



දරුවාගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා චිත්තවේගීය වශයෙන් සිදු වන ක්‍රමානුකූල වර්ධනය ළමා සංවර්ධනය ලෙස සැලකේ. මේ අනුව ළමා සංවර්ධනය වූ කලී දරුවා වැඩෙන පරිසරයෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් හා මග පෙන්වීම අනුව ළමයාගේ සංවර්ධනයේ ඇති කරනු ලබන සංවිධානාත්මක වූත්, ක්‍රමානුකූල වූත් හැඩගැසීමේ ප්‍රතිඵලය යි.

දරුවාගේ සංවර්ධනයට බලපාන්නා වූ වැදගත් සාධක කිහිපයකි.

- ආරය හා පරිසරය
- මේරීම හා ඉගෙනීම

**ආරය**

ආරමය ගුණාංග තීරණය වනුයේ, මවගෙන් හා පියාගෙන් උරුම වන ජාන මගිනි. දරුවන්ගේ සෑම ගති ලක්ෂණයක් ම තීරණය වන්නේ එසේ ලැබෙන ජානමය ලක්ෂණ අනුව ය. සිරුරේ සෑම සෛලයක ම අඩංගු වර්ණදේහ කුළ මෙම ජාන අඩංගු වේ.

## පරිසරය

ආරයෙන් ලැබුණ ලක්ෂණ කෙරෙහි බාහිර බලපෑම් මගින් ඇති කරනු ලබන තත්වයන් පරිසරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

## මේරීම

වයස මුහුකුරායත් ම ජානවල බලපෑම නිසා පුද්ගලයා තුළ ජනිත ව පවත්නා ගති ලක්ෂණ ක්‍රියාකාරී බවට පත් ව වර්ගාවේහි වෙනස්කම් පිළිබිඹු කිරීම මේරීම නිසා සිදු වේ.

## ඉගෙනීම

පුද්ගල අවශ්‍යතා මත විර්යයෙන් හා උත්සාහයෙන් ඇති කරගනු ලබන හැකියාවන්ට හේතු වනුයේ, ඉගෙනීමයි.

ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ යම් අධ්‍යයනයක් ලැබූ අපි නව යෞවන අවධිය පිළිබඳ ව මෙතැන් සිට අධ්‍යයනයේ යෙදෙමු.

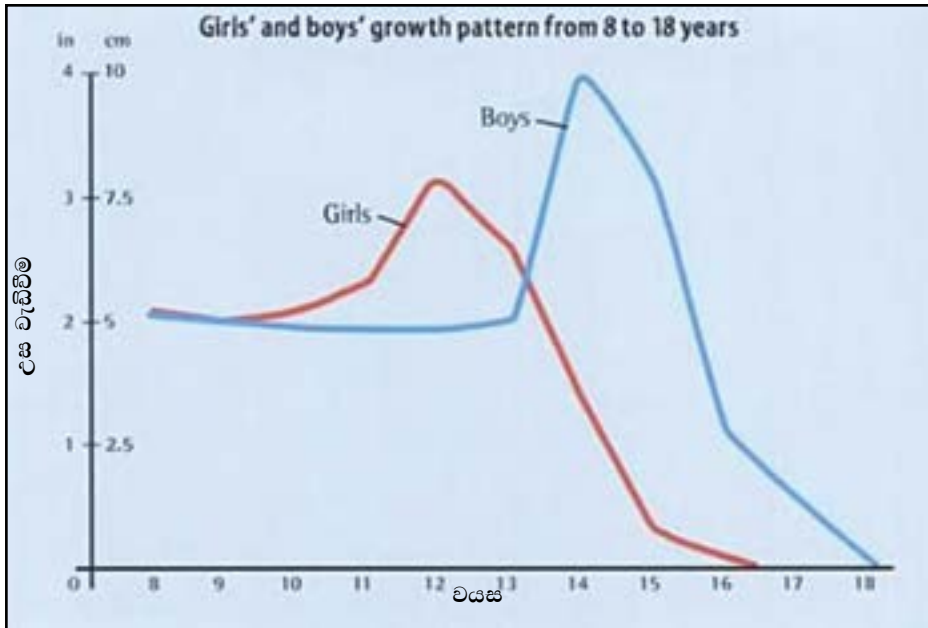
නව යෞවන අවධිය ජීවිතයේ ඉතාම සුන්දර, අසිරිමත් හා ප්‍රියජනක අත්දැකීම් ලබන්නා වූ අවධියකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වා දෙන පරිදි අවුරුදු 10 සිට 19 දක්වා කාල සීමාව යෞවන අවධිය හෙවත් යොවුන්විය ලෙස හැඳින්වේ. ළමාවිය හා වැඩිහිටිවිය සම්බන්ධ කරන්නා වූ යොවුන්විය ජීවන චක්‍රයේ වැදගත් අවධියකි. පුද්ගල සංවර්ධනයේ පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදයක් ලෙස ගැනෙන මෙම අවධිය තුළ, දරුවාගේ ශාරීරික, චිත්තවේගීය, මානසික හා සමාජීය වර්ධනයන්හි සුවිශේෂී වෙනස්කම් සිදු වේ.

