

ත්‍රිශාකාරී කණ්ඩායම් සඳහා මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ මඟපෙන්වීම.

# ප්‍රජාවක වෙනස

ප්‍රජාවන් ආශ්‍රිත ත්‍රිශාක්මක සම්පත්ධාරීන් උදෙසා සකස් කර ඇත.

ADIC

ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් සඳහා මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ මඟපෙන්වීම.

# ප්‍රජාවක වෙනස

මත්පැන් සහ මන්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය  
(ADIC)

# හැඳින්වීම

මෙම පොත සකස් කර තිබෙන්නේ තෝරාගත් ප්‍රජාවක මද්‍යසාර (බියර්, අරක්කු, කසිප්පු) හා දුම්වැටි (සිගරට්) කෙරෙහි ඇති ඉල්ලුම දුර්වල කිරීමටයි, පසුගිය වසර ගණනක අත්දැකීම් හා මෙතෙක් මෙම විෂය යටතේ ලියවී ඇති විද්‍යාත්මක පදනමකින් යුත් ග්‍රන්ථ පදනම් කරගෙන සකස් කර ඇති මෙය, සාමාන්‍ය මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අධ්‍යාපනයට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් මුහුණුවරක් ගන්නා එකකි.

දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරු, ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරුන්ගේ සිට ග්‍රාම නිලධාරීන් දක්වා වන රාජ්‍ය පරිපාලන ව්‍යුහයේ නිලධාරීන්ටත්, ඉහළ තලයේ සිට සමාජ සංවර්ධන සහකාරවරු, හා සමෘද්ධි සංවර්ධන නිලධාරීවරු දක්වා වන සමෘද්ධි අධිකාරී ව්‍යුහයේ නිලධාරීන්ටත් තරුණ සේවා, සෞඛ්‍ය සේවා, සමාජ සේවා ඇතුළු මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන ඕනෑම රාජ්‍ය ව්‍යුහයක නිලධාරියෙකුට වුවත් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සහ කරන රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන, පුජා මූල සංවිධාන ඇතුළු ඕනෑම සිවිල් සංවිධානයකටත්, විශ්ව විද්‍යාලය ආචාර්යවරුන්ගේ සිට පාසල් ශිෂ්‍යන් දක්වා ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සහ කරන ඕනෑම අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයක නියැලෙන්නන් හටත් මෙන්ම මද්‍යසාර දුම්වැටි ඉල්ලුම අවම කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ උනන්දුවක් ඇති ඕනෑම කණ්ඩායමක් හෝ පුද්ගලයෙකුටත් භාවිත කළ හැකි හා තේරුම් ගත හැකි පරිදි සරල හා ප්‍රායෝගික ලෙස මෙම පොත සකස් කර ඇත.

මෙය තෝරාගත් ප්‍රජාවක මද්‍යසාර- දුම්වැටි ඉල්ලුම අවම කිරීම උදෙසා භාවිත කළ හැකි මොඩියුලයක් පමණක් බව තේරුම්ගත යුතු අතර වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන අයගේ නිර්මාණශීලී හා ඵලදායී ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යාපෘති ප්‍රතිඵල ඉහළ යෑමට හේතු වනු ඇත, මෙම මොඩියුලය ක්‍රියාවේ යෙදවීමට පෙර හොඳින් කියවා අවබෝධ කර ගන්න. මෙය ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධ මූලික දැනුමක් ක්‍රියාත්මක කරන්නන් සතු විය යුතු අතර මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයේ දී නොකළ යුතු දේ, ප්‍රජාවක පවතින තත්වය මැනගැනීමට භාවිත කළ හැකි ක්‍රමවේද මෙන්ම මද්‍යසාර, දුම්වැටි භාවිතයෙන් සිදුවන දූෂණ භාහිර ආදිය පිළිබඳ අමතර කියවීම් ද මෙම පොතට ඇතුළත් කර ඇත.

ක්‍රියාත්මක වීමේදී අවශ්‍ය ආධාරක නිර්මාණය ආදී කටයුතු සඳහා මෙම පොතෙන් උපුටාගැනීම් කිරීමේ වරදක් නොමැති නමුත් මෙහි සුළු වෙනස්කම් කර කථනා අයිතිය ඇති වෙනත් පොත් හෝ මොඩියුල නිර්මාණය නොකළ යුතුය.

මෙම මොඩියුලය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ඔබට පැන නැගින ගැටළු මෙන්ම, මෙහි සිදුවිය යුතු යැයි ඔබ කරන යෝජනා අප වෙත දන්වන්නේ නම් ඉදිරියේදී වඩාත් හොඳ නිර්මාණ බිහිවීමට ඵය විශාල ශක්තියක් වනු ඇත.

උපුල් කාරියවසම්  
වැඩසටහන් නිලධාරී

පුජා මැදිහත්වීමේ අංශය  
මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය  
40/18, උද්‍යාන පාර, කොළඹ 05.

දුරකථන - 0112584416, 2592515  
Fax - 0112508484  
email - upul@adicsrilanka.org

2007 අගෝස්තු

# පටුන

මෙම මොඩියුලයෙහි.....	1
කණ්ඩායමක් තෝරාගැනීම	2
පවතින තත්වය මැනගැනීම.	3
පවතින තත්වය මැනගැනීමේ ක්‍රමවේද (අමතර කියවීම්)	4
මූලික කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව	11
ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් සැකසීම	12
ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් පුහුණුව	13
මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයේදී නොකළ යුතු දේ (අමතර කියවීම්)	14
ආර්ථික හානිය අවබෝධ කරවීම	16
මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයේ දැනෙන හානිය නිවැරදිව .....	18
මද්‍යසාර - දුම්වැටි භාවිතයේ දැනෙන හානිය (අමතර කියවීම්)	19
ආකර්ෂණීය සාධක බලපෑම අවම කිරීම	22
මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු ලබා ගන්නා අවසරය අවම කිරීම	25
මද්‍යසාර භාවිතය සම්බන්ධ වැරදි විශ්වාස ඉවත් කිරීම	27
දුම්වැටි - මද්‍යසාර කර්මාන්තයේ බලපෑම අවබෝධ කරවීම	32
ජීවිතයේ සියලුම අවස්ථා මද්‍යසාරකරණය වීම වැළැක්වීම	32
නිවැරදි රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කරවීම	35
ප්‍රජාවේ ඇති වූ වෙනස මැනගැනීම	36
ප්‍රජාවේ ඇති වූ වෙනස පවත්වාගෙන යෑම	36
වැඩිදුර අධ්‍යයනය සඳහා	

# මෙම මොඩියුලයෙහි.....

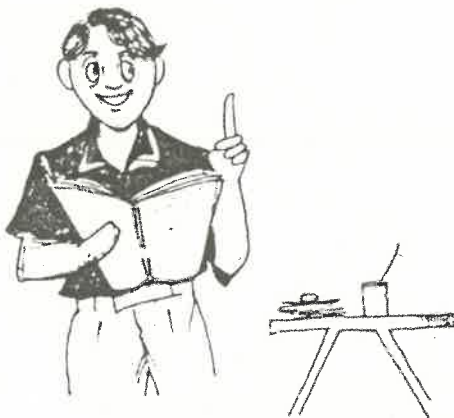
## ප්‍රධාන අරමුණ

මෙම මොඩියුලය ක්‍රමවත්ව ක්‍රියාවට නැංවීමේදී ප්‍රජාව තුළ සිටින පිරිස් තුළ බියර්, කසිප්පු, අරක්කු සහ සිගරට් ඉල්ලුම පවතින ආකාරය සහ එය අවම කරන ආකාරය හඳුනාගෙන ඉල්ලුම අවම කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙළඹේ.

## විශේෂිත අරමුණු

1. මද්‍යසාර භාවිතය සහ දුම්වැටි භාවිතය කිරීම නිසා සිදුවන ආර්ථික හානිය හා අනෙකුත් හානි නිවැරදිව අවබෝධ කර ගනී.
2. පුද්ගලයින් තුළ අරක්කු, කසිප්පු, සිගරට් ආකර්ෂණය කරවන සාධක දුර්වල කිරීම උදෙසා පුද්ගලිකව හා කණ්ඩායමක් ලෙස ගත හැකි පියවරයන් අවබෝධ කර ගනී.
3. මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසුව සිදුකරන රඟපෑම සහ ලබා ගන්නා අවසරය අවබෝධ කර ගනී.
4. මද්‍යසාර භාවිතය හා දුම්වැටි භාවිතය වටා ගොඩනගා ඇති බොරු මතයන් හා වැරදි ආකල්ප හඳුනා ගනී.
5. දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර කර්මාන්තයේ (නිත්‍යානුකූල සහ නීති විරෝධී) වක්‍ර සහ සෘජු බලපෑම් හඳුනා ගනී.
6. ප්‍රජාවේ සහ ජීවිතයේ සියලුම අවස්ථා මද්‍යසාර සමඟ සම්බන්ධ කර ඇති බව සහ එය වෙනස් කිරීමේ ක්‍රියා පිලිවෙළ හඳුනා ගනී.
7. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධ ජාතික, ග්‍රාමීය හා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ආකාරය අවබෝධ කර ගනී.
8. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක සාර්ථකත්වය මත ගන්නා ආකාරය අවබෝධ කර ගනී.

## මොඩියුලය භාවිත කරන්නන්ට උපදෙස්



- ▶▶ මෙය ක්‍රියාවේ යෙදවීමට පෙර හොඳින් කියවා අවබෝධ කරගන්න.
- ▶▶ එක් එක් ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට පුර්ව අදාල කොටස හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
- ▶▶ අවශ්‍ය අවස්ථාවල නමැස්මලි වන්න.
- ▶▶ සෑම ක්‍රියාකාරකමක්ම ප්‍රජාවට රසවත් හා සමීප කර ගන්න.
- ▶▶ සෑම ක්‍රියාකාරකමක්ම කරගෙන යන විට එහි වෙනස මනිමින් ඉදිරියට යන්න.
- ▶▶ එක් එක් ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී ඔබ බලාපොරොත්තු වූ වෙනස හොඳින් හමි එම ක්‍රියාකාරකම නැවත කරන්න.

# කණ්ඩායමක් තෝරාගැනීම

## අරමුණ

මත්පැන් - දුම්වැටි ඇතුළු මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධව ප්‍රජාව තුළ වෙනසක් ඇති කර ඒ උදෙසා කටයුතු කරගෙන යා හැකි දක්ෂ සුදුසු කණ්ඩායමක් (15) ප්‍රජාව තුළින්ම ඇති වීම.

## අන්තර්ගතය

ගමෙහි පවතින සියළුම ව්‍යුහ තුළට මත්ද්‍රව්‍ය ඉල්ලුම අවම කිරීමේ වැඩසටහන් ඇතුළත් කිරීම වඩා වැදගත් වේ. මෙහිදී සකස්කරන කණ්ඩායම “මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කමිටුව” නොවේ. මෙය වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය කිහිපදෙනෙකු එකතු කරගැනීමක් පමණි. ඔවුන් විශේෂිත නමකින් හෝ හඳුනාගත හැකි කණ්ඩායමක් ලෙස හෝ නම් නොකළ යුතුය.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට කැමති අයට වඩා ගමේ ආකර්ෂණීය, මෙම ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට හැකියාව හා බලය ඇති විවිධ මට්ටම් වල පිරිස් එකතු කර ගැනීම වඩා වැදගත්වේ. ඔවුන්ගේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයද ගැටළුවක් නොවේ. භාවිත කරන කිහිපදෙනෙකු කණ්ඩායම තුළ සිටීම වඩා වැදගත් වේ. එවිට විරුද්ධ කණ්ඩායම් ඇති වීමක්ද සිදු නොවේ.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය



- කණ්ඩායම් වැඩ සඳහා ආශාවෙන් හා උනන්දුවෙන් ක්‍රියාශීලීව සම්බන්ධවන පිරිසක් ඇතුළත් වීම.
- යම් කණ්ඩායමකට නායකත්වයක් දිය හැකි අය ඇතුළත් වීම.
- එම කොට්ඨාශයේ පිළිගත් පුද්ගලයන් ඇතුළත් වීම.
- ඉහත ලක්ෂණය සහිත ගෞරව හා පිරිමි යන දෙපාර්ශවයෙන්ම තෝරා ගන්න.
- ඉහත ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් පුද්ගලිකවම හමුවී මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කර කණ්ඩායමට ඇතුළු කර ගන්න.
- එම පුද්ගලයින් සමඟ ඉතිරි පිරිස තෝරා ගන්න.
- මූලික සාකච්ඡාව පිළිබඳව කණ්ඩායම් සාමාජික සාමාජිකාවන්ට දැනුම් දෙන්න.

## අවශ්‍ය ආධාරක

- ☞ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයේදී ඇතිවිය හැකි ප්‍රශ්න හා තොරතුරු
- ☞ හමුවීම් සටහන් කරගැනීමට හා කණ්ඩායමේ නම් සටහන් කළ හැකි පොතක් (සටහන් පොතක්)
- ☞ ගම තුළ සිදුකිරීමට බලාපොරොත්තු වන වැඩසටහන පිළිබඳ දළ සැලැස්මක්

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය (දර්ශක)

- ☞ 15 දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක් නිර්මාණය වී තිබීම.
- ☞ මෙම වැඩසටහනට කැමැත්ත දක්වන කිහිප දෙනෙක් සමඟ අදහස් හුවමාරු කරගෙන තිබීම.
- ☞ කණ්ඩායම ගොඩනැගීම සඳහා කුඩා මට්ටමේ සාකච්ඡා සිදු කිරීම.

