

2025

COMMUNITY SYMPOSIUM



ADIC
Alcohol and Drug Information Centre

Alcohol and Drug Information Centre
40/18, Park Road, Colombo 05, Sri Lanka
+94 112 584416 / +94 112 592515
www.adicsrilanka.org

ADIC SYMPOSIUM 2025

From Insight to Impact: Successful Interventions in
Alcohol, Tobacco and Other Drug Prevention

Sri Lanka Foundation Institute, Colombo 07

4th September 2025

ADIC
Alcohol and Drug Information Centre



PROOF READING & TRANSLATION

Imesha Somasiri

DESIGN & LAYOUT

Harshana Nimalasooriya



CONTENT

BACKGROUND	3
MESSAGE FROM THE CHAIRPERSON.....	4
MESSAGE FROM THE EXECUTIVE DIRECTOR.....	5
ADIC PROFILE.....	6
ORGANISING COMMITTEE.....	7
SCIENTIFIC COMMITTEE.....	8
AGENDA.....	9
ABSTRACTS.....	10 - 111
ACKNOWLEDGEMENT.....	112
AUTHOR INDEX.....	113 - 115



BACKGROUND

Alcohol and Drug Information Centre (ADIC) has been engaging in community interventions on alcohol, tobacco and other drug prevention for more than thirty years. ADIC was able to introduce effective and innovative concepts and activities to the field, and some of them were internationally recognized and won several awards.

The uniqueness of ADIC's interventions lies in measuring the outcomes and impact while engaging in field level activities. The policy advocacy work carried out by ADIC is also benefited by the intense community work involved. Alcohol, tobacco and other drugs use directly increases the risk of non-communicable diseases and affect sustainable development goals. The most important yet least identified factor is that using any drug in any capacity is an impediment to happiness.

As the main target groups of ADIC's interventions, ADIC closely work with children, youth, women, users, government officers and community activists. Involvement of ADIC's target groups in all its interventions is the key component behind the success of the work. Children are an important target group of ADIC, where ADIC does not use children for prevention purposes, but rather, obtain their enthusiasm and active involvement in reducing alcohol related issues within their families, thereby contributing to well-being and development of communities.

The objectives of community interventions conducted by ADIC are as follows.

- To empower children, women, and government officers to identify and minimize the impact of promotional strategies of alcohol, tobacco, and other drugs industries
- To empower children, youth, and women to actively engage in reducing demand for alcohol, tobacco, and other drugs in the household or in the community by facilitating cessation or reduction of use
- Empowerment of youth to identify and counteract on the promotion strategies of alcohol, tobacco and other drugs industries in social media and mass media
- Encourage alcohol, tobacco, and other drugs users to quit or reduce use

This year's symposium is based on 'Successful Interventions in Alcohol, Tobacco and Other Drug Prevention'. ADIC has facilitated the interventions which were successfully carried out by various groups within the communities. This book includes 50 abstracts which contains successful interventions conducted in the year 2025, drawn from all over the country, representing both Sinhala and Tamil medium.

The successful interventions selected for the symposium were financially supported by the World Health Organization (WHO), the IOGT-NTO Movement, Sweden, and Radiohjälpen, Sweden.





MESSAGE FROM THE CHAIRPERSON

ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE (ADIC)

Dr. Palitha Abeykoon

It is with great pleasure that I send this message as Chairperson of the Alcohol and Drug Information Centre (ADIC) Sri Lanka to the 2025 Community Symposium, held under the theme “From Insight to Impact: Successful Interventions in Alcohol, Tobacco and Other Drug Prevention.”

This symposium is a celebration of the collective commitment of communities across Sri Lanka, who have transformed ideas and insights into meaningful, measurable change. It is a valuable opportunity to share effective interventions, learn from each other’s experiences, and inspire future action in our common goal of preventing harm from alcohol, tobacco, and other drugs.

At a time when communities continue to face complex economic, social, and health challenges, the work presented here reflects resilience, innovation, and determination. The success stories showcased in this symposium are proof that when people are empowered with the right education, tools, and support, they can drive significant and lasting impact.

I take this opportunity to express my sincere appreciation to everyone in ADIC and to our community members whose commitment at the grassroots level has been instrumental to this progress. We are grateful to the IOGT-NTO Movement Sweden, the World Health Organization, and Radiohjälpen for their generous financial support in making impactful change a reality.

I extend my best wishes to all authors, presenters, and participants, and congratulate everyone who contributed to the success of this symposium. I am confident that the knowledge and experiences shared here will inspire continued efforts towards building healthier, more equitable, and empowered communities.

Dr. Palitha Abeykoon

Chairperson – ADIC Sri Lanka





MESSAGE FROM THE EXECUTIVE DIRECTOR

ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE (ADIC)

Mr. Sampath De Seram

ADIC is widely recognized for introducing innovative and effective approaches to prevent the use of alcohol, tobacco, and other drugs. Over the past 30 years, ADIC has played a leading role in bringing about meaningful change at the grassroots level. Through close collaboration with community leaders and Community-Based Organizations (CBOs), ADIC has helped transform attitudes and policies around alcohol and tobacco use.

Some of the most significant achievements include supporting the establishment of the National Authority on Tobacco and Alcohol (NATA), leading the campaign for pictorial health warnings on tobacco products, and advocating for increased excise taxes on alcohol and tobacco. ADIC also helped reshape public narratives by highlighting how alcohol use contributes to violence and disrupts family and community happiness.

A key area of ADIC's work has been exposing and countering the interference and manipulative tactics of the alcohol, tobacco, and other drug industries—particularly within communities.

In this context, organizing a symposium to showcase the efforts of grassroots-level communities actively involved in alcohol and tobacco prevention is both timely and essential. This platform allows community members to present their innovative approaches, share experiences, and inspire others. It also fills a critical gap in Sri Lanka, where the voices of grassroots mobilizers in this field are often unheard.

We are deeply grateful to the IOGT-NTO Movement Sweden, the World Health Organization, and Radiohjälpen for their financial support. Our sincere thanks also go to the scientific committee members for their voluntary contribution in reviewing the abstracts, and to all others who supported and contributed to the success of this symposium.

I am confident that this event has helped strengthen sustainable community-level interventions and will contribute meaningfully to reducing the harms caused by alcohol, tobacco, and other drugs.

