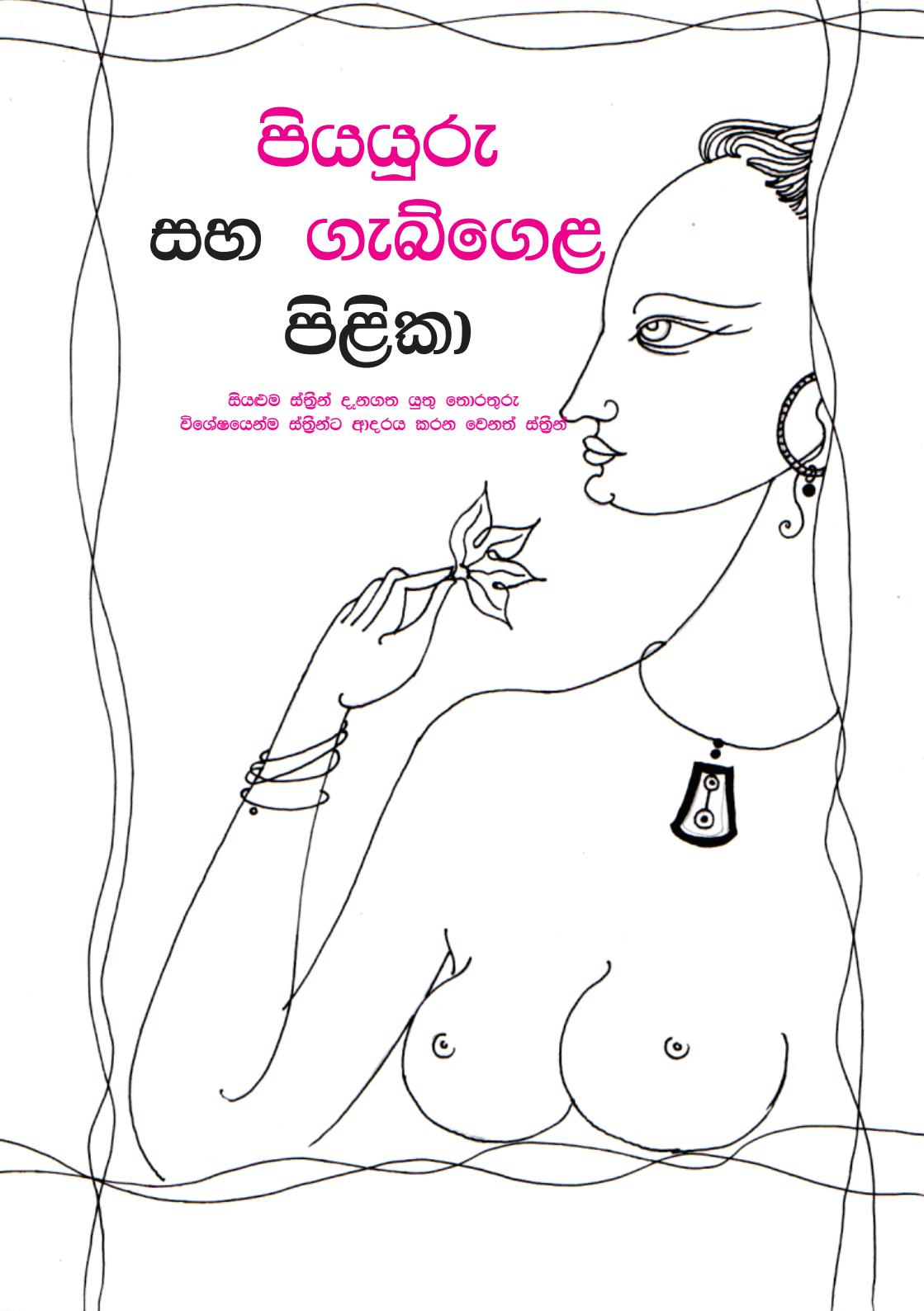


පියයුරු සහ ගැබිගෙල පිලික)

කියවම ස්ත්‍රීන් දුනගන යුතු තොටුරු
විශේෂයෙන්ම ස්ත්‍රීන්ට ආදරය කරන වෙනත් ස්ත්‍රීන



© 2007 EQUAL GROUND

පියයුරු සහ ගැබලේ පිළිකා ගැන විස්තර කරන මෙම යාන ශ්‍රීලංකාවේ කොළඹ පිහිටි "Equal Ground" ආයතනයේ ප්‍රකාශනයකි. මෙය අවසරයක් ට නාමැතිව තැවත ප්‍රකාශ ක ල හැක්කේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යකාවයකට පමණි. ලාභ ලැබීම සඳහා මෙම ප්‍රකාශනය විකිණීමට අවසර තැනැ. මෙම ප්‍රකාශනයෙන් කොටස් උප්‍රවා ගෙන අනුවාදය කළ යුතු තම මූලාශ්‍රය ගැන සඳහන් කළ යුතුය. වෙනත් අරමුණු සඳහා මෙම ප්‍රකාශනය ත තැවත පිටපත් කැරීමට අවශ්‍යකාවම් "Equal Ground" ආයතනය වෙන ලිඛිත ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| දත්ත | - එම්ලි පෝල් සහ අයින්ස් ජයසිංහ |
| ප්‍රස්ථාර | - තිලිනි පෙරේරා |
| විජු | - තිහාල් සේනාරන්න |
| සංස්කාරක | - රෝසානා ප්ලේම කල්දේරා |
| පරිවර්තනය | - මනුරා |
| පරිවර්තන සංස්කාරක සහය | - තිහාල් සේනාරන්න |

"Equal Ground" ආයතනයේ ස්ථානය

අපහට මූල්‍ය ආධාර දෙන ඇස්ට්‍රීයා තම ස්ත්‍රීන් සඳහා ගෝලිය අරමුදල (GFW) සහ ඇමරිකානු යුදෙව ලේක මෙහෙය (AJWS)

ජාත්‍යන්තර සමලිංගික සමාගම (RFSL) සහ එහි ස්ත්‍රී ලේකම් කාර්යාලය ස්විචනයේ සමලිංගික අයිතින් සඳහා වූ එක්සන් ස මැලිචන මණ්ඩලය මගින් ශ්‍රී ලංකාකික ස යුතියට සුදුසු පරිදි සමලිංගික සහ ද්වී ලිංගික ස්ත්‍රීන්ට විශේෂ වූ පියයුරු සහ ගැබලේ පිළිකා ගැන දැනුම ලොදීම සඳහා මෙවැනි ප්‍රකාශනයක් ඉදිරිපත් කරීම.

පියයුරු ගැබලේ පිළිකා ගැන විශේෂිත කොරනුරු සැපයු ශ්‍රී ලංකා පිළිකා සංගමය හා ජාතික රෝහලේ වෛද්‍යවරුන්ට හා හෙදියන්ට

මෙම ප්‍රකාශනයට දායකත්වය දැන් මහාචාර්ය එ. එච්. පෙරිනඩින් මහතාව

පෙරවදන

ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ථීර්ති අතර පියයුරු හා ගැබලේ පිළිකාව ඉතාමත් බහුලව භැංකිරි ඇත. මහරගම ජීවිකා ආයතනයේ ස චඛා උල්බනවලින් හෙලි වන්නේ පසුගිය අවුරුදු 20 තුළ මේ පිළිකා දෙවර්ගය විශේෂයෙන්ම පියයුරු පිළිකාව වැඩි වෙමින් පවතින බවය. සෞඛ්‍යාරක්ෂාව සහයන්නන් මෙය මැඩිලිමට ප්‍රතිකාර දෙකක් අනුගමනය කරනු ලැබේ. පළමු කුමය වන්නේ මෙය හට ගැනීමට ක රැණු සෞයා බලා එම රෝගය හට නොගැනීමට වග බලා ගැනීමය. HIV වැනි බෝනොවන රෝගීන්ට පවා මෙය මැඩිලිමට සාර්ථක උපක්‍රම ඇත.

දෙවැනි කුමය වන්නේ මෙම රෝගය මුල් අවස්ථාවේම භදුනාගෙන, එයට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා දීමය මෙම පොත කියවා පියයුරු හා ගැබ් ගෙල පිළිකා වැළැකිවය හැකි ඉලික පිළිවෙන් දත් ගත හැක. මුළු සිටම පිළිකාවේ ද්‍රීඩිය ස්වභාවය භදුනාගෙන මෙයට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැක. සමහර අවස්ථාවල පිළිකාව එනරම දරුණු නොවේ ඉතා සූළු ප්‍රමාණයක් හැර වැඩි දෙනා ඉක්මනීන්ම ප්‍රතිකාර ලබාගෙන මෙය නැවත ඇතිවිමට ඇති සාධක ඉවත් කරනු ලැබේ. එබැවෙන් ප්‍රධානම දෙය වන්නේ කළින් භදුනා ගැනීමය. සෞඛ්‍ය වැඩි සටහන් ඉලක්ක කරන්නේ නම් වඩා සාර්ථක ප්‍රකිල්ල ලැබෙන බව පරීක්ෂණවලින් හෙලි වී ඇත. මෙම කුඩා පොත ස්ථීර්තිව් හා සමාජයේ කොන් වී යයි සිතන ඇතැම් අයට ඉතා වැදගත්වේ.

