

මාගේ පළමු ඔසප්වීම



#ඔසප්වීම හා හේතු

මගේ පළමු ආර්ථවහරණය / ඔසප්වීම අන්තර්ගතය

පළමු ඔසප්වීම	7
ඔසප් සනීපාරක්ෂක නිශ්පාදන	9
ඔබගේ ඔසප්වීම කලමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?	9
ඔබගේ ශරීරයට කුමක් සිදුවීම් වේද?	13
ඔසප් රුධිරය යනු කුමක්ද? සහ එය පැමිණෙන අන්දම	14
කාන්තා ප්‍රජනන පද්ධතිය	16
එය සැබෑ රුධිර වහනයක්ද?	17
සමාජ තහංචියක් යනු කුමක්ද?	19
ඔසප් වීමට පෙර ශරීරයේ සිදුවන වෙනස් වීම්	20
ආර්තව චක්‍රය ගණනය කිරීම සහ එහි වැදගත්කම	21
ඔබගේ ඔසප් චක්‍රය ගණනය කරන ආකාරය	22
සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතා කරන ආකාරය	24
නැවත භාවිතා කල හැකි තුවා සෝදා ගන්නා ආකාරය	24
සනීප ආරක්ෂක තුවා බැහැර කරන ආකාරය	25
ඔසප් කාලය තුළදී පවිත්‍රතාවය පවත්වා ගන්නා ආකාරය	26
ඔසප් කාලය තුළදී ඇතිවන වේදනාව අඩු කර ගන්නා ආකාරය	28
ඔසප් වීම ලැජ්ජාවට කරුණක් නොවේ	32
ඔසප් චක්‍රය ගණනය කිරීම	33
ඔසප් චක්‍රය පිළිබඳ වැදගත් කාරණා 5 ක්	34
ඔසප් කාලය හඳුනා ගැනීම	35

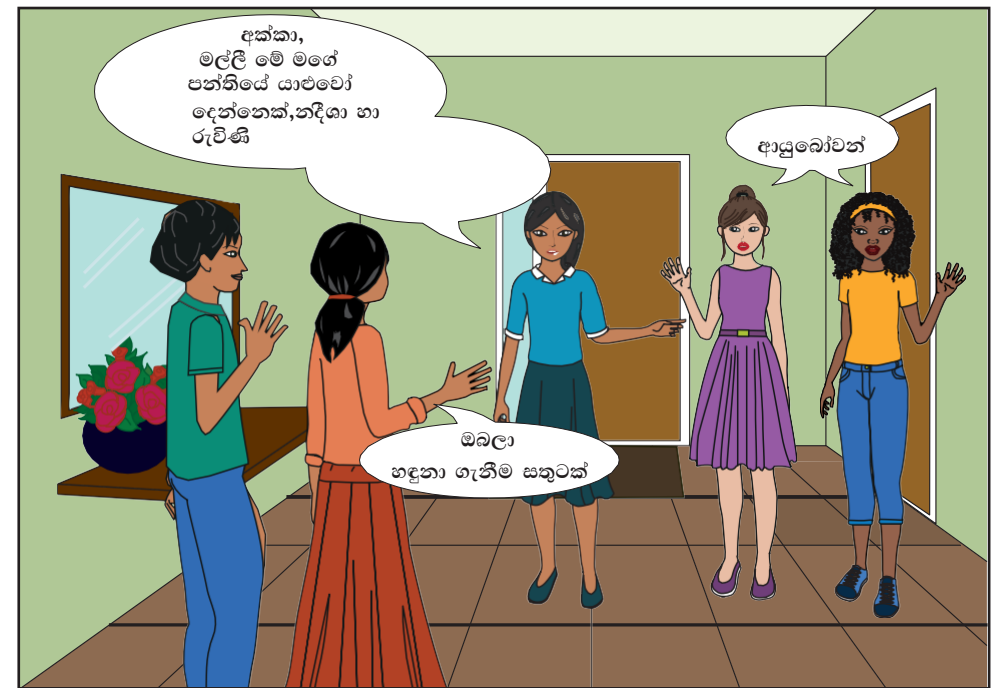
පෙර වදන RealRelief

නිවසේදී හා-පාසලේදී ගැහැණු ළමයින්ගේ ඔසප් වීම සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව කළමනාකරණය කිරීමේදී අභියෝග රැසකට මුහුණ දෙන බව පර්යේෂණ වලින් හෙලි වී තිබේ. මෙම අභියෝගයන් වන්නේ ඔසප් වීම පිළිබඳ මනා දැනුමක් නොමැති වීම, මිත්‍යාවන් හා විශ්වාසයන්, ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් නොමැති වීම සහ සනීපාරක්ෂක තුවා වල මිල අධික වීම යන කාරණාය. ඉහත සඳහන් කාරණා ගැහැණු ළමයින්ට ඔවුන්ගේ ඔසප් වීම සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නොවන හා ආකාර්යක්ෂම වීමට හේතු කාරණා වේ.

මගේ පළමු ආර්ථවහරණය

ඔසප් වීමේදී ඔසප් නිශ්පාදන ආරක්ෂිතව හා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීම සඳහා වූ අත්පොතකි.

මෙම අත්පොත මගින් අප උත්සාහ කරන්නේ ලොව පුරා සිටින ගැහැණු ළමයින්ගේ ඔසප් කාලය තුළදී මුහුණ පෑමට සිදු වන සෞඛ්‍යමය හා සමාජීය ගැටලු පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීමයි. මෙම අත් පොතෙහි අනෙක් අරමුණු වන්නේ ගැහැණු ළමුන් තුළ ඔසප්වීම පිළිබඳ ලැජ්ජාව නැති කිරීම හා ඔසප්වීම පිළිබඳ තමන් තුළ අභිමානයක් ඇති කිරීමයි.





බලන්න අක්කේ,
එයාලා සතුටු වෙනවා

අන්නමයි
මඳලී.



අම්මෝ
මගේ බඩ රිදෙනවා
මට ගෙදර toilet
එකට යන්න ඕනේ
වගේ.



සඳුනි
මට ගෙදර toilet
එක පෙනන්න පුළුවන්ද?

ඔව්
අනිවාර්යෙන්ම

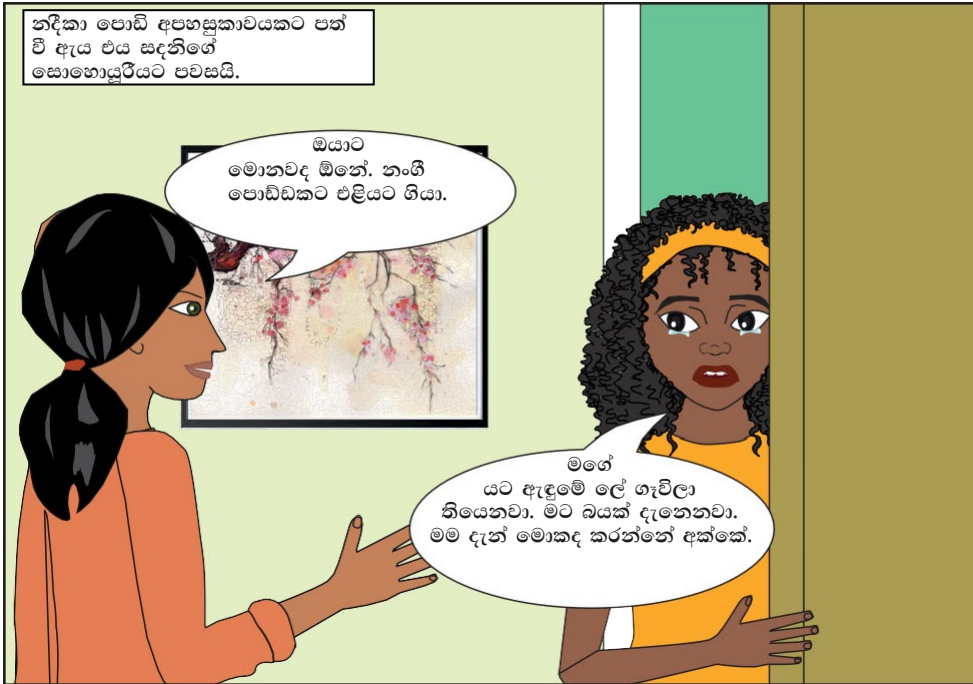


නදිකා toilet එක තුළදී තමාගේ
යට ඇඳුමේ උඩු දෙසින් පුදුමයටත්
බියටත් පත් පත් විය.

Ooh!



සඳුනි,සඳුනි
ඔයා කොහෙද?