## කායික වර්ධනය

නව යොවුන් අවධිය තුළ දරුවාගේ කායික වර්ධනයේ ශීඝ්‍රතාවක් පෙන්නුම් කරයි. මේ කාල සීමාව තුළ ශරීරය ප්‍රමාණයෙන් වර්ධනය වීම මෙන් ම ශරීරයේ විවිධ කොටස්වල අනුපාතය වැඩිහිටි අනුපාතයට පැමිණීම ද සිදු වේ. එමෙන් ම ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීම ද විශේෂ වේ. සිරුරේ මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩි වේ. සිරුරේ අන් කොටස්වලට සාපේක්ෂ ව අත් හා පාද වර්ධනය ශීඝ්‍ර ව සිදු වේ. අස්ථිවල කැල්සිහවනය වේගවත් වී අස්ථි ශක්තිමත් වීම, දිගින් වැඩි වීම හා සංයුතියේ වෙනස්කම් ද ඇති වේ.

පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශී ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන අතර රුධිර පරිමාව ද වැඩි වේ. මාංශපේශීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා ශක්තිමත් බව කෙරෙහි ව්‍යායාම හේතු වේ.

ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ වයස අනුව උසෙහි වැඩි වීම පහත ප්‍රස්තාරයේ දක්වා ඇත.



වයස අවුරුදු 8 සිට 18 දක්වා ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන රටාව

පිරිමි දරුවන් ගේ වර්ධන වේගය (වර්ධන නැගීම) ආරම්භ වනුයේ ගැහැණු දරුවන්ට වඩා ප්‍රමාදවයි. වයස අවුරුදු 12 දී ගැහැණු දරුවකුගේ උපරිම වර්ධන නැගීමක් පෙන්නුම් කරන අතර වයස අවුරුදු 14 දී පිරිමි දරුවකුගේ උපරිම වර්ධන නැගීම පෙන්නුම් කරයි. අවුරුදු 12 දී පමණ ගැහැණු දරුවා පිරිමි දරුවාට වඩා උසින් හා බරින් වැඩි වුව ද ඉහත කී හේතුව නිසා පිරිමි දරුවා අවුරුදු 16 පමණ වත් ම ගැහැණු දරුවාට වඩා උසින් හා බරින් වැඩි වන අතර ජීවිත කාලය පුරාම මේ තත්ත්වය පවත්වා ගනී. සිරුරේ බර වැඩි වීම කෙරෙහි ගැහැණු දරුවන්ගේ ළැම හා උකුල ආදී ප්‍රදේශවල මේද තැන්පතු ව ද පිරිමි දරුවන්ගේ ජේශී පටක වර්ධනය ද බලපායි.

සාමාන්‍යයෙන් දරුවන්ගේ උස සහ බර වැඩිවීම මෙසේ පෙන්නුම් කළ ද පුද්ගල විවිධතා පවතී. මේ සඳහා ආහාර, පෝෂණය, ව්‍යායාම හා හෝර්මෝනවල බලපෑම ආදිය හේතු වේ.

### මානසික වර්ධනය

මානසික වර්ධනයේ හා භාෂා වර්ධනයේ සහසම්බන්ධතාවක් ඇත. මේ අවධියේ දී වාග් මාලාව පුළුල් වීම, කථන හැකියාව වර්ධනය වීම, පැහැදිලි අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට හැකියාව ලැබීම දරුවාගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා හේතු වේ. ඒ තුළින් නිරීක්ෂණ හැකියාව, මතකය, චින්තන හැකියාව, අවධානය, තර්කනය, සංජානනය වැනි මානසික හැකියා වර්ධනය වීම නිසා මානසික වර්ධනයේ ශීඝ්‍රතාවක් දැකිය හැකි වේ.

මානසික වර්ධනය සිදුවත් ම දරුවා තම පරිසරයේ වෙනස්වීම්වලට පහසුවෙන් අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව ලබා ගනී. මානසික වර්ධනය බුද්ධිඵලයෙන් මැනගත හැකි ය. ආරය හා පරිසරය මේ සඳහා බලපෑම් ඇති කරයි.

ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව මෙන් ම යෞවනයාගේ නිර්මාණාත්මක කුසලතාව ද වර්ධනය වේ. වින්තන හැකියා වර්ධනය වීමෙන් වින්තනය වඩාත් තර්කානුකූල වේ. බොහෝ ගැඹුරින් මෙන් ම පුළුල් පරාසයක් තුළ වින්තනය මෙහෙයවීමට උත්සාහ ගනියි. ප්‍රායෝගික අතිදැකීමක් නොලැබ බාහිර ව ඇති දේ පිළිබඳ ව සිතීමේ හැකියාව ලබයි. මේ නිසා විද්‍යාත්මක කරුණු තේරුම් ගැනීමට හැකි වේ. කරුණු විමසා බලා පිළිගැනීමට යොමු වීමෙන් තර්කානුකූල වින්තනයට හුරුවේ.

