නුවණක්කාර සඳලි

මද්‍යසාර සහ
මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානයේ
ප්‍රකාශනයක්
ADIC
Alcohol and Drug Information Centre

දරුපැටවුන් එනතුරු
උදෑසනින් පෙරමඟ බලාගෙන සිටිනා
පෙර පාසල් ගුරු මෑණිවරුන් උදෙසා ....

දරුවන් කුඩා කල සිට මද්‍යසාර, දුම්වැටි වලට හුරු කිරීම උදෙසා ක්‍රියා කරන එම සමාගම් වල උපක්‍රම වලට දරුවන් තුල ප්‍රතිශක්තීකරණයක් ඇති කිරීමේ ආරම්භයක් ලෙස මෙම පොත සකස් කර ඇත. දරුවන්ට කියා දිය හැකි මෙම කතාන්තර තුළ

දරුවන් ළඟ කවුරු හෝ සිගරට් බිව්වොත් එයින් පිටකරන දුම දරුවාගේ ශරීරය තුළට යනු ඇතඑයකුඩා දරුවන්ට ඉතා අහිතකරය.

දරුවාගේ හැසිරීමක් දියුණු කිරීම තුළින් එයින් දරුවාව ආරක්ෂා කරගැනීමට පහසු මෙන් එයස්ථාවරක්‍රමයකි.

දරුවාගේ හැසිරීම වෙනස් කිරීම සඳහා දරුවන් කැමති ක්‍රියාකාරකම්ක් වන කවිය යොදාගෙන ඇත.

ඒ වගේම නහය වසා ගැනීමේ ක්‍රියාව නුවණක්කාර කමක් ලෙස හුවා දක්වා එයට දරුවාගේ කැමැත්ත වැඩිකර ගැනීමට උත්සාහා කර ඇත.

සරල ක්‍රියාකාරකම් හරහා දරුවන්ගේ ආකල්ප වෙනස් කරමින් ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට වටිනා හැසිරීම් හුරුකරවීම සඳහා මෙම කතාන්දරය තුළින් උත්සාහ කර ඇත.

ඔබගේ අදහස් අපට වැදගත්

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC)
40/18, උද්‍යාන පාර, කොළඹ 05.
දුක: 011 2584416, ෆැක්ස්: +94 112508484
http://adicsrilanka.org

චිත්‍ර නිර්මාණය -
තේජා දෙහිවත්ත

පිටු සැකසුම -
හර්ෂණ නිමලසූරිය

සංකල්පය -
මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC)

ට්‍රීං.... ට්‍රීං.... ට්‍රීං ....

දුරකතනය නාද වුණා.

චූටි පුංචි ද දන්නෙ නෑ තාරුක
හිතුවා.

මිදුලේ සෙල්ලම් කරමින් සිටි තාරුක
ගේ ඇතුළට ආවා.

“අම්මේ කවුද කතා කළේ
”තාරුක ඇහුවා.

“චූටි පුංචි කතා කළේ ”අම්මා
තාරුකට කිව්වා.

“චූටි පුංචි අපේ ගෙදර එනව
කිව්වද?”
තාරුක අම්මාගෙන් අහුවා.

“ඔව් පුතා සඳලි අක්කත් එක්ක
අද මෙහෙ එනවා කිව්වා.”

තාරුක සතුටින් ගේ එහෙ
මෙහෙ දුවන්න පටන් ගත්තා.

"ඔහොම දුවලා
වැටුණොත් සඳලි අක්ක එක්ක
සෙල්ලම් කරන්නේ කොහොම ද ?"

අම්මා ඇහුවා.

තාරුක දුවන එක නවතා පුටුක් උඩ
වාඩි වුණා.

සඳලි අක්කා ආවම සෙල්ලම් කරන එක ගැන හිතමින් තාරුක පුටුව උඩට වී සිටියා.

එහෙම ඉන්න අතරේ තාරුකට පුටුවේම නින්ද ගියා.

“මල්ලි... මල්ලි ...” තාරුකට කතා කරන හඬ ඇහුණා.

ඇහැරිලා වට පිට බලද්දි තාරුකට සඳලි අක්කාව පෙනුණා.

