

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගනිමු

තම වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයෙකුගේ ම ලක්ෂණයකි. මනුෂ්‍ය වර්ගයා බෝ කිරීම මගින් මනුෂ්‍ය සංහතියේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත.

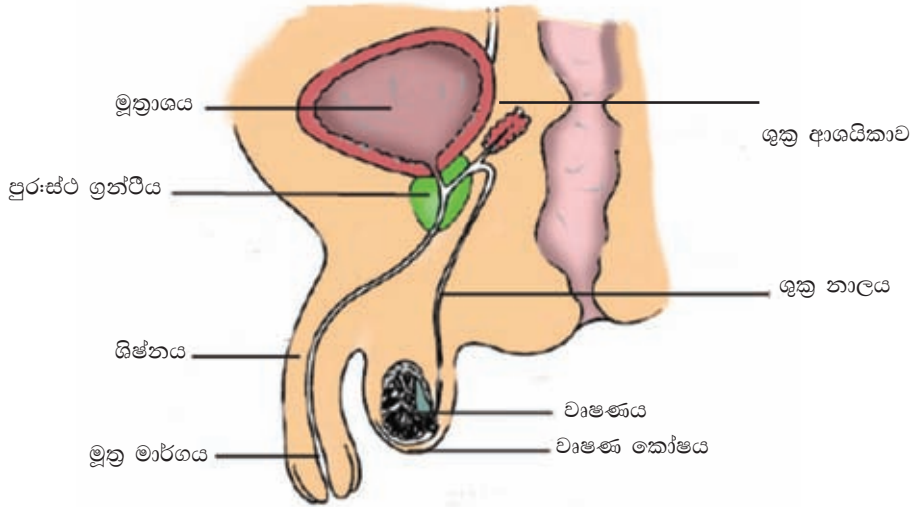
හත්වන ශ්‍රේණියේ දී, ඔබ සිරුරේ විවිධ පද්ධති අතරින් ආහාර ජීර්ණය, ශ්වසන, රුධිර සංසරණ සහ බහිස්ප්‍රාචී පද්ධති පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත. එසේ ම නව යොවුන් වියේ අභියෝග යටතේ ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් හා නව යොවුන් වියේ දී ඇති වන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ද, යොවුන් වියේ දී ඇති වන එම වෙනස්කම්වලට මුහුණ දෙන ආකාරය ද හදාරා ඇත.

මේ පාඩමේ දී තව දුරටත් අපි ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය, ක්‍රියාකාරීත්වය හා එම පද්ධතිවල මනා පැවැත්මට බලපාන සාධක පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු.

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය වෘෂණ කෝෂ තුළ පිහිටි ශුක්‍රාණු නිපදවන වෘෂණ දෙකකින් ද, ශුක්‍ර තරලය නිපදවීමට දායක වන පුරුස්ථ ග්‍රන්ථිය හා ශුක්‍ර ආශයිකාවෙන් ද, ශුක්‍ර නාලය හා ශිශ්‍නයෙන් ද සමන්විත වේ. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරට විවෘත වන්නේ මූත්‍ර මාර්ගය හරහා යි.

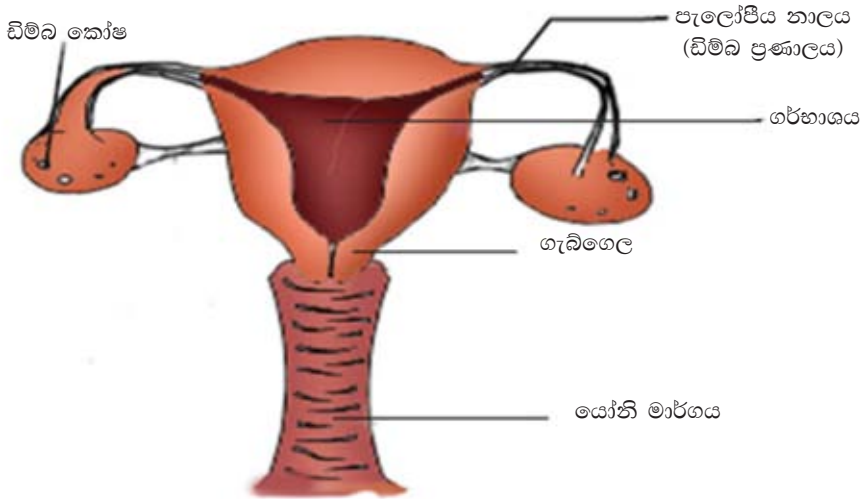
පිරිමි දරුවෙකු නව යොවුන් වියට ළඟා වූ විට දී වෘෂණ මගින් ශුක්‍රාණු නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වේ. ශුක්‍රාණු යනු දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය වන පිතෘ සෛලයයි.



