# හඳ මාමාගේ
# ලස්සන රහස

මද්‍යසාර සහ
මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානයේ
**ප්‍රකාශනයක්**

ADIC
Alcohol and Drug Information Centre

# දෙවැනි මව්න් ලෙස 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 ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති කිරීමේ අරමුණෙන්, පෙර පාසල් ගුරුවරුන්ට මෙම කතාන්තර දරුවන්ට කියා දිය හැකි ආකාරයට මෙම පොත නිර්මාණය කර ඇත.

දරුවන්ට කියා දිය හැකි මෙම කතාන්තර පෙර පාසල් දුවා දරුවන් සඳහා කුඩා කල සිටම නිවැරදි ආකල්පයන් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා පෙරපාසල් ගුරුවරුන්ට යොදාගත හැකි මෙවලමකි.

දරුවන් වඩාත් සංවේදී වන ආස කරන හඳ මාමාගේ චරිතය හරහා මෙම කතාව ගොඩනැංවී ඇත.

ලස්සන කියන වචනය දරුවන්ට හොඳින් තේරුම් ගැනීමට හැකි මෙන්ම එම වචනයට ළමුන් ඉතාමත් ආස කරන බව අපි හැමෝම දන්නා කරුණකි.

දරුවන් වඩාත් සංවේදී වන ලස්සන යන වචනය හරහා හදමාමා කියන රහසක් තුළින් නිර්මාණශීලීව දරුවන් ගේ මනස තුළට ඇතුල් කිරීමට උත්සාහා ගන්නා තවත් එක් පණිවිඩයක් නම් සිගරට් බිව්වහම මූණ කැත වෙනවා ලස්සන නැති වෙනවා යන්නයි . සිගරට් බොන්නෙ නැතුව හිටියොත් ලස්සනට හිටිය හැකි යැයි යන සංකල්පය දරුවන් තුළ කුඩා කල සිට මනසේ තැන්පත් කිරීමට මෙම පොත හරහා උත්සාහ කර ඇති තවත් කරුණකි.

පෙරපාසලට යන එන අවස්ථාවල දී දැනටමත් සිගරට් බොන අය දුටු විට වෛර කිරීමට නොව අනුකම්පා කළ යුතු සංවේදී විය යුතු පණිවිඩය ද මෙම පොත හරහා දරුවන්ට ලබා දී 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)

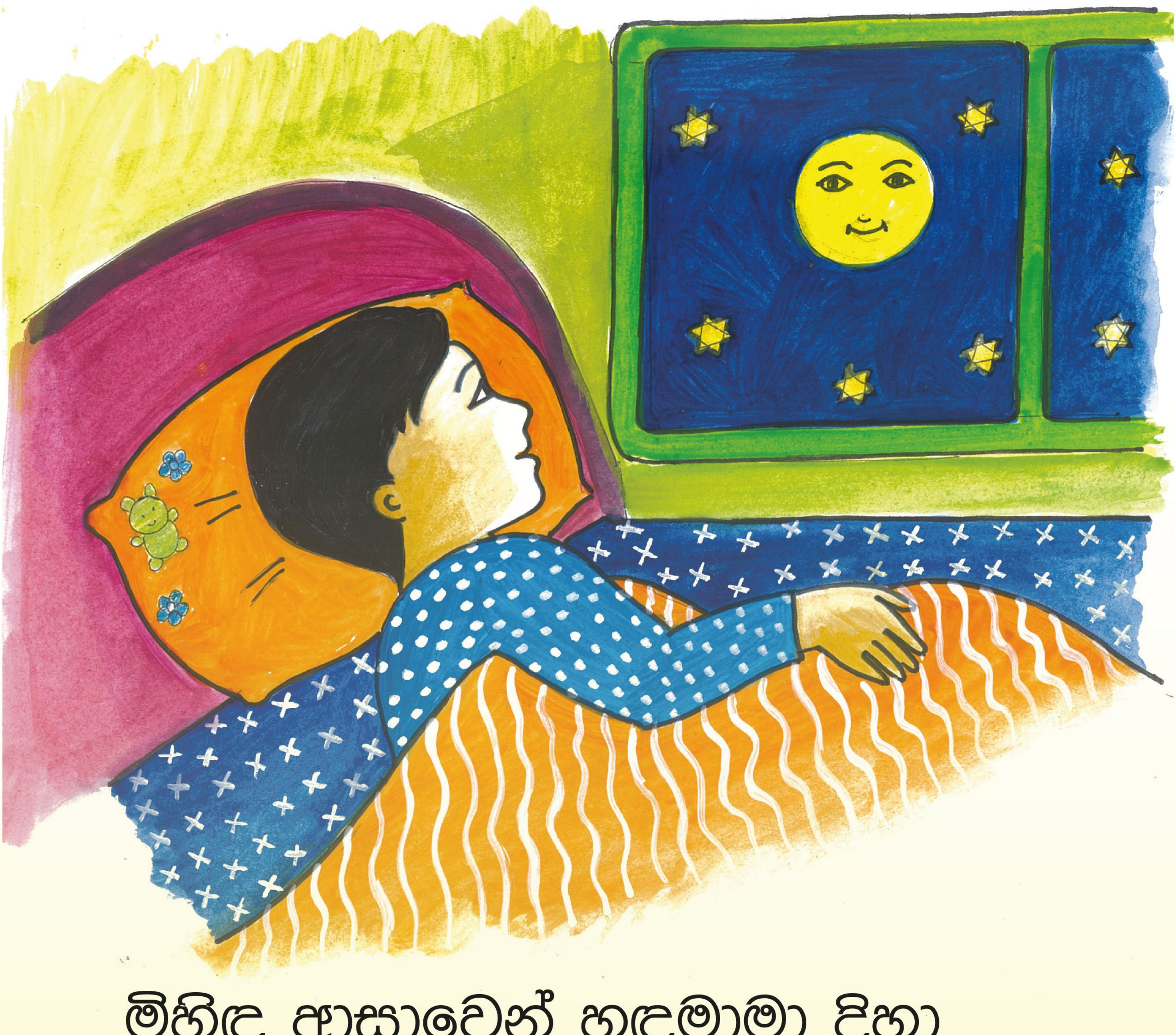
මිහිඳු හරිම හොඳ ළමයෙක්.

