දරුවන්ගේ අනාගතය යහපත් කිරීම උදෙසා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන නිලධාරීන් සඳහා

රටට හොඳ පුරවැසියන් බිහිකරලීම උදෙසා දරුවන් සමග මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම වෙනුවෙන් ප්‍රථමයෙන් ඔබට කෘතඥතාව පලකර සිටිමි.

දරුවන් අනාගතයේ දී දුම්වැටි, ගංජා උරන්නන්, මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් බවට පත්වීම වළක්වා ගැනීමේ අරමුණින් ඔබ කරන මෙම මෙහෙය තව තවත් ඵලදායි කරගැනීමට මෙම පත්‍රිකාවේ ඇති කරුණු ද එක් කරගනිමින් නිවැරදි අවබෝධය ලබා දී දරුවන් ශක්තිමත් කරන මෙන් ඉතා කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

- දුම්කොළ සමාගම, මද්‍යසාර සමාගම් හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් කරුවන් ළමුන් ඉලක්ක කරන බව ඔවුන්ට කියා දෙන්න.

- ළමුන් ඉලක්ක කර දුම්කොළ සමාගම, මද්‍යසාර සමාගම් මාධ්‍ය හරහා සිදුකරන උපක්‍රමයන් ඔවුන්ට කියා දෙන්න.

උදාහරණ: අරක්කු, බියර්, සිගරට් බොන දර්ශන ඇතුළත් කරලා කාටූන්, ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි නිර්මාණය කරමින් TV නාලිකා හරහා විකාශනය කිරීම.

- ළමුන්ට අරක්කු බියර් බොන්න පුරුදු කිරීමට වර්ථමානයේ TV නාලිකා හරහා විකාශනය කරන ඔවුන් දැක ඇති කාටූන් ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි මොනවාදයි ළමුන්ගෙන් විමසන්න.

- සිගරට් බොන එක, අරක්කු බොන එක ඕනෑම දුර්වල අයෙකුට කරන්න පුළුවන් මෝඩවැඩක් ලෙස ළමුන් කියා දෙන්න.

- සිගරට් බිව්වම, ගංජා බිව්වම, අරක්කු, බියර් බිව්වම ලෙඩ හැදිලා මැරෙන්න පෙර සිදුවන හානි පිළිබඳව ළමුන් කියා දෙන්න එය ඉතාම වැදගත්වේ.

සිගරට් බිව්වම, ගංජා බිව්වම, මද්‍යසාර බිව්වම ලෙඩ හැදිලා මැරෙන්න පෙර සිදුවන හානි :

සිගරට් බිව්වම-	තොල් කැතවෙනවා, ඇස් කැතවෙනවා, මුහුණ කැතවෙනවා, ගඳගහනවා, ලස්සන නැතිවෙනවා, වයසට වඩා කැත වයස පෙනුමක් ඇතිවෙනවා, ලිංගික බෙලහීනතාවය ඇතිවෙනවා, මුදල් නාස්තිවෙනවා, කෑමවල රස දැනෙන්නෙ නැතුව යනවා, හකු බහිනවා, පහසුවෙන් රැවටෙන පුද්ගලයෙක් ලෙස අන් අයට හෙලිවෙනවා.
ගංජා බිව්වම-	සිගරට් භාවිතය නිසා ඇතිවන හානි සියල්ලම සිදුවෙනවා ඊට අමතරව බුද්ධි මට්ටම (IQ) අඩුවෙනවා.
මද්‍යසාර බිව්වම -	මුහුණ ඉදිමිලා කැතවෙනවා, ගඳගහනවා, ලස්සන නැතිවෙනවා, බඩ ඉදිරියට නෙරලා එනවා, වයසට වඩා කැත වයස පෙනුමක් ඇතිවෙනවා, සතුට නැතිවෙනවා මුදල් නාස්තිවෙනවා, අරක්කුවලට බියර්වලට රැවටෙන පුද්ගලයෙක් ලෙස අන් අයට හෙලිවෙනවා.

සිගරට් භාවිතය නිසා එම පුද්ගලයන්ට වියදම්වන මුදල ගණන් හදලා පෙන්වන්න ළමුන්ට හැකියාව ඇති කරවන්න

පුද්ගලයෙක් දවසකට සිගරට් 5 ක් බිව්වොත්,

දවසකට ඔහු සිගරට්වලට වියදම් කරන මුදල	5 × 65	=	රු. 325
මාසෙකට ඔහුට සිගරට්වලට වියදම් කරන මුදල	325 × 30	=	රු. 9750
වසරකට ඔහුට සිගරට්වලට වියදම් කරන මුදල	9750 × 12	=	රු. 117000

බුද්ධිමත්ව TV බලන්න ළමුන්ට හැකියාව ඇති කරවන්න

- TV එකේ කාටූන්වල, ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටිවල සිගරට් බොනවා අරක්කු බොනවා පෙන්නන්නෙ ළමයි රවට්ටන්න ළමයින්ට බොන්න පුරුදු කරන්න කියලා ළමුන්ට කියා දෙන්න.