මෙවැනි වැදගත් තොරතුරු එක්ස්ප්‍රෝෆෝර්ම් අත්පොතක් ලෙස ප්‍රකාශ කිරීම ගැන "Equal Ground" ආයතනයට ප්‍රාග්‍යා කරමි.

එ. එච්. ගෙරිභින් FRCS, DSC(ගොරව)

කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ ගොරවලන් ගලා ගාස්ත්‍රිය මහාචාර්ය

අඩංගු දේ

හදුන්වාදීම	01
පියයුරු පිළිකා	04
පියයුරු ස්වයංපරීක්ෂණයක අදියර පහ	10
ගැබ ගෙල පිළිකා	18
පියයුරු භා ගැබ ගෙල පිළිකා ඇතිවිම අවම කිරීමට උපදේස්	22
යෙගේ වෛද්‍යවරයා සිහ සොබූ ආරක්ෂක වෘත්තිකයා සමඟ අවාකව් භා විවෘත කරාකිරීම	26
සහාය ලබා ගැනීමට ප්‍රචේරය	30

හඳුන්වාදීම

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව පැනිර් යන මූබ හා පෙනහලු පිළිකා ගැන නිතර සාකච්ඡා කරනු ලැබේ. සැම වසරකම සැලකිය යුතු ස්ථීන් ප්‍රමාණයක් ගැබැගෙල හා පියපුරු පිළිකා සමඟ පොර බැඳීමට සිදු විම යථාර්ථයකි. සැම ස්ථීයක්ම පියපුරු හා ගැබැ ගෙල පිළිකා වැළැක්වීම සඳහා යහපත් සෞඛ්‍යය සම්පන්න පිවිතයක් ගනකිරීම සඳහා ගත යුතු පියවර බොහෝ මයක් ඇත. කළුන්ම පිළිකා සලකුණු හඳුනාගෙන එය පැනිර් යාම වලක්වා ගැනීම සඳහා තොයෙක් පරික්ෂණ හා පිළිවෙන් ඇත. මේ කුඩා පොන් ගැබැගෙල හා පියපුරු පිළිකා ඉක්මනින්ම හඳුනා ගෙන එය වලක්වාලීමට තොරතුරු අඩංගු වේ.

මෙම පොන පිළියෙළ කිරීමට පුරුමයෙන්ම පැවැත්වූ සාකච්ඡා අනුව, වෙවිද ආගයේ සේවය කරන අය විශ්වාස කරන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ථීන් මතපැන් ගේ භාවු දුම වෙ බාන්නේ නැතැ කියාය. ග මධ්‍යති සාස්කෘතික විශ්වාසයන් නිසා ස්ථීන්ගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධව දියන් කරන වැඩ සටහන් වලදී අධික බිමන්කම හෝ දුම්බිම නිසා අනිනකර අවධානම ප්‍රශ්න ඇති විය භැංකි බව තොසිනයි. 'Equal Ground' ආයතනයට අසන්න ලැබූ නවන් මතයක් නම් ශ්‍රී ලංකාවේ සම ලිංගික ස්ථීන් නැති බවය.

ශ්‍රී ලංකාකිය ස්ථීන් සාස්කෘතිය හා ආගම කෙරෙහි ඇති විශ්වාසයන් අගය කරයි යවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට හානි විය භැංකි කරණු පිළිබඳ විවෘතව කළා කිරීමේ අවශ්‍යතාවයද අපට වැටහේ එම නිසා සම්පූර්ණ පිළිගන තොඟැකි තහනම් ක රුණු දෙකක් ගැන අපේ අවධානය යොමු විය යුතුය. සම්මතයට වෙනස් වුවන් ග්‍රී ලංකාවේ ගැහැණුන් මතපැන්වලට හා දුම්බිමට ඇබැඳුහි වේ. එසේම යවුන් සම ලිංගික හෝ ද්වී ලිංගික ලෙස හඳුනා ගන්නන් තොගන්නන් ස්ථීන්ට ආදරය කරන ස්ථීන් සිටිනි.

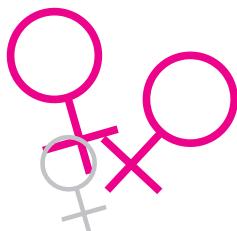


මේ කුඩා පොන සියලුම ස්ත්‍රීන් වෙනුවෙන් සිකසා ඇත්තා විශේෂයෙන්ම ස්ත්‍රීන්ට ආදරය කරන ස්ත්‍රීන්ට විශේෂ අවධානයකින් යොමු කරනු ලැබේ. සම් ලැංගික ස්ත්‍රීන් සෞඛ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීමට උත්ත්දුවක් තොදක්වන තා වන් හේතුවක් වන්නේ වෙළඳවුරු නො සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක වෘත්තීකාරයන් විනිශ්චයකින් තොරව ප්‍රතිකාර තොකරන නිසාය.

සමලිංගික නො ද්‍රව්‍යලිංගික විම පියයුරු සහ ගැඟ ලෙල පිළිකාවලට කෙළින්ම බල තොපායි. ස්ත්‍රීන්ට ආදරය කරන ස්ත්‍රීන්ට යම්කිසි අවදානම් තන්වයක් ඇත්තිවත බැවින් මේ ගැන දැනුවත් විම යොගා වේ.

ස්ත්‍රීයක්

වශයෙන් ඔබ
ඔබට ආදරය
නමින් ඔබේ
සොංඛ්‍ය ගැනී
අවධානයෙන්
සිටින්න



සමලිංගික හා ද්විලිංගික ස්ත්‍රීන්ට පැනි අවදානම් තත්ත්වයන

ස්ත්‍රීන්ගේ සහකරුවන් වන වෙනත් ස්ත්‍රීන් උපන් පාලන කුම ඉනා මද වශයෙන් භාවිතා කරනු ලැබේ. එමතිසා ප්‍රූජනක සෞඛ්‍ය ගැටුව සඳහා වෙද සහාය ලබා ගැනීමේ ප්‍රචණ්ඩය අවශ්‍ය. ඒ අය අන් ස්ත්‍රීන් මෙන් පියයුරු සහ ගැබැනු ගෙළ පිළිකා හඳුනා ගැනීම පිළිස කරන සෝදිසි කිරීම්වලට පෙනී සිටින්නේ නැත.

වෙදවරුන් හා හෙදියන් සමලිංගික සඟදකම්වලට දක්වන ප්‍රකිවාරයට තිබෙන බිය නිසා සමලිංගික හා ද්විලිංගික ස්ත්‍රීන් ඔවුන්ගේ ලිංගික හා වින්තාවේ පිළිනය ගැන සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක වින්තිකයන් සමඟ විවෘතව කළා කිරීමට අකමුති වේ.

සාමාජිය සහ ප්‍රඩීප් බලපෑම් තිසා සමලිංගික හා ද්වි ලිංගික ස්ත්‍රීන්ට මානසික ආනතිය ඇති වී විජාදයෙන් පෙළී ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට වැඩි අවධානයක් යොමු නොකරනි.

ජ්‍යානීයන්තර සමලිංගික සාචිධානයෙන් සියලු ගොරනුරු අනුව:

- සමලිංගික හා ද්වි ලිංගික ස්ත්‍රීන් ඇතැම් අවස්ථාවලදී මතපැන් සහ දුම්කොල ද්‍රව්‍යයන් වැඩිපුර භාවිතා කරන බව අධ්‍යයනය කර ඇත. ඇතැම්විට ඔවුන්ගේ බර වැඩිවිමක් පෙන්වුම් කරයි.
- ඔවුන් ඔවුන්ගේ පියයුරු ස්වයං පරික්ෂණයට ලක් කිරීමට කැමැත්තක් නොදැක්වන බව වෙනත් අධ්‍යයනවලින් හෙළි වී ඇත.
- සම ලිංගික හා ද්විලිංගික ස්ත්‍රීන්ට දරුවන් අවශ්‍ය වූවන් වයස අවුරුදු 30 ට පෙර දරුවන් ප්‍රස්ථි නොකරයි. මේ සියලු හේතුන් පියයුරු හා ගැබැනු ගෙළ පිළිකා වැළදීමට ඇති ප්‍රචණ්ඩය වැඩි කරනු ලැබේ.

සම ලිංගික හා ද්වි ලිංගික ස්ත්‍රීන්ට විශේෂීත අවදානම් තත්ත්වයක් නැති වූවන් සාමාන්‍ය ස්ත්‍රීන් මෙන් පිළිකා වර්ධනයට භාජනය වේ.

