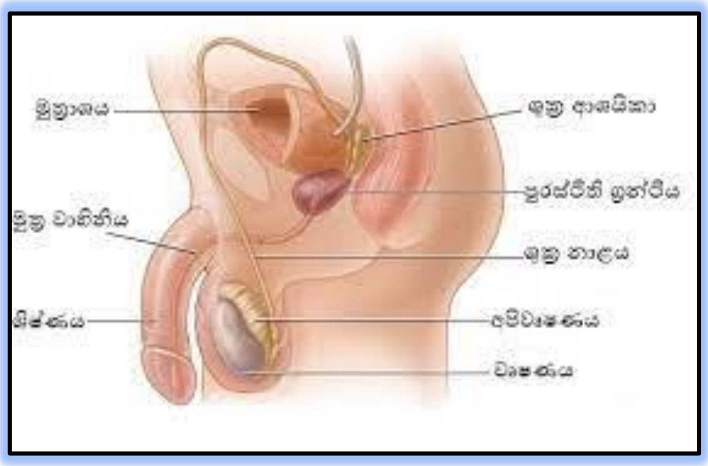
8 ශ්‍රේණිය - 11 පාඩම

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගනිමු.

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය



- පිරිමි දරුවෙකු නව යොවුන් වියට ළඟා වූ විට දී වෘෂණ මගින් ශුක්‍රාණු නිපදවීම ආරම්භ වේ.
- ශුක්‍රාණු යනු දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය වන පීතෘ සෛලයයි.
- වෘෂණ මගින් ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝමෝනය නිපදවයි.
- ජීවිත කාලය පුරාම ශුක්‍රාණු නිපදවීම සිදු කරනු ලබයි.
- පියාගේ ලක්ෂණ ශුක්‍රාණු සෛලවල අන්තර්ගත වේ.
- ශුක්‍රාණුවලට පිහිනා යාමට හැකියාව පවතී.

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

- ස්ත්‍රියකගේ උකුල් ප්‍රදේශය තුළ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය පිහිටා ඇත.
- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පිළිබඳ කතා කිරීමේ දී,

➢ ආර්තව චක්‍රය

- ගැහැණු දරුවෙකු වැඩිවියට පත්වීමත් සමගම ආර්තව චක්‍රය ආරම්භ වේ.
- වැඩිවියට පත්වීමෙන් පසු සාමාන්‍යයෙන් දින 28කට වරක් ඩිම්බ කෝෂවලින් මාරුවෙන් මාරුවට ඩිම්බය බැගින් පිට වේ.
- චක්‍රයක් ලෙස මෙය සිදු වන බැවින් **ආර්තව චක්‍රය** ලෙස හැඳින්වේ.
- මාසික ඔසප් වීම සිදු වීමට දින 14ට පෙර ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බ පිට වේ.
- ඩිම්බය සංසේචනය වුවහොත් ගර්භාෂයේ පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදු වේ.
- ඩිම්බය සංසේචනය නොවී ගර්භාෂයට පැමිණි විට ගර්භාෂය ඇතුළත ආස්තරයේ පටක කොටස් කැඩී බිඳී රුධිරයත් සමඟ ඉවත්ව යාම "**ආර්තවය**" හෙවත් "**ඔසප් වීම**" ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.
- පළමු වරට එය සිදුවීම "**මල්වර වීම**" හෙවත් "**වැඩිවියට පත්වීම**" ලෙස හැඳින්වේ.
- රුධිරය වහනය වීම සාමාන්‍යයෙන් දින 2 - 6 ක් පමණ දක්වා අතර කාලයක් පවතී.

➢ පිළිසිඳ ගැනීම

- ඩිම්බ කෝෂයකින් ඩිම්බයක් මේරීමට ලක් වී මෝචනය වූ විට එම ඩිම්බය පැලෝපීය නාලය ඔස්සේ ගමන් කරයි.
- යෝනි මාර්ගය ඔස්සේ එන ශුක්‍රාණු සෛල ගර්භාශය හරහා පැලෝපීය නාලය වෙත පිහිනා ගමන් කරයි.
- පැලෝපීය නාලය තුළ දී ශුක්‍රාණුවක් සහ ඩිම්බයක් එකට එකතු වීම "**සංසේචනය**" ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.
- සංසේචනය වූ ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත බිත්තිය තුළ තැන්පත් වේ. මෙය "**අධිරෝපණය**" ලෙස හැඳින්වේ. දරුවා බිහිවන තුරු මාස 09ක් පමණ ගර්භාෂය තුළ ආරක්ෂාකාරීව වැඩේ.
- දරුවා බිහිවීම යෝනි මාර්ගය

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

"ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යනු තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගීකම, යහපත් මානසික තත්ත්වය හා යහපත් සමාජ තත්ත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම වේ."