- ඇත්තම ඇත්ත නම් අරක්කු, බියර්, සිගරට් බිව්වම කැතවෙනවා ඒ නිසා ළමයින්ට ලස්සනට පේන්න මේකප් කරලා ඉන්න කාලෙන් කාලෙට වෙනස් කරමින් නළු නිලියෝ අරගෙන එයාලා සිගරට් බොනවා අරක්කු බොනවා පෙන්නන බව ළමුන්ට කියා දෙන්න.

- ඒ වගේ කාලෙන් කාලෙට වෙනස් නළු නිලියෝ අරගෙන ළමුන් රවටන්න උත්සහ ගන්නබව ළමුන්ට කියාදෙන්න.

- නළු නිලියෝ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන රඟපෑම් සිදුකරනවාට ඒ සමාගම්වලින් එයාලට සල්ලි ගොඩක් ලැබෙන බව ළමුන්ට කියා දෙන්න.

- නළු නිලියෝ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන රඟපෑම් සිදුකරන අවස්ථාවන් ළමුන් දැක්කම අපිව රවට්ටන්න කොච්චර මුදලක් අරන් ද දන්න නෑ යන අදහස් පවසමින්   ඒ රගපෑම ගැන යහළුවන් සමග කතා කරන්න ළමුන් හුරුකරවන්න

- එයාලා ළමයින්ට ආදරේ නැති නිසා සල්ලි අරගෙන සිගරට් බොන අරක්කු බොන විදියේ රඟපෑම් සිදුකරන බව ළමුන්ට කියා දෙන්න.

කවුරු වුනත් සිගරට්, අරක්ක, බියර් හෝ වෙනත් ඕනෑම මත්ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කරනවා නම්
එයාලා එන්න එන්නම කැත වෙනවා, මූහුණ කැත වෙනවා ගඳ ගහනවා, ඇස් කැත වෙනවා, තොල් කැතවෙනවා, ලස්සන නැති වෙනවා, වයසට වඩා කැත වයස පෙනුමක් ඇතිවෙනවා කියලා ළමුන්ට නැවත නැවතත් මතක්කර දෙන්න.

දරුවන් සමග මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමේ දී නොකළ යුතු දෑ

■ දරුවන්ට දීර්ඝ දේශන නොපවත් වන්න.

■ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් යැයි සිතා අරක්කු බොන, සිගරට් බොන ලෙසට රඟ දැක්වීම් ඇතුලත් කර නාට්‍ය නිර්මාණය නොකරන්න.

■ සිගරට් එකක් හෝ අරක්කු බෝතලයක් පින්තූරයක් ලෙස ඇඳ දරුවන්ට පෙන්වීම හෝ එලෙස අඳින ලද පින්තූර කතිරයකින් කපා දරුවන්ට පෙන්වීම හෝ දරුවන් හරහා එවැනි පින්තූර ඇන්දවීම හෝ නොකළ යුතුය.

■ අප ලබාදෙන නිර්මාණයන්ට අමතර වෙනත් නිර්මාණයන් සිදුකරනවා නම් ඒවා අප වෙත ලබාදී ඒවා සුදුසු පරිදි සකසා නොගෙන දරුවන්ට කියා නොදෙන්න.

■ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් ලෙස දරුවන් සමග පෝස්ටර් නිර්මාණයේ දී ඵලදායි නොවන වැකි යොදා නොග න්න

ඵලදායී මිථ්‍යා

- සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා
- සිගරට් බිව්වම ලිංගික බෙලහීනතාවය ඇතිවේ
- කොච්චර නෑවත් සිගරට් ගඳ යන්නෑ
- සිගරට් බොන අය මෝඩ පාටයි
- සිගරට් බිව්වම පළාතම ගඳයි
- අරක්කු, බියර් බොනඅය එන්න එන්නම මූණ කැතවෙනවා

● දවසකට සිගරට් 5 ක් බිව්වොත්

දවසකට ඔහු සිගරට්වලට
වියදම් කරන මුදල
5 × 65 = රු.325

ඔහු සිගරට්වලට මාසෙකට
වියදම් කරන මුදල
325 × 30 = රු. 9750

ඔහු සිගරට්වලට වසරකට
වියදම් කරන මුදල
9750 × 12 = රු. 117000

ඵලදායී නොවන ක්‍රම		
	● මතින් නිදහස් රටක් හදමු ● දුම්බීම තහනම් ● මත්රකුසා පලවා හරිමු ● අරක්කු බිමෙන් වලකිමු ● රට් බීමෙන් පිලිකා හැදේ ● අරක්කු ,බියර් භාවිතය නිසා රෝගීවීම පිළිබඳව සඳහන් කරන වැකි	දුම්වැටියක ,අරක්කු බෝතලයක පින්තූරයක් ඇඳීම හෝ එවන් පින්තූරයක් ඇඳ කතිරයකින් කපා පෙන්වීම

