

# මගේ ඇඟ කිලි නෑ 2025

අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.



# පටුන

මේ පොත මියා ඇත්තේ කා සඳහාද?  
ඔසප් වීම කියන්නේ මොකදද?  
ඔසප්දින වලදී සනීපාරක්ෂාව පවත්වාගන්නේ කෙසේද?  
ඔසප් දින වලදී නාන්ත පුළුවන්ද?  
ඔසප් වීම ගැන ඇති වැරදි තොරතුරු බැහැර කරමු



# අත්වැල

## මේ පොත ලියා ඇත්තේ කා සඳහාද?

මේ පොත ඕනෑම කෙනෙකුට කියවා දැනුමක් ලබා ගැනීමට පුළුවන්.

ඉබ්බාගමුව ප්‍රාදේශීය බල ප්‍රදේශය තුළ ග්‍රාම නිලධාරී වසන් 7ක ගම් 09ක , අත්වැල එකමුතුව විසින් වසර 3ක තිස්සේ පවත්වාගෙන ආ (Mindful Menstruation) ස්ත්‍රී කවයන්හි පැවැත්වූ සාකච්ඡා වල අත්දැකීම් පදනම් කර ගෙන මේ අත් පොත සකස් කර තිබෙනවා.

ස්ත්‍රී කව සාකච්ඡා වලින් උගත් ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත අභියෝග සහ ගැටළු ආමන්ත්‍රණය කිරීම මේ අත් පොතේ අරමුණයි. මෙහි ඇතුළත් කරුණු විද්‍යාත්මක පදනමක් ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කර තිබෙනවා.

ස්ත්‍රීන්ට,

විශේෂයෙන් දරුවන් සමග ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කතා බහ කිරීම සඳහා මේ පොත අත්වැලක් සපයනවා.

ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත එන්නත් ලබා ගැනීමටත් පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීමට මෙන්මත් තමන්ගේ ශරීරය ගැන දැනුවත් වීමෙන් විවිධ වසයස් වලදී ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිතව මුහුණ දෙන වෙනස්කම් වලට ධනාත්මකව මුහුණ දීමට දිරිමත් කරනවා.

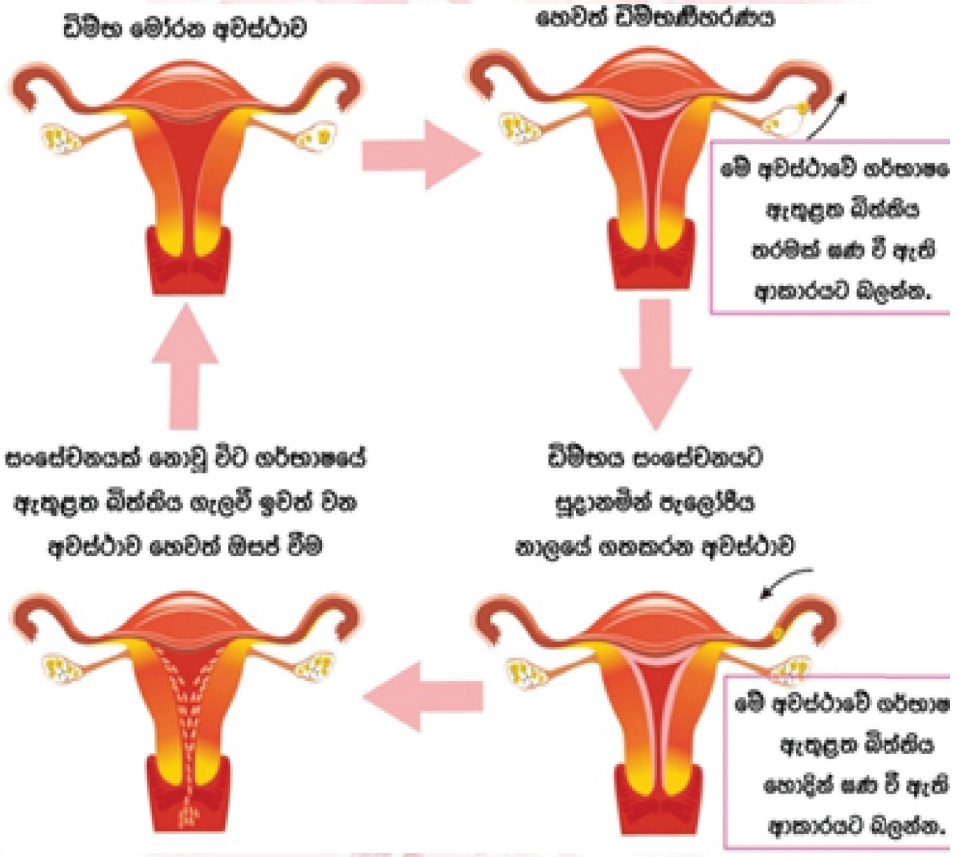
ස්ත්‍රීන්ට සහ ගැහැණු දරුවන්ට මෙන්ම පුරුෂයන්ටද මේ පොත කියවා ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ඉගෙන ගැනීමට පුළුවන්.