Thank you all, and I hope this year's symposium was both informative and inspiring.

Mr. Sampath De Seram

Executive Director – ADIC Sri Lanka



ADIC PROFILE

Alcohol & Drug Information Center (ADIC)-Sri Lanka was inaugurated in April 1987 and was established as an independent organization in 1990. ADIC is registered under the Companies Act, No 7 of 2007 and Voluntary Social Services Act No. 31 of 1980 as amended by Act No.8 of 1998 of Sri Lanka and obtained Approved Charity Status in 1992.

Our Vision:

“To create a world where every person realises that the use of whatever drug at whatever level is an impediment to happiness”

Our Mission:

“Prevent drug use through social changes and effective education”

We at ADIC strongly and solidly stand by our vision to create an environment where every individual realize that the use of alcohol, tobacco or other drugs in whatever quantity is a hindrance to their own happiness as well as to others.

ADIC’s strategy to achieve the mission is to develop knowledge, skills, behaviours and attitudes of individuals in order to critically analyse promotional strategies of alcohol and tobacco industries. Main division include Social Mobilisation programme, Strategic Intervention Programme, Policy Advocacy Programme, Library & Information Programme, Human Development & Innovative Intervention Programme, Research & Evaluation Programme and Programme for Heroin Users to be Free from Drugs. ADIC team includes approximately 30 full-time staff members, 10 part-time staff members and possesses a volunteer pool of over 100 individuals around the country.

ADIC Sri Lanka is a well-recognised resource center, promoting demand reduction of alcohol, tobacco and other drugs nationally, regionally and internationally over the last 25 years. Our scientific approach recognizes the importance of preventing drug use through social change and effective education. We provide services to government, non-government, civil society organisations and public in general, in terms of technicality, educational/promotional material on drug prevention, resource persons, information etc.

The successful efforts to create a lasting change in communities by changing behaviours has been recognised by the World Health Organisation in 1993 awarding ADIC with the prestigious WHO award, ‘Tobacco or Health Medal’. In 1998 and in 1999 ADIC won the awards from International Federation of Non-Governmental Organisation.



ORGANISING COMMITTEE

Sampath De Seram

Amaranath Tenna

Nidarshana Selladurai

Imesh Achalith Wijesiri

Thanuri Somasiri

Hasini Siyambalapitiya

Sunethra Abeykoon

Ruchira Madhushan

Tharushika Kellegoda

Thinendra Neranjan

Mahalingam Susanthan

Hasitha Adhikari



SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Buddhika Abeyrathna

Psychiatrist

Dr. Mahesh Rajasuriya

MD (Psychiatry) FRANZCP

Lead Psychiatrist, Riverland General Hospital, Berri, South Australia

Lead, Centre for Combating Tobacco, Faculty of Medicine, University of Colombo

Member, Expert Committee on Tobacco, Alcohol, and Illicit drugs, Sri Lanka Medical Association

Member, Board of Directors, Alcohol and Drug Information Centre (ADIC), Sri Lanka

Dr. Manuja Perera

Specialist in Community Medicine & Senior Lecturer in Public Health, Faculty of Medicine, University of Kelaniya

Member, Board of Directors, Alcohol and Drug Information Centre (ADIC), Sri Lanka

Mr. Pubudu Sumanasekara

Vice President, Movendi International

Member, STAG-MNS Advisory Group, World Health Organisation

Member, Board of Directors, Alcohol and Drug Information Centre (ADIC), Sri Lanka

Visiting Lecturer, University of Colombo

Prof. S. Raguram

Dean, Faculty of Arts, University of Jaffna

Dr. Sajeeva Ranaweera



AGENDA

Opening Ceremony	
09.00 am - 09.10 am	Welcome Speech and Introduction Sampath De Seram (Executive Director : Alcohol and Drug Information Centre)
09.10 am - 10.00 am	Keynote speech Dr. Diyanath Samarasinghe
10.00 am - 10.15 am	Token of appreciation to the scientific committee members
10.15 am - 10.45 am	Tea
10.45 am - 10.55 am	Oral Presentation 1
10.55 am - 11.05 am	Oral Presentation 2
11.05 am - 11.15 am	Oral Presentation 3
11.15 am - 11.25 am	Oral Presentation 4
11.25 am - 11.35 am	Oral Presentation 5
11.35 am - 11.45 am	Oral Presentation 6
11.45 am - 11.55 am	Oral Presentation 7
11.55 am - 12.05 pm	Speech - Scientific Committee Member
12.05 pm - 01.00 pm	Exhibition on Successful Interventions in Alcohol, Tobacco and Other Drug Prevention
01.00 pm - 01.30 pm	Presenting certificates to participants
01.30 pm - 01.40 pm	Vote of thanks
01.40 pm	Lunch and End

Successful Interventions in Alcohol, Tobacco and Other Drug Prevention

No.	Title	Page
01	From Nets to Savings: Reducing Alcohol and Tobacco Costs in Fishing Communities	12-13
02	Linking Drug Prevention Education with Classroom Learning: A Case Study in a rural school	14-15
03	Empowering Children to Improve Education and Safety in Fedruwatta Village, Baddegama Division	16-17
04	Empowering Preschool Teachers to Reduce Children's Risk of Using Cigarettes, Alcohol, and Other Drugs	18-19
05	Community Action to Prevent the Issuance of a Liquor Licence in Weerawila	20-21
06	A Women's society Freeing Sinhapura Village from Tobacco, Alcohol, and Other Drugs	22-23
07	Safeguarding Childhood: Preventing Rights Violations Linked to Alcohol Use in Lower Cruden Division	24-25
08	Building a Happier Tomorrow: Child Empowerment Against Alcohol in Peace Village, Buttala	26-27
09	Freeing Communities from the Lure of Smoking and Alcohol	28-29
10	Freeing 30 Families of Diverse Occupational Backgrounds from Alcohol and Tobacco Use	30-31
11	Nurturing Hope: Enhancing Education, Safety, and Nutrition for Children in Poverty	32-33
12	Scrolling Safe: Empowering Youth to Resist Cannabis Advertising on Social Media	34-35
13	Peer Power: Reducing Substance Use Among Munathivu Youth	35-37
14	Changing the Myths about Alcohol among the People of 164 Heenuggala Division, Kurunegala	38-39
15	Smoke-Free Futures: Empowering Youth for a Healthier South Uduwa, Horana	40-41
16	Interventions to Reduce Alcohol and Tobacco Use in the Estate Community	42-43
17	Successful Family-Led Efforts to Reduce Smoking and Alcohol Consumption	44-45
18	Reducing Alcohol and Tobacco Use Among Hard-to-Reach Families: Lessons from Badalgama Village	46-47
19	Strength in Her Hands: Women's Role in Building a Drug-Free Hambantota	48-49
20	Breaking the Cycle: Reducing Alcohol Consumption and Family Conflicts in Mahanilu Estate	50-51
21	Creating a Good Environment for Children by Empowering the Siyapath Paura Children's Society	52-53
22	Reducing the Tendency of Students to Use Tobacco, Alcohol, and Other Drugs	54-55
23	Raising Voices Against Hidden Tobacco and Alcohol Propaganda in Cinema	56-57



