලියලා තියන ඒක කියවලා බලන්න කෝ.”

මෙහේ ගැටුව - මගෙන් පිළිතුර

“දැන් දැලා පුතාලා අහ ගන්න...

මේ පෙටිරිය මං කඩ්ඩි ඒක උඩ තියලා යනවා. පුෂ්නන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ඔයාලාට මතු වී තිබෙන විවිධ ගැටුලු ලියලා මේකට දාන්න. සමහර විට... ඒක ඒක්කොනා කියාපු දේවල්, ඔයාලාට තිතෙන දේවල්, අසුරු දේවල්, විවිධ පොත්වල-පත්තරවල තිබුණු දේවල්, ඔයාලා තුළ කුතුහලයක් ඇති කරපු දේවල් වෙන්න ප්‍රශ්නවන්.

අපි හෙට පත්තියේදී ඒ සියලුම ගැටුලු විසඳා ගනිමු.”

ප්‍රමාදීන් නැමෝගෙම මුහුණුවල සිහින් සිනහවක් නැගුණා.

ගුරුත්වා ඒනකල් කාටන් තුවසිල්ලක් තිබුණු නැහැ. නැමෝමත් ඉස්ස්කොමල ඇවිල්ලා.

“අන්ත, අන්න, මිස් ඒනවා.” කියාගෙන වාරිකා දුවගෙන ඇවින් වාසි වුණා.

හස්‍ය පෙටිරිය ගුරු මේසය උඩින් තැබුවා.

“දැන් කවුරුත් අහ ගන්න... මං මේ ගැටලු එකින් එක පැහැදිලි කරන ගමන්ම වගුගත කරනවා. ඔයාලට අවශ්‍ය නම් පස්සේ ලියා ගන්න.”

ගුරුතුමිය පෙරිටියේ තිබුණු කඩ්ප්‍රියා සඳහන් වුතු ගැටලු පැහැදිලි කරන්න පටන් ගන්නා. ඒ එක්කම ණතු ප්‍රවරුවේ සවී කළ බිමයි

කඩ්ප්‍රියා බොහෝම වටිනා තොරතුරු රෝසක් අඩංගු වගුවක් නිර්මාණය වුණා.

ඖබන් ගැටලුව	මගෙන් පිළිතුර	පැහැදිලි කිරීම
ගැහැණු පමුණ් සඳහා		
1. ඔසප්වීම ආරම්භ වූ ගැහැණු පමණකු ගැබී ගත හැකි ද?	හැකි යි.	ගැහැණු පමණකුට ඔසප් වීම ආරම්භ වීම යනු ඇයගේ ප්‍රජාතා පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ආරම්භ වීමයි. එවිට ඇයට ගැබී ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. එහෙත් ඒ වනවිටත් ඇගේ මිශ්‍රිත අවයව, ගේරුය සහ මහස ගේරුනී අවස්ථාවකට එලඟයි මෙය සූඛනම් හාත.
2. ඔසප් දිනවල කායික ක්‍රියාකාරකම්වල (ක්‍රිඩා කිරීම වැනි) නොයෙදිය යුතු ද?	යෙදිය හැකි යි.	ඔසප් වීම කායික ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීමට හේතුවක් නොවේ. අපහසුනාවක් දැනීමේදී හැර අන් සියලු අවස්ථාවලදී ක්‍රිඩා වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි යි.
3. වයස අවුරුදු 14ක් වන විටත් ඔසප් වීමක් සිදු නොවීම අසාමාන්‍ය ද?	අසාමාන්‍ය නොවේ.	පිට විද්‍යාත්මකව ඔසප්වීම ආරම්භ වන්නේ ගේරුය වර්ධනය වෙමිත්, ගේරුයේ බර යම් නිශ්චිත ප්‍රමාණයකට පත්වූ විට යි. මේ සඳහා පොෂණ තත්ත්වය ද බලපායි. එහෙත් වයස අවුරුදු 17 ක් වනවිටත් ඔසප් වීමක් සිදු වී නැත්තම් වෙදුන උපදෙස් ලබාගත යුතුයි.
4. වැඩි විය පත් වූ මූල් කාලයේදී ඔසප් වනුය අකුමවත් මෙය සිදු වීම හෝ එක් මසකට ඔසප් වීම දෙකක් ඇති වීම හෝ අසාමාන්‍ය ද?	නැති.	වැඩිවිය පත්වී අවුරුදු 2 ක් පමණ කාලයක් යන තෙක් ඔසප් වකුය අකුමවත් මෙය සිදුවීම සාමාන්‍ය යි. ඒ කාලයේදී ඔසප් වනුය දින 12 සිට මාස 2 ක කාලයක් දක්වා වුවත් දිගු විය හැකි යි. එමෙන්ම සමහරකුට මාස කිපයක් වුවත් ඔසප්වීම සිදු නොවී තිබිය හැකි යි.

5. සුදු යෘත අසනීපයක් ද?	නැත.	වැඩිවිය පැමිණිමත් සමග ආර්තව වතුයේ ඇතිවන වෙනස්වීම් නිසා අව්‍රේණ ග්‍රාවයක් යෝගී මාර්ගයෙන් පිට වෙයි. මෙය රෝගී තත්ත්වයක් නොවෙයි. මේ නිසා ගිරිරයේ කෙටිවූ විමක් ද සිදු නොවෙයි. මෙය සුදු යෘත නම්න් ද හඳුන්වනු ලබයි. එහෙත් මෙම යෝගී ග්‍රාවයේ දුගලදක් ඇත්තාම හෝ පැහැයේ වෙනසක් ඇත්තාම හෝ එමගින් කැසීමක් ඇති කරයි නම් හෝ වහාම චෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු යි.
6. ඔසප් වීම අපිරසිදු තත්ත්වයක් ද?	නැත.	ඔසප් වීම යනු ගැබී ගැනීමක් සිදු නොවූ විට ගේභාගයේ ඇතුළු ස්තරය ගැලවීම නිසා එහි රුධිරය පිටවී යෘතයි. පිටවන රුධිරය සුදුසු කුමයකට මනාව ඉවත් කළ යුතු වෙයි.
7. ගැහැණු පමණකුට ඔසප් වී ඇත් දැයි, මූහුණ බැඳීමෙන් කිව හැකි ද?	නොහැකියි.	ඔසප්වීමත් සමග බරදුණු බාහිර වෙනස් වීම් නිසිවක් නැත.
8. ඔසප් දිනවල දී නැමෙන් බඩි කොර වන්නේ ද?	කිසි සේන්ම නැත.	ගේරයේ පිරිසිදුකම රැකිම සඳහා ඔසප් වන අතරතුර නැම ඉතා සුදුසු යි.
9. ඔසප් වීම දෙකක් අතර මදි කාලයේ හෝ ඔසප් වන අතරතුර හෝ බඩි කැක්කුමක් ඇති වීම රෝගී තත්ත්වයක් ද? මේ කාලය තුළ තෙල් කැම අගුණ නැත?	රෝගී තත්ත්වයක් නොවේ. තෙල් කැම අගුණ නැත.	සාමාන්‍යයෙන් ආර්තව වතුයක් සඳහා දින 28 ක් ගතවන අතර, ඔසප්වීම පරින් ගත් දිනයේ සිට 14 වන දිනයේ දී බිම්බ කේෂයකින් බිම්බයක් පිට වෙයි. මේ හේතුවෙන් බඩි එක් පැන්තක කැක්කුමක් ඇතිවිය හැකි ය. එය රෝගී තත්ත්වයක් නොවේ. මේ සඳහා පැරසිටමෝල් වැනි වේදනා භාශකයක් භාවිතා කිරීම සුදුසු යි. මේ කාලය තුළ ඉතා නොදු පෝෂ්පදායී ආහාර ගත යුතු යි.
10. පියුයුරු කුඩාවට තිබීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ද?	ම්ව.	පියුයුරු විශාලත්වය සහ හැඩය ජාහ සහ වයස අනුව වෙනස් වෙයි. පියුයුරුවල විශාලත්වය සම්බන්ධව බොහෝ විවිධතා තිබිය හැකියි. පියුයුරු කුඩාවීම ඉදිරි විවාහ පිවිතයට හෝ ම්ව කිරී දීමට හෝ බාධාවක් නො වේ.
11. ඔසප්වීම ආරම්භ නොවූ කෙනකු ගැබී ගත හැකි ද?	හැකි යි.	සමහර අයට ඔසප්වීම සිදු නොවුවත් යම් කාලයක් නිස්සේ බිම්බ මෝවනය සිදු වෙමින් තිබුණා විය හැකි ය. එසේම කෙනකු පළමු බිම්බ මෝවනය සිදුවන්නේ ද පළමු ඔසප් වීමට දින 14කට පමණ පෙර යි. මෙවැනි බිම්බයකට ගැනුණුවක් මුණාගැසුණානාන් සංස්කීර්ණය සහ ගැබී ගැනීම සිදුවිය හැකි යි.

12. යෝතිය අසල තැවරුණු ගුණ තරුණය නිසා ගැඩි ගැනීමක් සිදුවිය හැකි ද?	මිවි.	ගුණ තරුණය යෝති මාර්ගයට ඇතුළු වුවහොත් හෝ යෝතිය අසල තැවරුණාහොත් හෝ එහි ඇති ගුණාත්මක බිම්බය වෙත පිහිනා ගොස් සංස්ච්ච්‍යාවේ ගැඩි ගැනීමක් සිදුවිය හැකියි.
පිරිමි ප්‍රමුණ් සඳහා		
13. ස්වයං වින්දුනය නිසා ගිණ්නය අදාළ වීමක් හෝ පුරුෂ ලිංගේන්දිය පත් නැති වීමක් හෝ ගේරිරය දුර්වල වීමක් හෝ දූෂ්‍යාකීස් අප්‍රාථික වීමක් හෝ විවාහ වූ පසු ලිංගික සම්බන්ධතා බිඳ වැට්ටමක් හෝ සිදුවිය හැකි ද?	ලේ කිසිවක් සිදු හො වේ.	මේවා සියලුම මිත්‍යා මතයි. බොහෝ පිරිමි ප්‍රමුණ ස්වයං වින්දුනයේ යෙදෙන්නි. (කළුතුරුකින් ගැහැණු ප්‍රමුණ ස්වයං වින්දුනයේ යෙදෙන්නි.) ස්වයං වින්දුනය මගින් කිසිම හානියක් සිදු හොවන බව විද්‍යාත්මකව ඔප්පු වී ඇත.
14. ගිණ්නයේ තරම මගින් සංස්රේග හැකියාව තීරණය වේ ද?	නැත.	ප්‍රාණාත් හෝ අප්‍රාණාත් තත්ත්වයේ දී ගිණ්නයේ තරම, සංස්රේග හැකියාව හෝ පුෂ්පනත හැකියාව හෝ කෙරෙහි බලපාන්තේ නැත.
15. නින්දේ දී බාතු පිට වීම ගේරිරය දුර්වල වීමට හේතු වේ ද?	නැත.	බාතු යනු ගුණ තරුණය සි. නින්දේ දී ගුණ තරුණය පිටවීම ස්වජ්ජන මෝවනය නම් වේ. වැඩතා තුළ ගබඩාවන ගුණාත්මක මෙස් ස්වාභාවිකවම පිටකර හරිනු ලබයි. මෙය කිසි සේත් ගේරිරයට අනිතකර නැත.

ගැහැණු සහ පිරිමි දෙ පාර්ශ්වය ම සඳහා

16. දුරුවකු කුමන ලිංගයට අයත් දා හි තීරණය කරන්නේ මට දා? පියා දා?	පියා	ලිංගික වර්ණ දේහ දෙවර්යෙකි. ඒවා X හා Y වේ. සෑම ඩීම්බයක්ම X වර්ණ දේහයක් සහිත ය. ඒහෙත් ගැනුණුවක් X හෝ Y හෝ වෙයි. ඩීම්බයක් සංස්වනය වූ ගැනුණුවේ වර්ණ දේහය X නම් ගැහැණු ප්‍රමායක් ද, ඩීම්බය සංස්වනය වූ ගැනුණුවේ වර්ණ දේහය Y නම් පිරිමි ප්‍රමායක් ද, ඇති වේ.
17. කිසියම් කුමයකට කළේ තියා තීරණය කර, ගැහැණු හෝ පිරිමි හෝ ප්‍රමායකු ලබා ගත හැකි දා?	නොහැකියි.	වර්ණ දේහ අනුව තීරණයට තත්ත්වයක් බෙහෙත් හෝ ආගමික වනාවත් හෝ මගින් වෙනස් කළ නොහැකියි.

4. යොවුන් ඔබේ ජීවන නිපුණතා ඔහ් නංවා ගැනීම

“ලොකු අයියේ, මයා කොහො දු?”

“අඟි? මං මේ පිදු ප්‍රග... රේදි හෝදනවා.”

“දුක්කා ද මේ පත්තලේ යොවුන් විය ගෙන හොඳ ලිපියක් තියෙනවා?”

“ඉතින් නංගි, මයා ලිපියේ තියෙන වැදුගත් දේවල් හයියෙන් කියවන්න කොයි.”

“මෙන්න අහ ගන්න...

‘... එදිනෙදා පීවිතයේ ඔබ සියලු දෙනාටම ජය සතුට පරාජය මෙන්ම විවිධ අභියෝග හා හැඳුනුප්පීම්වලට ද, මුහුණුදීමට සිදු වේ. මෙවැනි ඕනෑම තත්ත්වයකට මුහුණු දීමට ඇති හැකියාව ‘පීවන නිපුණතා’ නම් වේ. පීවන නිපුණතා වෙන් වෙන්ව සාකච්ඡා කළ නොහැකි තරමටම එකිහෙකින් බැඳුණු ස්වභාවයෙන් යුතු ය. යොවන ඔබ සතු වියයුතු ඉතා වැදුගත් පීවන නිපුණතා සමඟරක් මෙන්න...

1. තමා පිළිබඳ ස්වයං අවබෝධයෙන් යුතු වීම
2. නිවැරදි ව තීරණ ගැනීම
3. විත්තවේගවලට සාර්ථක ව මුහුණු දීම
4. අනුවේදනය සහිත වීම
5. එලදායී ව හා නිරවුල් ව සන්නිවේදනය කිරීම
6. විශේෂණාත්මකව විත්තනය මෙහෙයුම්
7. මහා අන්තර්පුද්ගල සඛ්‍යතාවලින් යුතු වීම

8. ආතනියට ගොනීමන් ලෙස මුහුණු දීම

9. සංවර්ධනාත්මක ලෙස ගැටුලු තිරුකරණය කිරීම

10. නිර්මාණයිලි වින්තන හැකියා තිබීම...

“මට නම් නිතෙන්නේ නංගි ඕවායින් බොහෝමයක් නිපුණතා දැනටමත් මට තියෙනවා කියලා හේ.”

“මයාට විතරක් නොවේයි, මටත් තියෙනවා.”

4.1 ස්වයං අවබෝධය

ඔබ සුවිශේෂ හේ. ඔබ විසින් ඔබ හඳුනා ගත යුතු හේ. එවිට ඔබ තුළ ආන්ත්‍රිකමානය ජ්‍යෙනි වෙයි.

“දහවති, මයාට අඟි මයාගේ අම්මලා ඉස්සර කාලේ නමක් දාලා තියෙන්නේ?”

“ඉතින් මොකක් ද සුහාජ් එකේ තියෙන වැරද්දේ? අපේ අම්මලාගේ දැන උගත් කමේ හැටියට හොඳයි කියලා දාපු නම තමයි ඒ.”

“නෑ ඉතින් අම්මලාට තිබුණා නේ ධම්මිකා කියලා නම දාන්න. හැබැයි, මයාට දැන් වුනුන් පුළුවන් නම වෙනස් කරන්න. එහෙම නැත්ත්ම දහා කියලා පාවිච්චි කරන්න.”

“නෑ, නෑ, නෑ, මං ඔය එකක්වන් කරන්නේ නැහැ. මට නම් දහවති කියන නම බොහෝම ඉස්සන නමක්.

මයා දැන්හවා ද මම පාසල් ශිෂ්‍යාචක් වුණාට මගේ ඇත ගම්මානයේ මං දැවැන්ත වරිතයක්. මගේ ගමේ දුප්පත් මිනිස්සු මං නිවාඩු කාලයේ ගමේ එනක්ල් මග බලාගෙනයි ඉන්නේ. ඒ හැම ගෙදරකම හදන හැම කිමක් බේමක්ම එයාලා මට ගෙනැත් දෙන්නේ හරිම ආදරෙන් - ලොකු ගෝරවයකින්. මං නිවාඩු කාලේ ගමේ ගිහින් මොකද කරන්නේ? උදේ වරැවේ ඉස්කේබ්ලේ යන ප්‍රමාදීන්ට පාඩම් කියලා දෙනවා. හටස වයසක අයට එක විදියේ උදුව කරනවා. කොහු ලතු අඩරන්න, පොල් ලෙඛ තලන්න, වතුපිටි උදුලු ගන්න වාගේ වැඩවලට. දැන් ඊළග නිවාඩුවේ දී හඳුයේ ආන්තම්මාට පොල් අතු දෙසීයක් වියලා දෙන්න ඕනෑ. මගේ අනින් නොකෙරුණාන් ඒ වියමන හොඳට කෙරෙන්නේ හැහැ. වැනි කාලට කළින් වහා හෙවිල්ල ගන්හන් එපා යැ?

ශිෂ්‍යන්ට විහාගයෙන් පළාතේ පළමුවැකියා වෙලා කොළඹ ඉස්කේබ්ලට ආපු දුවසේ රොලා අපේ ගමේ මිනිස්සු බලා ඉන්නේ මං කවදාද, දොස්තර නොනා කෙනෙක් වෙලා ගමට එන්නේ කියලා."