හැමෝම මිහිඳුට හරිම ආදරෙයි. ඔන්න අදත් රෑට දත් මැදලා මිහිඳු කලින්ම නිදාගන්න ගියා.

ඒත් හරිම පුදුම වැඩක් තමා වුණේ. අහස දිහා බලාගෙන හිටපු මිහිඳුට ලොකු එළියක් පෙනුණා.

හඳමාමා මාව හොයා ගෙන
ගෙදරටම ඇවිත්

මිහිඳුට හරීම පුදුමයි.



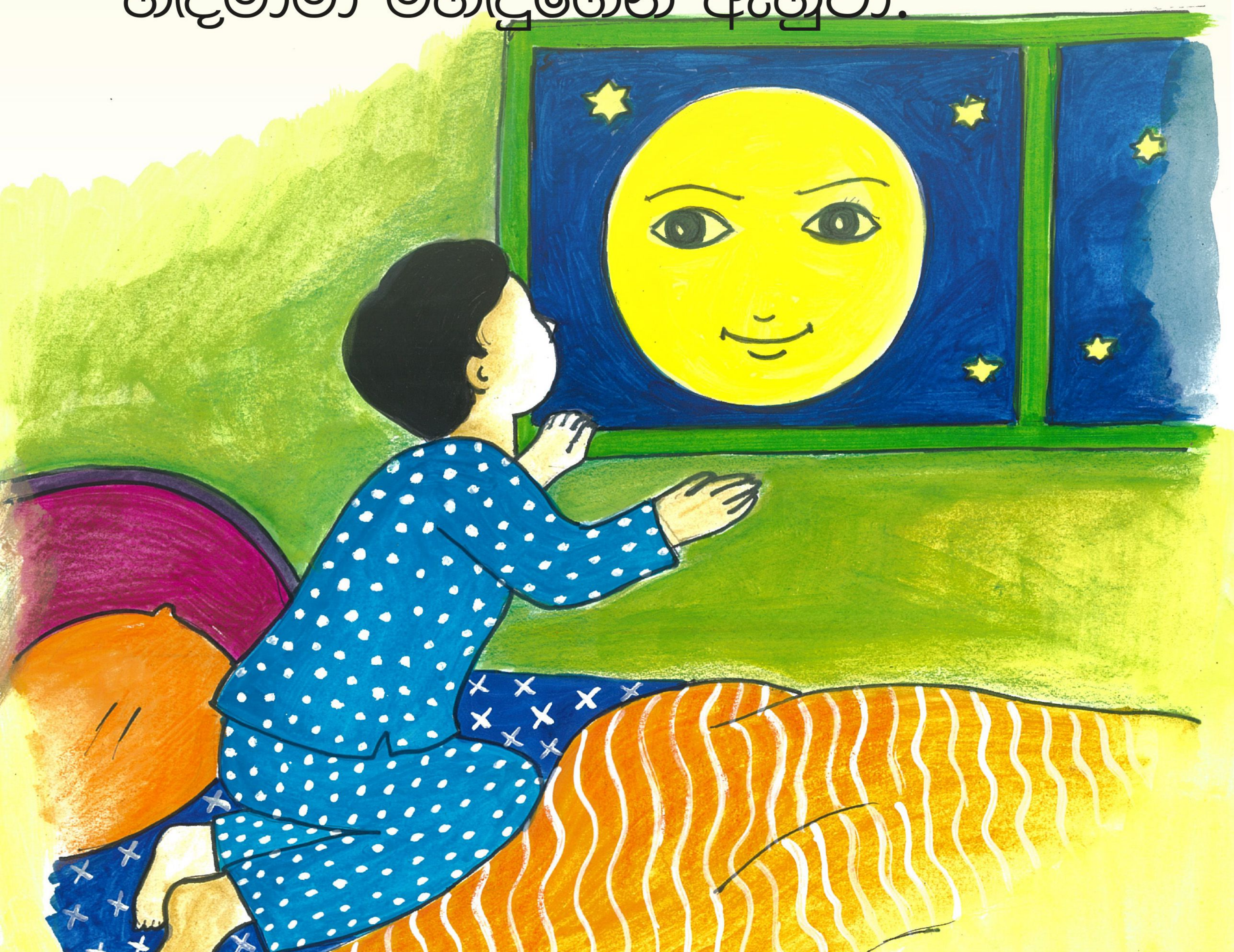
මිහිඳු ආසාවෙන් හඳමාමා දිහා
බලාගෙන හිටියා.