No.	Title	Page
24	Othumbe's Path to Healthier Living	58-59
25	Towards Happiness: Meeting Children's Needs by Reducing Alcohol-Related Harm in Colombuthurai	60-61
26	From Debt to Stability: Improving Economic Wellbeing by Reducing Alcohol Use in Gouravilla Estate	62-63
27	From Waves to Wellness: Community-Led Journey to a Drug-Free Sinhapuraya	64-65
28	Breaking the Cycle: Community-Led Strategies to Reduce Tobacco, Alcohol, and Drug Use in Kirinda	66-67
29	Building a Better Tomorrow: Youth Empowerment in Minsinglane	68-69
30	Strong Minds, Safe Choices: Children Resisting Alcohol, Tobacco, and Drugs	70-71
31	Empowering Preschoolers to Resist Tobacco and Alcohol: Lessons from Eth Oya Preschool	72-73
32	Reducing Tobacco, Alcohol, and Drug Use in Selected Families: A Community Intervention in Walawawatta Village	74-75
33	Field-Based Interventions to Reduce Tobacco, Alcohol, and Drug Use in Hora-na: A Six-Month Initiative	76-77
34	Empowering Youth to Reduce Tobacco Use in South Uduwa	78-79
35	Turning Alcohol Expenses into Family Happiness in Gouravilla Estate	80-81
36	Reducing Tobacco and Alcohol Use in Selected Families of Wellaoda Grama Niladhari Division	82-83
37	Building Shields: Women Empowered to Protect Children from Substance Abuse	84-85
38	Building Young Shields: Protecting Students from Substance Abuse	86-87
39	From Myths to Mindsets: Reducing Substance Use in Families	88-89
40	Shifting Currents: Fishermen Reducing Alcohol for a Better Life	90-91
41	Building Happy Homes: Reducing Alcohol for Family Well-Being in Lower-cruden	92-93
42	From Consumption to Change: Transforming Lives in Kayangeni Village	94-95
43	Breaking the Myth: Empowering Students of Kahadamodara Junior School Against Drugs and Alcohol	98-97
44	Kalapuwa Youth Break the Illusion	98-99
45	Cheers to Change: Promoting Family Unity by Reducing Alcohol Use	100-101
46	From Spirits to Savings: Transforming Lives by Reducing Alcohol Consumption	102-103
47	Paniweraluwa Youth Lead the Way	104-105
48	Elections for a Healthy Future: Empowering Voters to Choose Pro-People Leaders	106-107
49	Families First: Transforming Lives by Tackling Alcohol in Ponnalai	108-109
50	Youth Intervention to Reduce the Impact of Tobacco and Alcohol Industry Tactics	110-111

ධීවර ප්‍රජාවක දුම්කොළ මද්‍යසාර වියදම් අවම කිරීමට ප්‍රජා බැංකු සංගමයට මැදිහත්විය හැකිද?

කතා: චම්පිකා මල්කාන්ති අධිකාරී

පසුබිම

ගොඩවය ජන ශක්ති බැංකු සංගමයට අයත් ගොඩවය ගම්මානයේ පවුල් 608 ක් පමණ ජීවත් වන අතර මෙයින් පවුල් 98 ක් (16%) පමණ ධීවර කර්මාන්තයේ යෙදේ. දුම්කොළ, මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා කාන්තා නිංසනය, ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය, ආර්ථික අපහසුතා, දරුවන් අධ්‍යාපනයට යොමු වීම අවම වීම, පවුල් වල සතුට අවම වීම් දැකින්නට ලැබුණි. මෙම තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට තෝරාගත් පවුල් 25 තුළ මාස 6 ක ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

පළමුව ගොඩවය ගම්මානයේ ධීවර කටයුතු වල නියැලෙන පවුල් වලින් ගෙයින් ගෙට ගොස් දරුවන් සිටින වෙනත් ආදායම් මාර්ගයක් නොමැති දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භාවිතා කරන පවුල් 25 ක් හඳුනාගත් අතර පසුව එම පවුල් වල මූලික සමීක්ෂණයක් සිදුකරන ලදී. පසුව එම පවුල් වල කාන්තාවන් 5 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් 5 ක් වෙන් කර ඔවුන්ට නිවසේ ආදායම් වියදම් ගණනය කිරීමට යොමු කරන ලදී. පිරිමි පුද්ගලයන් 5 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් 5 ක් වෙන් කර වෙනම හමු වී දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා දිනකට, සතියකට, මාසයකට, භාවිතා කරන ප්‍රමාණයන් අනුව වියදම් වන මුදල ගණනය කිරීමට ඔවුන්ට යොමු කරන ලදී. පසුව ඔවුන්ට මාසිකව මද්‍යසාර හා දුම්වැටි සඳහා වියදම් වන මුදල හා මාසික ආදායම් ගණනය කර පෙන්වා දෙමින් මෙයින් ඇතිවන ආර්ථික හානිය කියා දෙන ලදී. පසුව ඔවුන්ගේ භාවිතය නිසා ඔවුන්ට සහ පවුලේ අනෙක් අයටද සිදුවිය හැකි සෞඛ්‍යමය හානි පිළිබඳව ද දැනුවත් කරන ලදී. එමෙන්ම එම පවුල් 25 තුළ සිටින දරුවන් 28 දෙනාගෙන් ළමා සමාජයක් ද පිහිටුවමින් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන ආසන්න හානිය (ගඳ ගැසීම, තොල් කැන වීම, මුහුණ කැන වීම) වැනි කරුණු ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම සිදු කළ අතර භාවිතයට එරෙහිව ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමද සිදු කෙරිණි.

