මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරඟය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 01

ට්‍රීං.... ට්‍රීං.... ට්‍රීං .... දුරකතනය නාද වුණා.

චුටි පුංචි ද දන්නෙ නෑ තාරුක හිතුවා.

මිදුලේ සෙල්ලම් කරමින් සිටි තාරුක ගේ ඇතුළට ආවා.
“අම්මේ කවුද කතා කළේ ”තාරුක ඇහුවා.

“චුටි පුංචි කතා කළේ ”අම්මා තාරුකට කිව්වා.

“චුටි පුංචි අපේ ගෙදර එනව කිව්වද ? ”තාරුක අම්මාගෙන් ඇහුවා .
“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 එල්ලුණේ 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? මම මල්ලිට කවියක් කියලා දෙන්නම් "ආදරයෙන් සඳලි අක්කා 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
නහය වසා ගනිමු"

"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 වහගන්-නවා 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.

සිගරට් බොන කොට පළාතම ගඳයිනෙ ඉතින් මම නහය වහගන්නවා සඳලි අක්කා කිව්වා.

සිගරට් බොන අය දැක්කාම නුවණක්කාර ළමයි නහය වහගන්න-වා 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.

01 සඳලි අක්කාගේ අතින් අල්ලාගෙන තාරුක අඹ ගහ යටට එක්කන් ගිහින් පෙන්නුවේ මොකක්ද?

....

02 සඳලි සහ තාරුක යන දෙදෙනාම සවන්දුන්නේ කුමන හඬට ද?

....

03 නුවණක්කාර ළමයෙක් වෙන්න නම් තාරුක සූදානම් වන්නේ කුමක් කරන්නද?

....

04 සඳලි අක්කා පවසන ආකාරයට සිගරට් බොන කොට ඒ පළාතටම සිදුවන්නේ කුමක්ද?

....

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරගය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 02

යා කරමු

සිගරට් එකක මිල රු: 65.00 ක් නම්

සිගරට් එකක් බිව්වොත්	390
සිගරට් දෙකක් බිව්වොත්	325
සිගරට් තුනක් බිව්වොත්	260
සිගරට් හතරක් බිව්වොත්	195
සිගරට් පහක් බිව්වොත්	130
සිගරට් හයක් බිව්වොත්	65

බිත්තරයක මිල රු: 15 ක් නම්

රු 390 .00 ට මිල දී ගත හැකි බිත්තර ගණන කීයද ?

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරඟය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 03

කොළයක් අරගෙන මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට ලස්සනට ලියමු.

පුංචි ඔයාගෙ මේ අඳින පෝස්ටරයේ කොතැනකවත් අරක්කු බෝතල් හෝ වීදුරු අඳින්න එපා , එහෙම කළොත් පෝස්ටරය කැතවෙනවා.

ලස්සන මල් ,සතුන්ගේ රූප, ළමයින්ගෙ රූප ඒ වගේ ලස්සන දේවල් කැමති නම් අඳින්න.

දැන් ඇඳපු පෝස්ටරය ලස්සනට පාට කරමු.

පුංචි ඔයාගෙ ලස්සන පෝස්ටරය නිවසේ පේන තැනක එල්ලමු.

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරගය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

