

දරුවා

සතුටින් සිටින,
නිරෝගී බුද්ධිමත්

දරුවෙකු කරමු.



ගර්භණී මව සඳහා සුවදායී පරිසරයක් උදාකරලීම
පිළිබඳව ලියවුණු මෙය, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්
වෙනුවෙන් සකස් කරන ලදී.

ADIC
පර්යේෂණ පිටපතක්



මෙම පොත ගැන



මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය වසර ගණනාවක් පුරා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල හා එක්ව ගර්භණී, මව්වරුන්ගේ සායනයන් තුළ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරගෙන යයි. ගර්භණී මවට සුවදායී පරිසරයක් උදාකරලීම මෙහිදී අපගේ අරමුණ විය. කළලයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය සුදුසු වාතාවරණයක් සකස් කිරීම සඳහා ගර්භණී මවගේ ස්වාමීපුරුෂයාගේ සිගරට් භාවිතය හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම මෙහිදී අවධානයට භාජනය වූ ප්‍රධාන කාරණාක් විය.

මෙම කාර්යයෙහි නිරත වූ කාලය තුළ අප ආයතනය විසින් ලබා ගත් අත්දැකීම් තුළින් මෙම පොත නිර්මාණය කර ඇත. ගර්භණී මව ගර්භණී කාලය තුළ වෙනදාට වඩා තම සැමියා ඇතුළු පවුලේ සැමගේ විශේෂ සැලකිල්ලට ලක්වේ. එමෙන්ම ඒ අවධිය තුළ අය ප්‍රකාශ කරන දේ සඳහා හොඳින් සවන් දීමට සහ එම ඉල්ලීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට සැමියාද කැමැත්තක් දක්වයි. ඔහුගේ සමහර හැසිරීම් පවා මෙම කාලයේදී වෙනස් කර ගැනීමට පහසුය. මෙම කාරණාවන් හේතුවෙන් එම සංවේදී ගර්භණී සමය අවස්ථාවක් කර ගනිමින් ඇයගේ ස්වාමීපුරුෂයාගේ සිගරට්, මද්‍යසාර භාවිතය අවම කර ගැනීමට ගත් උත්සාහයෙහි සුවිශේෂී අත්දැකීම් මෙම අත් පොත හරහා සාකච්ඡා කෙරේ.

මෙම පොතෙන් අප සාකච්ඡා කරන ප්‍රධාන කාරණා තුනක් වේ. එනම්,

- ගර්භණී මව සිගරට් දුමට නිරාවරණය වීම නිසා කළලයට ඇතිවන බලපෑම
- සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය ගර්භණී මවට සහ උපදින දරුවාට ඇති කරන බලපෑම
- මාධ්‍ය මගින් දරුවන් ඉලක්ක කරමින් සිගරට් හා මද්‍යසාරවලට යොමු කරවන ආකාරය සහ ඒ වෙනුවෙන් අප කළයුතු දේ.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ ලෙස ඔබ දන්නා හඳුනන සෑම ගර්භණී මවක්ම උපදින දරුවා නිරෝගී බුද්ධිමත් දරුවෙකු කර ගැනීමට නිරන්තරව කටයුතු කරයි. එවන් අවස්ථාවකදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ වශයෙන් මේ කාරණාවන් සඳහා මැදිහත් විය යුතු ආකාරය සම්බන්ධයෙන් මෙම පොතෙන් පැහැදිලි කරයි.

මෙවන් කාරණා සම්බන්ධයෙන් එක වැඩසටහනකදී පමණක් සාකච්ඡා කිරීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත නොහැකි අතරම කරන වෙනස්කම් හඳුනාගැනීමද පහසු නොවේ. එම හේතුවෙන් මෙම වැඩසටහන් නිරන්තර පසුබලා වැඩසටහන් සමඟ දිගින් දිගටම ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගතහැකි බව අපගේ අත්දැකීමය.

ඔබගේ මැදිහත් වීම්වලින් පසු අදාල ප්‍රජාව තුළ සාර්ථක ප්‍රතිඵල ළඟා කරගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පියවරෙන් පියවර මෙම පොතෙන් පැහැදිලිව දක්වා ඇත.



නිරෝගී බුද්ධිමත් සතුටින් සිටින

දරුවෙකු ගොඩනැංවීම සඳහා
අවධානය දිය යුතු සාධක

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ වන ඔබගේ නිරන්තර අවධානය මධ්‍යයේ වැඩෙන කුඩා දරුවා අනාගතයේදී වැඩිහිටියෙකු වූ පසු නිවැරදි ලෙස ජීවත්වන පුද්ගලයෙකු කිරීමේ අභිප්‍රාප්තිය දැමීමේ ජාතික කාර්යය භාරය ඉටුකිරීම ඔබගේ දූෂිත සිදුවන්නකි.

දරුවා නිරෝගී බුද්ධිමත් දරුවෙකු බවට පත්කර ගැනීමේ අරමුණ කරා ගෙනයාමට ඔබ නිරන්තරයෙන් දෙමව්පියන්ව උනන්දු කරවයි. එහෙත් විවිධ හේතු සාධක නිසා එම අරමුණ ළඟා කර ගැනීමට යාමේදී ගැටළු ඇතිවේ. එවැනි ගැටළු අතරින් අපට ඉතා පහසුවෙන් වෙනස් කල හැකි සාධක කිහිපයක් ඇත.

නිරෝගී බුද්ධිමත් දරුවෙකු ගොඩනගා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍යදායී ආහාරපාන ලබාදිය යුතු මෙන්ම දරුවාගේ මොළය වර්ධනයට අවශ්‍ය නිවැරදි ප්‍රතිචාර ද නිරන්තරව ලබාදිය යුතුයි.

නිවැරදි ප්‍රතිචාර දරුවාට දැක්වීම සඳහා මව මෙන්ම පියාද දැයක වීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවිය යුත්තකි. එවැනි පසුබිමක් යටතේ වුවද දරුවා නිරෝගී හා බුද්ධිමත් දරුවෙක් බවට පත්කර ගැනීමට නොහැකිවන සාධක කිහිපයක් ද ඇත. එවැනි සාධක අතරින් අපට ඉතා පහසුවෙන් වෙනස් කළ හැකි සාධක පිළිබඳව ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්නෙමු.

ඔබගේ උත්සාහය තුළ ගොඩනංවන නිරෝගී, බුද්ධිමත්, සතුටින් සිටින දරුවා අන් අය ගැන හිතන සංවේදී, මිනිසුන්ට ආදරය කරන දරුවෙකු කිරීමට, මෙම පොත උපයෝගීකර ගත හැක.

සායන තුළ හා වෙනත් ස්ථානවල සිදුකරන දැනුවත් කිරීම් සඳහා මෙම අත්පොත භාවිතා කළ හැකියි විහිදී ඔබගේ පහසුව සඳහා දැනුවත් කිරීමේ මාතෘකා 3ක් යටතේ ගොණුකර ඇත. ඒ අනුව අවම වශයෙන් එක් මාතෘකාවක් තෙවරක් හෝ එක කණ්ඩායමක් සමග සාකච්ඡා කරන්න. එක් වතාවකට අවම වශයෙන් විනාඩි 15-25ත් අතර කාලයක් ලබා ගන්න.



