



**ප්‍රජා මට්ටමේ
මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ
වැඩසටහන්
ක්‍රියාත්මක කිරීම
සඳහා**

මඟුසෙන්ට්මක්



හැඳින්වීම

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය වසර තිහකට ආසන්න කාලයක සිට මද්‍යසාර, දුම්කොළ හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුව අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආයතනයකි. එහිදී ප්‍රජා මට්ටමේ මැදිහත්වීම් මෙන්ම ජාතික මට්ටමේ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනයටත්, රටේ මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීමටත් සක්‍රීය දායකත්වය සපයයි. ආයතනයක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුව අවම කිරීම සඳහා මැදිහත්වීම් දී අප විවිධ ආයතන, සංවිධාන, පුද්ගලයන් හා වෘත්තීයවේදීන් සමඟ එක්ව ක්‍රියාත්මකවීම් සිදුකරයි.

සංවර්ධන ඉලක්ක ජය ගැනීමට විශාල බාධාවක් වන මද්‍යසාර හා දුම්කොළ හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුවට තිරසාර විසඳුම් සෙවීම සඳහා ක්‍රමවත් වැඩපිළිවෙළක අවශ්‍යතාවය පවතී. සංවර්ධන කටයුතුවල නියැලෙන ප්‍රජා මට්ටමේ සංවිධාන, ක්‍රියාකාරීන් හා ප්‍රජා නායකයන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමටත්, ඔවුන්ගේ ශක්‍යතා සංවර්ධනය සිදු කිරීමටත් සහ වය අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියක් ලෙස ප්‍රජාව තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය මඟපෙන්වීම ලබාදීමටත් මෙමගින් බලාපොරොත්තු වේ.

මෙම අත්පොත තුළින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන්වල අවශ්‍යතාව ඵලදායී අයුරින් ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරයත් ප්‍රතිඵල නිවැරදිව මැන ගැනීම පිළිබඳවත් අදාළ මඟපෙන්වීම ඔබහට ලබා දෙනු ඇත.

මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය
40/18, උද්‍යාන පාර,
කොළඹ 5
2023 ජනවාරි

මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුව සඳහා මැදිහත්වීම

මද්‍යසාර, දුම්වැටි සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය නිසා පැන නැගී ඇති ගැටලුව විසඳීම සඳහා පුළුල් මැදිහත්වීමක් අවශ්‍යව ඇත. දුම්කොළ, මද්‍යසාර තහනම් කිරීම, නීති මාර්ගයෙන් කටයුතු කිරීම වැනි ක්‍රමවේද භාවිතයෙන් සැපයුම අඩාල කිරීමට හැකියාව පවතින බව සිතූණ ද නීතියෙන් තහනම් කර ඇති පරිසරයක පවා නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය පවතින බව අප අමතක කළ යුතු නොවේ. විධිවිධාන ප්‍රායෝගික ප්‍රතිඵලදායක හා ස්ථිරසාර විසඳුමක් ලබාගැනීමට ඇති කළ යුතු ක්‍රියාවලිය ගැන සිතිය යුතුය. එම ක්‍රමවේද තුළ ක්ෂණික ප්‍රතිඵල අඩු වුවත් ශක්තිමත් සාර්ථක ප්‍රවේශයක් හරහා ක්‍රමිකව ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය.

අපගේ ක්‍රියාත්මක වීම හරහා අපේ ප්‍රජාවේ

1. ළමුන් සහ තරුණයන් භාවිතයට ආරම්භ කිරීම අඩුවිය යුතුය.
2. මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් පසු සිදුකරන අසාධාරණ හැසිරීම් අවම විය යුතුය.
3. දැනට මද්‍යසාර, දුම්වැටි සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිස් අඩුවිය යුතුය.
4. මද්‍යසාර, දුම්වැටි, ගංජා වැනි මත්ද්‍රව්‍යවල විකිණීම අවම විය යුතුය.

ඉහත සඳහන් කරන වෙනස්කම් අපේ ප්‍රජාවේ ඇති කිරීම සඳහා ප්‍රජාවේ සියලු දෙනාගේ සහභාගීත්වයෙන් ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කළ යුතුය. ඒ සඳහා ඔබට නායකත්වය ගත හැකිය. මින් ඉදිරියට මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කෙරේ. ඔබට ඇති හැකියාව අනුව අදාළ කණ්ඩායම් සමග මෙම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කර ඉදිරියට පවත්වාගෙන යා හැකි වන අයුරින් මෙය නිර්මාණය කර ඇත. වඩා වැදගත් වන්නේ ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කිරීමත්, පවත්වාගෙන යාමත් සහ එය ඉහත සඳහන් වෙනස්කම් අත්කරගන්නා දෙසට මෙහෙයවීමත්ය. විධිවිධාන අපගේ මැදිහත්වීම් තුළ ප්‍රතිඵල දෙසට ගමන්කරනවාද යන්න සහතික කරගැනීම සඳහා සැකසූ දර්ශක ද මෙහි සඳහන් කර ඇත. අපගේ සහ ප්‍රජාවගේ උනන්දුව ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා මෙහෙයවීම අපට ඇති අභියෝගයකි.

නැතහොත් මහන්සියෙන් සහ කැපවීමෙන් සිදු කරන මැදිහත්වීම්වල වටිනාකමක් නොමැති වීමෙන් ප්‍රජාව කලකිරීමට පත් වී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ප්‍රජා වැඩසටහන් ප්‍රතිඵලදායක නොවනු ඇතැයි යන නිගමනයට එළඹීමට පුළුවන. විධිවිධාන ප්‍රජාවට පහසුකම් සපයන අප ප්‍රජාව නිවැරදි දිශාවට ගෙන යාම සඳහා, ප්‍රතිඵලදායක මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පහසුකම් සැපයිය යුතුය. විධිවිධාන මෙහි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් අධ්‍යයනය කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සහ ප්‍රජා මැදිහත්වීම්

මෙහි යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ ප්‍රජාවේ අවශ්‍යතාවය අනුව තෝරාගෙන ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය. ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමේදී ප්‍රජාවේ සිදු විය යුතු වෙනස අනුව හෝ තමන්ට ක්‍රියාත්මක විය හැකි කණ්ඩායම අනුව තෝරා ගැනීම සිදු කළ හැකිය.

1. ආර්ථික ගැටලුව දැනෙන ආකාරයට ප්‍රජාවට අවබෝධ කරදීම

ප්‍රජාවේ සමාජිකයන්ට මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යවල ආර්ථික පාඩුව පෙන්වා දීමටත්, වමඟින් ඔවුන් තුළ ඒවා අඩුකර ගැනීමට ක්‍රියාත්මකවීමට පෙළඹීමක් ඇති කිරීමටත් මෙම ක්‍රියාකාරකම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

දරුවන්, තරුණයන්, කාන්තාවන්, භාවිතා කරන පිරිස්



ක්‍රමවේදය

- අපගේ ඉලක්ක කණ්ඩායම / කණ්ඩායම් සමග වියදම් පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරන්න.
- එම වියදම් අතර අනවශ්‍ය යැයි සිතෙන වියදම් ලැයිස්තුගත කිරීමට උනන්දුකරවන්න. අනවශ්‍ය භාණ්ඩ, සේවා හා ඒ සඳහා පසුගිය මාසයේ සිදුකරනු ලැබූ වියදම ආසන්න වශයෙන් හෝ සටහන් කිරීමට පොළඹවන්න.

උදා :

අනවශ්‍ය දෑ	වියදම
පයින් යන දුර ත්‍රිවිල් එකේ ගියා දෙපාරක්	රු.60 X 2 - රු.120.00
සීයට බීඩ් මට්ටයක් ගෙනවා	රු.12 X 10 - රු.120.00
පඩි දවසේ බියර් කෑන් එකක් ගන්නා	රු.150.00
බේටා කාඩ් දෙකෙන් එකක්	රු.99.00
මුළු මුදල	රු.489.00

- මෙලෙස නිර්මාණශීලී ක්‍රම යොදා ගෙන අනවශ්‍ය වියදම් ලැයිස්තුගත කළ හැකිය. මේ වියදම් අතර සෑම මාසයකම අඛණ්ඩව සිදුකරන වියදම් හඳුනාගන්න.
- මේ මුදල හෝ කොටසක් ඉතිරිකිරීමට සිදුකළ හැකි ක්‍රම සාකච්ඡා කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස කැටයක් සකස්කර ගෙන ඉතිරි කිරීම පටන් ගැනීම. ඉතිරි වන මුදල පොතක හෝ කොළයක සටහන්කර ගැනීමෙන් චිකතුවී ඇති මුදල පිළිබඳ දැන ගත හැකිය.
- තවත් ක්‍රමයක් ලෙස කැලැන්ඩරයක් ලෙස අනවශ්‍ය වියදම් ලැයිස්තු ගත කළ හැකිය. සතියෙන් සතිය අනවශ්‍ය වියදම් මෙලෙස ලකුණු කිරීමෙන් අනවශ්‍ය වියදම් අඩු කිරීමේ ප්‍රගතිය ද දැකිය හැකිය.

2021 කුස්සි කැලැන්ඩරය 10 මාසය

ද්‍රව්‍ය	1-සතිය		2-සතිය		3-සතිය		4-සතිය		මුළු වියදම
	ලාභය	හානිය	ලාභය	හානිය	ලාභය	හානිය	ලාභය	හානිය	
සීනි	2 kg	280	2 kg	280	1kg	140	1kg 1/2	210	910
පොල් පෙල්	කෝකලය 200	480	කෝකලය	480	කෝකලය	480	කෝකලය	480	1920
රිච්	—	—	—	—	500g	60	—	—	60
ලුණු	කැට 1 කුඹු 1	80 60	—	—	—	—	—	—	140
ටෝන් කෘඩි	5	500	5	500	5	500	5	500	2000
අතෙර ආහාර	කැකර් 1	210	—	—	කෝන්	280	පාන් 02	120	610
දුච්ච	සුරැඹු 5	50	සුරැඹු 5	50	සුරැඹු 5	50	සුරැඹු 5	50	200
කේළු	අරන්කු කෝකල 1	1800	—	—	—	—	අරන්කු කෝකල 1	1800	3600
මුල් වා	මුල් 20 පුල් 20	100	මුල් 20 පුල් 20	100	මුල් 20 පුල් 20	100	මුල් 20 පුල් 20	100	400
									9840

හම්බන්තොට ගොන්නේරුව ගම්මානයේ කාන්තාවක් විසින් සිදු කළ ක්‍රියාකාරකමකි.

- ඉතිරි කිරීමට උනන්දුව වැඩි කිරීමට කළ හැකි තවත් ක්‍රමයක් නම් ඉලක්ක කරගත් ඉතිරි කිරීම් සැලසුමක් සකස්කර ගත හැකිය.