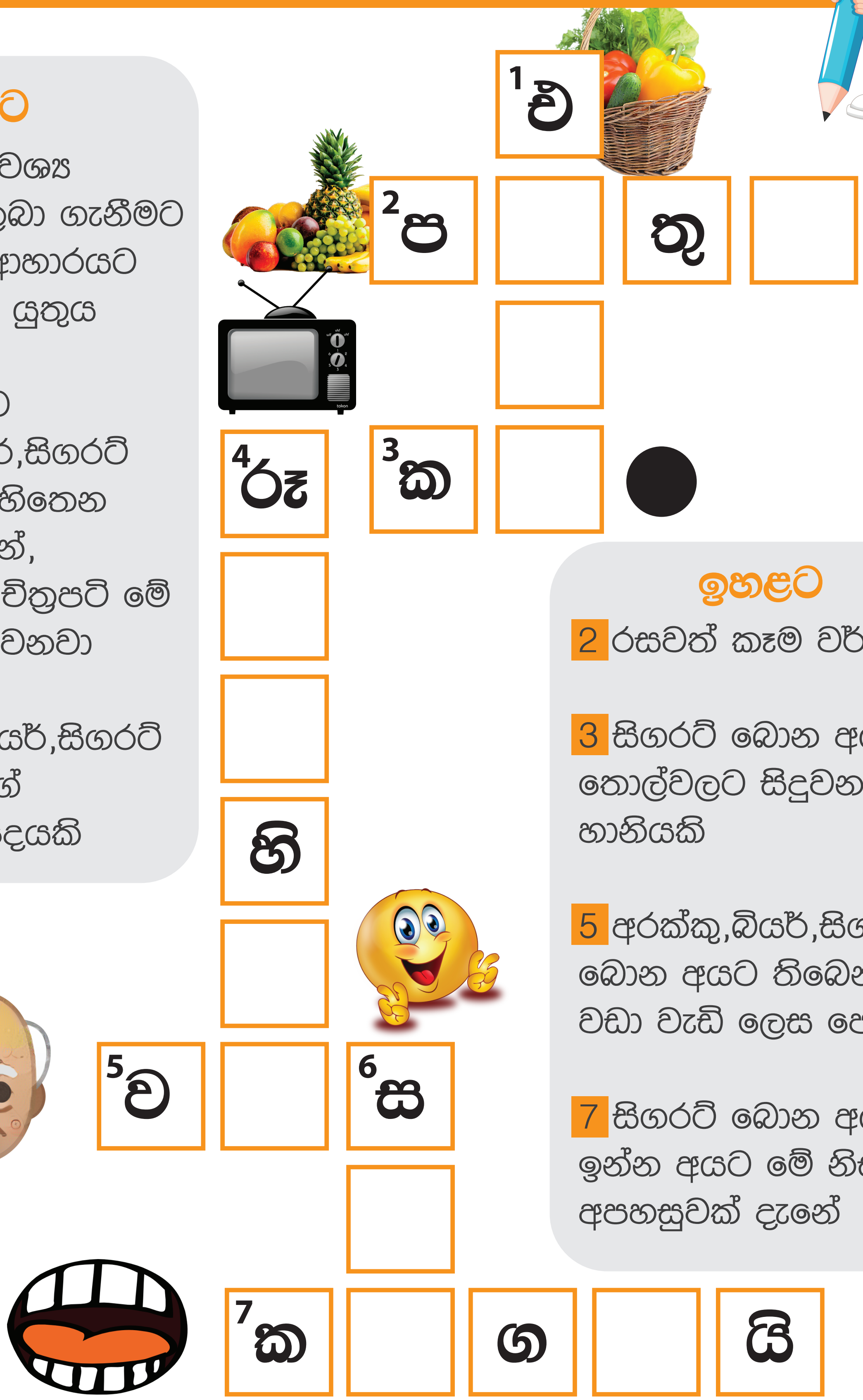
අභ්‍යාස : 04

පහළට

1 සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා ගැනීමට නම් මේවා ආහාරයට එක්කර ගත යුතුය

4 පුංචි අපට අරක්කු,බියර්,සිගරට් වලට ආසා හිතෙන විදිහේ කාටූන්, ටෙලිනාට්‍ය ,චිත්‍රපටි මේ හරහා පෙන්වනවා

6 අරක්කු,බියර්,සිගරට් බොන අයගේ නැතිවෙන දෙයකි



ඉහළට

2 රසවත් කෑම වර්ගයකි

3 සිගරට් බොන අයගේ තොල්වලට සිදුවන හානියකි

5 අරක්කු,බියර්,සිගරට් බොන අයට තිබෙනවාට වඩා වැඩි ලෙස පෙනේ

7 සිගරට් බොන අය ළඟ ඉන්න අයට මේ නිසා අපහසුවක් දැනේ

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරගය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 05

දිනූක දන්න කතාවක්

දිනූකගේ කකුලේ පුංචි තුවාලයක් ,සිඟිතිත් ඇවිල්ලා.