පියපුරු පිළිකා

පියපුරු පිළිකා කියන්නේ පියපුරුවල අස්වාහාවක ගෙලු වැඩිවිමය.
එනැම ස්ත්‍රීයකට පියපුරු පිළිකාව වැළදිය හැක.

පියයුරු පිළිකා ගැන

අවදුනම් සාධක

- ස්ථීරක විම, විශේෂයෙන්ම අවුරුදු 50 වැඩිනම්
- පියයුරු පිළිකා, තමන්ගේ පවුලේ එක් කෙනෙකුට හෝ දෙදෙනේ කුට සැදී තිබීම
- පියයුරු පිළිකා නොවන අස්ථාභාවික ගතියක් පැවතීම
- දරුවකු නොසිටීම හෝ පලමු දරු උපත වයස අවුරුදු 30 ඉක්මවා ගිය පසු ලැබීම
- වයස අවුරුදු 12 පෙර ඔස්පේ ආරම්භ විම
- වයස්ගත වී ඔස්පේ තැවතීම
- ඔස්පේ තැවතුන පසු අවුරුදු කිහිපයක්ම හෝමෝන ගැනීම
- ඔස්පේ විම තැවතුන පසු එර වැඩිවිම
- මධ්‍යසාර ඇතුළත් බිම වර්ග වැඩියෙන් පානය කිරීම*
- ක්‍රිඩා සහ ගාරීරික ක්‍රියාවන්වල නොයෙදී සන්සුන් ජීවීතයක් ගත කිරීම

මතක් කිරීම:

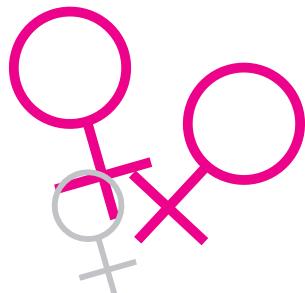
දූහන සඳහන් සාධක නොපෙන්වන ස්ථීරන්ටන් පියයුරු පිළිකා වැළදේ එමෙන්ම මෙහි සඳහන් කරුණු එකක් හෝ වැඩිපුර තිබීමෙන් ඉඟෙම මෙම රෝගය ඇතිවේ යයි සිනිය නොහැක.

ම්‍රි ලාංකික ස්ථීරන්ටන් පියයුරු පිළිකා වැළදේ. එමෙන්ම, මෙහි සඳහන් කරුණු එකක් හෝ වැඩිපුර තිබීමෙන් ඉඟෙම මෙම රෝගය ඇති වේ යයි සිනිය නොහැක.

*ම්‍රි ලාංකික ස්ථීරන් සාස්කෘතික භා සමාජය හෝතුන් නිසා අධික ලෙස මතපුන් පානය කර සාකච්ඡා අනිනකර ලෙස කටයුතු කරන බව ලැබෙන තාරුරුවල සඳහන් නොවේ.



සිංහල මේ ගැන කුමක් කළ යුතුදී?



ප්‍රශාස්‍යාත්මක, පරෙස්සම විය හැකි ක්‍රම තුනක් ඇත.

- සිවන රටාව වෙනස්කිරීම, ගාරීරික අභ්‍යාසවල යෙදී දුම් බිමෙන් හා ඇඟ මහන්විමෙන් වැළකි සිටීම. මධ්‍යසාර ගැනීම, දිනකට එක් විදුරුවකට සිමා කරන්න.
- වයස අවුරුදු 20 සිට පියුහුරු නිනරම ස්වයං පරික්ෂණයකට ලක් කිරීම
- අවුරුදු 30 සිට නිනිපනා පිරික්සීමවලට යොමු විම

පියපුරු ස්වයං පරීක්ෂණය

- වයස අවුරුදු 20 සිට ම ඡැකව මෙය කළ යුතුය. ඔසප් විමෙන් සහියකට පසු පියපුරු ඉදිමිම හා සැහැලුග්‍රවීම අඩු වූ විට හෝ ඔසප් ඇති වන්නේ තම මාසයේ පළමු එති දිනය හෝ මතක තබා ගා හැකි වෙනත් දිනයක් මේ සඳහා යොදා ගත්ත.
- පියපුරු දෙකක්ම පෙනුම හා එච්චා අත ගැමෙන් දැනෙත දේ ගැන සැලකිමින් වන්ත.
- කළින් ම ඡාසයට ව බා පියපුරුවල වෙනසක් අ තැදුසී ප රික්ෂාවෙන් සිටින්න.

ලොහෝ ස්ථින් පියපුරු ස්වයං පරීක්ෂණයකට ලක් කිරීමට පුරුදු වනැනි. ලොහෝ අයට මෙම අත්දැකීම නිෂ්පාල වේ. ඔබට යම් වෙනසක් දැනුන්න එය කුමක්ද යන්න වටහා ගැන්ම අපහසුවේ. කෙසේ තමුන් ඔබ පියපුරු වැඩි වැඩියෙන් ස්වයං පරීක්ෂණවලට ලක් කරන විට ඒ ගැන ඔබේ දැනුම වැඩි කරගත හැක. එවිට අසාමාන්‍ය තන්ත්වයක් ඇති වුවහොත් ඔබට එය භදුනා ගත හැකි වේ.

විකෘති තන්ත්වයක් අ ගැනීම්වහොත් එය ග නාවන්න. ලොහෝ ස්ථින්ගේ පියපුරුවල ගැට හෝ ගැට සහිත ගැන් තිබේ. අසාමාන්‍ය තන්ත්වයන් ඇති වුවහොත් එය නිශ්චිතව පිළිකාවක් යයි කිව නොගැනී.

මිට ජ පර ප රික්ෂණවලට ලක් වුවත්, තැවත වෛද්‍යවරයකු නමුවිම අත්‍යවශ්‍යය. ඉවත් කරන සැම ගැට 10 ත් 8 ක්ම මොලොකය. එහෙන් එච්චා පිළිකාවලින් තොරය.

විසරකට වරක් වන් ඔබ පැවුල් වෛද්‍යවරයා ලුවා හෝ නාරි වෛද්‍යවරයකු ලවා ඔබ පියපුරු ප රික්ෂණයකට ලක් කරන්න. (දැනු හා කායික පරීක්ෂණයක්)

නිනර ක රත පියපුරු ප රික්ෂණ හා වෛද්‍යවරුන් ල වා ව සරකට එ ක් වනාවක් පරීක්ෂණ කිරීමෙන් පිළිකා කළින් භදුනා ගත හැක.

ඡඟේ පියපුරු ගැන දැනගත්ත

පියපුරුවල එක් එක් ස්ථාන වෙනස් ගතියකින් හෝ වෙනස් පෙනුමකින් යුත්ත වේ. ඔබේ කිහිල්ල යට වැඩියෙන්ම කුඩා පෙනෙන ගැට භා තබිස් සිවිම ඇති විය බැංක. ඔබේ පියපුරුවල පහත කොටස වැලි මූසු වූ හෝ පෙන් සහිත වෙරලක් සේ දැනෙන්නට ප්‍රථම්වති. තනපුබිවේ යට කොටස ඇට වර්ගයක එකතුවක් සේ දැනෙනු ඇබේ. තවත් කොටසක් කුටී ගැසුනු පරිප්පු නොගයක් ලෙස දැකිය බැංක.

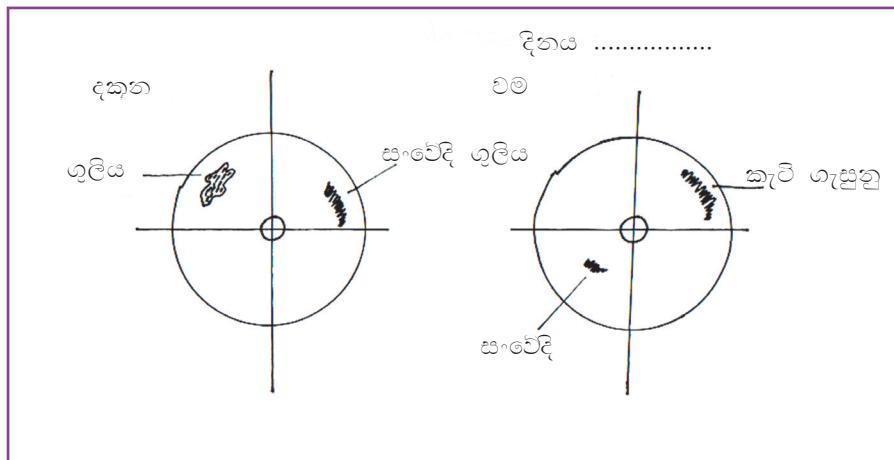
ඔබේ පියපුරුවල එක් එක් ස්ථානවල පෙනුම භා දැනෙන දේ දනගැනීම ඉතා වැදගත්ය. සමහර ස්ථාන අතින් ස්ථානවලට වඩා වෙනස්ද? (වැලි මූසුවූ වෙරලෙහි ඇති තද ගලක් මෙන්) සමහර දේවල් වෙනස්වෙලාද? ඔබේ පියපුරුවල වෙනස්විම ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයාට දන්වන්න.