11.1 රූපය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රියකගේ උකුල් ප්‍රදේශය තුළ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව පිහිටා ඇත. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ඩිම්බ කෝෂ දෙකකින් ද, ගර්භාශය නම් ජේෂ්මය අවයවය හා එයට විවෘත වන පැලෝපිය නාල දෙකකින් ද, ගැබ් ගෙල හරහා ගර්භාශය පිටතට සම්බන්ධ කරන යෝනි මාර්ගයෙන් ද සමන්විත වේ.



11.2 රූපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

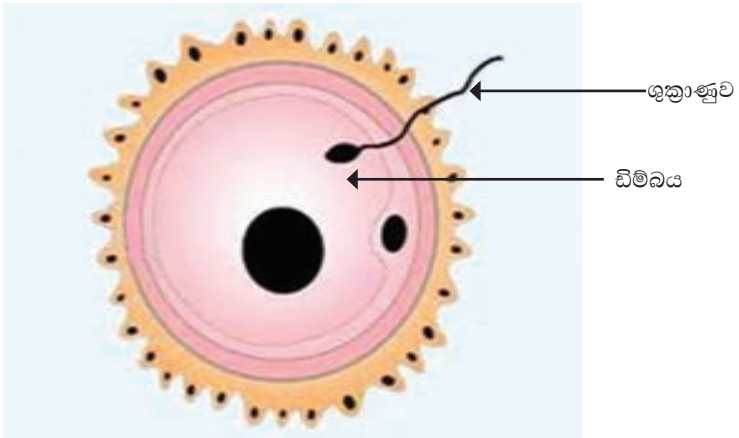
ආර්තව චක්‍රය

ගැහැනු දරුවකු නව යොවුන් වියට ළඟා වීමත් සමග ම ක්‍රියාකාරී තත්වයට පත් වන ඩිම්බ කෝෂ මඟින් ඩිම්බයක් පැලෝපිය නාලය තුළට මුද්‍රා හරියි. මෙය ඩිම්බ මෝචනය නම් වේ. ඩිම්බයක් යනු දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෛලයයි. ඩිම්බ මෝචනය තමාට නොදැනී ම සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. මේ සමග ම, පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදු වුවහොත් ඇති වන කළලය පිළිගැනීම සඳහා ගර්භාශය ඇතුළත ආස්තරයේ සනකම වැඩි කර ගනිමින් සුදනම් වෙයි. පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදු නොවූ විට ඩිම්බ මෝචනයෙන් දින 14 කට පමණ පසු මෙම ආස්තරයේ පටක කොටස් කැඩී බිඳී රුධිරයත් සමග යෝනි මාර්ගය හරහා පිට වේ. මෙය ඔසප් වීම යනුවෙන් හැඳින්වේ. මෙසේ සිදු වන රුධිර වහනය සාමාන්‍යයෙන් දින 2-6 දක්වා කාලයක් පැවතිය හැකි ය.

ගැහැනු දරුවකු පළමු වරට ඔසප් වීම 'මල්වර වීම', 'වැඩිවියට පත්වීම' යනුවෙන් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ හැඳින්වේ. වැඩිවිය පැමිණීමත් සමග සාමාන්‍යයෙන් දින 28කට වරක් ඩිම්බ කෝෂවලින් මාරුවෙන් මාරුවට ඩිම්බ මෝචනය සිදු කරයි. මෙසේ දින 28 කට වරක් ඔසප් වීම ආර්තව චක්‍රය ලෙස හැඳින්වේ. සාමාන්‍යයෙන් ස්ත්‍රීයකගේ ඔසප්වීම වයස අවුරුදු 45 සිට 55 දක්වා කාලයේ දී නැවතේ. ඒ ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බ මෝචන ක්‍රියාවලිය නැවතීම නිසා ය.