# පවතින තත්වය මැනගැනීම.

## අරමුණ

මත්පැන් - දුම්වැටි ඇතුළු මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් ආරම්භයට පෙර පවතින තත්වයෙහි භාවිත කරන මත්ද්‍රව්‍ය වර්ග, භාවිත කරන ආකාරය, වයස් මට්ටම්, භාවිතයෙන් පසු දක්වන හැසිරීම්, භාවිතයට හේතු ආදිය සොයා ගැනීම.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- ප්‍රජාවක් නිරීක්ෂණය කිරීම
- අවිධිමත් සම්මුඛ සාකච්ඡා
- ප්‍රශ්නාවලියක් සමඟ විධිමත් සම්මුඛ සාකච්ඡා
- රැස් කළ තොරතුරු විශ්ලේෂණය
- තොරතුරු ඇසුරෙන් වාර්තා කිරීම.
- තොරතුරු මත පදනම් වූ සැලසුම් පිළියෙල කිරීම.



## අවශ්‍ය ආධාරක

- නිරීක්ෂණ වාර්තා සටහන්
- සකස් කරන ලද ප්‍රශ්නාවලියක්
- සම්මුඛ සාකච්ඡා මඟ පෙන්වීම් සටහනක්
- ව්‍යාපෘති සැලසුම් සටහනක්

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙහි පවතින තත්වය හා භාවිතයට හේතු හඳුනා ගෙන තිබීම.
- සම්බන්ධ වාර්තාවක් සකස් වී තිබීම.
- ක්‍රියාත්මක සැලැස්මක් පිළියෙල වී තිබීම.

## තොරතුරු රැස්කිරීමට යොදාගත හැකි ක්‍රමවේද හෙවත් විවිධ මෙවලම්

තොරතුරු රැස්කිරීමට භාවිත කල හැකි පහත සඳහන් ක්‍රමවේද කෙටියෙන් විස්තර කිරීමට මෙහිදී ඛලාපොරොත්තු වේ.

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. නිරීක්ෂණ               | (Observations)            |
| 2. සම්මුඛ සාකච්ඡා         | (Interviews)              |
| 3. සමීක්ෂණ                | (Surveys)                 |
| 4. ඉලක්ක කණ්ඩායම් සාකච්ඡා | (Focus Group Discussions) |
| 5. සමාජ සිතියම්           | (Social Mapping)          |

### නිරීක්ෂණ (Observations)

නිරීක්ෂණය යනු යම් පුද්ගලයෙක් හෝ කණ්ඩායමක්, ක්‍රියාකාරකමක් හෝ සිද්ධි සමුදායක් දෙස පූර්ව විනිශ්චයකින් තොරව ඇති සැටියෙන්ම කිසියම් කාල සීමාවක් තුළ පරීක්ෂාකාරී වීමකි.

මෙම ක්‍රමයේ වාසි,

අන් ක්‍රම මෙන් නොව නිරීක්ෂණ ක්‍රමය යොදා ගැනීමෙන් තොරතුරු දෙන්නන් හිතාමතාම නොකියන තොරතුරු, ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි තොරතුරු හා ප්‍රකාශ කිරීමට නොදන්නා තොරතුරු ලබා ගත හැක.

මෙම ක්‍රමයේ අවාසි,

කෙටිකාලීන නිරීක්ෂණ තුළින් අපව නොමග යාමට ඉඩ ඇත. අපට පෙනෙන දෙයින් අප ගන්නා නිගමනය ඇත්ත වශයෙන්ම නිවැරදි නොවිය හැක. එමෙන්ම මේ සඳහා සැහෙන කාලයක් වියදම් කල යුතුයි.

### නිරීක්ෂණ ක්‍රම

සාමාන්‍ය නිරීක්ෂණ හා විධිමත් නිරීක්ෂණ යනුවෙන් නිරීක්ෂණ වර්ග දෙකකි.

### සාමාන්‍ය නිරීක්ෂණ

කිසියම් සිද්ධියක් හෝ සිද්ධි සමුදායක් පිළිබඳව පොදු අදහසක් හෝ චිත්‍රයක් ගොඩනගා ගැනීමට සාමාන්‍ය නිරීක්ෂණය යොදා ගනී. සාමාන්‍ය නිරීක්ෂණය වාර්තාගත කරන්නේ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට පසුවය.

### විධිමත් නිරීක්ෂණය

පොදු චිත්‍රයක් ගොඩනගාගත් පසු කිසියම් නිශ්චිත අරමුණක් ඇතිව කරන නිරීක්ෂණය විධිමත් නිරීක්ෂණයයි. විධිමත් නිරීක්ෂණය කලින් සුදුසුම කරගත් නිරීක්ෂණ පත්‍රිකාවක ඒ මොනොතේම සටහන් කරයි.



# නිරීක්ෂණයක පියවරයන්

- නිරීක්ෂණයෙන් ලබා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන තොරතුරු පිළිබඳ මූලින්ම පැහැදිලි කර ගත යුතුයි.
- තනි පුද්ගලයෙකුට නිරීක්ෂණය කිරීමට තරම් ක්ෂේත්‍රය විශාල නම් හෝ සිද්ධි ප්‍රමාණය වැඩි නම් කණ්ඩායමක් ලෙස කිහිප දෙනෙක් මෙම ක්‍රමය එකම මොහොතක සිදු කල යුතුයි.
- කණ්ඩායමක් ලෙස නිරීක්ෂණය කරන්නේ නම් නිරීක්ෂණයට පෙර ලබා ගත යුතු තොරතුරු හා එක් එක් නිරීක්ෂකයාගේ කාර්ය භාරය පිළිබඳ එකඟතාවයකට පැමිණිය යුතුයි.
- ඔබ හෝ ඔබේ කණ්ඩායම විසින් කරන නිරීක්ෂණයන් කිසිවිටක නිරීක්ෂණයට භාජනයවන්නන්ගේ හෝ එම ක්‍රියාකලාපයේ ස්වභාවික හැසිරීම් වලට කිසිදු අයුරකින්වත් බාධාවක් නොවිය යුතුයි. නිරීක්ෂණ කිරීම තුලින් නිරීක්ෂණයට භාජනය වන පුද්ගලයන්ගේ හෝ ක්‍රියාදාමයේ වෙනසක් වන්නේ නම් එම නිරීක්ෂණය තවදුරටත් නිවරදි නොවේ. කිසියම් නිති විරෝධී ක්‍රියාවක් නිරීක්ෂණය කිරීමට යන්නේ නම් හා එහිදී නිතිය මගින් ඔබව අත්අඩංගුවට ගැනීමට ඉඩ ඇත්නම් නිරීක්ෂණයට යාමට පෙර ඔබගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධ පියවර ගත යුතුයි.

## 2. සම්මුඛ සාකච්ඡා (Interviews)

සම්මුඛ සාකච්ඡා යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර ඇති වන සන්නිවේදනයකි. එක් අයෙක් තොරතුරු ලබාගැනීම හෝ අධ්‍යයනය උදෙසා අදහස්, විශ්වාස, මතවාදයන් සහ හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රශ්න අනෙක් පුද්ගලයා වෙත ඉදිරිපත් කරයි. තොරතුරු රැස්කිරීම උදෙසා මෙම ක්‍රමය වැදගත් වන්නේ කිසියම් සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් විවිධ පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ දෘෂ්ඨි කෝණයන්ගෙන් දකින ආකාරය දැනගැනීමට තොරතුරු රැස්කරන්නාට අවස්ථාව ලැබීමයි. සම්මුඛ සාකච්ඡාවට භාජනය වන්නා සම්මුඛ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්නා විශ්වාස කරන්නේ නම් හා සාකච්ඡාවට භාජනය කරන මාතෘකාව වැදගත් යැයි සිතන්නේ නම් අන් කවර ක්‍රමයකටත් වඩා විශ්වාසනීය තොරතුරු මෙම ක්‍රමය තුලින් රැස්කිරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

### සම්මුඛ සාකච්ඡා මෙහෙයවීමට පෙර සූදානම් වීම

#### ☞ සම්මුඛ සාකච්ඡා සඳහා පුද්ගලයන් තෝරා ගැනීම

තොරතුරු ලබාගැනීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයන් තෝරාගැනීමක් කල යුතු අතර කලින් දැනුම් දී වෙලාවක් හා තැනක් නියම කර ගත හැකි නම් සම්මුඛ සාකච්ඡාව වඩාත් සාර්ථක වනු ඇත. එහෙත් බොහෝ විට ඔබට සිදුවන්නේ එම මොහොතේ පුද්ගලයන් කැමති කරවාගෙන තොරතුරු ලබාගැනීමටයි. මෙම කිනම් ආකාරයේ වුවත් සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ මාතෘකාව හා ඔබ ඔවුන්ගෙන් ඉගෙන ගැනීමට බලාපොරොත්තුවන දෙය සරලව හා නිවැරදිව ඔවුන්ට පැහැදිලි කරගත යුතුයි.

#### ☞ ප්‍රශ්න සූදානම් කර ගැනීම

සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීමට පෙර සාකච්ඡාවේදී ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු රැස්කිරීමට ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න කලින් සූදානම් කර ගත යුතුයි. එකිනෙක ප්‍රශ්න සූදානම් කරගත නොහැකි නම් සම්මුඛ සාකච්ඡාවේදී ආවරණය කල යුතු ප්‍රධාන තේමාවන් ඔබ විසින් සූදානම් කරගත යුතුයි.

☞ සම්මුඛ සාකච්ඡාව පැවැත්වීම හා වාර්තාගත කිරීම

ඔබට හා සාකච්ඡාවේ මාතෘකාව නිවැරදිව හඳුන්වාදීමෙන් පසු ඔබට සාකච්ඡාව ආරම්භ කල හැක. මුලදී පිලිතුරු දීමට පහසු සරල ප්‍රශ්න වලින් ආරම්භ කිරීමෙන් සහභාගි වන්නන්ට පහසුවක් දනවයි. පසුව විශේෂිත ප්‍රශ්න වලට හෝ ගැඹුරින් තොරතුරු රැස්කරන ප්‍රශ්න වලට යොමු විය යුතුයි.

ඔබගේ ප්‍රශ්න වලට සහභාගිවන්නන්ගේ ලැබෙන පිලිතුරු සටහන් කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රමයක් ඔබ විසින් යොදා ගත යුතුයි. පහසුම ක්‍රමය ප්‍රශ්න වලට දෙනු ලබන පැහැදිලි කිරීම් ලියා ගැනීමයි. ඔබට සාකච්ඡාව පටිගත කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා සහභාගිවන්නන්ගෙන් අවසර ගත යුතුයි.

☞ පුනර්ක්ෂණය හා පිලිතුරු සාකච්ඡා කිරීම

සම්මුඛ සාකච්ඡාව නිම වූ සැනින්ම පටිගතකරගත් හෝ සටහන් කරගත් කරුණු ඔබ විසින් නැවත සවන්දීම හෝ කියවීම සිදුකල යුතුයි. මෙහිදී ඔබ පටිගතකරගත් දේ සටහන් වලට ගත යුතු අතර තබාගත් සටහන් නැවතත් සංවිධානය කර ලියා තැබිය යුතුයි. බොහෝ අවස්ථාවල සම්මුඛ සාකච්ඡාවකින් ලබාගත් තොරතුරු විවිධ පැතිවලින් විස්තර කිරීම කල හැක. එබැවින් කණ්ඩායමේ අනෙක් අය සමඟ ද සාකච්ඡා කර පොදු නිගමන වලට ඒම වඩාත් සාධාරණය.

☞ සම්මුඛ සාකච්ඡාවට සහභාගි වන පිරිස

ඔබට තනිවම ප්‍රශ්න අසමින් හා දෙන ලද පිලිතුරු සටහන් කර ගනිමින් සාකච්ඡාවක් කල හැක. නැතහොත් එක් අයෙක් ප්‍රශ්න ඇසීමටත් තවත් අයෙක් සටහන් කර ගැනීමටත් වශයෙන් දෙදෙනෙකුට සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් කල හැක.

☞ සම්මුඛ සාකච්ඡාව පවත්වන ස්ථානය

බාහිර ශබ්ද වලින් බඩාවක් නොවන පහසු තැනක් යොදාගත යුතුය. සම්පූර්ණයෙන් ශබ්ද වලින් තොර තැනක් කෙසේවෙතත් සාපේක්ෂව බාහිර ශබ්ද අඩු තැනක් තෝරාගන්න. ඔබගේ සම්මුඛ සාකච්ඡාවට භාජනය වන්නන්ගේ පහසුව පිලිබඳ හැම විටම සැලකිලිමත් වන්න.

☞ කාලය

ඔබ තොරතුරු ලබා ගන්නේ මගතොට්ටේදී නම් අනිවාර්යෙන්ම අඩු කාලයක් තුල නිම කල යුතුය. වැඩි කාලයක් ගත වන්නේ නම් සුදුසු තැනක් පිලිබඳ කලින් එකඟ විය යුතුය. ප්‍රශ්න සකස් කර ගැනීමෙන් පසු ඒවා නැවත වතාවක් පරීක්ෂා කර අනවශ්‍ය ඒවා ඉවත් කිරීම කාලය අඩුවෙන් යොදාගැනීමට එක් උපක්‍රමයකි.