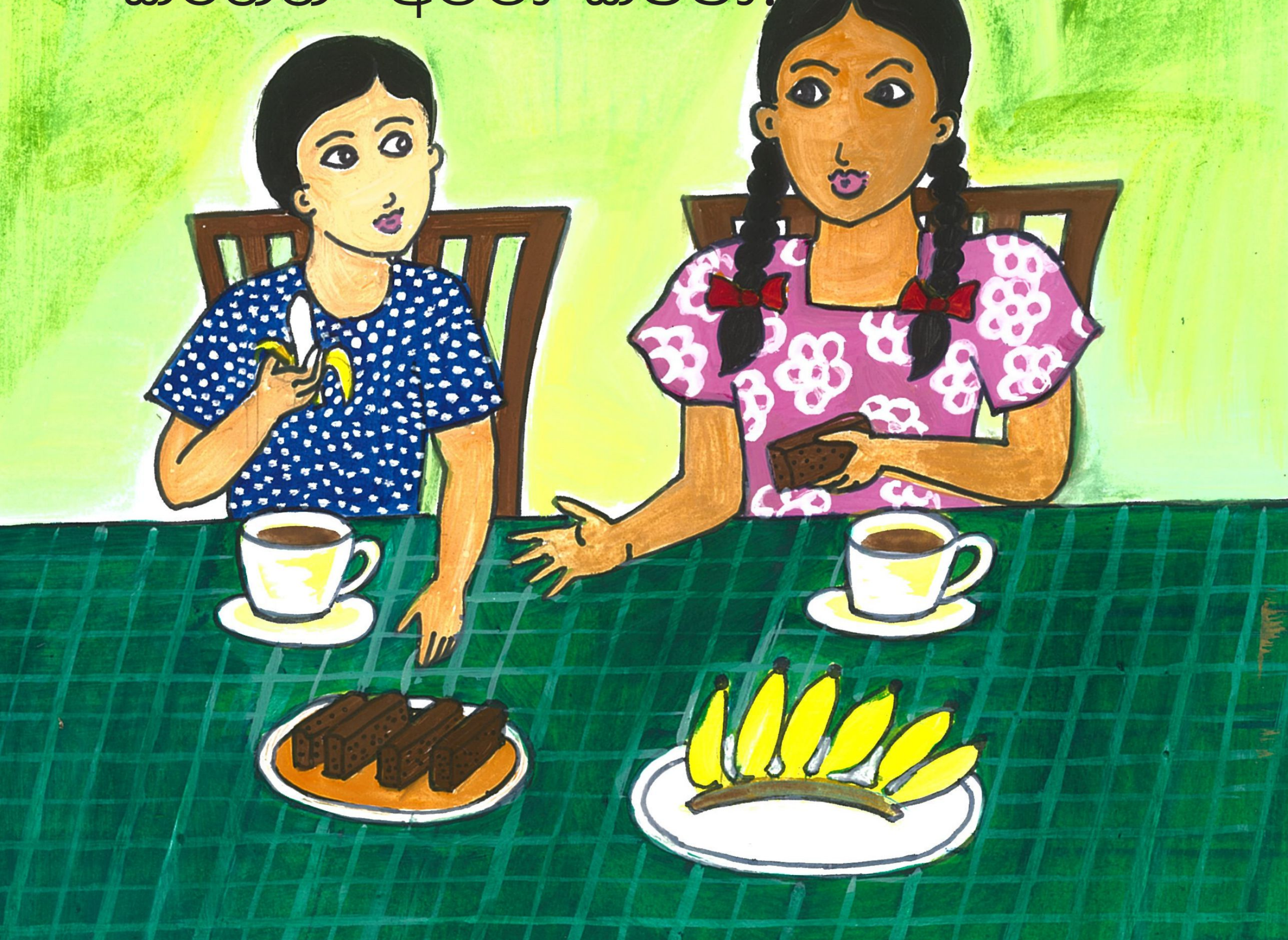
තාරුක පුටුවෙන් නැගිට සඳලි අක්කාගේ අතේ එල්ලුණෝ හරිම සතුටින්.

“ඔයාට නින්ද ගියාද? මල්ලි ”සඳලි අක්කා තාරුකගෙන් ඇහුවා.

"ඔව් අක්කේ අපි සෙල්ලම් කරන
එක ගැන හිතුවා ඉතින් මට
දන්නෙම නැතුව නින්ද ගිහින්"
තාරුක කිව්වා.

"අක්කේ අපි සෙල්ලම් කරමු ද ?"
තාරුක සඳලි අක්කාගෙන් ඇහුවා.

"දෙන්නම තේ බීලා සෙල්ලම්
කරන්න "අම්මා කිව්වා.



සෙල්ලම් කරන්න ඉවසිල්ලක් නැතිව සිටි දෙදෙනාම ඉක්මනින් තේ බී අවසන් කළා.