“මිහිඳු මොනවද කල්පනා කරන්නේ”
හඳමාමා ඇහුවා.

“හඳමාමා හරිම ලස්සනයි”
මිහිඳු හඳමාමාට කිව්වා.

“මිහිඳුත් ආසාද මම වගේ ලස්සනට
ඉන්න”

හඳමාමා මිහිඳුගෙන් ඇහුවා.



"ඔව්, හඳමාමා කොහොමද
හැමදාම ලස්සනට ඉන්නෙ"

මිහිඳු හඳමාමාගෙන් ඇහුවා.

"මිහිඳුටත් පුළුවන් මම වගේ
හැමදාම ලස්සනට ඉන්න"

හඳමාමා මිහිඳුට කිව්වා.

"මමත් හරිම ආසයි" මිහිඳු
සතුටින් කිව්වා.

හඳමාමා මිහිඳුට
ලස්සනට ඉන්න
විදිහ කියලා
දෙන්න
සූදානම්
වුණා.

"සමහර මාමලා කැත වෙන්නෙ සිගරට් බීලා, සිගරට් බිව්වාම මූණ කැත වෙනවා, තොල් කැත වෙනවා, ඇස් බොරපාට වෙනවා, කට ගඳගහනවා ,ලස්සන නැති වෙනවා

හඳමාමා මිහිඳුට කියලා දුන්නා.

“මම දැකලා තියෙනවා සමහර මාමලාගේ මූණු කැතවෙලා ඒ මාමලා සිගරට් බොනවා ඇති පව් ඒ මාමලා”

මිහිඳු දුකෙන් හඳමාමාට කිව්වා.

“මිහිඳු මම දැන් ඔයාට හැමදාම ලස්සනට ඉන්න පුළුවන් රහස කියන්න හදන්නෙ”

හඳමාමා කිව්වා.

මිහිඳු ඉවසිල්ලක් නැතිව හඳමාමා දිහා බලාගෙන හිටියා.

**“සිගරට් බොන්නෙ නැතුව හිටියොත් හැමදාම ලස්සනට ඉන්න පුළුවන්”**

හඳමාමා මිහිඳුට කිව්වා.

හැමදාම ලස්සනට ඉන්න පුළුවන්
රහස මිහිඳු දැන් දන්නවා මිහිඳුට
හරිම සතුටුයි.

මේ රහස හැමෝටම කියලා දෙන්න
මිහිඳු හඳමාමාට පොරොන්දු වුණා.

“සුබ රාත්‍රියක් මිහිඳු ඔයා වගේ හොඳ ළමයින්ට මම හැමදාම ආදරෙයි”

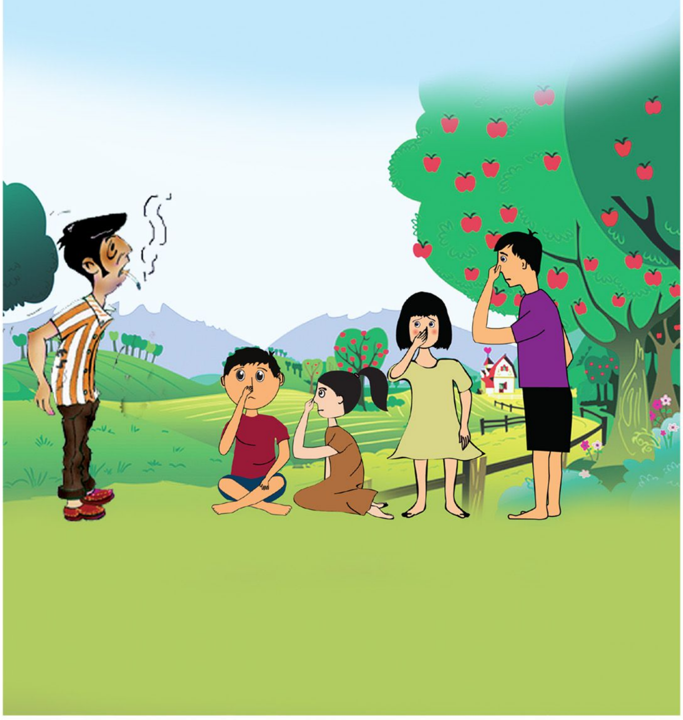
හඳමාමා මිහිඳුට කිව්වා.

මිහිඳුට සුබ පතලා හඳමාමා වලාකුළු අතරින් යන්න ගියා.

# 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