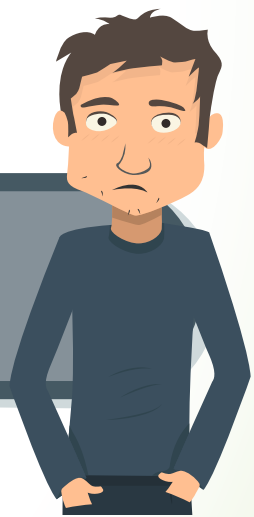
දැනුවත් කළ යුතු කාරණා

01

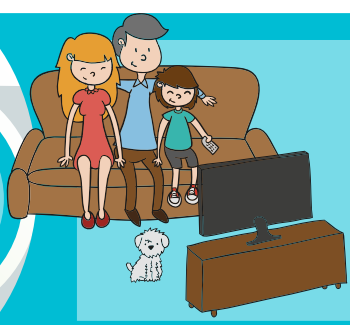
ගර්භණී මව සිගරට් දුමට නිරාවරණයවීම නිසා කළලයට ඇතිවන බලපෑම.

02

සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය ගර්භණී මවට සහ උපදින දරුවාට ඇති කරන බලපෑම.



03



මාධ්‍ය මගින් දරුවන් ඉලක්ක කරමින් සිගරට් හා මද්‍යසාරවලට යොමු කරවන ආකාරය සහ ඒ වෙනුවෙන් අප කළයුතු දේ





ගර්භණී මව සිගරට් දුමට නිරාවරණයවීම නිසා කළලයට ඇතිවන බලපෑම.

ගර්භණී මවක් දිගින් දිගටම සිගරට් දුමට නිරාවරණය වුවහොත් එනම් නිවසේ කවුරුන් හෝ (සැමියා හෝ වෙනත් කෙනෙකු) නිවස තුළ දුම්පානය කළහොත්, එසේත් නැතිනම් ඇය වෙනත් ස්ථානයක දී (උත්සව අවස්ථාවක දී, බස් නැවතුම්පලේදී) සිගරට් උරන කෙනෙකු ළඟ සිටියහොත් උපදින දරුවාගේ මොළය වර්ධනය අඩුවීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇති බව විද්‍යාත්මකව සනාථ කර ඇත.

කුස තුළ දී දරුවාගේ මොළයේ සෛල වර්ධනයට අවශ්‍ය පිරිසිදු වාතාශ්‍රය වෙනුවට සිගරට් දුම සහිත හානිකර වාතාශ්‍රය (විනාශකාරී විෂ ද්‍රව්‍ය 4,000 ක් පමණ අඩංගු වේ.) ලැබීම නිසා මොළයේ සෛල වර්ධනය නිසි අයුරින් සිදු නොවන බව සොයාගෙන ඇත.

ඔබ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියෙක් ලෙස මෙම සාධකය ඔබගේ සායනය හා මව්පිය සැසි මෙන්ම ගෘහ පිවිසීමේදී නිරන්තරව සාකච්ඡාවට ගන්න. නිරෝගී දරුවෙකු බලාපොරොත්තුවන පියවරුන්ට තමාගේ සිගරට් භාවිතය නතර කිරීම සඳහා කළලයට ඇතිවන බලපෑම ගැන සාකච්ඡා කිරීම බෙහෙවින් සාර්ථකයි. විශේෂයෙන් පළමු දරුවා ගැන සිහින මවන පියවරු මෙහිදී වඩාත් සංවේදී වනු ඇත. දරුවෙකු බලාපොරොත්තුවන පියෙකු හම් "සිගරට් භාවිතය නතර කළ යුතුමය" යන සංස්කෘතිය එම ප්‍රජාව තුළින්ම ගොඩනැගීමට උත්සාහ ගන්න.

පළවෙනි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සාකච්ඡාවට ගැනීමේදී සිඹටි පහත සඳහන් අධ්‍යාපනික ආධාරක භාවිතා කළ හැක.

ඇමුණුම -01

- ගැබ්ණී මවට සහ දරුවාට පිරිසිදු වාතාශ්‍රය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?
- අපේ ගෙදර සිගරට් ගඳෙන් නිදහස්
- ඔබේ සිගරට් බීම නවත්වා ගන්න ඔබත් කැමතිද ?

මෙම අධ්‍යාපනික ආධාරක භාවිතා කරමින් ඔබ මෙම සාකච්ඡාව සාර්ථකව නිර්මාණය කර ගන්න.

ගර්භණී මව සිගරට් දුමට නිරාවරණය වීම නිසා උපදින දරුවාට පහත සඳහන් ගැටළු ඇතිවේ.

- උපදින දරුවාගේ මොළය වර්ධනය අඩු වීමේ ප්‍රවණතාවයක් තිබීම.
- කළලයේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වන පිරිසිදු වාතාශ්‍රය නොලැබීම.
- ශ්වසන රෝග ඇතිවීම.
- ආබාධ සහිත දරුවන් බිහිවීමේ අවධානම.
- අඩු උපන් බර දරුවන් බිහිවීම.
- ආර්ථිකව සිදුවන හානිය
- මවට සහ දරුවාට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය නොලැබී යාම.

ගර්භණී මවක් දුම්බීමට නිරාවරණය වුවහොත් කුමක්වේද? යන්න සායනයට පැමිණ සිටින අයගෙන් අසමින් ඉහත සඳහන් ගැටළු පිළිබඳව විනිදී සාකච්ඡා කරන්න.

සැමියකු ලෙස කළ හැකි දේ

බොහෝවිට අප සිගරට් භාවිතය නවත්වන්න හෝ අඩු කරන්න යයි භාවිතා කරන අයට පවසන අවස්ථා ඇත. එම තීරණය ගන්නා තෙක් එම පිරිසට ද කළ හැකි කාර්යයන් කොටසක් ඇති බව පහදා දෙන්න. ගර්භණී මව සහ කළලය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා සැමියාටද කළ හැකි යමක් ඇති බව වටහා දෙන්න.



1. තම ගර්භණී බිරිඳ ඉදිරියෙහි සිගරට් භාවිතා නොකිරීම.
2. තමා සිගරට් භාවිතා නොකළ ද අන් අයගේ සිගරට් දුමෙන් බිරිඳව ආරක්ෂා කර ගැනීම
3. සිගරට් භාවිතා කරන අය තමා විසින් සිගරට්වලට යන විශදුම ගණනය කිරීම.
4. සිගරට් සඳහා විශදුම් කරන මුදල් ඉතිරි කර තමාට හෝ නිවසට අවශ්‍ය දෙයක් ගැනීම.
5. තමා සිගරට් භාවිතය තුළ හිරකර තබන, තමා අවට සිටින පුද්ගලයන් සහ දුම්කොළ කර්මාන්තයේ උපක්‍රම හඳුනා ගැනීම.

සැසියක් අවසානයේ ගර්භණී මව සිගරට් දුමෙන් නිදහස් පරිසරයක ජීවත්වීමට කළයුතු දෑ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. පියවරන්ගේ සැසියක සිගරට් බොන කෙනෙකුට කළ හැකි දෑ ගැන දැනුවත් කරන්න.

සිගරට් ගඳ නැති වටපිටාවක්

සිගරට් ගඳ නැති වටපිටාවක් නිර්මාණය කිරීමට පහත අයුරින් ගර්භණී මව ක්‍රියාත්මක කරවන්න

1. දුම්වැටි උරත පුද්ගලයන් ළඟින් ඉවත්වීම.
2. නමා ඉදිරියේ දුම්වැටි ඉරීමට ඉඩ නොදීම.
3. සිගරට්වලට යන විශදුම සැමියා සමග එක්ව ගණනය කිරීම.
4. එම විශදුම් නිවසේ පෙනෙන තැනක පුද්ගලයන් කිරීම.
5. ඉතිරිවන මුදල් වෙනමම ඉතිරි කිරීමට පටන් ගැනීම.
6. සැමියාගේ සිගරට් භාවිතය නැවැත්වීමට, අඩු කිරීමට උනන්දුවීම.
7. නිවසේ උත්සව අවස්ථාවලට සිගරට් ගෙන එමට ඉඩ නොදීම.