## දුක්ඛ සම්මුඛ සාකච්ඡා මෙහෙයවන්නා....

- හොඳ නිරීක්ෂකයෙකි.
- ක්‍රියාකාරී අසන්නෙකි.
  - තොරතුරු ලබා දෙන්නා දෙස බලා අවධානය යොමුකරයි.
  - කියන දෙයට නමා අවධානය යොමු කරන බව හඟවයි.
  - තොරතුරු සපයන්නාට බාධා නොකරයි.
- තොරතුරු දෙන්නාගේ හැගීම් වලට සංවේදී පුද්ගලයෙකි.
  - ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමට බල නොකරයි.
  - අනුකම්පාවක් හෝ දුකක් නොව සහකම්පාවක් පෙන්නවයි.
  - කිමට අකමැති දේ ඇති බව පිලිගනී.
  - අවශ්‍ය වීමක ප්‍රශ්න නොකර නිහඬ වෙයි.
- අහන ප්‍රශ්න පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇත්තෙකි.
  - ප්‍රශ්නය නිවැරදිව පෙළ ගැස්වීමට සැලකිලිමත්වේ.
  - ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු පිළිබඳ පෙර නිරීක්ෂණයක් සිදුකරයි.
  - අවශ්‍ය තැන් වලදී ප්‍රශ්නය තවදුරටත් පැහැදිලි කරයි.
- පිළිතුරු දෙන්නාගේ හිතබවට තේරුම්ගනී.
  - කිසිවක් නොකිව යුතු අවස්ථා තේරුම් ගනී.
  - තිබෙන කාලය තුළ අවශ්‍ය තොරතුරු සියල්ල ලබාගැනීමට උත්සහ නොකරයි.
  - ඊලඟ ප්‍රශ්නය වෙත යාමට කලබලයක් නොකරයි.
- පිළිතුරු දෙන්නා දීර්ඝ ගන්විය.
  - නිහඬව සිටින විට දිරිගන්වයි.
  - ප්‍රශ්නය නැවත පැහැදිලි කරයි.
  - පිළිතුරු දෙන්නාගේ අවසන් වචන නැවත ප්‍රකාශ කරයි.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල ගැඹුරින් ප්‍රශ්න කර තොරතුරු ලබාගනී.
  - උදාහරණ වීමසයි.
  - පැහැදිලි කිරීම් ඉල්ලා සිටියි.
  - තවත් තොරතුරු ඉල්ලා සිටියි.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල තොරතුරු නැවත පරීක්ෂා කරයි.
- දුන් පිළිතුර සාරාංශගත කර නිවැරදි දැයි අසයි.
- කණ්ඩායමක් සහභාගී කර ගැනීමේදී හැමදෙනාගේම අදහස් එකතු කරයි.
  - වැඩිපුර කතා කරන්නන් පාලනය කරයි.
  - පිළිතුරු දීමට මැලිවෙන අය දිරිගන්වයි.
  - මාතෘකාවෙන් පිටයාමට ඉඩ නොදේ.

### 3. සමීක්ෂණ (Surveys)

විශාල කණ්ඩායමකට අදහස් තේරුම් ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විටෙක සමීක්ෂණයන් සිදුකල හැක. සමීක්ෂණයක් යනු ඉක්මනින් පිළිතුරු ලබාගත හැකි සරල ප්‍රශ්නාවලියකි (ඔව් හෝ නැත යන පිළිතුර කොටුවක සඳහන් කිරීම) අපට අවශ්‍ය තෝරාගත් කණ්ඩායමක් උදෙසා මෙම ප්‍රශ්නාවලිය යොමුකර පිළිතුරු ආපසු ලබාගනී.

සමීක්ෂණය සඳහා විවෘත ප්‍රශ්න හා සංවෘත ප්‍රශ්න භාවිත කල හැක. සංවෘත ප්‍රශ්න (ඔව්, නැ හෝ එකඟයි, එකඟ නැත, තරමක් දුරට එකඟයි, වැනි නිශ්චිත පිළිතුරු දී අසන ප්‍රශ්න) විශ්ලේෂණය කිරීම පහසුය නමුත් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු ලැබෙන ආකාරයට ප්‍රශ්නය හා පිළිතුරු සකස් කිරීම අසීරුය.

විවෘත ප්‍රශ්න වලදී දෙන ලද ඉඩ කඩ තුල පිළිතුරු දෙන්නා ඔහුගේ අදහස් සටහන් කරයි. මෙහිදී වඩා නිවැරදිව පිළිතුරු දෙන්නාගේ ප්‍රතිචාරය ලැබෙන අතර විශ්ලේෂණය කිරීමේදී එකිනෙක ප්‍රවේශමෙන් කියවා තේරුම්ගෙන සමාන පිළිතුරු එක් එක් ගොඩවල් වලට දමා අදහස හෝ විනය තේරුම් ගැනීම කළ හැකිය.

සමීක්ෂණයක් කිහිප ආකාරයකින් සිදුකල හැක.

- සමීක්ෂණ පත්‍රිකාව පිරිසකට දී පිළිතුරු සටහන් පසු නිශ්චිත වේලාවකදී නැවතත් එකතු කර ගැනීම.
- මගතොට්ටේදී සමීක්ෂණ පත්‍රිකාවේ ඇති ප්‍රශ්න අසා අප විසින් ඒවා සටහන් කර ගැනීම.
- සමීක්ෂණ පත්‍රිකාව තැපැල්කර යවා පිළිතුරු ගෙන්වා ගැනීම (මෙහිදී ලිපිනය ලියූ මුද්දර ගැසු කවරයක් යැවිය යුතු අතර පත්‍රිකාව යවන සියළු දෙනාම එය ආපසු එවන් නැති බව මතක තබාගත යුතුය.)

#### සමීක්ෂණය විශ්ලේෂණය කිරීම

විශ්ලේෂණයේදී සිදු කරන්නේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දෙනු ලබන තිරණ ගණන මුලු එකතුව සමඟ සංසන්දනය කර ඉදිරිපත් කිරීමයි. උදාහරණයක් ලෙස සෑම සුපිරි වෙළඳ සැලකටම බියර් විකිණීමට අවසර දීම ඔබ අනුමත කරන්නේ දැයි යන ප්‍රශ්නය ඔබ දෙමාපියන් 100 දෙනෙකුගෙන් අසුවායැයි සිතන්න. ඉන් 75 දෙනෙක් එය අනුමත නොකරන බවත් 20 දෙනෙක් අනුමත කරන බවත් 5 දෙනෙක් තරමක් දුරට එකඟ බවත් පැවසුවේ නම් දෙමාපියන් වැඩිදෙනෙක් එම තිරණයට එකඟනැති බව ඔබට සංඛ්‍යාත්මකව ප්‍රකාශ කල හැක සමීක්ෂණ ප්‍රතිඵල ඉදිරිපත් කිරීමට නිතරම ප්‍රස්ථාර හෝ වාට් භාවිත කරන්න. එවිට වැඩි දෙනා එය පසුසුවෙන් තේරුම් ගනී.

තොරතුරු ලබාදෙන්නන්ගේ රහස්‍යභාවය රැකීම ඔබගේ වගකීම වන අතර මග තොට්ටේදී කරන සම්මුඛ සාකච්ඡාවකදී නිවැරදි තොරතුරු ලබා නොදීමට පුද්ගලයන් පොළඹවන නම, ගම, ලිපිනය ආදිය ඇසීමෙන් වලකින්න.

සම්මුඛ සාකච්ඡාවට සහභාගිවන්නන් එසේ කරන්නේ ස්වේච්ඡාවෙනි. ඔවුන්ගේ එම ගුණාංගයට ගරු කරන්න. ඔවුන්ට ආචාරශීලී වන්න. ඔබගේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමට ඔවුන්ට බල නොකරන්න.

## 4. ඉලක්ක කණ්ඩායම් සාකච්ඡා (Focus Group Discussions)

නිශ්චය කරගත් මාතෘකාවක් පිළිබඳව තෝරාගත් පිරිසක් සමඟ මෙහෙයවන්නෙකුගේ සහය ඇතිව සාකච්ඡාවක් කිරීම ඉලක්ක කණ්ඩායම් සාකච්ඡා යනුවෙන් හැඳින්වේ. මෙම සාකච්ඡාව තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ තෝරාගත් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් මාතෘකාව පිළිබඳ ඔවුන්ගේ මතවාද, ආකල්ප හා ඇගයීම් ඉදිරිපත් කරමින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමයි. මෙම සංවාදය තෝරාගත් කණ්ඩායමේ සිතූම් පැතුම් තේරුම් ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරීවේ.

සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම.

ඉලක්ක කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවීමට පෙර පහත සඳහන් සුදානම් වීම් ඔබ විසින් කළ යුතුවේ.

☛ මාතෘකාව හා අරමුණු තීරණය කරගැනීම.

☛ කණ්ඩායමට සුදුසු පිරිස තෝරාගැනීම.

පිරිස තෝරාගැනීමේදී මාතෘකාවට අදාළ ඒ පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දක්වන පිරිසක් තෝරාගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතුය. මාතෘකා පිළිබඳ විවිධ මතවාද දරන පිරිසක් වීම සාකච්ඡාව පෝෂණය කරයි. කණ්ඩායම පාසලක, යොවන සමාජයක සාමාජිකයන් පිරිසක් මෙන් සමාන සාමාජිකයන් විය හැකි අතර සිසුන් දෙමාපියන් ගුරුවරුන් ආදී එකිනෙකට වෙනස් පිරිසක් වුවද විය හැක පිරිස 10 දෙනෙකුට නොවැඩි 5 දෙනෙකු නොඅඩු වීමෙන් වඩාත් සාර්ථක වේ.

☛ සාකච්ඡාවේදී මතුකරන ගැටළු සුදානම් කර ගැනීම.

අදාළ මාතෘකාව තුළ සාකච්ඡාව කරගෙන යාමටත් අවශ්‍ය තොරතුරු තේරුම් කර ගැනීමටත් මතුකර ගත යුතු සිද්ධීන් හා ඒ සඳහා පැහැදිලි යුතු ප්‍රශ්න කලින් සුදානම් කර ගත යුතුය.

☛ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්නා තෝරා ගැනීම.

මොහු ඔබගේ නිවාරණ වැඩසටහනේ සාමාජිකයෙකු නම් වඩාත් සුදුසු මන්දයත් දැනගතයුතු තොරතුරු පිළිබඳව ඔහුට හෝ ඇයට පැහැදිලි අදහසක් ඇති බැවිනි. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වගකීම් පහත පරිදි වේ.

- සෑම දෙනාටම කතාකිරීමට සමාන අවස්ථා ලබාදීම.
- සාකච්ඡාවේ උනන්දුව උද්යෝගය පවත්වාගෙනයාම.
- දැනගතයුතු කරුණු සියල්ල ආවරණය කිරීම.
- සහභාගික පිරිසට අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමේ නිදහස ලබාදීම.
- සාකච්ඡාව අනවශ්‍ය ලෙස පාලනය නොකිරීම.

☛ සාකච්ඡාවට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.

බාධාවකින් තොරව සාකච්ඡාව කරගෙන යාමට සුදුසු හා කණ්ඩායමේ සියළුදෙනාටම පහසුවෙන් වාඩිවී සිටීමට ඉඩ කඩ තිබිය යුතුය. වාඩි වීම සඳහා රවුමට පුටු සකස් කර තිබිය යුතු අතර එමගින් සාමාජිකයන් සියලු දෙනාටම එකිනෙකාගේ මුහුණු පෙනෙන අතර එය සාර්ථක සන්නිවේදනයකට මඟපාදයි“

☛ සාකච්ඡාව පවත්වන කාලය

මාතෘකාව පිළිබඳව සහභාගිවෙන්නන් සියලු දෙනාටම ඔවුන්ගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට කාලය තිබිය යුතු නිසාත් මාතෘකාවේ ගැඹුරට යායුතු නිසාත් සමාන්‍යයෙන් මෙවැනි සාකච්ඡාවකට අවම වශයෙන් පැයක්වත් අවශ්‍ය වන අතර එය පැය දෙකක් හෝ තුනක් දක්වා එය දීර්ඝ විය හැකිය.

☛ සාකච්ඡාවේදී මතුවන කරුණු වාර්තාගත කරගැනීම.

පටිගත කර ගැනීම හා සටහන් තබාගැනීම යන ක්‍රමදෙකම යොදා ගැනීම වඩාත් වාසිදායක ක්‍රමයයි පටිගත කිරීම පමණක් කලහොත් නැවත සවන් දෙන විට අදහස් ප්‍රකාශ කල අයගේ නම් ආදිය අමතක වී තිබිය හැකි බැවින් සටහන් තබාගැනීමේ වගකීම සාකච්ඡාව ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබේ කණ්ඩායමේ කෙනෙකුට පවරා තිබිය යුතුය.

## 05. සමාජ සිතියම් (Social Mapping)

තෝරාගත් ප්‍රදේශයක සිතියම කණ්ඩායමක් එකතු වී ප්‍රදේශයේ සියලු අංශ ඇතලත් වන අයුරින් විතලයට නැගීම සමාජ සිතියම් නිර්මාණය කිරීමයි. විතලයට නැගීම සිමෙන්ති පෙළොවක හුණු ආශ්‍රයෙන් හෝ සමාන්‍ය වැලි පොළුවක කල හැකිය. සිතියමේ විවිධ ස්ථාන ගොඩනැගිලි ආදිය සටහන් කිරීමට පහසුවෙන් සොයාගත හැකි දෑ යොදා ගත හැකිය. පිහත් ගඩොල් කැබලි, විවිධ වර්ණ, මල්, කොළ, ලී කැබලි උදාහරණ වේ. ඕනෑම අධ්‍යයනය මට්ටමක් සහිත පිරිසක් සමඟ මෙම ක්‍රමවේදය භාවිත කල හැකි අතර සක්‍රීය ක්‍රියාදාමයක් බැවින් කණ්ඩායමේ උනන්දුවද පවත්වා ගැනීම පහසු වේ. එමෙන්ම සමාන්‍ය සාකච්ඡාවකින් විවෘතව ප්‍රකාශ නොවන බොහෝ තොරතුරු මෙම ක්‍රමය මගින් අනාවරණය කරගත හැකිවනු ඇත. වැලි පොළවේ හෝ සිමෙන්ති පොළවේ අදින විශාල සිතියම ඉදිරි ප්‍රයෝජනය සඳහා අවසානයේ සියලු විස්තර සහිතව කොළයකට ගෙන තබාගත යුතුය.

### සමාජ සිතියම ඇඳීමේ පියවරයන්

- අරමුණු හා අවශ්‍ය තොරතුරු තීරණය කර ගැනීම.
- සුදුසු කණ්ඩායම තෝරාගැනීම.
- ස්ථානයක් තෝරාගැනීම.
- කණ්ඩායමට ක්‍රියාකාරකම පැහැදිලි කිරීම.
- ප්‍රදේශය සිතියමට නැගීම.

