

# ළමා වියේ පසු ඵලඹෙන ජීවන අවධි හඳුනා ගනිමු

ඩිම්බයක් හා ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීමෙන් මවුකුස තුළ පිළිසිඳ ගත් කුඩා ජීවියෙකු වන ඔබ මේ වන විට ළමා විය පසු කර නව යොවුන් වියට එළඹී සිටියි. නව යොවුන් වියෙන් තරුණ වියටත්, තරුණ වියෙන් මැදි වියටත් අනතුරුව වැඩිහිටි වියටත් කෙමෙන් ඔබ ඵලඹෙනු ඇත. මේ එක් එක් අවධියේ දී පොදුවේ දැනෙන අවශ්‍යතා විවිධ ය. එම අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී විවිධ අභියෝග ද මතු වේ. මෙම අවධි පිළිබඳ දැනුම්වත්ව, අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඔබටත් ඔබ ඇසුරු කරන විවිධ වයස්වල පුද්ගලයන්ටත් පහසුවෙන් කටයුතු කළ හැකි වේ.

10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත්තේ ළමා වියේ විවිධ අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීම පිළිබඳව යි.

මෙම පාඩමෙන් නව යොවුන් වියේ, තරුණ වියේ, මැදි වියේ සහ වැඩිහිටි වියේ විවිධ අවශ්‍යතා ද ගැටලු සහ අභියෝග ද විසඳුම් ද හඳුනා ගනිමු.

## ජීවිතයේ විවිධ අවධි

පසු ගිය වසරේ ඔබ උගත් පරිදි ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි පහත දැක් වේ.

1. පුර්ව ප්‍රසව අවධිය - මව් කුස තුළ
2. නවජ අවධිය - උපතේ සිට දින 28 දක්වා
3. ළදරු අවධිය - උපතේ සිට සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා
4. පෙර ළමා විය - වයස අවුරුදු 1 සිට අවු 5 දක්වා
5. පසු ළමා විය - වයස අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා

ළමා වියෙන් පසු ඵලඹෙන ජීවිතයේ විවිධ අවධි දැන් අපි හඳුනා ගනිමු.

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. නව යොවුන් විය (Adolescence) | - අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර         |
| 2. තරුණ විය (Youth)            | - අවුරුදු 20ත් 39ත් අතර         |
| 3. මැදි විය (Middle age)       | - අවුරුදු 40ත් අවුරුදු 59ත් අතර |
| 4. වැඩිහිටි විය (Old age)      | - අවුරුදු 59ට වැඩි              |

# නව යොවුන් විය - වයස අවුරුදු 10 සිට අවුරුදු 19 දක්වා අවධිය

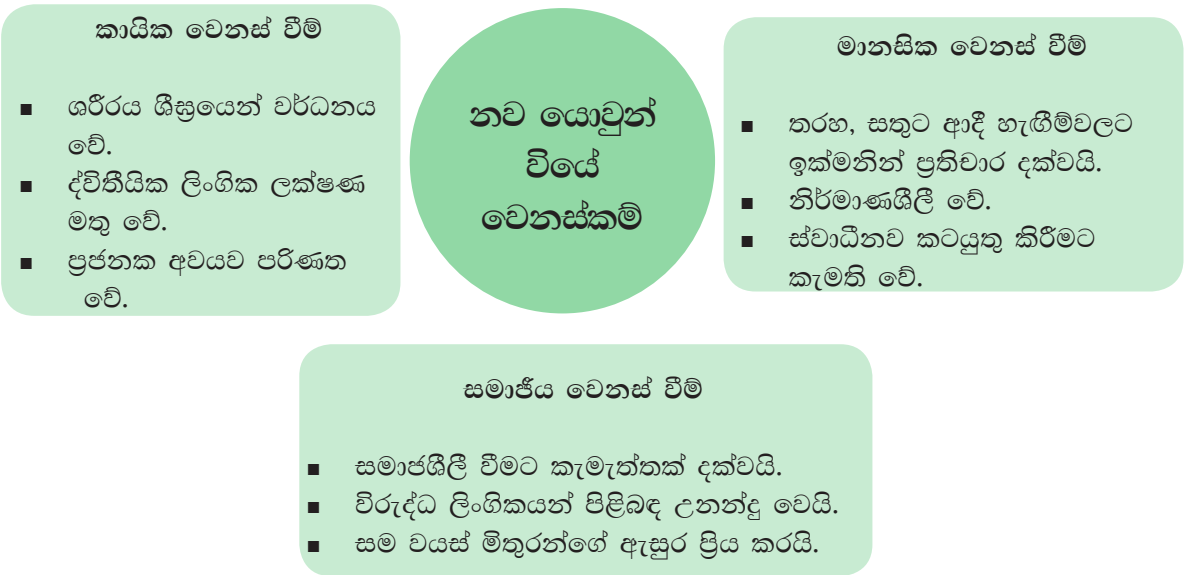
නව යොවුන් වියේ පසු වන යෞවනයෙකු යනු ළමයෙකු ද නොවන වැඩිහිටියෙකු ද නොවන එක්තරා සංක්‍රාන්ති සමයක පසු වන්නෙකි.