ගවේෂණයට හා පර්යේෂණයට යොමුවන යෞවනයා වගකීම් භාර ගැනීමට ද සූදානම්ව සිටී. මෙම අවධියේ දී න්‍යායාත්මක දැනුම පිළිබඳ හැකියා ප්‍රායෝගික හැකියා වැනි මානසික හැකියාවල වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. වින්තන හැකියා තුළින් ඵලදායී වැදගත් නිර්මාණ මොවුන් තුළින් බිහිවිය හැකි ය.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනයත් සමගම ප්‍රබෝධය, සතුට, පරිසරයට හැඩ ගැසීමේ හැකියාව, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, වගකීම් දැරීමේ හැකියාව, ආත්ම අභිමානය, රසවින්දනය, නිර්මාණශීලීත්වය හා ස්වාධීනතාව වැනි ගුණාංග අත්පත් කර ගනී.

### වින්තවේගී වර්ධනය

භාවික තේරුම් ගැනීම හා ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම මගින් වින්තවේගීය වර්ධනය පිළිඹිබු කරයි. ළමාවියට වඩා විවිධාකාර වින්තවේග හඳුනා ගන්නා අතර ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම බොහෝ විට පාලනය කර ගැනීමට පෙළඹේ.

සතුට, ශ්‍රීතිය, කාප්තිමත් වීම, ජයග්‍රහණය, ආදරය දැක්වීම වැනි ප්‍රසන්න භාවික මෙන් ම ශෝකය, බිය, පසුතැවිලි වීම, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය වැනි අප්‍රසන්න භාවික ඇතිවන අතර මේවාට සුවිශේෂී වූ ප්‍රතිචාර පාලනයකින් යුතුව පිළිඹිබු කරයි. නමුත් මේ අවධිය තුළ දී ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අස්ථාවර බවක් ද දක්නට ඇත. සමහර විට මුල් ළමා අවධිවල දී මෙන් විවිධ භාවිකවලට ක්ෂණික ප්‍රතිචාර පෙන්නුම් කරන අවස්ථා ද දකින්නට ලැබේ. කුඩා කල දී මෙන් කෝපාවේගය ද පෙන්නුම් කරන අවස්ථා දැකිය හැකි ය. දඩබ්බර ලෙස හැසිරීම, තනිව සිටීම, කතා නොකර සිටීම, බැන වැදීම, මුරණ්ඩු වර්ෂා පෙන්නීම මේ අවධිය තුළ දක්නට ලැබේ.

යොවුන් වියේ දී ද ළමා වියේ දී මෙන් ම වින්තවේග ඇතිවීමේ ස්වභාවය ක්ෂණික හා තීව්‍ර වේ. එම වින්තවේග පාලනය කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා බවක් ද සමහර අවස්ථාවල දී ළමාවියේ ස්වරූපය ම ගන්නා බවක් දක්නට ලැබේ. ආදරය, කරුණාව, අවධානය, වයසට සරිලන ලෙස පිළිගැනීම, අගය කිරීම, නිදහස ලබා දීම, තේරුම් ගැනීම, වගකීම් පැවරීම හා ඇහුම්කන් දීම දරුවාගේ භාවික වර්ධනයට උපකාරී වේ.

### සමාජයීය වර්ධනය

සමාජ සම්මතයට අනුව හැසිරීම සමාජයීය වර්ධනය නිසා සිදු වන්නකි. නිවස, පාසල හා සමවයස් කණ්ඩායම්වල ඇසුර ලබන දරුවා මේ අවධියේ දී වේගවත් සමාජ වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.

පුද්ගලයා මුල් අවධියේ දී ආත්ම කේන්ද්‍රීය වන අතර ඔහු වයසින් වැඩෙත්ම එම තත්ත්වයෙන් මිදී අන් අය සමග පහසුවෙන් සබඳතා ඇතිකර ගැනීමට සමත් වේ. ඒ අනුව යොවුන් විය අවසන් වන විට සමාජය පිළිගන්නා ආකාරයේ හැසිරීම් රටාවක් ඇති

කර ගනී. මේ අවධියේ දී සමාජයට යොමුවීමට තදබල උත්සහයක යෙදෙන යෞවනයා සමාජයීය වර්ධනයේ බොහෝ කඩඉම් පසු කරයි.