- සමපුර්ණ මාසයක්ම පවති තැනහැන්
- කාලයක් සමඟ තවදුගු වි වඩාත් ප්‍රතායුක්ෂ වේ.

ඔබේ පියපුරු සම්බන්ධව ඔබට දැනෙන දේ භා එහි පෙනුම ගැන ඔබට භාද අවබෝධයක් නිලෙන නිසා ජීව පටක පරික්ෂාව කිරීම අනවශ්‍යය. වෛද්‍යවරයා පියපුරු පටක සුක්ෂම දර්ගක කණීණාචියෙන් පරික්ෂා කර, නිවැරදි තීරණයකට පැමිණෙනු ඇබේ.

සටහන් පොතක් තබා ගැනීම උපකාරී විය හැකි“

සමහර ස්ථින්ට පියපුරු ස්වයා පරික්ෂණය පිළිබඳ ලිඛිත වාර්තා තබා ගැනීම වැදගත් වේ. එහි ඔබේ පියපුරුවල සිනියමක් සේ පැහැදිලිව, ඇද කුද සහ ගැට දැනෙන තැන් වශේෂයෙන්ම මූල් අවස්ථාවලදී මාසිකව පියපුරුවල ඇති අකුම්කනා මතක තබා ගැනීමට උපකාරී වේ. ඇතැම මාසවල ගැට භටගේන ගේරයේ ඔස්ස් ව්‍යුයත් සමඟ වෙනස්වි ඉගෙම ඉවත් විම අසාමාන්‍ය නොවේ. එක් ඔස්ස් ව්‍යුයත් සමපුර්ණ විමෙන් පසු ඉන් ඔබ්බට පැවතෙන වෙනස්විමක් හෝ කුඩා පෙනෙන ලෙස වර්ධනයක් ඇති වුවහාන් වෛද්‍යවරයාගේ අවධානයට ලක් කළ යුතුය.



**ପିଲ୍ଲା
କେବଳ ପରିଚେତନା ଯକ୍ଷମ
ଅଦ୍ୟର ପହା**

ඡලේ නිවසේ හෝ වැසිකිලියේ හෝ කණීණාචියක් ඇතිනම් පොදුගලිකව මූල් අදියරයේ සිට මෙම පරික්ෂණය ආරම්භ කළ භැක. එම පහසුකම් තැනි අයට මූල් අදියර දෙක අතහැර පියපුරු ස්වයා පරික්ෂණය කිරීම තුන්වන අදියරයෙන් පටන් ගත භැක.

1 අදියර

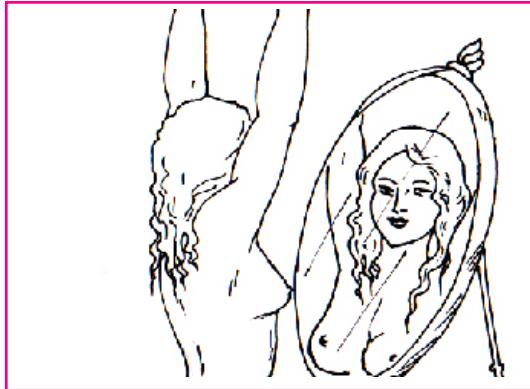
ඡලේ උරහිස් කෙලින් තබා අත් ඉනේ තබා කණීණාචිය ඉදිරිපිට සිට ඡලේ පියපුරු දෙස බලන්න.

ඡල බැලිය යුත්තේ:

- භැඩිහුරුකමින් පාටින් හා ප්‍රමාණයෙන් සාමාන්‍ය පියපුරු
- වෙනස්වීම හෝ ඉදිමීම තැනි සාමාන්‍ය භැඩි පියපුරු

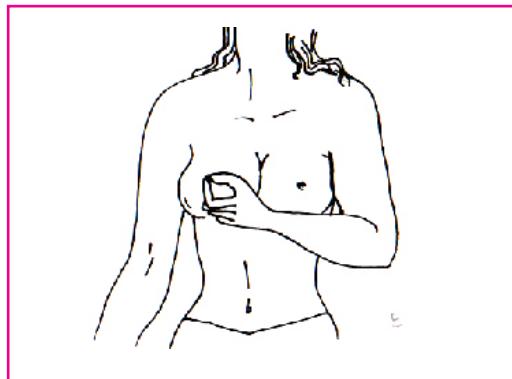
ඡහන ස දහන් වෙනස්වීම ව ලින් එ කක්වන් පෙනුනොන් ඡලේ වෛද්‍යවරයාගේ අවධානයට ලක් කරන්න.

- භමේ වලවල් භැරීම, රලි ගැසීම හෝ තැනින් තැන ඉලිප්පීම මතුවීම.
- තන පුහුව තිබෙන ස්ථානය වෙනස්වීම හෝ ඇතුලට එවුන පෙරලුනු තන පුහුවක් තිබීම
- රක්තවර්ණ වීම, පැළ තිබීම, ඉදිමී තිබීම, රිදෙන ගතිය
- පියපුරු වල ගැසීම
- භමේ පාට හා ස්වභාවය වෙනස්වීම
- පියපුරුවල සැකිල්ල වෙනස්වීම
- තනපුහුවේ දිගාව වෙනස්වීම හෝ භැකිලීම



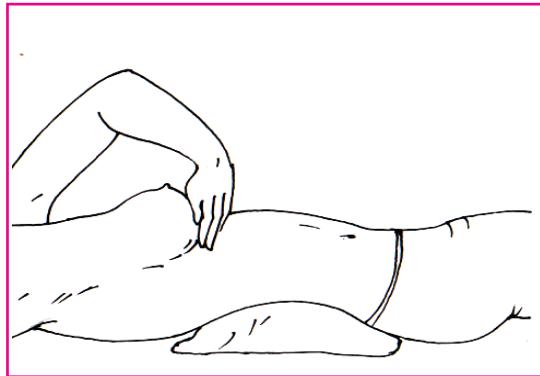
2 අදියර

දුන් ඔබේ දෙඅත් මසවා එම වෙනස්වීම් අත්දැයි තැවත පරික්ෂා කරන්න



3 අදියර

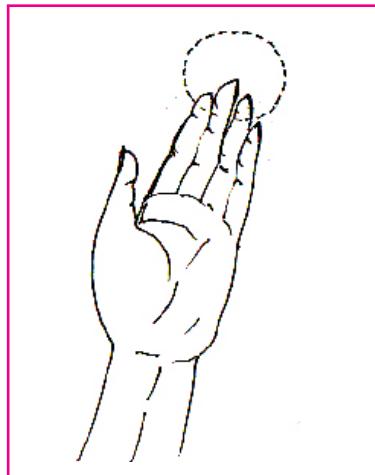
ඔබේ මාපට ඇඟිල්ල භා අනෙක් ඇඟිල්ලෙන් සියුම්ව තනපුවුව මිරිකා එයින් යම් ග්‍රාවයක් පිටවන්නේ දැය නිරික්ෂණය කරන්න. එය කිරිපාට හෝ ක හ පාට දියරයක් න ගැනෙන් ලේ විය හ ගැක. ලේ නම් වෛදුවරයෙකුගේ ඇවධානයට යොමු විය යුතුය.

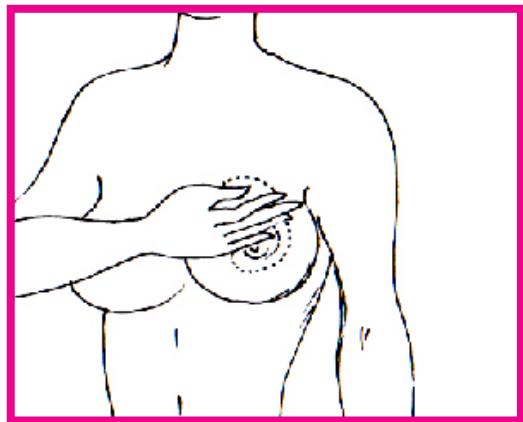


4 අදියර

ඉත්පසු බිම භාන්සි වන්න. (අබේ සැප පහසුව සඳහා උරහිසට යටින් කුඩා කොට්ටයක් තබා පරීක්ෂණයට ලක් කරන පියුහුරු එය මත්තෙන් තබා ගත හැක. ඉත්පසු යටේ දකුණු අතින් වම් පියුහුරුද, වම් අතින් දකුණු පියුහුරුද පිරිමින්න. එවා ඇතිලේ එකට තබා සියුම් හා ස්ථීර ලෙස පිරිමින්න.