පළමු ඔසප් කාලය

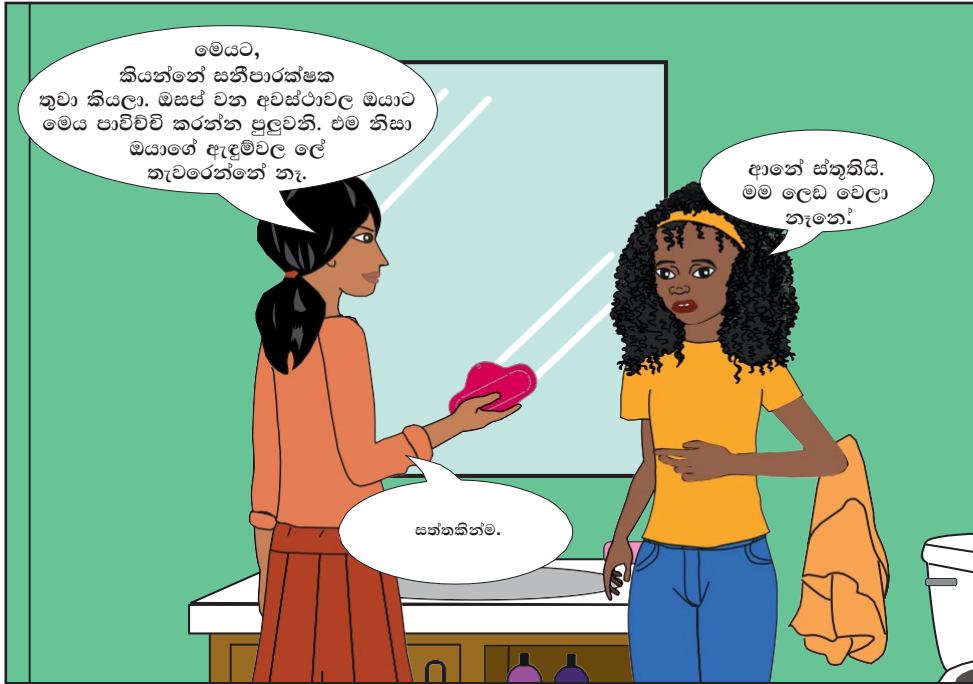
ගැහැණු ලමයින් සාමාන්‍යයෙන් වැඩිවිය පැමිණීමේ දී හෝ නව යොවුන් වියේදී ඔසප් වීම පටන් ගනී.

සාමාන්‍යයෙන් එය අවුරුදු 9 ක් 14 ක් අතර ආරම්භ වේ. මෙම අවදියේදී පියසුරු වර්ධනය, පුළුල් උකුල සහ ශරීර හිසකෙස් වර්ධනය වැනි ශාරීරික වෙනස්කම් යන හෝර්මෝන නිසා ඇති වන මානසික වෙනස්කම්වලට මුහුණ දෙයි. සාමාන්‍යයෙන් වයස 40 ක් 50 ක් වනතෙක් ඔසප් වීම පවතී. ඔසප් වීම ආරක්ෂාව ලෙසද හඳුන්වනු ලැබේ.

ඔසප් වීමට අමතරව අපේක්ෂා කළ යුතු දේ

යෝනි ශ්‍රාවය ඔසප් වීමට වඩා වෙනස් වන අතර එය සාමාන්‍යයෙන් ආරම්භ වන්නේ ඇගේ පළමු ඔසප් වීම ආරම්භ වන සමයේ දීය. ඔබේ පළමු ඔසප් වීම ආරම්භ වීමට මාස 6 කට පෙර එය ආරම්භ විය හැක. ශරීරය බොහෝ හෝර්මෝන වෙනස්කම් වලට භාජනය වන විට මෙය සිදුවේ. යෝනි ශ්‍රාවය ඔබේ ඔසප් වකුය තුළ වෙනස් විය හැක. විවිධ අවස්ථාවන්හි එය වඩා ඝන හෝ සැහැල්ලු බව ඔබට පෙනී යා හැකිය.

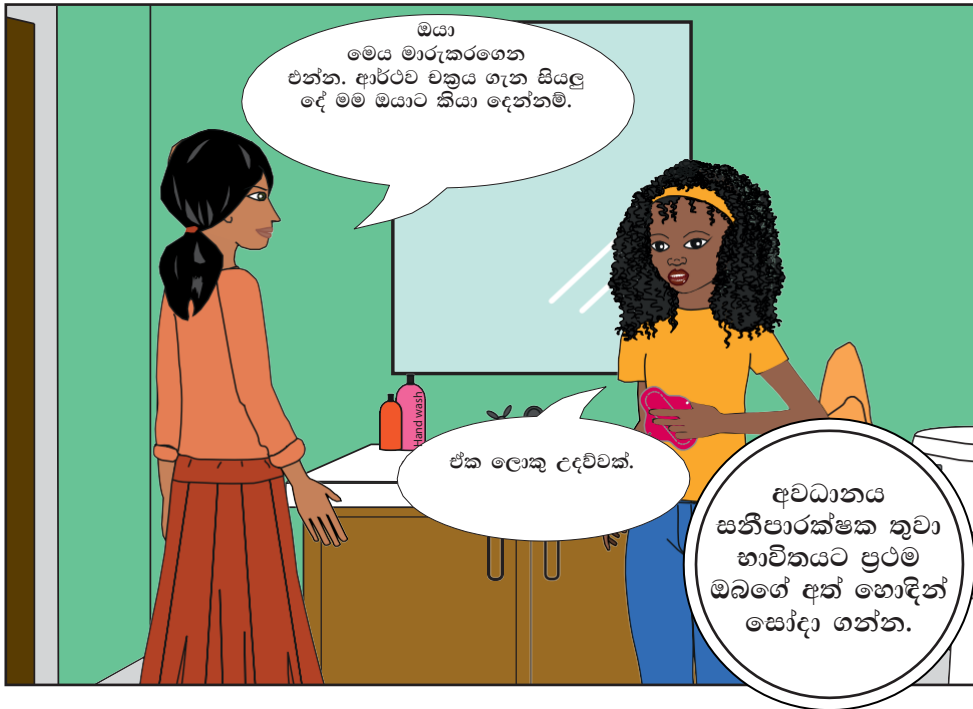
යෝනි ශ්‍රාවය සෑදී ඇත්තේ ඔබේ ගර්භාෂයේ ගැබ් ගෙල සහ යෝනි මාර්ගයෙන් ලැබෙන තරල වලිනි. ඔබේ ශරීරය ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බයක් මුදා හරින විට ඔබේ යෝනි ශ්‍රාවය ඝනකමින් යුක්ත බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. විසර්ජනයෙහි මෙම වෙනස උපරිම සාරවත් බව පෙන්නුම් කරයි.



මෙයට, කියන්නේ සනීපාරක්ෂක කුවා කියලා. ඔසප් වන අවස්ථාවල ඔයාට මෙය පාවිච්චි කරන්න පුලුවනි. එම නිසා ඔයාගේ ඇඳුම්වල ලේ තැවරෙන්නේ නෑ.

ආනේ ස්තූතියි. මම ලෙඩ වෙලා නෑනේ.

සත්හසින්ම.



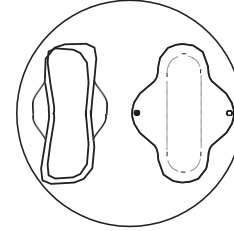
ඔයා මෙය මාරුකරගෙන එන්න. ආර්ථව චක්‍රය ගැන සියලු දේ මම ඔයාට කියා දෙන්නම්.

ඒක ලොකු උදව්වක්.

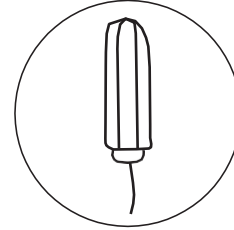
අවධානය සනීපාරක්ෂක කුවා භාවිතයට ප්‍රථම ඔබගේ අත් හොඳින් සෝදා ගන්න.