"එන්නකෝ මම ලස්සන දෙයක් පෙන්නන්න ...."

සඳලි අක්කාගේ අතින් අල්ලාගෙන තාරුක අඹගහ යටට දිව්වා.

"අර බලන්න කුරුල්ලන්ට කෑම දාන්න තැනක් මට තාත්තා හදලා දුන්නා."

තාරුක සතුටින් සඳලි අක්කාට කුරුල්ලො පෙන්නුවා.

දෙදෙනාම කුරුල්ලන්ගේ කිචි බිචි හඬ අහගෙන හිටියා.

“අක්කේ කුරුල්ලො සිංදු කියනවා නේද?”තාරුක සඳලි අක්කාගෙන් ඇහුවා.

“මල්ලි සිංදු අහන්න ආසයි ද?“

ඔව් අක්කෙ මම සිංදු අහන්න ආසයි

"මල්ලිට මම දැන් කවියක් කියලා දීලා ඊට පස්සෙ ඔයාට සිංදුවක් කියලා දෙන්නම් " සඳලි අක්කා ආදරයෙන් තාරුකට කිව්වා.

"අනේ අක්කේ .... කවිය කියන්නකෝ .... "

තාරුක සඳලි අක්කාට තවත් ළංවෙලා කිව්වා.

සඳලි අක්කා කවිය කියන්න පටන් ගත්තා

"සිගරට් බොන මාමලා
අපේ ළඟට ආවොතින්
නහය වසා ගනිමු
අපි බේරී.... ඉඳිමු
නහය වසා ගනිමු
අපි බේරී.... ඉඳිමු "

"ලස්සන කවියක් අක්කේ "සතුටින් අත්පුඩි ගසමින් තාරුක කිව්වා.

"අක්කේ සිගරට් බොන මාමලා අක්කා ළඟට ආවම ඔයා නහය වහගන්නව ද?"

තාරුක සඳලි අක්කාගෙන් ඇහුවා.

"සිගරට් බොන කොට පළාතම ගඳයිනෙ ඉතින් මම නහය වහගන්නවා"

සඳලි අක්කා කිව්වා.

"සිගරට් බොන අය දැක්කාම නුවණක්කාර ළමයි නහය වහගන්නවා කියලා ආපේ ටීච අපිට කියලා දුන්නා"

සඳලි අක්කා කිව්වා.

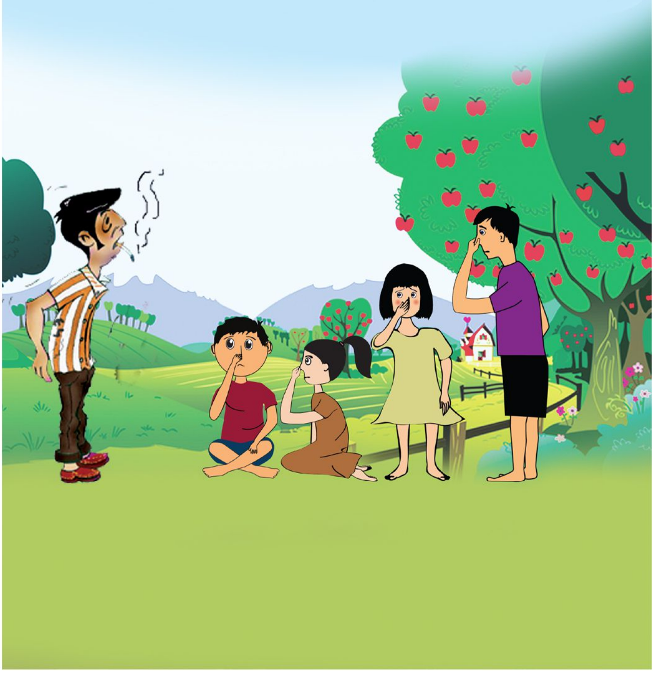
“සිගරට් බොන අය දැක්කාම මමත් අද ඉඳලා නහය වහගන්නවා මමත් නුවණක්කාර ළමයෙක් වෙනවා”

තාරුක ආඩම්බරයෙන් කිව්වා.

නුවණක්කාර ළමයි

සිගරට් බොන අය දැක්කම

නහය වහගන්නවා



ADIC
Alcohol and Drug Information Centre

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC)
40/18, උද්‍යාන පාර, කොළඹ 05.
දුක: 011 2584416, ෆැක්ස්: +94 112508484
http://adicsrilanka.org