"එක ඉතින් අනිවාර්යයෙන්ම සිද්ධ වේවි, හැම අවුරුදුදේම මයානේ ඉස්කේල් ඔක්කොම තැං වික දිනා ගන්හෙන්."

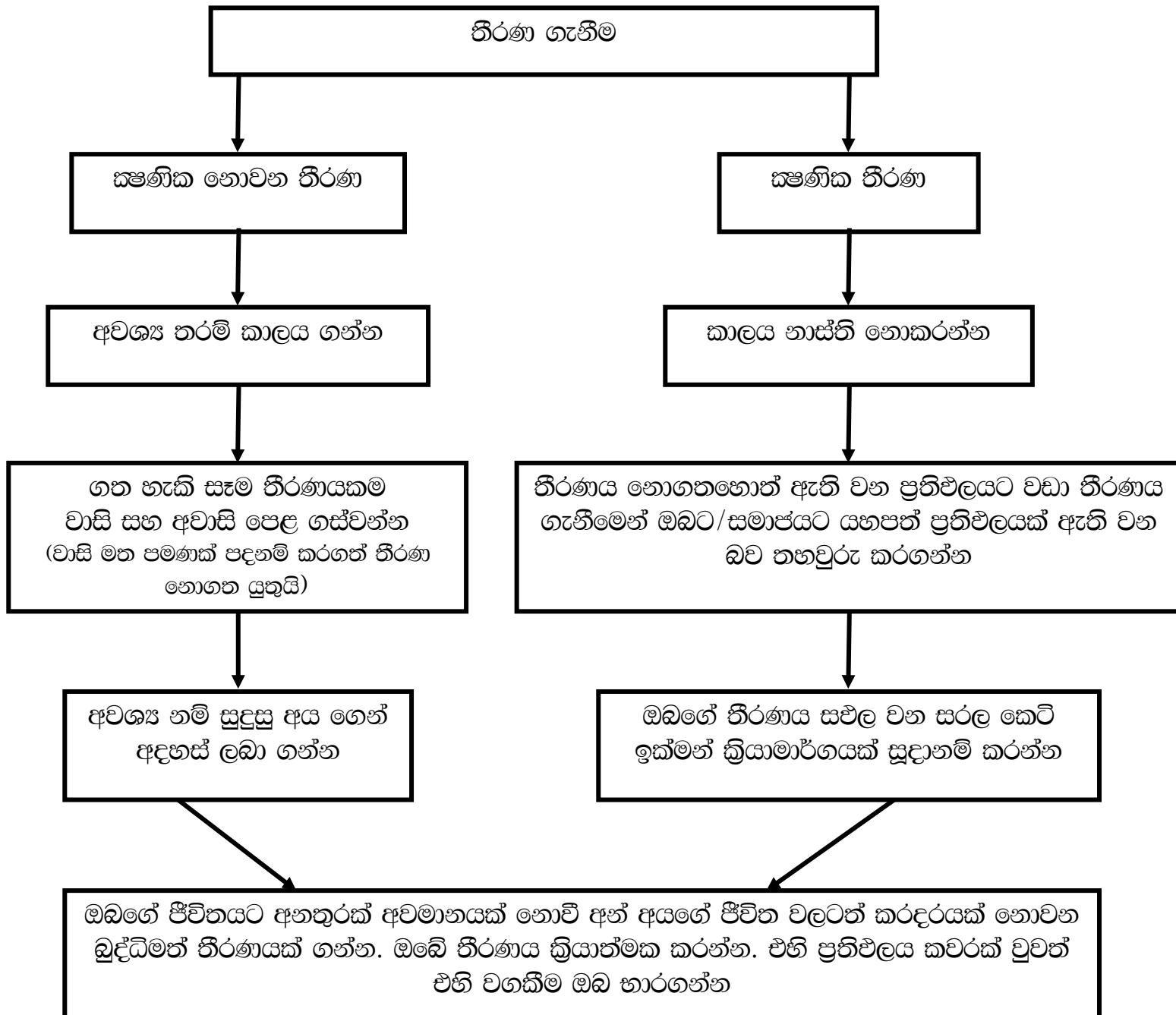
"ඉතින් සුභාෂ් නම්න් ධනවති වෙවිට මට මේ මහා සුපිරි පාසල් දැවැන්ත වරිතයක් වෙන්නත් මගේ නම හරස් වෙලා නැහැ. මං මගේ ඉදිරි ගමන යන්හෙන් ධනවති නම්න්මයි. මං විශ්වාස කරනවා, මට මගේ ගැන හොඳ අවබෝධයක් තියෙනවා කියලා."

"ඇත්ත. ඒ මයා ගේ සුවිශේෂිත්වය. අපි හැමෝ' ම අනෙක්නය වශයෙන් සුවිශේෂිය තේ?"

"ඒ විතරක් නොවයි සුභාෂ්, අපේ මේ පුද්ගල සුවිශේෂිතා සමාජ සංවර්ධනයට ඉතාම අවශ්‍ය යි. ඒවා හැති කරගන්නේ හැතිව, ආදර්ශයට ගෙ යුතු ප්‍රබල පිළිගත් වරිතවලින් උකහා ගත යුතු දේන් ලබා ගතිම්න් දුර්වලතාත් මගහරවා ගෙන, එලදායී ලෙස හැඩා ගැසුණාන් තමයි, සරු-විසිනුරු ලොවක් බිහි වෙන්නේ."

4.2 නිවැරදු තීරණ ගැනීම

මබට පිවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධාකාරයේ තීරණ ගැනීමට සිද වෙයි. මින් සමහරක් ක්ෂේත්‍රීක තීරණ වන අතර, තවත් සමහරක් කාලය යැගෙන හොඳුන් සිනාමනා ගතයුතු තීරණ යි. මේ කවර තීරණයකට වුවත් ප්‍රාපුරුදුදු - අත්දුකීම් සහිත බව පදනම් කර ගත හාත්, ඒවා බොහෝ විට ඉතා එළඳායි වෙයි. එසේම එවැනි තීරණ භාජිකර ප්‍රතිඵල ඇති නොකරයි. තමාගේ/අන් අයගේ පිවිත සුරුකීම්, අනතුරුවලින් ඉවත්වීම වැනි අවස්ථාවල දී සූක්ෂ්ම තුවනින්, ඉවසිල්ලෙන් මෙන්ම ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ගය කිසිසේන්ම නොවරදීන බවට මහා විශ්වාසයක් සහිතව ක්ෂේත්‍රීක තීරණවලට එළඟීය යුතු වෙයි.



මෙහකා පාසල අරේලා ගෙදර ඇවිත් අක්කාගේ කාමරයට එබුණා.

“අයියෝ, දැන්මම මොනවා ද මේ පාඩම් කරන්නේ? හෙට අනිද්දා සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිඵල ආවාම උසස් පෙළට ලස්සේති වෙන්නකෝ.”

ක්‍රිගාන්තිට තිනා ගිය.

“එහෙනම් නංගි මොකද, දැන් නවචන ග්‍රේනියේ ඉදුලාම සාමාන්‍ය පෙළට ලස්සේති වෙන්නේ?”

“ගෙදරම හොරු උස්සන් ගියත් ඔයා දන්නේ නැහැ.”

“මොකද දන්නේ නැත්තේ? ඔයා ගේටුවෙන් එහවා දැකලායි, මං දොරේ අරුල අරේලා තිවිවේ.”

මෙහකා හනිහතිකට නැවා. කටට දෙකට බත් රික කැවා.

“නංගිට අද මොකක් ද පන්තිය?”

“නුරාන් සර් ගේ නැවුම් පන්තිය.”

“මොන නැවුම් පන්තියක් ද?”

“අයි ගිය මාස් අම්මාන් එක්ක ගිහින් බැඳුණු අලුත් නැවුම් පන්තිය?”

“ඉතින් වෙනදා ඉස්කොලේ අරේලා කෙලින්මනේ යන්නේ?”

“නෑ, නෑ, අද වැඩිපුර ද්‍රව්‍යක්... සර් රීයේ කොල් කරලා කිවිවා නාලා, කාලා, හවස් වෙලා එන්න කියලා. පමයි කිප දෙනායි එන්නේත්.”

“කවුද අනිත් අය? අම්මා දන්නවා ද මේ පන්තිය ගැන?”

“අනිත් අය වෙන ඉස්කොලවල. අයි මං රීයේ රු ඔක්කොමලාට කිවිවේ, රැපවාහිනී ප්‍රවාහිති බල බලා ඉඳුදුදී.”

ක්‍රිගාන්ති රිකක් කල්පනා කළා. ඒ වනවිට මෙහකා ලස්සේති වෙලාත් ඉවර යි.

“නෑ නංගි, ඔයා අද ඔය පන්තියට යන්න ඕනෑම නැහැ. ඒ පැහැදු ද්‍රව්‍යක් ගිය ම මැදුරු.”

“අන් අක්කො, මංන් අපේ නාට්‍යයේ සූර්යනාවිගේ වර්තයට රාජ්‍යාන්ත්‍රීත්. සර් කිවිවා ඒකට ගෙලුපෙන වෙන කිසිම කෙහෙක් නැහැ කියලාත්. හරි, හරි, මං ඉක්මනට එන්නම්කො.”

මෙහකා බැගය අතට අර ගෙන එළියට බැස්සා විතර යි.

“අ.. අන් නං...ගි...”

ක්‍රිගාන්ති පපුව අල්ල ගෙන හාන්සි පුවුව උඩ එක පාරට ම අද ගෙන වැටුණා.

“අක්කො, අන් අක්කො...අයියෝ කවුරුවත් නැදුදු...අන් වූටි නැන්දු, අපේ අක්කාට සිහිය නෑ, වූටි නැන්දු.....”

අල්පු ගෙදර වූටි නැත්දා ද්‍රව්‍යගෙන ආවේ එක පිමිමට. විල්සන් මාමාන්, හිරැනි අක්කාත් කොහොත් ආවාද දන්නේ නැහැ.

එතකොටම වාගේ ක්‍රිගාන්ති අසිජිය ගහන්න පටන් ගත්තා.

“හාන්සි කරන්න, හාන්සි කරන්න, ඔන්න සිහිය ආවා.”

දොස්තර මාමා කිවිවේ ද්‍රව්‍ය කිපයක් නිඩි නැතිව ආත්තම්මලා ගේ ගෙදර දානයට වෙහෙස වෙලා අැති වුණු තෙහෙටුව නිසා වෙන්න අැති කියලා යි.

කොහොම වුණත් එදා මේනකා පන්ති ගියේ නැහැ.

පසුදා අම්මා නිවාඩු දාලා ගෙදර නැවැතුණා. මේනකා එදා පාසල් ගිහින් ගෙදර ආවේ විශාල කම්පනයකින්. ක්‍රියාත්මිකිත් මේක මහා ප්‍රහේලිකාවක්.
“මොක් පොඩි දුවේ?”

“අනෝ අම්මේ, රීයේ මං පන්ති ගියේ නැහැනේ? පස්සේ තුරුන් සර් ජාතික පාසල් කාමිනිට කේල් එකක් දිලා එයා ගෙන්නා ගෙන.”

“ඉතින්?”

“මොකක් හරි ලොකු දෙයක් වෙලා. කාමිනි ඉස්පිරිතාමලට අර ගෙන. සර් නැ. පොලිසියෙන් නොයනවා ලු.”

“මට රීයේ කිසි ලෙඛක් තිබුණේ නැහැ නංගි, මං බොරුවටයි, කළන්නේ දාලා වැටුණේ !”

“අඟ.....?”

4.3 විත්තවේග

සමාධි තමයි, එදා උදෑසෙන රස්සේමට කතාව පැවැත්තුවේ.

තරහත්, දුකත්, හරහා වැට බඳුමු.

... ඔයාලා දුන්නවා දී, තරහ සහ දුක කියන්නේ විත්තවේග. ඒ කියන්නේ සිතට නැගෙන ආවේග. සතුවත් විත්තවේගයක්ම තමයි. ඒන් භානිකර නැහැ. ඉතාම භානිකර වියහැක්කේ කේපය තමයි. විත්තවේගවලට මුහුණදීම යනු, එම හැඟීම් පාලනයකර මනාව හසුර්වා ගැනීම යි. කේපය

වැනි නැගීම් ඇතිවූ විට අප ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ගැටුමකට වුවත් හේතු විය භැකි යි.

පසුගිය මාසය මුල්ලේල් මා පුංචි ගවේෂණයක් කළා. එහි ප්‍රතිච්ලිය තමයි, මා අද ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නට යන්නේ.

අප් ගුත්තින් අතර, වැඩිහිටියන්ගේ රැකියා ආයතනවල, සිද්ධස්ථානවල, ගෙදරලුර වැඩ කිරීමට පැමිණාන සුළු සේවක-සේවිකාවන් අතර, මේ විදුහල් ප්‍රජාව තුළ, මා දුටු සුවිශේෂී පුද්ගලයින් දහ හත් දෙනකු ගේ සහයෝගය මට මේ ගවේෂණය සඳහා බ්‍රා ගන්නට භැකි වුණා.

මවුන් තුළ තිබු සුවිශේෂීත්වය තමයි, මවුන් තැඹින් තරහ ප්‍රකාශ නොවීම!

තරහ නොයැමේ ගුණය තිසාම මේ ගවේෂණය මට හරිම පහසුවක් වුණා.

(සභාවන් හිනා)

හොඳයි, මේ විවිධ පුද්ගලයින් තමා කුඩා කාලයේ දී හෝ තරුණා වියේ දී හෝ එහෙමත් නැතිනම් වැඩිහිටි වියේදී හෝ තමන්ට තිබුණු තරහ යැමේ ගෙටුව විසුදා ගැනීමට අනුගමනය කර ඇති ක්‍රමවේදත් හරිම විවිධාකාර යි. ඒ වාගේම සර්ල යි. අපටත් සුදුසු පරිදි ඒවා අනුගමනය කරන්නට බැරි කමක් නැහැ.

මා ඒවා ඉතා කෙටියෙන් පෙළ ගස්වා තිබෙනවා. මෙන්න අන ගන්න...

තරහා යැම වැපුක්වීමට....

- කිසියම් වේලාවක් එම පරිසරයෙන් ඉවත්ව සිටීම
- කතා පොතක් කියවීම
- නිවෙස අසල ඇති ආගමික ස්ථානයකට යැම
- ප්‍රිය කරන ගිතයකට සවන් දීම

- ජ්‍යෙෂ්ඨ දුරකථනයෙන් බිරිදිට කතා කිරීම
- මද වේලාවක් නිදා ගැනීම
- ගෙවන්නේ වැඩපළ කිරීම
- ම්‍යුණ්‍යනයක් වැනි විශාල සංඛ්‍යාවක් තෝරා ගෙන මහෝමය වශයෙන් 17න් 170 ආපස්සට අඩු කරගෙන, අඩු කරගෙන යම්
- පරිගණකයේ හෝ අන්තර්ප්‍රාලයේ හෝ කිසියම් තොරතුරක් අනාවරණය කරගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- මේසය මත ඇති කඩ්ප්‍රාසියක ජ්‍යෙෂ්ඨ වැඩපළ යොදා ගැනීම් කිසියම් සහකුගේ රූපයක් ඇරඳීම

මුතුන් අතර සිටි එක් පුද්ගලයක් කිවිවා එකාට ප්‍රංශී කාලයේ සිටම නිසි විදිහට තරහ පාලනය කරගත හැකිය කියා. අප අතර සමහරවේ එවැනි අයත් ඇති.

එ වාගේම ඔවුන් බොහෝම වැදගත් කාරණයකුන් මට මතක් කර දුන්නා. තරහ ඇතිවුතු අවස්ථාවලදී ඔවුන් යොදාන ඉහත උපකුමය දිගින් දිගට ම කරගෙන යන විට කාලයන් සමග තරහ යම් අඩුවේ ගොස් තමන්ව තරහ හසුරුවා ගත හැකි පුද්ගලයකු බවට පත්විය හැකි බව. කොහොම වුණාත් දැන් ඔවුන් බොහෝම නිවුතු ඇය.

මට නිතෙනවා, තරහක් ඇති වුතු අවස්ථාවල අනුගමනය කළ එම ක්‍රියාමාර්ගම දුකක් ඇතිවුතු අවස්ථාවලදීන් අනුගමනය කළ හැකිය කියා. ඔබ මොකද හිතන්නේ?

එහෙම නම්...

තරහත්, දුකත්, හරහා වැට බැඳ ගන්නට මගෙන් ඔබට සුබපැනුම්!

නැගීම් පාලනයට අවශ්‍ය පුරුදු කිපයක්...