වැඩසටහන් සිදුකරන කණ්ඩායම්	වැඩසටහන සිදුකිරීමෙන් පසු ළමුන්ගේ ඇති විය යුතු වෙනස
පෙරපාසල් වයසේ දරුවන්	■ සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා /ගඳ ගහනවා /මුහුණ කැතවෙනවා /ලස්සන නැතිවෙනවා /ඇස් කැතවෙනවා යන මේ කරුණු තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම. ■ අරක්කු බිව්වම මුහුණ කැතවෙනවා /ගඳ ගහනවා /තොල් කැතවෙනවා/ ලස්සන නැතිවෙනවා /ඇස් කැතවෙනවා යන මේ කරුණු තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම. ■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොනඑක කැත වැඩක්, මෝඩ වැඩක් ලෙස දරුවන් තේරුම් ගැනීම. ■ සිගරට් බොන අයෙකු දුටුවිට දරුවන් නහය වසා ගැනීමට හුරුවීම.
වයස අවුරුදු 6ත් 12ත් අතර දරුවන්	■ සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා /ගඳ ගහනවා /මුහුණ කැතවෙනවා /ලස්සන නැතිවෙනවා /ඇස් කැතවෙනවා යන මේ කරුණු තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම. ■ අරක්කු,බියර් බිව්වම මුහුණ කැතවෙනවා /ගඳ ගහනවා /තොල් කැතවෙනවා/ ලස්සන නැතිවෙනවා /ඇස් කැතවෙනවා යන මේ කරුණු තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම. ■ TV එකේ කාටූන්වල, ටෙලිනාට්‍ය ,චිත්‍රපටිවල සිගරට් බොනවා අරක්කු බොනවා පෙන්නන්නෙ ළමයි රවට්ටන්න ළමයින්ට බොන්න පුරුදු කරන්න කියලා ඔවුන් දැනගැනීම. ■ දුම්කොළ සමාගම, මද්‍යසාර සමාගම් හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් කරුවන් ළමුන් ඉලක්ක කරන බව ඔවුන් දැනගැනීම.
වයස අවුරුදු 13ට වඩා වැඩි දරුවන්	■ සිගරට් බිව්වම, ගංජා බිව්වම, අරක්කු ,බියර් බිව්වම ලෙඩ හැදිලා මැරෙන්න පෙර සිදුවන හානි පිළිබඳව ඔවුන් දැනගැනිම ■ දුම්කොළ සමාගම, මද්‍යසාර සමාගම් හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් කරුවන් ළමුන් ඉලක්ක කරන බව සහ ළමුන් රවටන ක්‍රම ඔවුන් දැනගැනිම ■ සිගරට්,අරක්කු ,බියර්,ගංජා හෝ වෙනත් ඕනෑම මත්ද්‍රව්‍යයක් භාවිතයට හසුවන්නේ අවබෝධය අඩු දුර්වල පුද්ගලයන් බව ළමුන්ට අවබෝධවීම ■ නළු නිලියෝ සිගරට් බොන අරක්කු බොන විදියේ රඟපෑම් සිදුකරන්නෙ දුම්කොළ සමාගම, මද්‍යසාර සමාගම්වලින් මුදල් අරගෙන බවත් ඒ අය ළමයින්ට ආදරේ නැති නිසා බවත් ඔවුන් දැනගැනිම ■ සිගරට්,අරක්කු ,බියර්,ගංජා හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යය හා බැඳී ඇති බොරු මත තර්කානුකූව පැහැදිලි කිරීමට හැකිවීම උදාහරණයන් බොරුව - සතුටක් දැනෙනවා ඇත්ත - අරක්කු බොනකොට මූණ අඹුල් කරගෙන නහය හකුළුවාගෙන නළල රැලිකරගෙන ඇස්දෙක පියාගෙන ඉක්මනට ගිලින්නේ සතුට තියන නිසාද ? අරක්කු බොනකොට දැනෙන ගඳ තිත්ත දැවිල්ල ඔළුව රිදෙන එක දැනෙන අපහසුව වමනෙ යනඑක සතුටක්ද? අරක්කු බිලා තමන්ට වඩා දුර්වල කෙනෙකු හොයලා පාට් දාලා චණ්ඩියෙක් වෙන්න හදනවා අරක්කු බිව්වම සිහිකල්පනාව නැතිවෙනවා නම් බිව්වම තමන්ගෙ ගෙදර එන්න පාර සොයා ගන්නෙ කොහොමද? අරක්කු බිව්ව දවසට රෑට සාක්කුවෙන් සල්ලි අරන් බලන්න උදේට සාක්කුවේ තිබුණ සල්ලි ගාන හරියටම කියනවා නැති උන ගානත් කියනවා