- තම පවුල් ඒකකයෙන් මිදී සම වයස් කණ්ඩායම් කෙරෙහි වඩාත් නැඹුරු වීම
- රංචු ලැදියාව (සම වයසේ දරුවන් සමඟ කණ්ඩායම් ලෙස ගැවසීමේ ලැදියාව)
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි (ඉතර ලිංගිකතාව) වැඩි ආකර්ශණයක් ඇතිවීම
- වැඩිහිටි ආධිපත්‍යයෙන් මිදීමට උත්සාහා කිරීම
- අනුකරණය, විරාභිවන්දනය
- යුක්තිය, සාධාරණය, සත්‍යය වැනි සංකල්ප ඇගයීම
- විලාසිතාවලට නැඹුරු වීම
- ස්වයන්වය ගොඩ නගා ගැනීමට උත්සහ දැරීම

මෙසේ සමාජගත වීමට ගන්නා උත්සාහයේ දී ස්වාධීනත්වය කරා යාමේ අවශ්‍යතාව නිසා වැඩිහිටි ආධිපත්‍යයෙන් මිදීමට දැඩි උත්සාහයක් ගනී. බොහෝ විට දෙමව්පියන් සමඟ ගැටුම් ඇතිකර ගනී. තම තීරණවලට ඇඟිලි ගැසීම, වැඩිහිටියන්ගේ නීතිවලට අවතතවීම යෞවනයා නුරුස්සයි. තමා වගකීම් දැරිය හැකි වැඩිහිටියකු ලෙස පිළිගනු ලැබීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

යෞවනයාගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සමවයස් කණ්ඩායම විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. එය දරුවාගේ යහපතට මෙන්ම අයහපතට ද හේතු විය හැකි ය.



සමවයස් කණ්ඩායම මඟින් පිළිගනු ලැබීම ඉතා තෘප්තිකර තත්ත්වයකි. එබැවින් තමා ප්‍රිය කරන කණ්ඩායමකට අයත් වී එහි රැදී සිටීම සඳහා නව යෞවනයා වෙහෙසක් දරයි. ඒ නිසාම සමවයස් කණ්ඩායමේ මිතුරන් අනුකරණය කිරීම නිරායාසයෙන්ම සිදු වන දෙයකි. ඔවුන් අදින පළඳින ආකාරයට තමාගේ ඇඳුම් පැළඳුම් කොණ්ඩා මෝස්තර සහ වෙනත් විලාසිතා වෙනස් කර ගැනීමට ඔහු පෙළඹේ. තමා ගේ සිතූම් ද හැසිරීම් රටාව ද භාෂා විලාසය ද වෙන් කර ගනිමින් කණ්ඩායම් තුළ පිළිගැනීමට පත්වීමට උත්සාහ දරයි. මෙලෙස තම කණ්ඩායමෙහි සංස්කෘතියට අනුකූල වීමෙන් නව යෞවනයා ලබන සුරක්ෂිත බව ඔහුට ශක්තියකි.

එසේ වුවත් මවිපිය දරු සබඳතා යහපත් හා ස්ථාවර පදනමක් මත ගොඩ නැගී ඇතොත් ඇඳුම්, විනෝදාංශ, විලාසිතා ආදිය සම්බන්ධයෙන් යෞවනයා සමවයස් කණ්ඩායමට ගැළපෙන පරිදි වෙනස් වීමට තැත් කළ ද ඔහුගේ සාරධර්ම, විශ්වාස, ජීවිතයේ අරමුණු වැනි මූලික සහ වැදගත් අංශ කෙරෙහි වැඩි බලපෑම ඇති වන්නේ මවිපියන්ගෙනි.

මානව ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම හා තමාගේ දක්ෂතා හා දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම, සමාජයේ අන් අය සමඟ ජීවත් වීම, පොදු යහපත හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම, නායකත්වය දැරීම හෝ වෙනත් අයකුගේ නායකත්වය පිළිගැනීම ආදිය පිළිබඳවත් ක්‍රීඩා සහ වෙනත් කටයුතු පිළිබඳවත් කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට සමවයස් ඇසුර ඉවහල් විය හැකි ය.

නව යොවුන් මනස, නව ලොවක් තනන්නට අවශ්‍ය නිර්මාණාත්මක බව ද, අභියෝගකාරී බව ද, අසීමිත බුද්ධිමය කුතුහලය ද, දයාද කොට ගත්තෙකි. සිය මනසට නිදහසේ සැරිසරන්නට, සිහින මවන්නට (දවල්හීන මැවීම) ඉඩ හැරීමෙන් ඔහු ප්‍රබෝධමත් වෙයි.

නව යෞවනය එළඹෙත් ම ප්‍රශ්න නැගීමට තර්ක කිරීමට සහ අදහස් දැක්වීමට යොමු වන්නේ ද තම අදින පලදින ආකාරය හැසිරිය යුතු ආකාරය ආදිය පිළිබඳ ව නිදහස අපේක්ෂා කරන්නේ ද තම අනන්‍යතාවෙහි අවශ්‍යතාව නිසාය. සිය අනන්‍යතාව සොයා යන ගමනේ දී විවිධ අත්හදාබැලීම් කිරීමට තමා කැමති වර්ත රඟපෑමට, ඔවුන්ගේ විලාසයන් අනුකරණයට පෙළඹේ. විවිධ වර්ත අගය කිරීමට (වීරාභිවන්දනය) හා වගකීම් දැරීමට ඉඩ ලද තරමින් සිය අනන්‍යතාව වඩා හොඳින් ඔහුට අවබෝධ කර ගත හැකි වේ. වයසත් බුද්ධියත් මුහුකුරා යන විට ඔහු වඩ වඩාත් විවෘත මනසකින් යුක්ත වේ.