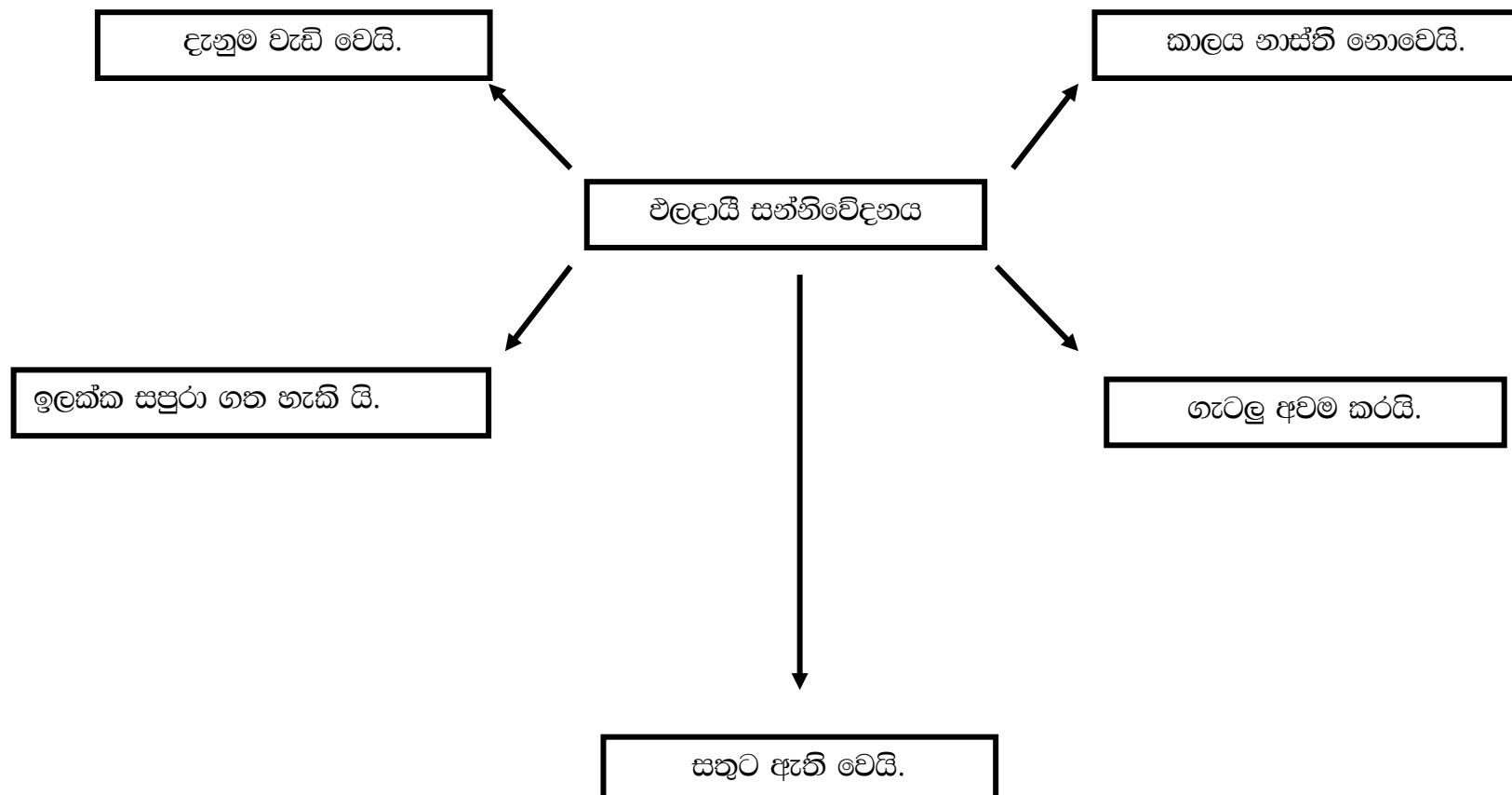
1. පීවිතයට වගකීම් ගන්න...
- පීවිතයට වගකීම් ගැනීමේ දී කෙරෙන්නේ ඔබේ හැගීම් සියල්ල ඔබ විසින්ම පාලනය කර ගැනීමයි. අන් කිසිවකු නිසා ඔබට තරහ යන්නේ නම් ඔබ ඔබේ පීවිතයේ වගකීම හාර ගෙන නැත.
2. කිසිවකුට ඔබේ වරදක් වූ වට සමාව ගන්න...
- තව අවුරුදු 20ක දී ඔබට සැපවන්ව පීවන්වීමට අද ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හැඳුනා ගන්න.
- නිදුසුන්... අනාගත රැකියාවේ සාර්ථකත්වය සඳහා තමා සතු දක්ෂතා දැන්ම හැඳුනා ගැනීම
3. ඔබේ පීවිතයේ බලාපොරොත්තු හැඳුනා ගන්න...
- තව අවුරුදු 20ක දී ඔබට සැපවන්ව පීවන්වීමට අද ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හැඳුනා ගන්න.
4. වැඩ සැලසුම් කරන්න...
- පුරුමයෙන් කළ යුතු දේ පුරුමයෙන් කරන්න. වැදගත් වැඩ කටයුතු සඳහා ප්‍රධාන වේලාවක් වෙන් කරගෙන අනෙකුත් වැඩ සඳහා ඉන් පරිඛාහිරව කාලය වෙන් කරගන්න.
5. ආතනියක් ඇති වූ වට අවශ්‍ය නම් තම හැගීම් ප්‍රකාශ කරන්න...
- තමාගේ හැගීම් අන් ඇට ප්‍රකාශ කිරීම අතිවාර්ය තොට්ටේ. මේ සඳහා සිතුවමක්, කවියක්, සටහන් තැබීමක් වැනි විකල්ප මාර්ග හාවින කළ හැකිය. එමගින් මානසික නිදහසක් ඇති වේ.
- හැගීම් ප්‍රකාශ කිරීම මගින් සමහර ආවේගිලි අවස්ථාවලදී ගනු ලබන අනිතකර හඳුසි තීරණ යටපත් කරගත හැකි ය. එසේම අඩඳුබර ද වැළැඳෙක්.

4.4 අනුවේදනය

අන් අයගේ සතුට මෙන්ම දැකු තේරේම් ගෙන, ඒ අනුව ඔවුන්ට උදෑසී උපකාර කිරීම. අනුවේදනය යහු අනුකම්පාව නොවේ.

මෙහි දී,

- ♣ උදෑසී බෙන්නා අවතක්සේරු නොවන - සිත නොරදුන පරිදි ඔබේ වචන හසුරුවා ගන්න.
- ♣ සෑම වටම ඔවුන් තේරේම් ගනීමින් අවශ්‍යතාවට අදාළ පරිදි උපකාර කරන්න.



4.5 විලදායී සන්නිවේදනය

සන්නිවේදනය විලදායී වන්නේ අදාළ පුද්ගලයින් අතර අනෙක්නා අදහස් භූවමාරු කරගැනීමක් තුළින් පොදු මතයකට එළැඳුණාගොන් පමණි.

මෙ සඳහා...

- ♣ අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කරමින් හොඳින් සවන් දෙන්න.
- ♣ සංයෝගයන් යුතුව ඔබේ අදහස් ඉඩිරිපත් කරන්න.

4.6 විශ්ලේෂණාත්මක වින්තනය

- ♣ යමක් කිරීමට පෙර එයින් ඔබ අපේක්ෂා කරන ප්‍රතිඵලය නිශ්චය කර ගන්න.
- ♣ එයට පැගා වියහැකි මාර්ගවල වාසි සහ අවාසි පෙළ ගේවන්න.
- ♣ වඩාත් පහසුවෙන් පැගා වියහැකි මාර්ගය ද, වෙනත් විකල්ප මාර්ග ද අධ්‍යයනය කරන්න.
- ♣ ඔබගේ දැනුම පළපුරුද්ද සැලකිල්වට ගෙනීමින් මෙයට සම්බන්ධ විවිධ පැති, මතු වියහැකි ගැටලු සහ ඒවාට විසඳුම් සෞයා බලන්න.
- ♣ අදාළ කටයුත්ත ත්‍රියාත්මක කරන්න.
- ♣ මහා ලෙස අවධානය පවත්වා ගන්න. කවර අසාරීකත්වයකදී වුවත් තමා මුලින් අනාවරණය කර ගත් පරිදි, ඒ සඳහා විකල්පයන් තිබෙන බව සිහියේ තබා ගන්න.

4.7 යහැත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධිතා වර්ධනය කර ගන්න.

- ඔබට සමාජයේ විවිධ තරාතිරුම්වල පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමට සිද වේ. ඔවුන් දුප්පන්, පොහොසත්, බාල, තරුණා, වැඩිහිටි, උගන්, නුගන් කාණ්ඩවලට ඇයන් ඕනෑම තැනෙත්තකු විය හැකි ය. ඔවුන් ගේ අදහස් ඔබේ අදහස් හා ගැලුපුණාත් නැතන්, ඔවුන් හා

ගැටුම් අත්ති නොකර ගෙන ඒ අයගේ ද අදහස්වලටවලට ගරු කරමින්, ආවේගනිල් නොවී, සාමූහික තීරණයකට එළැඳීන්න.

- අන් අයගේ අත්දැකීම් ඔබට වඩා වෙනස් හෙයින් ඒවා තුළද යම් යම් වටිනාකම් තිබිය හැකි බව අමතක නොකරන්න. වඩාත් නොදු යෝජනාව ඔබගේ යෝජනාව වුවත්, හානිකර නොවන්නේ නම් සුනාම් ලෙස පොදු මතයට එකා වන්න.
- සාමූහික තීරණය ත්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබගේ උපරිම සහයෝගය ලබා දෙන්න.

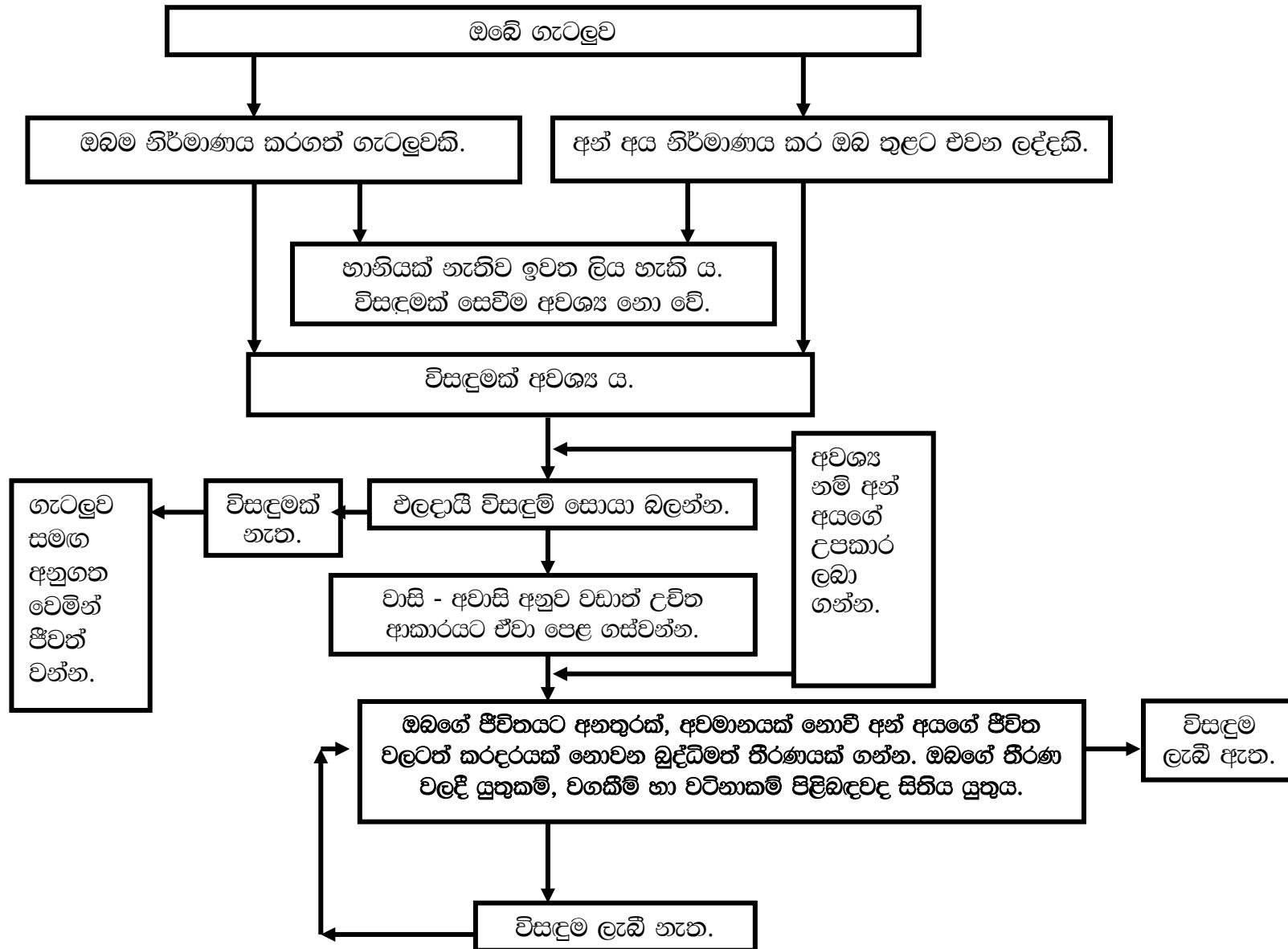
4.8 ආතතියට මූහුණ දීම

කිසියම් සිද්ධියක් මුල් කරගෙන සින් අරැතිවන නොසන්සුන් බව ආතතිය යි.

ආතතිය අඩු කර ගැනීමට නම්...

- කාලය කළමනාකරණය කර ගන්න.
- එලදායී විනෝදාංගවලට යොමු වන්න.
- හිතවතකු සමග ආතතිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- මිඛිත සටහනක් තබන්න.
- සොබා දහමේ අසිරිය විදින්න.
- හාවනා කරන්න.
- ආතතියෙන් මිදීම සඳහා දැනුවත් කෙනකුගෙන් මග පෙන්වීමක් ලබා ගන්න.

4.9 ගැටලු නිරාකරණය කිරීම



“ස්‍රී, හරි වැඩි, සුදේව ගිෂා නායකයෙට තුවාල වෙන්නම ගහළ. තොල පැලිල. පිටිවතියේ ලොකු ගාලගෝටිටියක්.”

ගරුතුමා පොරබදුන ප්‍රමාදීන් අතරට දුවන්න පටන් ගත්තා.

“ස්‍රී දන්නවා ද මොකද වෙලා තියෙන්නේ කියලා? ගිමිහානි එය ගෙන් ගෙනිතයට ලකුණු කියද කියලා අභුවාල. සුදේව හිතලා තියෙන්නේ අපහාසට අභුවා කියලා යි. ‘උමුව මොකද මට ලකුණු කිය වනුම? මටත් හැත්තේ අටක් තියෙනවා. උමුව මට වඩා ලකුණු දෙකයින් වයි? තොට මං ඒ එග වාරේ දෙන්නම් ඕකට උත්තරේ...’ ඔන්න ඔහාම කියලා බහින ගමන් පිටිවතියේ මඩ ගුලියක් අර ගෙන ගිමිහානිට ගහළ. ගිමිහානි පිටිවතියේ ගහක් යටට වෙලා භාඳටම අඩහනවා. නැගිටින්නේත් නැහැ, එන්නේත් නැහැ, ඔල්ව උස්සන්නේත් නැහැ.

ඔය රත්ත්වුව බේරන්න තමයි, ගිෂා නායක පාලිත අයියා ගිහින් තියෙන්නේ. එතකොට එයාට භාඳටම ගහළා.”

“අන්න ස්‍රී ප්‍රමාද එයා ආදාගෙන එන්න භදුනවා.”

ගරුතුමා එතැනට යන කොටත් සුදේව උස් භංගින් කරාව.

“මොකද සුදේව අර ගිෂා නායකයාට ගැහුවේ?”

“මොකාට ද? අර පාලිතයාට ද? උඩට ගහන්න නොවෙයි ඕනෑ, නම ගහන්න. උඩ කෙල්ලන්ගේ පැන්ත අරගෙන මට පාටි දැන්න එනවා.”

“එහෙම නොවෙයි සුදේව, ඔයාත් භාඳ ප්‍රමාදක්, පාලිතත් භාඳ ගිෂා නායකයෙක්, කතා කරාව ප්‍රශ්න විසඳු ගන්න පූජාවන් තේ?”

“මේ ස්‍රී, මට නිකම් බට්ට ගාලා පාලිතය බේරන්න භදුන්න එපා. ස්‍රීලටත් ඉතින් නායකයෝනේ ලොකු...? අපි ඉතින් සොක්කොනේ? පහල තැනින්නේ වතුර බහින්නේ? ස්‍රී ඔන්න මං නොකිවා කියන්න එපා, මම

නම් ස්‍රීලට බයත් නැහැ, ප්‍රින්සිපල් ස්‍රීට බයත් නැහැ. මං ඔහෙ වෙලාවක අස්වෙලා යන්න ලෙස්තියි. රටේ ඉස්සොල නැතිව යැ?”

විදුහල්පතිතුමාත් එතැනට ආවේ ඔය වේලාවේමයි.

“බලන්න ස්‍රී මේ ප්‍රමාද තරහ ගිහින් කතා කරහ විදිය? මෙහෙම ද ප්‍රමාද හැසිරෝන්නේ?”

“සුදේව එන්න මගේ ඔරිස් එකට.”

සුදේව විදුහල්පති කාර්යාලයයට ගියෙන් කිසිම ගරුසටරවක් නැතිවයි. “පුතා මෙන්න මේ ප්‍රතිචිල ලේඛනයේ අස්වන් ප්‍රමාදයිගේ නම වික තෝරාව ලියලා තියන්න. නො විදුහල්පති රුස්වීමේදී පාසල් සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිචිල ගැන මට තොරතුරු ඉදිරිපත් කරන්න කියලා දුන්වලා තියෙනවා. මං තව පැය කාලකින් එන්නම්.”

විදුහල්පතිතුමා ගිමිහානි ඉන්නා තැනටත් ගියා.

“මොකද ගිමිහානි?” ගිමිහානි එක්වරම නැගි සිටියා. මොහාතකට පසු ඇය ඉකි බිඳිමින් කතා කළා.

“ස්‍රී මං ගෙදුර යන්න ද? මෙහෙම මඩ තැවැරුණු සුදු ගෙවුමක් අරදුන් ඉන්න බැස තේ ද?”

“හැබේ ද? ඉතින් සුදු ගෙවුමේ මඩ තැවැරුණුම පත්තියේ පාඩම් ඉගෙන ගන්න බැරිව අදත් තේ ද?”

ගිමිහානිට එක්වරම තිනා ගියා.

“මය ප්‍රමාද ගැන තීරණ ගන්නේ සුදු ගෙවුම... මඩ පැල්ලම්... අවට ඉන්නා අය... එහෙම වාගේ යි, මට පේන්නේ. ඒ සාධකවලින් තමයි, ඔය පාලනය කෙරෙන්නේ. නරක ද දුව, ඔය ගැන තීරණ ගැනීමේ අයිතිය දැන්වන් ඔය පවත්‍ර ගත්තොත්?”