උදාහරණ :

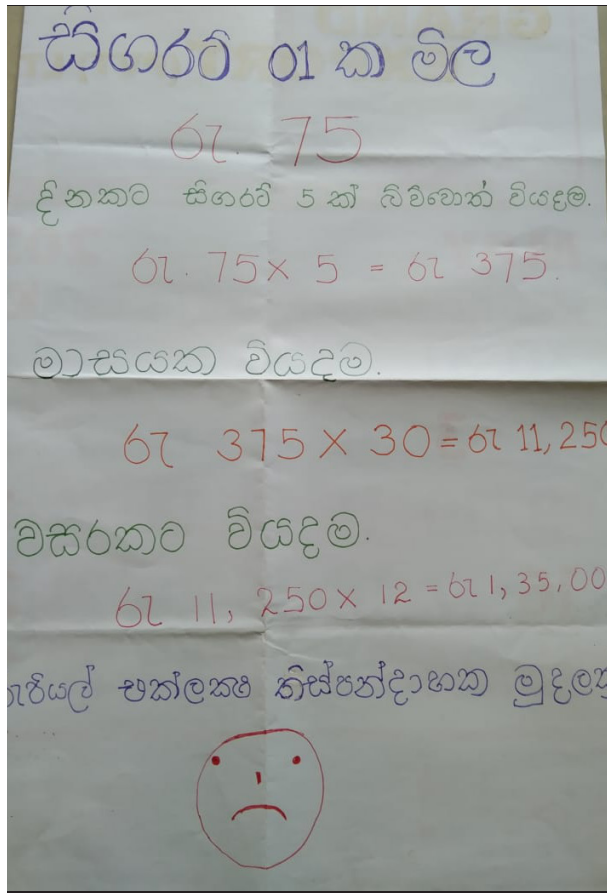
- මවකට දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය සඳහා යන වියදම් වන මුදල
- ණය වාරික ගෙවීමට මුදල
- ගෙදරට භාණ්ඩයක් මිලදී ගැනීමට

- පවුල් මට්ටමින් වියදුම් ගණනය කිරීම තවදුරටත් දියුණු කර මද්‍යසාර, දුම්වැටි සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ගමේම මිනිසුන් වියදුම්කරන මුදල සොයා බැලීමට ළමුන් හෝ තරුණ කණ්ඩායමකට භාර දිය හැකිය.
 - එම ක්‍රියාකාරකමෙන් ගණනය කරන මුදල ගමේ අනෙක් අයට ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා නිර්මාණශීලී පෝස්ටර්, පත්‍රිකා හෝ බනර් ප්‍රදර්ශනය කළ හැක.
 - කණ්ඩායමක් ලෙස හෝ පුද්ගලිකව ආරම්භ කළ ඉතිරි කිරීම් ක්‍රියාකාරකම හිඟවන කාල වකවානුවක් තුළ පසුපරම් කරන්න.
- උදා : සෑම මසකම හතරවන සතියේ සෙනසුරාදා දින

ප්‍රතිඵල සොයා බැලීම

පහත සඳහන් දර්ශක යොදාගෙන ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රගතිය දැන ගත හැකිය.

- මද්‍යසාර සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වියදුම් වන මුදල් ප්‍රමාණය ගැන අවබෝධය වැඩිවීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය නොවන අනෙකුත් අනවශ්‍ය මුදල් ගැන අවබෝධය සහ ඒවා ඉතිරි කිරීමට පෙළඹීමේ ප්‍රමාණය.
- මද්‍යසාර, දුම්වැටි සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වියදුම් වන මුදල් ඉතිරි කර සංඛ්‍යාව හා මුදල් ප්‍රමාණය.
- වෙනදා අපහසුවෙන් සිදුකළ අත්‍යවශ්‍ය ගෙවීම් පහසුවෙන් කර ගැනීමට හැකි වූ අවස්ථා.
- මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම වීමේ ප්‍රමාණය.



2. සෞඛ්‍ය හානිය දැනෙන ආකාරයට ප්‍රජාවට අවබෝධ කර දීම

මද්‍යසාර, දුම්කොළ සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇති වන දිගුකාලීන සෞඛ්‍ය හානිය පිළිබඳ ප්‍රජාව තුළ අවබෝධය ඇති නමුත් එය ඔවුන් එම ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස් වීමට හෝ නව පිරිස් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමු වීම අවම කිරීමට ප්‍රමාණවත් නොවන බව පෙනෙන්නට ඇත. නමුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන කෙටිකාලීන හානි මිනිසුන්ට දැනෙන අතර ඒවා ප්‍රජාව තුළ පැතිරීම තුළින් මද්‍යසාර, දුම්වැටි, ගංජා වැනි මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇති වටිනාකම අඩුවනු ඇත.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමඟ ද?

ලමුන් හා තරුණයන් වඩා සුදුසු කණ්ඩායම වේ.



ක්‍රමවේදය

- ලමුන් හෝ තරුණයන් සමඟ ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවේ සිටින සිගරට්, බීඩ්, සුරැට්ටු, අරක්කු, බියර්, කසිප්පු, ගංජා බොන අයගේ පෙනුමට ඇති වී ඇති හානිය නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- ඔවුන්ගේ අස්, තොල්, මුත්‍රණ, දුර්ගන්ධය වැනි දේවල් ලමුන්ගේ අවධානයට යොමු කරන්න.
- එම තොරතුරු නිර්මාණශීලී ලෙස ප්‍රජාව තුළට ගෙන යාම සඳහා නිර්මාණශීලී දේවල් සාකච්ඡා කරන්න.
- විදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩිවල දී හමුවන දුම්බොන්නන්, මද්‍යසාර භාවිත කරන්නන් සඳහා දැක්විය හැකි සරල ප්‍රතිචාර. උදා - සිගරට් බොන අය දුටු විට නහය වසා ගැනීම, "ගඳයි" යැයි පැවසීම ගැන කතා කරන්න. ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන ලෙස පවසන්න. ක්‍රියාත්මක කළ පසු ප්‍රතිචාර ගැන ද සොයා බලන්න.



ප්‍රතිඵල සොයා බැලීම

මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් ඇති වූ ප්‍රතිඵල පහත දැර්ශක යොදා ගනිමින් මැන බලන්න.

- ක්‍රියාකාරකමට සක්‍රීයව සහභාගී වූ ප්‍රමාණය.
- නිර්මාණ ප්‍රමාණය හා ඒවායේ ගුණාත්මක බව.
- එම නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කිරීම නිසා ඇති වූ බලපෑම.

උදා: පෝස්ටර් ඉරා දැමීම, සිගරට් භාවිතයේ ඇති අපහසුතා, මද්‍යසාර හැසිරීම්වල සිදු වූ වෙනස්කම්

වැදගත් : මෙම ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමුඛ සමග ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ඔවුන් සිදුකරන නිර්මාණ සඳහා සිගරට්, අරක්කු හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම, හෝ මත්ද්‍රව්‍යවලට අදාළ සංකේත භාවිත නොකරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. එම ද්‍රව්‍ය නිර්මාණ සඳහා භාවිත කිරීම මගින් අප බලාපොරොත්තුවන අරමුණට විරුද්ධ බලපෑමක් සිදු වීම ඊට හේතුවයි.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා



<https://youtu.be/E87J5SffAH0> <https://youtu.be/3HM75FjfU0A> <https://youtu.be/i-W0iayVE-s>

සිගරට්, ගංජා බොන අයට මොකද වෙන්නේ?

ප්‍රමුඛට කළ හැකි වැඩ 1

ප්‍රමුඛට කළ හැකි වැඩ 2



3. මාධ්‍ය හරහා සිදුවන මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචාරණ හඳුනා ගැනීමට සහ වෙනස් කිරීමට බලපෑම් කිරීම

මද්‍යසාර, දුම්කොළ සමාගම් දිනෙන් දින අහිමි වන තම පාරිභෝගිකයන් වෙනුවට අලුතෙන් පිරිසක් එක් කර ගැනීමට මුදල් යොදවයි. ඒ සඳහා ඔවුන් යොදා ගන්නා ප්‍රධාන උපක්‍රමය වන්නේ ජන මාධ්‍ය තුළ බහුලව භාවිත වන අන්තර්ජාලය tv සහ රේඩියෝ වේ. කුඩා කල සිටම ළමුන්ගේ මනසට මද්‍යසාර, දුම්වැටි භාවිතය "වීරවත් සංකේතයක්", "විලාසිතාවක්" යන අදහස ඇති කිරීමට ඒ හරහා ක්‍රියාත්මක වේ.

මෙම ප්‍රචාරණ වැළැක්වීම සඳහා හිතී තිබුණත් ඒවා උල්ලංඝනය කරමින් මෙම සමාගම් තමන්ගේ කුඩා ප්‍රචාරණ කටයුතු සිදුකරගෙන යනු ලබයි. විඛේදන විශේෂයෙන් මෙහි ප්‍රධාන ඉලක්කයක් වන ළමුන් සහ තරුණයන් මාධ්‍ය මගින් එන මෙවැනි වෛරස් සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණය කළ යුතුව ඇත. මාධ්‍ය හරහා සිදුවන මද්‍යසාර, දුම්වැටි සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචාරණය සහ ඒවායේ බලය අවම කිරීම මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ බලාපොරොත්තු වේ.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

ශ්‍රේණි, තරුණයන්, දෙමව්පියන්



ක්‍රමවේදය

- ඉලක්ක කණ්ඩායම සමග මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචාරණය සිදුකරන ආකාරය. උදාහරණ - විසින් එම සමාගම් අපේක්ෂා කරන දේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- සමාජ මාධ්‍ය හා අනෙකුත් මාධ්‍ය හරහා සිදුකරන ප්‍රචාරණ නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් සකස් කරන්න.
උදා: TV CARD
- එම ක්‍රමවේදය හරහා කණ්ඩායම භාවිත කරන මාධ්‍ය තුළ පළවන, විකාශනය වන, ප්‍රදර්ශනය වන මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචාරණය වන අවස්ථා සලකුණු කිරීමට උනන්දු කරන්න.
- මසක පමණ කාලයක් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පසු ප්‍රචාරණයන් පිළිබඳ සාරාංශයක් සකස් කරන්න.
- එම සාරාංශය ආදාළ මාධ්‍ය ආයතන හෝ අදාළ රාජ්‍ය ආයතන වන මද්‍යසාර සහ දුම්කොළ පිළිබඳ ජාතික අධිකාරිය - NATA, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, රැගුම්පාලක මණ්ඩලය වැනි ආයතනවලට යොමු කරන්න.