දැනටමත් සිගරට් භාවිතා කරන අයට සිගරට් භාවිතයෙන් නිදහස් වීමට උදව් කරමු.

ඔබගේත් අපගේත් බලාපොරොත්තුව ඉතා සතුටින් වැඩි ආයුෂ සහිතව ජීවත්වන ප්‍රජාවකි. එහිදී ගර්භණී මවගේ ස්වාමිපුරුෂයාගේ ආයු කාලය තීරණය කරන ප්‍රධාන සාධක අතුරින් සිගරට් භාවිතය එක් දෙයකි. එම නිසා කළලය ආරක්ෂා කර ගැනීම මෙන්ම එම කළලය තුළින් උපදින දරුවන්ට අවශ්‍ය රැකවරණය ලබාදීමට පියාගේ ජීවිත කාලය ආරක්ෂා කිරීමටද මැදිහත්වීම සිදුකළ හැක. ඒ සඳහා අවස්ථාවක් ලද සෑමවිටම පහත සඳහන් කරුණු ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

සිගරට් භාවිතා කරන්නන්ට ඇතිවන බලපෑම පහත අයුරින් සාකච්ඡා කරන්න.

- අප්‍රසන්න පෙනුම, කට ගඳ ගැසීම තොල් සහ සම අව පැහැවීම, ඇස් බොර පාට වීම, හකු බැසීම
- වැසිකිළි යාමේ අපහසුව
- ආහාරවල රස දැනීමේ අඩුව
- සතුටු අවස්ථා මගහැරී යාම
- ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය
- රසවිනිදනය සීමාවීම
- පෙනහළු පිළිකා ඇතිවීම පෙනහළු ආශ්‍රිත වෙනත් රෝග
- දම්කොළ කර්මාන්තයේ ප්‍රචාරණ උපක්‍රමවලට රැවටීම



සතුටින් සිටින, නිරෝගී, බුද්ධිමත් දරුවෙකු ගොඩනැගීම සඳහා සුරක්ෂිත ප්‍රතිචාරාත්මක වැඩිහිටි සම්බන්ධතාවයක් තිබිය යුතුමය. මෙම යහපත් සම්බන්ධතාවය දරුවාගේ වර්ධනයට මෙන්ම සංවර්ධනයට ඉතාමත් අත්‍යවශ්‍ය, මිල කළ නොහැකි සම්පතකි. දරුවා සතුටින් සිටින නිරෝගී බුද්ධිමත් දරුවෙකු කර ගැනීමට යන ගමනේදී දරුවාගේ පියා සිගරට් භාවිතා කරන කෙනෙක් නම් එය එම ගමනට බාධාවකි.

පියවරෙන් සහභාගී වන සැසිවලදී ඉහතින් සාකච්ඡා කළ කරුණු උපයෝගී කරගනිමින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න අසමින් මාතෘකාවට ප්‍රවේශ වන්න.

සිගරට් භාවිතයේ අවාසි මොනවාද?
නවත්වන්න පුලුවන්ද? එහෙනම් බැරි ඇයි?

සිගරට් භාවිතයේ අවාසිය ගැන කතා කරන්න. ඒ සඳහා පහත කරුණු උපයෝගී කරගන්න. සිගරට් භාවිතයේ තිබෙන ඇත්ත හානිය දැනෙන අයුරින් පැහැදිලි කරන්න.

අප පළමුවෙන්ම ආර්ථිකයට සිදු වන හානිය ගැන සාකච්ඡා කරමු.

සිගරට් භාවිතය පුද්ගලයාගේ ආර්ථිකයට තදින්ම බලපායි. එම නිසා සිගරට් භාවිතය නවතාලීමෙන් හෝ අඩුකරලීමෙන් දරුවාගේ සංවර්ධනය උදෙසා යෙදවිය හැකි මුදල් ප්‍රමාණයක් අනවශ්‍ය ලෙස වියදම් කරන බව පියාට දැනෙන්නට ඉඩ සැලැස්විය යුතුය. දිනකට සිගරට් 5 ක් සඳහා වියදම් කරන මුදලින් දරුවාගේ පෝෂණයට අවශ්‍ය පොඩි මාලු ග්‍රෑම් 500 ක් හෝ එළවලු වර්ග කිහිපයක් එසේත් නැත්නම් හාල්මැස්සන් ග්‍රෑම් 500 ක් ලබාගත හැකි බව සංසන්දනාත්මකව පෙන්වා දීමෙන් සරලව පියාට මෙම තත්ත්වය අවබෝධ කරවිය හැක. ඔබ, මෙය ඔහුගේ සිගරට් භාවිතය නැවැත්වීමට තවත් කෝණයකින් අනුබල දීමකි.

සිගරට් සඳහා යන වියදම පහත ආකාරයෙන් ගණනය කරමු.

සිගරට් එකක මිල රු 55.00
දිනකට සිගරට් 5ක් බොන අයෙකුගේ වියදම

| දිනකට | සතියකට | මාසයකට | අවුරුද්දකට |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| රු 55.00X 5 = රු.275.00 | රු 275.00X 7 = රු.1,925.00 | රු 1,925.00X 4 = රු.7,700.00 | රු 7,700.00 x12 = රු. 92,400.00 |

අවුරුද්දකට
රු. 92,400.00

ඉහත මුදල පුද්ගලයෙකු සිගරට් භාවිතය නතර කළ පසු අවුරුද්දකට ඉතිරිවන මුදලයි. මෙම මුදල වෙනමම ගිණුමක තැන්පත් කළේ නම් ඒ සඳහා වැරදි පොළී ක්‍රමය යටතේ එකතුවන පොළී මුදල මීට වඩා අතිවිශාලය.

සිගරට් භාවිතය නතර කළ තත්තා කෙනෙකු ඒ සඳහා සතියකට වියදම් කළ මුදල දරුවා උපන් දා සිටම වෙනමම ගිණුමක තැන්පත් කරවීම සඳහා දරුවාගේ දෙමාපියන්ව උනන්දු කරවන්න.

මව්වරුන්ටද මෙම ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණශීලීව සිදුකළ හැකි බව පහදා දෙන්න. සැමියාට පෙනෙන ලෙස මෙම ගණනය කල දේ පුද්ගලයා කරන්න, එකවර නතර කිරීමට තවමත් ශක්තියක් නොමැති අයට සිගරට් දෙකක් අඩු කළොත් ඉතිරි කර ගත හැකි මුදල වැනි ක්‍රියාකාරකම් මේ සඳහා යොදා ගත හැකි බව පහදා දෙන්න.

මේ වියදම් වන මුදල් ඉතිරි කළොත්.....



- ගර්භණී මවගේ පෝෂණයට අදාල ආහාර (බිත්තර, මාළු, කොළ, එළවළු) ලබා ගැනීමට අති හැකියාව.
- පවුලේ අය සමඟ එකවර විනෝද ගමනක් යෑම.
- ගෙදරට අවශ්‍ය ගෘහ භාණ්ඩ ලබා ගැනීම.
- පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට බැඳී එකක් ගැනීම.
- පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට නිරෝද රථයක් හෝ වෙනත් අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් ගැනීම.

ආදිය සිදු කල හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

පියාගේ සිගරට් භාවිතය නැවැත්වීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු පියවරයන් මෙලෙස දැක්විය හැක.

1 පියවර

නැවැත්වීම සඳහා දිනයක් යොදා ගන්න.

ඔබගේ තීරණය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අන් අය සමඟ කතා බහ කරන්න.

සිගරට් බොන එක තවත්වන්න යනවා කියලා, විශේෂයෙන් බිරිඳට, දරුවන්ට සහ යාළුවන්ට කියන්න.