ප්‍රතිඵල

මෙම පවුල් 25 තුළ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පුද්ගලයන් 1/25 භාවිතය නතර කර ඇති අතර භාවිතය අවම කළ පවුල් ප්‍රමාණය 24/25 (96%) කි. එහිදී මේ භාවිතය සඳහා වියදම් වන මුදල පවුල් 25 (100%) ම ඉතිරි කරන අතර එම පවුල් 25(100%) ටම භාවිතය සම්බන්ධයෙන් මිථ්‍යා මත පිළිබඳ අවබෝධ වී ඇත. නිර්මාණය කරගත් ළමා සමාජයේ සිටින ළමයි 24/28 (85%)ක් භාවිතයට එරෙහිව ප්‍රතිචාර දැක්වීම සිදුකරයි. උදා : තාත්තා මද්‍යසාර හෝ දුම්කොළ භාවිතා කර පැමිණි විට ළමුන් නහය වසා ගැනීම, “ගඳයි” යැයි පැවසීම සිදු කරයි. එමෙන්ම, ළමුන් නිවසේදී “සතුටු කැලැන්ඩරයක්” නිර්මාණය කර ඇත. එහිදී, තාත්තා මද්‍යසාර, දුම්කොළ භාවිතා කර පැමිණි දිනවල දුක්මුසු මුහුණක් ද, භාවිතා නොකර පැමිණි දිනවල සතුටු මුහුණක් ද ඇදීය. තවද දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ඇතිවන සෞඛ්‍ය හානිය පිළිබඳ ළමයි 28/28 ම තේරුම් ගෙන ඇත. සමාගම් සිදුකරන උපක්‍රම පිළිබඳ දන්නා ළමුන් ප්‍රමාණය 24/28 (85%) කි.

උගත් පාඩම්

ළඟා වීමට අපහසු කණ්ඩායමක දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා යන වියදම ඔවුන්ටම ගණනය කර පැහැදිලි කර දීම හරහා ඔවුන්ගේ භාවිතය අවම කිරීමට හැක.



From Nets to Savings: Reducing Alcohol and Tobacco Costs in Fishing Communities

Author: Champika Malkanthi Adhikari

Background

Godawaya village, under the Godawaya Jana Shakthi Bank Association, is home to about 608 families, of which around 98 families (16%) are engaged in fishing. Due to the use of tobacco, alcohol, and other drugs, problems such as domestic violence, women's harassment, economic difficulties, children's reduced focus on education, and loss of family happiness were observed. To change this situation, an intervention was started with 25 selected families.

Methodology

The 25 selected families, primarily engaged in fishing with no other sources of income, were identified through door-to-door visits and baseline surveys. Five women from each family were divided into five groups to calculate household income and expenditure. Similarly, five men from each family were divided into five groups and guided to calculate their spending on tobacco, alcohol, and other drugs on a daily, weekly, and monthly basis. They were then shown the economic losses compared with their monthly income and informed about the associated health risks. A children's club with 28 children from these families was formed to discuss the immediate harms (e.g., bad breath, stained lips, reduced attractiveness) and to encourage resistance strategies against use.

Results

The intervention showed notable progress in reducing substance use. In these families, 4% (1/25) completely quit tobacco, alcohol, and other drugs, while 96% (24/25) minimized their use. All 25 families (100%) reported saving the money previously spent on substances and recognized the myths surrounding their use. Among children in the newly formed club, 85% (24/28) actively resisted substance use—for example, they cover their noses and express that it stinks when their fathers return home after using alcohol or tobacco. In addition, children created a “happy calendar”, where they draw a sad face on days when their fathers return home under the influence of alcohol or tobacco and draw a happy face on days when they do not. 100% of children gained an understanding of the health risks associated with alcohol and tobacco use. In addition, 85% (24/28) of children became aware of the strategies used by companies to promote tobacco and alcohol consumption.

Lessons Learned

Targeted education and awareness on the economic and health costs of tobacco and alcohol use can effectively reduce consumption, even in hard-to-reach fishing communities.

කුඩා නෙළුබව ගැමුණු මහා විද්‍යාලයේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය දියුණු වීමට සුදුසු පරිසරයක් නිවෙස් තුළ නිර්මාණය වීම.

කතා: ආර්.ඩී.ඩබ්ලිව්.එම්.ආර්.ප්‍රහාෂිනි නදිකා නියරපොල

පසුබිම

කුඩා නෙළුබව ගැමුණු මහා විද්‍යාලය උතුරු මැද පළාතේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ, අනුරාධපුර අධ්‍යාපන කලාපයේ නාවිවාදව අධ්‍යාපන කොට්ඨාශය තුළ පිහිටි පාසලකි. කෘෂි කම්මාන්තය, හේන් ගොවිතැන ජීවිකාව ලෙස ගෙන යන ගම් රාශියකින් දරුවන් මෙම පාසල තුළ ඉගෙනීම ලබයි. ගෙදර වැඩ කරගෙන නොපැමිණීම, කඩින් කඩ පාසල් පැමිණීම, ළමුන් කළහකාරී වීම, ඇට වර්ග ගේන්න කිවිවම නොගෙන ඒම, ළමුන්ගේ මුහුණු වල සතුට නොමැති වීම, පාඩම් කියලා දන්නට ළමුන්ට තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වීම, වැනි හේතූන් නිසා 4 - C ශ්‍රේණියේ පන්තිහාර ගුරුවරයා වශයෙන් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්යයේදී විවිධ ගැටලු වලට මම මුහුණ දුන්නෙමි. මෙයට හේතුව කුමක්දැයි සොයා බැලීමේදී දරුවන්ගේ පියවරුන් බොහෝමයක් මද්‍යසාර භාවිතා කර ගැටුම් ඇති කරගැනීමේ පරිසරයක් නිවෙස් තුළ තිබෙන බව අපට පැහැදිලි විය. මෙම ගැටලුව වෙනස්කර ගැනීම සඳහා 2024 වර්ෂයේ ඇඬික් ආයතනය සමඟ එක්ව 4 - C පන්ති කාමරය තුළ ළමුන් 36 ක් සමඟ මන්දව්‍යා නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