“ඒත් සෙල්ලම් කරන්න නෑ” දිනූක දුකෙන් වගේ කිව්වා.

දුකෙන් ඉන්න දිනූක දිහා බලලා “අපි කාටූන් බලමු කියලා” සිඟිති කිව්වා.

සිඟිති කිව්ව නිසා දිනූක ටීවී එක දැම්මා.
“ආ...කාටූන් එක පටන්ගෙන” සිඟිති කිව්වා.

“හාපැංචා පස්සෙන් අර දුවන්නෙ නරිහාමි නේද ?” දිනූක කිව්වා.

නරිහාමි නැවතිලා “ආ.... නරිහාමි සිගරට් එකක් බොනවා නේද...” සිඟිති දිනූකගෙන් ඇහුවා.

“කාටූන්වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නෙ ඇයි ? ” දිනූක සිඟිතිගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා.

“ඇත්තටම කාටූන් වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නේ ඇයි ”සිඟිති කල්පනා කරමින් වටපිට බැලුවා.

දිනූකගෙ අම්මා පොතක් බලමින් ඉන්නවා සිඟිති දැක්කා. “නැන්දේ අපි අසාවෙන් බලන කාටූන්වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නෙ ඇයි ? ” සිඟිති දිනූකගෙ අම්මාගෙන් ඇහුවා.

“කාටූන්වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නේ පුංචි ඔයාලාව රවට්ටන්න” දිනූකගෙ අම්මා කිව්වා.

“ඇයි නැන්දෙ එහෙම කරන්නෙ ” සිඟිති දුකෙන් ඇහුවා. “සිගරට් බිව්වාම මූණ කැතම කැත වෙනවා ,ලස්සන නැති වෙනවා ඉතින් ඒක දන්නවා නම් කවුරුවත් සිගරට් බොන්නෙ නෑ ” දිනූකගෙ අම්මා කිව්වා.

“ඉතින් ඉතින් නැන්දෙ” ඉවසිල්ලක් නැතිව සිඟිති ඇහුවා. “ඉතින් කාටූන්වල සිගරට් බොනවා පෙන්නලා ,සිගරට් ගැන බොරු කියලා දීලා පුංචි ඔයාලාව රවට්ටන්න තමා එහෙම කරන්නෙ” දිනූකගෙ අම්මා කිව්වා.

“කාටූන් වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නේ ඇයි කියලා මම දැන් දන්නවා” සිඟිති කිව්වා.

“හා එහෙනම් කියන්න බලන්න ” දිනූක සිඟිතිට කිව්වා.

“සිගරට් ගැන බොරු උගන්නලා ළමයි රවට්ටන්න තමා කාටූ-න්වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නෙ” සිඟිති කිව්වා.

“සිඟිතිත් දැන් දන්නවා නේද අපි අසාවෙන් බලන කාටූන්වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නෙ ඇයි කියලා ” දිනූක කිව්වා.

“මම සිඟිතිට කවියක් කියලා දෙන්නම් ”දිනූක කවිය කියන්න පටන් ගත්තා .

“සිගරට් ගැන බොරු කියන්න
කාටූන්වල සිගරට් බොනවා
පුංචි ළමයි රවට්ටන්න
කාටූන්වල සිගරට් බොනවා ”

“ආ ... මම මේ කවිය පාඩම් කරගෙන හෙට ඇවිත් කියන්-නම්” සිඟිති එසේ කියමින් ගෙදර යන්න පිටත්වුණා.

1 සිඟිතිගේ යහළුවාගේ නම කුමක්ද?

....

2 දිනූකගෙ අම්මා පැවසුවේ සිගරට් බිව්වාම කුමක් වෙනවා කියලාද ?

....

3 කාටූන් වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නේ ඇයි ?

....

....

4 දිනූක සිඟිතිට කියලා දුන්න කවිය කුමක්ද?

....

....

....