## තොරතුරු විශ්ලේෂණය කිරීම.

සුදුසු ක්‍රමවේදයන් භාවිත කර අවශ්‍ය තොරතුරු රැස්කර ගැනීමෙන් පසු එම තොරතුරු විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් ඔබ ක්‍රියාත්මක වීමට අදහස් කරන ප්‍රදේශයේ දැනට පවතින තත්වය තේරුම්ගත හැකිවනු ඇත.

## වැඩසටහන සැකසීම.

දැන් නැවතත් මෙම අත්පොතෙහි ඵලදායක මත්ද්‍රව්‍ය වැලැක්වීමේ ක්‍රමවේදයන් අඩංගු පරිච්ඡේද කියවන්න ඉන්පසු ඔබේ ප්‍රජාව පවතින තත්වයේ සිට අදාල වෙනස දක්වා ගෙන ඒමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කර ඇතිවිය යුතු වෙනස යටතේ සඳහන් කල වෙනස්කම් වල එක් එක් අංශය අඩු වැඩි වශයෙන් ඔබේ ප්‍රජාවේ ක්‍රියාවට නැංවීම උදෙසා දළ සැලැස්මක් සකස් කරගන්න.

මෙම උත්සාහය ඔබද ඉගෙන ගනිමින් නිර්මාණ ශිල්ප සිදුකරන්නක් වන නිසා ඔබගේ කාර්යයවන්නේ ප්‍රජාවේ අවබෝධය දියුණු කිරීමයි ඔබ හා ඔබේ කණ්ඩායමට සතුටු විය යුත්තේ සිදුකරන මත්ද්‍රව්‍ය වැලැක්වීමේ වැඩසටහන් සාංඛ්‍යාවෙන් නොව ප්‍රජාව තුල අවබෝධය දියුණු වන ප්‍රමාණය මතය.

# මූලික කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව

## අරමුණ

ප්‍රජාව තුළ මන්දව්‍යස සම්බන්ධ වෙනසක් ඇති කිරීමට බලාපොරොත්තු වන කණ්ඩායමට අවශ්‍ය මන්දව්‍යස නිවාරණය හා ප්‍රජාවේ වෙනස ඇති කරන ආකාරය පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ලබා දීම.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය



- ගැලපෙන සංයුතියක් සහිත තෝරාගත් කණ්ඩායමක් සිටීම.
- සාකච්ඡාව පැවැත්වීම සඳහා දිනයක් හා ස්ථානයක් තීරණය කිරීම.
- සහභාගී විය යුතු සියළුම දෙනාට දැනුම් දීම.
- සාකච්ඡාව කරන කරුණු සටහන් කර ගැනීම.
- පෙර හා පසු ඇගයීමක් සිදු කිරීම.
- සාකච්ඡාව සමබරව මෙහෙය වීම.

## අවශ්‍ය ආධාරක

- පෙර හා පසු ඇගයීම් පත්‍ර
- කළු / සුදු ලෂ්ලක් හා ලිවීමට ආධාරක
- කණ්ඩායම් සාකච්ඡා සටහන් කිරීමෙන් පිටු පෙරලන කොළ හා පෑන්
- පුහුණු ආධාරක (පත්‍රිකා, ස්ටිකර්, වීඩියෝ)

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- මූලික සාකච්ඡාවට 15කු පමණ සහභාගීවීම.
- සහභාගිකයින්ගේ කාන්තා හා පිරිමි නියෝජනය සමච්ඡාවීම.
- ප්‍රජාවේ වගකිවයුත්තන් සහභාගී වීම.
- පසු ඇගයීමෙන් 90%ක් හෝ ඊට වැඩි නිවැරදි පිළිතුරු ලැබී තිබීම.

# ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් සැකසීම.

## අරමුණ

මූලික පුහුණුව ලබා ගත් කණ්ඩායම් තුළින් ප්‍රජාවේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කටයුතු කරගෙන යෑමට දැක්වූ කැපවීමෙන් වැඩ කරන කණ්ඩායමක් (5) තෝරා ගැනීම.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය



- මූලික පුහුණුවේදී සිදු කළ ඇගයීමෙන් දැක්වූ තෝරාගැනීම.
- මූලික පුහුණුවෙන් පසු සිදු කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් වලදී උනන්දුවෙන් කටයුතු කළ අය තෝරාගැනීම.
- ප්‍රජාවේ කාර්යයට නායකත්වය දිය හැකි අය සිටීම.
- ගෞරවය පිරිමි දෙපාර්ශවයම නියෝජනය වී තිබීම.
- අවශ්‍ය නම් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන්ට කණ්ඩායමට ඇතුළු වීමේ අවස්ථාව තිබීම.
- දැක්වීමට ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමට ඇතුළත් වීමේ අවස්ථාවක් කණ්ඩායමේ ප්‍රමාණය දළ වශයෙන් ස්ථාවරව පවත්වාගෙන යෑමක් කළ යුතුය.

## අවශ්‍ය ආධාරක

- මූලික පුහුණු ඇගයීම් වාර්තා
- තෝරා ගැනීමේ නිර්ණායක
- ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමට ඇතුළත්වීමේ හා ඉවත්වීමේ ක්‍රියාපටිපාටිය

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- ප්‍රදේශයේ කණ්ඩායමේ සඳහා පමණක් සිටීම හා
- ගෞරවය පිරිමි දෙපාර්ශවයම දළ වශයෙන් සමව නියෝජනය වීම.
- රැස්වීම් වලදී ගමනේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සාර්ථක ඵලදායී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් යෝජනා වීම.
- වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ සැලසුම් / ක්‍රමවේද පැවසීමට හැකි වීම.
- ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමට එකතු වීමට සාමාන්‍ය ප්‍රජාවගේ උත්සාහය වැඩි වීම.



# ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් පුහුණුව

## අරමුණ

ප්‍රදේශයේ මධ්‍යසාර දුම්වැටි ආකර්ෂණය හා බලපෑම අවම කිරීමේ වැඩසටහන් සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය හා මෑත ගන්නා ආකාරය හඳුනා ගැනීම.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය



- රැස්වීමක් පැවැත්වීමට දිනයක් සහ ස්ථානයක් තීරණය කිරීම.
- ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමට දැනුම් දීම.
- කලින් සකස් කරන ලද වැඩසටහන් සැලසුම් සමඟ රැස්වීම් පැවැත්වීම.
- එම වැඩසටහන් සැලසුම් ඉදිරිපත් කර තර්ක කරමින් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ඵලදායී සැලසුම් බවට පත් කිරීම.
- සැලසුම් තුළින් ඇති කෙරෙන වෙනස හා එම වෙනස මෑතගන්නා ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම.
- හැකියාව ඇත්නම් විශේෂඥ පුහුණුකරුවෙකුගේ සහය ලබා ගැනීම. (ADIC සම්බන්ධ)

## අවශ්‍ය ආධාරක

- සටහන් පොත් සහ පෑන්
- කල / සුදු ලෑල්ලක් සහ ලියන උපකරණ
- පිටු පෙරළන කොළ
- කලින් සකස් කරන ලද සැලසුම්
- සාකච්ඡාවේ න්‍යාය පත්‍රය
- සහභාගිකයින්ගේ නාම ලේඛන පෝරමයක්

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මෑත ගන්නා ආකාරය

- සකස් කරන ලද සැලසුම් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ඵලදායී සැකසුම් බව පෙනීයාම.
- ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දින කාලවකවානු යොදා ගෙන තිබීම.
- වගකීම් බෙදා ගෙන තිබීම.
- ඇති කෙරෙන වෙනස හා වෙනස මෑත ගන්නා දුර්වල සාර්ථක හා ගැලපෙන ඒවා වී තිබීම.
- වැඩසටහනට 05 දෙනෙකු පමණ සහභාගී වී තිබීම.
- ඉදිරි හමුවීම් සඳහා දින යොදා ගෙන තිබීම.

### අරමුණ

බොහොමයක් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් තුළින් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකරන පුද්ගලයන් තුළින් සිදු කෙරෙන වැරදි පණිවිඩ හා ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් සිදුවන මද්‍යසාර හා දුම්වැටි ඇතුළු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඉහළ යෑම වැළැක්වීම.

### අන්තර්ගතය

මද්‍යසාර හා දුම්වැටි ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධ ගැටළු විසඳීමට මැදිහත්වන සමහර ආයතන සංවිධාන හෝ පුද්ගලයන් අරමුණකින් තොරව ප්‍රචාරය කරනු ලබන පණිවිඩ හා සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන්, ඕනෑම කෙනෙකුට කිසිදු දූෂණාවයක් හෝ හැකියාවක් හැකිව කළ හැකි දුර්වල ක්‍රියාවක් වන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඉතා වීර, රසවත් ක්‍රියාවක් බවට පත් කර දෙනු ලබයි. එබැවින් එම පණිවිඩය හා ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගැනීමෙන් හා ඒවා නොකර සිටීමෙන් මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතයට තරණ කොටස් යොමු වීම වැළැක්වීම ඉතා පහසු වේ.

### අසාර්ථක වැඩ

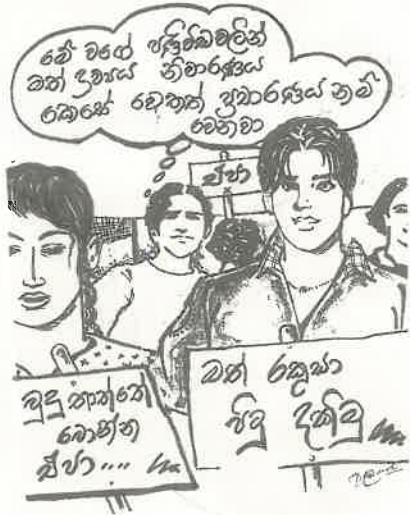
සාම්ප්‍රදායිකව කරගෙන එනු ලබන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් මගින් භාවිතයට පිරිස් යොමුවීම වැළැක්වීම කළ නොහැකි වන අතරම සමහර අවස්ථා වල භාවිතයට ලකුණු වැටීමෙන් පෙළඹීම වැඩි කරන අවස්ථාද දැකිය හැකිය. නමුත් මෙම ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක වැඩ වීදියටද කළ හැකිය.

#### 1. දේශන

පිරිපස්සේම සිටින අය නිදා ගනී හෝ වෙන වැඩ කරයි. ඉදිරියේ සිටින අයද දේශකයාගේ මුහුණ දෙස බලාගෙන කැමති දේ සිතමින් සිටියි.

#### 2. පා ගමන්

පා ගමන් ගිය අයට හුඟක් අමාරුයි. කකුල් රිදෙනවා. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන්ට ගාණක් වත් නැති



#### 3. සාම්ප්‍රදායික තරඟ

රචනා, චිත්‍ර, විවාද, නාට්‍ය සහ කථික තරඟ වලදී මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයට යොමු වීම. වැළැක්වීමට වඩා තරඟ හැකියාවට ලකුණු දෙන බැවින් ඉතා අසාර්ථක පණිවිඩ ප්‍රයත්නය කළ හැක එසේම කරන අය මිසක් අනිත් පිරිස් මේ තුළින් කෙසේ ඉගෙන ගන්නද? සියළු දෙනාම සහභාගි කර නොගෙන වැරදි මාතෘකා යටතේ සිදු කරනු ලබන මෙම තරඟ තුළින් මද්‍යසාර දුම්වැටි පහසු වීම පමණක් බොහෝ දුරට සිදු වේ.

# අසාර්ථක පණිවිඩ

## 1. ලෙඩ රෝග (දිගු කාලීන)

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ලෙඩ හැදෙන බව මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන නොකරන ලොකු කුඩා සෑම කෙනෙක්ම දන්නා කරුණකි. මෙය නැවත නැවත කීමෙන් කාලය නාස්තිය පමණක් සිදුවේ. මේ සඳහා භාවිතා කරන්නන්ට ඕනෑවට වැඩිය දැනුම හා පිළිතුරු ඇති බැවින් නැවත ලෙඩ හැදෙන බව කියන්නට යෑම විහිළුවට ලක් වීමක් පමණි.

## 2. යකෙක් රකුසෙක්/ මැරෙනවා



මෙවැනි පණිවිඩ භාවිත කරන්නන්ට අභියෝගයක් වන අතර “අපි යක්කුන්ට බය නෑ” අපි මැරෙන්න බය නෑ, බය නම් නොබි ඉන්න අපි බොනවා. කියමින් භාවිත කරන්නන් වීර ක්‍රියාවක් කරන අය බවට පත් කර භාවිතය ඉහළ දමයි

## 3. එපා කීම.

එපා කියන වචනය තුල කුතුහලය අවුස්සන අතරම එපා කියන දේ කිරීමට සිතෙන තත්වයක්ද උදාවේ. එමෙන්ම බොහෝ වැඩිහිටියන් තරුණ පිරිස් සතුටුදායක යැයි කියා සිතන බොහෝ දේ එපා කීමට උත්සාහ කරයි. සිගරට්, බියර්, අරක්කු බීමද ඒ අතර තිබීමෙන් එය සතුටුදායක ක්‍රියාවක් ලෙස වැරදියට තේරුම් ගත හැකිය.

## 4. තහනම් කීම

තහනම කැඩීම වීර, සතුටුදායක වැඩක් ලෙස දකින බැවින් මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයද වීර, සතුටුදායක වැඩක් වීම පමණක් මින් සිදු වේ.

හැත්තම් පාසල් ළමුන් පාසල් තුලට ගෙනැවිත් සිගරට් උරන්නේ ඇයි?

## 5. “මතින් තොර” හෙටක්/ රටක් / දේශයක්/ ලොවක්

තමන්ගේ ගෙදර හෝ අල්ලපු ගෙදර හෝ ගමේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් ඕනෑ තරම් සිටියදී මතින් තොර රටක්/ලොවක් සෑදීමට යනවා යැයි කීම විහිළුවකි. එමෙන්ම මෙහි භාවිත කරන්නන්ට හෝ භාවිතයට පෙළඹෙන කෙනාට කිසිදු පණිවිඩයක් ලබා නොදේ.