ඇඬික් ආයතනයෙන් ලබා දුන් පුහුණුව හා අන්දැකීම් උපයෝගී කරගනිමින් නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් "අපි හැමදා සතුටින්" ක්‍රියාකාරකම් පොතේ ක්‍රියාකාරකම් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන අභ්‍යාස තුළින් ම ආරම්භ කරන ලදී. උදාහරණ ලෙස මන්දව්‍යා නිවාරණ පණිවිඩ ඇතුළත් කවි, කතාන්දර, යා කිරීම, ප්‍රශ්නෝත්තර, නිස්තරන් පුරවමින් කතාන්දර නිර්මාණය, පෝස්ටර් නිර්මාණය වැනි දෑ නිර්මාණශීලී අන්දමින් පන්තිකාමරය තුළදී දරුවන් සමඟ සිදුකරන ලදී. එසේම ගෙදර වැඩක් ලෙසද මෙම අභ්‍යාස දරුවන්ට ලබාදුනි. පාසැලේ සිදුකරන මන්දව්‍යා නිවාරණ අභ්‍යාස නිවසට යවන ලදී. දරුවන්ගේ පෝස්ටර් නිවසේ ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී. මෙම වැඩසටහන ගැන දෙමාපිය රැස්වීමේදී සාකච්ඡා කරන ලදී. මෙම වැඩපිළිවෙල ආරම්භ කළ මුල් කාලයේදී ගුරුවරයා කෙරෙහි දරුවන්ගේ සමහර පියවරුන් තුළ ද්වේෂ සහගත හැඟීම් ඇතිවීම හා ඒවා වචන මගින් ප්‍රකාශ කිරීමේ අවස්ථා තිබුණි. වටින් වර දෙමාපියන් සමඟ දරුවන්ගේ ප්‍රගතිය කතා කිරීමෙන් නිවසේ වෙනස්වීම් දැනගන්නට ලැබුණ අතර දරුවන්ගේ සක්‍රීය දායකත්වය වර්ධනයක් දක්නට ලැබුණි.

ප්‍රතිඵල

මව්වරුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමේදී නිවෙස් වල ගැටුම් අඩු බව ඔවුන් පැවසීය. පවුලේ සමඟීය වර්ධනය වී ඇති බව අපට පැහැදිලි විය, නිවසේ ගැටුම් පිළිබඳව දරුවන් කරන ප්‍රකාශ නැතිවිය, කඩින් කඩ පාසල් පැමිණි දරුවන් 20/36 සිටි නමුත් දැන් සියලු සිසුන් දිනපතා ඉතා කැමැත්තෙන් පාසලට පැමිණීම සිදුවිය, නිවසේදී සිදුකරගෙන එන්න ලබාදෙන පැවරුම් සිදුනොකර සිටි ළමුන් 18/36 සිටි නමුත් සියලුම ළමුන් දැන් අභ්‍යාස සිදුකරගෙන පැමිණීම සිදුවිය, නිතරම සිනාමුසු මුහුණින් පාඩම් වැඩවල නිරත විය, ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට දරුවන්ගේ සක්‍රීය දායකත්වය ලැබුණි, සිසු-සිසු, ගුරු-සිසු අන්තර් ක්‍රියා සක්‍රීය විය, ශිෂ්‍ය සාධන මට්ටමට ළඟා විය, දරුවන් අතර සහයෝගීතාවය වර්ධනය විය, පාසල හා ප්‍රජා සම්බන්ධතා වර්ධනය විය, පියවරුන් දෙමව්පිය හමුවලට සම්බන්ධ වීම වැඩිවිය, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට දෙමාපියන් දක්වන දායකත්වය උනන්දුව වැඩිවීම.

උගත් පාඩම්

පියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය අඩු කිරීම සඳහා ප්‍රබල මාධ්‍ය තමාගේම දරුවන් බවත් "අපි හැමදා සතුටින්" ක්‍රියාකාරකම් පොතේ ක්‍රියාකාරකම් හරහා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලබන ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමට උපකාරයක් වන බවත් ය.



Linking Drug Prevention Education with Classroom Learning: A Case Study in a rural school

Author: R.D.W. M.R. Prabhashini Nadeeka Niyarapola

Background

Kuda Nelubewa Gemunu Maha Vidyalaya, located in the Nachchaduwa Education Division of the Anuradhapura Zone, North Central Province is a school where children from families majorly engaged in chena cultivation and agriculture study. Many children displayed challenges such as poor homework completion, irregular attendance, lack of classroom materials, disruptive behaviour, and low motivation. Despite repeated teaching, students struggled to grasp lessons and showed unhappiness in class. Investigation revealed that fathers' alcohol use was a significant underlying factor. In 2024, drug prevention activities were introduced for 36 students in collaboration with ADIC to address these issues.

Methodology

With the support of ADIC, creative activities from the *We Are Always Happy* activity book—such as poems, stories, rhymes, riddles, fill-in-the-blank exercises, and poster creation with drug-prevention messages—were incorporated into classroom learning and given as homework. Posters were also displayed at home, extending the activities into families. The programme was discussed at parent–teacher meetings. Although some fathers initially reacted negatively toward the teacher, ongoing discussions about children's progress gradually encouraged positive change at home and increased student participation in school.

Results

Significant improvements were observed in the classroom and families. Initially, around 56% (20/36) of students regularly skipped school, but now 100% of students attend regularly and enthusiastically. Previously, 50% (18/36) of children neglected homework, whereas now all students complete assignments on time. Children no longer talk about household conflicts, engage in lessons with smiling faces, and actively participate in the teaching–learning process. Positive interactions among students and between students and teachers have increased, along with greater cooperation and family harmony, as mothers reported fewer conflicts. Student achievement reached expected levels, school–community relations improved, and fathers began attending parent–teacher meetings more actively. Parents' confidence in the class teacher strengthened, and their interest in their children's education grew.

Lessons Learned

Children themselves can be a powerful medium for reducing fathers' alcohol use. The *'We Are Always Happy'* activity book not only supports drug prevention but also helps children develop essential life skills in primary education.

Empowering Children to Improve Education and Safety in Fedruwatta Village, Baddegama Division

Author: P.L. Rasidu Rasanjaya

Background

Fedruwatta village, under the Baddegama Divisional Secretariat in Galle District, is home to families living in poverty, many of whom work at sea. The village is divided into four parts, and widespread alcohol use has reduced the safety of children due to conflicts both among children and between families. Poverty and alcohol-related family conflicts have disrupted children's school attendance, and some children have resorted to earning money on their own. The village had no children's club or adult society operating before the intervention.

Methodology

A children's club was initiated with 50 children from all four parts of the village, following house-to-house visits to explain children's rights and the importance of the club. Children created brochures and posters on their rights, distributing them at home and displaying them in the community. Mothers gathered in small groups to discuss best practices for improving children's education, nutrition, and safety. Leadership training programmes for children were conducted with the participation of parents, including sessions for mothers on preparing nutritious meals. Activities such as Vesak lantern design exhibitions, shramadana programmes, children visiting homes to distribute handouts, free classes, and entertainment programmes were implemented. Parents were engaged in monthly meetings to review progress and discuss changes observed in families.

Results

The village has grown in unity, and the children's club and a women's association now function actively. Eight children who were not attending school are now enrolled, and all children attend regularly. Ten of twelve shops selling cigarettes have stopped operations. Eight families completely stopped consuming alcohol, while 35 families reduced their alcohol use and began saving money. Examples of positive outcomes include one family saving Rs. 6,800 in one month to purchase a bicycle tyre, another family saving for a gold necklace for their daughter, a family renovating their house, and two families building toilet facilities. Children's academic performance has improved due to regular attendance, and parents and children successfully collaborated with the local council to close an unsafe sandpit and install a culvert on a damaged road. Parents reported a noticeable decrease in children's insecurity and conflicts, as well as greater unity among children.

Lessons Learned

Creating an active children's club in the village can rapidly and effectively address multiple social, educational, and safety challenges, fostering unity and sustainable positive change.

දුම්රේල, මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව දරුවන් තුළ ඇතිවිය හැකි කැමැත්ත අවම කිරීමට ගුරු සංගමයක් ලෙස ගත් උත්සාහය

කතා: M.D.B.R. ලාලනී බණ්ඩාර

පසුබිම

දරුවන් දුම්රේල මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය වලට යොමු කරවා ගැනීමට එම සමාගම් විවිධ ක්‍රමවේද ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන අතර සමාජ මාධ්‍ය හරහා ප්‍රචාරණ කටයුතු කරමින් වැරදි ආකල්පයන් ගොඩනැංවීම සිදුකරමින් පවතී. නොදැනුවත්කම නිසාත් ප්‍රජාවේ ක්‍රියාකාරකම් හරහාද දරුවන්ට වැරදි ආකල්පයන් ගොඩනැංවීමේ අවස්ථාවන් පවතී. එම නිසා කුඩාකල සිටම දරුවන්ට නිවැරදි ආකල්පයන් ගොඩනැංවීමේ අවස්ථාව පෙරපාසල් ගුරුවරුන් හට ඉතා නොදිනි පවතින නිසා රත්නපුර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ පෙර පාසල් ගුරු සංගමය බලගන්වීම 2024 වර්ෂයේ ආරම්භ කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

දුම්රේල, මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව පෙර පාසල් වයසේ දරුවන්ට වැරදි ආකල්පයන් ගොඩනැංවෙන ආකාරය පෙන්වාදීම සහ එයින් දරුවන්ට ඇති වන අහිතකර බලපෑම අවම කිරීමට ගුරුවරුන් ලෙස ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාරය පෙන්වාදීම පළමුව සිදුකරන ලදී. ඉන්පසු මුල් ළමාවිය සංවර්ධන නිලධාරීන්ගේ සහයෝගය ඇතිව පෙර පාසල් ගුරුවරුන් 100 ක් දැන දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් ලෙස නිර්මාණය කිරීම සිදුකරන ලදී. මෙම කණ්ඩායම්වල නායකාවන් එකතු කර වරිස්ඇප් සමූහයක් ඇතිව අයතනය විසින් නිර්මාණය කර ඒ හරහා මාසිකව හව දැනුම සහ ක්‍රියාත්මක වියයුතු ආකාරයන් පිළිබඳව ගුරු සංගමය පෝෂණය කරන ලදී. මේ හරහා ලබාගත් පුහුණුව යටතේ පෙරපාසල් දරුවන් සමඟ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන අතර ඇතිව ඇති ආයතනය විසින් ගුරුවරුන් වන අප වෙත ලබාදෙන විධියේ ,පෝස්ට් සමාජ මාධ්‍ය හරහා මෙන්ම වරිස්ඇප් සමූහයන් හරහා සමාජය, පෙරපාසල් දරුවන්ගේ පවුල් දැනුවත් කිරීමට සමාජගත කිරීම සිදුකළහ. පෙරපාසල් ගුරුවරුන් තුළ විවිධ ආකල්ප පැවතීම මෙම වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී මුහුණ දුන් අභියෝග විය.

ප්‍රතිඵල

පෙරපාසල් ගුරුවරුන් 50/100 ක් පමණ පෙරපාසල් ආශ්‍රිත දරුවන් සමඟ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පණිවිඩ ඇතුළත් කවි. කතාන්දර හරහා ක්‍රියාකාරකම් ද දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම් ද සිදුකරනු ලබයි. මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සමාජ මාධ්‍ය හරහා ප්‍රචාරණය කරන අවස්ථා වලදී එහි බලපෑම අඩුකිරීමට ප්‍රතිචාර දක්වන ගුරුවරුන් මුලදී කිසිවකු නොසිටියත් ක්‍රියාත්මක වන ගුරුවරුන් 10/50 ක් දැන් නිර්මාණය වී ඇත . WhatsApp දුරකථන හරහා ඇතිව ඇති ආයතනයෙන් අපට ලැබෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පෝස්ට්, විධියේ සමාජ ගත කරන ගුරුවරුන් 35/50 දෙනෙකු සිටියි. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳව දැනුම එනම් දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් ඉතා කුඩා වයසේ ළමුන් ඉලක්ක කරන බව, ළමුන් ඉලක්ක කරමින් සිදුකරන උපක්‍රම පිළිබඳව දෙමාපියන් තුළ දැනුම වර්ධනයක් පෙරපාසල තුළින් සිදුවිය.