# ඔසප් වීම කියන්නේ මොකදද?

ඔසප් වීම කියන්නේ ගර්භාශයේ ඇතුළත පටලය ගැලවී රුධිරයත් සමග යෝනි මාර්ගය දිගේ ඇවිත් ශරීරයෙන් බැහැර වීමයි”

ඔසප් වීම ඔසප් වකුස නමින් හැඳින්වෙන ස්ත්‍රී ප්‍රජනන වකුසේ එක් අවස්ථාවක්” පහතින් දැකවා ඇත්තේ ඔසප් වකුසේ අවස්ථා හතරක්”



ඔසප් වකුග මේ එක් අවස්ථාවක සිට ආපසු නැවත එම අවස්ථාව දක්වා එමට ඇතැම් අයට දින 21ක් වැනි සුළු කාලයක්ද ඇතැම් අයට දින 35ක් වැනි දිගු කාලයක්ද ගත වීමට පුළුවන්” ඔසප් වකුග ක්‍රියාත්මක වන්නේ “ඊස්ට්පන් සහ ප්‍රොපෙස්ටරෝන් යන හෝමෝන වල බලපෑමෙන්” ඔසප් වීමේදී පිට වන රතු පාට ද්‍රාවණයේ අඩංගු වන්නේ,

- 1” ගර්භාෂ බිත්ති පටක
- 2” රුධිරය
- 3” යෝනි ශ්‍රාවය සහ ශ්ලේෂ්මලයි

ඔසප් වීම සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු (09) ත් 16ත් කාලය අතර ආරම්භ වන අතර වයස අවුරුදු (50) පමණ වල විට අවසන් වනවා” ඔසප් වීම අවසන් වීම හඳුන්වන්නේ ආරතවහරණය නමින්”

**නිවැරදි පිළිතුර යා කර ඔබේ දැනුම මතක් කර ගන්න**

<p>1"සීමිතකෝෂයේ සිට ගර්භාෂය දක්වා සීමිත ගමන් කරන මාර්ගයයි</p> <p>2"සීමිත තිබෙන්නේ මෙහිය"</p> <p>3"මස්පිඩු වලින් සැකසුණු කුහරයක් වැනි අවයවයක්</p> <p>4"ඔසප් වීම ලෙස යෝනිමාර්ගයෙන් පිට වී යන්නේ මෙයයි"</p>	<p>පැලෝපියන් නාලය</p> <p>සීමිතකෝෂ</p> <p>ගර්භාෂය</p> <p>ගර්භාෂ බිත්ති පටකයේ රුධිරයේ යෝනි ශ්‍රාවයේ ශ්ලේෂ්මල</p> <p>ගැඹිගෙල</p> <p>යෝනි මාර්ගය</p>
--	--

නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා (පිටුව / රූප අංකය ඇතුළත් කරන්න")



ඔබ දන්නවාද? 