මෙම කාලය තුළ දී කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් රැසකට මුහුණ දීමට සිදු වේ.



2.1 රූපය - නව යොවුන් විය

### 2.1 සටහන



මෙම වෙනස්කම් පිළිබඳ තව දුරටත් අධ්‍යයනය කිරීමට 16 වන පාඩමේ දී ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

මෙසේ කායිකව, මානසිකව හා සමාජීයව වෙනස්කම් රාශියකට මුහුණ දෙන නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම ඔබට ඉතා වැදගත් වේ.

# නව යොවුන් වියෙහි අවශ්‍යතා

## කායික අවශ්‍යතා

### පෝෂණය

ශරීරය වර්ධනය, ශක්තිය ලබා ගැනීම හා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාව සඳහා දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාව මෙන් ම මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ විය යුතු ය.

වේගයෙන් ශරීර වර්ධනය සිදු වන මේ අවධියේ දී අනාගතයේ නිරෝගි මවක/පියෙකු වීමට අවශ්‍ය පෝෂණය සපුරා ගත යුතු වේ.

### ව්‍යායාම

නිරෝගීබව පවත්වා ගැනීමට බෝ නොවන රෝගවලින් (අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව) ආරක්ෂා වීමට, ශරීරයේ හැඩය, ශක්තිමත්බව පවත්වා ගැනීමට ව්‍යායාමවල නියුතු විය යුතු ය.

### විවේකය

ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාවට ශාරීරිකව විවේකය අවශ්‍ය වේ.

## මානසික අවශ්‍යතා

### ආදරය

දෙමාපිය, ගුරුවරු, ශ්‍රේණිගේ ආදරය නව අවධියකට එළඹෙන මේ කාලයේ තදින් ම අවශ්‍ය වේ. සම වයස් කණ්ඩායම්වල ඇසුර ද ප්‍රිය කරන අවධියකි. ඊට අමතරව විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් ඇති වේ. නමුත් ප්‍රේමය හා රාගය වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට අපහසු, හැඟීම්වලට අනුව ක්‍රියා කරන මේ අවධියේ දී ආදර සම්බන්ධතා නිසා අන්තරායදායක තත්වවලට ලක් විය හැකි බැවින් බුද්ධිමත්ව කටයුතු කළ යුතු ය.

### ආරක්‍ෂාව

ශාරීරිකව, මානසිකව වෙනස් වන මෙම අවධියේ දී දෙමවුපිය, වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්‍ෂාව අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ නිසා ඔබට ඇති වන ඕනෑම ගැටලුවක් ඔබේ මවුපියන් සමඟ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීමට පසුබට නොවිය යුතු ය.

### විවේකය

මනස සැහැල්ලු වීමට හා ආතතියෙන් මිදීමට මානසිකව ද විවේකය අවශ්‍ය වේ.

### පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීම

තමාගේ හැකියාවන් දැක්වීමේ අවශ්‍යතාව, තමන් අගය කරනු දැකීමේ අවශ්‍යතාව, නායකත්වය දැරීමේ අවශ්‍යතාව, ස්වාධීන තීරණ ගැනීමේ අවශ්‍යතාව, මේ කාලයේ දී ඇති වේ. එමගින් ආත්මාභිමානය හා පෞරුෂය ගොඩ නැගේ.

## සමාජීය අවශ්‍යතා

### අධ්‍යාපනය

අනාගතයේ දී රැකියාවක් කිරීම සඳහා මෙන් ම සමාජ තත්වය පවත්වා ගැනීමට ද අධ්‍යාපන මට්ටම ඉවහල් වේ.



2.2 රූපය - සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර

### සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර

සමාන අදහස්, සමාන ක්‍රියාකාරකම් බෙදා හදා ගැනීමට මේ ඇසුර උදවු වේ. තමන් තනිවී නොමැති බවට මානසික තෘප්තියක් ද ඉන් ලැබේ.

## ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

අදහන ආගමට අනුව සිත එක් තැන් කිරීමේ භාවනාවක නිරත වීම, ආගමික කටයුතු සඳහා දෙමවුපියන් සමග එකතු වීම මේ අවධියේ දී පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

## නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සැසිරීමේ දී මතු වන ගැටලු

නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේදී විවිධ ගැටලු, අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. පහත දැක්වෙන්නේ එවැනි ගැටලු කිහිපයකි.

1. ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම
2. අවිචේකී බව
3. නොසලකා හැරීම්වලට ලක් වීම
4. වැරදි පෙලඹවීම්වලට හසු වීම
5. නොගැලපෙන සම්බන්ධතා ඇති වීම
6. ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම
7. අධ්‍යාපනය හා අනිකුත් දේ සමබරව කර ගත නොහැකි වීම

## නව යොවුන් විය සාර්ථක කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම
2. සමබරව ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් ආදියෙහි ද නිරත වීම
3. කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම
4. දෙමවුපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ යහපත් වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද අනුව කටයුතු කිරීම
5. යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීම
6. නිවැරදි තීරණ ගැනීම, නිර්මාණශීලී සහ විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය, ඵලදායී සන්නිවේදනය වැනි ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම



2.3 රූපය - නිර්මාණශීලී හැකියා වර්ධනය



**ක්‍රියාකාරකම**

පහත සඳහන් අවස්ථාවල ඔබේ මානසික පීඩා අවම කර ගැනීමට ඔබ විසින් ගන්නා ලද ක්‍රියා මාර්ග මොනවාදැයි මුලින් සටහන් කරන්න

1. රූපවාහිනියේ/පරිගණකයේ වැඩි වේලාවක් ගත කිරීම නිසා මව/පියා සැරවැර කළ අවස්ථාවක්.
2. ඔබේ ළඟ ම යහළුවා/යෙහෙළිය අමනාප වූ අවස්ථාවක්.
4. ඔබේ යහළුවෙකු/යෙහෙළියක වැරදි ක්‍රියාවකට මව්පිය අනුමැතියෙන් තොරව පිටතට යාමට බල කළ අවස්ථාවක්
6. විභාගයකින් ඔබ බලාපොරොත්තු වූ ලකුණු නොලැබුණ අවස්ථාවක්.
8. අතරමග දී හමු වූ අයෙකු ඔබ හෝ ඔබ පවුලේ කෙනෙකු සමග බහින්බස් වූ අවස්ථාවක්.

අත්දැකීම් වැඩි වැඩිමල් ශ්‍රී ලාංකීය සෞඛ්‍ය රෝක හෝ සෞඛ්‍ය රහිත හමු වී මෙවැනි අවස්ථාවක ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග මොනවාදැයි අසා ඔබේ ක්‍රියාමාර්ග ඉදිරියෙන් සටහන් කරන්න

# තරුණ විය - වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා වූ අවධිය

වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා වූ කාලය තරුණ විය වේ. මෙය ජීවිතයේ ජව සම්පන්න ම අවධිය ලෙස සැලකේ. වැඩිහිටි දිවිය කරා යන ජීවිතයේ දී, සමාජ වගකීම්, යුතුකම් ඉටු කරමින් වගකීම් සහිත පුරවැසියෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම මෙම වයසේ දී සිදු වේ. මේ වන විට යෞවනයා බුද්ධිමය වශයෙන් පරිණතියට පත් වන අතර පුළුල් සමාජ පරාසයක් තුළ තම භූමිකාව නිරූපණය කිරීමට වෙහෙසෙන අවධියකි. අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කර රැකියාවකට යොමු වී ස්ථාවර වීමට මේ අවධියේ දී කටයුතු කරයි.