සනීපාරක්ෂක නිෂ්පාදන

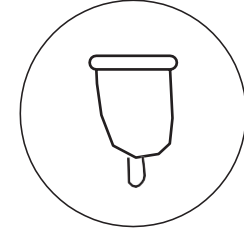
එකවරක් සහ නැවත පාවිච්චි කල හැකි සනීපාරක්ෂක කුවා



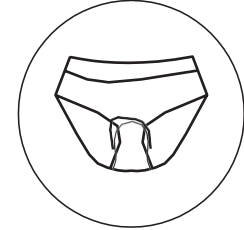
ටැබ්ලූන්



ඔසප් කප්



ඔසප් යට ඇඳුම්



ඔබගේ ඔසප් චක්‍රය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

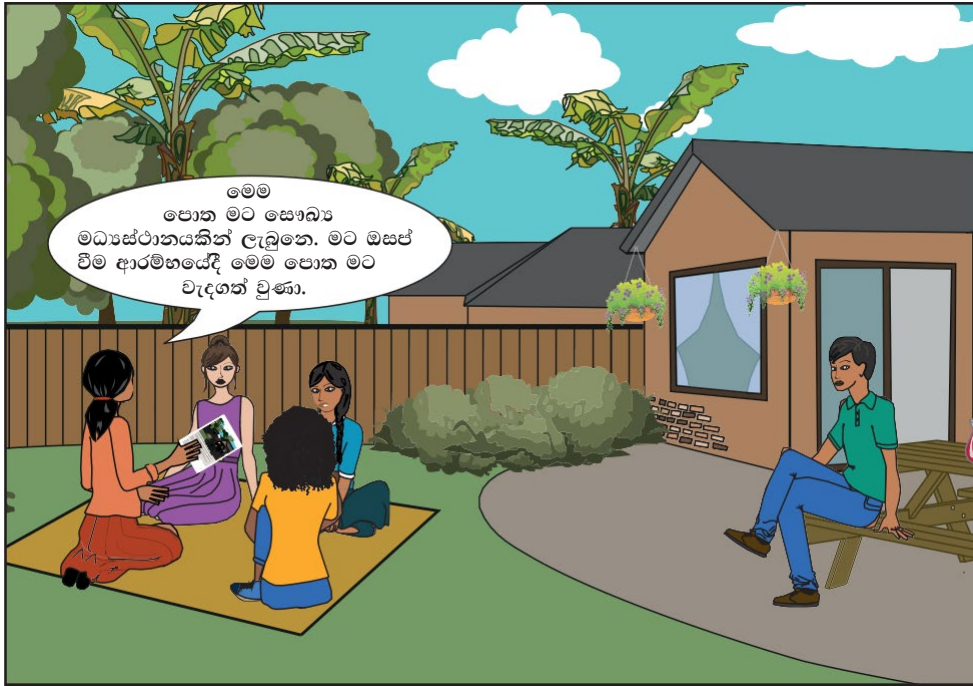


ඔබ සනීපාරක්ෂක කුවා භාවිතා කරන්නේ නම් එය ඔබගේ යට ඇඳුම්වල තබන්න. ඔබගේ යෝනි මාර්ගය තුලට කිසි විටකත් ද්‍රව්‍ය ඇතුල් නොකරන්න. (එය ටැබ්ලූන් හෝ කප් එකක් හැර) සෑම පැය දෙකකට හෝ හයකට වරක් සනීපාරක්ෂක කුවා වෙනස් කරන්න. තවද රුධිර ප්‍රවාහය අධික වේයැයි ඔබ සිතන්නේ නම් නිතර නිතර වෙනස් කරන්න. ඔබේ මව,සහෝදරිය, නැන්දා හෝ වැඩිහිටි කාන්තාවක් සමග ඔසප් වීම ගැන කථා කරන්න. බිය නොවන්න. ඔබගේ යට ඇඳුම්වල රුධිරය දැකීම බිය විය හැකි නමුත් එය සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබ ආඩම්බර වන්න. ඔබ දැන් තරුණ ගැහැණු ළමයෙක් බවට පත් වෙමින් සිටී.

උපදෙස්

සනීපාරක්ෂක නිෂ්පාදන සෑම විටම පිරිසිදු ඒ වගේ ම දූවිලි, ද්‍රව,රසායන ද්‍රව්‍ය වලින් තොර ස්ථානවල ගබඩා කර තැබිය යුතුය.



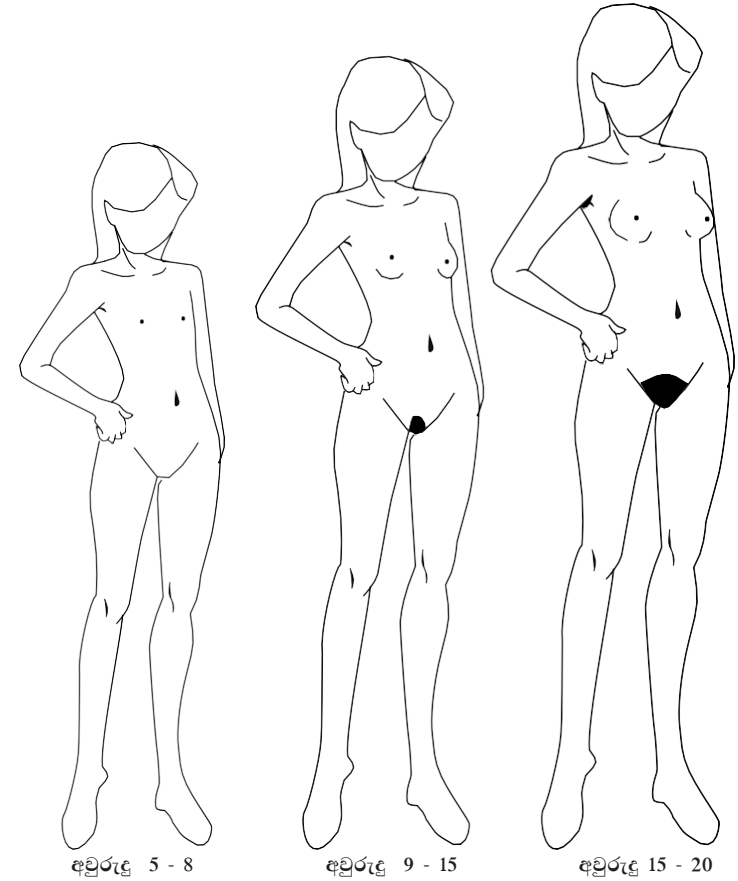


මෙම පොත මට සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකින් ලැබුණේ. මට ඔසප් වීම ආරම්භයේදී මෙම පොත මට වැදගත් වුණා.



ඔසප් වීම ගැන තේරුම් ගැනීමට නම්, පළමුව ගැහැණු ලමයෙකුගේ ශරීරය අභ්‍යන්තරය ගැන දැන ගත යුතුය

ඔබගේ ශරීරයට කුමක් වේද?



අවුරුදු 5 - 8

අවුරුදු 9 - 15

අවුරුදු 15 - 20

ගැහැණු ලමයෙකු වර්ධනය වීම සිදු වන කායික විත්ත වේගය හා සමාජීය වෙනස්කම් මොනවාද?

කායික වෙනස්කම්

- උස වැඩි වීම
- බර වැඩි වීම
- කුරුලෑ
- දැන් පාවල සහ ලිංගික අවයව වල රෝම වර්ධනය
- තීව්‍ර කටහඬ
- යෝනිය අවට ප්‍රදේශය සහ පියයුරු වධනය
- ඔසප් වීම