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරගය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 06

සිගරට් බොන අයට සිදුවෙන දේ

ගැළපෙන ආකාරයට යා කරන්න

මූණ	කැතවෙනවා
සතුට	ගඳ ගහනවා
හම	රැළි වැටෙනවා
ඇස්	ආදරේ නැතිවෙනවා
ළඟ	බොරපාට වෙනවා
කවුරුත්	නැතිවෙනවා

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරඟය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 07

තරුෂියි , නිමේෂයි , කළණියි එකම පන්තියේ ඉගෙන ගන්න නිසා තුන්දෙනාම හොදම යාහළුවෝ.

තුන්දෙනාම හවසට එකතු වෙලා ඉස්කෝලෙ වැඩ ඉවර කරලා සෙල්ලම් කරනවා.

වෙනදා මෙන්ම එකතු වුණ යාහළුවෝ තුන්දෙනා ඉස්කෝලෙන් ලැබුණ අත්පත්‍රිකාවක තිබුණ දේවල් පාඩම් කරගත්තෙ මෙන්න මේ විදිහට

"අද අත්පත්‍රිකාවෙ තියන දේවල් පාඩම් කරමු ඊට පස්සෙ සෙල්ලම් කරමු" තරුෂි කිව්වා.

"එහෙම හොඳයි මම අත්පත්‍රිකාව බැලුවා ඒත් මතක තියාගන්න බෑ "නිමේෂා කිව්වා.

"අපි මුලින්ම තියන වාක්‍යවලින් තුනක් තුන්දෙනා පාඩම් කරගෙන මතකයෙන් කියමු "කළණි කිව්වා.

ඒ විදිහට අනෙක් දෙන්නාත් කැමති වී තුන්දෙනාම අත්පත්‍රිකාව බලන්න පටන්ගත්තා.

"හරි දැන් කියමු පාඩම් කරපු වාක්‍ය" තරුෂි කිව්වා.

"සිගරට් බොන අයට සල්ලි නැතිවෙනවා " "සිගරට් බොනකොට පළාතම ගඳයි " "සිගරට් බොන අයගේ දත් කහපාට වෙනවා"

තුන්දෙනාම වාක්‍ය එක එක මතකයෙන් කිව්වා.

"හරි අයෙත් වාක්‍ය එක එක පාඩම් කරගෙන මතකයෙන් කියමු" නිමේෂා කිව්වා.

නැවතත් තුන්දෙනාම අත්පත්‍රිකාවේ වාක්‍යක් පාඩම් කරන්න පටන්ගත්තා.

"හරි දැන් කියමු බලන්න පාඩම් කරපු වාක්‍ය" එතනට ආව කළණිගේ මල්ලි කිව්වා.

"මෙන්න මෙයත් ඇවිල්ලා ඔයා කියන්න බලන්න එක

වාක්‍යක් "කළණි කිව්වා.

"සිගරට් බොන අයගේ ඇස් බොර පාට වෙනවා කියලා "කළණිගේ මල්ලි කිව්වා.

"ඔයා ළඟ මේ කොළේ තිබුණෙ නැනෙ ඉතින් වාක්‍යක් හරියටම කිව්වෙ කොහොමද ? "නිමේෂා පුදුමයෙන් වගේ කළණිගේ මල්ලිගෙන් ඇහුවා.

"අයියෝ සිගරට් බොන අයගෙ මූණ බලන්නකෝ ඇස් කැතවෙලා ,ගඳ ගහනවා ,මූණ කැතවෙලා ,තොල් කැතවෙලා ,හකු බැහැලා තියෙන්නෙ ආයෙ කොළයක් බලලා පාඩම් කරන්න දෙයක් නෑ කියලා "කළණිගේ මල්ලි එක දිගට කියාගෙන ගියා.

"හරි ඔයා හපනෙක් නෙ එහෙනම් ඔයා මේ පැවරුම කරන්න"තරුෂි කිව්වා.

"බලන්න කෝ.... මම මේ පැවරුම ඉක්මනින් කරන හැටි කියලා "කළණිගේ මල්ලි පැවරුම කරන්න පට-න්ගත්තා.