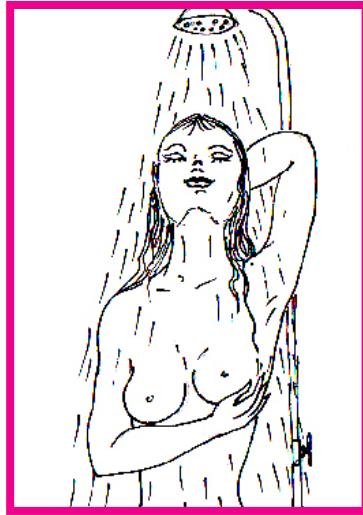
උබ සිට යට දක්වා සහ පැන්තෙන් පැන්තට යටේ අකු ඇටය සිට උදරය දක්වා හා කොහිල්ලේ සිට ගෙන්ම දක්වා පියුහුරු ස මුදුර්ණයෙන්ම ආවරණය කරන්න.





හලේ පියපුරු සහ මපුර්ණයෙන්ම ආවරණය කරන ක්‍රමයක් අතුශමනය කරන්න. හලේ තනපුවුවේ සිට ආරම්භ කර වකාකාරව පියපුරුවල පිට දාරය දක්වා පිරීමින්න. තැනගොන් තනපුවුවේ පිටින් අරම්භ කර සෙමින් තනපුවුව වෙත ලා වන්න. හලට වඩාන්ම සුවපහසු ක්‍රමය භාවිත කරන්න.

හලට සිරස්ව ගොනන ආකාරයට ඇඟලි එහා මෙහා ගෙන යා හැක. සියලුම පියපුරු පටක ඇල්ලිය යුතුයි. සමට යටින් ඇති පියපුරු පටක ඉතා මස්ද ලෙස භා රීට යට කොටස ප්‍රාල ලෙස ඇල්ලිය යුතුය. සෑම තැනක්ම ඉතා මස්දව අල්ලා ඉල ඇට ප්‍රදේශය දක්වා නිශේන ගැෂුරු පටක වැඩි පිබනයකින් පිරීමින්න.



5 අදියර

අන්තීමට, සිට ගෙන නො හිඳගෙන ඔබේ පියපුරු ස්හර්ණ කරන්න. බොහෝ ස්ක්‍රීන්ට යවුන්ගේ පියපුරු ස්හර්ණ කිරීම පහසු වන්නේ සම ගෙන් වි ලිස්සන පුළු අවස්ථාවලදී තිසා යවුන්ට මෙය කිරීමට පහසු වන්නේ වනුරේ පිටින විට තැනිනම් ස්නෑනය කරන විටය. අදියර 4 දී විස්තර කර ඇති ජීලිවෙළට අත් එහා මෙහා කිරීමෙන් ස ම්පුර්ණයෙන්ම පියපුරු ආවරණය කරන්න.

ඡබ පොයන්නේ කුමක්ද?

- සමේ ගොරෝසු විමක්
- සමට යටින් තද ගතියක් නො කුඩා ගැටුයක්

ඡබ සම ස තුවීමක් නො සමට යටින් තද ගතියක් දැනුනොත් කළබල නොවන්න.

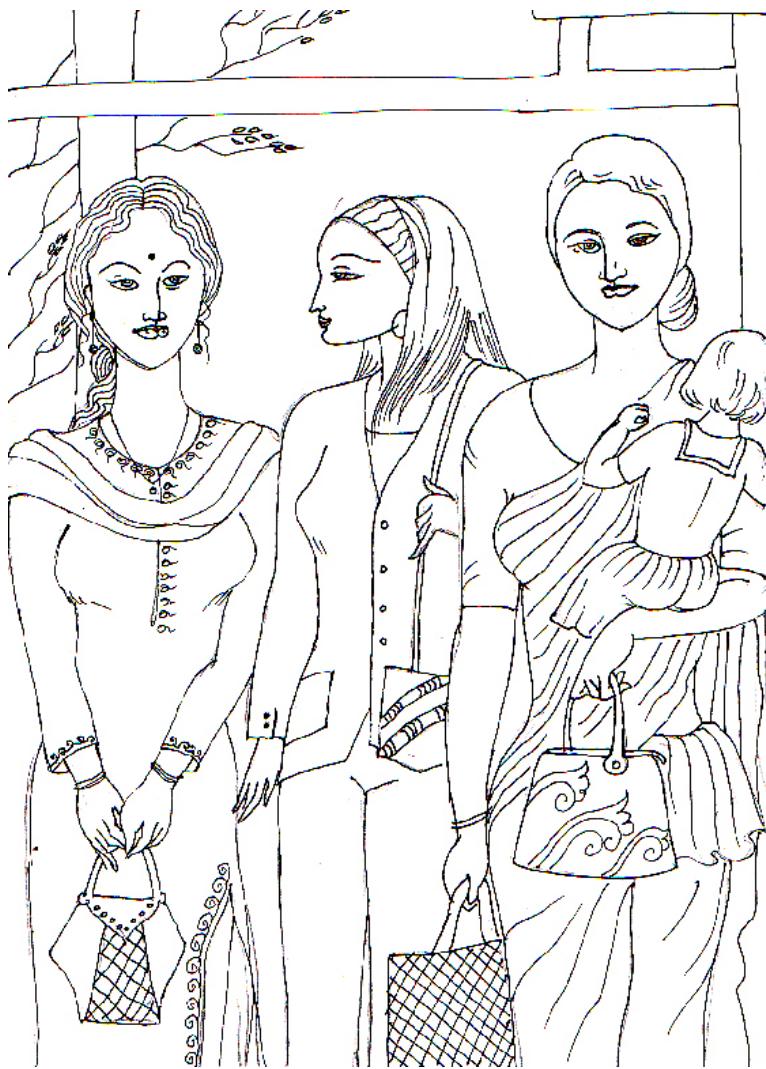
සමහර අවස්ථාවලදී, ගැට භට ගෙන ඔසප්වීම වලින් පසුව මෙම ගැටින් අනුරුදන්වීම සාමාන්‍ය දෙයක් වේ. එක් විකුයකට පසුව පවතින නොවර්ධනය වන කුළු පෙනෙන වෙනස්වීම ඇති ව්‍යුහෙන් මේ ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.

පියපුරු පිළිකා සඳහා ආචරණය කිරීම

ආචරණය වන්නේ "මැමෝගුම්" හෝ "මැමෝටෙස්ට්" ගැනීමෙනි. පියපුරුවලට කෙරෙන විශේෂ එක්ස් කිරණ මගින් ඉතාම මුල් අවස්ථාවල පිළිකා තද්දාගත හැක. එමතිසා ඒවාට සාර්ථක පිළියම් සොයා ගත හැක. පිළිකාව මුල් අවස්ථාවේ තද්දාගත් වේ පියපුරු ආරක්ෂා කිරීමේ ප්‍රවත්තාවය වර්ධනය වේ අවුරුදු 40 වඩා වයසින් ඇඩු ඇයට ඉතා සරල සහ අඩු මුදලක් වැය වන අති ද්‍රව්‍ය පර්යේෂණයක් කළ හැක. 'මැමෝගුම්' පරික්ෂණය සමඟ අති ද්‍රව්‍ය සොදීසිය කළ වේ මෙය දෙයාකාරයකින් සාර්ථක වේ.

ගෙවට විශේෂිත වූ පූදුපූම ආචරණ ක්‍රමය ගැන ගෙවෙන වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.*

*ම්‍රි ලාකාවේ මහජන සොබූ ක්ෂේත්‍රයේ ස්ථිරත්ව 'මැමෝගුම්' එකක් ගන්න කියන්නේ ආලාධා තන්ත්‍රවියක් ඇති වූ විට හෝ පූදුලේ සාමාන්‍යයෙකුට පියපුරු පිළිකා ඇති තම පමණි. 'මැමෝගුම්' ගැනීම මිල අධික නිසා භා 'මැමෝගුම්' යන්වාවල හිහා නිසා මේ තන්ත්‍රවිය ඇති විය හැක. මේ ගැන විශේෂ ඕනෑමක් ඇති තම මේ ගැන ගෙවෙන වෛද්‍යවරයාගෙන් විමුසන්න.



గැඩි ගෙල පිළිකා

ගැඩි ගෙල පිළිකා වශයෙන් හඳුන්වන්නේ ගැඩි ගෙල් හටගන්නා අසාමාන්‍ය ගෙල වර්ධනයකටය. මෙය ඕනෑම ස්ථ්‍රීයකට වැළදිය හැක.