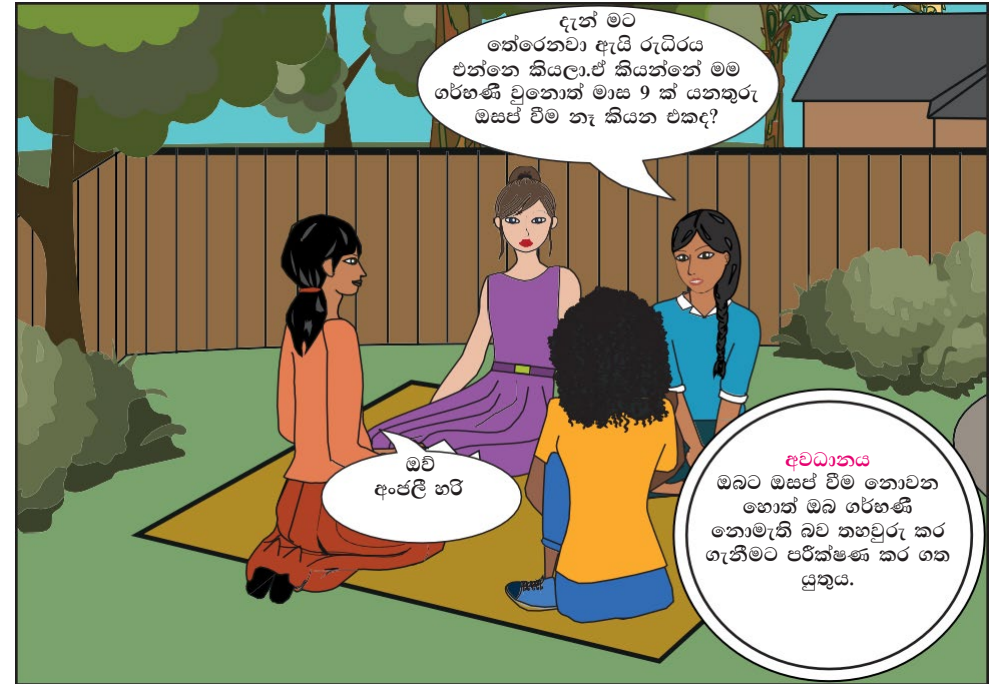
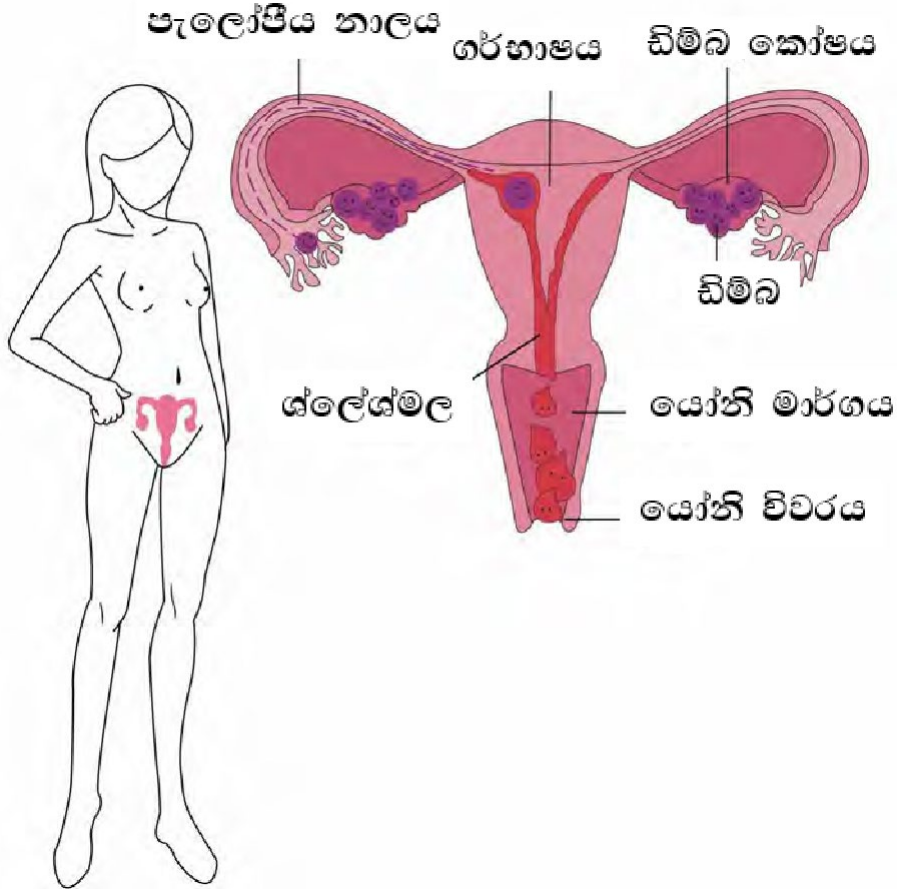
විත්තවේගීය වෙනස්කම්

- අභිලාෂය / ආශාව / සිහින
- ලැජ්ජා සහිත බව
- ශක්තිමත් අදහස් සමාජීය වෙනස්කම්
- වගකීම්
- පුද්ගල ආශාවන්
- ස්වාධීනත්වය සහ අපේක්ෂාවන්

ඔසප් රුධිරය යනු කුමක්ද සහ එය පැමිණෙන්නේ කොහොමද?

ඔසප් වීම යනු යෝනි මාර්ගය හරහා ගර්භාෂයෙන් රුධිරය හා ශ්ලේෂ්මල නිතිපතා බැහැර කිරීමයි.

ගර්භාෂය යනු ගර්භණී සමයේදී කලලය පෝෂනය කිරීම සඳහා හා වගකිව යුතු ඉන්ද්‍රියකි. මෙය සංසේචිත ඩිම්බය කලලය තුළ රඳවා ගැනීමට උපකාරී වේ. ඩිම්බය සංසේචනය නොවූ විට ශ්ලේෂ්මල යෝනි මාර්ගය හරහා ඔසප් රුධිරය ලෙස මුදා හරිනු ලැබේ.

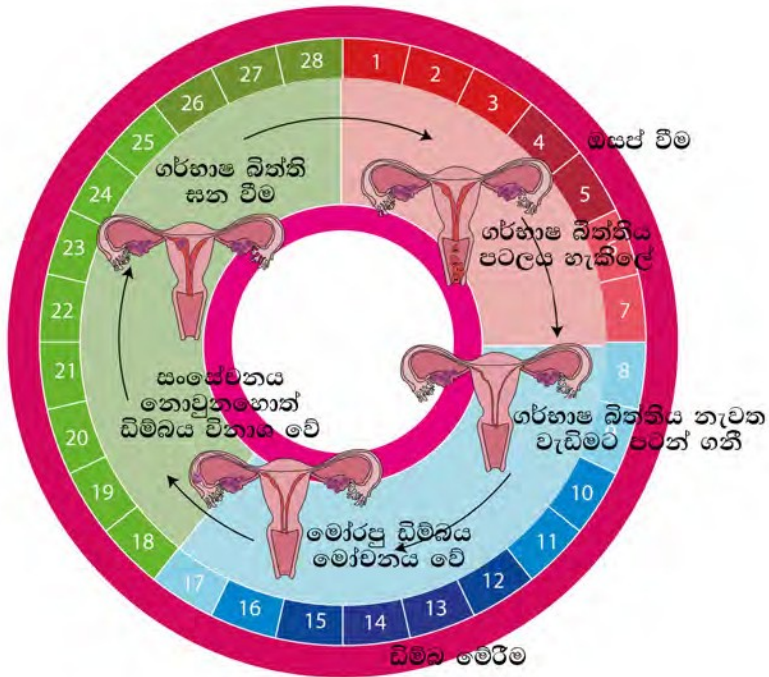


ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය

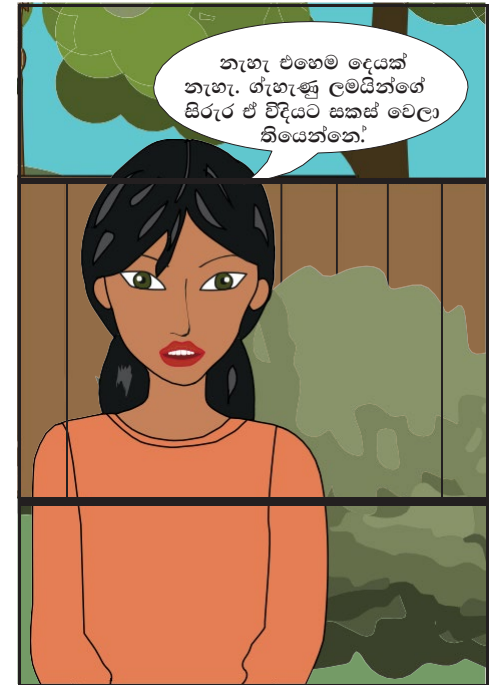
ඔසප් වක්‍රය සාමාන්‍යයෙන් දින 28 ක් පමණ පවතින නමුත් එය දින 21 - 35 දක්වා වෙනස් විය හැක. සෑම වක්‍රයකටම ඩිම්බයක් මුදා හැරීම සම්බන්ධ වන අතර එය පැලෝසීය නාල හරහා ගර්භාෂය තුළට ගමන් කරයි. පටක සහ රුධිරය, ගැබ් ගැනීම සඳහා ගර්භාෂයේ බිත්ති සකසයි. ඩිම්බය සංසේචනය නොවූනහොත් ගර්භාෂයේ පිටත පටලය රුධිරය සමග යෝනි මාර්ගයෙන් පිටතට යයි. රුධිරය ගැලීම සාමාන්‍යයෙන් දින 2 ක් 7 ක් අතර පවතින අතර සමහර දිනවල රුධිරය අඩු වැඩි වශයෙන් සුවය වේ. ඔසප් වීම ආරම්භ වූ පසු පලමු හා දෙවන වසර දෙක බොහෝ විට අක්‍රමවත් වේ.

ඔසප් වීම හා සම්බන්ධ අනුරූ ආබාධ

ඔසප් වක්‍රයේ රුධිරය ගලා යන අවධියේ සහ ඊට පෙර බොහෝ ගැහැනු ලමයින් කාන්තාවන් උදරයේ කැක්කුම, තෙහෙටුව, සැහැල්ලු හිසරදය, කොන්ද වේදනාව වැනි වේදනාවලින් පීඩා විඳිති. ඒ අතරම හෝර්මෝන වෙනස් වීම නිසා ඇතිවන චිත්තවේගය සහ මානසික වෙනස්කම්ද ඇතිවිය හැක. මෙය පුද්ගලයන්ගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන අතර කාලයන් සමග ද සැලකිය යුතු වෙනස් විය හැකිය.