## 6. අන්තර්ගතයන්/ හඳුනා විදිය විස්තර කිරීම.

විෂ රසායන/නිකොටින්/තාර/එනිල් මද්‍යසාර තිබෙන බව පැවසීමෙන් හෝ දුම්වැටි මද්‍යසාර නිෂ්පාදය කරන විදිය විස්තර කිරීමෙන් හෝ කිසිවෙක් භාවිතයට පෙළඹීම නතර නොවේ.

මේ අයුරින් ගත් කළ මෙම අසාර්ථක පණිවිඩය හා ක්‍රියාකාරකම් නොකර සිටීම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා කරනු ලබන විශාල සේවයකි.

අපගේ ප්‍රජාවේ 80% ක ටත් වැඩි ප්‍රමාණයක් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම අවශ්‍ය නොවේ. අසාර්ථක දේ නොකර සිටීම ප්‍රමාණවත් වේ.

# ආර්ථික හානිය අවබෝධ කරවීම.

## අරමුණ

මද්‍යසාර දුම්වැටි ඇතුළු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සිදුවන මුදල් නාස්තිය සියලුම ප්‍රජාවට දැනෙන පරිදි අවබෝධ කරවීම.

## අන්තර්ගතය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන ආර්ථික හානිය හෙවත් මුදල් නාස්තිය කිහිප ආකාරයකින් හඳුනා ගත හැකි අතර එය ප්‍රජාවට දැනෙන පරිදි ප්‍රකාශ කල හැකි ආකාර පමණක් හඳුනා ගත යුතුය.
- සිගරට් සඳහා පමණක් එක් දිනකට අපේ රටේ රුපියල් ලක්ෂ 1011 (101,100,000) වියදම් කරයි. (2006 මුල් කාර්තුව තුල)
- කලකට පෙර සමෘද්ධිලාභීන් සමග සිදු කරන ලද සමීක්ෂණයකට අනුව සමෘද්ධි ආධාර ලබා දී සඳහා රජය මිලියන 84 වෙන් කරන විට සමෘද්ධි ලාභීන් සිගරට් ඉරීම සඳහා පමණක් මිලියන 182 වැය කර ඇත.
- ගමක දළ වශයෙන් දිනකට සිගරට් 5ක් උරන අය 50ක් සිටියහොත් මිල රු12 /= ක් සේ සැලකුවොත්

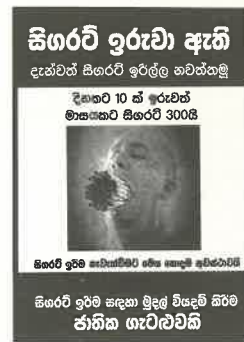
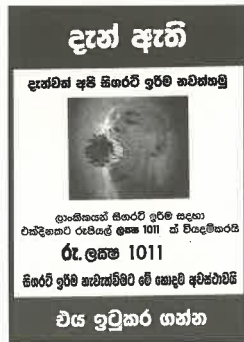
පුද්ගලයෙකුගේ වියදම				
දිනකට	රු 12	x 5	=	60
මසකට	රු 60	x 30	=	1800
වසරකට	රු 1800	x 12	=	21600
ගමේ වියදම (සිගරට් බොන පුද්ගලයින් 50ක් සිටිය නම්)				
දිනකට	රු 60	x 50	=	3000
මසකට	රු 3000	x 30	=	90000
වසරකට	රු 90000	x 12	=	1,080,000

- එක් වසරකදී ගමෙන් සිගරට් සඳහා පමණක් අවම වශයෙන් රුපියල් ලක්ෂ 10 ක් දුම්කොළ සමාගම හුරා ගනී.
- මෙයින් කොටසක් රජයට බදු වශයෙන් ලබාදෙන නමුත් ඒ අපේ ගමේ මිනිසුන්ගේ මුදල් මිස සමාගමේ මුදල් නොවේ. ඉතිරි කොටස ඇමෙරිකාවට හෝ බ්‍රිතාන්‍යයට යවයි.
- රජය මෙම මුදල් වලට තව එකතු කර සමෘද්ධි හෝ වෙනත් ආකාරයකින් අපට ලබා දෙන අතර අප සිගරට් උරා නැවත සමාගමට මුදල් දෙයි. ඔවුන් නැවත කොටසක් රජයට ලබා දී කොටසක් රට යවයි. අවසානයේ සියලු මුදල් රට යැවීම පමණක් සිදු වේ.
- අපේ ළමයි දුක්විඳිද්දී අපි සුද්දන්ගේ ළමයින්ට සැප විඳීමට දුක් විඳගෙන සිගරට් උරමින් මුදල් යවයි.
- රජයට ලැබෙන බදු මුදලට ආධාර එකතු කර දුප්පත් මිනිසුන්ට නැවත ලබා දී සිගරට් නිසා ලෙඩ වන මිනිසුන්ට බෙහෙත් කිරීමට රජය බදු මුදලට වඩා වැඩි මුදලක් වැය කරයි.
- එම ගමේම අරක්කු, කසිප්පු, බියර් බොන අයගේ වියදමත් එකතු කළ විට ලක්ෂ 20ක් (2000000) වසරකට වියදම් කරයි. මෙයින් කොටසක් ඉතුරු කරලත් අපේ ගමේ දියුණු කරන්න පුළුවන්



## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- ☞ සමෘද්ධි / වෙනත් කුඩා කණ්ඩායම් රැස්වීම් වලදී මත්ද්‍රව්‍ය නිසාම වන ආර්ථික හානිය සාකච්ඡා කිරීම.
- ☞ කුඩා ප්‍රමුණ විසින් සකස් කරන ලද කුඩා පෝස්ටර් නිවෙස් තුල ඇලවීම.
- ☞ තෝරාගත් ගම්මානවල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන්ගේ දිනක විශදමෙන් සුළු කොටසක් (රු.10ක් පමණ) දිනපතා එකතු කර බැංකුවක තැන්පත් කිරීම. තැන්පත් මුදල පවතිද්දී බැංකුවෙන් ලබා ගන්නා ණය මුදලකින් ගමේ යම් අවශ්‍යතාවයක් ඉදි කිරීම. ණය වාරිකය හැකිතාක් කල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන්ගෙන් එකතු කර ගෙවීමට උත්සාහ කිරීම.
- ☞ කුඩා සමීක්ෂණයක් සිදු කර ගමේ සත්‍ය මත්පැන් දුම්වැටි විශදම ප්‍රදර්ශණය කිරීම.



## අවශ්‍ය ආධාරක

- කොළ, පෑන්
- පෝස්ටර් පත්‍රිකා, විඩියෝ
- බැංකු පොත්

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- ගමේ ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට සිගරට්, අරක්කු විශදම කියන්න පුළුවන් වීම.
- රජයට වාසි නිසා රජය සිගරට් විකිණීමට ඉඩ දී ඇති බව ප්‍රකාශ නොවීම.
- පෝස්ටර් ඇල වී තිබීම. පත්‍රිකා බෙදී තිබීම.
- භාවිතයෙහි අඩුවක් දක්නට ලැබීම.



# මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයේ දැනෙන හානිය නිවැරදිව අවබෝධ කරවීම.

## අරමුණ.

මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයෙන් සිදුවන සතුට සීමා වීම නිදහස සීමා වීම හා ලිංගික බෙලහිතතාවය ඇති වීම ආදී දැනවිය යුතු හානිය නිවැරදි ලෙස සියලුම ප්‍රජාවට අවබෝධ වීම.

## අන්තර්ගතය

මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයෙන් සිදුවන ලෙඩ වෙන බව මැරෙන බව වැනි හානි හැරමෝම දන්නා අතර එය ප්‍රකාශ කිරීමට කාලය නාස්තියක් සිදුවේ. එපමණක් නොව ඉන් සිගරට් / අරක්කු ජනප්‍රිය කරන ප්‍රචාරයක්ද විය හැකිය.

“ලෙඩ හැදෙනවට මැරෙනවාට අපි බය නැති නිසා අපි බොනවා”. “අපි තමා වීරයෝ, බයගුල්ලෝ තමා නොබී ඉන්නේ” වැනි අදහසක් ඒ තුළින් ඉස්මතු කර ගැනීමට උත්සාහ කෙරෙන බැවිනි. එබැවින් මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයෙන් සිදුවන දැනෙන හානිය අවබෝධ කළ යුතුය. ( අමතර කියවීම් හොඳින් බලන්න)

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- සාකච්ඡා (වීඩියෝ / අවිඩියෝ) මගින්
- පත්‍රිකා ස්ටිකර් වැනි ආධාරක මගින්
- පොදු ස්ථානවල සාකච්ඡා බවට පත් කිරීමෙන්

## අවශ්‍ය ආධාරක

- සකස් කරන ලද වාක්‍ය, කටකථා
- කොළ පෑන්
- පත්‍රිකා, ස්ටිකර් සහ වැකි ලිවීමට තීන්ත, පින්සල්
- මෙම මාතෘකා පිළිබඳ වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සඳහා අවශ්‍ය පොත් සහ සඟරා (අවසාන පිටුවේ එම පොත් සහ සඟරා වල නම් සටහන් කර ඇත.)

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- සත්‍ය හානිය ලියැවුණු පත්‍රිකා පෝස්ටර් හෝ වැකි ප්‍රදර්ශනය වී තිබීම.  
උදා:- සිගරට් බොන අය ලග ගඳයි, අරක්කු බොන එක දුකක් ඒත් බයට බොනවා.....වැනිදේ
- මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් සීමාවී ඇති අයුරු පිළිබඳව ඇතිවන සාකච්ඡාව.  
උදා:- මුණ upset කරගෙන ජෝලි වගේ බොන හැටි බලපන්නෝ  
“මෙයාට trip එකේ සැප තේරෙන්නන් අරක්කු බොන්න වෙලා පව් බං”  
වැසිකිලි යන්නන් මේගොල්ලනට කොමිපැණියට ගෙවන්න ඕන නේ.”
- පොදුවේ අරක්කු බියර් සිගරට් භාවිතා කරන්නන් පිළිබඳව සිදු කරන සියුම් නිරීක්ෂණ වර්ධනය වීම.
- පොදුවේ කුඩා ළමුන් ඇතුළු බහුතරයකට සිගරට් මුහුණු හඳුනා ගැනීමට හැකිවීම.

මධ්‍යකාර - දුම්වැටි භාවිතයේ දැනෙන හානිය

භාවිතයේ අපහසුව

සිගරට් උරන අය දිහා බලාගෙන හිටියම ජේන්නේ

කැහැ කැහැ, කඳුළු පෙරාගෙන, ගඳ ගහගෙන, සිගරට් උරන්න පුරුදු වෙන බවයි.

බියර්, අරක්කු, කසිප්පු බොන අය දිහා බලාගෙන හිටියම ජේන්නේ



- ⊗ ඔලුව බර වෙලා, ඇස් රතු වෙලා ඇරගෙන ඉන්නත් අමාරයි.
- ⊗ කෙලින් ඇවිදගන්නත් බැරි තරමට ඇඟට පණ නැති,
- ⊗ එමනේ දාන හෝ දාන්න වගේ ඉන්න බවයි.
- ⊗ ඇහුවත් කියන්නේ බොන කොට ගඳයි සැරයි, උගුර පිටිවෙනවා, බඩ දැගලනවා, වගේ කියලා

අමාරුවේ ඉවසගෙන බිච්චම මට අමාරයි.  
සමාගමට ජොලයි. ජොවන එවුන්ට හිනා.

භාවිතයෙන් කැන වීම.

සිගරට් උරන අයගේ



- තොල් කළු වෙලා
- කට ගඳ ගහනවා
- ඇස් බොර පාටයි
- දත් කහ වෙලා
- මුහුණේ හම රැලි වැටිලා
- වයසට වඩා වයසක අප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබෙයි.

බියර් අරක්කු කසිප්පු බොන අයගේ



- කට ගඳ ගහනවා
- මුණ ඉදිමිලා
- ඇස් ඉදිමිලා
- බඩ ඇවිල්ලා
- මුහුණේ හම රැලි වැටිලා
- වයසට වඩා මහළු අප්‍රියජනක පෙනුමයි.

ආච්චිලක් ලක්ෂන වෙන්න හඳුන කාලේ  
 පව් සිගරට් අරක්කු බොන අය

**ලිංගික බෙලහිනතාව**

විශේෂයෙන් සිගරට් බොන අයගේ ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රාණාවත් වුවත් ලිංගික ක්‍රියාවකට පෙර ඉක්මණින් හැවෙන අප්‍රාණික වීම. ලිංගික බෙලහිනතාව හෙවත් ලිංගික අප්‍රාණික වීම ලෙස හඳුන්වයි.

පව් සිගරට් උරන අය...  
 දැන්  
 චූ කරන්න විතරමයි



## සතුට සීමා වීම.

සිගරට් උරන් න පුරුදු වුණහම ..... සමහරුන්ට සිගරට් සමාගමට ගෙවන්නේ නැතිව කිසිම සතුටුදායක වැඩක් කරගන්න බැරුව අසරණතාවයට පත් වෙයි.

උදා :-

- ලස්සන විත්‍රපටියක් බලන්න ගියහම වුණත් විත්‍රපටිය බලන එකේ සතුට විඳින්න බෑ, විවේකය ලැබෙන තුරු බලාගෙන ඉන්නවා සිගරට් එකක් උරන්න.
- සුබෝපහෝගී බස් රථයක වුණත් ඉඳුගෙන යන එකේ සතුට විඳින්න බෑ, තේ බොන්න නවත්තනකල් බලාගෙන ඉන්නවා සිගරට් සමාගමට ගෙවන්න.

බියර් අරක්කු බොන්න පුරුදු වුණත් එහෙම නමා .....