දළ වශයෙන් කන්නාවන් මලියන (5.7) ක් ඔසප් එම අත්විදින බව.

ඔසප් එම ජීවිතයේ ස්වාභාවික අංගයක් වන අතරණී එ පිළිබඳ අධ්‍යාපනය අප සියළු දෙනාටම ලැබිය යුතුයි. ඔසප් වක්‍රය සහ හෝර්මෝන වල ක්‍රියාකාරීත්වය හොඳින් තේරුම් ගැනීමෙන් අපට ඔසප් කාලය එලදායි ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා.



අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.



# ඔසප්දින වලදී සනීපාරක්ෂාව පවත්වාගන්නේ කෙසේද?

අපි සත්‍රී කව වලදී සාකච්ඡා කළ දේ අතරින් ප්‍රධානම කාරණයක් වන්නේ ඔසප් වීමේ පීච විද්‍යාත්මක සහ ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක් බවයි.

ඔසප් රුධිරය අපිරිසිදු රුධිරය නොවෙයි.

මේ පීච වන රුධිරය උරා ගැනීමට ඔසප් දින වලදී භාවිත කළ හැකි දේවල් ගැන අපි සත්‍රී කව වලදී කතා කළා.

සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය රූපය (To be changed)

# ඔසප් දින වලදී තාත්ත පුළුවන්ද?

ඔව්.

සත්‍රී කව සාකච්ඡා වලදී අප ඉගෙන ගත් දෙයක් නම් ඔසප් දින වලදී නෑම නිසා රෝගාභාධ සෑදෙන බව බොහෝ සත්‍රීන් විශ්වාස කරන බවයි. කුඩා කාලයේ සිටම ඔසප් වන දින වලදී කවදාවත් ස්නානය කර නැති සත්‍රීන් සත්‍රී කව වලදී ඔවුන්ගේ සිතුවිලි බෙදා ගන්නා. ඉන් බොහෝ දෙනෙක් දැන් ඔසප් දින වලදී නෑම බැහැර කරන්නේ නැහැ.

“ තාත්ත බයේ හිටියේණි කොවිචර දාඩිය දැමීමත් කවදාවත් තාත්තේ නෑ බයයිතේ ඉතිං සිතල ඉහට ගහලා මොකක් හරි වුණොත්? ඇත්ත දැන ගන්නට පස්සේ බය නැති වුණා” දෑ මං හැමදාම නානවා” කප් එක නියෙන හින්දා වැවේ වුණත් ගිලිලා නෑවහැකි.”

photo

ඔසප් දින වලදී පිලි කෑම කන්න හොඳද?  
ඔව් ඔසප් වන දින වලදී පිලි සඳහා එම මස් මාර වැනි ආකාර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු බව ඔය අසා ඇති” එය මිත්‍යාවක් බව අපි සත්‍රී කව වලදී සාකච්ඡා කළා”  
නම දියටය පළමු වරට ඔසප් වී කාමරයේ සිටින කාලය තුළ නමත් හොරෙන් මාර කැල්ලක් දුන බව එක් සත්‍රීයක් පැවසුවා” නමත් සත්‍රීයක් පැවසුවේ අතින් අයට අඩුවෙන් දී හැමෝමට හොරෙන් දුවට මස් කැල්ලක් දුන් බවයි”  
අපේ ලේ වල යකඩ කියන ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථය තිබෙනවා” ඔසප් වීමේදී රුධිරය පිට වන නිසා ඒ පිටවන යකඩ ප්‍රමාණය නැවත නිපදවා ගන්න ශරීරයට මස් මාර වගේම එළවළු වර්ගත් අවශ්‍ය කරනවා” ඒ නිසාණි ඔසප් වීම නිසා පෝෂණදායී ආහාර ගැනීම නවත්වන්නේ කුමටද?

අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.





අත්විල ප්‍රකාශනයකි.