ගිම්හාතිගේ මුහුණේ මොකක් දේ අනිමානවත් සිත්තමක් ඇඳුණා. එයා එක එල්ලේම විදුහල්පතිතුමා දිභා බලලා වතුර කරාමය ප්‍රගට ගියා. වතුර බොහෝන ආපු එහා පන්තියේ මුනවිවරා ගිම්හාතිගේ ගෙවුම සේදා ගන්න උදෑස් කළා.

විදුහල්පතිතුමා කොරඩ්බිරය දිගේම ගිහින් සූදේවගේ පන්තියට ඇතුළු වුණා. හැමෝම කත්ත්ඩායම් වෙලා විදුනා පරීක්ෂණායක් කරනවා.

“මේ පන්තියේ දුරුවෝ රික බොහෝම හොඳයි. අද උරදේ ඇති වුනු සිද්ධියේ දී කත්ත්ඩායමක් විදියට එකතු වෙලා, පාසල් පරීපාලනයත් එක්ක සහයෝගයෙන් වහා වහා ගැටුව නිරාකරණය කරගත්තා. සමහර විට එහෙම නොවන්නට ප්‍රමාදීන් පැති බෙදිලා ප්‍රශ්නය උඩු දුවන්නට ඉඩ තිබුණා. මනා අන්තර්ප්‍රද්‍ර්ගල සඛ්‍යතාවලින් යුතුවීම කියන්නේ අන්න ඒ ආකාරයේ වර්යාවලට.

මං දැක්කා ඔයාලා සූදේව ප්‍රගත්, පාලිත ප්‍රගත්, ගිම්හාති ප්‍රගත්, රුදෙම්න් ඒ අයගේ ගැටුව තමාගේම ගැටුවක් සේ සලකා ගෙන කටයුතු කළ ආකාරය. ඒ අනුවේදනය තුළ නිබෙන්නේ කළයාන මිතුත්වයක්. අනෙක් අතින් බැලුවාම, සිද්ධිය පිළිබඳ මටත්, ගුරුවරුන්න්, ඉතාම තිරුවුල්ව සන්නිවේදනය කෙරුණා. වෙන් වෙන්ව විවිධ ප්‍රමාදීන් ඇවිත් කිවිවත්, එකම දේ තමයි, කියලා තිබුණ්. එකක් වත් පරස්පර විරෝධී නැහැ.

දැන් මට කියන්න නිබෙනවා තවත් වැදගත් කාරණායක්... ඒ සිදුවීම මේ වන විට අනිතයට එකතු වෙලා. රීට සම්බන්ධ අය ඒ අය කළ කි දේ ගෙන වගකීම බාර ගනීවි. එයාලාට එයාලා ගෙන නිරාන ගන්න ඉඩ දිලා දැන් අපි අප් වැඩික් බලා ගෙන පාඩුවේ ඉදිමු. ගිම්හාතිගේ ගෙවුම වත්, පාලිතගේ තුවාලය වත්, සූදේවගේ තරඟ යෘම වත්, අපි සාකච්ඡා කළ

යුතු මානසාකා නොවෙයි. ඒවාට අපි නිකම් වග උත්තරකරුවන් වෙන්නේ මොකට ද?

එහෙමම දුල පුතාලා එකතු වෙලා ඔය වැඩි කරගෙන යන්න.” එට පස්සේ විදුහල්පතිතුමා පාලිතගේ පන්තියටයි ගියේ. පාලිත තුවාලයට බෙහෙත් දාගෙන. එයා සෙනසුරාදා පැවැත්වීමට නියමිත වෙදුන් සායනයට අදාළ කම්ටුවලට වැඩි බෙදා දෙමුනු යි, නිරියේ.

“මොකද පුතා තුවාලය?”

පාලිත සූපුරුදු තැන්පත් සිනාවම ඇතිව කතා කළා.

“ගාණක් නැහැ සර්, සූදේව මල්ල ඔයින් නවත්වා ගත්තා ඇති. එයාට තරඟ ගියාම ඉවත් බවත් නැහැ ජේ?”

අපි මේ සායනයේ වැඩි රික ලැස්ති කරනවා සර්.”

“අත්තමයි පුතා, ඔයා සැබැ ආදර්ශවත් වර්තයක්. ඔයා මේ අනිතයට බොහෝම ගක්තිමත් ලෙස මුහුණ දුන්නා. දැන් බැලුවාම එක ඔය ආතතියක් කරගෙන නැහැ. ඔය නියෙන්නේ විශිෂ්ට ගෙවයේ නායකත්ව ගුණාංගයක්.”

“බොහෝම ස්තූතියි, සර්.”

විදුහල්පතිතුමා ආපසු කාර්යාලයට එනවිට පැය බාගයක් විතර ගත වෙලා. සූදේව ඒ වෙලාවේ පරිගණකය ප්‍රගයි නිරියේ.

“හරි ද පුතා, ලැයිස්තුව හැඳුවා ද?” “එක එහෙම හරි යන්නේ නැහැ සර්. නිකම් ම නිකම් නම් ලැයිස්තුවක් අර ගෙන ගිහිල්ලා සර් කොහොම ද ඉස්සෙක්මේ ප්‍රතිඵල විගුහ කරන්නේ. අනෙක විහාර අංක නැතිව ආය නොයා ගන්නත් බැහැ.

සර් මේක බලන්නකෝ පොඩිඩක්... මෙවා අතින් ලිවිවා ම කිසි වටිනා කමක් නැහැ, තාක්ෂණ්‍ය යොදා ගන්නේ නැතිව. ඒනිසා මං පරිගණකයේම ඉදිරිපත් කිරීමක් භැඳුවා. දුර්ගන අටක් නියෙනවා, ප්‍රතිගතය පැහැදිලි කරන්නට මං වට ප්‍රස්ථාරයකුත් දැමීමා.

දැන් සර්ට හෝ ගිහිල්ලා කරන්න නියෙන්නේ මිනින්තු පහක වැඩක් විනර යි.” විදුහල්පතිතුමා මූකින්ම කතා කලේ නැහැ. මූලින්ම ලේන්සුව අර ගෙන ඇස් දෙක පිස දා ගත්තා.

“බලන්න පුතා ඔයා මොන තරම් නිර්මාණයේ වින්තන භැකියාවක් නියෙන පළමයක් ද? අනෙක... ඔයාට කොට්ඨර භොදුට විශ්ලේෂණාත්මකව වින්තනය මෙහෙයවන්න පුළුවන් ද?

එහෙම වෙළාන් බලන්න ඉතින් උදේ කිසිම තේරුමක් නැතිව අර මහ විශාල ගැටුමක් භාජා ගත්තානේ?”

“අනේ මං දැන්නෑ සර් මට භරීම ඉක්මනට තරහ යනවා. මට සමාවෙන්න සර්, මං කියාපු දේවල්වලට සර්ටන් තරහ යන්න ඇති.”

අන්න ඒ වෙළාවේ විදුහල්පතිතුමා කව්‍යාවත් නැති විදියට මහ හයියෙන් හිනා වුණා.

“ඒක නම් කව්‍යාවත් වෙන්නේ නැහැ. මොකද... මං ගැන තීරණ ගන්නේ මම නේ? සුදේව නොවේ නේ? මට තරහ ගන්න ඕනෑ නම් තමයි, මං තරහ ගන්නේ. වෙන කාටවත් බැහැ මට තරහ දෙන්න. මං මොකට ද කාටවත් යටත් වෙළා එකාලා ගහන බේර පද්ධත්වට නටන්නේ? ...ඒ වෙළාවේ මට තරහ ඕනෑ වෙළා තිබුණ් නැහැ. ඒ නිසා මං තරහ ගන්නේ නැහැ.” විදුහල්පතිතුමා ආයෝගී හිනා වුණා. සුදේවත් හිනා වුණා තමයි... ඒ වුණාට එකාගේ හිනාවේ මොකක් දේ අඩුවක් තිබුණා. “සර් කියන විදියට... අනෙක් අය කරන දේවල්වලට මට තරහ යන්නේ මට, මං පාලනය කර ගන්න බේර නිසා.”

“හරියට හරි. ඔයාට බැහැ, වින්තනවේගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්නට. අනෙක් අය බේර ගහනවා. ගහන ගහන පදේට ඔය නටනවා. ඔය නටවන්න ඕනෑ නම් බෙරේ ගැනුවාම හරි. ඇසි ඔයා ගැන තීරණ ගන්නේ ඔයා නොවේ නේ? අනෙක් අය නේ?”

“හරි ලැජ්පාවක් නේ?” ඒ වාගේම තමයි තමන්ගේ පිටිතය වාගේම අනෙක් අයගේ පිටිතන් වටිනවා. බාහිර සාධක නිසා කිසිම වෙළාවක පිටිතවල වටිනාකම අඩු වෙන වැඩ කරන්න එපා. තමන්ගේ තීරණ ක්ෂේත්‍රීකයෙන් ආ ආවේගයක් නිසා වරෘදි දෙයකට යොමු කරන්න එපා. නැම වෙළාවෙම අපි වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම අවශ්‍යයි.

5. යොවුන් වියයි, ආදරයයි

“අම්මේ, වුට්‍රි බාජ්පා අධ්‍යීල්ලාලු ආත්තම්මලාගේ ගෙදර... මං ගිහින් එන්නම්.”

සංගින් මදුලට බැස්සා.

“අයි අද පන්තියක් තියෙනවා කිවුවා නේ දු?”

“මන්න ඔහෝ පුතාට යන්න අරින්න අහෝ. වුට්‍රි මල්ලයි, සංගින් පුතායි, යාලිවෝ වාගෙයින් ආරුය කළේ? වුට්‍රි මල්ල බැදුලා ගියාට පස්සේ මේ ප්‍රමාද නිවුත් නිත්තු වැසිනිවියෙක් නැති වුණා කියලායි මට නිත්ත්නේ.”

සංගින් ආත්තම්මලාගේ වන්නට ඇතුළු වෙනකාට වුට්‍රි බාජ්පා ගේවුව දිහාට එනවා.

“හජ්පවිවියේ කොල්ලා උස ගිහින් තියෙන තරම්? දැන් මහ ඉලඟ්ඛරියෙක් නේ? දින්නවා ද, මම ඕස්ට්‍රේලියාවේ හිටියාට ඔයා ගැන අමතක කරලා නැහැ. බොහෝම සේවිල්ලෙන් තමයි ඉන්නේ.”

“අවුරුදු දෙකක් ගියා කියලා දැනුණ්වන්න නැහැ වුට්‍රි බාජ්පායේ.”

ඇට්ටේරියා ගෙ මූල තියෙන ලැබූ බංකුවේ සුපුරුදු පරිදි දෙන්නාම වාසි වුණා. ‘වුට්‍රි බාජ්පා නම් ඉස්සර වාගේමයි, පොඩිඩික්වන් වෙනස් වෙලා නැහැ’ කියලා සංගින්ට නිත්තා.

“සංගින්, මං මේ ඔයා භම්බ වෙන්න යන්න පිටත් වෙනකාටමයි ඔයා මෙහේ ආවේ. මොකක් ද බං මේ වැසේ තේරුම? උම්ට මෙහි භැර වෙන මෝකයක් ඇත්තේම නැදුදු?”

“මං දැන්න නෑ වුට්‍රි බාජ්පා මට මොනවා වෙලා ද කියලා. මට මෙහි දැක්කාම ලොකු ආදරයක් ඇති වෙනවා. එයාගේ කතාවට... හිනාවට... එයාගේ කඩිසර කමට... ඒ විතරක් නොවයි, එයාගේ දිග රැලි කොන්ඩයට - ලොකු ඇස් දෙකටි.

“මං සමහර වෙලාවට එයා පාඩ්ම කරන දිනා ගොඩාක් වෙලා බලා ඉන්නවා... ඒ දර්ශනයේ තියෙන්නේ හරි ම සුන්දරත්වයක්.”

“අයි උම්ට එක දෙයක් අමතක වුණා... මෙහිලාගේ ධනස්කන්දයට, එයාලාගේ ප්‍රහු පැලැන්තියට.”

“අන් නැහැ වුට්‍රි බාජ්පායේ, එහෙම නම් ඉතින් අපටත් ව්‍යාපාර ගණනාවක් තියෙනවානේ? අප් තාත්ත්වාචන් ප්‍රත්‍යාග්‍යන්තර වශයෙන් ලොකු පිළිගැනීමක් තියෙනවානේ?”

“මං කියන්නේ මම මෙහිට හරිම ආදරය කියලා යි.”

පුතා ඔය මාත්‍යකාව පටත් ගන්ත එක හොඳයි. මම ඔයන් එක්ක ඔය යොවුන් වියේ ආදරය කියන මාත්‍යකාව ගැන කතා කරන්න තමයි හිටියේ.

පුන් දැන් ඔයාට වයස කියද?

දහසයයි. සාමාන්‍ය පෙළ කරන්නේ මේ අවුරුදුදේනේ.

“එ කියන්නේ පුන් ඔයා ඔයාගේ අනාගත සහකාරීය තෝරා ගන්න තරම් මනස මුහුකුරා ගිහිල්ලා නැහැ. පුතා මුහුකුරා ගියාම අනාගතයේදී හිතෙයි පුතා පුතාගේ සිතුම් පැතුම් ව්‍යුත් මෙහිම තත්ත්වයට එහෙම ඔය ප්‍රමාද

ගැලපෙන්නේ නැහැ කියල. එතකොට ඔයට පිවිතයේ පසුතැවෙන්න වෙයි මම ගැලපෙන කෙනා තෝරා ගත්තේ නෑ කියල.

පුතා දැන් කිවුවනේ වයස අවුරුදු 16 දි කියල, ඒ කියන්නේ දරුවට් ඔය ඉන්නේ පිවිතයේ දෙවන දශකයයේ. එක තමයි පිවිතයේ තියන සූන්දරම අවධිය. මොකද, බලන්න ඔයාගේ පිවිතය කොච්චවර සංඛැල්ලුද, සූන්දරද, කියල. අපිට තියන වගකීම් ඔයට තියනවද? ඔයට තියන මොකම වගකීම තමයි හොඳුන් ඉගෙන ගැනීම.

මෙක තමයි ඔයාගේ පිවිතයේ අධ්‍යාපනයේ මුල් අත්තිවාරම දමන අවධිය. හරියට අත්තිවාරම දුරමිමේ නැත්තම් මොකද වෙන්නේ පුතේ? බාජ්පාට ඕකවත් තේරේන්නේ නැද්ද, ගෙදර හරියට හඳුගන්න බැරිවෙනවානේ, කියමින් සංගින් හිනාවෙන්න වුනා.

හිනා තමයි, ඔය මේ කාලේ හරියට අධ්‍යාපනය කරගත්තේ නැත්තම්, අනාගත් ගැන ඔය දැකින හින, ඒ කියන්නේ මොක රස්සාවක් කරන එක වගේම සැපවත් පිවිතයක් ගතකරන එක සැබැස කරගත්න බැරිවෙන්න පුත්තිවත්, ඒ හින්දු පුතේ මේ කාලේ හොඳට අධ්‍යාපනයට හිත යොමු කළෙන් ඒක් හොඳ පුතිවිල ලැබෙන්නේ ඔයටම තමයි.

එතකොට බාජ්පා මට කියන්නේ ගෙදරම නාකිවෙන්න කියලාද? සංගින් බාජ්පාගෙන් ඇඟුවේ තර්හින් වාගේ.

බාජ්පා හයියන් සිනාසේන්න විය.

අපේ නෑ පුතේ. ඔයාගේ කළ වයස හරි ගියහම ඔයට ගැලපෙන ගැනු පළමයක් හොයා ගන්න. අපින් ඕනෑනම් උදුව වෙන්නම්. එතකොට ව්වාහ පිවිතට එළඹිලා පිවිතය අත් විදින්න අපෙන් ඔන්න බාධාවක් නෑ.

ඒ වගේම පුතේ ඔය දන්නවාද? යොවුන් වියේ ආදරය, ලිංගිකත්වය එක්ක පටලවා ගත්තොත් වෙන දේ. බාජ්පා සංගින්ගෙන් ඇසුවා.

අධියෝ බාජ්පා මම නම් ඔවිවර දුර ගිහිල්ලත් නෑ, යන එකකුත් නෑ කියලා මට 100% ක් විශ්වාසයි.

එත් බාජ්පා කියන්නකෝ බලන්න මොකද වෙන්නේ කියල.

ඇයි පුතේ ගැනු එමයි පොකි වයසේදී ගැබිගැනීම්වලට ලක්වෙන්න පුත්තිවත්, එහෙම දේශ්වල් අනෙක් අය දැන ගත්තොත් විදින්න වෙන සමාජ අපවාදය පුතාට හිතා ගත්ත පුත්තිවත්ද?

පුතාලාට පන්තියේදී ඉගෙන්නවා කියපු HIV ඇතුළු අනෙකුත් ලිංගාග්‍රීත රෝග වලට ගොදුරු විමේ නැකියාවන් තියනවා.

සංගින් මේ වදුන් හිස කසමින් අසා සිරිය.

තත්පර කිහිපයක් ගත වෙද්දී වුටු බාජ්පා ආයෙමත් කටහඩ අවදි කළා.

“එක නොවයි සංගින්, ඉස්සකෝලේ ඉංග්‍රීසි සර්ට ඔයාගේයි මෙමතීගෙයි කතාව ඉව වැටිලා වාගේ දි. දෙමාපිය රැස්වීමට තාත්තා ආවාම සර් ඕක කියන්නේ නැහැ කියලා හිතනවා ද? අනෙක ඔය කතා පැනිරෙන කොට මෙමතීටත් හොඳ නෑ නො?”

“ඉතින් මෙමතීත් මට ආදරයි නො? වුටු බාජ්පා කියන්නේ එහෙම නෑ කියලා ද?”

වුටු බාජ්පාට එක පාරට ම හිනා ගියා.

“දැක්කා නො? ඔය මේ වෙළාවේ ඉන්නේ මහා මුලාවක වැටිලා. ආමය අන්ධයි කියන්නේ ඔන්න ඕක තමයි.

සංගින් මං මේ කතා කරන්නේ ඔයට මොලේ පාදුලා දෙන්නයි. භද්‍රවත් නැගීම්වලට වහල් වුණුම මොළයේ බුද්ධියට ඉඩික් නැහැ. අමතක කරන්න එපා. අපේ ගුරීරයේ ඉහළින්ම පිහිටිලා තියන්නේ මොළය... භද්‍රවත තියන්නේ ඒට පහළින්.

ශ්‍රී නිසා මොළයට මුල් තැන දෙන්න.

ශ්‍රී කතාව අහලා සංගින්වත් නිනා ගියා.

“වුට්‍ර බාජ්පේ, මේ සමාජයේ හැමෝටම මානව අයිතිවාසිකම් කියලා දෙයක් නියෙනවා. මං කරන දෙයකින් සමාජයට වරදක් වෙනවා නම් තමයි මං බය වෙන්න ඕනෑ. මගේ පිචිතය ගැන මෙය නිර්ණ ගන්නේ. මං මෙත්මිට කැමැති නම්, මෙත්ම මට කැමැති නම්, අපේ දෙමාපියන්ට ඒ ගැන පූජ්‍යක් තියෙන්න විදියක් හැහැ. අවශේෂ පූද්ගලයින්ට ඒ ගැන කළබල වෙන්න දෙයක් හැහැ. අනෙක ඕනතරම් ඉස්කේල් යන කාලේ යාම්වෙලා විවාහ වුණු අය නාදේද?”

වුට්‍ර බාජ්පා සංගින්ගේ කරට අත ඩාලා එක එල්ලේම එයාගේ මූණ දිනා බැවුවා.

“මියාගේ තර්ක විතර්ක ඔක්කොම හරි. හැබැයි සංගින් අමතක කරන්න එපා, ඔය කියන දේවල් හරි ගියපු අය වාගේම වැරදුණු අයන් ඕනතරම් ඉන්නවා.

මේ අහන්න සංගින්,

මං දින්නා විදියට මෙත්මිලාගේන්, අපි-මියාලාගේන්, සංස්කෘතිවල බොහෝම ලෙඛු පරතරයක් නියෙනවා. ඒ දෙකටම මං එකගයි. මොකද... මේ ජන සමාජයේ සාර්ථක පැවතන්මක් සඳහා ප්‍රති ආගම් ජන ව්‍යාග නාජා සහ සංස්කෘති අතර විවිධන්වයක් තිබෙන්නම ඕනෑ. එනකාට තමයි ජන පිචිතය සහිත වෙන්නේ, රසවන් වෙන්නේ, අර්ථවන් වෙන්නේ.

එන් සංගින් නිනා බලන්න අපේ ගෙවල්වල අය අදින්නේ පළදින්නේ සම්පූර්ණයන්ම බවතිර පන්නයට. ගොඩක් වෙළාවට ඉංග්‍රීසියන්මයි කතා කරන්නේ. අවුරුද්ද පූරාම හෝටල්වල හෝජන සංග්‍රහ - විනෝද

වාරිකා... පිටර්ටවල ගනුදෙනුකාරයෝ නිතරම අපේ බිස්නස්වලට එනවා යනවා... අපි-මියාලා ඉංග්‍රීසි සිංහ අහනවා ඒවාට බිඟ්ස් කරනවා...

මෙත්මිලාගේ ගෙදර තත්ත්වය ඒට භාත්පසින්ම වෙනස්. එයාලාගේ පවුල පාරම්පරිකව දේශීය උරුවට හැඳුරුවුනු පුහු පවුලක්. අවුරුද්ද පූරාම පන්සලේ භාමුදුරුවන් වඩුමෙනවා, දානමාන දෙනවා, කධීන උත්සවය භාර ගන්නවා, ගෙදර උරද් හවස පිරින් කියනවා, බුදන් වදිනවා, භාවනා කරනවා. කුණුරු කාලට ඒ වැඩි... කිරි එළඹුනුන්ගේ වැඩි... ගමනක් ගියෙත් යන්නේ වන්දනාවක විතර යි, කොට්ඨම් කියනවා නම් ඒ ගෙදර මස් මාලි උම්බලකඩ කැල්ලක්වන් කන්නේ හැහැනේ?

ශ්‍රී ව්‍යුනාට සංගින් මියාලාගේයි, මෙත්මිලාගේයි, පවුල් දෙකම සමාජයේ ගොරවයට පාතු වුණු බොහෝම ආදර්ශමන් පවුල් දෙකක්. ඔය පන්සලේ භාමුදුරුවා වුන් ඔයාගේ තාත්තාටන් හැමදේම කියන්නේ... ඔය තරිවු තුනේ දහම් පාසල් ගොඩනැගිල්ලත් තාත්තාගේ තති වියදුම්න්නේ හැදුවේ?

එන්, ඔය පවුල් සංස්කෘති අතර නොගැළැපීම නිසා ඔයාලාට එක වහලක් යට පිචින් වෙන්න ගියෙත් නම් යම් යම් ගැටු ඇතිවේවි කියලායි මට තිහෙන්නේ.

මියා ආසා දෙයට නොවයි, ඔයා ආසා කරන්නේ. ඔයා යම් උත්සවයක් සංවිධානය කරන විදිය එයාට රැස්සන්නේ හැහැ. ඔයාගේ නිතවතුන්ගේ හැසිරීම එයාට ගැලැපෙන්නේ හැහැ. ඔයාගේ දෙමාපියන්ගේ ආකල්පන් එයාගේ දෙමාපියන්ගේ ආකල්පන් පරස්පරයි. ඔයාගේ කැම රාවට එයාට කන්න බැහැ...

ආරම්භයේදී ආදරය වෙනුවෙන් මොන වාගේ කැප කිරීම් කළන් දෙන්නෙක් එකතු වෙළා කාලයක් යනකාට ඒ ආදරය සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්

වෙනවා. ඒට පස්සේ විකින් රීක පිවිතයේ දිරිස කාලයක් මුළුල්ලේ මුළු බස ගෙන තිබුණු අපේ රැවී අරුවිකම්, අවතුම් පැවතුම්, වර්යා, සිරිත්විරිත් වාගේ දේවල් ඉස්මතු වෙනවා. අන්න එතකොට තමයි නොගැලැඹීම් දකින්නේ ගැටුම් ඇති වෙන්නේ.”

“කොයි කාලේ දී ආදරය කළන් ඒ තත්ත්වය උදා වෙන්න පුළුවන් නේ? එහෙම නම් ඉතින් වූට් බාප්පාත් යාලිවෙලා බැහ්දේ?”

“අපි ඉතින් යාලිවුණෝ විශ්ව විද්‍යාලෙටත් ගියාට පස්සේදේ? වයස මුහුකුරා ගිහින් සොයා ගන්නා කෙනකුගේ බොහෝ විට රැවී අරුවිකම්, ඇවතුම් පැවතුම්, වර්යා, සිරිත්විරිත්, වාගේ දේවල් ගැලපෙනවා. මොකද ඒ කාලේදී ඇසුරට වැටෙන්නේම එහෙම ගැලපෙන අයම තමයි.

හබයි ඉතින් පිවිත කාලය මුළුල්ලේම කවදාවත් කිසිම මත හේදයක් ඇති නොවන ගැලැඹීමක් තියෙන දෙන්නෙක් නම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා කියලා මම නම් හිතන්නේ නැහැ. එහෙම ඉතින් වෙන්න ඕනෑම් නැහැ නේ?”

දෙන්නාම මද සිනාවකින් ඒ අදහස අනුමත කළා.

“මම නම් කියන්නේ සංගිත්, නව යොවුන් වියේ අය තමන්ගේ සහකරා හෝ සහකාරය තෝරා ගැනීම තරුණ වියට එපැහැන තුරු කළ දැමීම තමයි කළයුතු... අනෙක නව යොවුන් වියේදී ගේරුරය මෝර්ලා තිබුණාට මනස පරිනත වෙලා නැ.

“එක අතකින් වූට මාමා කියනදේන් ඇත්ත්ත තමයි.”

එහා පැත්තේ පිටිවතියේ පුංචි ප්‍රමය රැහැක් බොල ගහනවා. තොරත්ත්වා තැබුණු ප්‍රමයක් ඒක මැදුදුට පැන්නා. ඔක්කොම වළුල් වෙළා ගියා.

“සංගිත් බලන්න, අර ප්‍රමයින්ට හිතේ බරක් නැහැ නේ? කාලා බේලා සේල්ලම් කරලා ඉගෙන ගන්න විතරය තියෙන්නේ. ඔයටත් ඕනෑ නම් ඒ විදියට ඉන්න පුළුවන්.

“එත් ඔය ජ්‍යේම සම්බන්ධකම්වලට පැටැලිනාම... සිත් තැවුල්, අසහනය, ගැටලු, කරදුර ඉවරයක් නැහැ. හොඳට විශ්වේෂනාය කරලා බැලුවාත්, ආදරය කිරීමෙන් ලබන වින්දනයට වඩා වැඩි පිබිනයක් ආදරය කිරීමෙන්ම විදින්න වෙනවා. වින්දනයට ගියත් පිබිනයට ගියත් වෙන්නේ ඉගෙනීමට ඒක අයහඩත් විදියට බලපානවා... සැහැසිල්ලේ ඉගෙනුම බඛන්න බැරේ වෙනවා. පිවිතයේ මේ කාලය තුළ අධ්‍යාපනය ලබාගීමට පුරුවයියකු වශයෙන් ලැබේ ඇති වර්ප්පසාදයෙන් උපරිම එවා හෙළුගන්නට බැරිවීමෙන් අනාගතය බොල් කර ගැන්නවා.”

“ඉස්සර වාගෙම එක හිත තියාගෙන වයි කරන්න නම් බැහැ තමයි. සමහර වෙළාවට මං පොත දිනා බැලා ගෙන හිටියාට මට මතක් වෙන්නේම මෙම්ත් ගැන.”

“එක ආදරය කරන හැමෝටම පොදු තත්ත්වයක්. යොවුන් වියේ ආදරය මහා ආශ්වර්යමත් දෙයක් විදියටය ඔයාලා දකින්නේ. ගේරයේ හෝමෝන කියන්මත වීමත් එකට සපුළු බලපාමක් කරනවා.”

“එක නම් ඉතින් එහෙමම කියන්න බැහැ වූට් බාප්පේ. ආදරය කියන්නේ මානසික අවශ්‍යතාවක්.”

“වූට් බාප්පා පුංචි බොරුලු කැටයක් අරගෙන උනා පදුර පැග තිබුණු පොකුණට විසි කළා. තර්ංග වළුලු මාලාවක් පැනිරුණා. කලබල වෙවිව මැඩියක් එක මැදුදුට පැන්නා. ඔක්කොම වළුල් වෙළා ගියා.

“සංගිත්, ඔයා අම්මාට, තාත්තාට, නංගිලා දෙන්නාට, ආදරේ නැද්ද? මට ආදරේ නැද්ද? ඒ ආදරයයි, මෙම්තුට තියෙන ආදරයයි, වෙනසක් තියෙනවාද, නැද්ද?”

“ම්..... අන් මං දැන්තේ නෑ වූට් බාජ්පේ. වෙනසක් ඇති.”

“මේ ගමේ ඉන්න ඔයා පීවිත කාලේ තිස්සේම මෙම්තු ආගුර කළා. ප්‍රංශි කාලේ ඉඳවාම නොතිබුණු අමතු ලෙන්ගත කමක් කොහොමද මේ ප්‍රගක් ඇති වුණු?”

සංගිත් කළේපනා කළා.

“සංගිත්, යොවුන් විය කියන්නේ පුද්ගලයෙක් ලිංගික වගයෙන් පරිණාමියට පත්වන අවස්ථාව. මේ පරිණාමියට පත් වීම තොර්මෝන්වල බලපෑමෙන් සිදු වන දෙනුයේ. සොඩා දුහම මගින් පීවියට පුජනක හැකියාව ලබා දෙන අවස්ථාවේම ඒ ක්‍රියාව සඳහා පොලුඡිවාලන්නට විරැද්ධ ලිංගිකයන්ට ආකර්ෂණය වන මානසික අවශ්‍යතාවක් ඇති කරවනවා. අන්න ඒ අවශ්‍යතාව සංයුත්‍යෙන්, සාර්ධීමත්, හිතවත්කමත්, එක්ක කැපුනිලා තමයි, යොවුන් ආදරය කියන එක ඇති වන්නේ.

ලිංගික අවශ්‍යතාත් බොහෝම සාමාන්‍ය පීව විද්‍යාත්මක අවශ්‍යතාවක්.

කොහොම වුණුත්, අනෙක් සම්පාදන දක්වන ආදරයට වඩා යොවුන් ආදරය වෙනස් වෙන්තේ ඒකත් එක්ක ලිංගික අවශ්‍යතාත් සැශ්‍යවිලා මුසු වෙලා තියෙන නිසා.

හබැයි මානව සංස්කෘතියේ පවුල නමැති වටිනා ඒකකයක් ආරම්භ කරන අඩුසාමි යුවලකගේ ඔය ආදරය, කාලයත් සමග... දැඩි පරිත්‍යාගකිලි සුහද සෙනෙහසකට පරිවර්තනය වෙනවා. එතකොට ඒ ආදරයේන්, අනෙක් ආදරයේන් වෙනසක් නැහැර.”

“ඒ ඉතින් වූට් බාජ්පේ, දෙන්නාට දෙන්නා ගැලැපුණෙන් තමයි.”

“අන්න හරි.” සංගිත් මොඩ සුසුමක් හෙල්වා.

“සංගිත්, සමහරු යොවුන් වියේ දී ආදරය ඉක්මවා ගිහිල්ලා ලිංගික අවශ්‍යතාවලට නතු වෙනවා. මෙක හරිම ගෝවනිය තත්ත්වයක්.”

“මව්. එයාලා පාලනය වෙන්නේ බුද්ධියෙන් නොවයි, ගැරුරයෙන්...

එශකන් ඇතිවන ප්‍රතිච්චිපාක බොහෝම භයානක යි... ”

යොවුන් වියේ පවතින ලිංගික සම්බන්ධතාවල ප්‍රතිච්චි

- සමාජ අපවාදවලට ලක් වෙනවා.
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වෙනවා.
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වෙනවා.
- යොවුන් වියේ ගැබී ගැනීම වලට මුහුණ දෙන්න සිදු වෙනවා.

මේ සියල්ල නිසා ඇති වන මානසික ආතනියම කොට්ඨර බරපතල දී?”

“වැරදිලා වන් එහෙම නත්ත්වයක් මට නම් හිතාගෙන්නවත් බැහැ. ඒක සුළු මොහොතක අවශ්‍යතාවකට වහල් වෙලා පීවිතයෙන් වන්දි ගෛවෙමක්.”

“පුද්ගලයකට තමන්ගේ පීවිතයේ අනිශ්චිතම වැඳගත් වගකීමක් සහ වගකීමක් තියෙනවා සංගිත්...

එයාගේ නැම තීරණයකම, ක්‍රියාවකම, වගකීම එය නාර ගෙන්න ඕනෑ. ඒ සම්බන්ධයෙන් එයා වග වෙන්න ඕනෑ...

අරයා කිවුව නිසා කපා... මෙයාගේ නීරත්‍යයට මාන් එකඟ වුණා... මට අමතක වුණා... ඒක කාර්ය බහුල වේලාවක් තේ... මං ගොදු සිහියෙන් නොවෙයි නිරියේ... මේ ගොල්ලෝ තමයි ඔක්කොම කලේ... අනේ දැන් ඉතින් මට මෙහෙම වෙලා...

ඇය කතා බැහැ. තමන්ගේ හැම නීරත්‍යකම, හැම ක්‍රියාවකම, වගකීම තමන් සතුමයි.”

නිහඩ විරාමයක් ගත වුණා.

“සංගීත් මොකද නිතන්නේ යොවුන් වියේ දී ලිංගික සම්බන්ධකම් පැවැත්වීම ගෙන?”

“ලිංගික සම්බන්ධකම් පැවැත්වීම විවාහය තොක් කළේ දැමීම කළයුත්තක්.” ඒ නිසා තමන්ගේ පිළිතවලට ඇතිවන වාසි ගොඩයි.

යොවුන් වියේ ගැබී ගැනීම තුළින් ඇතිවන ප්‍රතිඵල

- යොවුන් වියේදී ගැබී ගැනීමට හැකියාවක් ඇත්තේ එයට මුහුණ දීමට ඇති මානසික ගක්තිය ඉතාමත් අඩුය.
- දරු ප්‍රසුතියේ මෙන්ම ගැබී ගත් කාලයේදී සංකුලතා අධිකය.
- යොවුන් වියේදී උපදින දරුවාගේ වැඩි කටයුතු කිරීමට තරම් මානසික ගක්තියක් දරා ගැනීමට අසිරුතය.
- යොවුන් වියේදී නිසි පෝෂණයක් අන්තර්ගතවනුයේ මානව වර්ධනයේ දෙවන අවධිය නිසයි. මේ නිසා තමාගේ වර්ධනය මෙන්ම පැදැංචාගේ වර්ධනයටද අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීමට අසිරුතය.
- සමාජ අපවාදවලට මෙන්ම අධ්‍යාපන කටයුතු නිසි ලෙස කිරීමට නොහැකි වීම.
- ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය අනුව ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ටමේන්තු නීත්‍යානුකූල විවාහයක් කිරීමට හැකියාව ඇත්තේ අවුරුදු 18 පිරිමෙන් පසුවය.

6. ලිංගික අනියෝග ජය ගනීම්

“ගෙන්තු වේක හදුන්න හිත දෙන්නේම නැහැ. මොන කරුමයක් ද මන්දා.”

මං පොත පැත්තකින් තිවිවා. අස්ස දෙක තදුකරලා පියා ගත්තා. ඊයේ පන්තියේ කළ සාකච්ඡාව මට මතක් වුණා. සුමනයේකර සර්ගේ කටහඩ මට ඇඟෙනවා... ඔබ කුඩා කළ සිට මේ දක්වා ගතකළ පිටිතය මතකයට නගා ගත්ත. ඔබ විවිධාකාර වූ අනියෝගයන්ට මුහුණ දුන් බව මතක ඇති. ඒවා අතර අධ්‍යාපනික, ආර්ථික, අනියෝග ප්‍රධාන තැනක් ගති. එසේම එදිනෙදා පිටිතයේ ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන ලිංගික අනියෝගය ඇත. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඇතිවන ලිංගික අනියෝග ආකාර තුනකට බෙදාය හැකි ය.

1. තමාට ලිංගික හැරීම් දැනීම
2. අන් අයෙකු ලිංගික සබඳතාවකට වක්‍රාකාරව හෝ කෙළුන්ම හෝ පෙළුහුවෙමක් කිරීම
3. ලිංගික බලහත්කාරකමක් කිරීමට උත්සාහ කිරීම

6.1 තමාට ලිංගික හැරීම් දැනීම

එදිනෙදා පිටිතය තුළ දී ඔබට විවිධ සිතුව්ල රාජීයක් සිත තුළ පැන නගි. මේවා අතර සුදුසු ඒවා මෙන් ම නොසුදුසු ඒවා ද විය හැකිය. එසේම ක්‍රියාත්මක කළ හැකි මෙන්ම කළ නොහැකි ඒවා ද විය හැකිය. තව ද ක්‍රියාත්මක කළ හොත් ලැබෙන ප්‍රතිඵ්ලිම හොඳ මෙන්ම නරක ඒවා ද විය හැකි ය. මේ නිසා ඔබ සිත තුළ ඇතිවන සිත්ව්ල ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර ඔබ ඒ පිළිබඳ විශ්ලේෂණාත්මකව විමසා බැලිය යුතුය.

අපට දුවසේ අරමුණු ඇත.

- පාසල් යෘම
- ඉගෙන ගැනීම
- ක්‍රිඩා කිරීම

ඒ අයුරින්ම පිටිතයේ අරමුණු ද ඇත.

අප ප්‍රධාන වශයෙන්ම යහපත් ගුණගරුක පුද්ගලයන් මෙස සතුටින් සාමයෙන් පිටත් වීමට කැමතිය. එබැවින් ඔබේ අනාගතය කෙසේ විය යුතු ද යන්න පිළිබඳ ඉලක්කයක් ද තිබිය යුතුය.

- ගරුවරයකු වීම
- වෙද්‍යවරයකු වීම
- කාර්මිකයකු වීම
- පර්පාලකයකු වීම අදිය

නව යොමුන් වියේ, පාසල් වියේ, පසුවන ඔබ ගත කරන්නේ අනාගතය සාර්ථකව පවත්වාගෙන යෙමට අවශ්‍ය මුළුක අස්ථාලම දමන අවධිය යි. මේ කාලයේ දී ඔබට අධ්‍යාපනයේ උපරිම ප්‍රයෝගන ලබා ගැනීම තුළින් තම අනාගත අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

මේ නිසා ඔබට ඇතිවන සිත්ව්ල ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර ලැබෙන ප්‍රතිඵ්ලිම ගැන නැවත සිතා බැලිය යුතු ය. එසේම ඔබගේ අනාගත අරමුණු කොනේක් දුරට ඉටුවේද යන්න පිළිබඳව සිතා බැලිය යුතු ය.

6.2 අන් අයෙකු ලිංගික සඩුදාවකට කෙලීන්ම හෝ වත්තාකාරයකින් පෙළුම්විමක් ඇති කළ හොත්

ඒදුනෙදා පිවිතයේ දී ඔබ, වෙනත් පුද්ගලයන්ගේ ලිංගික පෙළුම්විමවලට හසු වීමට ඉඩ ඇත. මේවා කෙලීන්ම හෝ වත්තාකාරයකින් ඇති කරන ඒවා විය හැකිය. මේ නිසා ඔබට මේවා පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි විය යුතු ය.

එචුනි බලපෑම් ඔබගේ පළගම ආත්‍යත්තෙන් මෙන්ම අසල්වාසින් හෝ වෙනත් පුද්ගලයන්ගේ ඇති විය හැකිය. ඔබට ලිංගික පෙළුම්විමක් ඇති කරන අවස්ථාවකදී ඔබ එය හඳුනාගත යුතුය. එසේම එහි ද එම පුද්ගලයාගේ බැඳීම හා කරා කරන ආකාරය ගැන සාලකිලිමත් විය යුතු ය. එචුනි අවස්ථාවක ඔබ මෙසේ සිනන්න.

- මට ඔවුන්ගේ ලිංගික හැරීම් පාලනය කළ නොහැකිය.
- මා කිසිවිටක අන් අයගේ අනිමතය පරිදි ලිංගික කටයුතුවල නොයෙදුම්.
- මට පහත පරිදි වගකීම් ඇත.
- මා හොඳුන් ඉගෙන ගෙ යුතු ය.
- අන් අයගේ අනියෝගවලට හසු නොවී සිටිය යුතුය.

එසේ ම එචුනි ලිංගික පෙළුම්විමවලදී ඔබ,

- හොඳුන් එචුනි අවස්ථා හඳුනා ගන්න.
- එචුනි පුද්ගලයන් හඳුනා ගන්න.
- හැකි හැම විටම එචුනි පුද්ගලයන් මග හරින්න.

- එචුනි පුද්ගලයන් හා තනි නොවන්න.
- දුරස්ථා සඩුදාවක් පවත්වා ගන්න.
- අනවශේ පරිදි කුළුපා නොවන්න.
- ආවේගකීම් රණ්ඩු කිරීම හෝ කරා කිරීම නොකරන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විශ්වාසවන්ත අයෙකු (දෙමාපියන්, ගුරුවරු, භාරකරු) සමග සාකච්ඡා කරන්න.

එමෙන්ම වත්තාකාරයකින් කෙරෙන ලිංගික පෙළුම්විම මග හරවා ගැනීමට ආවේගකීම් නොවී උපකුම්භිකීම් වූය කළ යුතුය.

මේ සඳහා අපේ සාහිත්‍යයේ එන ජන කට් දෙකක් මෙගේ මතකයට ආවා. ඒවා කොට්ඨාස ලස්සහට කිවියට පෙරළලා තියෙනවද? ඒ ඉගියන් දෙන ඇරුමුමට දෙන සාර්ථක පිළිතුරකි. මම හිතා ගන්නා ඒක හඳුනා කරන්න.

යෝජනාව:

අල්ලාගෙන නෙරිය අතකින් කිමද	නගෝ
වසාගෙන දෙනන අතකින් කිමද	නගෝ
නිම් නැති මග තහියම කිමද	නගෝ
අම්බලමේ නැවතිලා යමුද	නගෝ

පිළිතුර:

අල්ලාගෙන නෙරිය මධ්‍ය ගැවෙන	හින්දු
වසාගෙන දෙනන බිජුලුගේ කිරීම්	හින්දු
බාල මස්සිනා පස්සේන් එන	හින්දු
යන්නම් අයියන්ට් ගම රට දුර	හින්දු

6.3 ලිංගික බලහත්කාරකමක් කිරීමට උත්සාහ කිරීමක දී

6.3.1 පුත්‍ර ලිංගික අපයෝජන

- පුත්‍රයෙකුගේ සංවර්ධනයට බාධා දෙන කුමන හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට ගොදුරු කර ගැනීම හෝ ඒ සඳහා කුමන ආකාරයකින් හෝ දායක විම පුත්‍ර ලිංගික අපයෝජනය ලෙස හඳුන්වනු බෙඩි.
- ලිංගික හිරිහැර යනු ලිංගික අවයව පුමුන් ඉදිරියේ පුදුරුගනය කිරීම, වෙන අයගේ ලිංගික අවයව පුමුන් ලබා ස්පර්ශයට ලක් කර විම, එමෙන්ම පුමුන් යොදා ලිංගිකත්වය තුවා දක්වන විතුපට ජ්‍යාරේප හා ප්‍රකාශන නිකුත් කිරීම යනාදිය යි.
- මෙවැනි සියලු දැන් නිති විරෝධීවන අතර එවැනි ප්‍රකාශන ලග තබා ගැනීම හා ඒවාට අනුබල දීම ද නිතියේ රුහුණට හසුවන වර්දුකි.
- මෙවැනි ඕනෑම අවස්ථාවක කිසිදු අපහසුතාවකින් තොරව ජාතික පුත්‍ර අධිකාරයට හෝ ඕනෑම පොලිසියක ඇති පුත්‍ර හා කාන්තා කාර්යාලයට දැන්විය හැකිය.
- පුත්‍ර අධිකාරයේ ස්ථානික ඇමතුම් අංකය : 1929
- සම දෙනෙකුටම ලිංගික අතවරවලට ලක් තොවී කිරීමට අයිතියක් ඇත. කිසිවෙකුටත් තවත් කෙනෙකු ලිංගික කටයුතු සඳහා බලහත්කාරයෙන් පාවතිවි කිරීමට අයිතියක් හැත.

6.3.2 ලිංගික අපයෝජනවලින් වැඩකි සිටීම සඳහා

- තමන්ගේ ගෙරිරය තමන්ට සුවිශේෂ බැවින් කිසිම කෙනෙකුට එය ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ තොදුමට වග බලා ගන්න.

- ඇග ස්පර්ශ කිරීමට පොදුගලික අවයව අතපත ගැමට කිසිවෙකු උත්සාහ කළ හොත් කෙළින්ම “චිපා මම අකමැතිය” යනුවෙන් නිර්හිතව මුහුණ දෙස බලා පවසන්න.
- එවත් අවස්ථාවක හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වෙත යෙම හා එසේ යැමට තොහැකි නම් හඩ නගා උද්වි ඉල්ලීමට යටි ගිරියෙන් කිස් ගසන්න.
- කිසිවෙකු උද්විවට හෝ ආධාරයකට තොමැති විට කිස් ගසනවා වෙනුවට උපතුමකිලිව ස්ථානය මග හැර යන්න.
- යම් කෙනෙකු තමාට ලිංගික අතවරයක් කිරීමට උත්සාහ කළ හොත් ඒ බව විශ්වාසවන්ත භාරකරුවෙකුට තොපමාව දන්වන්න.
- අතරමග දී තොයක් පුදුගලයන් දෙන පණිව්‍යවලට තොයෙම හා අතවරය ලෙස තමන් ගෙන උන්දුවක් දක්වන, උද්වි කිරීමට ඉදිරිපත්වන, තැගි හෝ මුදල් පිරිනමන අය පිළිබඳව සැලකිලිමන්ව කටයුතු කිරීම හා ඒ බව භාරකරුවන්ට පවසන්න.
- නිතරම තමා සමග තනි වී සිටීමට උත්සාහ දරන, තමාගේ සිරේර ව්‍යුත්තානා කරන අයගෙන් ආරක්ෂාවන්න. ඔවුන්ගේ අදහස් පිළිබඳව අවබෝධ කරගන්න.
- පාල් තුදුකාලා තැන්වල තනිව සිටීමෙන් වලකින්න. එවැනි ස්ථානවලට යාමෙන් හැකිතාක් වලකින්න.
- හැගීම් සහ බලපෑම්වලට ඉඩ තොදු නිවැරදි ගක්මිමන් තීරණ ගනිමන් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කරගන්න.

7. ලිංගිකව සම්පූෂණය වන රෝග වලින් වළකීම්

වරක පාසල නිම වේ අදවිත් අඟලද දිගා වුයේ නින්දට යාමටය. නමුත් අඟ පාසල තුළ විශේෂ දේශනායක් පැවතන් වූ වෙළුළවරයා විසින් පැවසු සියල්ල ඔහුට නැවතන් මතක් විය. ඔහු හනික නැගිට ගොස් දේශනායදී බෙඳා දැන් “ලිංගිකව සම්පූෂණය වන රෝග වලින් වළකීම්” යන පත්‍රිකාව රැගෙන කියවන්නට විය.

ලිංගිකව සම්පූෂණය වන රෝග යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් නිසා ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකු වෙත පැනිරෝග රෝග වේ. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධයක් පවත්වන ඕනෑම අයකුට මෙම රෝග බෝවිය හැකිය.

ලිංගිකව සම්පූෂණය වන ඇතැම් රෝග ලිංගික නොවන ආකාරවලින්ද තවත් අයකුට බෝවිය හැකිය.

උදා :- උපදාය, හෙපටයිස් B, HIV. (මවගෙන් ලුදරුවාට)

7.1 ලිංගිකව සම්පූෂණය වන රෝගවල පොදු ලක්ෂණ

- මුත්‍රා මාර්ගයෙන් සුළුව හෝ සැරව පිටවීම.
- මුත්‍රා පහ කිරීමේ දී දැවැල්ලක්, වේදනාවක් ඇති වීම.
- යෝනි මාර්ගයෙන් අධික ලෙස සුළුව / සැරව පිටවීම.
- ලිංගික පුද්ගලවල ඉන්නන් ඇති වීම.

- ලිංගික පුද්ගලවල හටගනු ලබන දිය පිරැණු බ්ලිස් (Blister), තුවාල.
- යටි බඩි කැස්කුම.
- ලිංගික කටයුතුවලදී ඇතිවන වේදනාව.
- ව්‍යුහ කොළ වල ඉඳුම් හා වේදනාව.

7.1.1 ලිංගිකව සම්පූෂණය වන රෝගවලින් ඇති වන අනිතකර බලපෑම

- රෝගියාට ඇති වන මානසික බලපෑම.
- හෘදය, මොළය හා ස්නායු පද්ධතිවලට හානි ඇති විය හැකි වීම.
- ඇතැම් විෂබීජ ග්‍රේහනී කාලයේ දී කළමයට පැනිරීම නිසා නොමේරු දුරුවන් බිජි වීම, මළ දුරු උපත් හා අංග විකල දුරුවන් බිජි වීම.
- ඇතැම් විෂබීජ ප්‍රසුතියේ දී මවගෙන් දුරුවාට පැනිරීම නිසා දුරුවන් අන්ධ හාවයට පත් වීම.
- කාන්තාවන්/පිරිමින් වඳ හාවයට පත් වීම.

7.2 ඔබගේ අවධානය සඳහා වැදගත් කරනු කිහිපයක්

- අභෑම් විට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවල රෝග ලක්ෂණ පිටත නොපෙන්වයි. නමුත් ගේරයේ විෂ්වීජ අභෑ. මොවුන් සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සඛ්‍යාව පවත්වන ආයට විෂ්වීජ අභෑල් විය හැකිය.
- අභෑම් විට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවල රෝග ලක්ෂණ පිටත නොපෙන්වයි. නමුත් ගේරයේ විෂ්වීජ අභෑ. මොවුන් සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සඛ්‍යාව පවත්වන ආයට විෂ්වීජ අභෑල් විය හැකිය.

ආසාදනය	රෝග ලක්ෂණ	සංකූලතා	ප්‍රතිකාර
උපදුංගය (Syphilis)	<ul style="list-style-type: none"> • ලිංගාක්‍රිත පුද්ගලයේ අභෑවන තුවාල බොහෝ විට වේදනා රැහිතවේ. • සමේ දුද ඇති වීම, ස්ථාන කිහිපයක කද්දුවේ අභෑවීම. උත් හා ඇඟපත වේදනාව 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රතිකාර නොකළහාත් කල්යාමේදී හෘද්‍යයට හා ස්නායු පද්ධතියට බලපෑ හැකිය. • ගේරහානී සමයේ ප්‍රතිකාර නොකළහාත් මවගෙන් දුරුවාට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වේ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රතිපිටක මගින් ආසාදනය සාර්ථකව සුව කළ හැකිය.
සුද ඩිංඩුම (ගොනෝරීය) ක්ලැම්බියාව	<p><u>පිරිමින්ට</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ඕනෑස්නායෙන් කහ හෝ සුද පැහැර ග්‍රාවයක් පිටවීම • මුත්‍රා දැව්ලේල / වේදනාව • නිතර මුත්‍රා පහවීම • වෘෂණ කෝෂ ඉඩීමීම / වේදනාව <p><u>කාන්තාවන්ට</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • යෝං මාර්ගයෙන් ග්‍රාවයක් පිටවීම • යටි බඩ වේදනාව • ඔස්ස් විකුණ් අනුමිකතා • 60% පමණ කාන්තාවන් රෝග ලක්ෂණ පිටත පෙන්වන්නේ නැත. 	<ul style="list-style-type: none"> • ආසාදනය ගේරහාය පැලෝපිය නාල හා ඒ අවට වුෂ්හවලට පැතිරිය හැකිය. • එමගින් යටුවකිනී ආසාදන තත්ත්වයක් ඇතිවේ. • පැලෝපිය නාල කුඩා වී ඒ තුළ ගැබිගැනීම් ඇතිවය හැකිය. • කාන්තාවන් හා පිරිමින්ගේ මදසරු භාවය ඇතිවය හැකිය. • ගැබිණි මවකට ප්‍රසුතිය ආසන්නයේදී රෝගය වැළඳී තිබේ ප්‍රතිකාර නොකළහාත් ප්‍රසුතියේදී ප්‍රදුරුවාගේ ඇස් ආසාදනය සිදු වේ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රතිපිටක මගින් ආසාදනය සාර්ථකව සුව කළ හැකිය.