2.4 රූපය - තරුණ විය

## තරුණ වියෙහි අවශ්‍යතා

### කායික අවශ්‍යතා

#### පෝෂණය

ශක්ති ජනක ආහාර හා ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගෙන යාමට හා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාවට අවශ්‍ය ආහාර ගත යුතු ය.

වැරදි ආහාර පුරුදුවලට යොමු නොවීම මගින් බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකි ය.

උදා :- ඝෛෂික ආහාර

ලුණු, සීනි, තෙල් අධික ආහාර

දැරවන් බිහි කිරීම මේ අවධියේ දී සිදු වන බැවින් ගැහැනු දැරවන් පෝෂණය පිලිබඳ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

#### ව්‍යායාම

මේ අවධියේ දී අධික කාර්ය බහුලත්වය නිසා ව්‍යායාමවල යෙදීම මග හැරී යයි. මේ නිසා ස්ථුලතාව ඇති වීම, ශරීර හැඩය වෙනස් වීම සහ බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීම යන අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති වේ.

ව්‍යායාම සහ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලය වෙන් කර ගැනීමෙන් මෙම තත්වය වෙනස් කර ගත යුතු වේ.

**විවේකය**

ආදායම් ඉපයීම සඳහා වැඩිපුර වෙහෙස වීමත්, පවුලේ කටයුතු ආදිය නිසා විවේකය අහිමි වීමත් නිසා රෝගී වීමට ඉඩ ඇත. මේ අවධියේ දී ඵලදායීව ශ්‍රීතිමත් ලෙස විවේක කාලයක් සැලසුම් කර ගත යුතු වේ.

**ලිංගික අවශ්‍යතා**

ලිංගික අවශ්‍යතා කෙරෙහි නැඹුරුවක් ඇති වේ.

**මානසික අවශ්‍යතා**

**විවේකය**

විවේකය මානසික අවශ්‍යතාවක් ද වේ. දැඩි අවිවේකී හා තරගකාරීබවෙන් මිදී මානසික ආතතියට ලක් වීමෙන් වැළකිය යුතු වේ.

**ආදරය හා විවාහය**

ආදර සම්බන්ධතා සහ විවාහය පිළිබඳ උනන්දු වෙන අවධියකි. විවාහයේ දී මානසික බැඳීම ද ආර්ථික, සමාජීය පසුබිම ද සලකා බැලිය යුතු වේ. හැඟීම්වලට වඩා බුද්ධියෙන් විමසා බලා කටයුතු කිරීමෙන් ජීවිතය යහපත් කර ගත හැකිය. අධ්‍යාපනය හා වෙනත් කටයුතු ද සමබරව කර ගන්නා අතර නිසි වයසේ දී සාර්ථක විවාහ ජීවිතයකට ඇතුළත්ව යහපත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කර ගත යුතු වේ.

**සමාජීය අවශ්‍යතා**

**උසස් අධ්‍යාපනය**

රැකියා වෙළඳ පොළෙහි පවතින ඉල්ලුමත් සමාජ තත්වයත් සලකා උසස් අධ්‍යාපනයට යොමු විය යුතු වේ.

**රැකියාව**

උගත් කමට සරිලන, සමාජයේ පිළිගත් යහපත් රැකියාවක නිරත වීම සුදුසු වේ.

**නිවාස/දේපළ**

තමාට ම හිමි නිවසක්, වාහනයක් සමග පහසුවෙන් සහ සමාජයේ වැදගත් ලෙස ජීවත් වීමට මේ අවධියේ දී යොමු වේ.

**ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා**

ආධ්‍යාත්මික සුවය, සැනසීම වෙනුවෙන් ආගමික කටයුතු කෙරෙහි නැඹුරු විය යුතු වේ. තමන් කැමති, ගරු කොට සලකන ආගමක් අනුගමනය කරමින් ඒ සඳහා කටයුතු කිරීම සුදුසු වේ.

## හරණ විශේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතු වන ගැටලු සහ අභියෝග

1. ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම
2. අවිච්ඡිකාව හා තරගකාරීත්ව
3. නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබීම
4. සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම

මේ ගැටලු එකිනෙක හා සම්බන්ධ බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. හොඳින් අධ්‍යාපනය නොලැබීම නිසා සුදුසු රැකියාවක් නොලැබෙන අතර, එයින් ආර්ථික තත්වය පහතට වැටේ. හරණ අවධිය සාර්ථක කර ගැනීමට නම් ළමා විශේ දී සහ නව යොවුන් විශේ දී ඔබ හොඳ අඩිතාලමක් දමා ගෙන තිබිය යුතු ය.

මීට අමතරව රැකියාවේ අවිච්ඡිකාව ද, ඇසුරු කරන්නන් අතර අනවබෝධය ද විවිධ ගැටලු සඳහා හේතු වේ.

## ගැටලු මග හරවා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

1. අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම
2. සුදුසු රැකියාවක් සඳහා සුදුසුකම් සපුරා ගැනීම
3. අමතර ආදායම් ලබා ගත හැකි නිපුණතා ඇති කර ගැනීම
4. අරමුණක් සහිතව ජීවිතය මෙහෙය වීම
5. කාලය කළමනාකරණය
6. ජීවිතය ගැන අවබෝධයෙන් හා වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම
7. සෞන්දර්ය කටයුතු, ආගමික කටයුතු ආදියට යොමු වීම



2.5 රූපය - අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම

## මැදි විය - වයස අවුරුදු 40 සිට 59 දක්වා වූ අවධිය

වයස අවුරුදු 40 - 59 අතර කාල පරාසය මෙයට අයත් වේ. මෙයට පෙර අවධිවල ලත් අත්දැකීම් සහ අවබෝධය මත එක් කොටසක් පැසුණු බුද්ධියෙන් හා ජීවිතාවබෝධයෙන් කටයුතු කරන අතර තවත් සමහරු ගෙවුණු ජීවිතයේ අතපසු වීම් නිවැරදි කරමින් වේගයෙන් ගෙවී යන ඉදිරි ජීවිතයට මුහුණ දීමට උත්සාහ කරති.



2.6 රූපය - මැදි විය  
නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි



මේ අවධිය අවිචේකි හා මානසික පීඩන බහුල කාලයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. විවිධ ලෙඩ රෝග මතු වන මේ අවධියේ දී තරුණ වියේ දී මෙන් ජව සම්පන්නව කටයුතු කිරීම අපහසුය.

## මැදි විශේෂි අවශ්‍යතා

### කායික අවශ්‍යතා

#### පෝෂණය

බෝ නොවන රෝග මතු වීමේ අවදානමක් ඇති බැවින්, අධික සීනි, අධික තෙල් භාවිතය අවම කළ යුතු ය. තම ශරීර බර පාලනය කර ගත යුතු අතර සමබල ආහාරයක් ගත යුතු ය.

#### ව්‍යායාම

දිනපතා ව්‍යායාම කිරීමත් ක්‍රියාකාරී දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

#### විවේකය

දැඩි අවිචේකි අවධියක් ඉවත් තරුණ වියේදීට වඩා විවේකයක් අවශ්‍ය වේ.

### ලිංගික අවශ්‍යතා

ලිංගික අවශ්‍යතා කෙරෙහි වැඩි නැඹුරුවක් ඇති වේ.

### මානසික අවශ්‍යතා

#### ආදරය

දරුවන් විදේශගත වීම, හෝ විවාහ වී පවුලෙන් වෙන් වීම නිසා කාංසාමය තත්වයක් ඇති වේ.

#### විවේකය

ශාරීරික මෙන් ම මානසික විවේකය ද අවශ්‍ය වේ.