සිගරට් බොන මාමලාට වෙන දේවල් සොයා රවුම් කරන්න

ලස්සන වෙනවා, මුදල් ඉතිරි වෙනවා, ලෙඩ වෙනවා, ගඳයි,

සල්ලි නැති වෙනවා, ඇස් බොරපාට වෙනවා,

දත් කහපාට වෙනවා, ඇස් ලස්සන වෙනවා,

හම ලස්සන වෙනවා, වයසට වඩා කැත වයස පේනවා,

මූණ කැත වෙනවා, හම රැළි වැටෙනවා , දත් සුදුපාට වෙනවා

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරඟය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 08

කොළයක් අරගෙන මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට ලස්සනට ලියමු.

පුංචි ඔයාගෙ මේ අඳින පෝස්ටරයේ කොතැනකවත් සිගරට් එකක් අඳින්න එපා, එහෙම කළොත් පෝස්ටරය කැතවෙනවා.

ලස්සන මල් ,සතුන්ගේ රූප, ළමයින්ගෙ රූප ඒ වගේ ලස්සන දේවල් කැමති නම් අඳින්න.

දැන් ඇඳපු පෝස්ටරය ලස්සනට පාට කරමු.

පුංචි ඔයාගෙ ලස්සන පෝස්ටරය නිවසේ පේන තැනක එල්ලමු.

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරඟය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 09

චමිදූ ගිය ලස්සනම ගමන

දිල්කි අක්කලාගෙ ගෙදර උත්සවයට යන්න හෙට උදේම නැගිටින්න කියලා අම්මා කිව්ව එක චමිදුට මතක් වුණා.

ඒ නිසා වේලාසනින් නිදාගන්න ඇඳට ගිය චමිදු උත්සවය ගැන හිතමින් නින්දට ගියා.

උත්සවයට යන්න ආසාවෙන් ම නින්දගිය චමිදුට නින්ද යනවාත් එක්කම ඈතින් සමනලයෙක් ඉගිල්ලිලා එනවා වගේ පෙනුණා.
ලස්සන සමනලයෙක් මම කවදාවත් දැකලා නෑ මේ වගේ ලොකු සමනලයෙක් චමිදුට හිතුණා.

සමනලයා එළියක් විහිදුවමින් ටිකෙන් ටික චමිදු ළඟට එන බව චමිදුට පෙනුණා.

මේ සමනලයෙක් නෙවෙයි නෙ මම කතා පොත්වල දැක්කා වගේ ලස්සන සුරංගනාවියක් නේ චමිදුට හරිම සතුටක් දැනුණා.

ආසාවෙන් සුරංගනාවි දිහා බලන් ඉන්න චමිදු ළඟටම සුරංගනාවි ආවා.

“මගෙත් එක්ක ඇවිදින්න යන්න ඔයා කැමති ද? ”සුරංගනාවි චමිදුගෙ-න් ඇහුවා.

“ඔව් මම හරිම කැමතියි ”චමිදු උත්තර දුන්නා .
සුරංගනාවි චමිදුගේ අතින් අල්ලා ගත්තා ඊට පස්සෙ චමිදුට වෙනසක් දැනුණා.

අනේ මම සුරංගනාවිත් එක්ක පාවෙලා යනවා නේ චමිදු පුදුමයට පත්-වුණා.

ලස්සන පාට පාට මල් ,දියඇලි, ලස්සන කුරුල්ලො පෙන්වමින් කඳුවලට ඉහළින් චමිදුව එක්කන් සුරංගනාවි පාවෙලා ගියා.

මෙහෙම යන අතරේ ලස්සන තැනක චමිදුත් එක්ක සුරංගනාවි නැ-වතුණා.

ලස්සන සැරසිලි , පාට පාට බැලුන් බෝල, ලස්සනට ඇඳගෙන සතුටින් ඉන්න නැන්දලා මාමලා චමිදුට දකින්න පුළුවන් වුණා.
ලස්සන බලමින් එහාට මෙහාට ඇවිද යන චමිදු දිහා සුරංගනාවි බලන් හිටියා.

සතුටින් ඇවිදන් ගිය චමිදු එකපාරටම පුදුමයෙන් වගේ නැවතුණා.

මේසය උඩ පුරවලා තිබුණ කෑම ජාති දැකලා “අම්මෝ ... තියන කෑම ජාති ගොඩ ”චමිදුට ඉබේටම කියවුණා.