විකුණුවන නාමය	නාලිකාව	ආරම්භක දිනය	විකුණුවන දිනය
රුමා	හිරු ටීවී	2022.08.11	2022.09.06
රුමා	හිරු ටීවී	2022.08.12	2022.09.06
රුමා	හිරු ටීවී	2022.08.15	2022.09.06
රුමා	හිරු ටීවී	2022.08.22	2022.09.06
A ජීවත්	දේවනා	2022.08.21	2022.09.06
A ජීවත්	දේවනා	2022.08.26	2022.09.06
Danny	ෆිෆ්ටී T.V	2022.09.03	2022.11.35
රුමා	හිරු ටීවී	2022.08.31	2022.09.06
රුමා	හිරු ටීවී	2022.09.01	2022.09.06
මණ්ඩර	හිරු ටීවී	2022.09.07	2022.09.06
සාමාන්‍ය	දේවනා	2022.09.09	2022.09.06
රුමා	හිරු ටීවී	2022.09.07	2022.09.06
රුමා	හිරු ටීවී	2022.09.05	2022.09.06

විකුණුවන නාමය වී නාලිකාව.
හිරු ටීවී (Hiru TV)
රුමා වාර්තා නාලිකාව වැනි වැනි වැනි වැනි
රුමා (Ruma)

දේවනා නාලිකාව නොමැතිව
දේවනා නාලිකාව දැරුවා
අනුමත වෛතරික හා සිනමා
නමු

දිනය	වෛතරික / සිනමාව	නාලිකාව
2021.06.16	නාලිකාව නොමැතිව	සිනමාව
2021.06.17	සිනමාව	දේවනා
2021.06.18	සිනමාව	සිනමාව
2021.06.19	දේවනා	දේවනා
2021.06.20	සිනමාව	සිනමාව
2021.06.21	සිනමාව	දේවනා
2021.06.22	Thirumalai	සිනමාව
2021.06.23	නාලිකාව නොමැතිව	සිනමාව
2021.06.24	රුමා වාර්තා	දේවනා
2021.06.25	Azhagiya Tamizh Magan	දේවනා
2021.06.26	සිනමාව	සිනමාව
2021.06.27	සිනමාව	සිනමාව
2021.06.28	දේවනා	සිනමාව
2021.06.29	සිනමාව	දේවනා
2021.06.30	දේවනා	දේවනා
2021.07.01	සිනමාව	සිනමාව
2021.07.02	Mari	දේවනා
2021.07.03	සිනමාව	සිනමාව
2021.07.04	Pulli	දේවනා

- මීට අමතරව වෙළු නාට්‍යවල හෝ චිත්‍රපටවල වීම දැරුවා සඳහා පෙනී සිටී නම් නිලධාරීන්ට ඒ පිළිබඳ අප්‍රසාදය පළ කරමින් ලිපි, පෝස්ට් කාඩ්, දුරකතන ඇමතුම්, SMS පණිවිඩ, පෝස්ට් වැනි දෑ ද යොමු කළ හැකිය.
- සමාජ මාධ්‍ය හරහා පෝස්ට් නිර්මාණය කරමින් විවිධ ප්‍රචාරණ දිගින් දිගටම සිදුවන නාලිකා , වෙළු නාට්‍ය, නළු නිලධාරීන් කවුද යන්න හෙළි කිරීම.
- සමාජ මාධ්‍ය හරහා පලවන විවිධ ප්‍රචාරණ වාර්තා කිරීම (REPORT), අන් අයගේ දායකත්වය ද ඒ සඳහා ලබා ගැනීම කළ හැකිය.
- මේ ආකාරයට දිගින් දිගටම නිරීක්ෂණය කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක වීම සිදුකරගෙන යන්න. වමඟින් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ට ප්‍රචාරණයන් හඳුනාගැනීමට හැකියාව ලැබේ. වමෙන්න සමාගම්වලින් සිදුකරන ප්‍රචාරණවලට විරෙහි ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති වීමටත් මෙම ක්‍රියාකාරකම ඉවහල් වේ.



ප්‍රතිඵල සොයා බැලීම

- ක්‍රියාකරකම සඳහා සක්‍රීය සහභාගී සංඛ්‍යාව.
- මාධ්‍ය නාලිකාවලට, නව නිලියන්ට, අදාළ ආයතනවලට දැක්වූ ප්‍රතිචාර සහ ප්‍රමාණය.
- ප්‍රචාරණ වැඩසටහන්වලට සිදු වූ බලපෑම හෝ වෙනස්කම්.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා පහත දිගුව හරහා විවිධයේ හරඹන්න.



<https://youtu.be/KzfkKScFyqo>

මාධ්‍ය හරහා එන වෛරස්



4. උත්සව අවස්ථා මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස්කර පැවැත්වීම

මංගල උත්සව, මල්වර වීමේ උත්සව, උපන්දින සාද අවුරුදු සාද මෙවැනි අවස්ථාවල මධ්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වලින් සංග්‍රහ කිරීම සමහර ප්‍රජාවන් තුළ දක්නට ඇත. එවැනි දෑ තුළින් මධ්‍යසාර උත්සවවල අනිවාර්ය අංගයක් බවට පත්වීම තව තවත් තහවුරු වේ. විශේෂයෙන් මෙවැනි උත්සවවලට සහභාගී වන ළමුන් හටද වැරදි අධ්‍යාපනයක් මේ තුළින් ඇති වේ. ළමුන් තුළ “උත්සවයක් නම් අරක්කු, බියර් තිබිය යුතුයි” යන වැරදි ආකල්පය වර්ධනය වේ.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

කාන්තාවන්, ළමුන්, තරුණයන්



ක්‍රමවේදය

- ඉලක්ක කණ්ඩායම සමඟ උත්සව සඳහා මධ්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය ගෙන ඒමේ අවාසිය කතා කරන්න.
- “උත්සවයක් නම් අරක්කු තිබිය යුතුයි” යන මතය එම සමාගම්වලට වාසි මතයක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- උත්සවයක අරක්කු ලබා දීමේ මූල්‍යමය පාඩුව ගණනය කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස උත්සවයකට පැමිණෙන පිරිස 100 ලෙස ගතහොත් එයින් භාගයක් පමණ කාන්තාවන් වේ. ඉතිරි පිරිසෙන් ද ළමුන් සහ මධ්‍යසාර භාවිත නොකරන පිරිස ඉවත් නොකළහොත් අරක්කු බොහෝ ප්‍රමාණය 20 දෙනෙක් පමණ සිටිය හැකිය. එයින් අරක්කු නැතිවීම බැර අය 10 දෙනෙකු පමණ සිටිය හැකිය. බහුතරයට අරක්කු නොතිබීම ගැටලුවක් නැත. එමෙන්ම එම 10 දෙනා අමනාපයෙන් තෘග්‍ය ලෙස මදුල් නොදන්නන් ගැටලුවක් නැත. ඊට වඩා වාසියක් අරක්කු නොගෙන ඒම නිසා සිදුවන බව පහදා දෙන්න.
- තවද ගැටුම්, කෝලාහල නොමැති ප්‍රීතීමත් උත්සවයක් සැමට අත්විඳීමට ලැබෙන බවත්, එය සහභාගී වන අයට අවසානයේ තේරුම්ගත බවත් පවසන්න.
- වියදම් වන මුදල ද අඩුවන බව සහ ලැබෙන ත්‍යාග මුදල් ප්‍රයෝජනවත් වැඩකට යොමු කිරීමට ද හැකියාව පවතින බව තේරුම් කරන්න.
- උත්සව සංවිධානය කරන නිවසේ කාන්තාව, ස්වාමියා දරුවන් මේ පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න. විවිධ බාධක මතුවිය හැකිය.
 - “ මහත්තයාගේ වැටපොලේ යාළුවෝ එනවා. එයාලට නම් බොහෝ දෙනෙම මිනේ.”
 - “අපි ගිය උත්සවවලත් බොහෝ දුන්නා අපි දුන්නේ නැත්නම් හරි නෑ.”
 - “අපි ලෝහයි කියලා හිතයි.”

මෙවැනි අදහස් ප්‍රජාවේ අයගෙන් මතුවිය හැකිය. ඒවා වෙනස් කරන්න. උත්සවයක අරක්කු බොහෝ නොදෙන හේතුව කියන්න. කෑම වර්ග, සංගීතය සහ නිර්මාණශීලී දේවල් උත්සවයට චිකතුකරගන්න උදව් කරන්න.

- ළමුන් සමග මේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කරනවා නම් ළමුන් හරහා උත්සවවලට අරක්කු නොදීම සිදු කළ හැකිය.
- ගම තුළ ඇති සමිති සමාගම් හරහා ද වවැනි තීරණවලට විලැඹීමේ හැකියාව පවතී. සමහර ගම්මානවල පවතින මිතුරු සමාජ, සුභසාධක සමිති වැනි සමිති හරහා සාමාජික පවුල්වල පවත්වන සාදු සඳහා මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය නොගෙන සිදුකිරීමට තීරණයක් ගත හැකිය.
- මරණාධාර සමිති හරහා මලගෙවල් සහ දානේ ගෙවල්වලට මද්‍යසාර ලබා නොදීමේ තීරණයක් සමිතියේ දී සම්මත කළ හැකිය. මරණ ගෙවල් වල කැපීම වැනි අවස්ථා ද මෙම තීරණය සමග එකතු කරගත යුතුය.



හම්බන්තොට ළමා සමාජයක දරුවන් සිංහල හින්දු අවුරුද්දට නිවසට මද්‍යසාර නොගෙන ඒන ලෙස ගම්මානයේ නිවැසියන් දැනුවත් කළ අවස්ථාවක්

වෙනස්කම් සොයා බැලීම

- උත්සවවල මද්‍යසාර “අතහැරගිය අංගයක් ලෙස” විශ්වාස කළ අයගේ වෙනස්කම්.
- මද්‍යසාර ලබා නොදී පැවැත් වූ උත්සව ගණන.
- ඵලෙස උත්සව පැවැත්වීම නිසා අත් වූ වාසි.
- මද්‍යසාර නොදී පැවැත් වූ උත්සව ආදර්ශයට ගෙන පැවැත් වූ උත්සව.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා



<https://youtu.be/rzLcR5aTgRY>
 අවුරුද්දට අරක්කු බොන්න ඔබේ කියලා අපිට උගන්නලා

5. මද්‍යසාර සම්බන්ධයෙන් පවතින මිත්‍යා විශ්වාස බැහැර කිරීම

මද්‍යසාර සම්බන්ධයෙන් විවිධ මිත්‍යා මත සමාජය තුළ ඇත. එම විශ්වාස මද්‍යසාර භාවිතය වැඩි කිරීමට බලපානු ලබයි. මද්‍යසාර භාවිතා කරන නොකරන සියලු දෙනා මෙම මිත්‍යා මත ප්‍රචර්ධනය කිරීමට දායක වේ. ඒවා බැහැර කිරීමට ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කිරීම මෙම මැදිහත්වීම හරහා බලාපොරොත්තු වේ.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

ලමුන්, කාන්තාවන්, තරුණයන්, භාවිතා කරන පිරිස්



ක්‍රමවේදය

- මද්‍යසාර සම්බන්ධයෙන් ප්‍රජාව තුළ පවතින බොරු මත මොහොවාද යන්න සොයා බලන්න. ඒ සඳහා උදාහරණ කිහිපයක්

“වැඩකරලා ඇඟේ අමාරුවට තමයි බොන්නේ...”

අරක්කු, බියර්, කසිප්පු බිච්චම ඇඟේ අමාරුව නැති වෙලා තියෙන්නේ කාගේ ද ?