ගැඩි ගෙල පිළිකා ගැන

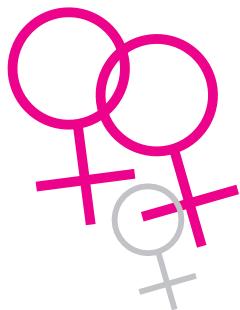
අවදුනම් කරනු

- ලිංගික සම්බන්ධතා මගින් පැනිරෙන මත්‍යාම් "පැපිලෝමා" වෙරසය (HPV) නිසා දරුණු ආසාදන ඇතිවිම
- දුම්කොල ආශ්‍රිත භාණ්ඩ පාවිච්චිය*

ගැඩිගෙල පිළිකා ඇති 90% ම කළක් සීට පැවතනු HPV රෝග බිජ ලකුණු ඇති බව සෞයාගෙන ඇත. ලිංගිකව ක්‍රියාක්ෂීලි වූ සම්ලිංගික හෝ විෂුම් ලිංගික අය HPV රෝග්‍රැජය ගෙන යන්නන් විය හැක. 50% ට අධික ස්ත්‍රීන් ප්‍රමාණයක් ඔවුන්ගේ ලිංගික ඒවිනය තුළ මෙම වෙරසය සමග ගැවුම් ඇති කර ගනි.

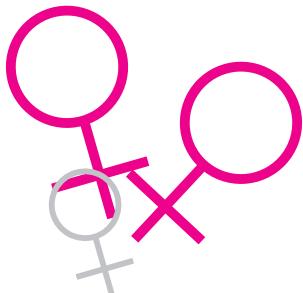
වාසනාවකට HPV වෙරසයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් පිළිකා වර්ධනයට ඉවහල් නොවේ. වෙරසය ගර්රගත වූ තැනැන්තාගේ මුවින් හෝ ලිංගික අවයව සමග සෘජු සම්බන්ධතාවයක් ඇති පුද්ගලයෙකුට මෙම වෙරසය ඇතුළත් වේ. සමහර අවස්ථාවල මේ වෙරසය නිසා අධෝ මාර්ගයේ, ලිංගික අවයවල භා කටු ගැට ඇති විමට හේතුවේ තමුන් සාමාන්‍යයෙන් මෙම ආසාදනය නොදුනුවනුවම ඉතුම්, අවුරුදු දෙකක් ඇතුළත සුවවේ. බොහෝ විට මෙයට රෝග ලක්ෂණ තැනි බැවින් හරියටම මෙම වෙරසය කෙනෙකුට ගර්රගත වුයේ කවදා දැයි දැන ගත නොහැක. කිසිම දෙයක් නොදාන කිසිම අසාමාන්‍ය ගතියක් පෙන්නුම නොකර මන HPV වෙරසය රැගෙන යා හැක. මේ වෙරසවලින් වැඩි හරියක් පිළිකා හට ගැනීමට උ පකාර් නොවේ. එහෙන් ගැඩිගෙල අසල HPV එ දැනෙන් අවුරුදු ගණනාවකින් ගැබ ගෙළ පිළිකාව ඇති විය හැක.

*ගැඩි ගෙල සාජ්ජකානික බලපැම් නිසා ස්ත්‍රීන් දුම්පානය නොකරන බව මතායක් ඇති නිසා ට ම ගැන බොහෝ ලියවිලිවල ස දහන් නොවේ. දුම්බිම, ස ත්‍රින්ගේ ස සාබුන තන්ත්‍රයට අවදානමක් යයි බැහැර කර ඇත.



බඩ කුමක් කල යුතුද?

- දුම්කොල අඩාග හානේඩ පාලිවිධියට ගැනීම හෝ තැවැන්වීමෙන් සෞඛ්‍යයට වාසි ඇතිවන නිසා ගැන ගෙළ පිළිකා සැදිමේ අවදානම අවශ්‍ය.
- රෝග නැවාරණ කුම අනුගමනය කිරීම (තණ පුහු තැවරීම)
- ඔසප්වීම අ තර ක ඡළය ඔසප්වීම තැවැනාට පසු ට හෝ සංසර්ගයෙන් පසු ට යෑනි මාර්ගයෙන් සුළු ට ලේ ගැලීම ඇති වේ තම හා වේදනාවක් නැතුව යම්කිසි පහකිරීමක් ඇති වේ තම වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.



ගැබිගෙල පිළිකා නිවාරණය

මෙම පරික්ෂණය කරන්නේ ගැබි ගෙලෙන් තැවරීමක් ගෙතය. ගැබි ගෙල, යොහි ම උර්ගයේ ග ර්ජාජය පටන් ගන්නා ත ගැන පැහිසකින් ග භා බුරුපූවකින් ගර්ජාඡයෙන් ගෙල කිහිපයක් ග ගන එ වා පුක්ෂම දර්ශකයකින් පරික්ෂා කරයි. මේ ක්‍රියාව ඔස්ප් විම අතර කෙරෙන හෝන් කිසිදු වේදනාවක් ඇති නොවේ.

ගැබිගෙල කෙලින්ම පරික්ෂා කිරීමට නොහැකි බැවින් පිටස්තර ලිංගික අවයව පරික්ෂා කිරීම සඳහා විස්තරණ උපකරණයක් හාමිනා කරනු ලැබේ.

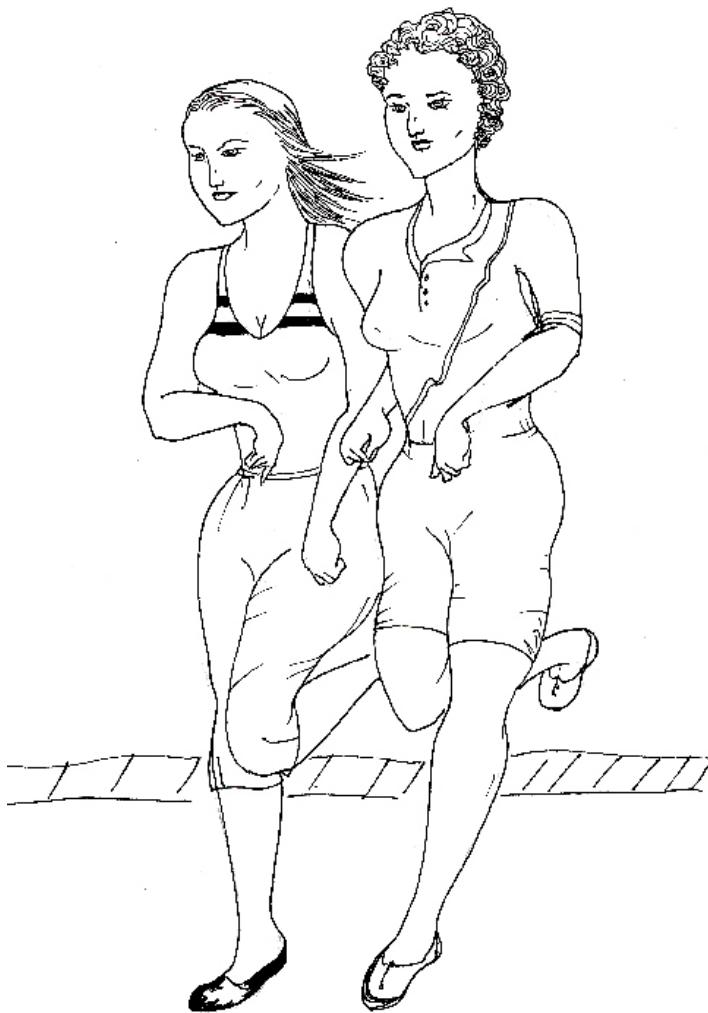
ස්ථින්ගේ පලමුවැනි ලිංගික සම්බන්ධතාවයේ සිට (සම්ලාංගික සාමාන්‍ය) අවුරුදුක් ඇතුළත මෙම ආවරණය කිරීම ආරම්භ කළ යුතු යයි නිර්දේශ කර ඇතත් ශ්‍රී ලංකාවේ අවුරුදු 35 සිට තනපුව් තැවරීම ආරම්භ කළ යුතු බව නිර්දේශ කරනු ලැබේ. පලමුවැනි තනපුව් තැවරීම ගන් පසු අනිරේක තැවරුම අවුරුදු 5 කට වරක් ගතහැකි.*

සුක්ෂම දර්ශකයෙන් අ සාමාන්‍ය හාවයක් හෙලිවුයේ නම් දෙවන වරට තැවරීමක් ග න යුතුය. ත ගහොත් මාස හයෙන් හ ය ට සම්පූර්ණ පරික්ෂණයක් නැවත කළ යුතුය.

මෙම තැවරීම වලදී පිළිකාවකට තුවු දෙන තුවාලයක් හඳුනා ගතහොත් එය ඉලකක කර ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් එය පිළිකාවක් ලෙස වර්ධනය විම වැළැකවිය භැක. මෙවැනි ආවරණයකින් පිළිකාවක් හඳුනා ගතහොත් ඉතාමත් මුල් අවස්ථාවේදී ප්‍රතිකාර කිරීමක් කළ භැක.

*ලංකාවේ සැම දිස්ත්‍රික්කයකම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලවල අවුරුදු 35 වැඩ ස්ථින්ට "වෙළුම්න ක්ලිනික්" පවත්වන්නේ මේ තිසාය.

පියයුරු හා ගැබී
ගෙල පිළිකා පැනිවීම අවම
කිරීමට උපදෙස්



විනාම දුම්බිම තතර කරන්න දුම්පානය කරන්නේ තැනිතම එය පටන් ගොගන්න.