තව ටිකක් ඉදිරියට ඇවිදන් ගිය ලස්සන නැටුමක් දකින්න පුළුවන් වුණා.

පුංචි ළමයි ලස්සනට නටනවා නැන්දලා මාමලා සතුටින් නැටුම දිහා බලන් ඉන්නවා දැකලා චමිදුටත් නටන්න තිබුණා නම් හොඳයි කියලා හිතුණා.

“උත්සවයේ හැමෝම සතුටින් ඉන්නවා එහෙම වෙන්නෙ කොහොමද ?” කියලා සුරංගනාවි ළඟටම ගිහින් චමිදු ඇහුවා.

“මේ උත්සවයට අරක්කු ගෙනල්ලා නැනෙ ඒක නිසා කවුරුවත් ම අරක්කු බීලා නෑ ඉතින් හැමෝම සතුටින් ඉන්නවා” සුරංගනාවි චමිදුට කියලා දුන්නා.

“උත්සවයට අරක්කු ගෙනාවෙ නැත්නම් හැමෝටම සතුටින් ඉන්න පුළුවන් කියලා මම මගේ යහළුවෝ හැමෝටම කියලා දෙනවා ”චමිදු සුරංගනාවිත් එක්ක සතුටින් කිව්වා.

“උත්සවයට අරක්කු ගෙනාවෙ නැත්නම් හැමෝටම සතුටින් ඉන්න පුළුවන් කියලා ඔයා හැමෝටම කියලා දුන්නොත්, මම වගේම ඔයාටත් ලස්සන වෙන්න පුළුවන් ”සුරංගනාවි චමිදුට කිව්වා.

01 එළියක් විහිදුවමින් ටිකෙන් ටික චමිදු ළඟට ආවේ කවුරුන්ද ?

....

02 සුරංගනාවිත් එක්ක පාවෙලා යන අවස්ථාවේ දී චමිදුට දකින් ලැබුණ දේවල් මොනවාද?

....

03 ලස්සන සැරසිලි , පාට පාට බැලුන් බෝල, ලස්සනට ඇඳගෙන සතුටින් ඉන්න නැන්දලා මාමලා චමිදුට දකින්න පුළුවන් වුණේ කෙහේදීද?

....

04 මේ උත්සවයේ හැමෝම සතුටින් ඉන්නවා එහෙම වුණේ කොහොමද?

....

05 මම වගේම ඔයාටත් ලස්සන වෙන්න පුළුවන් කියලා සුරංගනාවි චමිදුට කරන්න කිව්වේ කුමක්ද ?

....

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,(ADIC) ආයතනයෙන් 3 ශ්‍රේණිය ළමුන්ට තරඟය සඳහා ලබාදෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාස : 10

අලුත් වැඩක් කළ සසිරු

“පුතේ සසිරු නැගිටින්න ඉස්කෝලෙ යන්න පරක්කු වෙනවා ”අම්මා සසිරුට කතාකළා.

“අද මම ඉස්කෝලෙ යන්නේ කාත් එක්කද ? ”සසිරු නැගිටින ගමන් අම්මාගෙන් ඇහුවා.

“අද ඉස්කෝලෙ යන්නෙ අම්මත් එක්ක බස් එකේ ”අම්මා සසිරුට කිව්වා.

“මම බස් එකේ යනන්නෙ ගොඩාක් දවසකින් ”සසිරු හරි සතුටින් කිව්වා.

“එහෙනම් ඉක්මනට ලෑස්ති වෙන්න මගේ පුතා ”අම්මා ආදරයෙන් සසිරුට කිව්වා.

“අපේ බස් එකේ යාළු කොන්දොස්තර මාමා ඉදීවි ද ? ගොඩාක් දවසකින් කොන්දොස්තර මාමා දැක්කෙ නෑනෙ ”සසිරු අම්මාට කිව්වා.

“පුතා තව ටිකක් ඉක්මන් කලොත් කොන්දොස්තර මාමා බලන්න පුළුවන් ”අම්මා එහෙම කිව්වා.

මම පරක්කු වුණොත් කොන්දොස්තර මාමා දකින්න වෙන්නෙ නෑ සසිරුට හිතුණා.