උදා :-

- මුහුදු වෙරළට ගිහිං පොඩි කාලෙන් රස විඳපු එහි සතුට විඳින්න බෑ බියර්, අරක්කු බොන්න විතරයි දන්නේ
- පොඩි කාලේ නටලා සිංදු කියලා සතුටු වුණත් විනෝද වාරිකා මඟුල් ගෙවල් පාරි කිසිවක සතුටු වෙන්න බෑ බියර්, අරක්කු සමාගමට ගෙවන්නේ නැතුව



## ජීවිතය සීමා වීම.

සිගරට් නැතුව ජීවිතයේ බොහෝමයක් අවස්ථා කරගන්න බැරි අය මව් දැක ඇත.

උදා :-



- උදේට වැසිකිළියට යන්න බෑ සිගරට් සමාගමට ගෙවන්නේ නැතුව
- තේ එකක් බිලා බත් කාලා ඒකේ රස දැනෙන්නේ සිගරට් උරන්න ඕන.
- බියර්, අරක්කු බොන අයත්
- යාළුවෝ කට්ටියක් එකතු වුණත්
- මළ ගෙදරත් මඟුල් ගෙදරත් බොන්නේ නැතුව ඉන්න බෑ. දන්නේ එව්වරයි.

# ආකර්ෂණීය සාධක බලපෑම අවම කිරීම

## අරමුණ

නෝරාගත් ප්‍රජාව තුළ සිදුවන මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයට අලුතෙන් කණ්ඩායම් ආකර්ෂණය කරවන සාධක හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම. එහි බලපෑම අවම කිරීමට හැකි වීම හා විරුද්ධ බලපෑම් ගොඩ නැගීමට හැකි වීම.

## අන්තර්ගතය

### ආකර්ෂණීය සාධක වන්නේ



- ☞ භාවිතයට පෙර ගොඩනංවන සතුට පිළිබඳ බලාපොරොත්තුව
- ☞ භාවිතය පිළිබඳ ඇති කරන "සංකේතමය" වටිනාකම  
උදා :-  
වැඩිහිටි බවේ සංකේතය  
කොළකමේ සංකේතය
- ☞ භාවිතයේ අපහසුව වහන වචන
- ☞ භාවිතා කරන ස්ථානය හා විදිය ආදී පරිසරයේ ආකර්ෂණය
- ☞ භාවිතා නොකරන්නන්ට ඇති ප්‍රතිරූපයෙන් ඉවත් වීමට හැකි වීම.
- ☞ මාධ්‍ය තුළින් ලබා දෙන ආකර්ෂණය ආදියයි.

මෙම ආකර්ෂණීය සාධක වල බලපෑම අවම කිරීම සඳහා ප්‍රජාව එම ආකර්ෂණය නොකර සිටීමෙන් පුළුවන. මුළු ප්‍රජාවම එසේ කරවීම අපහසු බැවින් ඊට විරුද්ධ බලපෑමක් ගොඩ නැංවීම කළ යුතුය.

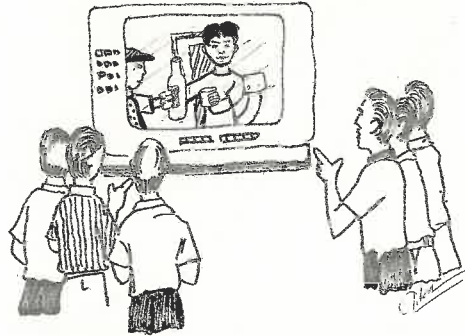
- භාවිතයෙන් තියෙන්නේ "අපහසුවක්" පමණක් බව පෙන්වීම.
- භාවිතයෙන් පෙනෙන්නේ දුර්වලයෙක් වගේ යන සංකේතය ගොඩ නැංවීම.
- භාවිතයේ අපහසුව වහන වචන ප්‍රශ්න කර අපහසුව ඉස්මතු කිරීම.  
උදා :-  
අඩියක් ගැනුවා → සපත්තුවටද  
චුන්නක් එකක් දැම්මා → වතුරද බිව්වේ  
හවසට සෙට් වෙමුද → සෙට් වෙලා මොකද කරන්නේ මාළු බානවද?  
හෝටලයක් දැම්මා → ඒ කියන්නේ මොකද්ද? තේරුණේ නෑ වැනි.

- වෙනම තැන් සකස් නොකර වෙනම විදුරු නැතුව (එක එක වර්ගයේ විදුරු) රවුමක් හඳුලා නැතුව බියර්/ අරක්කු බොන්න දීමෙන්.
- අරක්කු බොන විදිය වෙන බීම බොනකොට කිරීමෙන් (රවුමට ඉඳගෙන, හැමෝම ටික ටික දාලා, විශ්‍රීක්ෂ කියලා හප්පලා)
- භාවිතා නොකරන්නා උපාසකයෙක් ආතල් එකක් දාන්න දන්නේ නැති, පපුව හොඳ නැති, කන්න බොන්න දන්නේ නැති කුණු ලෝහයෙක් කියන එකෙන් අරක්කු විදුරුවක් අතට ගන්න ගමන් ගැලවෙන්නේ කොහොමද
- භාවිත කරන අය තමා “ආතල් එකක් දාන්න දන්නේ නැති, පපුව හොඳ නැති, ඉරිසියාවට අතිකට පොවන, ගෑනිට බය” කියා නිතර පැවසීමෙන්
- අරක්කු, බියර්, සිගරට් නැතුව මුකුත් කර ගන්න බැරි අසරණයන් බවට පත් වෙනවා. පව් යන්න නිතර පැවසීම.
- ටෙලි නාට්‍ය, චිත්‍රපට, ප්‍රවෘත්ති වෙනත් රූපවාහිනී වැඩසටහන්, පුවත් පත්, ලිපි ආදියෙන් ලබා දෙන ප්‍රචාරය පැහැදිලි කිරීම හා මාධ්‍ය වලට බලපෑම් ඇති කිරීම කළ යුතුයි.



## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- පුළුල්වත් තරම් පිරිසක් නිතර ක්‍රියාත්මක වන්නන් බවට පත් කිරීම.
- ළමා කණ්ඩායම් වලට වචන උපහාසයට ලක් කිරීමට හා ප්‍රශ්න කිරීමට ඉගැන්වීම.
- කට කථා ප්‍රචාරය කිරීම.
- නිරන්තරයෙන් ප්‍රශ්න කිරීම.
- මාධ්‍ය වලට ලිපි යැවීම.
- විඩියෝ නිර්මාණය කර ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- සමාගම් වැඩිම ගණනක් ගෙවා ප්‍රචාරය කරන දර්ශනය සෙවීමට ප්‍රමසින්ට පැවරුම් දීම.



## අවශ්‍ය ආධාරක

- සකස්කරන ලද පැවරුම්
- සකස් කරන ලද වාක්‍ය
- සකස් කරන ලද කටකථා
- සකස් කරන ලද වචන වෙනස් කිරීමේ සටහන් හා පුහුණු
- කොළ, පෑන්
- විඩියෝ

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- ආරම්භයට පෙර මෙන් මන්ද්‍රව්‍ය ආකර්ෂණීය ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රජාව තුළ සිදු නොවීම.
- ආකර්ෂණීය සිදුවීම් හෝ ප්‍රකාශ වලට විරුද්ධ දේ ඇසීම හෝ දැකීම.
- ළමා කණ්ඩායම් නිතර ප්‍රශ්න කරන අයුරු දැකිය හැකි වීම.
- මාධ්‍ය වලට යන ලිපි සංඛ්‍යාව වැඩි වීම හා මාධ්‍ය වල බලපෑම අඩු වීම.
- භාවිතයට අළුතෙන් පුරුදු වන සංඛ්‍යාව අඩු බව පෙනීම.
- භාවිතය නතර කරන හෝ අඩු කරන සංඛ්‍යාවක් සිටීම.

# මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු ලබා ගන්නා අවසරය අවම කිරීම.

## අරමුණ

මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු දැන දැනම සිදු කරන තමන්ට වාසිදායක හැසිරීම්වලට අවසරයක් නොලැබීම. හා එය රඟපෑමක් බව මුළු ප්‍රජාවට අවබෝධ වීම තුළින් රඟපෑම නතර වීම.

## අන්තර්ගතය

මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු සිදු කරන බැණ වැදීම්, කුණු හරප කීම්, කාන්තාවන්ට සිදු කරන අතවරයන් (අතින් ඇල්ලීම, පහර දීමේ සිට දුෂණ දක්වා) බිවිටට පස්සේ කරන කියන දේ නොතේරී කරන දේවල් බව සිතා, " බිලනේ " කියා ඕනෑම දෙයක් කිරීමට සියලු දෙනා විසින් අවසරයක් ලබා දී ඇත.

අරක්කු කසිප්පු බිලා ඉන්න වෙලාවට, ගෙදරට කන්න ගෙනාවද? ළමයින්ට පොත් ගෙනාවද ? වගේ ප්‍රශ්න කිරීම් නැති වීමෙන්ද ගමේදී පොදු වැඩ වලට සල්ලි ඉල්ලීම, දායකත්වය විමසීම නැති වීමෙන් ද හිඳහසක් ලබා දී ඇත.

අරක්කු, කසිප්පු බොන කොට කොපමණ අපහසු වුවත් මෙසේ හිඳහසක් සහ අවසරයක් ලැබීම ඉතා සතුටුදායක බැවින් ඔවුන් භාවිතය තුල දිගටම සිටීමට උත්සාහ කරයි.

අරක්කු / කසිප්පු බිවිටට පසු සිදු කරන මෙවැනි හැසිරීම් නොදැන කරන ඒවා යැයි සමහරු කියති.



- නමුත් කුණුහරප කියමින් කෑගහන යන පුද්ගලයෙක් ඉදිරියට පොලිස් නිලධාරියෙක් පැමිණියහොත් ඔහුගේ හැසිරීම කෙබඳු වේද?
- ගමේ වණ්ඩියාගේ හෝ හමුදාවේ සොයුරෙක්ගේ නංගි කෙනෙක් පාරේ යනවිට කිසිවක් නොකියා අහිංසකයාගේ නංගිලාට අතවර කරන්නේ ඇයි?
- වණ්ඩි ඉස්සරහා දෙකට නැවිලා අහිංසකයන්ට පාවි දාන්නේ කොහොමද?

- වෙනත් ගැණුනගෙන් බැණුම් අහලා ගෙදර ඇවිත් බිරිඳට පහර දෙන්නේ කොහොමද?

මේ විදිහට බැලුවම අරක්කු කසිප්පු බිවිටට පස්සේ කරන සෑම හැසිරීමක්ම ඔවුන් කරන්නේ හොඳටම දැනගෙන

මේබව දන්නා පිරිස් වුවද ඔවුන් එසේ හැසිරෙද්දී "බිලනේ ඔහොම තමා" කියා එය කිරීමට අවසර දෙයි.

එබැවින් ප්‍රජාවේ අවබෝධය පමණක් වෙනස් කිරීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔවුන්ගේ අවබෝධය ආකල්ප මෙන්ම හැසිරීමද වෙනස් වුවහොත් පමණක් අරක්කු කසිප්පු භාවිත කරන්නන් සිදු කරන හැසිරීම වෙනස් කළ හැකි වනු ඇත.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- සියලුම ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- කුඩා ළමුන්ට උගන්වා, කරන රඟපෑම හෙළි කිරීම.
  - “පොත් ගෙනාවද, කන්න ගෙනාවද?” වැනි දෑ ගෙදරදී ඇසීම.
  - “හැමදාම මේ මාමට බනින්නේ ඇයි” ඇර..... (වන්ඩියාගේ නමක්) මාමට බනින්නේ නැත්තේ ඇයි?” වැනි දේ ඇසීම.
  - “පොලිස් පිප් එක එනවා” කියා දිවීම.
- කාන්තාවන් බල ගැන්වීමෙන්
  - “ඔයා ඇයි හැමදාම මටම කරදර කරන්නේ අනිත් ගැණු ඉස්සරහ බයවෙලා යනවනේ”
  - “මම ඔයාට ගැහුවේ දන්නේම නැතුව.” කියලා කිව්වම “මමත් ඔයාට දන්නෙම නැතුව ඊයේ මෝල් ගහෙන් ගැහුවානේ” වැනි දේ ඇසීම.
- භාවිත කරන්නන් සමඟම සාකච්ඡා කිරීමෙන්



## අවශ්‍ය ආධාරක

- පෝස්ටර්
- පත්‍රිකා
- බැනර්
- විඩියෝ

**අරක්කු බීලා**  
කරන්නේ  
**බොරුවක්**

නැත්තම් කොහොමද.....

**අභිසේකයන්ට නවීදුලා**  
**වන්ඩි ඉස්සරහ**

*දෙකට නැවෙන්නේ,*

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- පාරේ කෑගහමින්, කුණුහරුප කියමින් යන තත්වය නතර වීම.
- පාරේ කාන්තාවන්ට වහ හිරිහැර නතර වීම.
- නිවස තුළ සිදුවන රණ්ඩු වීම් අඩු වීම.
- ගමේ ආරවුල් අඩු වීම.
- පොදු වැඩ වලදී සහයෝගය වැඩි වීම.

# මද්‍යසාර භාවිතය සම්බන්ධ වැරදි විශ්වාස ඉවත් කිරීම.

## අරමුණ

මද්‍යසාර භාවිතයෙන් සිදුවන බවට භාවිත කරන්නන් තුළ මෙන්ම අනෙකුත් ප්‍රජාව තුළද පවතින වැරදි විශ්වාස (ප්‍රශ්න අමතක වීම, ඇගේ මහන්සිය අඩු වීම, වණ්ඩිකම ලැබීම වැනි විශ්වාස) ඉවත් වීම.