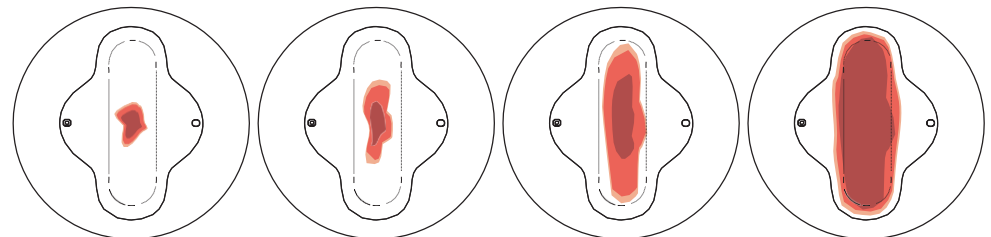


ආර්ථවචනාවය සමග ඔසප් වීමේ ක්‍රියාවලිය නවතී. මෙය අවුරුදු 45 - 55 ක් අතර සිදුවේ.



එය ඇත්තෙන්ම රුධිරයද?

ඔසප් වීම යනු රුධිරය පමණක් නොව ගර්භාෂ පටක හා රුධිරය මිශ්‍රණයකි. මුලු මාසික ඔසප්වීම තේ හැඳි 4 සිට 12 දක්වා වෙනස් අතර සාමාන්‍ය කාන්තාවගේ ඔසප් වීම මිලි ලීටර 30 ක් 40 ක් අතර වේ. මිලි ලීටර 60 ට වැඩි ඕනෑම දෙයක් අධික ඔසප් ලේ ගැලීමක් ලෙස සැලකේ. ඔබගේ ඔසප් කාල පරිච්චේදය ආරම්භයේදී ප්‍රමාණය සැහැල්ලු වන අතර පසුව යම් කාලයක් සඳහා බරින් යුක්ත වන අතර නැවත සැහැල්ලු වේ. ආරම්භයේදී දුඹුරු රතු සිට මැද රතු දක්වාද , අවසානයේදී ලා හෝ දුඹුරු රතු පැහැයටද වර්ණය වෙනස් වේ.

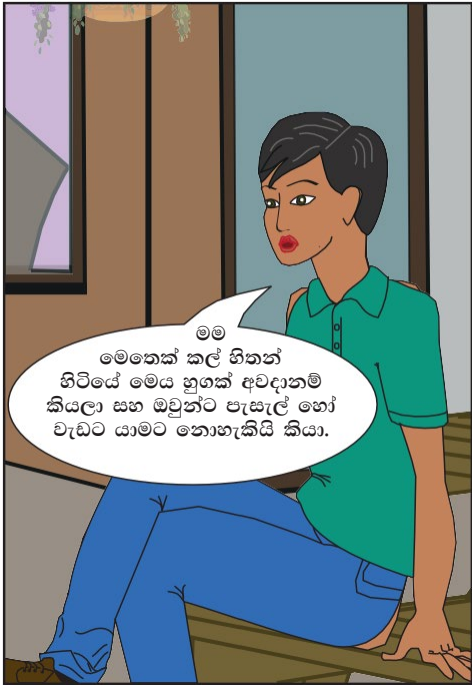


සුලු ප්‍රමාණය
රුධිරය සුලු ප්‍රමාණයක්
1 inch / 2.5cm
පැය 1 කට වරක්

අඩු ප්‍රමාණයක්
4 inch / 10cm
අඩු රුධිරය පැය 1 කට

මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයක්
6 inch / 15cm
අඩු රුධිරය පැය 1 කට

අධික ප්‍රමාණයක්



සමාජ තහංචි යනු කුමක්ද?

සමාජ තහංචි යනු මිනිස්සු කථා කිරීමට අකමැති දෙයක් වන අතර ඔවුන් එම මාතෘකාව පිළිබඳ කථා කිරීමෙන් වැලකී සිටිති. ප්‍රධාන සමාජ තහංචියක් වන්නේ ඔසප් වීම යනු අපහසු සහ අපවිත්‍ර ක්‍රියාවලියක් යන්නයි. නමුත් එය එසේ නොවේ. ඔසප් වීම යනු සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි.

පොදු මිත්‍යාවන්

ඔසප් අවධියේදී කාන්තාවන්ට කල නොහැකි යැයි පවසන දේ. බොහෝ කාන්තාවන් ඔවුන්ගේ ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී මිත්‍යාවන්ගෙන් පීඩා විඳිති.

වඩාත් සුලභ මිත්‍යාවන්

- 

ආගමික උත්සව
- 

ආහාර පිසීම
- 

පාසැල් යෑම
- 

පිරිමන් ස්පර්ශය
- 

සමහර ආහාර

පුර්ව ඔසප් සහලක්ෂණ

සාමාන්‍යයෙන් ඔසප් වීමට දින කිහිපයකට පෙර, ඔබේ පියයුරුවල යම් වේදනාවක් හෝ බරක් දැනෙන්නට පටන් ගත හැකි අතර, ඔබේ බඩ පුරවා ඇති බවක් දැනෙන්නට පුළුවනි. ඔබට හිසරදය, කොන්දේ රුදාව, ඔක්කාරය සහ ආහාර අරුවිය ඇතිවිය හැක. සමහර විට උච්චාවචනය වන හෝරමෝන නිසා ඔබට වැඩි මනෝභාවයක් දුකක් හෝ දැනෙන්නට පුළුවනි.



පපුවේ වේදනාව



බඩේ රුදාව



හිස රදය



පිටපුස වේදනාව



කුරලෑ



විත්තවේගීය වෙනස්කම්



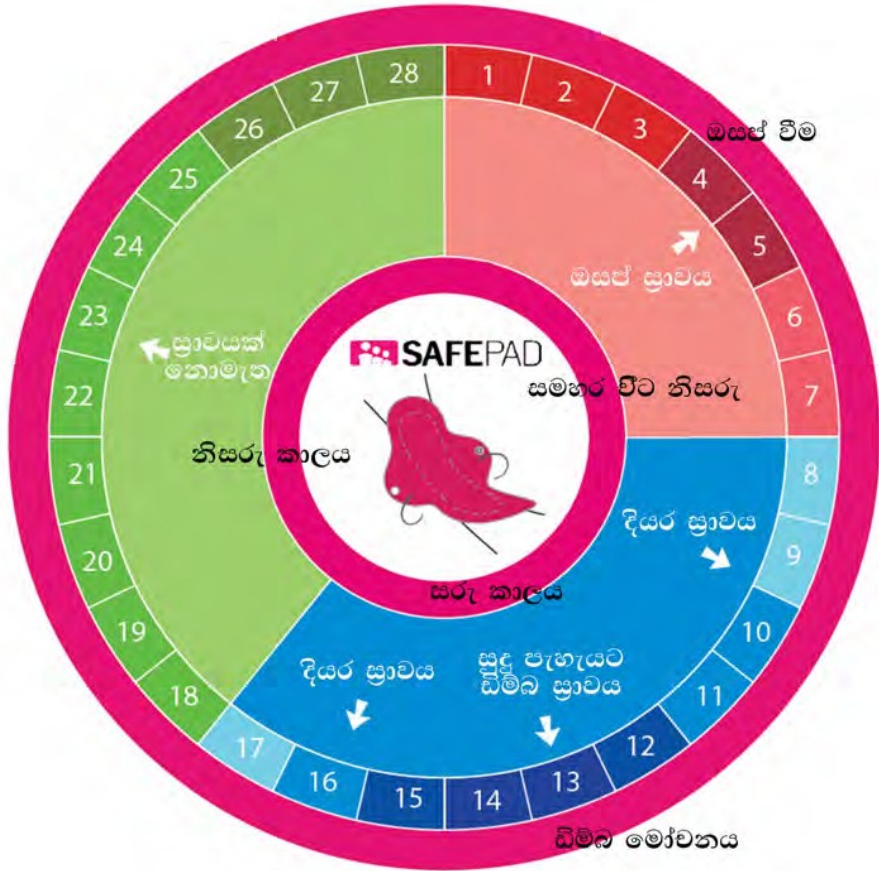
ආර්තව කැල්කියුලේටරය

ආර්තව කැල්කියුලේටරයක් භාවිතා කිරීමෙන් ඔබේ ඊළඟ කාල සීමාව කවදාද යන්න පිළිබඳව ඔබට අවබෝධයක් ලබා දිය හැකිය. එවිට මාසයේ එම කාලය පැමිණෙන විට ඔබ කිසි විටකත් පුදුම නොවනු ඇත. එය අපේක්ෂා කළ යුතු වේලාව ඔබ දැන ගනු ඇත. ඔබ ආර්තව කැල්කියුලේටරයකින් නිරීක්ෂණය කර සනීපාරක්ෂක තුලාය තිබිය යුත්තේ කවදාදැයි දැනගත් විට ඔබට සෑම දිනකම වැඩි විශ්වාසයකින් යුතුව මුහුණ දිය හැකිය.