### සමාජීය අවශ්‍යතා

රැකියාවේ උසස් වීම, වැටුප් වර්ධනය වීම, අපේක්ෂා කරන මේ අවධියේ ආර්ථිකය ශක්තිමත් කර ගැනීමට වෙහෙසෙයි

විවිධ ආදයම් මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

දරුවන්ගේ කටයුතු සහ දරුවන්ගේ පවුල්වල කටයුතු පිළිබඳව උනන්දු වේ.

**ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා**

ආගමික කටයුතු කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට යොමු විය යුතු ය.

සමාජ ශුභසාධන, සෞන්දර්ය කටයුතු සඳහා නැඹුරු වෙමින් මානසික ආතතිය වළක්වා ගත යුතු ය.



2.7 රූපය - ආගමික කටයුතු කෙරෙහි යොමු වීම

**මැදි වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතු වන ගැටලු**

අනිත් සෑම අවධියක දී මෙන් ම පෙර අවධිවලින් ශක්තිමත් අධිකාලමක් නොවැටුණු විට මේ අවධියේ අවශ්‍යතා නිසි පරිදි ඉටු කර ගැනීම අපහසු වේ. එවැනි ගැටලු කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. ආර්ථික අපහසුතා ඇති වීම
2. රැකියාවේ ගැටලු මතු වීම
3. දැඩි අවිචේකී බව
4. අසනීප තත්ව හට ගැනීම
5. දරුවන් ඇත් වීම
6. ලිංගිකව මතු වන ගැටලු

**ගැටලු මග හරවා ගෙන මැදි විය හොඳින් ගත කිරීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග**

1. ආර්ථික කළමනාකරණය
2. කාලය කළමනාකරණය
3. ව්‍යායාමවල යෙදීම
4. හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කර ගැනීම
5. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීම
6. දරුවන් යහ මගට යොමු කිරීම
7. දරුවන්ගේ කටයුතු මනා කළමනාකාරිත්වයක් ඇතිව ඉටු කිරීම
8. සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවලට යොමු වීම
9. සමාජ ශුභ සාධනයට යොමු වීම
10. ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වෙනුවෙන් කටයුතු කරමින් ආගමානුකූලව ජීවත් වීම

## වැඩිහිටි විය - වයස අවුරුදු 59 ට වැඩි අවධිය

වයස අවුරුදු 59ට වැඩි පිරිස් වැඩිහිටියන් ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධියේ ඇති විය හැකි කායික වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සම තුනී වේ. ඇදෙන සුළු බව අඩු වේ. වියළි ස්වභාවයක් ගනී. රැලි සහිත බව වැඩි වේ.
- හිසකෙස් සුදු පැහැ වීමට පටන් ගනී. තුනී හා ගැලවී යන ස්වභාවය වැඩි වේ.
- හිස ශරීරයේ ඉතිරි කොටස්වලට වඩා මදක් ඉදිරියට නෙරා එයි. උරහිස් රවුම් වී ඉදිරියට වක්‍ර වී ඇත. මේ නිසා උස මදක් අඩු වීම මෙම කාලයේ දී සිදු වේ.
- කන් ඇසීමේ දුබලතා ඇති වේ, අස්ථි ව්‍යුහය වෙනස් වේ, රස දැනීමේ ස්වභාවය වෙනස් වේ, ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස් වේ.



2.8 රූපය - වැඩිහිටි විය

### වැඩිහිටි වියෙහි අවශ්‍යතා

#### කායික අවශ්‍යතා

##### පෝෂණය

ශරීරය දුර්වල වන අවධියකි. ශරීර වර්ධනය නවතී. මේ නිසා ශක්ති ජනක ආහාර, ප්‍රෝටීන් මෙන් ම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ද ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන් ම විවිධ ලෙඩ රෝග අනුව ආහාර රටාව වෙනස් කර ගත යුතු වේ.

##### ව්‍යායාම

අන් සෑම අවධියක දී මෙන් ම ව්‍යායාම ගැලපෙන පරිදි කළ යුතු වේ. ක්‍රියාකාරීව එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදීමෙන් ලෙඩ රෝග අවම කර ගත හැකි ය.