**යොවුන් විය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය**

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු, ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජයීය යහ පැවැත්මය.

මේ අනුව පුද්ගල සෞඛ්‍යය නංවාලීමේ දී ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු වී ඇත. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව පහත දැක්වෙන තේමා ඔස්සේ මෙහි දී අධ්‍යයනය කරනු ලැබේ.

- ලිංගික පරිණතිය හා ප්‍රජනක හැකියා ලැබීම
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ව දැනුවත් බවේ වැදගත්කම
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන කරුණු
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

මෙම තේමා පිළිබඳ ව විශේෂ සේවාවන් ලබා දීමට හා දැනුවත් කිරීමට රාජ්‍ය ආයතන, අන්තර් ජාතික ආයතන සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන ද පුළුල් වශයෙන් සංවිධානය වී සිටී.

අප රටෙහි සමාජ සංස්කෘතියට අනුව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ කරුණු පිළිබඳ ව විවෘත ව සාකච්ඡා නොවන හෙයින් මේ පිළිබඳ ව තොරතුරු සන්නිවේදනය නිසි ලෙස සිදු නොවේ. නිවස තුළත්, යෞවන යෞවනියන් අතරත්, පාසල තුළ හා සමාජය තුළත් මේ සඳහා හිතකර පරිසරයක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ තොරතුරු මනාව සන්නිවේදනය වීම තුළින් මිත්‍යා මත පැතිරීම වළක්වා විද්‍යාත්මකවූත්,

සත්‍යවූත් තොරතුරු ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. ඔබ දැනටමත් ප්‍රජනක පද්ධති හා ඒවායෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය, ලිංගික පරිණතිය හා ප්‍රජනක ක්‍රියාවලිය වැනි කරුණු පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කර ඇත.

ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා යොවුන් ගැහැණු හා පිරිමි දෙපිරිස තුළ ම ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම හා ප්‍රජනක පද්ධති ක්‍රියාකාරී වීම සිදු වේ.

මේ අනුව පිරිමි දරුවා ගේ වැඩිවිය පත්වීම ආරම්භ වන්නේ ඔවුන්ගේ ශරීරයේ වෘෂණ මේරීමක් සමග වේ. වෘෂණ මේරීම වෘෂණ කෝෂවල විශාල වීමක් ලෙසට බාහිර ව දැකිය හැකි ය. ඒ සමගම වෘෂණ තුළ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය නිෂ්පාදනය ආරම්භ වේ. වෘෂණ මේරීමක් සමග ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වේ.

ගැහැණු දරුවන් ගේ ඩිම්බකෝෂ තුළ ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටෙරෝන් හෝර්මෝන නිපදවීම ආරම්භ වේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ වක්‍රීය ක්‍රියාදාමයක් (ආර්ථව චක්‍රය) ඇති කිරීම සඳහා මෙම හෝර්මෝනවල බලපෑම වැදගත් වේ. මෙම අවධියේ දී ගැහැණු දරුවන්ගේ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අතර ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි ඩිම්බකෝෂ තුළ නිෂ්පාදනය වූ ඩිම්බ මේරීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වේ.

මේරූ ඩිම්බ මෝචනයත් සමග ගර්භාෂ බිත්තියෙහි ඇතුළත ආස්තරය සෑදීමට පටන් ගනී. ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණුවක් සමග මේ අවස්ථාවේ දී එක් වුව හොත් (සංසේචනය) එය ගර්භාෂ බිත්තියේ අධිරෝපණය වී ජීවියෙකු ලෙස වැඩෙන්නට පටන් ගනී. නමුත් යම් හෙයකින් ඩිම්බය සංසේචනය නොවූනි නම් ඇතුළත ආස්තරය ඉවත් වීම සිදුවේ. මෙම ආස්තරය කැඩී බිඳී යාමේ දී රුධිරවහනයක් සිදුවේ. මෙය ආර්තවය ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ගැහැණු දරුවකුගේ පළමු ආර්තවයේ සිට ඩිම්බ මෝචනය නතරවන තුරු ලිංගිකව සරුබවක් ඇත. මෙම තත්වය අවුරුදු 15 සිට 50 දක්වාම පවතී.

ශුක්‍රාණුවලට පළමු ශුක්‍ර මෝචනයේ සිට ජීවිතාන්තය දක්වාම දරුවකු ඇති කිරීමේ හැකියාව ඇත.

කාන්තාවක ගේ ආර්ථව චක්‍රයේ ඩිම්බ මෝචනයෙන් පැය 24 - 48 අතර කාලයක දී ශුක්‍රාණුවක් හා ඩිම්බය හමුවීම මගින් ගැබ් ගැනීමක් සිදුවේ. ආර්ථව චක්‍රයේ දින 7 සිට 21 දක්වා කාලය සරුකාලය ලෙස දැක්වේ.

**ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම**

අනාරක්ෂිතවීමෙන් ගැහැණු දරුවෙක් ගර්භිණිභාවයට පත් වුවහොත්, එවැනි සිදුවීමක අහිතකර ප්‍රතිඵල බොහෝවිට අත් විඳීමට සිදු වන්නේ ගැහැණු දරුවාට ය. එමෙන්ම නොදැනුවත් කමින් ගැබ්ණි බව හඳුනා ගැනීම ද පමා විය හැකි ය.

එවන් අවස්ථාවකට මුහුණ පෑමට සිදු වූ ගැහැණු දරුවකුට බොහෝ අන්‍ර්ථකාරී තත්වයන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වේ. ඇයගේ, නැතහොත් අඩු වයස් ගැහැණු පිරිමි දෙදෙනාගේම

- අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වේ
- අනාගතය අසාර්ථක වේ
- සමාජ අවමානයට ලක්වේ

- විවාහවීමට බාධා හා ප්‍රතික්ෂේප වීම සිදුවේ
- සමාජයට මුහුණ දීමට ඇතිවන බය හා ලජ්ජාව ඇතිවේ
- නිවස හා තමා ජීවත්වන පරිසරයේ ද ගැටළු ඇතිවේ
- HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීමට ද ඉඩ ඇත

ලිංගික හැඟීම් පාලනය කිරීමට නොහැකි වීමෙන්, ඇතිවන මෙම හේතූන් නිසා, එවන් අයෙක් අනර්ථකාරී තීරණවලට ද, එළඹීමට ඉඩ ඇත. එවන් අවස්ථාවක් උද්ගත වීමක දී උපදේශනය ලබා ගැනීම හා උපදේශනය ලබාදීම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.

අවුරුදු 18ට අඩු යොවුන් වියේ ගර්භිණිභාවය වළක්වා ගත යුතුවේ.

- මෙම වියේ දරුවකු ගර්භිණිභාවයට පත්වුවහොත් කායික, මානසික හා සමාජයීය ප්‍රශ්න රාශියකට මුහුණ පානු ඇත.
- නව යොවුන් දරිය ගර්භිණිභාවයට පත් වීමට හැකියාව ඇතත් ලිංගික අවයව ගර්භිණිභාවය සඳහා පරිණත වී නැත. එනිසා අඩුබර දරු උපත්, මළ දරු උපත් හා ගබසා වීම් සඳහා වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත.
- ගර්භිණිභාවය සඳහා මානසික සුදුනමක් නොමැති බැවින් මානසික සෞඛ්‍යයේ පිරිහීමක් ඇතිවේ. අවිවාහක නම් මේ තත්ත්වය තවත් උග්‍රවේ.
- සංකීර්ණ සමාජයක ජීවත්වන මිනිසකුගේ අත් හැම හැඟීම් මෙන්ම ලිංගික හැඟීම් ද, තමා ජීවත් වන සමාජය මගින් පිළිගෙන ඇති ආචාර ධර්මවලට ගැළපෙන ආකාරයට ද තමාගේ අනාගතයට ගැළපෙන ආකාරයට ද හසුරුවා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

### ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම

- ★ ඔප්ප වීම සිදුවන කාලය තුළ නැමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය යන මතයට කිසිදු විද්‍යාත්මක පදනමක් නැත. ශාරීරික පිරිසිදුකම වඩාත් අවශ්‍ය වන්නේ එම කාලය තුළය.
  - බාහිර ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රියයන් හා ඒ ආශ්‍රිත පවිත්‍රතාව රැක ගැනීම
  - ආර්ථව කාලය තුළ විශේෂ සනීපාරක්ෂක පුරුදු පවත්වා ගැනීම
  - අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීමේවලින් වැළකීම
  - ඒඩ්ස් වැනි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වීම

### ආර්තවහරණය (ආර්ථවය නැවතීම)

අවුරුදු 45 සිට 55 ක් පමණ වූ විට කාන්තාවන්ගේ ආර්ථවය නැවතීම ආර්තවහරණය ලෙස හැඳින්වේ. ලිංගික හෝර්මෝන නිෂ්පාදනයේ අඩුවීම නිසා මෙම තත්ත්වය ඇතිවේ. තරම් ඔබ නම්‍යශීලී බවින් යුතුව කැපවීමක් කල යුතුවේ.

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකී සිටීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ දී ඉතා වැදගත් වේ. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන යනු අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරක් මගින් ආසාදිත කෙනකුගෙන් තවත් කෙනකුට ආසාදනය වන රෝග වේ.



### ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග කිහිපයකි

- හර්පිස් සිම්ප්ලෙක්ස් (Herpes simplex)
- උපදංශය (Syphilis)
- සුදු බිංදුම (Gonorrhoea)
- ක්ලැමීඩියා (Chlamydia)
- සුදු බිංදුම නොවන මුත්‍රා ප්‍රදහය (Non specific urethritis)
- ලිංගික ඉන්නන් (Genital warts)
- ට්‍රයිකොමොනාසිස් ආසාදනය
- (HIV / AIDS)

### ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවල ලක්ෂණ

- මුත්‍ර මාර්ගයෙන් සුව හෝ සැරව පිටවීම
  - ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇතිවන තුවාල හෝ දිය බිබිලි
  - මුත්‍ර පහකිරීමේ දී දැවිල්ලක් / වේදනාවක් ඇතිවීම
  - යෝනි මාර්ගයෙන් අධික ලෙස සුව හෝ සැරව පිටවීම
  - ලිංගික ප්‍රදේශවල හටගන්නා කැසීම / තුවාල, බිබිලි හෝ ඉන්නන්
  - යටි බඩ කැක්කුම
  - ලිංගික සම්බන්ධතාවන්හි දී ඇතිවන වේදනාව
- මෙම රෝග ලක්ෂණ පෙන්නවන්නේ නම් හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
  - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ඇති සෑම විටම පිටතට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි. එබැවින් යම් අවදානමක් තමාට ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන විශ්ව සෞඛ්‍යය ජය ගැනීමට බලවත් තර්ජනයක්ව පවතින බැවින් මේ පිළිබඳ ව දැනුවත් වීමෙන් හා නිවැරදි වර්ගයා මගින් මෙම තත්ත්ව වළක්වා ගත හැකි ය.

### ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන

ආසාදනය	රෝග ලක්ෂණ	සංකූලතා	ප්‍රතිකාර
උපදංශය (Syphilis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇතිවන තුවාල බොහෝ විට වේදනා රහිත වේ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් කල්යාණමේ දී හෘදයට හා ස්නායු පද්ධතියට බලපෑ හැකි ය.</li> <li>■ ගර්භිණි සමයේ ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් මවගෙන් දරුවාට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වේ.</li> </ul>	<p>ප්‍රතිජීවක මගින් ආසාදනය සාර්ථක ව සුව කළ හැකි ය.</p>

<p>ගොනෝරියා / ක්ලැමීඩියා</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ශිෂ්නයෙන් කහ හෝ සුදු පැහැ ස්‍රාවයක් පිටවීම.</li> <li>■ මුත්‍රා දැවිල්ල / වේදනාව.</li> <li>■ නිතර මුත්‍රා පහවීම.</li> <li>■ වාෂණ කෝෂ ඉදිමීම / වේදනාව.</li> <li>■ ගුද මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් ගැලීම (ගුද ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසු)</li> <li>■ යෝනි මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් පිටවීම.</li> <li>■ යටි බඩ වේදනාව.</li> <li>■ ආර්ථව චක්‍රයේ අක්‍රමිකතා.</li> <li>■ ගුද මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් ගැලීම (ගුද ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසු)</li> <li>■ 60% පමණ කාන්තාවන් රෝග ලක්ෂණ පිටතට පෙන්වන්නේ නැත.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ආසාදනය ගර්භාශය උරුමයේ නාල හා ඒ අවට ව්‍යුහවලට පැතිරිය හැකි ය.</li> <li>■ ඒ මගින් යටි බඩේ ආසාදන තත්ත්වයක් ඇති වේ.</li> <li>■ උරුමයේ නාල කුඩා වී එම නාලවල ගැබ් ගැනීම ඇති විය හැකි ය.</li> <li>■ කාන්තාවන් හා පිරිමින්ගේ මදසරු භාවය ඇති විය හැකි ය.</li> <li>■ ගැබ්ණි මවකට ප්‍රසූතිය ආසන්නයේ දී රෝගය වැළඳී තිබේ ප්‍රතිකාර නොකළහොත් ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාගේ ඇස් ආසාදනය ඇති වේ.</li> </ul>	<p>ප්‍රතිජීවක මගින් ආසාදනය සාර්ථකව සුව කළ හැකි ය.</p>
<p>හර්පීස්</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ලිංගික ප්‍රදේශයේ මතු වන ඉතා කුඩා දිය බිබිළි පුපුරා වේදනාකාරී තුවාල ඇති වේ.</li> <li>■ ගුද / මුඛ ලිංගික සම්බන්ධයේ දී ඒ ආශ්‍රිත තුවාල ඇති විය හැකි ය.</li> </ul>	<p>දරු ප්‍රසූතිය සිදු වන කාලයේ දී මවට මෙම තුවාල ඇති වී තිබුණු විට සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාට විෂබීජය ඇතුළු විය හැකි ය.</p>	<p>ප්‍රතිකාර මගින් තුවාල සුව කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වයිරසය ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි බැවින් නැවත නැවත තුවාල මතුවීමේ අවදානමක් ඇත.</p>
<p>ලිංගික ඉන්නන්</p>	<p>ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇති වන ගැටිති සහිත චර්ධනය වන ඉන්නන්.</p>	<p>ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී.</p>	<p>ප්‍රතිකාර මගින් ඉන්නන් ඉවත් කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වයිරසය ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි ය. එබැවින් නැවත නැවත ඉන්නන් මතු වීමට ඉඩ ඇත.</p>