මද්‍යසාර යනු අවපීඩකයකි. එය ශරීරයේ වේදනාව වැඩිකරවයි. පසු දින අරක්කුවල ඇති අවපීඩනයට නිදා ගනියි. අරක්කුවලින් ශරීරයේ වේදනාව වැඩිවීම හැර අඩුවීමක් වන්නේ නැත.

“හාටියක් නම් බොන්න ඔනේ.”

අරක්කු නැතිව සතුව සමරන්නේ කොහොමද?

මද්‍යසාර යනු, මොළය අවපීඩනයට පත් කරන රසායනිකයන් බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇත. නමුත් අපේ ප්‍රජාවේ සිටින පිරිස් සතුටුදායක අවස්ථාවල මද්‍යසාර භාවිත කිරීමට පෙළඹී සිටින බව දක්නට ලැබේ. නමුත් සතුව සඳහා මද්‍යසාර භාවිත කරන අවස්ථාවක වුවත් මුහුණේ ඉරියව් හිරික්ෂණය කිරීමෙන් පවා පෙනී යන්නේ මද්‍යසාරවල රසායනික දැනෙන අපහසුතාවයයි. නමුත් මද්‍යසාර භාවිත කරන අවස්ථාවන් සිටින මිතුරන්, සතුටු සාමිචිය, නිදහස් පරිසරය වැනි වෙනත් සාධක නිසා දැනෙන සතුව මද්‍යසාරවලින් ලැබුණු චිකක් සේ වරදවා වටහාගෙන ඇත. කෙසේ වුවත් සතුව සීමාවකින් තොරව විඳීමට නම් මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් විය යුතුය. එමෙන්ම සතුටුදායක අවස්ථාවක මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස්වීම පුද්ගලයාට සතුව සීමාවකින් තොරව අත්විඳීමට හැකියාව ඇත.

“අරක්කු බිච්චනම සිතිය චිකල් වෙනවා” - “කරන කියන දේවල් මතක නෑ”

අරක්කු භාවිතයෙන් පසු කියන කරන දේවල් මතක නෑ කියන මතය බොරුවකි. ඒ බව ඔවුන්ගේ හැසිරීම විශ්ලේෂණයෙන්ද තේරුම් ගත හැකියි. අරක්කු බීමෙන් සිතිය චිකල් වී

කරන කියන දේවල් අමතක ලෙස පෙන්වන අය ප්‍රබලයන් දුටු විට උදාහරණයන් ලෙස පොලිස් නිලධාරීන් වැනි අය දුටු විට අරක්කු නොබිවී අය ලෙස වෙනස්වීමට කටයුතු කරයි. එමෙන්ම මද්‍යසාර භාවිත කරන අයට වාසි දේවල් මතක තිබෙන අතර අවාසි දේවල් අමතකවෙන ලෙස පෙන්වීමද දක්නට ලැබේ.

අප ඉහත කතා කළේ අප සමාජයේ මද්‍යසාර සම්බන්ධයෙන් බහුලවම පවතින වැරදි විශ්වාස වල සත්‍යතාවයයි.

ප්‍රජාවේ ඇති මෙවැනි මතවාද වෙනස් කිරීමට අවිධිමත් ලෙස කණ්ඩායමක් සකස් කරගෙන මෙම වෙනස්කම් කළ හැකිය.

ඔබ ගම්මානයේ තරුණ කණ්ඩායමක්, ළමා කණ්ඩායමක් සමග මෙම මිත්‍යා විශ්වාස වෙනස් කිරීම සඳහා විශේෂ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස පෝස්ටර් ව්‍යාපාරයක් වැනි දෙයක් සංවිධානය කිරීම පහත ආකාරයේ පණිවුඩ සහිත පෝස්ටර් සකස් කර ගමේ ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය.

තවද ගමේ ප්‍රජාව අතර බහුලව පවතින මිත්‍යා විශ්වාස පිළිබඳ සත්‍ය කරුණු පත්‍රිකාවක් ලෙස සකස් කර ළමුන් හා තරුණියන් සමග නිවසෙන් නිවසට ගොස් ලබා දිය හැකිය.

කාන්තාවන් අතර ඇති මිත්‍යා විශ්වාස නිවැරදි කිරීම සඳහා කාන්තා රැස්වීම් වැනි අවස්ථාවල මේ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමට පුළුවන.

වෙනස්කම් සොයා බැලීම

- මද්‍යසාර සම්බන්ධ පැවති විශ්වාස බොරු බව පිළිගන්නා, කතා කරන පිරිස වැඩි වීම.
- එම විශ්වාස වෙනස් කිරීමට කතා කරන පිරිස ප්‍රජාවේ දක්නට ලැබීම.
- මිත්‍යා විශ්වාස වෙනස්කම් කිරීම සඳහා සහයෝගය දක්වන ප්‍රමාණය වර්ධනය වීම.

වැඩි විස්තර සඳහා



<https://youtu.be/S0g540wW2XE>
සතුට තියෙන්නේ අරක්කුවල ද? හැතිනම් සතුට තියෙන තැන අරක්කු බොන හින්දද?



<https://youtu.be/BEryw7VguDY>
බිච්චට පස්සේ මොකද වෙන්නේ?

6. මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය මුලාවෙන් සිදු කරන ආසාදාරණ හැසිරීම් නැවැත්වීම.

සමාජ විරෝධී හෝ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා සිදු කිරීමට මද්‍යසාර භාවිතය සමාවක් ලෙස යොදා ගැනීමට මද්‍යසාර භාවිත කරන සමහර පිරිස් පුරුදු වී ඇත. එයට එක හේතුවක් වන්නේ අපේ ප්‍රජාවේ සිටින පිරිස් මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු මිනිසුන්ගේ “සිහිය විකල් වෙනවා”, “කරන කියන දේවල් තේරෙන්නේ නෑ” යන මිත්‍යා විශ්වාසවල විල්බගෙන සිටීමයි. මේ හේතුවෙන් මද්‍යසාර භාවිත කරන පුද්ගලයන් තම වරද මද්‍යසාර මත පටවා වැරදිවලින් හිඳහස් වීමට පුරුදු වී තිබේ. මේ තත්වය වෙනස් කර මද්‍යසාර මුලාවෙන් සිදුකරන වැරදිවලට සමාවක් ප්‍රජාවෙන් නොලැබෙන තත්වයට ගෙන එම මෙම ක්‍රියාකාරකම් හරහා බලාපොරොත්තු වේ.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

ලමුන්, තරුණයන්, කාන්තාවන්



ක්‍රමවේදය

- පළමුව මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු සිදු කරන රගපැම පිළිබඳ ගමේ ප්‍රජාව දැනුවත් කළ යුතුය. ඒ සඳහා පෙර ක්‍රියාකාරකම් සිදුකළ ආකාරයටම පහත සඳහන් වැඩ යොදාගනිමින් ගම තුළ පෝස්ටර්, පත්‍රිකා, බැනර් ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් ක්‍රියාත්මක වීම සිදු කළ හැකිය.
- මද්‍යසාර මුලාවෙන් සිදුකරන පහරදීම්, කෑ කෝ ගැසීම්, රණ්ඩු කිරීම්, වගකීම්වලින් බැහැර වීම, කාන්තා හිංසනය වැනි දෑ සඳහා ඉඩ දීම, අවසරය දීම කිසි විටකත් නොකළ යුතු බවත් ඒවා හොඳ සිහියෙන් හිතාමතා කරන වැඩ බවත් ප්‍රජාවට අවබෝධ කර දිය යුතු වේ.
- විශේෂයෙන් මේ පිළිබඳ ළමා සමාජවල, තරුණයන් අතර කාන්තා සංවිධානවල කතා කිරීම වැදගත් වේ.
- මීට අමතරව ප්‍රජාවගේ මද්‍යසාර භාවිතය හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හිසා ආසාදාරණයට , හිංසාවට පත්වන කාන්තාවන් සහ ලමුන් සහිත පවුල් සඳහා, ඔවුන් වයින් හිඳහස් කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වන්න. ඒ සඳහා රජයේ නිලධාරීන් වන ළමා ආරක්ෂණ නිලධාරීන්, වහිතා සංවර්ධන නිලධාරීන් සහ පොලිස් නිලධාරීන්ගේ මැදිහත් වීම ලබා ගන්න.
- ගම්මානයේ පොදු ස්ථානවල, පාරවල්වල, කඩ පිල් ඉදිරිපිට වැනි ස්ථානවල මද්‍යසාර භාවිතාකර කෑකෝ ගසන පිරිස් සිටි නම් එම හැසිරීම් වෙනස් කිරීමට ක්‍රියාත්මකවන්න.

වෙනස්කම් සොයා බැලීම

- මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු සිදු කරන්නේ රගපැමක් බව ප්‍රජාව විසින් අවබෝධ කර ගැනීම.
- ප්‍රජාව තුළ මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු සිදු කරන ආසාදාරණ හැසිරීම්වලට ඉඩ නොදෙන වාතාවරණ වැඩි වීම.
- මද්‍යසාර භාවිත කළත් අන් අයට හිංසාකාරී හැසිරීම්වල නිරත නොවීම.
- හිංසනයට ලක්වන පවුල්, කාන්තාවන්, ලමුන් වයින් හිඳහස් වීම.

7. ප්‍රජාවේ මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන ස්ථාන වීම භාවිතයෙන් හිඳහස් කර ගැනීම

ගම්මානවල ඇති සුන්දර ස්ථාන වැව, පිට්ටනිය වැනි ස්ථාන හෝ පොදු ස්ථානවල මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රසිද්ධව භාවිත කරනු දක්නට ඇත. මෙමගින් වීම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට වටිනාකමක් එකතු වීමත් තවත් පිරිස් මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළඹීමක් ඇති කිරීමක් සිදුවේ. එමෙන්ම වීම ස්ථාන ගමේ අනෙක් ප්‍රජාවට රස විඳීමට අවස්ථාව අහිමි වේ.

උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා පිටියක හෝ ප්‍රජා ශාලාවක මද්‍යසාර හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොදා ගනී නම් ළමුන්ට වීම ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කිරීමට ඇති හැකියාව නැති වේ. විඛේණිත වීම ස්ථාන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිස්වලින් හිඳහස් කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

ළමුන්, තරුණයන්, කාන්තාවන්, දෙමව්පියන්



ක්‍රමවේදය

- ගමේ ඇති පොදු ස්ථාන, සුන්දර ස්ථානවල පිරිස් මද්‍යසාර හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමේ ගැටළුව පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- වීම ස්ථාන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හිඳහස් ස්ථාන බවට පත්කර ගැනීමට ප්‍රජා මට්ටමින් කළ හැකි දෑ සාකච්ඡා කරන්න.