ඔබගේ වකුයේ දින	බිම්බ මෝචනය
22 දින	දින 6 - 10
24 දින	දින 8 - 12
26 දින	දින 10 - 14
28 දින	දින 12 - 16
30 දින	දින 14 - 18
36 දින	දින 20 - 24
42 දින	දින 26 - 30

ඔබගේ ආර්තව චක්‍රය ගණනය කරන්නේ කෙසේද?

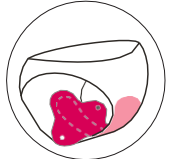
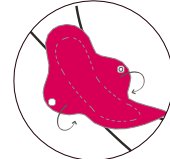
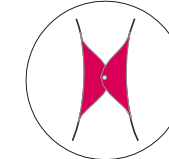
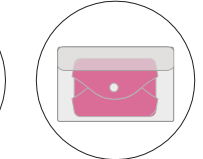
ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වන්නේ ඔබේ ආර්ථවයේ පළමු දිනයේ සිටය. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, චක්‍රයේ පළමු දිනය ඔබේ ආර්තවයේ පළමු දිනයයි. චක්‍රයේ දේවන දිනය ඔබේ කාල පරිච්චේදයේ දේවන දිනයයි.



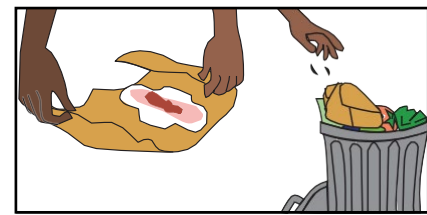
ඔබගේ ඔසප් චක්‍රයේ පළමු දිනය මාර්තු 4 වෙනිදා යැයි උපකල්පනය කරමු. රුධිරය ගලා යාම දින 5 කි. එනම් ඔබගේ ඔසප් කාලය මාර්තු මාසයට දින 5 කි. ඔබගේ ඊළඟ ඔසප් වීම අප්‍රේල් 2 වන දින ආරම්භ වන්නේ නම්, ඔබගේ ඔසප් චක්‍රයේ දින, මාර්තු 4 සිට අප්‍රේල් 1 දක්වා (ඔබේ චක්‍රයේ ඔසප් වීමට පෙර දින) දින 29 කි. ඔබගේ ඊළඟ ඔසප් වීමේ පළමු දිනයේ ඔබ ගනන් නොගත යුතුය. මන්ද එම දිනය ඊළඟ ඔසප් චක්‍රයේ කොටසකි.



නැවත පාවිච්චි කල හැකි සනීපාරක්ෂක තුවායක් පාවිච්චි කරන ආකාරය

-  සනීපාරක්ෂක තුවාය ඔබගේ යට ඇඳීම මත තබන්න
-  සනීපාරක්ෂක තුවාය පහලට නවත්ත
-  එකට එක්කර බොත්තම දමන්න
-  පාවිච්චි කිරීමෙන් පසු නැවත සෝදන තුරු අසුරා බැගයේ තබන්න

සනීපාරක්ෂක තුවා ඉවත දැමීම

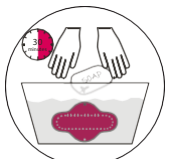
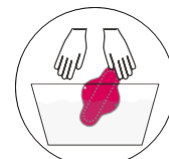
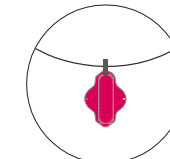
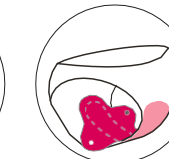



නැවත පාවිච්චි නොකළ හැකි සනීපාරක්ෂක තුවා සාමාන්‍ය අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන ආකාරයට බැහැර කල හැක.



නැවත භාවිතා කල හැකි සනීපාරක්ෂක තුවා අඩුම තරමින් 100 වතාවක්වත් නැවත පාවිච්චි කල හැක. එය නැවත පාවිච්චි කල නොහැකි තත්වයට පත් වූ පසු සාමාන්‍ය අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන ආකාරයට බැහැර කල හැක.

නැවත පාවිච්චි කල හැකි සනීපාරක්ෂක තුවා සෝදන්නේ කෙසේද?

-  පාවිච්චි කරන ලද සනීපාරක්ෂක තුවා විනාඩි 30 ක් පමණ ජලයේ තබන්න. (සෝදන කුඩු හෝ සබන් සමග)
-  සබන් යන තුරු පිරිසිදු ජලයේ සෝදන්න
-  හොඳ වතාසුයේ වේලන්න
-  හොඳින් වේලුනු පසු නැවත පාවිච්චි කරන්න
-  ස්ත්‍රිකයකින් මැදීම හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය දැමීම නොකල යුතුය



ඔසප් කාලයේදී පිරිසිදුවී සිටින්නේ කෙසේද?



ගැහැනු ලමයින් සහ කාන්තාවන් ඔසප් කාලයේදී ඉහල සනීපාරක්ෂකවක් පිලිපැදිය යුතුය.

ලිංග ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබා ගන්න

ඔබගේ ඔසප් කාලයේදී යෝනි මාර්ගය අවට කුඩා අවකාශයන්හි රුධිරය රැඳී පවතී. ඔබ සෑම විටම මෙම අතිරික්ත රුධිරය සෝදා ගත යුතුය. මෙය යෝනි ලාපයෙන් ගන්ධය අවම කරයි. යෝනි මාර්ගයේ සිට ගුදය දක්වා වූ ප්‍රදේශයද සේදීම හා පිරිසිදු කිරීම කල යුතුය. ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට සේදීමෙන් ගුදයේ සිට පැමිණෙන බැක්ටීරියා යෝනි මාර්ගයෙහි සහ මුත්‍ර මාර්ගයෙහි අසාදන වලට හේතු වේ. සනීපාරක්ෂක ක්‍රම මාරු කිරීමට පෙර සෝදා ගත නොහැකි නම්, වැසිකිලි කඩදාසි භාවිතා කර යෝනි ප්‍රදේශය පිසදා ගන්න.

ඉගටිය ප්‍රදේශය වියළිව තබා ගන්න

ඉගටිය ප්‍රදේශය හොඳින් වියළිව තබා ගැනීමෙන් ඔබට අසාදන වලින් වැලකී සිටිය හැක.

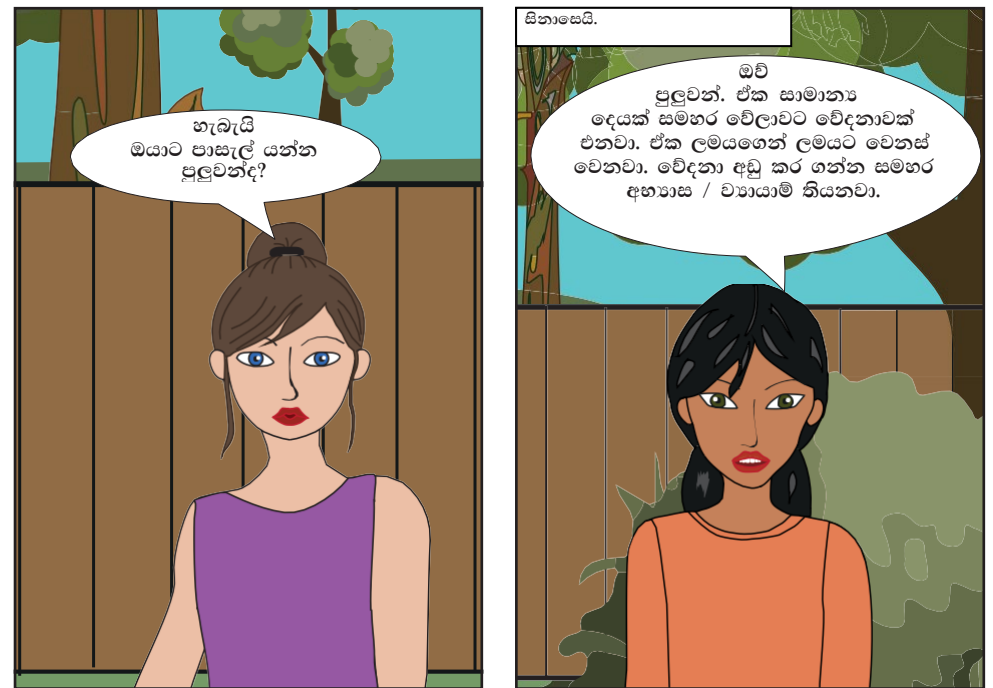
යෝනි මාර්ගය පිරිසිදු කිරීමේ කාරක භාවිතා නොකරන්න

යෝනිය සකුව හොඳ සහ නරක බැක්ටීරියා සමතුලිතව පවත්වා ගන්නා යාන්ත්‍රණයක් ඇත. සබන් යොදා එය සේදීම හොඳ බැක්ටීරියා විනාශ කර අසාදන අවධානම වැඩි කරයි. එබැවින් මෙම කාලය තුළ නිති පතා සේදීම වැදගත් වන අතර ඔබ භාවිතා කල යුත්තේ මද උණුසුම් ජලය පමණි. ඔබට යෝනියේ බාහිර කොටස් මත සබන් භාවිතා කල හැකි නමුත් අභ්‍යන්තරය සඳහා සබන් භාවිතා නොකරන්න. ඩියෝඩන් සමග ධූර්ගන්දය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.