## අන්තර්ගතය

මද්‍යසාර භාවිතයෙන් විවිධ දේ ලැබෙන බව හෝ සිදු වන බව මද්‍යසාර භාවිත කරන්නන් මෙන්ම නොකරන්නන් ද විශ්වාස කරයි. කාන්තා පිරිමි හේදයකින් තොරව ඔවුන් තුළ පවතින මෙම විශ්වාස ඔවුන්ගේ අදහස් ආකල්ප සමඟ අන් අයට වහනය වීමෙන් මද්‍යසාර භාවිතය රසවත් කරන අතරම ඒ සඳහා අලුතෙන් පිරිස් යොමුවීමටත් බලපෑමක් ඇති කරයි.

අරක්කු බොන්නේ ඇයි? කියන ප්‍රශ්නය බොහ නොබොහ කාගෙන් ඇනුවත් ලබාදෙන පිළිතුර තුළින් මෙම විශ්වාසයන් හඳුනා ගැනීම පහසුය.



- සතුටක් ලබන්න.
- උක නැතිවෙන්න
- ප්‍රශ්න අමතක කරන්න..
- පරණ දේවල් අමතක වෙන්න.
- ඇගේ අමාරුව අඩු වෙන්න.
- වණ්ඩි කම/ගට ලැබෙන්න.
- සිංදු කියන්න.
- නිර්මාණශීලීත්වය වැඩි වෙන්න.
- කෑම රුචිය වැඩි වෙන්න.
- හොඳට නින්ද යන්න.
- නිදි වරන්න.
- ශීතල වැඩි වෙන්න.
- බඩේ අමාරුව හොඳ වෙන්න.
- පුරුද්දට.
- කැපී පෙනෙන්න

ආදී විශ්වාසයන් රාශියක් ඔවුන් තුළ ඇති බව හඳුනා ගත හැක.මෙම සියලුම දේවල් එකම රසායනයකින් ලබා දිය හැකි යැයි විශ්වාස කළ හැකිද? බියර්, අරක්කු, කසිප්පු බීමෙන් මේ සියල්ල තබා එකක් හෝ සිදුවනු ඔබ දැක තිබෙනවාද?

අරක්කු බීලා ප්‍රශ්න අමතක කරගන්න කිසිවෙක් ඔබ දැක තිබේද?  
තාවකාලිකව අමතක වන බව පැවසුවත් බොහ අවස්ථාවේත් ප්‍රශ්නය ගැන කතා කරනවා හේද?

උදා :-  
ගැහැණු ළමයෙක් සමඟ තරහා වීම නිසා එය අමතක කිරීමට අරක්කු බොහ පිරිමි ළමයි බීපු වෙලාවට කතා කරන්නෙන් ඒ ගැණු ළමයා ගැනම තමයි

ඒ තුළින් පරණ දේවල් මතක වන බවට වැරදි විශ්වාසයක් ඇති විය හැකිය. එහෙමනම් විභාගයකට යන කොට අරක්කු බිලා ගියහම හොඳට ලියන්න පුළුවන් වෙයිද?

බියර් අරක්කු කසිප්පු බීමෙන් දැනෙන අමාරුව ඇතේ අමාරුවට එකතු වීමෙන් වැඩ කිරීමෙන් පසු දැනෙන ඇතේ අමාරුව ඩබල් වෙයි. නමුත් මද්‍යසාර භාවිතය දිගින් දිගටම කරගෙන යෑමේදී දැනෙන අමාරුව ටික ටික අඩු වේ. (නමුත් නැත්තටම නැතුව යන්නේ නැත) එවිට ඩබල් වූ අමාරුව ටික ටික අඩු වේ. එය ඇතේ අමාරුව අඩු වීමක් ලෙස තේරුම් ගැනීමට පුළුවන.



වැඩ කරන වේලාවේදී නොබී ඇඟපන සෝදා ගෙන නාලා ඇතේ අමාරුව අඩු වුණාම අරක්කු බීමෙන් එම අමාරුව අඩු වුණේ අරක්කු වලින් යැයි වැරදියට තේරුම් ගත හැක.

ඇතේ අමාරුව අඩු වීමට කාන්තාවන් බොන්නේ නැත්නම් පිරිමි බොන්නේ ඔවුන්ට කාන්තාවන්ට තරම්වත් මේක නොතේරෙන නිසාද?

අරක්කු, කසිප්පු, බියර් බීපු අය පහුවදා වැඩට නොයන්නේ ඇයි?

තලලා දාලා වගේ, පොල්ලෙන් ගහලා වගේ අමාරුයි කියන්නේ ඇයි?

මද්‍යසාර භාවිත කරන්නන් බොහෝ වේලාවේදී හෝ පසුවදාට හෝ ඕනෑම වෙලාවක හෝ ඔවුන්ගේ පවුල් ජීවිත තුළ හෝ සතුටින් සිටින බවක් ඔබට පෙනේද?

සතුටුදායක අවස්ථාවල (මඟුල් ගෙවල්, විනෝද ගමන්, ක්‍රීඩා තරඟ, යහළුවන් හමුවීම වැනි) මද්‍යසාර භාවිතයෙන් අවස්ථාව සතුටු නිසා එය මද්‍යසාරයෙන් ලැබුණු බවට වැරදි විශ්වාසයක් ඇති විය හැකිය.

ඔබ හොඳින් හිතලා බැලුවොත් මද්‍යසාරයෙන් ලැබෙන බව විශ්වාස කරන දේවල් අතර එකිනෙකට පරස්පර විරෝධී දේවල් ද තිබෙන බව පෙනී යයි.

සතුටට - දුකට

ප්‍රශ්න අමතක වෙන්න - පරණ දේවල් මතක් වෙන්න

නින්ද යන්න - නිදිවරන්න

මෙලෙස කිසිම රසායනයකින් සිදු විය හැකිද?

නමුත් අපි සියලුම දෙනා මෙම විශ්වාසයන් තුළ සිටිමින් විවිධ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් ( කාන්තාවන් පවා) වැඩකට හැකි මද්‍යසාර වලට අනවශ්‍ය වටිනාකමක් ලැබේ.

- ආ ..... අද මෙයාට පොලියක් ගිහිල්ලා
- තමුසේ අදත් පොලිය දාලා ආවද? අපි මෙහේ දුක් විඳගෙන ඉන්නවා
- අනේ අයියේ ඔයා බොහෝ එක ඔයාට පොලි ඇති, ඒ වුණාට බිලා මොනවා හරි වුණොත්
- එයා බිව්වට කාටවත් කරදරයක් නෑ.වැඩ කරලා හවස මහන්සියට තමා ටිකක් බොන්නේ
- එයා බොන්නේ ප්‍රශ්න වලට ආදී දේ පවසයි.

මද්‍යසාර භාවිතයෙන් සිදුවන බවට ප්‍රජාවේ පවතින මෙම වැරදි විශ්වාස ඉවත් කිරීම ඉතාම වැදගත් කාර්යයකි.



## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- කාන්තා කණ්ඩායම් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් කිරීම.
- භාවිත නොකරන කණ්ඩායම් තුළ පවතින විශ්වාස ඉවත් කිරීමේ වැඩසටහන් කිරීම.
- එක් එක් විශ්වාස සම්බන්ධවත් එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ දේ සිදුවන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවත් දැනුවත් කිරීමේ පෝස්ටර්, පත්‍රිකා, බැනර්, ස්ටිකර් නිර්මාණය හා බෙදා හැරීම.
- සැමවිටම මෙම විශ්වාස සිදුවිය හැකිදැයි ප්‍රශ්නා කිරීම.  
(මධ්‍යසාරයෙන් සිදුවන්නේ අපහසුවක් දැනීම පමණක්)



## අවශ්‍ය ආධාරක

- දැනුවත් කිරීමේ පත්‍රිකා
- පෝස්ටර්, බැනර්, ස්ටිකර්

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- වැරදි විශ්වාස ප්‍රකාශ කිරීම අවම වීම.
- වැරදි විශ්වාස ප්‍රකාශ කෙරෙන විට නිරන්තරයෙන් ප්‍රශ්න කිරීම සිදු වීම.
- ප්‍රශ්න අමතක කරන්න, ඇගේ අමාරුවට වැනි හේතු වලට මධ්‍යසාර භාවිතය හතර වීම.
- භාවිතා කරන අවස්ථා අඩු වීම
- මධ්‍යසාර භාවිතය හා භාවිතයට අලුතෙන් පුරුදු වීම අඩු බව පෙනීම.

# දුම්වැටි - මද්‍යසාර කර්මාන්තයේ බලපෑම අවබෝධ කරවීම.

## අරමුණ

මද්‍යසාර දුම්වැටි භාවිතයේ සත්‍ය තත්වය වසන් කිරීමට හා නව කණ්ඩායම් භාවිතයට හුරු කරගැනීමට එම කර්මාන්ත සිදුකරන බලපෑම සියලුම ප්‍රජාව හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් එම උපක්‍රම වලට හසු නොවීම.

## අන්තර්ගතය

ශ්‍රී ලංකාවේ සිගරට් බෙදා හරින සමාගම් ඇත්තේ එකක් පමණි. ඒ ලංකා දුම්කොළ සමාගමයි (C.T.C). නම ඇසුණු සැණින් මෙය අපගේ සමාගමක් යැයි සිතනද මෙහි කොටස් අයිතියෙන් 85% කට වඩා හිමි වන්නේ බ්‍රිතාන්‍ය ඇමෙරිකානු දුම්කොළ සමාගමටයි. (B.A.T) මෙම සමාගම වසරකට ශ්‍රී ලාංකිකයින් 15000 - 20000 ත් අතර ප්‍රමාණයක් මරා දමන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (W.H.O) පවසයි. එනම් දිනකට 60 දෙනෙකුට වඩා මරා දමයි. එමෙන්ම දිනකදී රුපියල් කෝටි 100කට වඩා මුදලක් අපේ රටේ දුප්පතුන්ගෙන් දුම්කොළ සමාගම හුරා ගනී.

දිනපතා තම මිය යන පාරිභෝගිකයින් 60 වෙනුවට අලුතෙන් 80කටවත් සිගරට් පෙවීමට හුරුකරවීම දුම්කොළ සමාගමේ අරමුණයි. ඒ සඳහා ඔවුන් නොකරන දෙයක් නැත.

වයස අවුරුදු 11ට වැඩි තොල් දෙකක් ඇති ඕනෑම ළමයෙකුට සිගරට් පෙවීම ඔවුන්ගේ එකම ඉලක්කයයි. ඒ සඳහා ඔවුන්



- ▶ මෙය වැඩිහිටියන්ගේ වැඩක් වැඩිහිටියන්ට පමණයි. බව පෙන්වීමට උත්සාහ කරයි.  
(බාල වයස්කරුවන්ට හොඳේ දුම්වැටි වැනි පෝස්ටර් ඇලවීමෙන්)
- ▶ මෙය හැඩකාර නළුවන්ගේ වැඩක්බව පෙන්වීමට උත්සාහ කරයි.  
(ටෙලිනාට්‍ය චිත්‍රපට වල, මුදල් දී ලබා ගත් නළුවන්ට සිගරට් උරන දර්ශන ලබා දීමෙන්)

- ▶ මෙය වීරයන්ගේ වැඩක් බව පෙන්වීමට උත්සාහ කරයි.  
(හමුදාවේ උසස් නිලධාරීන්ට මුදල් දී කලක් සියළු හමුදා සෙබළුන්ට හා ඔවුන් තුළින් යහළුවන්ටත් ඔවුන් බොන දෙස බලා කුඩා ළමුන්ටත් සිගරට් වීර ක්‍රියාවක් කරවීමෙන්)

මෙලෙස ඔවුන් ඉතා සුඤ්ඤ ලෙස ඔවුන්ගේ මුදල් වලින් සියලුම දේශපාලන, කලා, ජනමාධ්‍ය, වෛද්‍ය සම්බන්ධ සංවිධාන ආදී ක්ෂේත්‍ර හසුරුවමින් අපේ ළමයින්ට සිගරට් පොවයි.

බියර් අරක්කු සමාගම් වැඩි ප්‍රමාණයක් පැවතියද ඔවුන්ද එකමුතුව අපේ ළමයින්ට බියර්, අරක්කු පෙවීමේ උත්සාහයේ යෙදී සිටී.

- බියර් සමාගම් ශිෂ්‍ය නායකයින්ට නායකත්ව පුහුණු ලබා දෙමින්
- රූපවාහිනී පුවත්පත් දැන්වීම් දමමින්
- පුවත්පත් ලිපි දමමින්
- විශාල ප්‍රචාරක ලොරි පාරේ යවමින් වලට
- ඇඟලුම් කම්හල්වල විනෝද චාරිකා, බස් සපයමින් ඒ සමඟ බියර් ද ලබා දෙමින්
- අධ්‍යාපනික ආයතන වල සියලුම උත්සව වලදී උදව් කරමින්

ඔවුන් මෙම උත්සාහය හොඳින් කරගෙන යනු ලබයි. මේ සමාගම් වල ඇත්ත හෙළි කිරීමෙන් ඔවුනට නිසි පරිදි හැසිරීමට ඉඩ නොදීමෙන් මෙම තත්වය වෙනස් කළ හැකිය.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- ළමා කණ්ඩායම් දැනුවත් කිරීම.
- මාධ්‍ය වලට ලිපි ලියන කණ්ඩායම් සකස් කිරීම.
- ගමේ මුදලාලිලාව දැනුවත් කර සිගරට් ප්‍රචාරණ ඉවත් කරවීම.
- ගම තුළ සමාගම් ප්‍රචාරණ සිදු කිරීමට ඉඩ නොදීම.
- දුම්කොළ වැවීමට හෝ පැමිණීමට ඉඩ නොදීම.
- සමාගමේ වැඩ කරන පිරිස් හඳුවමින් ශ්‍රී ලාංකික කිරීම්



## අවශ්‍ය ආධාරක

- සමාගමේ තොරතුරු
- සියලුම ප්‍රචාරක ක්‍රම හා හඳුනා ගන්නා ක්‍රම
- පෝස්ටර්, පත්‍රිකා, ස්ටිකර්

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- කඩවල් තුළ සිගරට් ප්‍රචාරක දැන්වීම් නැතිවීම.
- අලුත් ප්‍රචාරක දැන්වීම් දැමීමට සමාගමට පැමිණි විට එපා කීම හෝ දමා ගිය සැණින් ගලවා ඉවත් කිරීම.
- රූපවාහිනී දැන්වීම් හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම හා අඩු වීම.
- සමාගමේ නියෝජිතයින් ප්‍රජාවට පැමිණීමට බය වීම.
- කිසිදු ප්‍රචාරක උපක්‍රමයක් ගම තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නොහැකි වීම.