2 පියවර

3 පියවර

ඉදිරියේ ඇතිවිය හැකි ගැටළු ගැන සිතන්න.

සිගරට් බොන එක තවත්වන්න යනකොට තවමත් සිගරට් බොන අයගෙන් වෙන් වූවන් බලපෑම් ගැන හිතන්න. විශේෂයෙන් උත්සව අවස්ථාවල හැසිරෙන ආකාරය සැලසුම් කරන්න. එහිදී කළ හැකි දේවල් ගැන යහළුවන් එකක කතා කරන්න. උපදෙස් ගන්න. ඔවුන්ගේ සහයෝගය ලබාගන්න.

ඔබේ මෙම තීරණය දුර්වල කරන, සිගරට් බීමට බල කරන කණ්ඩායමට මුහුණදීමට සූදානම් වෙන්න.

උදා : මම සිගරට් බොන එක නැවැත්වුවා.

මම බල කරන්න එපා කියලා කියන්න පුළුවන වන්න.

4 පියවර

5 පියවර

නැවත නැවතත් සිගරට් බීමට ඔබ තුළ ඇති කරන දැඩි ආශාව ගැනත් හිතන්න.

ඔබට තවත්වාගෙන යාමේ අපහසුවක් ඇතිවී සිගරට් එකක් බොන්න උනොත් ඒ ගැන පැහැදිලිවන්න එපා. සරලව තවත් සිගරට් භාවිතය තවත්වන්න.

සිගරට් භාවිතයෙන් නිදහස්වීම අඩාල කරන දුම්කොළ කර්මාන්තයේ උපක්‍රම හඳුනාගන්න.

6 පියවර

7 පියවර

සෑමවිටම, සිගරට්වලින් නිදහස්වීමේ සතුට අත්විඳින්න. ඒ ගැන කතා කරන්න.



හරිම සරලයි. නවත්වනවා කියලා හිතුවා, නවත්වලා දැමීමා.



සිගරට් භාවිතයෙන් නිදහස්වන්නේ ඇයි දැයි යමෙක් ඔබෙන් ඇසීමට බොහෝවිට ඉඩකඩ ඇත. එමෙන්ම තවකෙකු “දැන් නවත්තලා වැඩක් නැතැහේ”, “හානිය සිදු වෙලා ඉවරයිනේ” යනුවෙන් බලාපොරොත්තු සුන්වී ඇති ලෙසින්ද කතා කරනු ඇත. එවන් අයදු උනන්දු කරවමින් තවත් ඉදිරියට යාමට පහත සඳහන් තොරතුරු ඔබට උපකාරී වනු ඇත.



01. විනාඩි විස්සකට පසු හෘද ස්පන්දන වේගය සහ රුධිර පීඩනය සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වීම.
02. පැයකට පසු සිගරට් ගඳ ඉවත්වීමට පටන් ගනී.
03. පැය අටකට පසු අනවශ්‍ය කාබන්මොනොක්සයිඩ් ශරීරයෙන් ඉවත් වේ.
04. දින පහකට පසු බහුතරයක් නිකොටින් ශරීරයෙන් ඉවත් වේ.
05. සතියකට පසු ගඳ සුවඳ රස හොඳින් දැනෙන්න පටන් ගනී.
06. මාස 6 කට පසු නැති වී ගිය ප්‍රසන්න පෙනුම ක්‍රමයෙන් යථා තත්වයට පත් වේ.
07. සති එකොළහකට පසු පෙනහළුවල පිරිසිදු කර ගැනීමේ හැකියාව නැවත ලැබේ.
08. මාස තුනකට පසු පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වය 30% වැඩි වේ.
09. අවුරුද්දකට පසු තිබූ හෘද රෝග අවධානම භාගයකින් අඩු වේ.
10. අවුරුද්දකට පසු දිනකට සිගරට් පහක් බොන කෙනෙකු අවුරුද්ද අවසානයේ රු 92,400.00 මුදලක් ඉතිරි කරයි.
11. පවුලේ අය සමග යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනැගේ.
12. අන් අයගේ පැසසුමට ලක් වේ.
13. සමස්තයක් ලෙස ජීවිතයේ රසවින්දනය ඉහළ යාමෙන් සතුට ඉහළ මට්ටමකට ළඟා වේ.

02 ක්‍රියාකාරකම



සැමියාගේ මදසසාර භාවිතය
ගර්භණී මවට සහ උපද්‍රවන දරුවාට
ඇති කරන බලපෑම

සැමියා මදසසාර භාවිතා කරයි නම් එය ගර්භණී මවගේ මානසික සෞඛ්‍යට බලපායි.

සැමියාගේ මදසසාර භාවිතය නිසා පවුල් තුළ ඇතිවන ගැටළු පිළිබඳව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් වන ඔබ හොඳින්ම දන්නා කරුණකි.

ගර්භණී කාලයේදී සැමියා මදසසාර භාවිතා කිරීම නිසා මව නිතර අසතුටින් සිටීම හේතුවෙන් ගර්භණී මව මානසිකව හෝ කායිකව පීඩාවට පත්වීම දරුවාගේ වර්ධනය අඩාල වීමට ප්‍රබල ලෙස බලපායි.

දරුවාගේ මොළය වර්ධනය නිසි ලෙස සිදුවීමට නම් ගර්භනී කාලය තුළ, මව කළලයට අවශ්‍ය ලෙස උත්තේජන සැපයීමට සුදුසු මානසික මට්ටමක සිටිය යුතුය.

මීට අමතරව දරුවාට සහ මවට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාදීම වෙනුවෙන් ඇති මුදල් මදසසාර සඳහා වියදම් කිරීම නිසා වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය නිසි ලෙස නොලැබීමෙන් දරුවා විවිධ සංකූලතා වලට භාජනය වීමට ඉඩ ඇත.

සැමියා මදසසාර භාවිතය මුඛාවෙන් තම ගර්භණී බිරිඳ කායික හෝ මානසික නිසඟයට ලක් කළහොත් එය කුස තුළ සිටින දරුවාගේ වර්ධනයට ප්‍රබල ලෙස අහිතකර බලපෑම් ඇතිකරන බවද ඉතා පැහැදිලියි.

දෙවෙනි ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳව සාකච්ඡාවට ගැනීමේදී පහත සඳහන් අධ්‍යාපනික ආධාරක භාවිතා කරන්න.

ඇමුණුම 02

- ඇත්ත සහ බොරුව
- අපේ තාත්තා අරක්කු බොන්නේ නැති නිසා තාත්තන් සතුටින් මමත් සතුටින්

පළවෙනි ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ මෙන්ම මෙම අධ්‍යාපනික ආධාරක භාවිතා කර දෙවන ක්‍රියාකාරකමද නිර්මාණශීලීව ගොඩනගා ගන්න.

මද්‍යසාර භාවිතය ඇමතීම

මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව ඇමතීමට යාමේදී ඔබට ප්‍රථමයෙන්ම භාවිතා කරන පුද්ගලයන් පිළිබඳව අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. එනම් භාවිතා කරන විලාසය, ක්‍රමවේදය ආදිය පිළිබඳවයි.