මම ඉක්මනට ලෑස්ති වෙන්න ඕනෙ කියලා හිතමින් සසිරු ඉස්කෝලෙ යන්න ලෑස්ති වුණා.

“පුතා ලෑස්තිවෙලා ඉවරද? ”අම්මා සසිරුගෙන් ඇහුවා.

“ඔව් අම්මේ මම ලැස්තිවෙලා ඉවරයි ”කියමින් සසිරු බෑග් එක කරට දාගෙන අම්මා ළඟට ආවා.

“ආ අද පුතා ඉක්මනට ලෑස්ති වෙලා ”කියමින් අම්මා ගෙදර දොර වහන්න සූදානම් වුණා.

“මම ටීචට දෙන්න ගත්ත මල් ටික අම්මා ගන්න කෝ ”කියමින් පාරට යන ගමන් සසිරු මල් ටික අම්මාට දුන්නා.

“අන්න බස් එක එනවා පුතා පරෙස්සමට නගින්න ”අම්මා සසිරුට කිව්වා.

“ආ පුතා ගොඩක් දවසකින් ”කොන්දොස්තර මාමා සිනාසෙමින් සසිරුව පිළිගත්තා.

“ඔව් මාමෙ තාත්තා දුර ගමනක් ගිහින් අද අම්මත් එක්ක ඉස්කෝලෙ යනවා” සසිරු සිනාසෙමින් කිව්වා.

කොන්දොස්තර මාමා දැන් හරිම සතුටින් බස් එකේ එහාට මෙහාට යමින් ටිකට් දෙනවා සසිරුට දකින්න පුළුවන් වුණා.
සසිරු සතුටින් කොන්දොස්තර මාමා දිහා බලන් හිටියා.

“මගේ මූණ දැන් ඉස්සරට වඩා ලස්සනයි කියලා හැමෝම කියනවා ”කොන්දොස්තර මාමා සසිරු ළඟටම ඇවිත් කිව්වා.

“ඇත්තමයි මාමගෙ මූණ දැන් ලස්සනයි , මාමා ඉන්නෙත් හරිම සතුටින් ”සසිරු කොන්දොස්තර මාමාට කිව්වා.

“අරක්කු බිව්වාම මූණ කැත වෙනවා කියලා පුතා මට කියලා දුන්න නිසා අරක්කු බොන එක නතර කළා මම දැන් අරක්කු බොන්නෙ නෑ ”කොන්දොස්තර මාමා සසිරුට කිව්වා.

කොන්දොස්තර මාමා වීරයෙක් වගේ පෙනුණ සසිරු හිනාවෙලා ආඩම්බරයෙන් අම්මා දිහා බැලුවා.

බස් එකෙත් බහින තැන ළං වූ නිසා අම්මා මගේ අතින් අල්ලාගෙන බහින්න සූදානම් වුණා.

“පුතා පරෙස්සමින් බහින්න ”කොන්දොස්තර මාමා කිව්වා.

“අරක්කු බිව්වාම මූණ කැත වෙනවා කියලා පුතා හැමෝටම කියලා දෙන්න ”කොන්දොස්තර මාමා සතුටින් සසිරුට කිව්වා.

බස් එකෙන් බැසගත් සසිරු කොන්දොස්තර මාමාට ටටා කියලා අම්මාගේ අතේ එල්ලිලා යන්න පිටත් වුණා.

01 සසිරු වැඩිපුරම ඉස්කෝලෙ යන්නෙ කවුරුන් සමඟ ද ?

....

02 සසිරු ඉස්කෝලෙ යන්න ඉක්මනින් ලෑස්ති වුණේ ඇයි?

03 “මගේ මූණ දැන් ඉස්සරට වඩා ලස්සනයි කියලා හැමෝම කියනවා ” කිව්වේ කවුද ?

....

04 කොන්දොස්තර මාමාගේ මුහුණ ඉස්සරට වඩා ලස්සන වීමට හේතුව කුමක්ද ?

....

05 හැමෝටම කියලා දෙන්න කියලා කොන්දොස්තර මාමා සසිරුට කිව්වේ මොකද්ද ?

....