##### විවේකය

වැඩිපුර විවේකය අපේක්ෂා කරයි.

## මානසික අවශ්‍යතා

### ආදරය

අන් අවධිවලට වඩා තමා අවට සිටින්නන්ගේ ආදරය, අවධානය බලාපොරොත්තු වේ. දරුවන් දුරස්ථවීම නිසා තනිකම, පාළුව වැනි මානසික තත්ව ඇති වේ. දරු මුණුපුරන්ගේ ආදරය, කරුණාව බලාපොරොත්තු වේ.



2.9 රූපය - ආදරය, කරුණාව දැක්වීම

## සමාජීය අවශ්‍යතා

දරුවන් හා අසල්වැසින් සමග සාමකාමී ව සිටීම වැදගත් වේ. රෝහල්, බැංකු ආදී පොදු ස්ථානවල දී ප්‍රමුඛත්වයක් හිමි වනු දැකීමට මේ අවධියේ දී කැමති ය. ප්‍රවාහන පහසුකම්, ණය සහන ආදිය වැඩිහිටියන්ට අවශ්‍ය වේ. විවිධ සමීකී සමාගම්වල නිලතල දැරීමෙන් තමාගෙන් සමාජයට ප්‍රයෝජනයක් වනු දැකීම අපේක්ෂා කරයි. අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමේ කැමැත්ත ඇති වේ.

## ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

මේ අවධියේ දී ආගමික නැඹුරුව වඩාත් වැඩි වීමෙන් මානසික ආතතිය, තනිකම වැනි ගැටලු මග හරවා ගත හැකි ය. ආගම මගින් ආධ්‍යාත්මික දියුණුවකට මග පාදා ගත යුතු වේ. අනෙකුත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වුව ද එවන් දෑ දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලීමේ හුරුව, ආධ්‍යාත්මික දියුණුව සලසා ගැනීම මගින් ලැබෙනු ඇත. එසේ ම ජීවත් වීම සඳහා නව අරමුණු සැකසෙන අතර, මරණයට වුව ද අවබෝධයෙන් යුතුව හා නොබියව මුහුණ දීමේ ශක්තිය ලබා ගත හැකි වේ.

## වැඩිහිටි විශේෂ අවශ්‍යතා සැපිරීමේ දී ඇති වන ගැටලු

තනිකම, අසරණබව දැඩිව දැනෙන මේ අවධියේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී මුහුණ පාන ගැටලු කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම
2. විවිධ අසනීප තත්ව හට ගැනීම
3. ශරීරය දුර්වල වීම
4. දරුවන්ගෙන් දුරස්ථවීමට සිදු වීම
5. සමාජයෙන් ඇත් වීමට සිදු වීම
6. චිත්තවේග සමබර කර ගැනීමට අපහසු වීම

## වැඩිහිටි විශේෂී ගැටලු අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

1. ආගමික කටයුතුවලට වැඩිපුර යොමු වීම/ආගමික පොත් පත් කියවීම මගින් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඉහළ තලයකට ගෙන ඒම
2. යථාර්ථය තේරුම් ගෙන එයට මුහුණ දීම
3. සමාජ ශුභසාධන කටයුතු හෝ නිවසේ කාර්යයන්වලට හවුල් වීම
4. වැඩිහිටි සමිති සමාගම් මගින් සමාජීය ඇසුර පවත්වා ගැනීම
5. ආවේග පාලනය කර ගැනීම



2.10 රූපය - ආගමික පොත් පත් කියවීම

### 五支 ක්‍රියාකාරකම

වැඩිහිටි ජනගහනය ශීඝ්‍රයෙන් වැඩි වන අතර සමාජය තුළ වැඩිහිටියන්ට සැලකීමේ ගුණය ක්‍රමයෙන් අඩු වේ. එය වළක්වාලීමට දායක වන අන්දම උකහා දක්වමින් “වියපත් වූවන් සුභදව රැක ගැනීම සඳහා අපේ වගකීම” යන මාතෘකාව ඔස්සේ රචනයක් ලියන්න.