උදාහරණ :

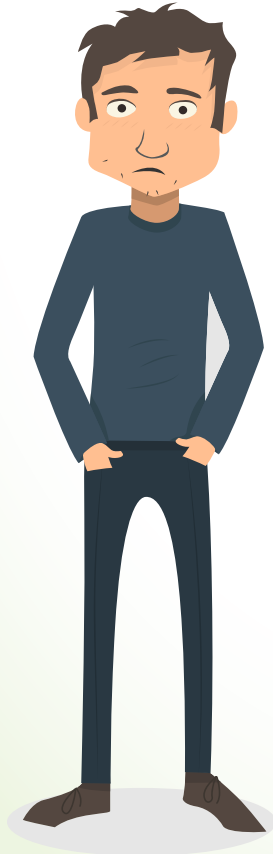
- දිනපතා මද්‍යසාර භාවිතා කරන පුද්ගලයෙක්ද
- විශේෂ අවස්ථාවල පමණක් මද්‍යසාර භාවිතා කරන පුද්ගලයෙක්ද යන වග පිළිබඳවයි

දරුවා නිරෝගී බුද්ධිමත් දරුවෙකු කළ යුතු නම් දෙමාපියන් අවධානය දිය යුතු වන්නේ දරුවා පිළිසිඳුගත් දා පටන්ම බව ඔබ දන්නා කරුණකි. එතැන් පටන් පංචේන්ද්‍රිය හරහා මවට මෙන් දරුවාටද යහපත් ප්‍රතිචාර අවශ්‍යය. නමුත් සැමියා මද්‍යසාර භාවිතා කරන කෙනෙක් නම් එවැනි අවස්ථාවලදී එකී යහපත් ප්‍රතිචාර ගැනීමට හෝ දරුවෙකුට ලැබේද යන්න ගැටළුවකි.

දරුවා පිළිසිඳුගත් දා සිට ගෙවෙන සෑම තත්පරයක්ම ස්වර්ණමය වැදගත්කමකින් යුක්තය. පියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා මේ වන විටත් වටිනා තත්පර කීයක් නම් ගිලිහී ගොස් ඇත්දැයි සිතන්නට සලස්වන්න. එමෙන්ම ඉදිරියේදී තවත් කෙතරම් කාලයක් විනාශ කරනවා දැයි යන්න තීරණය කරන්නට ඉඩ දෙන්න.

මද්‍යසාර භාවිතය සම්බන්ධයෙන් ලබාගත හැකි ඉහලම ප්‍රතිඵලය, භාවිතා කරන කෙනෙකුගේ භාවිතය නැවැත්වීම බව ඔබට සිතෙන්නට පුළුවන. එය නිවැරදිය. භාවිතය නැවැත්වීමේ අවසාන අරමුණට යන ගමනේදී ලැබෙන වාසි බොහොමයක් ඇත. එම වාසි පිළිබඳව පෙන්වාදීමද නිවාරණයට අදාළව සිදු කරන මැදිහත්වීමකි.

මද්‍යසාර භාවිතා කිරීම නිසා ඇතිවන අවාසි පිළිබඳව පහත කරුණු උපයෝගී කරගෙන සාකච්ඡා කරන්න.



- කුඩා දරුවාගේ සුරතල් විඳීමට නොහැකි වීම
- දරුවා හා පියා අතර දුරස්තබවක් ඇතිවීම
- අනෙක් පියවරුන් මෙන් ළමයාගේ ලෝකයේ චිරයෙක් වීමට නොහැකි වීම
- දරුවා තරුණ වියට පත්වන විට බොහෝ පියවරුන්ට පීඩනයෙන් සමුගැනීමට සිදුවීම
- පීඩනයේ සතුට හා රසවින්දනයන් සීමා වීම

මද්‍යසාර යනු රසායනිකව අවපීඩකයක් වන අතර, එය කිසිදු පුද්ගලයෙකුට සතුටක්, සැහැල්ලුවක් ඇති කරවන රසායනික ද්‍රව්‍යයක් නොවන බව පහදා දෙන්න. නමුත් මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව අපට කුඩා කළ සිට උගන්වා ඇති “සතුටට මද්‍යසාර භාවිතා කළ යුතුයි” “ ඉදලා හිටලා බිච්චට කමක් නෑ “ , “අරක්කු හැත්තම් පාටියක් නෙවෙයි” යන වැරදි මත නිසා සමහර පිරිස් අරක්කු භාවිතයෙන් සතුටක් ලැබෙනවා හෝ කළ යුතු දෙයක් යන්න විශ්වාස කරයි.

මෙම වැරදි විශ්වාස කාලයක් තුළ ඉගෙනගත් අයෙකුට මද්‍යසාර වලින් සතුටක් ලැබෙනවා යන්න සිතීමට පෙළඹේ. නමුත් සත්‍ය විය නොවන බවත් මද්‍යසාරවල ඇති අප්‍රසන්නතාවය විය භාවිතා කරන අයගෙන් පෙනෙන බවත් පහදා දෙන්න. මෙම බොරුව ව්‍යුරන සමාගම්වලට විය ආර්ථික වශයෙන් වාසියක් වන බවත් තේරුම් කර දෙන්න.

මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- භාවිතා කරන්නන්ට ලබා දෙන වටිනාකම් අඩු කිරීම.
(නාලයෙහි අලංකාරයට අයුරුන මද්‍යසාර බෝතල් අයින් කරන්න)
- භාවිතා කරන්නන් කතා කරන වචනවල අර්ථය ප්‍රශ්න කිරීම (යෛව වෙළුදු - මාළු බාන්නද , අබියක් ගහමුදු - සපන්නුවටද)
- මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු සිදු කරන හැසිරීම්වලට අවසරයන් ලබා නොදීම.
- උත්සව අවස්ථාවලට මද්‍යසාර ගෙන එම නැවැත්වීම.
- මද්‍යසාර වලින් සිදුවන ඇතැන රසායනික තත්ත්වය අවබෝධ කරවීම. (නින්න, සැර, ගඳ, අම්බර්, අප්‍රසන්න අන්දැකීම අනෙකුත් සාධක හේතුවෙන් වසවන් වන අලංකාරය පැහැදිලි කරන්න.)
- මද්‍යසාර සම්බන්ධව ඇති වැරදි මත විශ්වාස ප්‍රශ්න කිරීම.



දැනටත් මද්‍යසාර භාවිතා කරන කෙනෙකුට එයින් නිදහස් වීමට කළහැකි දේ පිළිබඳවත් පහත අයුරින් සාකච්ඡා කරන්න.

1 තමන්ගේ මෙන්ම තම කණ්ඩායම සමඟ භාවිතය ගැන ප්‍රශ්න කිරීමට පටන් ගන්න. (සතුටක් තියෙනවද?)

මිලදී ගන්නා ප්‍රමාණය ක්‍රමිකව අඩු කරන්න. **2**

3 නවත්වා ගැනීමට නොහැකි වන බාධාවන් සොයා බලන්න.

තමන්ගේ කණ්ඩායම තුළ භාවිතය පවත්වා ගෙනයාමට පොළඹවන කෙනා ගැන සොයා බලන්න. **4**

5 තමන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය නතර කිරීමට ඉඩනොදී නමාව රවටන කර්මාන්තයේ කුට උපක්‍රම හඳුනා ගන්න.

භාවිතා නොකිරීමට සිතන සෑම අවස්ථාවකම භාවිතා නොකරන්න **6**

7 භාවිතා කිරීමට බැහැර, අකමැතියි යන්න පවසන්න පුරුදුවන්න

කෙසේ වුවත් මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් වීමට කටයුතු කරන අතරම කළ හැකි තවත් කොටසක් පවතින බව මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන්ට අවබෝධ වන්නට ඉඩ සලස්වන්න. ඒ සඳහා පහත කාරණා සැලකිල්ලට ගන්න. මද්‍යසාර භාවිතයෙහි වෙනසක් සිදු කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා අතරම පහත අයුරින් ක්‍රියාත්මක කරවමින් දරුවාට ඔහුගේ පියා වටිනා පුද්ගලයෙක් කරදීමට උත්සාහ ගන්න.

මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් වෙමින් සිටින අතරතුරත්, සැමියාට කළ හැකි දෑ පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න

ගර්භණී මව සහ දරුවා ආරක්ෂා කරගැනීමට කළයුතු දේ

- හැකි උපරිමයෙන් මව සතුටින් තැබීමට පියවර ගැනීම.
- මව සහ පියා දරුවාට අවශ්‍ය උත්තේජන නිරන්තරයෙන් ලබා දීම.
- මව ශාරීරික සීමාවන්ට ලක් නොවීමට වග බලා ගැනීම.
- මව මද්‍යසාරවල දුගඳින් ආත්කර තැබීම.



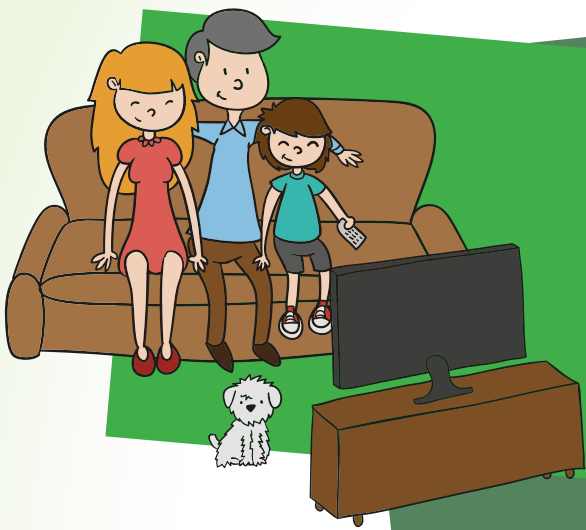
මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස්වීමට කැමති අය වෙනුවෙන් අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දෙන්න.

පියවරෙන් නොපැමිණ සිටින විට, මව හරහා මෙම පණිවිඩ ගෙන යාහැකි ආකාරය පිළිබඳව පැවසීම ගැන ද වග බලා ගන්න.

උදා:-

- මෙම සාකච්ඡාව අවසානයේ ඔබ විසින් ලබා දෙන අත් පත්‍රිකා වැනි දේ මව්වරුන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයින්ට පෙනෙන තැනක හෝ කියවීමට හැකි අයුරින් තැබීමට මව සූදානම් කරන්න.
- ඔබ විසින් ලබා දෙන sticker නිදහන කාමරයෙහි ඇති අල්මාරියක හෝ දොරක නිතර පෙනෙන සේ ඇලවීමට ගර්භණී මව උනන්දු කරවන්න.
- අද සායනයේදී මෙවන් සාකච්ඡාවක් ගත් බව පවසමින් සැමියා සමඟ මේ කතාබහ ආරම්භ කිරීමට මව උනන්දු කරවන්න.

03 ක්‍රියාකාරකම



මාධ්‍ය මගින් දරුවන් ඉලක්ක කරමින් සිගරට් හා මද්‍යසාරවලට යොමු කරවන ආකාරය සහ ඒ වෙනුවෙන් අප කළයුතු දේ

දරුවෙකුගේ මොළය කෙස් ගස් වැනි අතු සහිත ස්නායු සෛල බිලියන ගණනාවකින් සමන්විතය. දරුවෙකු උපදින විට මොළයේ ස්නායු සෛල තනි තනිව පිහිටා ඇත. මොළයේ ක්‍රියාත්මක වීමත් සමඟ මෙම අතු ඉති ලියලන්නට පටන් ගනී. මේ ලියලන අතු අවට සෛල වල ලියලන අතු සමඟ බැඳී සන්ධි සාදනු ලබයි. මේ සන්ධි වැඩිවන තරමට බුද්ධිමත් බව වැඩි වේ. සිතීම, දැනීම, කතාව වැනි දේවල් ස්නායු සෛල ඉතා ක්‍රියාශීලී සෛල බවට හරවයි. දරුවෙකුගේ මොළය වර්ධනය වැඩි වශයෙන් සිදු වන්නේ මවගේ කුස තුළදී සහ මුල් වසර කිහිපය තුළයි. දරුවාගේ පංචේන්ද්‍රියන් හරහා ස්නායු සෛල ක්‍රියාත්මක කරවීමෙන් මොළය වර්ධනය වඩාත් හොඳින් සිදු කරගත හැකිවේ. ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන පංචේන්ද්‍රියන් සියල්ලන්ට උත්තේජන නොඅඩුව ලබා දිය යුතුයි. එහෙත් TV බැලීමෙන් සිදුවන්නේ ඇස, කණ පමණක් උත්තේජනය වීමයි. අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන් ස්පර්ශ නොවීම නිසා TV බලන දරුවෙකු සහ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන දරුවෙකු අතර වර්තමානයේදී ලොකු වෙනසක් දැකිය හැකිය.

- මේ වනවිට ලෝකයේ විවිධ සොයා ගැනීම්වලට අනුව ළමුන්ට රූපවාහිනිය බැලීම සීමා කිරීම හා බැලීම තහනම් වන තත්ත්වයට පත්ව ඇත.
- අවුරුදු 2ට වඩා අඩු ළමුන්ට රූපවාහිනී බැලීම සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම් වන තත්ත්වයට පත්ව ඇත.
- එසේම අනෙක් ළමුන්ට ද එය හැකිතාක් අවම කරන ලෙස විද්වතුන් විසින් පෙන්වා දෙනු ලබයි.
- රූපවාහිනිය නැරඹීම එහි ගත කරන කාලය තුළින් ඇති කරන හානියත්, එහි අන්තර්ගතයන් නිසා ඇතිවන හානියත් ලෙස මෙයින් සිදුවන හානිය ආකාර කිහිපයකට දැක්විය හැක.

තුන්වෙති ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳව කාකවිඡාවට ගැනීමේදී පහත සඳහන් අධ්‍යාපනික ආධාරක භාවිතා කරන්න.

ඇමුණුම 03

- ඔබේ දරුවා සිගරට් බොන්නෙක් බවට පත්කරන මාධ්‍ය වෙබ්සයිට් එරෙහිව ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබාදන්නාද?
- මාධ්‍ය භරතා එන වෙබ්සයිට් එරෙහිව ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දන්නාද (සංයුක්ත තැටිය)
- Tv නාලිකා ළමුන් රැවටීම

පළවෙනි සහ දෙවෙනි ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ මෙන්ම මෙම අධ්‍යාපනික ආධාරක භාවිතා කර තුන්වන ක්‍රියාකාරකමද නිර්මාණශීලීව ගොඩනගා ගන්න.



තම ප්‍රියතම තරුව දුම්පානය කරන දර්ශන නරඹන ළමුන්ගේ මනස දුම්පානයට ආකර්ෂණය වීම එවැනි දර්ශන නොබලන දරුවන්ට සාපේක්ෂව වැඩි බව සොයාගෙන ඇත.

දරුවන්ගේ ලෝකය ඉතා සුන්දරය. ඒ නිසාම ඔවුන්ගේ මනස පිරිසිදුය. යම් දෙයක් අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකියාව ඇත. එමෙන්ම ළමුන් අන් අයව අනුකරණය කරයි. මේ නිසාම සිගරට්, මද්‍යසාර කර්මාන්ත මාධ්‍ය භරතා සිගරට්, මද්‍යසාර වලට ළමුන්ව පොළඹවා ගන්නට උත්සාහ කරයි.

කාටූන්වල වීර චරිතවලට ළමුන් ආදරය කරන හෙයින් එම චරිතවලට මද්‍යසාර, සිගරට් සම්බන්ධ කරමින් විකාශනය කරයි එවිට කුඩා දරුවන් එයට ආකර්ෂණය වේ එයට අමතරව චිත්‍රපටි, ටෙලිනාට්‍ය, සිංදු, කතන්දර පොත්, අන්තර්ජාලය ආදියද මේ සඳහා භාවිතා කරයි



දරුවන්ට මාධ්‍ය මගින් සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දෑ පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.



මාධ්‍ය මගින් සිදුවන ප්‍රචාරණ ක්‍රමවලට එරෙහිව දරුවන්ව ප්‍රතිශක්තිකරණය කළ යුත්තේ කෙසේද ?

- සැබෑ ජීවිතයේ සිගරට් උරන අය සහ TV එකේ අපට පෙන්වන සිගරට් උරන අය අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමට උදව් කරන්න. (TV එකේ චිත්‍රපටිවල මුදලට සිගරට් උරනින් හඟාගත යුතු ලක්ෂණ වුවත් සැබෑ ජීවිතයේ සිගරට් උරන අයගේ නොලේ කලු වී, මුහුණ ඇකිලී, වයසට වඩා මහලු පෙනුමක් ඇති බවත් වටහා දෙන්න.)
- සිගරට් ඉරීම වීරකමක් නොව ඕනෑම දුර්වලයෙකුට කළ හැකි මොඟ ක්‍රියාවක් බව අවබෝධ කර දෙන්න.
- ඔබ දරුවා සමඟ පාලේ ගමන් කරන විට සිගරට් උරන අයගේ මුහුණු හඳුනා ගන්න, එවන් මුහුණු ගණන් කරන්න ඔහුට උදව් කරන්න.
- TV එකේ සිගරට් උරන, මද්‍යසාර බෝන දර්ශන දුටු විට නිවස තුළ මෙම සාකච්ඡාව ගන්න.
- TV බලන කාලය අඩු කරවන්න.
- සිගරට් උරන, මද්‍යසාර බෝන දර්ශන විකාශනය කරන TV භාලිකාවලට, ටෙලි භාට්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරුන්ට හාළි නිලියන්ට මේවා හරනා ළමුන් ඉලක්ක වන බව ප්‍රකාශ කරන්න (දුරකතන ඇමතුමකින්, Post card එකකින්)

| භාලිකාව | ලිපිනය | දුරකථන අංකය |
|-------------------|--|-----------------------------|
| සිරස TV | MBC- MTV වැනල් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්, 45/3, බ්‍රේබ්‍රාක් පොදෙස, කොළඹ 02. | 011-285 1371 |
| ස්වර්ණවාහිනී | අංක 676, හාලු පාර, කොළඹ 03. | 011-250 3818 / 011-250 3820 |
| රූපවාහිනී සංස්ථාව | නිදහස් වතුරලය, කොළඹ 07 | 011-250 1050/ 011-258 0939 |
| I.T.N | වික්‍රමසිංහපුර, බත්තරමුල්ල | 011-277 3289/ 011-277 4725 |
| නිරු TV | 35 වන මහල , ලෝක වෙළඳ මධ්‍යස්ථානය, කොළඹ 01. | 011-233 7555 |
| දෙරණ T.V | නො 320 T.B ජය මාවත, කොළඹ 01. | 011-533 3354 |
| සියන T.V | වොයිස් ඔෆ් ඒෂියා නෙට්වර්ක් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ් 117/10, හුණුපිටිය වැව පාර, කොළඹ 02. | 011-529 9299 |

සිගරට්, අරක්කු, බියර් ප්‍රචාරණය කරන භාලිකා සෙවීමට දරුවන්ව උනන්දු කරවන්න.

මෙම කරුණු සියල්ල සාකච්ඡා කිරීමෙන් පසුවද ඔබට තවත් වැදගත් කාර්යයක් කිරීමට සිදුවනු ඇත. එනම් පසුවපරම් කටයුතු සිදුකරමින් එහි ප්‍රගතිය පිළිබඳව සොයා බැලීමයි. ඒ සඳහා පහත සඳහන් දෑ උපයෝගී කර ගන්න.

ප්‍රගතිය බැලීම යනු යමෙකුගේ භාවිතයේ වෙනසක් ඇතිවීම පමණක් යන්න ඔබ විශ්වාස කළහොත් ඔබගේ උනන්දුව අඩු කිරීමට එය නිතැතින්ම බලපානු ඇත. භාවිතයේ වෙනස යනු අවසන් ප්‍රතිඵලයයි. එය ළඟා කරගැනීමට ඔබට නොහැකිවී යැයි සිතෙනවානම් ඔබ මැදිහත් වන ක්‍රමවේදය වෙනස් කර බැලීමේ අයිතිය ඔබට ඇත.



ප්‍රගතිය මැනීම



- ක්‍රියාකාරකමෙන් ක්‍රියාකාරකමට එහි ප්‍රගතිය මැන බැලීම වැදගත් වේ . එය අපහට තවදුරටත් මෙම ක්‍රියාවලිය සිදු කිරීමට පෙළඹීමක් ඇති කරයි.
- සමස්ත ප්‍රගතිය සොයා බැලීම සඳහා පහත දර්ශක යොදා ගත හැකිය.

පෙර තත්වය

- කුස තුළ සිටින දරුවාට අක්‍රීය දුම්පානය අහිතකර බව දන්නා ප්‍රමාණය
- එය මොළය වර්ධනය අඩාල කරන බව දන්නා ප්‍රමාණය
- තමා තම නිවස තුළ දුම්පානයට නිරාවරණය වන බව දන්නා මව්වරුන් ප්‍රමාණය
- සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය හිසා පීඩාවට පත්වන ප්‍රමාණය

වෙනසක් සිදුවන බව දැන ගත හැකි කරුණු

- අක්‍රීය දුම්පානය ගර්භණී මවට හානියක් වන බව ප්‍රජාවේ කතා කරන ප්‍රමාණය වැඩිවීම
- දුම්පානයට නිරාවරණය නොවීමට උත්සාහ ගන්නා ගර්භණී මව්වරුන් වැඩිවීම
- දුම්පානය කරන පිරිස් දැන් ගර්භණී මව අසල දුම්පානය නොකිරීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇතිවීම
- මද්‍යසාර භාවිතා කර, ළමුන්ව වඩා ගැනීමට, සිප ගැනීමට හෝ සුරතල් කිරීමට නොපැමිණීම
- මද්‍යසාර භාවිතා කර, ළමුන්ව වඩා ගැනීම, සිප ගැනීම හෝ සුරතල් කිරීමට විරෝධීව ප්‍රජාවේ විරුද්ධත්වයක් ඇතිවීම

යම් කාලයක් තුළ මෙම වැඩසටහන සිදු කිරීමෙන් පසු අපගේ අරමුණ කොතෙක් දුරට සාර්ථක වී දැයි දැන ගැනීම සඳහා පහත අයුරින් ප්‍රතිඵල ගොනු කරගත හැකිය.