උදාහරණයක් ලෙස පහත පරිදි පණිවිඩ නිර්මාණය කර වීම ස්ථානවල ප්‍රදර්ශනය කිරීම. ගමේ වැඩිහිටි සහ ප්‍රභූ පිරිස් සමඟ සාකච්ඡා කර වීම ස්ථානවලට ගොස් වීම පිරිස් දැනුවත් කිරීම, රජයේ නිලධාරීන් සමඟ කතා කර පුද්ගලයන් දැනුවත් කිරීම, දැන්වීම් ප්‍රදර්ශනය මෙවැනි දෑ අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කිරීම හා භාවිතය පිළිබඳ අවධියෙන් සිටීම.

වෙනස්කම් සොයා බැලීම

- වීම ස්ථාන වෙනස් කරගැනීමට ප්‍රජාවේ දක්වන දායකත්වයේ වර්ධනය.
- සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම්.
- මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කළ ස්ථානවල ඇති වූ වෙනස්කම්.



8. ගම්මානවල සිගරට් විකිණීම නැවැත්වීමට ප්‍රජාව බලගැන්වීම

මද්‍යසාර, දුම්වැටි භාවිතය ආරම්භ කිරීම හා දැනට භාවිත කරන පිරිසගේ වීම භාවිතය අවම කිරීම සඳහා සිගරට්, බයර්, අරක්කු අලෙවිය අවම කිරීම ද සිදුකළ යුතුයි. ඒ සඳහා ප්‍රජා මට්ටමේ මැදිහත් වීම් හරහා අපේ ප්‍රජාවේ සිටින සිගරට්, කසිප්පු හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන පිරිස් ක්‍රමානුකූලව ඒවා අලෙවි කිරීම නැවැත්වීමට කටයුතු කළ යුතුය.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

ළමුන්, තරුණයන්,
පාරිභෝගිකයන්



ක්‍රමවේදය

- තෝරාගත් කණ්ඩායම හා එක්ව ගමේ වෙළඳසැල්හිමියන් සමග කතා කිරීමට සැලසුමක් සකස් කරන්න.
- සිගරට් විකිණීමේ ගැටලුව, දුම්කොළ සමාගමේ උපක්‍රම පිළිබඳ වෙළඳසැල් හිමියන් දැනුවත් කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- වෙළඳසැලෙන් වෙළඳසැලට ගොස් මේ පිළිබඳ කතා කර දුම්වැටි විකිණීම නවත්වන ලෙස ඉල්ලීම් කරන්න.

වෙළඳසැලට එන අයගෙන් සිගරට් ලබා ගැනීමට එන පාරිභෝගිකයන් කොපමණද යන්න සොයා බලන ලෙස පවසන්න. එයින් සිගරට් නොමැති බව පැවසුවහොත් අනෙක් භාණ්ඩ ද නොගෙන යන ප්‍රමාණය සොයා බලන ලෙස පවසන්න.

- සිගරට් අලෙවි නොකිරීම පාරිභෝගිකයන්ට, ගමට, සහ රටට හිතවත්ව ආදරයෙන් සිදු කරන ක්‍රියාවක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- සිගරට් ඉල්ලා වෙළඳසැලට පැමිණෙන පුද්ගලයාට පවා සිගරට් භාවිතය අධෛර්යමත් කරවන වැඩි පවසන්න උනන්දු කරන්න.
 - "අපි පාරිභෝගිකයන්ට ආදරේ නිසා සිගරට් විකිණීමෙන් ඉවත් වුණා"
 - "අපරාදේ සල්ලි වියදම් කරලා පිටරට සමාගම් සොහොසත් කරන්නේ"
 - "අපි මිනිසුන්ට මරණය විකුණන්න"

- සිගරට් වෙළඳාමෙන් ඉවත් වූ වෙළඳසැල් හිමියන් ඇගයීම සිදු කරන්න.
- දුම්කොළ සමාගම විසින් උගන්වා ඇති "සිගරට් නැතිව අනෙක් භාණ්ඩ අලෙවි වන්නේ නැත" යන ආකල්පය බොරුවක් බව පහදා දෙන්න.

වෙනස්කම් සොයා බැලීම

- සිගරට් විකිණීම නැවැත්වීම සඳහා ප්‍රජාවේ මැදිහත් වීම.
- සිගරට් නැතිව භාණ්ඩ විකිණෙන්නේ නැත යන මතය වෙනස් වූ වෙළඳසැල් හිමියන් ප්‍රමාණය.
- සිගරට් විකිණීමේ වෙනස්කම් සිදු කළ ප්‍රමාණය.
- සිගරට් විකිණීම නැවැත්වූ වෙළඳසැල් ප්‍රමාණය.

වැඩි විස්තර සඳහා



https://youtu.be/X0wgnud_82I
කඩේ අංකලත් වෙනස් වුණා



<https://youtu.be/NXtFp61dhvE>
සිගරට් නැතිව කෑම විකිණෙන්නේ
නෑ කියන්නේ බොරුවක් බව කඩ
හිමියන් පවසයි.



<https://youtu.be/i8ErExYBwUA>
සිගරට් විකුණන කඩවලට හර
යන්නේ නෑ



9. දුම්වැටි, මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හිඳහස් වීමට හිඳහස්වීමට උදව් කිරීම

දුම්වැටි, මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිස වම භාවිතයෙන් හිඳහස් වීමට පෙළඹවීම සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නා මෙන්ම ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන්, හිතවතුන් ද සම්බන්ධ කරගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

භාවිත කරන පිරිස, කාන්තාවන්, ළමුන්, තරුණයන්



ක්‍රියාවලිය / ක්‍රමවේදය

- මද්‍යසාර, දුම්වැටි හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිසට වම භාවිතයෙන් හිඳහස් වීම සඳහා ඒවා භාවිතයේ ගැටළුව ඔවුන්ට දැනෙන ලෙස තේරුම් කර දීම සිදුකරන්න.

උදාහරණ ලෙස,

මද්‍යසාර, සිගරට්, බීච් සඳහා ෝ කාපමණ මුදලක් වියදම් වෙනවාද?

එලෙස පසුගිය කාලය තුළ ඒ සඳහා වියදම් වූ මුදල ?

තමන්ට ඇතිවූ වාසියක් තිබේද ?

වම මුදල්වලින් වාසි ලැබුවේ තවුද ?

මෙහිදී එක් එක් පුද්ගලයාට සංවේදී මාතෘකා ගැන කතා කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ මේ භාවිතය ගැන හැවත සිතන්න පෙළඹේ.

උදාහරණ ලෙස,

දරුවන් ලැබීමට සිටින මවකගේ ස්වාමියා මද්‍යසාර, දුම්පානය සිදුකරනවා නම් උපදින දරුවාට එය බලපාන ආකාරය. ළමුන්ගේ මොළේ වර්ධනයට බලපාන ආකාරය කියා දීම මනුට මනුන් භාවිතය ගැන සිතීමට බලපායි.

දරුවන් සිටින තාත්තෙක් සමග මවුන්ගේ දරුවන් මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීමට බලපාන්නේ තාත්තාගේම භාවිතය බව පැවසීම.

නව විවාහයට පත් වූ යුවලකගේ ස්වාමියෙකුට දුම්පානයෙන් හා ගංජා භාවිතයෙන් ලිංගික බෙලහිනතාවය රූපය විරූපීවම වැනි දේ පැවසීම.

- මෙලෙස ආරම්භ කරන ලද මැදිහත්වීම් භාවිතය පැවැත්වීම සඳහා තවදුරටත් පෙළඹවීමට පසුභාර වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය වේ.

- භාවිත කිරීමට බලපාන හේතු සහ ඒවා ඔවුන් විසින් හදාගත් හේතු බවත් ඒවාට අභියෝග කිරීම ම ජීවිතේ ජයග්‍රහණයක් ලෙස සැලකීමට පුරුදු වීමට ඔවුන් යොමුකරන්න. උදා : "යාළුවා හමු උනාම බොන්න වෙනවා" යාළුවන් හමු උනාම බොන්න නැතිව ඉන්න Try කරන්න.

පවුල් අය සමගත් භාවිතය නැවැත්වීමට දිරිමත් කරන්න, මුදල් ඉතිරි කිරීමට යොමු කිරීම, සුළු වෙනසක් පවා අගය කිරීම වැනි දිරිදීමී පවුලේ අය විසින් ලබා දෙන්න.

වෙනස මැනීම

- භාවිතය ගැටළුවක් ලෙස තේරුම් ගත් ප්‍රමාණය.
- නැවැත්වීම හෝ අඩු කිරීම සඳහා උත්සාහ කරන ප්‍රමාණය.
- නැවැත්වූ ප්‍රමාණය.
- පවුලේ අයගේ ධනවාදී මැදිහත් වීම.

වැඩි දුර තොරතුරු සඳහා



<https://youtu.be/Czn8w8OH4T4>
සිගරට් බීම ලැබුනේ මොනවාද



<https://youtu.be/vFsO57bkBkU>
මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් වෙමු



<https://youtu.be/0n8-YQNXJqQ>
සිගරට් බීම නවත්වා ගන්නේ කොහොමද

10. ප්‍රජා මට්ටමේ ප්‍රතිපත්ති/ සම්මුතීන් සකස්කර ක්‍රියාත්මක කිරීම

පුද්ගල මට්ටමේ ක්‍රියාත්මකවීම් හරහා මත්ද්‍රව්‍ය ගැටළුව විසඳීමට මැදිහත්වීම් සිදුකරන අතරම, සියලුම ප්‍රජාව ආවරණය වන ආකාරයට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රතිපත්තිමය හෝ ව්‍යුහමය හැකි පොදු සම්මුතීන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මධ්‍යසාර, දුම්කොළ ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුව අවම කිරීමට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඵලෙස ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රතිපත්ති සම්මුතීන් කිහිපයක් උදාහරණ ලෙස මෙහි සඳහන් කර ඇත.

ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ කා සමග ද?

ප්‍රජා නායකයින්, ප්‍රජා සමිති / සංවිධානවල නිලධාරීන්, දේශපාලකයින්



ක්‍රමවේදය

- ඔබ ප්‍රදේශයේ ක්‍රියාත්මක වන සමිති සමාගම් සමඟ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රතිපත්තීන් / සම්මුතීන් මොනවාද යන්න පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරන්න.

උදා : මරණාධාර සමිතිය - මරණ ගෙවල් සහ දායේ ගෙවල් මධ්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍යවලින් තොරව සැලැත්වීමට ප්‍රතිපත්තියක් සැකසීම.

ගොවි සමිතිය / ධීවර සමිතිය - නිව * සැලැත්වෙන උත්සව / සාද සඳහා මධ්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍යවලින් තොරව සැලැත්වීම

- වෙළඳ සංගමය තුළ දුම්වැටි විකිණීම හැවැත්වීමට යෝජනා සම්මත කර ක්‍රියාත්මක කිරීම.

විශේෂ දිනවල දී
උදා : වෙසක් දින, මැයි 31 - ශ්‍රේණි දුම්වැටි නිවාරණ දිනය, ළමා දිනය වැනි දිනවලදී සිගරට් විකිණීමෙන් ඉවත් වීමට එකඟ කර ගැනීම.

- මිතුරු පවුල් / කාන්තා සමිති - උත්සව අවස්ථාවල මධ්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත හොකිරීමට යෝජනා සම්මත කිරීම.

- ප්‍රදේශීය සභාව - ප්‍රදේශයේ පොදු ස්ථානවල (නාන තොටුපල, වැව් පිටි, දිය ඇලි, සුන්දර ස්ථාන) මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් කරගැනීම යෝජනා ගෙන වීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- නගරය දුම්වැටිවලින් තොර නගරයක් බවට පත් කරමින් මහජන හිතකාමී නගරයක් කිරීමට යෝජනා සම්මත කර ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- ජංගම වෙළඳසැල්වල සිකරට් සහ මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි වීමට මැදිහත් වීම.

- පොදු ස්ථානවල දුම්බිම්, මධ්‍යසාර භාවිතය කිරීම පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන් නිතර නිතර ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- ඉලක්ක සමඟ මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය අවම කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක විය හැකි ඉහත සඳහන් ක්‍රම අතරින් ඔවුනට ගැළපෙන දෑ යෝජනා කරන්න.
- අදාළ කණ්ඩායම් සමඟ යෝජනා සම්මත කර ගනිමින් ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා සැලසුම් සකස් කරන්න.
- එම සැලසුම් අනුව ක්‍රියාත්මක වීමට පිරිස උනන්දු කරන්න.
- ක්‍රියාත්මක වීම තුළ අත් දකින වෙනස්කම් පිළිබඳ සොයා බැලීමට කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.

වෙනස මැනීම

- ප්‍රජා මට්ටමේ ඇති කරගත් ප්‍රතිපත්ති ප්‍රමාණය.
- එම ප්‍රතිපත්ති / සම්මුතීන්වලින් ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රමාණය.
- එම ක්‍රියාත්මක වීම හරහා ප්‍රජාව තුළ සිදුවූ වෙනස්කම්.
- මෙම ක්‍රියාවලිය සමග සම්බන්ධ වූ පුද්ගලයන්, ආයතන, සංවිධාන.





මද්‍යසාර, දුම්කොළ හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුවේ බැරැරැමිකම නිවැරදිව තේරුම්ගනිමු.

මද්‍යසාර, දුම්කොළ හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සෞඛ්‍ය, ආර්ථික, සමාජයීය වශයෙන් ගැටලුවක් බව අප දැන සිටියත් එම ගැටලුවේ තරම පිළිබඳව අප තුළ ඇති අවබෝධය අවම මට්ටමක පවතී. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඇති අවශ්‍යතාවය නිවැරදි තේරුම් නොගැනීමට මෙයද හේතුවක් වී ඇත. එබැවින් මෙම පරිච්ඡේදය තුළ පුද්ගල මට්ටමෙන්, පවුල් මට්ටමෙන් හා රටක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුවේ තරම පිළිබඳ අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරුණු ඇතුළත් කර ඇත. එමෙන්ම එය සංවර්ධනයට බාධාවක් වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවත් විග්‍රහයක් මෙම පරිච්ඡේදය තුළ ඇතුළත් වේ.

සෞඛ්‍යය ගැටලුව

මද්‍යසාර භාවිතය පුද්ගලයන්ගේ හදවත් රෝග, පිළිකා, සිරෝසිස්, වකුගඩු ආබාධ, දියවැඩියා වැනි රෝග සඳහා ඇති අවධානම වැඩි කරයි. එමෙන්ම කිසිම ප්‍රමාණයක මද්‍යසාර ශරීරයට හිතකර නොවන බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ වසරකට 15,000ක් පමණ ප්‍රමාණයක් මද්‍යසාර නිසා ඇතිවන රෝගවලින් මිය යන බව සෞඛ්‍ය අංශ වාර්තා කරයි.

දිනකට කෝටි 60ක්

	
අරක්කු රූපියල් කෝටි 49.7 (මිලියන 497ක්)	බියර් රූපියල් කෝටි 9.3 (මිලියන 93ක්)

දුමිබීම ලෙස සළකන සිගරට්, බීඩ්, සුරැට්ටු භාවිතය මුඛ පිළිකා, ශ්වසන ආබාධ, හෘදයාබාධ, ආසාතය වැනි රෝග රැසක් ඇති කිරීමේ අවධානම වැඩි කරයි. දුමිබීම සිදු කරන්නා පමණක් නොව අවට සිටින පිරිස් ද අක්‍රීය දුම්පානයට ලක් වීම නිසා ඔවුනට, විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ට සහ ළමුන්ට දුමිබීම නිසා ඇතිවන රෝගාබාධවලට ලක්වීමේ අවධානම වැඩි වේ. මේ අතර අක්‍රීය දුම්පානයට ගර්භණී කාන්තාවන් නිතර නිතර යොමු වීමෙන් සංකූලතා සහිත දරුවන් බිහිවීමත්, බිහිවන දරුවන්ගේ බුද්ධි වර්ධනය අඩාල වීමටත්, කළලය විනාශ වීමටත් හේතුවිය හැකි බව පෙන්වා දී ඇත.

සිගරට් දුමේ විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය 6000ක් පමණ අන්තර්ගත වන අතර එයින් 75%ක පමණ ප්‍රමාණයක් පිළිකාකාරක ද්‍රව්‍ය ලෙස වර්ග කර ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ මුඛ පිළිකාවලින් 90% පමණ ප්‍රමාණයකට දුම්කොළ බලපාන බව පෙන්වා දී ඇත. දුමිබීම නිසා අප රටේ වසරකට 14,000කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් අකාලයේ මිය යන බව සෞඛ්‍ය දත්තවලින් තහවුරු කරයි.

මෙලෙස වසරකට මද්‍යසාර, දුම්කොළ හේතුවෙන් අකාලයේ මිය යන ප්‍රමාණය 30,000කට ආසන්න වෙයි. එලෙස සැළකීමේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන් අකාලයේ මියයන සැළකිය යුතු බරපතලම කාරණය මද්‍යසාර හා දුම්කොළ භාවිතය නොවේද? නමුත් ඔබට එය එතරම් ගැටලුවක් ලෙස නොදැනීමට හේතු මොනවාද? යන්න පිළිබඳවත් සැළකිලිමත් වීම වැදගත්ය. මන්ද අප ප්‍රජාවේ ජීවත් වන අය ද ඔබ මෙන්ම ඇතැම්විට මෙම ගැටලුව මේ ආකාරයටම මීට පෙර නොදකින්නට බලපෑ හේතු තිබෙන්නට පුළුවන්. එසේ නැත්හොත් කවුරුන් හෝ විසින් මෙම ගැටලුව සමාජගතවීම වළක්වනවා විය නොහැකිද?



ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ ද අකාලයේ මියයන යන පුද්ගලයන්ගේ මරණයට බලපෑ හේතු සොයා බලන්න. ඒ අතර මද්‍යසාර භාවිතය හා දුමිබීම හේතුකොටගෙන මරණයට පත් වූ සිද්ධි ඇත්දැයි සොයා බලන්න. මරණය ඇතිවී ඇත්තේ හෘදයාබාධයක්, ආසාතයක්, පිළිකාවක් නිසා විය හැකි නමුත් එම මූලික කරුණ සමාජය තුළ ප්‍රකට නොවීමෙන් මෙම කරුණු යටපත් වී ඇත.

මද්‍යසාර හා දුමිබීමෙන් පමණක් නොව වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වන ගංජා, හෙරොයින් හා විවිධ පෙති වර්ග භාවිතය නිසා ද මිනිසුන් අකාලයේ මිය යයි. නමුත් සංඛ්‍යා ලේඛන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට දත්ත වාර්තාවීමේ ගැටලුවක් පවතී. මෙලෙස මද්‍යසාර, දුම්කොළ හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සෘජුව මෙන්ම වක්‍රාකාරයෙන් ද මරණ සිදු කිරීමට බලපායි. ඒ අතර රිය අනතුරු බහුල වෙයි. ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුවන රිය අනතුරුවලින් සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක් සිදුවීමට මද්‍යසාර මෙන්ම වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය බලපා ඇත.

මෙලෙස සිදුවන අකල් මරණවලට ගොදුරු වන්නේ බොහෝවිට පවුලේ පිරිමියා වන අතර ඔහු පවුලේ ප්‍රධාන මූල්‍ය උත්පාදකයා

විය හැකිය. ළමුන්ගේ තාත්තා හෝ බිරිඳකගේ ස්වාමි පුරුෂයා ය. ඔහුගේ අකල් මරණය පවුලේ ආර්ථික කඩා වැටීමට මෙන්ම ළමුන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාල වීමට ද සෘජුවම බලපායි. ඒ හරහා තවත් විශාල ගැටලු ප්‍රමාණයක් හටගැනීම වැළැක්වීමට අපහසු තත්ත්වයකි.

වර්තමානය වනවිට කංසා නොහොත් ගංජා භාවිතයේ වර්ධනයක් පෙනෙන්නට තිබේ. දුම්කොළ සමාගමේ නිෂ්පාදනයක් ලෙස ගංජා කර්මාන්තය ලෝකය පුරා ආරම්භ කිරීමට දැනටමත් ජාත්‍යන්තර මට්ටමෙන් කටයුතු සිදු වන බව ඔප්පු වී ඇත. ඒ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ඉදිරි පරිච්ඡේදයක ඇතුළත් කර ඇත.

ගංජා භාවිතය හානිදායක නැද්ද ?

 <p>ශරීරයට</p>	 <p>මනසට</p>	
වයසට වඩා වයසක පෙනුමක් ඇතිවීම	මානසික අවපීඩනය	
ලිංගික බෙලහිනතාවය	හිත්හේන්මාදය	
ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම	අවධාන උනන්දුවය සහ අධික්‍රියාකාරීත්ව රෝගය	
ගංජා ගැට (ඇවිදීමට අපහසුවීම)	බුද්ධි අඩුවීම (IQ)	
වාෂණ කෝෂයේ පිළිකා	ඉක්මනින් තරහා යාම	
උපදින දරුවන්ගේ ස්නායු දුර්වලතා (ගැබිණි මවගේ භාවිතය නිසා)	අන් අය සැකකිරීම	
හෘදයාබාධ	මොළයේ හානි	
නිදාගත පෙනහළු රෝග	විෂාදය	
ආඝාතය හෙවත් අංශාගය		

ගංජා භාවිතය ඖෂධීය වශයෙන් ගුණාදායක ලෙස ව්‍යාප්ත මතයක් ගංජා නීතිගත කිරීමට උත්සහ දරන පිරිස් ප්‍රකාශ කළ ද, ගංජාවලින් අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම සිදුවන්නේ මොළයට බව මනෝ වෛද්‍යවරු පෙන්වා දෙති.

මානසික රෝග වැඩි කිරීමටත්, බුද්ධිය හීන කිරීමටත්, ලිංගික බෙලහිනතාවය ඇති කිරීමටත් ගංජා හේතු වන බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇත. අප රටේ මානසික රෝහල්වල ගංජා භාවිතය නිසා රෝගී වුණු පිරිස් වැඩිවශයෙන් ප්‍රතිකාර ගනු ලබයි.