# ජීවිතයේ සියලුම අවස්ථා මද්‍යසාරකරණය වීම වැළැක්වීම.

## අරමුණ

ප්‍රජාව තුළ ජීවත්වන පුද්ගලයන්ගේ ජීවිතයේ සියලුම සතුටුදායක හෝ දුක් අවස්ථාවල බියර්, අරක්කු බීමට පුරුදු වීම හා එම සියලුම අවස්ථා බියර්, අරක්කු නැතුව කර ගැනීමට නොහැකිවන තත්වයට පත් වීම වැළැක්වීම

## අන්තර්ගතය

අපගේ ප්‍රජාවේ බොහෝ පිරිස් සිය ජීවිතයේ උදාවන සියලුම අවස්ථා වල මද්‍යසාර භාවිතයට පෙළඹෙන බව දැකිය හැකිය.

ළමයෙක් ඉපදුනාම, උපන් දිනයට, වැඩිවියට පත්වුණාම, විභාග පාස් වුණත්,පේල් වුණත් කසාද බඳින දවසට, දුටුම ප්‍රමසා ලැබුණ දවසට,බැර වෙලාවත් මැරුණොත් එදාටත් මද්‍යසාර භාවිත කිරීමට පුරුදු වන අයුරු දැකිය හැකිය.

මද්‍යසාර නිෂ්පාදන සමාගම් සිදු කරන්නේ අපගේ ජීවිතයේ සමරන අවස්ථා වැඩි කිරීම හා ඒ සෑම අවස්ථාවකම මද්‍යසාර භාවිතා කළ යුතුයි යන හැඟීම ලබා දීමයි. එවිට ඔවුන්ට එක තැනකට වී මුදල් ඉපයීමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය



- භාවිතා කරන නොකරන සියලුම කණ්ඩායම් සමඟ සාකච්ඡාව
- තම ජීවිතයේ නොබී සිටිය යුතු අවස්ථා මොනවාදැයි ගණනය කිරීම.
- පත්‍රිකා, පෝස්ටර් ඇසුරෙන් දැනුවත් කිරීම.
- සෑම අවස්ථාවකම අපි දැන් අරක්කු සමාගමටත් ගෙවන්න ඕනද?

කියා පුශ්න කිරීම.

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- ගමේ විවිධ උත්සව අවස්ථා ආදියෙහි මද්‍යසාර ලබා දීම අවම වීම.
- මද්‍යසාර ලබා දෙන ආකාරය වෙනස් වීම.
- එවැනි අවස්ථා සෑම එකකදීම මද්‍යසාර භාවිතය අඩු වීම.
- හැමතැනදීම බොනකොට සමාගමට සතුටුයි හේද? වැනි ප්‍රශ්න කිරීම් ඇසීමට තිබීම.
- හැම එකකටම සමාගමට ගෙවන්න ඕනදැයි වැනි ප්‍රශ්න කිරීම්ද දැකිය හැකි වීම.

# නිවැරදි රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කරවීම.

## අරමුණ

දැනට යෝජිත රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති අතුරින් වැරදි හා නිවැරදි ප්‍රතිපත්ති වෙන් කරගෙන නිවැරදි ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කරවීමට ප්‍රජාව තුළින් කළ හැකි බලපෑම් ඇතිවීම හා නව රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති බිහි වීමට අවශ්‍ය බලපෑම අවබෝධ වීම.

## අන්තර්ගතය

දැනට ශ්‍රී ලංකාව තුළ විවිධ මට්ටමේ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති මද්‍යසාර දුම්වැටි වැළැක්වීම සම්බන්ධයෙන් සම්මත වී ඇත. ඒ අතුරින් වඩා වැදගත් වන්නේ මෑතකදී සම්මත වූ "මද්‍යසාර - දුම්කොළ පිළිබඳ ජාතික අධිකාරී පනත" යි. එහි සඳහන් වැදගත් නීති අතර

- මද්‍යසාර දුම්වැටි සෘජු හෝ වක්‍ර ප්‍රචාර නතර කිරීම.
  - ප්‍රසිද්ධ ස්ථාන හා වැසු ගොඩනැගිලි තුළ දුම්පානය තහනම් වීම හා එය කඩකරන්නන්ට දඬුවම් නියම කිරීම.
  - වයස 21ට අඩු ළමුන්ට මත්පැන් - දුම්වැටි අලෙවි කරන්නන්ට දඩ නියම කිරීම.
- ආදිය වේ.

මෙම නීති ක්‍රියාත්මක කරවීමටත් අවශ්‍ය නව නීති සම්පාදනය කිරීමටත් නීති කඩකරන්නන්ට නීති ක්‍රියාත්මක කරන්නන්ට නීති සම්පාදකයන්ට

බලපෑම් කිරීම සඳහා ප්‍රජාව බලගැන්විය යුතුය.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

**පාව කුමක් වුවත්  
අපේ මනාපය  
අරක්කු සිහරට්  
වලක්වන්න.**

- කණ්ඩායමක් වශයෙන් පවතින ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- වැරදි - නිවැරදි ප්‍රතිපත්ති වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම.
- ප්‍රාදේශීය නීති ක්‍රියාත්මක කරවන කමිටු සකස් කිරීම. (නිලධාරීන්ගේ)
- කමිටුවලට නීති කඩ කිරීම් දැනුම් දෙන ක්‍රමවේදයක් සකස් කිරීම.
- දේශපාලඥයන් නිවසට පැමිණි විට (ජන්දය ඉල්ලීම සඳහා ) නව අදහස් දැනුම් දීම.

## අවශ්‍ය ආධාරක

- දැනට පවතින නීති කෙටුම්පත්
- පනත්
- වක්‍ර ලේඛණ
- වැදගත්/ ප්‍රයෝජනවත් නීති
- පත්‍රිකා

- පහත පිළිබඳ දැනුම පරීක්ෂා කිරීමෙන්
- ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල දුම්පානය අවම වීමෙන්
- 210 අඩු අයට අලෙවි කිරීම නතර වීමෙන්
- නීති ක්‍රියාත්මක කරන කමිටු සකස් වීමෙන් හා ක්‍රියාත්මක වීමෙන්
- ප්‍රජාව නීති කඩ කරන අයට ඒ බව දැනුම් දීමෙන්

**අපේ දරුවන්  
ආරක්ෂාකර  
ගැනුමට**

**මද්‍යසාර  
හා  
දුම්කොළ  
පිළිබඳ ජාතික පහත  
ක්‍රියාත්මක  
කරවීමට**

**ක්‍රියාත්මක වෙමු**

# ප්‍රජාවේ ඇති වූ වෙනස මැනගැනීම.

## අරමුණ

සිදුකරන ලද ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඇතිවූ වෙනස හා බලාපොරොත්තු වූ වෙනස ඇති වී තිබේද යන්න මැන ගැනීම.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය



- සිදු කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් වල අරමුණ මත එය ඉටු වී ඇත්දැයි මැනගැනීමට සමීක්ෂණ ක්‍රමවේද සකස් කිරීම.
- මූලික නිරීක්ෂණ සමඟ සංසන්දනය කරමින් නිරීක්ෂණය කිරීම.
- ඉලක්කගත කණ්ඩායම් සාකච්ඡා පැවැත්වීම
- සකස් කරන ලද සමීක්ෂණ පත්‍රිකා. ක්ෂේත්‍ර නිරීක්ෂණ කිරීම.
- ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම.
- ලබා ගත් තොරතුරු ඇතුළත් කර විශ්ලේෂණය කිරීම.
- වාර්තා සකස් කිරීම හා තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම.

## අවශ්‍ය ආධාරක

- නිරීක්ෂණ මගපෙන්වීම් හා සටහන් පොත්
- ඉලක්ක ගත කණ්ඩායම් සාකච්ඡා පැවැත්වීමේ ව්‍යුහ
- සමීක්ෂණ පත්‍රිකා
- වාර්තා කිරීමේ ගලා යෑම් සටහන්

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- සිදු කරන ලද නිරීක්ෂණ සංඛ්‍යාව හා සිදුකළ අවස්ථාවල වෙනස
- කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවලට සහභාගී වූ සංඛ්‍යාව
- සමීක්ෂණයට ලක් වූ සංඛ්‍යාව
- අවසන් වාර්තාව නිශ්චිත දිනට සකස් වීම.

# ප්‍රජාවේ ඇති වූ වෙනස පවත්වාගෙන යෑම. (තිරිසාරභාවය)

## අරමුණ

මද්‍යසාර දුම්වැටි හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රජාවක් තුළ ඇතිවන්නාවූ වෙනස ඉදිරියටත් ඒ අයුරින්ම පවත්වාගෙන යෑමට හෝ වර්ධනය කිරීමට හැකියාව ඇති ක්‍රමවේදයක් හෝ ක්‍රමවේද සකස් කිරීම.

## අන්තර්ගතය

මද්‍යසාර දුම්වැටි හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් ඉහත ක්‍රමවේද ඔස්සේ ප්‍රජාවක් තුළ පැහැදිලි වෙනසක් ඇති කළ හැකි නමුත් එම වෙනස පවත්වාගෙන යෑම පිළිබඳ ව්‍යාපෘතිය ආරම්භයේ සිට සැලසුම් කර නොතිබීමෙන් ඇති වූ වෙනස පවත්වාගෙන යෑම අපහසු වේ.

වැඩසටහන පවත්වාගෙන යන ක්‍රමවේද පිළිබඳ අදාළ ප්‍රජාවේ සාකච්ඡාවක් කිරීමෙන් හා ප්‍රජාව සමඟ නිරන්තරයෙන් ක්‍රියාත්මක වන පුද්ගලයන් හා ව්‍යුහ වල කාර්යභාරයක් බවට පත් කිරීමෙන් ඇති වූ වෙනස වර්ධනය කිරීම හෝ ඒ අයුරින්ම පවත්වාගෙන යෑම සිදු කළ හැකිය.

## ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ආකාරය

- ප්‍රජාවේ ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් සමඟ වසර 5ක් පමණක් සැලසුම් සකස් කිරීම.
- ප්‍රජාව සමඟ කටයුතු කරන ගමේ සංවිධාන හා පුද්ගලයන්ගේ (ග්‍රාම නිලධාරී වැනි) කාර්යභාරයක් බවට පත් කිරීම.
- පවුල් සෞඛ්‍ය, මහජන සෞඛ්‍ය, සමෘද්ධි වැනි ව්‍යුහවල කාර්යයක් ලෙස පත් කිරීම.
- ප්‍රදේශයේ ක්‍රියාත්මක රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන වල කාර්යභාරයට ඇතුළත් කිරීම.
- ප්‍රදේශයට වගකියන ඉහළ නිලධාරීන්ගේ (ප්‍රාදේශීය ලේකම්, පොලිස් ස්ථානාධිපති රෝහල් වෛද්‍ය වැනි) වැඩක් බවට පත් කිරීම.

## අවශ්‍ය ආධාරක

- එක් එක් පුද්ගලයන් සහ ව්‍යුහ සඳහා සැලසුම්
- සටහන් පොත්/ පත්‍රිකා
- අත්පොත්
- පුහුණු ආධාර කට්ටල

## අරමුණ ඉටු වී ඇත්දැයි මැන ගන්නා ආකාරය

- ව්‍යුහ කීයකට වැඩසටහන ඇතුළත් වී ඇත්ද? යන්න
- කොපමණ පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාවක් ඇතුළත් වී ද? යන්න
- නිර්මාණය වන අත්පොත් හා සැලසුම් සංඛ්‍යාව හා එහි ගුණාත්මක භාවය
- නිර්මාණය වන ආධාරක සංඛ්‍යාව හා ගුණාත්මකභාවය



# වැඩිදුර අධ්‍යයනය කඳහා

මෙම මොඩියුලය භාවිතා කිරීමේදී එම කාර්යයන් ඉතාමත් සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පහත නම් සඳහන් පොත් සඟරා භාවිතා කළ හැක.

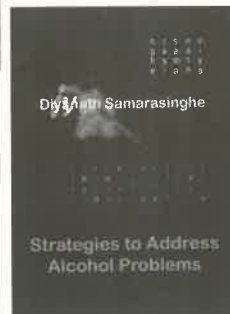
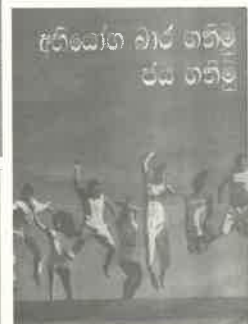
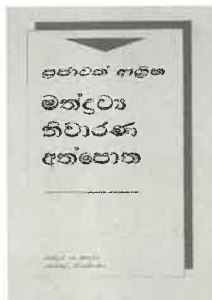
ප්‍රජාවක් ආශ්‍රිත මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අත්පොත  
අභියෝග ජයගනිමු.

Strategies to Address Alcohol Problems

Prevention and Cessation of Tobacco Use

Media Sharp (සිංහල සඟරා)

Beauty (සිංහල සඟරා)





**ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE**

**# 40/18, Park Road, Colombo 5, Sri Lanka.**

**Tel : 94 - 11 - 2584416,2592515,**

**Fax : 94 - 11- 2508484**

**E-mail: [adicc@slt.net.lk](mailto:adicc@slt.net.lk),**

**Website: [www.adicrsrilanka.org](http://www.adicrsrilanka.org)**

---