# ඔසප් වීම ගැන ඇති වැරදි තොරතුරු බැහැර කරමු

ඔසප් වීම ආශ්‍රිතව ඇති සංස්කෘතික වාරිතූ හඳුනා ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී කව සාමාජිකාවන් සමඟ ඇපි සමීක්ෂණයක් සිදු කළා”



කැරවල කාමර ධූෂණ යක්ෂ ජාත්ම  
2023දී හඳුනාගත් ඔසප් වීම ආශ්‍රිත මිත්‍යා

තනියම ඉන්න එපා	පිරිමින් සහ පිරිමි ලුටුන් දිහා බලන්න එපා	කණ්ණාඩියෙන් මුණ බලන්න එපා														
106	106	104														
99.1%	99.1%	97.2%														
පළමු ඩයර් වීච්චි ලැබුණු ජවවාද																
<b>තනිකම කලකිරීම</b> <b>දුක බිය කලබල බව</b> සියදිවි නසාගැනීමට සිතූනා <b>ආතතිය අසතුට කෝපය</b> <b>අපහසුව ලැජ්ජාව</b>																
පළමු ඩයර් වීච්චි නැකත වන තුරු කාමරයේ රැඳී කාමරයේ දැනුණු හැඟීම්																
<table border="1" style="margin: 10px auto; border-collapse: collapse; text-align: center; font-size: 0.8em;"> <thead> <tr> <th>විස්තරය</th> <th>ප්‍රතිශතය</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>සති එකක්</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>දින 8-10</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>දින 11-13</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>දින 1-3</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>දින 4-6</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>සති දෙකක් හෝ ඊට වැඩි</td> <td>12%</td> </tr> </tbody> </table>			විස්තරය	ප්‍රතිශතය	සති එකක්	42%	දින 8-10	24%	දින 11-13	5%	දින 1-3	9%	දින 4-6	8%	සති දෙකක් හෝ ඊට වැඩි	12%
විස්තරය	ප්‍රතිශතය															
සති එකක්	42%															
දින 8-10	24%															
දින 11-13	5%															
දින 1-3	9%															
දින 4-6	8%															
සති දෙකක් හෝ ඊට වැඩි	12%															
කාමරයේ රැඳී තිබූ කාලය																

# මේ සංස්කෘතික චාරිත්‍ර සහ ඔසප් වීම අතර විද්‍යාත්මක සම්බන්ධයක් නැහැ"



ඔසප් වීම කියන්නේ ගර්භාෂ බිත්තිය ගැලවී රුධිරය සහ හෙණි මුත්‍රය සමග පිටවීමයි. මේ රුධිරය කිප්පුණි අපවිත්‍රයක් අත්හැර බල සහිත දෙයක් යැයි සිතා අතීතයේදී ස්ත්‍රීන්ට විවිධ සීමා පනවා තිබුණා.

## පන්සල් කෝවිල් ශාම

## දානමාන වලට සම්බන්ධ වීම

## පිරිත්ගෙවල් වල ශාම

එසේ තහනම් කර තිබූ දේවල් වලින් කිහිපයක්. ඔසප් වන ස්ත්‍රීයන්ගෙන් මේ පවිත්‍ර ස්ථාන අපිරිසිදු වෙත බව ඔවුන් සිතුවා. නමුත් මෙය රුධිරය අපිරිසිදු රුධිරය නොවන අපේ ඇගේම රුධිරය බව ස්ත්‍රී කව වලදී අපි සාකච්ඡා කළා. ඔසප් වීම නිසා අපිගේ අපවිත්‍ර පහත් කර ගන්න ඇයි?

නමුත් දැන් ඔබට ඔසප් වී ගැන විද්‍යාත්මක දැනුමක් තිබෙනවා නිසා මේ චාරිත්‍රයේ චාරිත්‍රයක් ලෙස පමණක් සලකා කටයුතු කරන්න පුළුවන්.



අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.



අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.















අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.

---







අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.









අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.





අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.





අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.





අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.





අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.







අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.



අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.





අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.

---



අත්වැල ප්‍රකාශනයකි.