දුම්බිම, ගැඹ ගෙල ජීලිකා සැදිමට උපකාරී වේ. එය පියයුරු ජීලිකා සැදිමට උපකාරී වේ. දුම්පානය නිසා පෙනහැල පිළිකාව ඇතිවිය හැක.

ආහාර පාලනය කිරීම

මෙද අඩු කැම අතුහට කරන්න වැඩිපුර පලනුරු හා එම්වත් ආහාරයට ගන්න. මධ්‍යසාර පාවිච්චිය අඩු කරන්න.

ව්‍යායාම

අප කැමති ගාරීක ක්‍රියාවක් තෝරා දිනපතා හෝ අඩුම වශයෙන් සනියකට තුන් හතර වාර්යකටත් විනාඩ් 20ක ට අංසන්න කාලයක් ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්න. කඩිසරට ඇවිදීම නිර්දේශ කළ හැකි ගොඳම ව්‍යායාමය වේ.

පොද්ගලික සහ පවුලේ අවධාතම තත්ත්වය

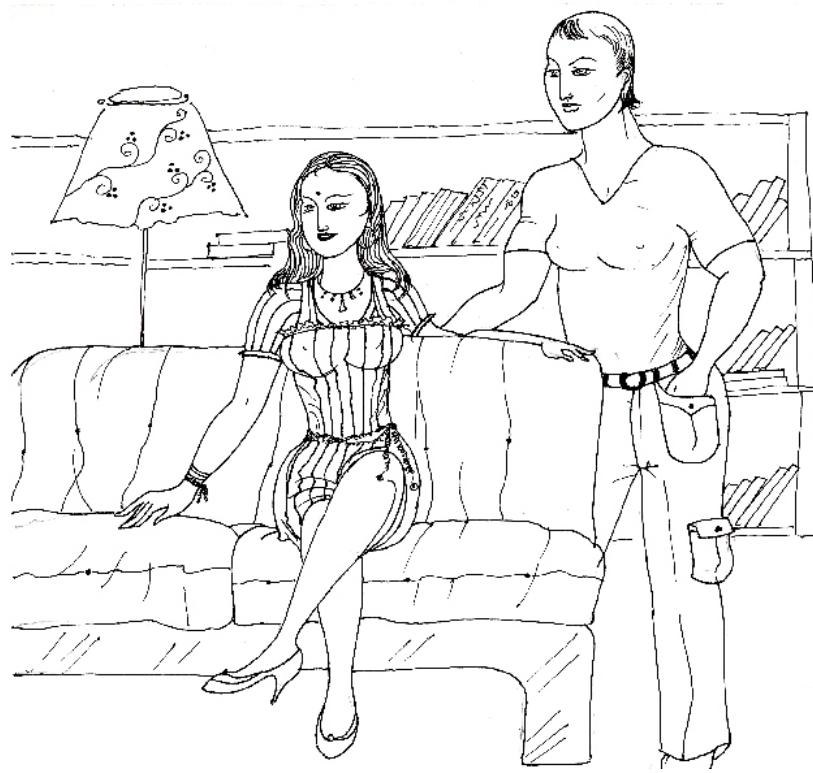
ඇතැම අධ්‍යයනයන් මගින් පොද්ගලික හා පවුල්වල සෞඛ්‍ය ඉතිහාසය අනුව ස්ථීරත්ව පියයුරු ජීලිකා වැලදීමට වැඩි අවධාතමක් ඇති බව පෙන්වා දී ඇත. (පියයුරු ජීලිකා සම්බන්ධ අවධාතම කාරණා ගැන අදාළ කොටස කියවන්න)

පියයුරු ස්වයං පරික්ෂණය ගැන දැන ගන්න

පියයුරු ස්වයං පරික්ෂණයට පූරුෂ වන්න. සැම මසකම අමතක ගොවන දිනයක් තෝරා ගන්න. එම දිනය අමතක ගොවන්න, දින දර්ශනයයේ ලක්ෂු කරන්න.

යෙතේ වෛද්‍යවරයා භමුවීමට වෙළාවක් තියම කරගන්න.

පියයුරු පරික්ෂණයට සහ තනපුඩි තැවරීමට වෛද්‍යවරයා සමඟ කළින් වෙළාවක් තියම කරගන්න.



ඡඩගේ වෙළුවරයා
සහ සොබන ආරක්ෂක
වෘත්තිකයා සමඟ
අවංකව හා විවෘතව
කට්කිරීම

ඡබගේ ලිංගික ක්‍රියාවන්

ගැනීම්වල කිහිපා සිංහ විවෘතව ක්‍රියා කළ යුතුදී ?

ස්ක්‍රීයක් ලෙස ම ගෙ ලිංගික ක්‍රියාවන් ගැන ම ගෙ වෛද්‍යවරයා සමඟ විවෘතව නා අවාකට කළා කළ යුතුය. ස්ක්‍රීයක් සමඟ ලිංගික සම්බන්ධකම පවත්වන ස්ක්‍රීන්ට මෙය වඩාත් වැදගත් වේ. ඔබට ලිංගික කටයුතු ගැන සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක වෛද්‍යවරයා සමඟ විශ්වාසයෙන් කළා කළ තොගුකි විය හැක. වෛද්‍යවරුන්ට, මනුෂ්‍ය ලිංගිකන්වය පිළිබඳ විශේෂී උපදෙස් ඇතෙන්නේ කළානුරකිනි එම නිසා ඔබේ ලිංගික ජීවිතය ගැන කළා කිරන විට ඔබට වඩා වෛද්‍යවරයා අපහසු තන්ත්වයකට පත්වීය හැක. එය එසේ වන්නේ ඔහු නො ඇයට විවෘතව සම්ලිංගික ද්වී ලිංගික නො සංක්‍රාන්ති ලිංගික වැඩි දෙනෙකු භමු වි නැති නිසාය.

ඔබට මේ ගැන විවෘතව කළා කිරීමට නාරි විශේෂඥවරු කිහිප දෙනෙකු ලෙට යමට සිදු විය හැක. ම ගෙ ලිංගික ක්‍රියා වන් ගැන විශ්වාසිව අපහසුතාවයෙන් තොරව කළා කළ යුතු බැවින් මෙලෙස ක්‍රියා කිරීමට සිදුවේ.

යෙබේ ලිංගික හැඩිගැස්ම වෛද්‍යවරයාට හෙලුදරව් කිරීම වැදුගත්ද?

මෙම විෂය ගැන සාකච්ඡා කිරීමෙන් ඔබට පහසු තන්ත්වයක් ඇතිවේ දැයි ඔබම නිගමනය කළ යුතුය. වෛද්‍යවරයාට ම ගෙ ලිංගික හැසිරීම ගැන දැනුමක් ඇත්තම වඩාත් පූදුසු උපදෙස් නා යෝගා ප්‍රකිකාර ඔබට ඇතෙනු ඇත.

ඖබේ ලිංගික අනන්තතාවය වෙශ්‍යවරයාට හෝ සෞඛ්‍යාරක්ෂක වෘත්තිකයාට හෙල් කිරීම වැදගත්ද?

අපේ ලිංගික අනන්තතාවය ඒවා වෙශ්‍යාමක ලිංගිකත්වයට වඩා වෙනස් නම් එය වෙශ්‍යවරයාට හෙල් කරනවාද, තැද්ද යන්න ඔබ විසින්ම තීරණය කළ යුතුය. ඔ ගේ වෙශ්‍යවරයාට විශ්වාස කරන්නේ නම් ඔ බැගේ විශේෂිත සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක අවශ්‍යතාවන් ගැන වෙශ්‍යවරයාට පහසුවෙන් වටහා ගත හැක. අවාසනාවට සැම වෙශ්‍යවරයාම මෙබදු තන්ත්වයක් තෝරුම් ගැනීමට පුරුෂී වී තැනි බැවින් ඔ බට පහසුවෙන් කඩා ක ල හැකි වෙශ්‍යවරයකු සෞයා ගැනීමට බොහෝ වෙනස් මහන්සී විය යුතුය.