මද්‍යසාර භාවිතය, දුම්බීම හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන සෞඛ්‍ය බලපෑමේ තරම ප්‍රජාව තුළ ඉස්මතු නොවීමට බලපාන තවත් හේතුවක් නම් මේවා භාවිතය නිසා අපි ඉහත සඳහන් කළ ගැටලු ඇති වීමට යම් කාලයක් ගත වීමයි. භාවිත කළ විශස හෝ කෙටිකාලීනව ඇතිවන හානි තිබුණ ද ඒ පිළිබඳ ප්‍රජාව තුළ අවබෝධය අවම මට්ටමක පවතී. අප මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවෙන් ඉතා ඉක්මණින් සිදුවන හානි පිළිබඳව ප්‍රජාවගේ අවබෝධය වැඩි කළ යුතුය.

දුමිඛිම නිසා පුද්ගලයන්ගේ පෙනුමට සිදුවන හානිය, ඇස් අවපැහැ වීම, තොල් තැම්බීම හා දුර්වර්ණ වීම, සම රැලි වැටීම, වයසට වඩා පෙනුමක් ඇති වීම, දුර්ගන්ධය වහනය වීම, ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇති වීම, මුහුණේ සම වියලීම, තේ හෝ කෑම ගැනීමෙන් පසු සිගරට් නොමැති වීට අපහසුවක් දැනීම, වැසිකිළි යාමට සිගරට් අවශ්‍ය වීම මේ අතර කැපී පෙනෙන හානි වේ.

මද්‍යසාර භාවිතයේ ද මෙවැනි කෙටි කාලයකින් අත්විඳීමට සිදුවන හානි දැක ගත හැකි වේ. අරක්කු භාවිතය නිසා මුහුණ ඉදිමීම, දුර්ගන්ධය, බඩ ඉදිරියට නෙරා ඒම, වයසට වඩා වයසක පෙනුම, ඇස් රතු වීම, වචන පැටලීම, පෙනීමේ අපහසුතා, ඇවිදීමේ අපහසුතා ආදිය මේ අතර දක්නට ලැබේ.

ගංජා සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිස් හොඳින් නිරීක්ෂණය කළවිට ඔවුන්ගෙන් ද විශේෂයෙන්ම ගංජා භාවිත කරන පුද්ගලයන්ගේ මුහුණු හම වියලීම, මුහුණ ඇකිලීම, වයසට වඩා පෙනුම, දුර්ගන්ධය වැනි ලක්ෂණ දක්නට ලැබේ.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා



<https://youtu.be/e-EeEJRnxmk>
වෛද්‍ය සමන් චිස්. හෙට්ටිගේ මහතා ගංජා ගැන සිදු කරන පැහැදිලි කිරීම.



https://youtu.be/XohR7vPa_bo
විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය ජයමාල් ද සිල්වා ගංජා ගැන සිදු කරන පැහැදිලි කිරීම.



<https://youtu.be/LQGHILtFN1w>
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂක වෛද්‍ය පාලිත අබේකෝන් මහතා ගංජා දුම්කොළ සමාගමේ සම්බන්ධතාවය හෙළි කරයි.



https://youtu.be/TRyw0IfdR_0
ගංජා කර්මාන්තය දේශීය ද?

ආර්ථික ගැටලුව

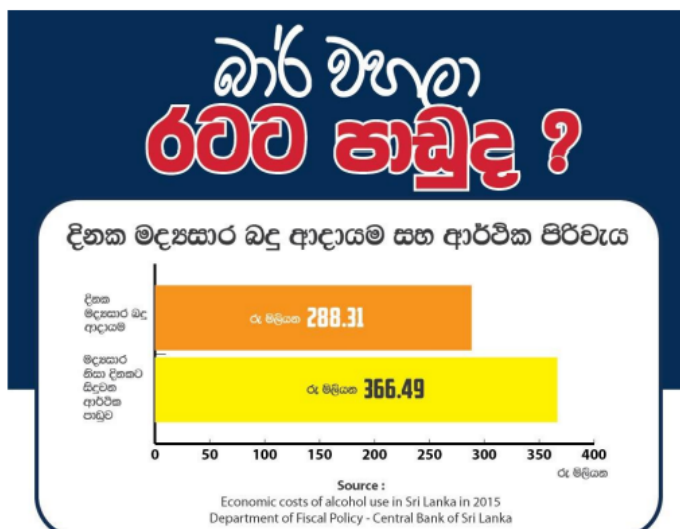
මද්‍යසාර භාවිතයට, දුම්බීමට, ගංජා භාවිතයට හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කිරීමට මුදල් වියදම් වන බව දැන සිටියත් ඒ කොපමණ මුදලක් ද, එම මුදලින් කළ හැකිව තිබූ දෑ මොනවාද, එම මුදලින් ලැබුණු දේ මොනවාද යන්න පිළිබඳව විමර්ශනාත්මක සොයා බැලීමක් සිදු නොවීම මෙම ගැටලුවෙන් ගොඩ ඒමට මිනිසුන්ගේ පෙළඹවීම අඩුවීමට හේතු වී තිබේ.

රටක් ලෙස මුලින්ම මද්‍යසාර හා දුම්වැටි සඳහා යන වියදම ගණනය කිරීමේදී සිගරට් සඳහා දිනකට ලක්ෂ 4000 ක මුදලක් වියදම් කරයි. එමෙන්ම බියර් සඳහා ලක්ෂ 1000ක් ද, අරක්කු සඳහා ලක්ෂ 5000ක් ද දිනකට වියදම් කරයි. ගංජා සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා සිදුකෙරෙන වියදම නිශ්චිතව ගණනය කිරීමට හැකියාවක් නැත.

පුද්ගලයෙක් විසින් මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වියදම් කරන මුදල ගණනය කිරීම පහත වේ.

උදාහරණයක් ලෙස දිනකට සිගරට් පහක් බොන පුද්ගලයෙකු රුපියල් 500ක පමණ මුදලක් දිනකට සිගරට් සඳහා වියදම් කරන අතර, මසකට රුපියල් 15000ක් හා වසරකට 182,500ක් වියදම් කරයි. ඔහු මෙලෙස අවුරුදු පහක් සිගරට් භාවිත කර ඇත්නම් රුපියල් 912,500කට අධික මුදලක් සිගරට් සඳහා වියදම් කර ඇත. අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වියදම් වන මුදල් ඉදිරි පරිච්ඡේදයක විස්තරාත්මකව ගණනය කර ඇත.

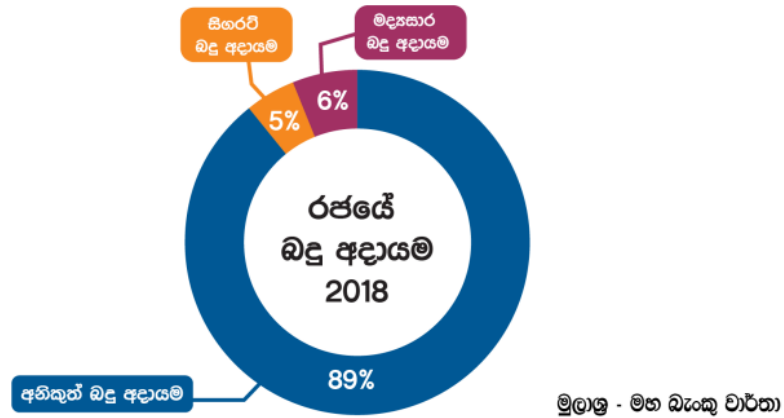
මෙලෙස වියදම් වන්නේ ඔහුගේ හා ඔහුගේ පවුලේ මූලික අවශ්‍යතාවලට හෝ දියුණුවට යෙදවීමට ඇති මුදල් වේ. මේ මුදල සිගරට් සඳහා වියදම් නොවුණේ නම් කළ හැකිව තිබූ දේවල් මොනවාද?, ඔහුගේ හෝ ඔහුගේ පවුලේ ආර්ථික ප්‍රශ්න ගණනාවකට මෙම මුදල් ප්‍රයෝජනවත් නොවන්නේද? යන්න පිළිබඳව ඔවුන්ට අවබෝධය ලබා දීමත් ඒ තුළින් ප්‍රජාව තුළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා වියදම් වන මුදල පිළිබඳ නිවැරදි වැටහීමක් ඇති වීම තුළ මෙම ගැටලුවෙන් ගොඩ ඒමට විශාල පිටිවහලක් වේ.



මද්‍යසාර සහ දුම්කොළ සමාගම් රටේ ආර්ථිකයට විශාල දායකත්වයක් දක්වන බවට මිනසා මතයක් එම සමාගම් විසින් ජනගත කර ඇත. ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව 2018 වාර්තාවන්ට අනුව දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම්වලින් ලැබෙන බදු රටේ සමස්ත බදු ප්‍රතිශතය 11%ක් වැනි අඩු ප්‍රමාණයකි. එමෙන්ම ඒවායෙන් ලැබෙන බදු ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වියදමක් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතය නිසා රජයට වියදම් වන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය කළ සමීක්ෂණයකින් පෙන්වා දෙයි.

උගන්වනු බොරු මඬු ඔබත් රැවටිලා ද ?

ආණ්ඩුව දැවැන්තේ අරක්කු සහ සිගරට් සල්ලි වලින්ද ?



අනෙක් ආකාරයට දුම්කොළ සමාගම බහුජාතික සමාගමකි. එම සමාගමේ කොටස්වලින් 84%ක ප්‍රමාණයක් ම අයත් වන්නේ ඇමෙරිකාවට සහ බ්‍රිතාන්‍යයට වේ. එබැවින් ඒ හරහා අපේ රටේ ධනය විශාල ප්‍රමාණයක් පිටරටට ඇදී යයි. එමෙන්ම මද්‍යසාර සමාගම්වල ද අයිතිය බහුජාතික සමාගම් සතු වේ. දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිත කරන අය හරහා අප රටේ ධනය පිටරට වලට ඇදී යනවා මෙන්ම ඒවා භාවිතය නිසා ඇතිවන සෞඛ්‍ය හානි සහ අනෙකුත් හානි සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජයට අමතර වියදමක් දැරීමට සිදුවී ඇත. සමස්ත අයුරින් බැලීමේදී දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ව්‍යාපාර රටක සංවර්ධනයට ඇති ප්‍රධානතම බාධකය ද වන්නේය.