ඔසප් වන විට මොනවද ඇතිවන වේදනා? ඒ වෙලාවේ මට වේදනාවක් ආවා. හැබැයි දැන්නම් නෑ

මේ කාලයේදී ඇතිවන වේදනාව සාමාන්‍ය දෙයක්. ඔසප් විමට පෙරහෝ ඔසප් කාලය අතර තුර එය ආති වෙන්න පලවන්.



හැබැයි ඔයාට පාසැල් යන්න පුළුවන්ද?

ඔව් පුළුවන්. ඒක සාමාන්‍ය දෙයක් සමහර වෙලාවට වේදනාවක් එනවා. ඒක ලමයගෙන් ලමයට වෙනස් වෙනවා. වේදනා අඩු කර ගන්න සමහර අභ්‍යාස / ව්‍යායාම් තියනවා.

ඔසප් විමේදී ඇතිවන වේදනාව අඩුකරගත හැකි ක්‍රම

තෙරපුම් ආකාර

ඒ සඳහා බොහෝ ක්‍රම ඇත. ඉන් කිහිපයක් නම්

සෞඛ්‍යමය ආහාර



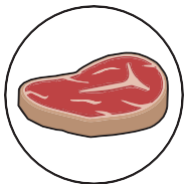
ඇට වර්ග
ඇට වර්ගවල Omega-3 මේද අම්ලය අඩංගු වීම නිසා එය ඔසප් වේදනාව අඩු කිරීමට උපකාර වේ.



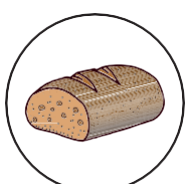
නැවුම් පළතුරු
නැවුම් පළතුරු ආහාර ගැනීම මගින් ශරීරයේ ස්ථායීතාවය රැකගේ.



කොළ පැහැ එළවලු
මේවායේ විටමින් ඊ සහ තන්තු ඇති නිසා ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.



රතු පැහැ මස් වර්ග
මෙම රතු පැහැ මස් වර්ගවල යකඩ බහුල වීම නිසා, එය ඔසප් විමේදී සිදුවන රුධිර වහනයට පිලියමක් වේ.

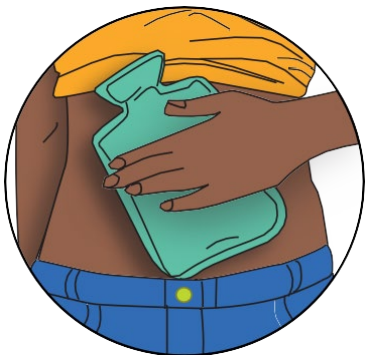


ධාන්‍ය වර්ග
තන්තු බහුල නිසා ආහාර ජීර්ණයට පහසු වේ.

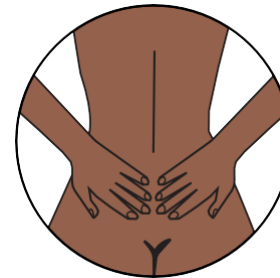


ජලය
ජලය පානය කිරීම ශරීරය අභ්‍යන්තර ස්ථායීතාව රැකගේ.

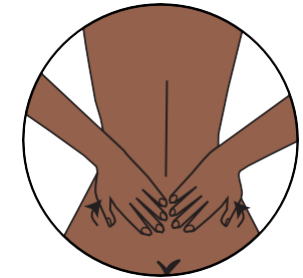
උනුසුම් සම්භාහනය



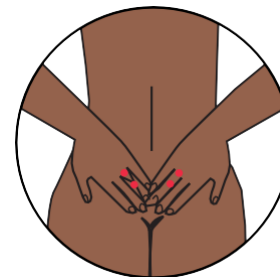
තෙරපුම් ලක්ෂ හඳුනා ගැනීම සහ එය සිදුකරන ආකාරය



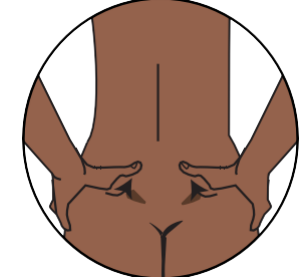
රූප සටහනේ පෙනෙන ආකාරය දෙඅත් තබා ගන්න.



ඔබගේ දෑත් V අකුරේ ආකාරයට වලනය කරන්න. එය සිදුවිය යුත්තේ ඔබගේ සුලඟිල්ල යන්තම් ස්පර්ශ වන අයුරින්.



රූපයේ පරිදි ඔබගේ අත් දෙකෙහි වේදගිල්ලේ නැවුම් දෙක පිහිටන ස්ථානයේ තෙරපුම් ලක්ෂ දෙක හඳුනා ගත හැක.



රූපයේ පරිදි මහපට ඇඟිල්ල යොදා ගනිමින් තෙරපුම් ලක්ෂ උඩට සහ පහළට සම්භාහනය කරන්න.

අවධානය

අධික වේදනාවක් ඇත්නම් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් වේදනා නාශක ලබා ගන්න

අවධානයයි

පීඩන ලක්ෂ යනු ස්නායු පොකුරුයි. එම ස්ථාන වල සීයුම් වේදනාවක් පෙන්නවන බැවින් එම ලක්ෂ පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැක.

ස්නායු පොකුරු යනු මොනවාද?

ස්නායු පොකුරු සිරුර පුරාම දැකගත හැක. ස්නායු පොකුරු තද කරන විට ස්නායු වල රුධිර සංසරනය පහසු කරයි. වේදනාව සමනය වේ.

අන්‍යාස

ඔසප් වේදනා අඩුකර ගැනීම සඳහා



1 ආකාරය

ඉහත ආකාරයේ ව්‍යායාමය බෙල්ල, පපුව, කකුල්වල, මාංශ පේශි වල වේදනාව සමනය කරයි.



2 ආකාරය

ඉහත ආකාරයේ ව්‍යායාම මගින් ඔසප් වීම හා සම්බන්ධ පසු පස වේදනා, තෙහෙට්ටුව සහ කාංසාව නැති කරයි.



3 ආකාරය

මෙම ඉරියව් වෙන්ද ඔසප් වී මේ අපහසුතාවය සමනය කරයි. එහි කොඳුඇට පෙළ ආශ්‍රිත වේදනාව සමනය කර ශරීරය ලිහිල් කිරීමට උපකාරී වේ.



4 ආකාරය

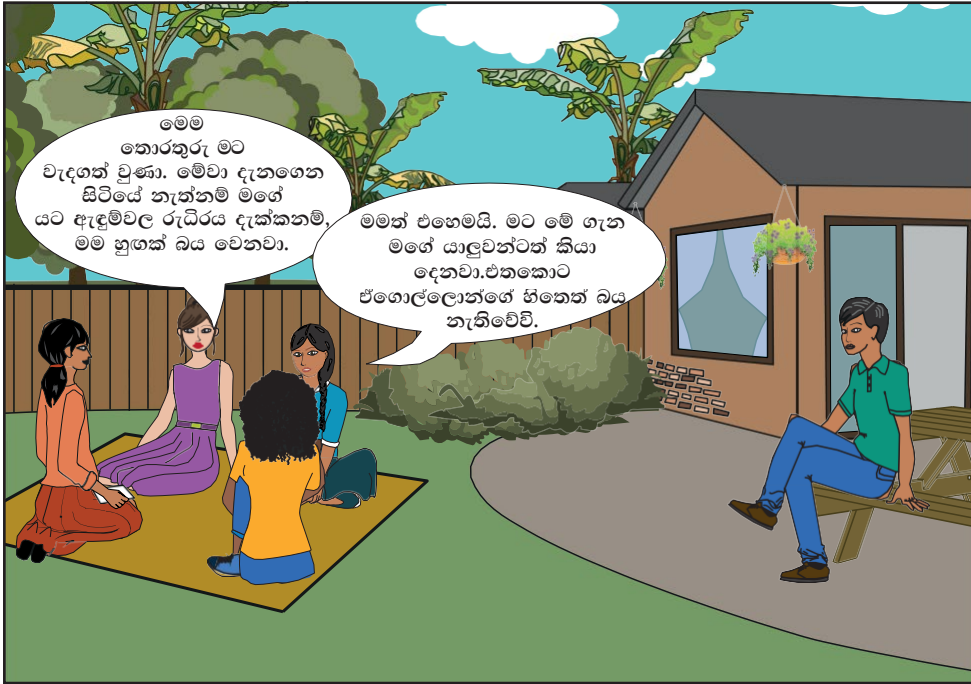
මෙම ඉරියව්ව පසු පස, වලලුකර සහ උදරයේ මාංශපේශි වලට බලපායි. මෙය කොඳුනාරටියේ පහල කොටසේ වේදනාව සමනය කරයි.