උගත් පාඩම්

දුම්රේල මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය වලට දරුවන් යොමුවීමට බලපාන සාධක වල බලපෑම අවම කිරීම වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීම, දරුවන් එයට යොමුවීම අවම වීමට බලපාන බවත් පෙර පාසල් දරුවන් ඉලක්ක කරමින් ඔවුන් තුළ ජීවන කුසලතා සංවර්ධය කිරීම ඉතාමත් වැදගත් බවයි.



Empowering Preschool Teachers to Reduce Children’s Risk of Developing Positive Attitudes towards Cigarettes, Alcohol, and Other Drugs

Author: M.D.B.R. Lalani Bandara

Background

Companies use various methods, including social media advertising, to influence children and create wrong attitudes toward cigarettes, alcohol, and other drugs. Children are particularly susceptible due to ignorance and exposure through community activities. Since preschool teachers have a key role in shaping children’s attitudes from an early age, the empowerment of the Preschool Teachers’ Association of the Ratnapura Divisional Secretariat Division was initiated in 2024 to address this issue.

Methodology

The programme first demonstrated how preschool children develop incorrect attitudes toward cigarettes, alcohol, and other drugs, and how teachers can intervene to minimize negative effects. With the support of the Early Childhood Development Officer, 100 preschool teachers were organized into ten groups. Leaders of each group created WhatsApp groups, supported by ADIC, to nurture teachers’ knowledge and guide monthly activities. Using this training, teachers implemented activities with children and socialized videos and posts provided by ADIC to educate families and communities. A challenge faced was the variation in attitudes among preschool teachers.

Results

Currently, 50 out of 100 preschool teachers are actively involved in activities (e.g., reciting poems and stories which include messages related to drug prevention) aimed at reducing children’s risk of developing a positive image related to cigarettes, alcohol, and other drugs. Initially, none of the teachers were engaged in responding to alcohol and other drug promotions in digital spaces. However, now, ten teachers respond directly to alcohol and other drug promotions on social media to mitigate their influence. Thirty-five teachers regularly share drug prevention posts and videos received from ADIC through WhatsApp. Overall, there has been a notable increase in the dissemination of drug prevention knowledge to parents of preschool children through preschools, strengthening community awareness and engagement in reducing early exposure.

Lessons Learned

Intervening to minimize factors influencing children’s attitudes toward cigarettes, alcohol, and other drugs reduces their risk of substance use initiation. Targeting preschool children through teachers is crucial for developing life skills and shaping positive attitudes from an early age.

වීරවිල ප්‍රදේශයේ මද්‍යසාර අලෙවිසැල බලපත්‍ර ලබා දීමට එරෙහිව ප්‍රජාවේ මැදිහත්වීම.

කතා: කේ.එල්.ඒ.හදානි, එම්.කේ.වමිලා කුමාරි

පසුබිම

හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ තරුණ පිරිස දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතයට යොමු වීම ගැටලුවක්ව පවතින කාල වකවානුවක තිස්සමහරාම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් ගඟසිරිපුර ග්‍රාම නිලධාරී වසම තුළ පාසලකට ආසන්නව මද්‍යසාර අලෙවිසැලක් විවෘත කිරීමට සූදානම් වී සිටියහ. එය විවෘත කළහොත් තරුණ පිරිස මේ සඳහා යොමු වීම තවත් වැඩි වන අතර භාවිතය සුලභ වේ. එම නිසාවෙන් මෙම සුරාබදු බලපත්‍ර ලබා දීම නතර කිරීමට ක්‍රියාත්මක විය.

ක්‍රමවේදය

තිස්සමහරාම ප්‍රදේශයේ ජන ශක්ති බැංකු සංගම් 13 ක සාමාජිකාවන් මෙන්ම ආගමික නායකයින් විශ්‍රාමලත් විදුහල්පතිවරු රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාවගේ සහයෝගය ඇතිව 300 ක පමණ ප්‍රමාණයක් මෙම සුරාබදු බලපත්‍රය ලබාදීමට විරුද්ධව පෙළ ගැසී සාකච්ඡා කළ අතර පසුව ඔවුන් ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය තුළදී ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමා, සුරාබදු නිලධාරීන්, ආගමික නායකයින්, බලපත්‍රලාභීන් සහ ගමේ නායක නායිකාවන් කිහිපදෙනෙකු සමඟ සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ගම තුළ සිදුවන ළමා අපචාර, කාන්තා හිංසනය සහ දුරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය කඩා වැටීම, පවතින ආර්ථික අපහසුතා නිසා පෝෂණය අවම වීම, බෝ නොවන රෝග ඇති වීම, මංකොල්ලකෑම් වැඩිවීම සිදුවන බව සුරාබදු නිලධාරීන් දැනුවත් කරන ලදී. පසුව සුරාබදු නිලධාරීන් විසින් බලපත්‍රය නාවකාලිකව නතර කළහ. පසුව ගම් මට්ටමෙන් කාන්තා සමිති 27ක් තුළ මෙම සම්බන්ධව දැනුවත් කර මද්‍යසාර අලෙවිසැලක් ස්ථාපනය කිරීමට විරුද්ධව සමිති 27/27 නියෝජනය වන ආකාරයෙන් සහ වෙනත් සමිති 2 ක් සම්බන්ධ කරගනිමින් අත්සන් 3250ක පෙත්සමක් සුරාබදු කොමසාරිස් හට යවන ලදී. පසුව සුරාබදු නිලධාරීන් මේ පිළිබඳ සොයා බලා මද්‍යසාර අලෙවිසැල සඳහා බලපත්‍ර ලබාදීම තහනම් කිරීම.

උගත් පාඩම්

ප්‍රජාවේ විරෝධතාවය මත කිසිදු ක්‍රියාවක් සිදුකළ නොහැකි බව සහ ප්‍රජාව බලගන්වීම සිදු වුවහොත් ඕනෑම ක්‍රියාවක් නතර කළ හැකි බව පැහැදිලි වීම.



Community Action to Prevent the Issuance of a Liquor Licence in Weerawila

Author: K.L.A.Badhrani, M.K.Chamila Kumari

Background

The youth of Hambantota district faced a growing risk of using tobacco and alcohol. Plans to open a liquor shop near a school in Gangasiripura Grama Niladhari Division of Tissamaharama Divisional Secretariat threatened to increase this risk and normalize alcohol use. To prevent this, a community intervention was initiated to stop the issuance of the excise licence.