පිළිසිඳ ගැනීම

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ, ඩිම්බ මෝචනයෙන් පසු ඩිම්බය පැලෝපිය නාලය ඔසපේ ගර්භාශය වෙත ගමන් කරයි. ලිංගික එක්වීමක දී ස්ත්‍රීයගේ යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු වූ ශුක්‍ර තරලයේ ඇති ශුක්‍රාණු ගැබ් ගෙල හරහා ගර්භාශයට ඇතුළු වී පැලෝපිය නාලය වෙත ගමන් කරයි. පැලෝපිය නාලය තුළ දී හමු වන ඩිම්බය සමග ශුක්‍රාණුවක් එක් වීම සංසේචනය ලෙස හැඳින්වේ.



11.3 රූපය- සංසේචනය

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි

මෙසේ සංසේචනය වූ ඩිම්බය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කළලයක් බවට පත්වෙමින් ගර්භාශය කරා ගමන් කරයි. මෙම කළලය පිළිගැනීමට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීමට ගර්භාශයේ ඇතුළත ආස්තරය සුදුනම් වේ.

මෙසේ කළලය ගර්භාශය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත ආස්තරය තුළ තැන්පත් වේ. මෙම කළලය ගර්භාශය තුළ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි අංග සම්පූර්ණ දරුවෙකු බවට පත් වේ. පෙකණි වැල හරහා කළලයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් හා ඔක්සිජන් මවගෙන් ලබාගන්නා අතර නිපදවෙන බහිස්ප්‍රාචී ද්‍රව්‍ය මවගේ රුධිරයට මුද්‍රා හරී. මේ ආකාරයට දරුවා බිහි වන තුරු ම මාස 9 ක් පමණ ගර්භාශය තුළ ආරක්ෂාකාරී ලෙස වැඩේ.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගිකම, යහපත් මානසික තත්වය හා යහපත් සමාජ තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය වේ. මේ සඳහා ආරක්ෂාකාරී, සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් පවත්වා ගැනීමේ මූලික වගකීම ඔබ සතු ය.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක

1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට ලක් වීම
2. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්
3. සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම්
4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජන

17 වෙනි පාඩමේ දී පාරිසරික අභියෝග යටතේ අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

අපවාර හා අපයෝජන අතරට අයත් වන ලිංගික අතවර හා ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක් වීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරයි.

කායික හා මානසික අපහසුවට පත් කරන ලිංගික ක්‍රියාවකට යමෙකු යොමු කර ගැනීම ලිංගික අපයෝජනයක් වේ.

අනවශ්‍ය ලෙස ශරීරය ස්පර්ශ කිරීම අනවශ්‍ය සිපවැළඳ ගැනීම, බලහත්කාරයෙන් ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදවීම, කැමැත්ත ඇතිව හෝ නැතිව අවුරුදු 16 ට අඩු දරුවකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම ලිංගික අතවරවලට උදහරණ වේ.

ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපට, ඡායාරූප හා ප්‍රකාශන සඳහා යොදවා ගැනීම, එවැනි පොතපත හා වීඩියෝපට භාවිතයට පෙලඹවීම ආදී දේ ලිංගික අපයෝජනවලට උදහරණ වේ.

නොදන්නා පුද්ගලයන් ද ඔබ හොඳින් දන්නා හඳුනන නෑදෑයින්, මිතුරන් වැනි පුද්ගලයන් ද මෙවැනි දේ සඳහා ඔබ පොලඹවා ගැනීමට උත්සාහ කළ හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී මිතුරුකම හෝ නෑදෑකම පසෙක ලා ඔබගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගත යුතු බව මතක තබා ගන්න.

ඔබට ඇත්තට ම ආදරය කරුණාව ඇති පුද්ගලයන් මෙවැනි ක්‍රියා සඳහා ඔබ ගොදුරු කර ගැනීමට උත්සාහ නොකරන බව සිතේ තබා ගන්න.

➤ ක්‍රියාකාරකම

පහත අවස්ථාවන්හි දී ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගන්නා ආකාරය කණ්ඩායම් ලෙස සාකච්ඡා කර ඉදිරිපත් කරන්න.