5 ආකාරය

ඉහත ඉරියව්ව ඔසප් සමයේදී ඇතිවන තෙහෙට්ටුව, කාංසාව, සහ හිසරදය සමනය කරයි.





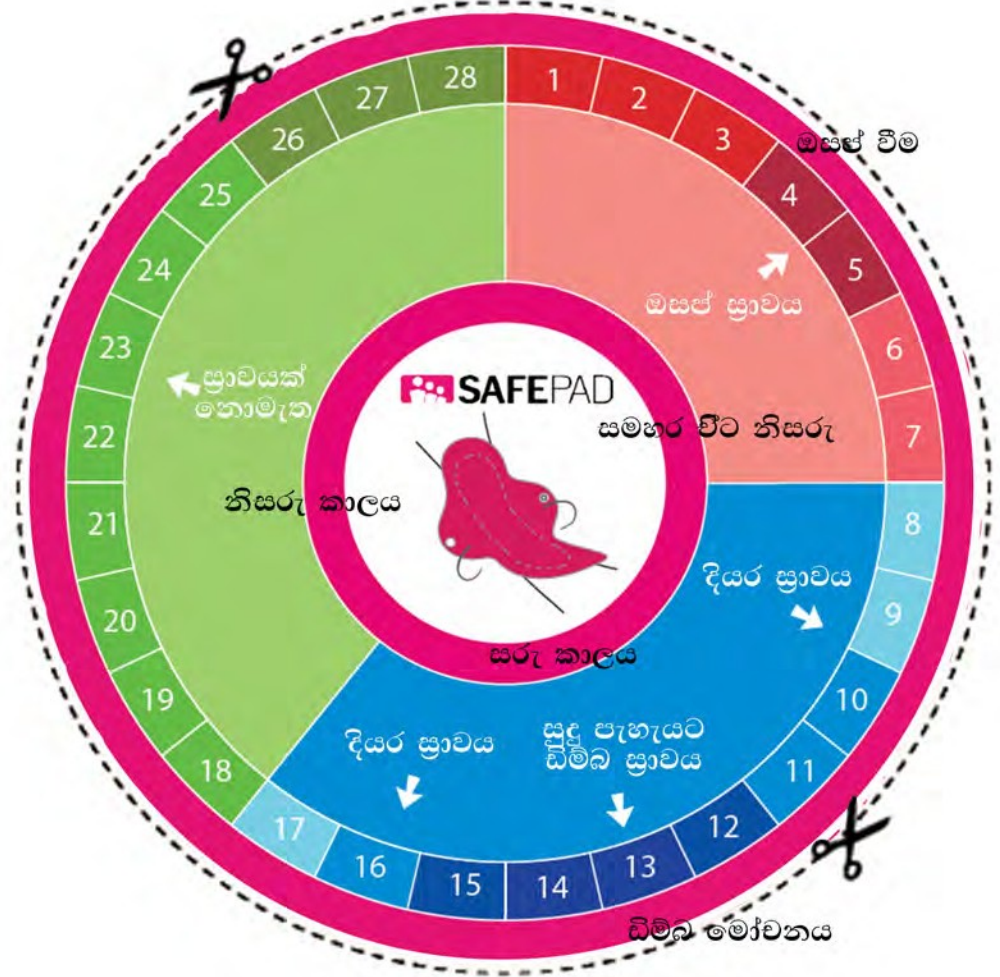
ලැජ්ජාවීමට හෝ අපහසුතාවයට පත්වීමට කිසිම අවශ්‍යතාවයක් නැත

ඔසප්වීම සම්පූර්ණයෙන්ම සෞඛ්‍යය සහ ස්වභාවික වුවත්, සමහර අය ඒ ගැන කතා කිරීමට මැලිවේ. එය බොහෝවිට සංවේදී මාතෘකාවක් වනඅතර, එය ලැජ්ජාවීමට හෝ අපහසුතාවයට පත් වෙතැයි බියවෙති. නිදසුනක් ලෙස පිරිමි සාප්පු හිමියන් සනීපාරක්ෂක නිෂ්පාදන නොතැබීමට හෝ නොපෙන්වා සැඟවීමට තීරණය කරන අතර ගැහැනු ලමයි ඒවා ඉල්ලීමට මැලිවේ. ඔසප්වීම සහ ප්‍රජනනය අතර ඇති සම්බන්ධය නිසා සමහර මවුපරුන් මෙම මාතෘකාව තම දියණියන් සමඟ කතා කිරීමට මැලිවේ. ගුරුවරුන්ද මෙවා සම්බන්ධ ජීව විද්‍යාත්මක කරුණු ඉගැන්වීමට මැලිවේ. ඔසප්වීම සාමාන්‍ය ස්වභාවික මාතෘකාවක් ලෙස සැලකීමෙන් අනවශ්‍ය ලෙස ලැජ්ජාවීම නැවැත්වීමට ඔබට උදවු කල හැකිය.

#breakthesilence

#nomoret taboo

ඔසප් වකුය ගණනය කිරීම



ඔසප් සනීපාරක්ෂාව සඳහා වැදගත් උපදෙස් 5

ඔසප් වක්‍රය ගණනය කිරීම

ඔසප් සනීපාරක්ෂාව සඳහා වැදගත් උපදෙස් 5

1. පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතා කර ඒවා නිතිපතා වෙනස් කරන්න.
2. සනීපාරක්ෂක තුවා සහ වැම්ඟුන් නිතිපතා වෙනස් කරන්න. (සෑම පැය 6 කට වරක්)
3. සෑම වැසිකිලි යාමකින් සහ මුත්‍රා කිරීමෙන් අනතුරුව ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය ජලයෙන් සෝදන්න. නැතහොත් අවම වශයෙන් වැසිකිලි කඩදාසි වලින් හෝ පියදමන්න.
4. කකුල් අතර ප්‍රදේශය වියළිව තබාගන්න.
5. යෝනිය සතුව අවසව පිරිසිදු කිරීමේ යාන්ත්‍රණය ඇත. යෝනිය ඇතුළත පිරිසිදු කිරීම සඳහා සබන් හෝ ඩියොඩ්‍රින්ට් භාවිතා නොකරන්න.

සැනසුම් විඳින්න

Year: _____

ජනවාරි	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
පෙබරවාරි	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			
මාර්තු	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
අප්‍රේල්	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	
මැයි	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
ජූනි	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	
ජූලි	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
අගෝස්තු	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
සැප්තැම්බර්	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	
ඔක්තෝබර්	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
නොවැම්බර්	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	
දෙසැම්බර්	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

Year: _____

ජනවාරි	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
පෙබරවාරි	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			
මාර්තු	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
අප්‍රේල්	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	
මැයි	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
ජූනි	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	
ජූලි	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
අගෝස්තු	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
සැප්තැම්බර්	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	
ඔක්තෝබර්	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
නොවැම්බර්	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	
දෙසැම්බර්	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

අප හා සම්බන්ධ වන්න.

අලුත් බලාපොරොත්තුවක්

www.facebook.com/realreliefway

www.twitter.com/realreliefway

www.linkedin.com/company/real-relief

plus.google.com/+realreliefway

www.youtube.com/c/realreliefway

www.instagram.com/realreliefway



මෙම පොත් පිංච අපගේ කාර්යය මණ්ඩලයේ නියෝජිතවරුන්ගේ සහ ලොව වටා සිටින අධ්‍යාපනඥයින්ගේ සාමූහික උත්සාහයකි.

මම පුද්ගලිකව පහත සඳහන් අපගේ කාර්යය මණ්ඩල සහාදයින්ට ස්තූති කිරීමට අවස්ථාවක් කර ගන්නවා.

Trine Angeline Sig, කළමණාකාර අධ්‍යක්ෂ, Real Relief

සංකල්පය - Trine Angeline Sig & Rachel Kerubo

පොතේ අන්තර්ගතය - Malgorzata Walczak, Janet Sturis & Fia Thrane

නිර්මාන අදහස - Fia Thrane

පරිවර්තනය - Rohan Ediriweera and Dr.Harini Mahindaratna



Real Relief

Essen 26 | 6000 Kolding | Denmark

T +45 7556 1650 | F +45 7556 1658

info@realreliefway.com

www.realreliefway.com