ආසාදනය	රෝග ලක්ෂණ	සංඛ්‍යාලතා	ප්‍රතිකාර
හර්පිස්	<ul style="list-style-type: none"> මිංගික පුද්ගලයේ මතුවන ඉතා කුඩා දිය විශිෂ්ට පුපුරා වේදනාකාරී තුවාල පැනිවේ. 	<ul style="list-style-type: none"> දරු පුසුතිය සිදුවන කාලයේදී මතට මෙම තුවාල පැනි වී තිබුණු විට සාමාන්‍ය දුරු පුසුතියේ දී පදනම්වාට විෂ්ව්‍ය පැනුම් විය හැකිය. 	<p>ප්‍රතිකාර මගින් තුවාල සුව කළ හැකි වුවත් රෝගකාරක වෙටරසය ගැටුයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි බැවින් නැවත නැවත තුවාල මත වීමේ අවදානමක් පවතියි.</p>
මිංගික ඉන්නන්	<ul style="list-style-type: none"> මිංගාග්‍රිත පුද්ගලයේ පැනිවන ගැටි සහිත වර්ධනය වන ඉන්නන් 	<ul style="list-style-type: none"> ගැබිගෙල පිළිකා පැනිවීමේ අවදානමක් පවතී 	<p>ප්‍රතිකාර මගින් ඉන්නන් ඉවත් කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වෙටරසය ගැටුයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි ය. එබැවින් නැවත නැවත ඉන්නන් මත වීමට ඉඩ පැන.</p>
ටුසිකාමොනයසිස්	<ul style="list-style-type: none"> පිරිමින්ගේ බොහෝවාට රෝග ලක්ෂණ දැක්නට දැක්නට නො ලැබේ. කාන්තාවන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන් සුළුවයක් ගැලීම, යෝනි මාර්ගය කැසීම, දුගැඳක් වහනය වීම. 		<p>ප්‍රතිශ්වක මගින් ආසාදනය සුව කළ හැකිය.</p>

7.3 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බෝ වීමේ අවදානමක් ඇති කරන ලිංගික වර්යාවන්

- කිහිප දෙනෙකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම හෝ කිහිපදෙනෙකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන කෙනෙකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
- නිතර ලිංගික සහකරු හෝ සහකාරය මාරු කිරීම.
- ලිංගික වෘත්තියේ යෙදෙන්නන් සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
- ලිංගික අවයවවල රෝග ලක්ෂණ තිබෙන අය හා ලිංගික හැසිරීම.
- සමලිංගික සේවනයේ යෙදීම.

අභාදනය වූ තැනැත්තෙකු සමග වරක් හෝ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම ලිංගාඩු රෝගයක් සඳහා හෝ නු වේ.

7.3 ගොවුන් වියේ පසුවන ඔබ HIV ඇතුළු ලිංගාඩු රෝගවලින් වැළකීමට,

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම.
- නිසි වයසට එළඹුණු පසුව විවාහය තුළ වශයෙන් යුතුව, අනෙක්නා විශ්වාසයෙන් යුතු එක් සහකරුවෙකුට/සහකාරියකට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම වැදගත්ය.

8. HIV/AIDS ව්‍යුහකෙමු

ඇරාණි තම උසස් පෙළ පැවරැමි නිබන්ධනය සඳහා තෝරා ගත්තේ HIV/AIDS ආසාදනයයි. මේ සඳහා පැවරැමි නිබන්ධයට HIV/AIDS යටතේ මාතෘකාවක් තෝරා ගැනීමට එකතු කළ කරුණු සියල්ල මෙයේ පෙළ ගැස්වන.

1986 වසරේදී ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම AIDS රෝගිය පිළිබඳ වාර්තා විය. හෙතෙම විදේශීකයකු විය. 1987 වසරේදී AIDS රෝගය සහිත ප්‍රථම ශ්‍රී ලංකිකයා හඳුනා ගත්තා ලදී. රෝගය හඳුනා ගත් මූල් කාලයේදී බොහෝ ආසාදිතයන් විදේශ සම්බන්ධතා සහිත ව්‍යවත් වූ අතර වර්තමානයේ ආසාදිතයන් සරාලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් ශ්‍රී ලංකාව තුළ දී රෝගයට ගොඳුරු ව්‍යවත්ය. රුධිර පරික්ෂණ මගින් සනාථ කළ ආසාදිතයන් ශ්‍රී ලංකාවේ සම් පුද්ගලයකින්ම වාර්තා වී ඇත.

දැනට හඳුනා ගත් ආසාදිතයන් සංඛ්‍යාව සූල් ව්‍යවත් UNAIDS සංවිධානයේ දත්තවලට අනුව වසර 2011 දී පුද්ගලයන් 3000ක් HIV ආසාදනය සහිතව සමාජයේ පිටත්වන බවට ඇස්තමේන්තු කර තිබේ.

2011 ලොසැම්බර් වනවීට වාර්තා ගත් HIV ආසාදිතයන් සහ AIDS රෝගීන් පිළිබඳ විස්තර.

HIV/ AIDS ආසාදිතයන් ගණන : 1429

AIDS රෝගීන් ගණන : 354

AIDS මරණ ගණන : 253

පිරිමි : ගැහැණු අනුපාතය : 1.4 : 1

HIV යන්නෙහි තේරුම

H - Human මානව

I - Immunodeficiency ප්‍රතිඵේති උගතා

V - Virus මෙවරසය

AIDS යන්නෙහි තේරුම

A - Acquired නතු කරගත්

I - Immune ප්‍රතිඵේති

D - Deficiency උගතා

S - Syndrome සහලක්ෂණය

8.1 HIV/AIDS තිබුණු යථාර්ථය

- HIV ගේරය තුළට ඇතුළු වූ විට පුද්ගලයා HIV ආසාදියකු බවට පත් වේ.
- ඉන් පසු ගේරයේ ප්‍රතිශක්තිය පවත්වා ගෙන යැමට වැදුගත් වන රැඩිරයේ ඇති CD4 මිමිපොසයිට නමැති සුදු රැඩිරාතු තුළට ඇතුළු වේ.
- CD4 සෙල තුළ සීසුයෙන් වර්ධනය වන වෛටරසය එම සෙල බිඳ හෙළමින් රැඩිරයට මුදා හැරේ. ඒ නිසා CD4 සෙල සංඛ්‍යාව කුමයෙන් අඩු වී ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව හින වේ.
- රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන කාලය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අනුව වෙනස් වේ. රෝග ලක්ෂණ ඇති විමට වෛටරසය ඇතුළු වී වසර 8 - 10 දක්වා කාලයක් වුවද ගත වීමට ඉඩ ඇත.
- HIV ආසාදියකු රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන අවස්ථාව AIDS ලෙස හැඳුන්වේ.
- AIDS රෝගීන්ගෙන් මෙන්ම, HIV ආසාදියකුගෙන්ද, නිරෝගී පුද්ගලයා හර, රෝග බෝවන ආකාරවලින් රෝග බෝ වේ.

HIV නිසා අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අඩංගු වේ. ඒ හේතුවෙන් විවිධ රෝග වලට අප පහසුවෙන් ගොදුරු වීමේ හැකියාව ඇති වේ. HIV ආසාදිය රෝග ලක්ෂණ කිසිවක් නොපෙන්වන අතර, බාහිරින් නිරෝගී පෙනුමක් දක්වයි.

8.2 ඔබගේ විශේෂ අවධානය සඳහා

1. HIV ගේරයට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ ඇති විමට වසර ගණනාවක් ගත වේ. මේ අවස්ථාවේ දී HIV ආසාදිතයා යයි කියනු ලැබේ. HIV ආසාදිතයා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වා සාමාන්‍ය පෙනුමක් පසු වුවත් තවත් පුද්ගලයෙකුට රෝගය බෝ කළ හැකි ය.
2. AIDS රෝගය වැළැක්වීමට එන්නතක් තවම සොයාගෙන නොමැත.
3. AIDS රෝගය සඳහා ඇති ඔජන වලින් AIDS රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව නොවන අතර එයින් කළ හැක්කේ පිළිතයේ ගුණාත්මකභාවය හා ආයු කාලය වැඩි කිරීම පමණයි. මෙම ඔජනවලින් අනුරූ ආබාධ ඇති විය හැකි අතර මිල ද අධික ය.
4. AIDS රෝගයට වැඩි පුරුම නතුවන්නේ ලිංගික සත්‍යාචාර වයස් පසුවන අය ය. මේ අය ගුම බලකායට අයත්ය. මේ නිසා රටක් වසංගත තත්ත්වයට පත් වුවහොත් රටක සංවර්ධනය සහ ආර්ථිකයද බිඳ වැටේ.
5. දෙමාපියන් AIDS රෝගය නිසා මිය යන විට දුරුවන් අනාථාවයට පත් වී තත්ත්වය තවත් ගැටළුකාරී ප්‍රශ්න මතු කරයි.
6. රෝගය වැඩි වශයෙන්ම බෝ වන්නේ අනාර්ථිත ලිංගික හැසිරීමෙන් ය. ලිංගික හැසිරීම මිනිස් වර්යාව හා බැඳුනු එකකි. මේ නිසා ආර්ථික ලිංගික හැසිරීම් රටාවකට යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
7. HIV ආසාදිතයා වළක්වා ගත හැකි තත්ත්වයකි.
8. ලෝකයේ සමහර රටවල වසංගතයක් ලෙස AIDS පැතිර ගොස් ඇත.

AIDS රෝගී තත්ත්වයට හේතුවනුයේ මානව ප්‍රතිගේති උගානතා වෙටරසයයි. HIV නම් මෙම වෙටරසය ආසාදනයේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වසර 8 - 10 කාලයක් තුළ දී ඇතිවය හැකි AIDS තත්ත්වයට පත් විමධි. AIDS රෝගීන්ට බැක්ටීරීය, වෙටරස හා පර්පෝෂීතයන්ගේ සංඛ්‍යා නොයෙකුත් රෝගී තත්ත්ව ඇති වේ. අන්තිමේ දී මෙම රෝග තත්ත්ව නිසා ඔවුන් මිය යති.

HIV/AIDS ආසාදනය වන ප්‍රධාන ආකාර

HIV/AIDS ආසාදනයකුගේ සමහර ගේරු තරල තවත් කෙනෙකුගේ ගේරුයට ඇතුළු වුවහොත්, ඔහු/ඇය HIV ආසාදනයකු බවට පත් වේ. මෙයේ විය හැකි අවස්ථා නම්,

- HIV ආසාදනයකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්,
- HIV ආසාදන රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ගේරුයට ඇතුළු වීමෙන්,
- HIV ආසාදන මවගෙන් දුරුච්චාට ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත.
- ආසාදනයකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සංඛ්‍යා

HIV ආසාදනය 90% කට වඩා බෝ වන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික සංඛ්‍යා මගිනි. ආසාදන පුද්ගලයාගේ ලිංගික තරලවල බහුව වෙටරසය අඩංගු වේ. ඒ අනුව ආසාදනයකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සංඛ්‍යා මගින් තවත් කෙනෙකුට ආසාදනය

සිදුවිය හැකිය. අනාරක්ෂිත ලිංගික සංඛ්‍යාවක දී සංඛ්‍යාව පවත්වන දෙදෙනා අතර ලිංගික තරල තුවමාරුවක් සිදුවෙයි. එහි දී වෙටරසය ඇති තරලය හරහා අනෙක් පුද්ගලයාගේ සිරුරට ඇතුළු වේ.

• ආසාදන රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන තුළින්

ආසාදනයකු හාවිත කළ ඉඳිකටු, සිරීප් පීවානුහරණය නොකර නැවත හාවිත කිරීමෙන් එම ආසාදන රුධිරය හරහා තව කෙනෙකුට HIV ගේරු ගත විය හැකි ය. මෙමසට තියුණු උපකරණ පීවානුහරණය නොකර හැවුල් හාවිතයෙන් HIV ආසාදනය සිදු විය හැකි ය. එහෙත් බිලේක් තල හැවුල් හාවිතය නිසා HIV ආසාදනය වූ කෙනෙක් තවම වාර්තා වී නොමැත. එයට හේතුව වනුයේ එක් අයකු රුවුල කැපීමේ දී සම සිදුරු වී රුධිරය තැවරුනු බිලේක් තලයක්; එම අවස්ථාවේදීම වෙනත් කෙනෙකු රුවුල කපන විට ඔහුගේ සම තුවාල වී ඒ තුළින් ඇතුළු වීමේ සම්භාවිතාව ඉතා අල්ප බැවිනි.

එසේම ආසාදන පුද්ගලයෙකුගේ අවයව හෝ පටක බද්ධ කිරීමෙන් ද වෙටරසය ආසාදනය වීම සිදු වේ. ඉහත සඳහන් කළ අවස්ථාවලදී සිදුවනුයේ ආසාදන පුද්ගලයාගේ රුධිරයෙහි ඇති වෙටරසය ආසාදන නොවන පුද්ගලයාගේ ගේරුයට රුධිරය මගින් ඇතුළු වීමයි.

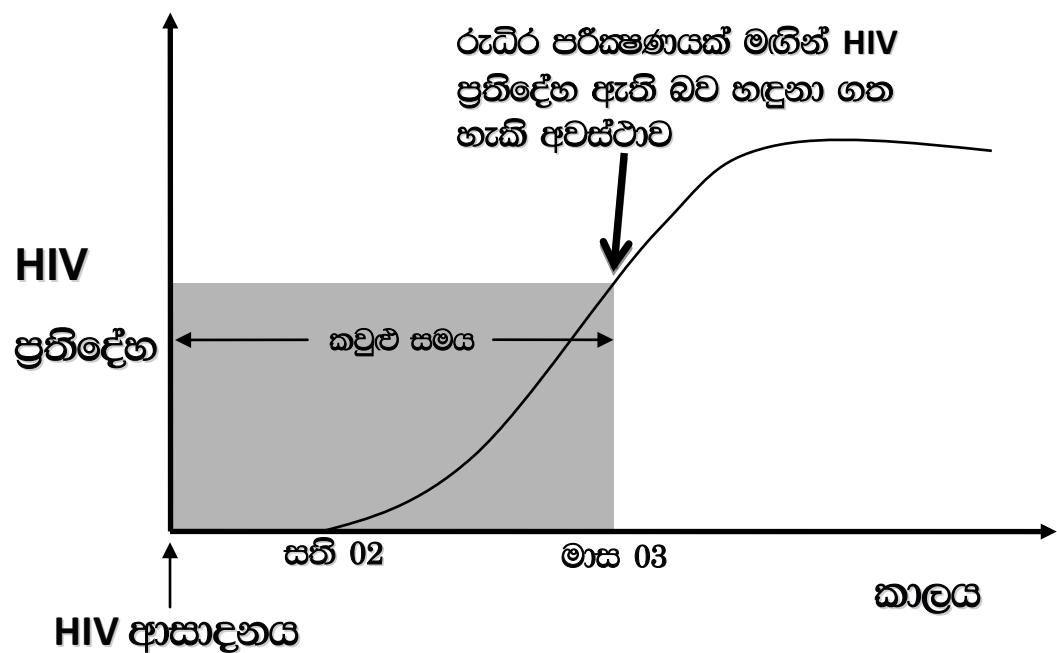
• ආසාදන මවගෙන් දුරුච්චාට

HIV ආසාදන කාන්තාවක් ගැබීගත හොත් ඇය තුළ ඇති වෙටරසය දුරුච්චාට ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. මෙයේ විය හැකි අවස්ථා තුනකි.

1. ගේනින් කාලය තුළ දී වැදුම්හ හරහා වෙටරසය ආසාදනය වීමේ අවධානම 5% - 10% ක් පමණු වේ.
 2. දරු ප්‍රස්ථියේ දී මවගේ රුධිරය හා ගැටීම නිසා 10% - 20% ත් අතර ප්‍රමාණයක් රෝගය ආසාදනය වීමේ අවධානමක් ඇත.
 3. ප්‍රස්ථියෙන් පසුව මවිකිරී මගින් වෙටරසය ආසාදනය වීමේ අවධානම 5% - 20% ක් පමණු වේ.
- ඉහත ආකාරයට වෙටරසය ආසාදනය වීම නිසා ආසාදිත මවිවරුන්ට ලැබෙන දරුවන්ගේ 20% - 45% ක පමණු සංඛ්‍යාවක් HIV ආසාදිත තත්ත්වයට පත් වීමේ ප්‍රවත්තාවක් ඇත.

8.3 කවුලු සමය

කවුලු සමය (window period)



HIV ගේරයට ඇතුළු වූ පසු ගේරය තුළ ප්‍රතිදේහ ඇති වේ. මෙයේ රැඩිරයේ ප්‍රතිදේහ ඇති බව රැඩිර පරීක්ෂණයකින් බලා ගත හැකි ය. නමුත් රැඩිර පරීක්ෂාවකින් මෙම ප්‍රතිදේහ ඇති බව දැනගැනීමට හැකි වන්නේ HIV ගේරගත වී සිත් 2 සිට මාස වික පමණ කාලයකට පසු ව ය. මෙම කාලය “කුවුල් සමය” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. කුවුල් සමයේ දී HIV රැඩිර පරීක්ෂාව සෑතු ප්‍රතිච්චිතයක් මෙය දැක්වුව ද HIV ඇති නිසා, මේ කාලය තුළ ද අන් අයකුට වෛවරසය බෝ වන කුම මගින් ආසාදනය විය හැකි ය.

8.4 HIV/AIDS පැතිරීම වළක්වා ගැනීම

8.4.1 අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් පැතිරීම වළක්වා ගැනීම

1. විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම
2. නිසි වයසට එළඹුණු පසුව විවාහය තුළ වගකීමෙන් යුතු අනෙක්නය විශ්වාසයන් යුතු එක් සහකරුවෙකුට/සහකාරීයකට පමණක් සිමාවන ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
- පාසල් වියේ පසුවන දරුවන් වන ඔබගේ ප්‍රධාන අරමුණ විය යුත්තේ අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියමිතයි. එසේම වයසින් අඩු මෙන්ම මුහුකුරා ගිය බුද්ධියක් තොමැති ඔබට තම ස්ථීර සහකරු/සහකාරීය තොරා ගැනීම සඳහා සුදුසු කාලය එළඹු තොමැති. මේ නිසා ඔබ හැම විටම ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම කළේ දැමීම මෙන්ම විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා ප්‍රමාද කිරීම ඔබගේ යහපත සඳහා යෝග්‍ය වේ.
- තමා අසුරු කරන්නන්ගේ අනාරක්ෂිත ක්‍රියාකාරකම් අනුමත තොකරීන්න.

- දුර දිග නොබලා ක්ෂේත්‍ර, නුසුදුසු තීරණ නොගන්න.
- සමාජය අනුමත තොකරීන්න වූ පිළිගත තොහැකි අනවශ්‍ය අවදානම් ව්‍යුදාවලට ඇති ආකර්ෂණයෙන් වළකින්න.

8.4.2 ආසාදිත රැඩිරය මගින් HIV/AIDS බෝ වීම වැළැක්වීම

1. ඉඳිකුටු, සිරිප් හෝ අනෙකුත් සම සිදුරුකරන උපකරණ භාවිතයේ දී එවා පිවානුහරණය කළ බව තහවුරු කර ගන්න.
2. එවැනි උපකරණ හවුල් භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.
3. රැඩිර පාරවිලයනය කළ යුතු අවස්ථා අඩු කර ගන්න. උදා: (නඩියි අනතුරු අවම කර ගැනීම)
4. අනාරක්ෂිත ලිංගික ව්‍යුදාවන්හි තීරණ වී ඇත්තාම් රැඩිරය බැං දීමෙන් වැළකි සිටින්න.
5. ඔබට රැඩිරය පාරවිලයනය කරයි නම් එම රැඩිරය HIV ප්‍රතිදේහ සඳහා පරීක්ෂා කර ඇත්දැයි තහවුරු කර ගන්න.

8.4.3 ආසාදිත මවගෙන් දුරදාට HIV බෝ වීම වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර

1. ලිංගිකව සකිය වයසේ සිටින කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකි සිටීම.

2. ගේතිනීහාවයට පත්වීමට පෙර HIV පරීක්ෂාවට ලක්වීම හා එහි ප්‍රතිඵල අනුව ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැපුම් සහගත ගැබී ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම.
3. ගැබීගෙන සිටියදී HIV ආසාදිත බව දූනගත් විටදී නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
4. ගැබීනි කාලයේදී ඔෂාධ ලබාදීමෙන් හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දුරුවාට රෝගය වැළැඳීමේ අව්‍යාහාර අඩුකර ගත හැකිය.

ගැබීනි සමයේ අනුගමනය කළ යුතු පියවර,

- ගැබීනි කාලයේදී වෛද්‍ය උපදෙස්වලට අනුව මෙම ප්‍රති වෛරස ඔෂාධ පටන් ගැනීම (මෙම ඔෂාධ ර්ජයෙන් නොමිලයේ සපයා දෙනු ලැබේ).
- සිසේරියන් සැන්කමක් මගින් දුරුවා බිජි කිරීම
- මව කිරී දීමෙන් වැළකි සිටීම

මෙම පියවර මගින් මවගෙන් දුරුවාට HIV වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම සාර්ථක ව අඩු කරගත හැකිය.

HIV/AIDS රෝගයට වැඩිපුරුම ලක් වන්නේ ලිංගිකව සක්‍රිය වයසේ පසුවන තරුණා හා මදි වයසේ පුද්ගලයන් ය. පිවිතයේ සුන්දරත ම සමය වන නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබ HIV/AIDS රෝගයට ගොදුරුවාය හැකි අවධානම් තත්ත්වයක භසුවන පිරිසක් නො වීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එහි දී,

- ලිංගික අත්හදා බැලීම් නොකිරීමට වග බලා ගන්න.
- මත්දුව්‍ය, මධ්‍යසාර, දුම්වැටි වැනි ඇඩ්බැහිවන දුව්‍ය භාවිතයෙන් වළකින්න.
- තම කළුලියේ අයහපත් ක්‍රියාකාරකම් වලට අවනත නොවන්න.
- හැරීම් නිසි ලෙස හසුරුවා ගන්න.

HIV/AIDS රෝගය බෝ නො වන ක්‍රම

- ආසාදිතයකු ස්පර්ශයෙන් හෝ අතින් ඇල්ලීමෙන්
 - ආසාදිතයකු සමග එකට නැසමෙන්
 - ආසාදිතයකු සාමාන්‍ය ලෙස සිප වැළද ගැනීමෙන්
 - ආසාදිතයකු හාවිත කළ පිගන් කේප්ප, තුවා, හා දුරකථන ආදිය භාවිතයෙන්
 - ආසාදිතයකු සමග සෙල්ලම් කිරීමෙන්
 - ආසාදිතයකු සමග එකට සිටීමෙන්
 - කැස්ස/කිවිසුම ආදිය මගින්
 - මදුරුවන්/කාමීන්/මකුණාන් දැඩි කිරීමෙන්
 - ඇඟ්‍රම් මගින්
 - වැසිකිලි අසුන් මගින්
- ❖ HIV වෛරසය තිරු එළියට නිරාවරණය වූ පසු විනාශ වේ.

HIV/AIDS රෝගය පිට විද්‍යාත්මක, ආර්ථික හා සංස්කෘතික වශයෙන් පුද්ගලයාට ඇති කරනු ලබන බලපෑම

- කාන්තාවගේ පිට විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ අනුව පිරිමියෙකුට වඩා කාන්තාවට වෛර්සය ආසාදනය වීමේ අවධානම වැඩිය. යෝනි මාර්ගයේ ඇති තුනි පටල මෙන්ම වැඩි කාලයක් ගැනීම තරල රැඳී නිවේම ආසාදනය වීමේ හැකියාව තුන් ගුණයක සිට නව ගුණයක් දක්වා වැඩි කරයි. එස්ම රෝගය වළක්වා ගැනීම පිළිබඳව තම සහකරුවාගෙන් අවශ්‍ය සහාය නොලැබේම මෙම අවධානම තවත් වැඩි කරයි.
 - කාන්තාව HIV ආසාදනයට ලක් වීම බොහෝ අවස්ථාවල පවුල් ඒකකය තුළ හා සමාජය තුළ නොයෙකුත් ගැටළු මතු කරන්නක් විය හැකිය.
 - කාන්තාවන් ආසාදනය වීම නිසා උපදින දරුවන්ට ආසාදනය වීමේ අවදානම සහ මට, පිළා යන දෙදෙනා ම රෝගී වීම හා මර්ණය නිසා දරුවන් අනාථ නාවයට පත්වීම සමාජයිය වශයෙන් ඇතිවන ගැටළු වේ.
 - HIV/AIDS රෝගය බහුලව ඇති රටවල දරුවන් අනාථවීම ද ඔවුන් රෝග බලා ගැනීම ද ප්‍රබල ප්‍රශ්නයක් වේ ඇත.
- HIV/AIDS ආසාදනයන් සමාජයිය වශයෙන් කොන් කිරීම, පිළිකුලට ලක් කිරීම, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ගැටළුවක් බවට පත්ව ඇත.
- HIV/AIDS ආසාදනයන්ට බඩා දෙන බෙහෙන් සඳහා අධික වියදමක් දැරීමට සිදුවේ.

- ආසාදනයට ලක් වූවන් රෝග බලා ගැනීමට වැයවන වියදම ද ඉතා අධික වේ.
- ආසාදනයන් බොහෝ දෙනෙකු තරුණා/මදේවියේ පර්මිපරාව නිසා ඔවුන්ගෙන් ගුම බලකායට ලැබෙන දායකත්වය ඇඩු වේ.

HIV/AIDS ආසාදනයන් කොන් නො කරමු.

HIV ආසාදනයෙකු යැයි දැනගැනීම යමෙකු තුළ විවිධ හැරීම් ඇති කරන අවස්ථාවක් වනු ඇත. බිය, කුෂ්ධය, සැකය, තැනි ගැනීම, ලැප්පාව, සමාජයෙන් කොන්වේ යැයි යන සැකය, රැකියාව හෝ ඉගෙනීම අහිමිවේ යැයි ඇතිවන බිය වැනි හැරීම් මානසික අවපිඩිතය ඇති වීමට හේතුවිය හැකිය. මෙවැනි මානසික වාතාවරණයක් තුළ එම ආසාදනය ඔවුන්ට ඇති සේවාවන් කරා යොමු නොවීමෙන් AIDS තත්ත්වය කරා ගෙන යනු ඇත.

මේ නිසා ඔවුන් තුළ බලාපාරෝත්තුවක් ඇති කිරීම හා සමාජය තුළ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුසේ පිටත් වීමට අවස්ථාව ඉඩකඩ සහ අයිතිය සපයා දීම මගින් ද දිගු කළක් පිටත්වීමට අවකාශ සැලසිය හැකිය.

තම පවුල් හෝ පාසල් හෝ වැඩිපල් ගමේ HIV ආසාදනයෙකු සිටීනම් ඔහුව එම සමාජය තුළ ම තබාගෙන ඔහුට අවශ්‍ය කායික හා මානසික හිතකර පරිසරයක් ගොඩනගා දීම, බලා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මෙහිදී ආසාදන පුද්ගලයෙකුගේ බිය, කුෂ්ධය, ගෝකය තුරන් කිරීම ද වැදුගත් වේ. මේ සඳහා,

ඔවුන්ට අවශ්‍ය උපදේශන බඩා දිය යුතුයි.

මේ අමතරව ඔවුන්ට අවශ්‍ය:

- සෞඛ්‍ය සේවා ලබාදීම
- පෝෂණයේ ආහාර ලබාදීම
- මානසික සතුට ලබාදීමට කටයුතු කිරීම
- රෝගී අවස්ථාවල දී ඇප උපස්ථාන කිරීම
- සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු මෙස සැලකීම

යන ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීමෙන් HIV ආසාදිතයන්ට රෝගී තත්ත්වවලින් වැළකී / ආරක්ෂා වී ජීවන් විය හැකිවන අතර ඔවුන්ට උරට සමාජයට වැඩිදුයී පුද්ගලයන් මෙස ජීවන් විය හැකිය.

8.5 HIV/AIDS බෝ වීම වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රම

8.5.1 අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් පැඹිලිම වළක්වා ගැනීමට

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම.
- නිසි වයසට එමතූවු පසුව විවාහය තුළ වශේෂීමෙන් යුතු, අනෙක්නය විශ්වාසයෙන් යුතු එක් සහකරුවෙකුට / සහකාරියකට පමනක් සිමා වන ලිංගික සම්බන්ධතා පැවත්වීම.
- ලිංගික සබඳතා කළ දැමීම - (අවස්ථානම් අවස්ථා වලදී හෝ සහකරු / සහකාරිය තාවකාලිකව වෙන් වූ විටකදී, තමාට ලිංගික ක්‍රියාවක අවශ්‍යතාවයක් ඇති වූ විට එය කළ දැමීම)

පාසල් වියේ පසුවන දුරුවන් වන ඔබගේ ප්‍රධාන අරමුණ විය යුත්තේ අනාගතයේදී උරට වැඩිදුයී පුද්ගලයෙකු වීමට අවශ්‍ය අඩ්‍යතාලම සකස් කර ගැනීමයි. එසේම වයසින් අඩු මෙන්ම මුහුකුරා ගිය බුද්ධියක් නොමැති

යොවුන් දුරුවෙකුට තම ස්ථීර සහකරු/සහකාරිය තෝරා ගැනීම සඳහා සුදුසු කාලය එළඟ නොමැත. මේ නිසා යොවුන් වියේ පසුවන ඔබ විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා ප්‍රමාද කිරීම, ඔබේ යහපත සඳහා හේතු වේ.

8.5.2 ආසාදිත රුධිරය මගින් HIV/AIDS බෝ වීම වළක්වා ගැනීමට

- එන්නත් කටු , සිරින්ප හෝ අනෙකුත් සම සිදුරු කරනු උපකරණ භාවිතයේදී ඒවා පීවානුහරුණය කළ බවට තහවුරු කර ගැනීන.
- එවත් උපකරණ භවුලේ භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.
- රුධිර පාරවිලනය කළ යුතු අවස්ථා අවම කර ගැනීන. (හඳුසි අනතුරු අවම කර ගැනීම)
- අනාරක්ෂිත ලිංගික වර්යාවන්හි නිර්ත වී ඇත්තම් රුධිරය දීමෙන් වැළකී සිරින්න.
- ඔබ රුධිර පාරවිලනයට භාජනය වේ නම් එම රුධිරය HIV ප්‍රතිදේහ සඳහා පරේක්ෂා කර ඇත්දැය තහවුරු කර ගැනීන.

රුධිර පාරවිලයනය මගින් HIV ආසාදුනය වැළැක්වීමට ප්‍රතික රුධිර පාරවිලයන සේවාව අවශ්‍ය සියලුම පියවර ගෙන ඇත.

8.5.3 ආසාදිත මවගෙන් දුරකාට HIV/AIDS බෝ වීම වළක්වා ගැනීමට

- ලිංගික සක්‍රීය වයසේ සිටින කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකි සිටීම.
- ගර්හන්නිහාවයට පත් වීමට පෙර HIV පරික්ෂාවට ලක්වීම හා එහි ප්‍රතිඵල අනුව ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැලසුම් සහගත ගැබූ ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබූ ගෙන සිටියදී HIV ආසාදිත බව දැනගත් විටදී නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබූනි කාලයේදී ඔෂ්පය ලබා දීමෙන් හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දුරකාට රෝගය වැළැදිමේ අවදානම අඩු කරගත හැකිය.

HIV/AIDS ආසාදිතයන් හට

- රෝග පිළිබඳ රහස්‍යනාවය රැකගැනීමට,
- ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට,
- අධ්‍යාපනය ලැබීමට,
- රැකියාවක් කිරීමට,
- එකම ප්‍රජාවක පිටත වීමට

අනි අයිතිය අපි සුරකිමු. ඔවුන්ට එරෙහි නොවෙමු. ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප නොකරමු.

යොවුන් ඔබ HIV ආසාදිතයන්ට සැලකීම හා ඔවුන්ට සුහළත්වයෙන් පිළිගැනීම තැවත් තව දුරටත් HIV පැතිරියාම වළක්වා ගත හැකිය. එය අපට අන්‍යවශ්‍ය වේ.

HIV/AIDS වැළැක්වීම සඳහා එන්නතක් නැත.

- රෝගය පාලනය කළ හැකි ඔසු අභත් එය නිරිටාවට සුව කළ නොහැකිය.
- එයින් කළ හැක්කේ ආයු කාලය වැඩිකර පිටිතයේ ගණාන්තමක හාවය වැඩි කිරීම පමණි.
- එබඳවන් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා දීම මගින් රෝගය සාර්ථකව පාලනය කළ හැකිය.

8.6 HIV ඇත්දැයි හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- HIV ආසාදනය වී ඇත්දැයි හඳුනාගත හැකි එකම ක්‍රමය රැඳිර පරික්ෂාවයි.
- කෙනෙක් අවදානම් ලිංගික හැසිරීමකට යොමු වූයේ නම් ඒ තැනැත්තා රැඳිර පරික්ෂාවක් සඳහා යොමු වය යුතුය. කල් ඇතිව ආසාදනය හඳුනා ගත් විට වෛද්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාරවලට යොමු වීමට එය උපකාර වේ. එවිට ආසාදියකට වුවද එලදායී පිටිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සලසා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.
- HIV සඳහා උපදෙස් ලබා ගැනීම ර්ජයේ රෝහල් වලට අනුබද්ධව ඇති ලිංගාණිත රෝග සායන වලින් නොමිලේ හා රහස්‍යනාවය රැකෙන පරිදි කර ගත හැකිය.

8.7 ලිංගාණික රෝග කායන පවත්වන මහ රෝහල් හා මූලික රෝහල්

යාපනය	021-2222261	ගාල්ල	091-2245998
වුවහිශේෂ	024-2224575	හම්බන්තොට	047-2222247
මන්නාරම	023-2250573	මාතර	041-2232302
නිකුත්තාමලය	026-2222261	අභුතිලිපිටිය	047-2230141
අනුරාධපුරය	025-2236461	කල්මුණෝ	067-2223660
පොලොන්නරුව	027-2225787	බලපිටිය	091-2255447
මධ්‍යමලපුව	065-2222261	ගම්පහ	033-2234383
කුරුත්තාකගල	037-2224339	මහියංගනය	055-2257261
හලාවන	032-2220750	නුවරඑළිය	055-2222261
මාතලේ	066-2222261	කළුතර	034-2236937
මහනුවර	081-3664870	දත්තපුර	045-2226561
කකුගල්ල	035-2231222	මොනුරාගල	055-2276261
උගම	0112960224	කළුබෝවිල	0114891055
අම්පාර	0633636301	මහමෝදුර	0912245998
මේගමුව	0312224156	බදුල්ල	0552222578
කොළඹ	0112-667163		



ජාතික ලිංගාඩින
රෝග/ල්බිස්
මරදන
වැඩි සටහන

විමසීම්:

ජාතික ලිංගාඩින රෝග/ල්බිස් මරදන වැඩිකටහන,
නො. 29, දු කේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

දුරකථන: 011 2667163

ඛැක්ක: 011 5336873, 2682859

ඊමේල්: info@aidscontrol.gov.lk

වෙබ්ඩිඩිවිය: www.aidscontrol.gov.lk