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක

- ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම.
- නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්.
- සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම්.
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග.

➢ ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන

ලිංගික අපයෝජනය යනු ළමයෙකුගේ සංවර්ධනය බාධා වන කුමන හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට ගොදුරු කර ගැනීම හෝ ඒ සඳහා කුමන ආකාරයකින් හෝ දායක වීම වේ.

ලිංගික අපචාර යනු ලිංගික අවයව ළමයින් ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම, ලිංගික අවයව ළමුන් ලවා ස්පර්ශයට ලක් කරවීම, ළමයින් යොදා ගනිමින් ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපටි, ඡායාරූප හා ප්‍රකාශන නිකුත් කිරීම වේ.

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග.

- ශරීරය අනිසි ලෙස කිසිම කෙනකුට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීම.
- කිසිවෙකු ලිංගික අතවරයක් කිරීමට උත්සාහ කළහොත් විශ්වාසවන්ත අයෙකුට පැවසීම.
- පාළු හුදකලා ස්ථානවල තනිව යාමෙන් වැළකීම. අන්තර්ජාලය, ජංගම දුරකථන වැනි නව තාක්ෂණ ක්‍රමවේද අනිසි භාවිතයෙන් වැළකීම.

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු.

- මානසික බිඳවැටීම් ඇති වීම.
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම.
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වීම.
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇති වීම.
- සමාජ අවමානයට ලක් වීම.
- කායික වශයෙන් හානි සිදු වීම.

යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම නිසා ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල.

- හදිසි ගැබ් ගැනීමක් ඇති වුවහොත් එයට මුහුණ දීම සඳහා කායික සූදානමක් නොතිබීම.
- මවක වීම සඳහා මානසික සූදානමක් නොතිබීම.
- ගැබ් කාලයේ දී සහ දරු ප්‍රසූතියේ දී සංකූලතා අති වීම.
- අධ්‍යාපන කටයුතු කඩාකප්පල් වීම.
- සමාජ අපවාද වලට ලක්වීම.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගික එක් වීමක් හෝ ලිංගික ක්‍රියාවලියක් මගින් බෝවන රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වේ.

උදා:- සුදු බිංදුම (ගොනෝරියා)

උපදංශය

හර්පීස්

ලිංගික ඉන්නන්

HIV / AIDS

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බෝ වීමෙන් ඇතිවිය හැකි ගැටලු.

- සමාජ අපවාදවලට ලක් වීම.
- අධ්‍යාපන කටයුතු කඩාකප්පල් වීම.
- ලිංගික අවයව වල තුවාල, සැරව ගැලීම්, වේදනා, කැසීම් ආදී සංකූලතා ඇති වීම.
- මානසික පීඩනය ඇති වීම.
- ප්‍රසූතියේ දී මවගෙන් දරුවාට ස්පර්ශ වන ඇතැම් විසබීජ නිසා දරුවන් අන්ධභාවයට පත් වීම.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැකගැනීම සඳහා වැදගත් වන සාධක.

- නිවැරදිව දැනුවත් වීම.
- සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම.
- සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම.

නිවැරදි දැනුවත් වීම

- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය.
- විවිධ වයස්වල දී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන වෙනස්කම්.
- නව යොවුන්වියේ හා ගර්භනී කාලයේ පෝෂණ අවශ්‍යතා.
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග.

සෞඛ්‍යවත් චර්යා

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම.
- අප රටට ගැලපෙන කපු රෙදිවලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය.
- විවාහය තෙක් ලිංගික සම්බන්ධතා වලට යොමු නොවීම.
- ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු, සහකාරිය ට පමණක් සීමා කිරීම.
- ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශිත රෝග වල දී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

සමාජ වටිනාකම්

- විවාහ දිවියේ අර්ථවත් බව වටහා ගැනීම.
- විවාහක ස්ත්‍රීන් හා පුරුෂයන් අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, විශ්වාසය, ආදරය, ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග පවත්වා ගැනීම. මාතෘත්වයේ හා පීතෘත්වයේ වගකීම සහ වටිනාකම වටහා ගැනීම.
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම.