



ಸುಖವಾಗಿ ದೃಷ್ಯಣಿ



ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವರ್ಧನಾ ಕಾರ್ಯಾಲಯ
ಕುಟುಂಬ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಪರಿಷತ್
Health Promotion Bureau



ನಗರೀಕರಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕಾರಣ
ನಗರ ಕ್ರಮವಿನ್ಯಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕಾರಣ
Urban Settlement Development Authority



unicef

for every child
ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ
ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಸುಖವಾಗಿ ದೃಷ್ಯಣಿ

**ඔසප් සමයේදී සුවෙන්
සතුටෙන් සිටින්නට.....
යොවුන් ඔබට
අත්වැලක්**



වැඩිවියට පත්වීම සහ ඔසප්වීම

★ වැඩිවියට පත්වීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද ?

ශාරීරික, මානසික සහ වර්ගාත්මක වෙනස්කම් සමඟ ළමාවියේ සිට නව යොවුන්වියට පත්වීමයි.

- » ගැහැණු දරුවා තුළ සිදුවන ස්වාභාවික සිදුවීමකි.
- » තාරුණ්‍යයේ වගකීම්වල ආරම්භයයි.
- » ලිංගික පරිණතඛව, දරුවන් බිහිකිරීමේ හැකියාව ලැබුණු බවට ප්‍රබල පණිවිඩයකි.
- » පළමු ඔසප්වීම කොතනකදී, කවදා සිදුවේදැයි කිම අපහසුයි.
- » මූලික අවධෝධයක් නොතිබුණහොත් පළමු ඔසප්වීම පිළිබඳ කලබලයට පත් විය හැකියි.
- » ඔසප්වීම පිළිබඳ ඔබ දැනසිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

මල්වරවීමේ සාමාන්‍ය වයස අවු. 9 . - 16 අතර වේ.

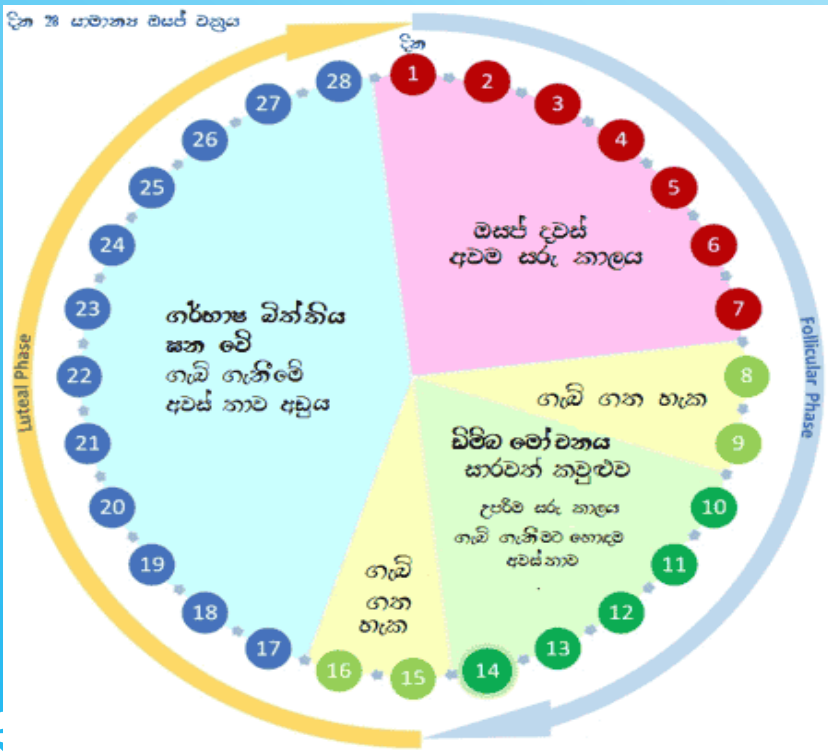




ඔසප් වක්‍රය

ඔසප්වීම මල්වරවීමෙන් ආරම්භ වී ඔසප්වීම නතරවීම (ආර්ථවහරණය) දක්වා වක්‍රයව සිදුවේ. මල්වරවීම සහ ඔසප්වීම නතරවීම අතර කාලය තුළ ඔසප්වීම වක්‍රයව සිදු වේ. එක් මසක ඔසප්වීමේ සිට (ආරම්භක දිනයේ සිට) ඊළඟ මාසයේ ඔසප්වීමේ දිනය දක්වා කාලපරාසය ඔසප් වක්‍රයයි.

- » සාමාන්‍යයෙන් මෙම කාලය දින 28 කි.
- » මල්වරවීමෙන් පසු මුල් අවුරුදු 3 ක කාලය ඔසප් වක්‍රය අක්‍රමවත් විය හැකිය.
- » ඔසප්වීමේදී පිටවන්නේ පිරිසිදු රුධිරයයි.
- » ඔසප්වීම සාමාන්‍යයෙන් දින 2 -7 පමණ කාලයක් පැවතිය හැකිය.



ඔසප් සමයේ ඇති වන අපහසුතා මොනවාද ?

ඔසප්විමට දින කිහිපයකට පෙර සහ ඔසප් සමය අතරතුර අපහසුතා ඇති විය හැකියි.

- » උදර වේදනාව (යටි බඩේ වේදනාව)
- » හිසෙහි සහ කොන්දේ වේදනාව
- » පියයුරුවල වේදනාව
- » දෙපා ඉදිමුම සහ වේදනාව
- » ඇතැම්විට මළපහ කිරීමේ වෙනස්කම් ඇතිවීම
- » වමනය ගතිය සහ බඩපුරවා දැමීම
- » මස්පිඬු පෙරලීම
- » වෙහෙසකර බව සහ නුරුස්නා ස්වභාවය
- » කාංසා සහගත සිතුවිලි ඇතිවීම
- » උනන්දුව අඩුවීම සහ අලසබව





අපහසුතා මගහරවා ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවාද ?

- » සමබල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමි
- » කැලේන් අඩංගු පාන වර්ග (කෝපි වැනි) කෝලා බීම වර්ග ඇතැම් වොක්ලට් පාන වර්ග නොගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ
- » ලුණු සිනි තෙල් අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- » මධ්‍යසාර වර්ග නොගැනීම සහ දුම්පානය නොකිරීමි
- » දිනපතා සරල ව්‍යායාමවල යෙදීම විශේෂයෙන් උදර වේදනාවට සහනයක් ලැබේ
- » කොත්තමල්ලි කුරුඳු ඉගුරු සුදුඵෂණු අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වේදනාව අඩුවේ
- » පැය 8 ක පමණ සුවදායී නින්දක් ලැබීමි
- » උදර සම්බාහනය සහ උණුවතර භාවිතයෙන් උදර වේදනාව අඩු කර ගත හැකියි
- » උදර වේදනාව ඇති විට වෛද්‍ය උපදෙස් මත වේදනානාශක ඖෂධ ගැනීම සුදුසු වේ

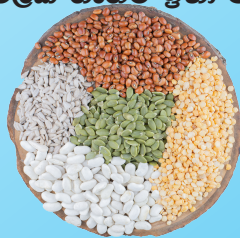


ඔසප් සමය තුළ පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම වැදගත්ද ?

ඉතා වැදගත් වේ.

ඔසප් සමය තුළ

- » පිෂ්ඨය (කාබෝහයිඩ්‍රේට්)
- » ප්‍රෝටීන්
- » මේදය
- » විටමින් (විශේෂයෙන් විටමින් ඒ, බී, සී සහ ඩී)
- » ඛනිජලවණ - (යකඩ, කැල්සියම්, මැග්නීසියම්) වලින් යුක්ත සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.