යොවුන් වියේ සිටින ඔබ වැඩිහිටි වියේ සිටින්නන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට දායකත්වය දැරිය යුතු වේ.

අද වැඩිහිටි විය ගෙවන ඔබේ ආවේ හෝ සීයා වෙත අවධානය යොමු කරන්න. ඔබේ ළදරු අවධියේ දී ඔවුන් ඔබව ඇති දැඩි කීරීමට ආදරයෙන් දායක වූ අන්දම ඔබේ මවගෙන් පියාගෙන් විමසන්න. ළමා වියේදී ද ඔවුන් ඔබ අසල ම සිටිමින් ආදරය, කරුණාව ලබා දුන් අයුරු ඔබට මතක ඇතුළුවා නිසැක ය.

අද වඩාත් දුබලව හෝ ඔත්පලව සිටින ඔවුන්ට ඔබේ ආදරය, කරුණාව ලබා දී රැක බලා ගැනීමට අමතක කරන්න එපා. ඔවුන්ට ඒ ආදරය ජීවිතයේ සැඟෑ සමය ගෙවා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය බව ඔබට වැටහෙනවා නේද?



2.11 රූපය - වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම



### ක්‍රියාකාරකම

- ඔබගේ නිවසේ සිටින්නකු/ඥාතියෙකු/යහළුවෙකු/අසල්වැසියකු වෙතින් විවිධ වයස්වලට අයත් එක් පුද්ගලයකු බැගින් තෝරා ගන්න.
- ඔවුන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වන්නේදැයි විමසා බැලීමට පහත කරුණු ප්‍රධාන කොට ගෙන ප්‍රශ්නාවලියක් සකසන්න.

පෝෂණය : ඔවුන් දැනට ගන්නා ආහාර  
 අනුභවයට කැමති එහෙත් නිතර නොලැබෙන ආහාර  
 කොපමණ ප්‍රමාණයක් වරකට එක් ආහාරයකින් අනුභව කරනවාද  
 යන වග  
 උදා: උදෑසන ආහාරය බත් කෝප්ප 1  
 එළවළු මේස හැඳි 2

ව්‍යායාම : - කරන/නොකරන බව  
 - දිනපතා/සතිපතා/සතියකට දින කීයක් කරන්නේ ද යන බව  
 - ව්‍යායාම වර්ගය උදා: ඇවිදීම, දිවීම  
 - වරකට කොපමණ කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේ ද යන බව  
 උදා: පැය 1/2

### සාරාංශය

ළමා වියෙන් පසු නව යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදිවිය හා වැඩිහිටි විය ලෙස පැහැදිලි වෙනස්කම් සහිත අවධි හතරක් හඳුනා ගත හැකි ය. එක් එක් අවධියේ දී ඇති වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා විවිධ වන අතර සමාජය තුළ එම අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී විවිධ ගැටලු මතු වේ.

ගැටලු අවම වන පරිදි ජීවිතය ගෙන යාමට අවශ්‍ය කරුණු හඳුනා ගැනීම මගින් සෑම අවධියක දී ම සතුටින් ජීවත් වීමේ අවස්ථාව උදා වේ. නව යොවුන් විය ගත කරන ඔබ අනිකුත් අවධිවල සිටින අය සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ යුතු අතර වැඩිහිටියන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමේ වගකීම දැරිය යුතු ය.

### අභ්‍යාස

1. ළමා වියේ සිට ජීවිතයේ අවසානය දක්වා විවිධ අවස්ථා පෙළගස්වන්න. (පෙර පාඩම් ද සිහිපත් කර ගන්න.)
2. නව යොවුන් වියේ ඔබේ අවශ්‍යතා හයක් නම් කරන්න.
3. යෞවනයෙකු ලෙස ඔබේ සමාජ වගකීම් මොනවා ද?
4. තරුණවියෙහි මතු වන සමාජීය අවශ්‍යතා තුනක් දක්වන්න.
5. මැදි වියට වැඩිහිටි වියට පොදු අවශ්‍යතා පහක් නම් කරන්න.
6. ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවා ද?