සිගරට් බදු අදායම සහ වියදම



Source - The Case for Investing in WHO FCTC Implementation in Sri Lanka and Central bank report

**පසුගිය වසර 5 තුළ
දුම්කොළ බදු නිසි ලෙස අය නොකිරීම නිසා
රටට අහිමිවූ බදු මුදල බිලියන 100කි**



දකුණු අධිවේගී මාර්ගය | \$ 741m (Rs. 100b)
Southern Highway

**එම මුදල සිගරට් සමාගම් වලට නොදුන්නේ නම්
අපට තවත් මෙවැනි අධිවේගී මාර්ගයක් තැනීමට තිබුණි**

තවද අප රට තුළ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බදු පැහවීම සඳහා විද්‍යානුකූල ප්‍රතිපත්තියක් නොමැති වීම නිසා රජයට ලැබිය යුතු බදු මුදල් අහිමි වෙමින් පවතී. උදාහරණයක් ලෙස 2019 සිට වසර 03කින් සිගරට් බදු වැඩි නොකොට 2021 බදු වැඩිකිරීමේ දී සිගරට් බදු රුපියල් 28කින් පමණ වැඩි වීමට නියමිතව තිබුණද බදු මුදල වැඩි වූයේ රුපියල් 5කින් පමණි. මේ හේතුව නිසා රුපියල් බිලියන ගණනක පාඩුවක් රජයට සිදුවී ඇත.

ලෝක ගංජා කර්මාන්තය කඩා වැටේ

Price trends in cannabis products in USD
Source: Forbes.com and various spot prices indices

Cannabis Oil Crude	
June 2020	2,060
Dec 2020	1,016

Cannabis Flower	
2019	1,500
2020	700

Cannabis Oil Refined	
June 2020	5,628
Dec 2020	2,528

Raw Hemp Farmgate	
2018	45
2021	1

**ලෝක ව්‍යාපාර පිළිබඳ අවබෝධයක් නැති දේශපාලඥයින් සහ
අවබෝධය අඩු පිරිස් ගංජා ව්‍යාපාරය තුළින් ලංකාවේ ආර්ථිකය
දියුණු කළ නැති යැයි මතක්ගාත දෝඩවති.**

(ගංජා භාවිතා කරන්නන් මතක්ගාත දෝඩවීම ගංජා වල අහිසි ප්‍රතිඵලයකි)

අප රට තුළ ගංජා හිඟිගත කිරීමට උත්සාහ දරන කණ්ඩායම් ගංජා හිඟිගත කිරීමට දක්වන හේතූන් ලෙස පවසන්නේ ගංජා වගා කර අපහයනය සිදු කිරීමෙන් ශ්‍රී ලංකාවට විදේශ විනිමය උපයාගත හැකි බවයි. නමුත් ගංජාවලින් සිදුකරන නිෂ්පාදනවලට ලෝක වෙළෙඳපොළේ ඇති ඉල්ලුම ද දිනෙන් දින පහළ යන මට්ටමක පවතී. එමෙන්ම දැනට ගංජා ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ලෝක වෙළෙඳපොළට හිකුත් කරන රටවල ද එම ව්‍යාපාර කඩා වැටෙමින් තිබේ. එලෙස නම් රටේ ආර්ථිකය ස්ථාවර කරන මුචාවෙන් ගංජා හිඟිගත කිරීමේ උත්සාහයක මෙම කණ්ඩායම නියැලෙන බව ඉතා පැහැදිලිය.

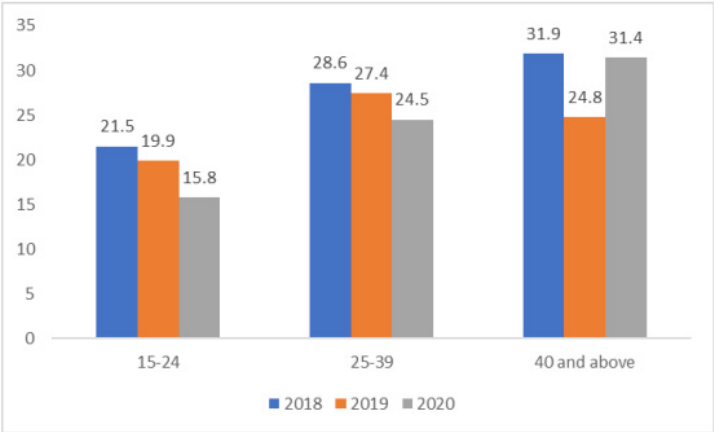
සාමාජීය බලපෑම

ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහනයෙන් බහුතරය මධ්‍යසාර, දුම්වැටි හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකරන පිරිස වේ. නමුත් දැනට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිස් නිසා ඔවුන් පමණක් නොව ඉහතින් දැක් වූ සමාජයේ අනෙක් පිරිස් ද විවිධ අයුරින් පීඩාවට පත්ව සිටී. රටක් ලෙස සැලකීමේදී මධ්‍යසාර, දුම්වැටි හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇතිවන රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට මහජනතාවගේ බදු මුදල් යෙදවීමට සිදුවේ. මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන රිය අනතුරු, රෝගී වීම්, මරණ, දේපළ හානි ආදියට ද වියදම් කිරීමට සිදුවන්නේ මහජනතාවගේ බදු මුදල් ම වීම කණගාටුවට කරුණකි.

පුද්ගලයාට සහ පවුලට සිදුවන බලපෑම් තුළ සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික හානියට අමතරව ඒවා පදනම් කරගනිමින් ඇතිවන අසමගිය, පහරදීම්, කාන්තා හා ළමා නිංසන, සොරකම්, රණ්ඩු සරුවල්වලට ද ප්‍රධාන හේතුව මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය බව සංඛ්‍යා ලේඛනවලින් පෙන්වා දෙයි.

පවුලේ දුප්පත්කමට ඍජුවම බලපාන මධ්‍යසාර දුම්වැටි හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ළමුන්ගේ අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි.

පුද්ගලයාගේ හා පවුලේ සතුට හා සහජීවනයට තදින්ම බලපානු ලබන මේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා බැඳුණු ගැටලු අවම කිරීමකින් තොරව සහජීවනය හා සංවර්ධනය ඉලක්ක වෙත ළඟා වීමට නොහැකිය. තිරසර සංවර්ධන ඉලක්ක (SDGs) 17 න් 14ක් සඳහාම මධ්‍යසාර ඍජුව බලපෑම් කරන අතර රටක් ලෙස මෙන්ම ප්‍රජා මට්ටමෙන් ද මධ්‍යසාර දුම්කොළ හා මත්ද්‍රව්‍ය පාලනයට ක්‍රියාත්මක වීම, මුදල් යෙදවීම අනාගතයට සිදු කරන ආයෝජනයක් ලෙස අද වන විට හඳුනාගෙන ඇත.





<https://youtu.be/GXP55hI6VIU>

ලෝකයේ ධනවත්ම රටවල් අපේ රටෙන් මුදල් පොම්පකරන්නේ කොහොමද ?

ළමුන් හා තරුණයන්ගේ යොමුවීම

මද්‍යසාර හා දුම්කොළ සමාගම් මෙන්ම ගංජා හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන්ගේ ප්‍රධාන ඉලක්කය වන්නේ දරුවන් සහ තරුණයන් ය. මත්ද්‍රව්‍ය වී ඔවුන්ගේ අනාගත පාරිභෝගිකයන් වන බැවිනි. දුම්කොළ සමාගමේ රහස් වාර්තාවන් සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රචාරණ උපක්‍රම විශ්ලේෂණයේ දී පවා පෙනී යන්නේ දරුවන් සහ තරුණයන් තුළ සිගරට් භාවිතය පිළිබඳ ධනාත්මක ප්‍රතිරූපයන් වර්ධනය කිරීමට නොයෙකුත් උපක්‍රම ක්‍රියාත්මක කරන බවයි. ඒ හරහා කුඩා කාලයේ සිටම දරුවන්ට සිගරට්, බියර්, අරක්කු වැනි මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ආකර්ෂණයක් ඇති කිරීම එම සමාගම්වල පරමාර්ථයයි.



දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර කර්මාන්තය විසින් දිනපතා අභිමිචන තම පාරිභෝගිකයන් වෙනුවට නව පිරිස් මද්‍යසාර, දුම්වැටි සඳහා පොළඹවා ගැනීමට මුදල් යොදවයි. ඉතාම සුක්ෂ්ම ආකාරයෙන් සිදු කරන මෙම ප්‍රචාරණ උපක්‍රම වක්‍රාකාරයෙන් ළමුන්ගේ රුචිකත්වය වැඩි වැඩසටහන් හරහා ඔවුන් තුළට ගෙන විනු ලබයි. උදාහරණයක් ලෙස දරුවන් ආසාවෙන් හරඹන කාටුන් තුළට සිගරට් බොන දර්ශන ඇති ඇතුළත් කිරීමට දුම්කොළ සමාගම් මුදල් ගෙවන බවට සාක්ෂි ඇත. එමෙන්ම තරුණයන් ප්‍රියකරන නළුවන්ට වික්‍රපටිවල සිගරට්, මද්‍යසාර සහිත දර්ශනවලට පෙනී සිටීම වෙනුවෙන් එම සමාගම්වලින් මුදල් ගෙවන බවට ඔප්පු වී ඇත.

මද්‍යසාර, දුම්කොළ හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුව දකින ප්‍රමාණයට වඩා පුළුල් හා සංකීර්ණ බව අප තේරුම් ගත යුතුය. අපගේ ප්‍රජාවට ද එය තේරුම් ගැනීමට සැලැස්වීම අපගේ කාර්යක් වේ. එමෙන්ම ප්‍රජාවන්ගේ සුභසිද්ධිය සඳහා ක්‍රියාත්මක වන, ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන සංවර්ධන වැඩ කටයුතු වල දී ආකල්ප දියුණු කිරීම වල දී මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම සහ එය අවම කිරීමට ක්‍රියාත්මක වීම ප්‍රජා සංවර්ධන වැඩසටහන් සාර්ථක කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වී ඇත. එබැවින් ප්‍රතිඵලදායක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාවලියක් ප්‍රජාව තුළ ආරම්භ කිරීම පිළිබඳව මේ තුළ ඉදිරියට විස්තර කරයි.



<https://youtu.be/ucU8qy59gKc>
දරුවන් මත්ද්‍රව්‍යවලට හසුකරගන්නේ කෙසේද ?

පසුවදහ

ඔබේ ප්‍රජාව සමග මද්‍යසාර, දුම්කොළ සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලුව අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 10ක් අප ඔබට හඳුන්වා දී ඇත. මෙම ක්‍රියාකාරකම් අප විවිධ ප්‍රජාවන් සමග සිදු කළ මැදිහත්වීම්වල අත්දැකීම් අනුසාරයෙන් සකස් කළ ඒවා වේ. මෙහි ඇති ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතර දෑ ද ඔබට එක්කර ගත හැකිය. ඒ පිළිබඳ අපවද දැනුවත් කිරීමට හැකි නම් එය අපට ඉදිරි මෙවැනි අත්පොත් නිර්මාණයේ දී ප්‍රයෝජනවත් වේ.

මෙම අත්පොතේ අප සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් ඔබට අවශ්‍ය වාරයක් සිදුකළ හැකිය. එම ක්‍රියාකාරකම් අරමුණ ඉටුවෙන තුරු දිගින් දිගටම ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීම වැදගත් වේ.

-නිමි-