අපේ ලිංගික භැංසිරීම හා අ නත්තාවය ගැන තේ සාබුද්ධ අරක්ෂාව සහයත්නේට අනාචරණය කිරීම අ නාරක්ෂිත මීය හැක. තීරණයක් ගැනීමට පෙර මෙම ප්‍රශ්න ගැන ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න:

- ඔබට ඔබේ සෞඛ්‍ය අරක්ෂාව සහයත්නා හෝ වෙශ්‍යවරයා තෝරා ගැනීමට හැකියාව තීවෙද?
- ඔබ තෝරු පුද්ගලයා ගැන සැඳි මකට පත් නොවේ න ම එ අයට මාරු කිරීමට ඔබට ප්‍රශ්නවන්ද?
- වෙශ්‍යවරයා සමඟ විවෘත කඩා කලාත් ඔහු ඔ බට තීක්ෂණාකාර ප්‍රතිකාර ලබා නොදෙයි කියා ඔබ සිනත්තාද?
- ඔබට කුහුලය උපදිත නොදුනුවන් සහ ප්‍රකිවැදුර ප්‍රතිකාර විලට මූහුණ දිය හැකිද?
- ඔබට මෙම තීරණ ගැනීමට සහ දිගටම සහාය දීමට හැකි මිතුරන්, පවුලේ සමාජිකයන් හෝ සහකරුවන් සිටිද? වෙශ්‍යවරයා හමුවන අවස්ථාවේද එයින් එක් අයකු ගෙන යා හැකිද?
- වෙශ්‍යවරයාට රහස්‍යාලා සහ සැංචුත්ති ලිංගික යයි ඔබේ වාර්තාවේ පදනඟන් කර ඇතිනම්, ත ම ගැන ඔබේ සෞඛ්‍යායකයාට දැන ගන්න ලැබේද? එයින් කුම්ත ප්‍රකිල්ලයක් ඇතිවය හැකිද?

යලට ඔබේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක සහයත්තා සමඟ ඔබේ ලිංගික හැසිරීම් හා අනතුතාවය ගැන කරීමට හැකි තම් එය ඔබේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සහයත්තාව පවුල් අයට හා සහකරුව සහතයක් ගෙන දෙයි:

۳ ඔබේ ජිවිතය ගැන වඩාත් තොදින් තෝරුම් ගැනීමට හැකි තම් ඔබේ ලිංගික හැසිරීම්වලට පැහැදිලි වෙත උපදෙස් ලැබෙනු ඇත.

۴ සමලිංගික හා ද්වී ලිංගික අය බිජ හා නොදුනුවන්කම නිසා සමාජයේ නොයෙක් පිඩාවන්ට භාජනය වේ ඔබේ ජිවිතයේ නිගෙන පිඩාවන් ගැන සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක සහයත්තා දීනේ තම් ඔහුට එය ගැටළු නිරාකරණය කිරීමට සහාය විය හැක.

۵ ඔබේ සහකරු. සමානා මිතුරෙකුට වඩා ගරුන්වයෙන් ඇමතිය හැක. යලේ සහකරු හා පවුල් අය සමඟ ප්‍රකිකාර කුම ගැන සාකච්ඡා කළ හැක.

۶ ඔබේ ලිංගික අනතුතාවය හා ලිංගික හැසිරීම් සැහවීමට විශාල ගෙක්නියක් අවශ්‍යවේ. මේ ගැන විවෘත තම් සැහවීමකින් තොරව ඔබේ සෞඛ්‍ය ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කළ හැක.

ඔබේ ලිංගික අනතුතාවය හා හැසිරීම් ගැන කරා කිරීම සම්බන්ධයෙන් යලට සහාය අවශ්‍ය තම 'Equal Ground' ආයතනය සමඟ ස ම්බන්ධ වන්න.

සහය ලබා ගැනීමට ප්‍රවේශය

නොමිලේ පියපුරු පරීක්ෂණ සහ තනපුඩු තැබරැමි වලට ප්‍රවේශ වන්නේ කෙසේද?

සැම මසකම දෙවනි ඉරිදා ශ්‍රී ලංකා පිළිකා සාගමයේ බහු සායනයෝ* නොමිලේ පියපුරු පරීක්ෂණ සහ තනපුඩු තැවරිම කරනු ලැබේ. එම ස්ථානයේ සිටින වෛද්‍යවරයාගේ පරීක්ෂණවලට හා රෝග විනිශ්චය පහසු විම සඳහා එනතට ඔබේ වාර්තා සියල්ලක්ම රැගෙන යන්න.

ශ්‍රී ලංකාව පුරාම පිහිටුවා ඇති පොබූ වෛද්‍ය තිලධාරින්ගේ කාර්යාලවල සහ දෙකෙන් දෙකට හෝ මාසිකව ස්ත්‍රී සායනය* ප වන්වනු ලැබේ මේ සායනවල අවුරුදු 35 ඉක්මවා ගිය ස්ත්‍රීන්ට පියපුරුවල ඇතිවිය හැකි අභිජනර තනත්වන් හා ගැඹු ගෙළ පිළිකා ගැන දැනුවත් විය හැක.

මැමෝගැම් යන්ත්‍ර පාලිතවේ කිරීමේ හා නඩත්තු කිරීමේ අධික මිල තිසා "මැමෝගැම්" ආවරණය පෙළදැලික රෝහල්වල ඇති ස්ත්‍රී සායනවල හා ශ්‍රී ලංකාවේ විශාල තාගරක පුදේශවත කොළඹ, ගාල්ල, තුවර වැනි පුදේශවල ජාතික රෝහල්වල ගලු එකකවල පිහිටි පියපුරු සොබූ මධ්‍යස්ථානවලින් අවශ්‍ය පොබූ ආරක්ෂක පහසුකම් ලබාගත හැක.

එම සියලු යියක ය ම කිසි අ සාමාන්‍යතාවයක් හ දුනා ගන්නේ තම්, වෛද්‍යවරයා ඔබේ වන්කම අනුව "මැමෝගැම්" පරීක්ෂණය සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

*පිළිකා මර්ධන වැඩසටහනවල සංඛ්‍යා ලේඛන අනුව 2005 ලංකාවේ "වෙළු වුමන" කළිනික් 397ක් සොබූ කාර්යාලවල පවත්වන ලදී

*ශ්‍රී ලංකා පිළිකා සාගමය විනිවා ඇත්තේ කොළඹ 7, 37/25 ප්‍රලර්ස් ප්‍රවාහනය

ඔබේ ලිංගික හැසිරීම්වලට හා අනන්තතාවය සඳහා සහය ලබා ගන්නේ කෙසේද?

ලොකාවේ සිටින සමලිංගික, ද්වී ලිංගික, සාක්ෂාත්ති ලිංගික අන්තර් ලිංගික ප්‍රශ්නාර්ථ අැති පුද්ගලයන් සඳහා ඔවුන්ගේ මානුෂීක හා දේශපාලන අධිකිවාසිකම් එකමුතුකර, ඔවුන්ගේ භාෂිරීම් හා අනත්තා අනුව අනිවත අසාධාරණ හඳුනාගෙන ඒ වෙනුවෙන් පෙනී සිටි ලාභ තෙලෙන ආයතනයකි Equal Ground නමින් භැඳින්වෙන්නේ.

ස්ත්‍රීන්ට ආදරය කරන ස්ත්‍රීන්ට Equal Ground ආයතනය සම්පතක් වේ.

ඔබ හෝ ඔබේ භිත්වනෙකු සමලිංගික, ද්වී ලිංගික හෝ සාක්ෂාත්ති ලිංගික සේ භැඳින්ට තම ඔවුනට එම ලිංගික අනත්තාවය ප්‍රශ්නයක් වේ තම Equal Ground සභාය පතන්න. ස්ටේට්ටහා සේ ස්වක්‍යයකු හෝ එම කායෙළයේ සාමාජිකයෙකුට ඔබට අවශ්‍ය වූවිට ඔබට සටන් දීමට බැඳි සිටි. දුරකථනයෙන්ද මෙම සේවාව ලොගත බැඩි. ශ්‍රී ලංකාවේ සිටින LGBIQ පුද්ගලයින් ගැන ඔබට වැඩි විස්තර අවශ්‍ය තම Equal Ground ආයතනයට සම්බන්ධ වන්න.

පම ලිංගික ද්වී ලිංගික හා සාක්ෂාත්ති ලිංගික පුද්ගලයන් දන්නා හෝ මේ අයට නොදින් ගේරුම් ගත බැඩි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක වෘත්තිකයන් ගැන ඔබ දන්නේ තම ඒ අයට Equal Ground ආයතනයට යොමු කරන්න. Equal Ground අංයතනයේ වැඩි ක ටපුනු තිතරම තවිකරණයට ලක්වේ. පුද්ගලයන් විශේෂයෙන්ට යොමු කරම ප්‍රාථම් ලෙස කරනු ලැබේ.

ඔබට සම ලිංගික, ද්වීලිංගික සහ සාක්ෂාත්ති ලිංගික අයට ජීවිතවත සේවාවන් සහයත්ත බැඩි තම Equal Ground ආයතනය අමතන්න.

ලාභ ගු කැඳු



EQU_▼L GROUND

දුරකථනය : 94-11-5679766, 94-11-2503977

ඉක්ස් : 94-11-2507746

වෙබ්: http://www.equal_ground.org

වෙබ් බිමෙලු: http://www.equal_ground.wordpress.com

”ලංගක හැකිරීම් හා අනන්‍යතාවන්ට සමානාන්ත්‍රණ සෑම දෙනාටම හිමි මානව අයිතිවාසිකම්“