<p>උයිකොමොනයසීස්</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ පිරිමින්ගේ බොහෝවිටරෝග ලක්ෂණ දක්නට නොලැබේ.</li> <li>■ කාන්තාවන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන් ප්‍රාවයක් ගැලීම, යෝනි මාර්ගය කැසීම, දුගඳක් වහනය වීම.</li> </ul>		<p>ප්‍රතිජීවක මගින් ආසාදනය සුව කළ හැකි ය.</p>
----------------------	--	--	---

### HIV / AIDS



ශ්‍රී ලංකාව තුළ HIV වසංගතයක් ලෙස නොතිබුන ද, ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද HIV සම්ප්‍රේෂණය වී ඇති බැවින් මේ පිළිබඳ ව යොවුන් ඔබ අවධානයෙන් සිටිය යුතු වේ.

**HIV** - මානව ප්‍රතිශක්ති උග්‍රතා වයිරසය

**AIDS** - නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති උග්‍රතා සහ ලක්ෂණය

**HIV** - ශරීරයට ඇතුළු වී ඉන් මිනිසාගේ ශරීරය තුළ ඇති ප්‍රතිශක්තිය හීන කරයි. එනිසා පහසුවෙන් නොයෙකුත් රෝගවලට ගොදුරු වේ. එබැවින් කල්යාණමේ දී විවිධ රෝග ලක්ෂණ මතුවිය හැකි ය.

**HIV** - වයිරසය සිරුරට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට වසර 8 - 10 දක්වා පමණ කාලයක් ගත වේ. (මෙම කාලය තුළ දී ද මොවුන්ගෙන් තවත් අයකුට HIV ආසාදනය විය හැක)

**HIV** - ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන අවස්ථාව AIDS වේ.

ඒඩ්ස් තත්ත්වයට පත් වූ පුද්ගලයා වැඩි කලක් ජීවත් වන්නේ නැත. රෝගී තත්ත්වය ඇති වී වසර 2කට අඩු කාලයක දී මියයයි. මොවුන් තුළ දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ නම් - අධික මහන්සිය, උණ, පාවනය, ශරීරයේ බර අඩුවීම, කැස්ස හා හනිය, උල්ලෝගම් සහ වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම ආදියයි.

ඒඩ්ස් රෝගය හයානක වන්නේ එය ඕනෑම වයස් මට්ටමක, තරාතිරමක පුද්ගලයින්ට වැළඳෙන බැවිනි.

සුව කිරීමට නොහැකි බැවින් මාරාන්තිකය....

ඒඩ්ස් බෝවන්නේ ලිංගික ක්‍රියාවලියෙන්ම පමණක් නොවේ. රුධිර පාරවිලනය, ජීවාණුහරණය නොකල එන්නත් කටු භාවිතය මගින් ද මෙම වෛරසය ශරීර ගත විය හැක. ඒඩ්ස් ආසාදිත මවකගේ කුස තුළ සිටින දරුවාට වැද්දෙන හරහා ද, ප්‍රසූතියේ දී මවගේ රුධිරය හා ගැටීම නිසා ද, මව් කිරි ලබා දීම මගින් ද ඒඩ්ස් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැක.

### සාරාංශය

අවුරුදු 10 ක් 19 ක් අතර වයස් සීමාව යොවුන් විය ලෙස සැලකේ. මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් යෞවන අවධියෙහි කායික, මානසික, සමාජයීය, චිත්තවේගීය වර්ධනයන්හි ස්වභාවය අධ්‍යයනයක යෙදුනි.

විවිධ බලවේගවලට ගොදුරු වන පවුල් පරිසරයෙන් බැහැර සමාජයීය පරිසරය තුළ හැඳෙන වැඩ යෞවනයෝ විවිධාකාර ගැටලුවලට මෙන්ම සමාජ ව්‍යසනයන්ට ද නිරතුරු ගොදුරු වෙති.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම පිළිබඳ ව විශේෂිත වූ විෂය කරුණු මෙන්ම ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආසාදන පිළිබඳව දැනුවත් වීම වැදගත් වේ.

### අභ්‍යාස

1. යොවුන් විය හඳුන්වන්න.
2. යොවුන් වියේ දරුවකු තුළ දැකිය හැකි සුවිශේෂී ගති ලක්ෂණ නම් කරන්න.
3. යොවුන් වියේ දරුවාගේ කායික වර්ධනයට බලපාන සාධක දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.
4. යහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ ගන්නා පියවර පැහැදිලි ව ඉදිරිපත් කරන්න.
5. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි රෝග 5 ක නම් කරන්න.
6. HIV හා ඒඩ්ස් (AIDS) හඳුන්වන්න.