- පිෂ්ඨය ආහාර ලෙස - ඛන් පාන් පිට්ටු ඉඳිආප්පි ආදි ආහාර
- ප්‍රෝටීන් - මස් බත්තර මාළු කිරි යෝගට් පියළි ඇට වර්ග
- මේදය - තෙල් සහිත ඇට වර්ග තල රටකපු කපු බටර් චීස්
- විටමින් සහ ඛනිජලවණ- නැවුම් එළවළු පළතුරු පළාවර්ග පළතුරු බීම කොළකැඳ වෙනත් පාන වර්ග





රක්තහීනතාවය ගැන ඔබ දන්නවාද ?

සිරුරේ ලේ හිඟකම හෙවත් රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවීමයි.

- » ඔසප් සමයේදී සිදුවන අධික රුධිරවහනය නිසා ද මෙය ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි.
- » ජෝෂපදායි ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීමෙන් වළක්වා ගත හැකියි.
- » සාමාන්‍යයෙන් ගන්නා ආහාර වර්ග මෙම කාලයේදී දිගටම ගැනීම සුදුසු වේ.
- » නැවුම් එළවළු, පළතුරු සහ පළා වර්ග දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
- » දිනපතා බිත්තරයක් ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
- » කුඩා මාළු, හාල්මැස්සන්, කුණිස්සන් ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
- » පියළි ඇට වර්ග සහ තෙල් සහිත ඇට වර්ග ආහාරයට ගැනීම.





ඔසප් සමයේ මානසික සුවය වැදගත් වේද ?

මෙය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මානසික සුවයට කළ හැකි දේ.

- » ආර්තවය (ඔසප් වීම) තමාට පමණක් සිදුවන්නන් නොවන බව සිතීම.
- » ඒ බව මනසින් පිළිගැනීම.
- » ජීවිත කාලය පුරාවටම ඔසප්වීම සිදු නොවන බව තේරුම් ගැනීම.
- » නිවැරදිව ක්‍රමානුකූලව ඔසප්වීම සතුවට කරැණකි. එය නිරෝගිබවට ඉගියකි.
- » ඉගෙනීමට, ක්‍රීඩා කිරීමට හෝ දිනපතා ක්‍රියාකාරකම්වලට බාධාවක් නොවන බව සිතීම.
- » ඔසප් සමයේ මානසික මෙන්ම කායික සුව අපහසුතා වේ නම් සැහැල්ලුකරන ව්‍යායාමයක යෙදීම.
- » ශ්වසන ව්‍යායාමයක් (ගැඹුරින් මෙන්ම සිතින් අවධානය යොමු කරමින් හුස්ම ගැනීම) වඩාත් සුදුසු වේ.

වේදනාවෙන් මිදීමට ශරීරයට යෝග ව්‍යායාම

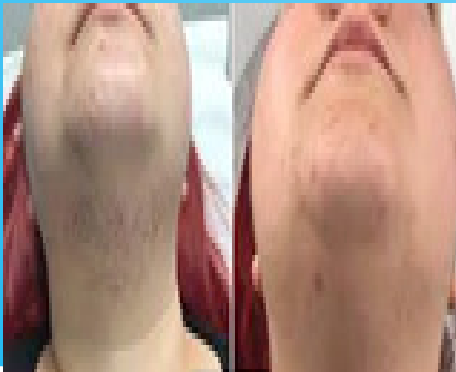




ඔසප් සමයේ විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු තත්ත්ව ත්වේද ?

තිබේ.

- » අවුරුදු 14 සම්පූර්ණ වුවද ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතු නොවීම.
- » අවුරුදු 16 සම්පූර්ණ වුවද මල්වර නොවීම.
- » මාස 6 කට වැඩි කාලයක් ඔසප් සිදු නොවීම.
- » අක්‍රමවත් හෝ කලාතුරකින් ඔසප් සිදුවීම.
- » අවුරුද්දක් වාර තුළ 4 - 9 වාර ගණනක් පමණක් ඔසප්වීම.
- » ඔසප් වක්‍ර 2 ක් අතරතුර රුධිරවහනය වීම.
- » ඔසප් සමයේදී අධික රුධිරවහනය හෝ වැඩි දින ගණනක් රුධිරවහනය වීම.
- » රුධිරය කැටි ලෙස පිටවීම.
- » ළඟක සිට තරබාරු වී ඔසප් වක්‍රය අක්‍රමවත්ව සිදුවීම, ශරීරයේ අනවශ්‍ය ස්ථානවල රෝම මතු වීම. (උඩු රැවුල / නිකට ආශ්‍රිත රෝම මතු වීම) ඇත්නම් හෝමෝන අසමතුලිතතාවි විය හැකිය. ඉහත කවර තත්ත්වයන් පැවතියද වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.





ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව වැදගත් ද ?

ඉතා වැදගත් වේ.

- » ඔසප් වීමේදී පවත්වා ගත යුතු පිරිසිදු බවට අදාළ වූ යහපත් පුරුදු සහ එම පුරුදු පවත්වාගැනීමට අදාළ වූ පහසුකම් සැපයීම ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාවයි.
- » ඔසප් වූ මුල් දිනයේ සිටම දිනපතා නෑම සහ ඇඟ සේදීම.
- » මුත්‍රා කළ පසු හෝ මළපහ කළ පසු සබන් සහ ජලයෙන් එම ප්‍රදේශ හොඳින් සේදීම.
- » පිරිසිදු , විශ්ලි සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතය
- » ද අවම වශයෙන් පැය 4.6 කාලය අතරතුර මාරු කිරීම.
- » ද අධික රුධිරවහනය වන දින වලදී පැය 3 කට වරක් පමණ හෝ අවශ්‍යතාවය මත මාරු කිරීම.
- » නැවත භාවිත කළ හැකි තුවා (රෙදිකඩක් නම්) සබන් සහ ජලයෙන් හොඳින් සෝදා විශ්ලා පිරිසිදුව ගබඩා කර තබා නැවත භාවිතය.
- » සනීපාරක්ෂක තුවා මාරු කිරීමේදී පෙර සහ පසු දෑත් හොඳින් සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීම.
- » පිරිසිදු යට ඇඳුම් ඇඳීම සහ මාරු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.





ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂක තුවා නිසි පරිදි ඉවත් කරනවාද ?

වරක් භාවිත කරන ලද සනීපාරක්ෂක තුවා (වෙළඳපොලෙන් මිළදී ගන්නා ලද) ඉවත්ලීම

- » භාවිත කළ සනීපාරක්ෂකතුවාය රෝල් කර පිටතට විවෘත නොවන සේ එතීම.
- » පරණ කඩදාසියකින් එතීම.
- » වැසිකිළියේ හෝ පිටත ඒ සඳහා තබා ඇති බඳුනට දැමීම.
- » කුණු ඉවත් කිරීමට පැමිණෙන වාහනයට නියමිත දිනට කවරයක බහා භාරදීම.
- » ඉඩකඩ ඇති බිමක නම්, වලක් කපා වැළලීම ද කළ හැකිය.
- » කිසිම විටක වැසිකිළි වලකට හෝ කොමෝබයකට නොදැමිය යුතු අතර ජලය ගලා යන කාණු පද්ධති වලට ද නොදැමිය යුතුය.



ඔසප් රෙදිකඩ (ඔසප් සමයේදී භාවිත කළ හැකි රෙදි කැබැල්ල) සකසා ගත හැකිද ?

හැවත භාවිත කිරීමට සකසා ගත හැකිය.

- » මෙම රෙදි කඩ යට ඇදුම් සමඟ අලවා සම්බන්ධ කර භාවිතයට ගනී.
- » පවුලේ වැඩිහිටි කාන්තාවන් ඒ සඳහා උදව් වීම වැදගත් වේ.
- » භාවිතයෙන් පසු හොඳින් සබන් සහ ජලයෙන් සේදීම. ලේ කහට පැල්ලම් යෑම සඳහා සිතල ජලයේ පොඟවා තබා සෝදන්න.
- » රෙදිකඩ අවිච්චි හොඳින් විශලා මැදීමෙන් පසු භාවිතයට ගැනීම ඉත් වැදගත් වේ.
- » ඊළඟ ඔසප් දිනවලදී භාවිතයට ගැනීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක ගබඩා කර තබා ගන්න.





ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව වැදගත් වන්නේ කෙසේද ?

ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවීම බොහෝමයක් රෝගවලට හේතු විය හැකියි.

- » ලිංගාශ්‍රිතව දද, කුෂ්ඨ, ඇතිවීමෙන් ඉකිළි ප්‍රදේශය කැසීම සහ සැරව නිසා තුවාල ඇතිවීම.
- » මුත්‍රා දැවිල්ල සහ මුත්‍රා ආසාදන ඇතිවීම.
- » දීර්ඝකාලීනව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම.
- » ඉගෙනීමට සහ බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට බාධා ඇතිවීම.
- » දෛනික කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම
- » කායික රෝග තත්ත්ව හේතුවෙන් මානසික ගැටළු මතු වීම



වේදනා නාශක



සමහාහනය



ස්නානය කිරීම



මද රස්තේ සහිත උණු වතුරෙන් තැවීම



පෝෂණීය ආහාර



පිරිසුදු ජලය පානය

මාසික ඔසප් වේදනාවෙන් මිදීමට සුළු ප්‍රතිකාර





ඔසප්වීම කළමනාකරණය කිරීමට අන් අයගේ සහාය අවශ්‍යද ?

බෙහෙවින්ම චුචමනා වේ. මෙය සැඟවිය යුතු දෙයක් නොවේ.

- » පවුලේ අයගේ සහාය අත්‍යවශ්‍ය වේ. මව, පියා වැඩිහිටියන් සහ සහෝදර සහෝදරියන්ගේ සහාය අවශ්‍ය ය.
- » පහසුකම් සැපයීම, අපහසුතා මඟ හැරවීමට සහාය වීම සැමගේම වගකීම වේ.
- » පියාගේ සහ පිරිමි සහෝදරයින්ගේ සහාය ලැබීමෙන් ගැහැණු දරුවා තුළ මානසික ගැටළු බොහෝමයක් මඟ හැරේ.





» ආබාධිත ගැහැණු දරුවන්ට විශේෂ උදව් අවශ්‍ය වේ.



» කායික සහ මානසික ගැටළු නිරාකරණය (විසඳා ගැනීමට) කර ගැනීමට දැනුවත් කිරීම් ඉතා වැදගත් වේ.





ඔසප් දින සටහන් කිරීම වැදගත් බව ඔබ සිතුවාද ?

- » මේ සඳහා කැලැන්ඩරයක් ලකුණු කිරීම වැදගත් වේ.
- » කැලැන්ඩරය මගින් ඔසප් ආශ්‍රිත ගැටළු හඳුනාගැනීමට හැකිවේ.
- » ඊළඟ ඔසප්විමට සූදානම් විය හැකි වේ.

ඔසප් චක්‍රය ආශ්‍රිත කැලැන්ඩරය



වෙනත් අපහසුතා

ලකුණු කිරීමට උපදෙස්

- » ඔසප් මුල් දිනය සඳහා (ලොකු කතිර) ලකුණු කරන්න.
- » ඉතිරි දින සඳහා (කුඩා කතිර) ලකුණු කරන්න.
- » කැලැන්ඩරය භාවිත කර ඔසප් චක්‍රයේ සාමාන්‍ය දින ගණන වුවද ගණනය කළ හැකිය.
- » වෙනත් අපහසුතාවක් වේ නම් සටහන් කරන්න



වසර දින කැලැන්ඩරය



JAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
APR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
JUL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AUG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OCT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DEC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31





වසර දින කැලැන්ඩරය

JAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
APR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
JUL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AUG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OCT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DEC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31





භාගර්ක ජනාභාස සංවර්ධන අධිකාරිය

09 වන මහල,
සෙත්සිරිපාය, පළමු අදියර,
බත්තරමුල්ල.



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

අංක 02, කිංසි පාර,
කොළඹ 08.



එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල (UNICEF)

අංක 3/1, රාජකීය මාවත,
කොළඹ 07.