1. නිවසේ තනිව සිටින අවස්ථාවක දී
2. සැණකෙළියක දී දෙමව්පියන් මග හැරුණු අවස්ථාවක දී
3. පාසලෙන් පසු තිබූ වැඩසටහනක් අවසානයේ දී ඇදිරි වැටෙන වේලාවක නිවෙසට යෑමට සිදු වූ විට

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක් වීම නිසා ඇති විය හැකි ගැටලු

- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීම
- මානසික බිඳ වැටීම
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
- සමාජ අවමානයට ලක් වීම

2. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම

නව යොවුන් වියේ දී සිරුර තවමත් වර්ධන අවස්ථාවේ පසු වේ. දරුවකු පෝෂණය කිරීම සඳහා උපරිම සුදුනමක් ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන්නේ වයස අවුරුදු 20 පමණ වන විට ය. එසේ වුව ද, ඒ සඳහා මානසිකව හා සමාජීයව සුදුනම් වීමට තවත් කලක් ගත වේ. මෙසේ සුදුනමක් නොමැති ව නව යොවුන් වියේ දී ම ගැබ් ගැනීමක් සිදු වුවහොත් තමා ද වර්ධන අවධියේ පසුවන නිසා දරුවාට පෝෂණය ලබා දීම අපහසු වේ. ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී දරුවා සම්පූර්ණයෙන් ම පෝෂණය සඳහා මවගෙන් යැපෙන බව ඔබට මතක ඇති. මෙවිට මව හා දරුවා යන දෙදෙනාගේ ම වර්ධනය අඩාල වේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය දරු ප්‍රසූතියක් සඳහා සුදුනම් නොමැති බැවින් දරු ප්‍රසූතියේ දී ගැටලු ඇති වේ. මානසික හා සාමාජීය කුසලතා ද තව ම වර්ධනය වී නොමැති මේ අවධියේ දී මාතෘත්වයේ වගකීම දරා ගැනීමට සුදුනමක් ගැහැනු දරුවකුට නොමැත. සමාජ අපවාදයට ලක් වීම නිසා ද මානසික පීඩනයට ලක් වේ. අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කරන මෙම අවදියේ දී මවක වීම තුළින් එය ද කඩාකප්පල් වේ. දරුවෙකු පෝෂණය කිරීමට සහ හදවඩා ගැනීමට අවශ්‍ය ආර්ථික තත්වයක් ද මේ අවධියේ දී ගොඩ නැගී නැත.

ඉහත හේතු නිසා මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය යන උතුම් පදවි දැරීමට නියමිත කායික, මානසික හා සාමාජීය සුදුනමක් ඇති වයසක දී එය සතුටින් භාර ගත යුතු ය. ලිංගික අපයෝජනයට ලක් නොවීමට හැකි සෑම විට ම වග බලා ගත යුතු ය. යම් කිසි හේතුවක් නිසා ලිංගික අපයෝජනයකට ලක් වුවහොත් වහා ම වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දී වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු විය යුතු ය.

3. සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම

දරුවකු රැක බලා ගැනීම සඳහා ආර්ථික හා සමාජීය සුදුනමක් තිබිය යුතු ය. සැලසුමකින් තොරව ගැබ් ගැනීම නිසා පවුලේ යහපැවැත්මට බාධා වන අතර ගබ්සා ආදියට යොමු වීමෙන් මව රෝගී වීමේ සිට මරණය දක්වා අතුරුඵල ඇති විය හැකි ය. අඩු පරතරයකින් යුතුව දරු උපත් සිදු වීමේ දී මවගේ මෙන් ම, දරුවාගේ ද පෝෂණයටත්, මානසික තත්වයටත් අහිතකර බලපෑම් ඇති වේ.

4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගික ඵක්චීමක් හෝ ලිංගික ක්‍රියාවලියක් මගින් බෝවන රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නම් වේ. මේ සඳහා උදහරණ ලෙස සුදු බිංදුම (gonorrhoea), උපදංශය (syphilis), හර්පිස් (herpes simplex), ලිංගික ඉන්නන් (warts) හා ඒඩ්ස් (HIV/AIDS) නම් කළ හැකි ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බෝ වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටලු

- ලිංගික අවයවවල කුඩාල, සැරව ගැලීම්, වේදනා, කැසීම්, ආදිය ඇති වීම
- හෘදය, මොළය හා ස්නායු වැනි අවයවවලට හානි වීම
- මානසික පීඩනයට ලක් වීම
- සමාජ අපවාදයට ලක් වීම
- අධ්‍යාපන කටයුතු කඩාකප්පල් වීම
- ආසාදනය වූ ගර්භිණී මවකගෙන් කළලයට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම නිසා නොමේරූ දරුවන් බිහි වීම, මළ දරු උපන් ඇති වීම හා අංග විකල දරුවන් බිහි වීම
- ප්‍රසූතියේ දී මවගෙන් දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වන ඇතැම් විෂ බීජ නිසා දරුවන් අන්ධ භාවයට පත් වීම



නොමේරූ දරු උපන්

ඇක්මි රෝග

11.4 රූපය - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නිසා දරුවන්ට වන බලපෑම්

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වන සාධක

1. නිවැරදිව දැනුවත් වීම
2. සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම
3. සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම

නිවැරදි දැනුවත් වීම

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීමට නම් ඒ පිළිබඳව නිවැරදි දැනුමක් ලබා තිබීම වැදගත් ය. ඒ සඳහා ඔබ පහත කරුණු පිළිබඳ දැනුවත් වීම අවශ්‍ය වේ.

- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය,
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය
- විවිධ වයස්වල දී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන වෙනස්කම්
- නව යොවුන් වියේ හා ගර්භිණී කාලයේ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා යහපුරුදු
- අපචාර, අපයෝජන හා අහිතකර ලිංගික චර්යාවලින් වැළකීමට අවශ්‍ය කුසලතා

සෞඛ්‍යවත් චර්යා

පහත දක්වා ඇති සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ.

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම
- අප රටට ගැලපෙන කපු රෙදිවලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය
- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම
- ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
- ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවල දී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම

අනාදිමත් කාලයක සිට පැවත එන වටිනා සිරිත් විරිත්, සම්ප්‍රදයන් රාශියක් ශ්‍රී ලාංකික සමාජය සතු ය. මේ සමාජ වටිනාකම් රැක ගැනීම මඟින් මනා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමටත් නිරෝගී පරපුරක් ඇති කිරීමටත් හැකි වේ. අප සමාජය තුළ පවතින එවැනි වටිනා ගුණාංග පහත දැක් වේ.

- විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග ගරුත්වයෙන් හා සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම
- අසහාය පොත්පත්, සඟරා, වීඩියෝ, චිත්‍රපට, සීඩී තැටි ආදිය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය උතුම් පදවියක් ලෙස සලකා එහි වටිනාකම හා වගකීම රැකෙන ලෙස කටයුතු කිරීම
- විවාහක සැමියා හා බිරිඳ අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, විශ්වාසය, ආදරය, ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග පවත්වා ගැනීම

සාරාංශය

වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත.

දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෛලය වන ඩීම්බයක් පිතෘ සෛලය වන ශුක්‍රාණුවක් හා එක් වීම සංසේචනය ලෙස හැඳින් වේ.

මෙසේ ඇති වන කළලය පැලෝපිය නාලය හරහා ගර්භාශය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත ආස්තරයේ තැන්පත් වේ.

සංසේචනයක් සිදු නොවුවහොත් ගර්භාශයේ ඇතුළත ආස්තරයේ පටක කැඩී රුධිරය ස්වල්පයක් සමග යෝනි මාර්ගය හරහා පිට වීම ඔසප් වීම නම් වේ.

සමාන්‍යයෙන් දින 28 කට වරක් සිදු වන ඔසප් වීම ආර්තව චක්‍රය ලෙස හැඳින්වේ.

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන, නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්, සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම් හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන ප්‍රධාන සාධක වේ.

නිවැරදිව දැනුවත් වීමත්, සෞඛ්‍යවත් වර්ගයා අනුගමනය කිරීමත් සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීමත් මඟින් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගත හැකි වේ.



අභ්‍යාස

1. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාතෘ හා පිතෘ සෛල නම් කරන්න
2. සංසේචනය යනු කුමක් ද?
3. ආර්තව චක්‍රය දින 28කට වරක් සිදු වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න
4. ලිංගික අපවාර හා අපයෝජන නිසා ඇති වන හානි මොනවාද?
5. යහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන සෞඛ්‍යවත් වර්ෂා පහක් නම් කරන්න
6. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් අයහපත් වන්නේ ඇයි?