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| සිගරට් භාවිතය පිළිබඳ සිදුකළ වෙනස්කම් | නිවස තුළ සිගරට් භාවිතය අඩු කර ඇති නිවාස සංඛ්‍යාව | | | | | | |
| | සිගරට් භාවිතය අඩු කළ සංඛ්‍යාව | | | | | | |
| | සිගරට් භාවිතය නතර කළ සංඛ්‍යාව | | | | | | |
| මදුසසාර භාවිතය පිළිබඳ සිදුකළ වෙනස්කම් | මදුසසාර භාවිතය අඩු කළ සංඛ්‍යාව | | | | | | |
| | මදුසසාර භාවිතය නතර කළ සංඛ්‍යාව | | | | | | |
| | නිවසේ ඇති උත්සව අවස්ථාවලට ආකර්ෂණීය ලෙස මදුසසාර හොදින් නිවාස සංඛ්‍යාව | | | | | | |
| | නිවසේ ඇති උත්සව අවස්ථාවලට මදුසසාර හොදින් නිවාස සංඛ්‍යාව | | | | | | |
| | TV බලන වෙලාව අඩු කළ නිවාස සංඛ්‍යාව | | | | | | |



මම රචනා, මට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නවා. මගේ මහත්තයා සිගරට් බොනවා, අරක්කුන් බොනවා. අපේ පවුල් සෞඛ්‍යය දේවා නිලධාරියා ගර්භණී සායනයේ පැවැත්වෙන මව්පිය හමුවේදී පියාගේ සිගරට් භාවිතය, අරක්කු භාවිතය උපදින දරුවාට බලපාන ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කළා. පසුව සිගරට් දුම නිසා දරුවාගේ මොළය වර්ධනය 50% කින් අඩු විය හැකි බවත් අරක්කු භාවිතය නිසා මවට නිසි පෝෂණය නොලැබීමෙන් දරුවාගේ වර්ධනය අඩු වන බවත්, මවට ඇති වන මානසික අසහනය නිසා එය දරුවාගේ වර්ධනයට බලපාන බවත්, පැහැදිලි කළා. මුලදීම මගේ මහත්තයා මගේ ළඟ ඉදහොන සිගරට් උරුම එක තැබෙන්නවා.

ඊට පස්සේ මහත්තයා සිගරට් බොන එක තැබෙන්නවා. ඊක දවසක් යන කොට අරක්කු බොන එකත් තනර කරා. දැන් එයා ගොඩාක් සතුටින් අපිත් එක්ක ඉන්නවා. එයා තමයි දැන් දරුවාට බෙහෙත් විදින්න උනත් වඩාගෙන යන්නේ. මිස් නිතරම එයාට අගය කරනවා. මට හිතෙනවා එයා දැන් ගොඩාක් සෞඛ්‍යමත් කියලා.

මේ සඳහා පහත කරුණු ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න.

- 1 සුළු ප්‍රගතීන් පවා අගය කරන්න මනින්න පටන් ගන්න.
(බිරිඳ වේ ගැන ඍකවිණ්‍යා කරන විට ස්වාමිපුරුෂයා ඒ පිළිබඳව හොඳින් සවිස්තරව දැන ගන්න)
- 2 ප්‍රගතීන් පිළිබඳව දැනගත් අදාළ දිනය තුළදීම සටහනක් තබා ගන්න. දිගින් දිගටම මෙය සිදු කරන්න.
- 3 නිතරම අවසන් අරමුණට යන ගමනේ අතරමඟ වෙනස්කම් සිදු කළ හැක.

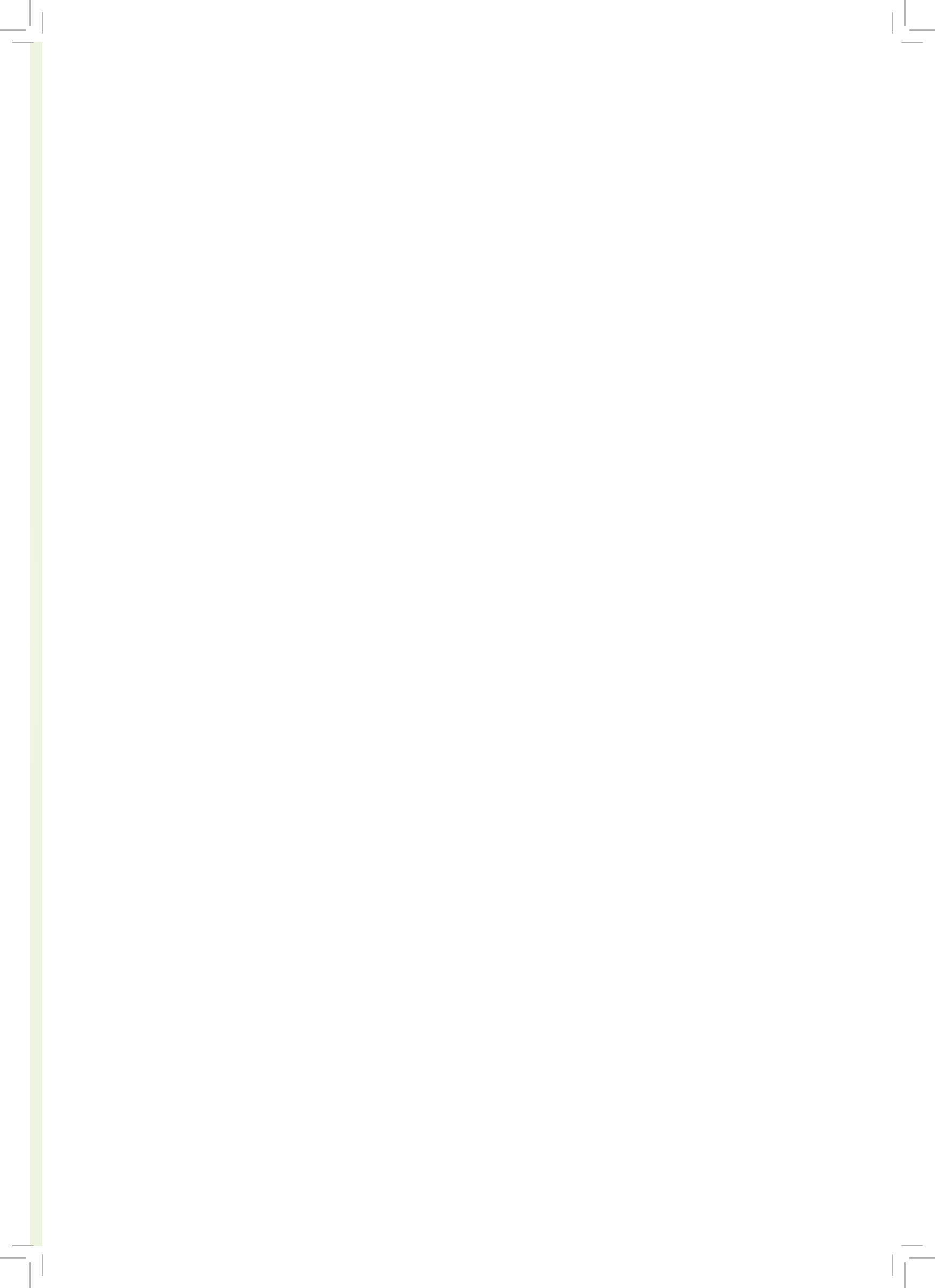


මෙම ක්‍රියාකාරකම් යොදාගත හැකි අවස්ථාවන් ලෙස ගර්භණී මව්වරුන්ගේ සායන, මව්පිය හමු, මව්කිරි දීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්, බර කිරින ස්ථාන සහ ගෘහ පිවිසුම් උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැක.



ඉහත පුත්‍රණු ආධාරක කට්ටලයන් ඔබට ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් එම මෘදු පිටපත (soft copy) සහ දාඩ පිටපත (Hard copy) අප ආයතනයෙන් ලබා ගත හැක.

“ගර්භණී මවට සුවදායී පරිසරයක්”
 මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC)
 40/18, උද්‍යාන පාර, කොළඹ 05.
 දු.ක 011 2584416 / 011 2592515
 Web : www.adicsrilanka.org
 Facebook : adicsrilanka
 Twitter : @ADICsrilanka



මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC)
40/18, උද්‍යාන පාර, කොළඹ 05.
දු.ක 011 2584416 / 011 2592515
Web : www.adicsrilanka.org
Facebook : [adicsrilanka](https://www.facebook.com/adicsrilanka)
Twitter : [@ADICsrilanka](https://twitter.com/ADICsrilanka)