Methodology

With the support of the members of 13 Jana Shakthi Bank Associations, religious leaders, retired principals, government officials, and local residents, around 300 people gathered to discuss opposition to the liquor licence. Discussions were later held with the Divisional Secretary, excise officers, religious leaders, licensees, and village leaders.

Results

The intervention raised awareness among excise officials about the harmful effects of alcohol use in the village, including child abuse, violence against women, educational decline, malnutrition, alcohol-related diseases, and rising thefts. As an immediate response, officials temporarily suspended the liquor license. Subsequently, awareness was extended to 27 women's associations at the village level, with participation from two additional associations. Through this collective effort, 3,250 signatures were gathered, leading excise officials to conduct a formal investigation and ultimately prohibit the issuance of liquor licenses in the area.

Lessons Learned

The intervention demonstrated that community empowerment can effectively influence policy decisions. Active participation of local associations and coordinated advocacy can prevent actions that threaten the health, safety, and well-being of the community.

සිංහපුර නිවාස සහ එම ගම්මානය දුම්කොළ, මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස් කර ගැනීම සඳහා ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීමට කාන්තා සමිතියක් ක්‍රියාත්මක වීම.

කතා: සරත් කේ. ගමගේ, එම්. එම් විශ්වජීත්, පී. එච්. නරංගා සුජාති

පසුබිම

බාහිර මැදිහත්වීම තුළ පවුලේ ඇති වූ ධනාත්මක වෙනසත් ගමේ දියුණුවත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට එය තව දුරටත් පවත්වා ගෙන යෑම ඉතා වැදගත් බව සිංහපුර ගම්මානයේ කාන්තාවන් තේරුම් ගනු ලැබීය. ගමට බලපෑ ප්‍රධාන ගැටලු කිහිපයක් විසඳා ගැනීමටත් පවුලේ සෑම අංශයකින්ම යම් දියුණුවක් ලබා ගැනීමටත් සංවිධානාත්මක එකමුතුවක අවශ්‍යතාව පවුල් 45 න් 30 කම කාන්තාවන්ට දැනුණි. ඒ අනුව සිංහපුර ගම්මානය මගින් නිදහස් කිරීමේ අරමුණින් නිර්මාණය වූ කාන්තා සමිතිය ක්‍රියාත්මක වීම ආරම්භ කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

කාන්තාවන් එකතු කර කුඩා කණ්ඩායම් 3 ක් ගොඩනැගීම, ඒ කණ්ඩායම් තුළ ඔවුන්ගේ ගැටලු සහ විශදම් ගැන කතා කිරීම, ඔවුන් මගින් ඒවාට පිලිතුරු සොයා ඒවා ක්‍රියාවට නැංවීම, කාන්තාවන් තමන්ගේ අනවශ්‍ය වියදමක් වන ක්ෂණික ආහාර අඩු කර එම මුදල් ප්‍රයෝජනවත් දෙයට යෙදවීමට ඉතිරි කිරීම, එම කණ්ඩායම් තුළ සතිපතා ඉතිරි කිරීමක් පවත්වා එම මුදල් ණය වශයෙන් ලබා දීම, ස්වාමි පුරුෂයන් සමඟ තමන් කරන කියන දේ ගැන කතා කිරීම, ගම්මානය ඇති වී වසර 18 කට පසු කාන්තාවන් මූලිකත්වය ගෙන අවුරුදු උත්සවයක් සිදු කිරීම, නිවෙස් ඇතුළත දුම්පානය මද්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම, දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව, රැකවරණය, පෝෂණය සහ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් දැනුවත් බව වැඩි කිරීම, ගම වෙනුවෙන් පවුල වෙනුවෙන් නිවැරදි තීන්දු තීරණ ගැනීම සහ කටයුතු කිරීම, කණ්ඩායම් තුළ දී ඉදිරියට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග කතා කිරීම ඔවුන් තනිව සතිපතා කණ්ඩායම් සමිති පැවැත්වීම, එහිදී ඔවුන්ම සතිය තුළ පවුලේ උන්නතිය වෙනුවෙන් යම් යෝජනාවක් කර එය ක්‍රියාත්මක කිරීම, නිරතුරුව පවුලේ දියුණුව වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීම, පවුල් අතර සමගිය ගොඩනගා ගැනීමටත් ගැටලු මතුවන විට ඒවා සාකච්ඡා මගින් නිරාකරණය කර ගැනීමටත් පියවර ගැනීම, මේ කටයුතු සඳහා පිරිමි අයගේ සහය ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම, හැකි සෑම අවස්ථාවකම පිරිමි අයගේ සහය සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම, අවරුදු උත්සවය සාර්ථක කර ගැනීමට සාමකාමී පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට පිරිමි අයට භාරදීම.

ප්‍රතිඵල

දුම්වැටි, මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය මෙන්ම ක්ෂණික ආහාර වර්ග පවුලේ දියුණුවට බාධාවක් ලෙසට හඳුනාගැනීම. ඒවායෙන් පවුලේ සාමාජිකයන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට නිරතුරුව ක්‍රියා කළ යුතු බව වටහා ගැනීම. පවුල දියුණු කර ගැනීමට පවුලේ අය ක්‍රියා කළ යුතු බවත් ගම දියුණු කර ගැනීමට නම් මත්ද්‍රව්‍ය වලින් පවුල සහ ගම්මානය නිදහස් කර ගැනීම සියළු දෙනා සතු වගකීමක් බවත් වටහා ගැනීම. තවද ඒ සඳහා ක්‍රියා කිරීමට ප්‍රජා මූලික වැඩසටහන් නමින් සංවිධානයක් සාදා ගැනීම. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය මෙම වැඩසටහනේ මූලික අරමුණ කර ගෙන ව්‍යවස්ථාව සාදා ගැනීම. කාන්තාවන්ට අමතරව පිරිමි අයද මෙහි නිලධාරීන් ලෙසට පත් කර ගෙන යම් කාලයක් තුළ නිවෙස් ඇතුළත දුම්වැටි මද්‍යසාර භාවිතය නතර කිරීමට තීරණය කිරීම. පවුල දියුණු කර ගැනීමට සියළු දෙනාගේ අවශ්‍යතාවය බවට පත්වීම. ගමේ මෙතෙක් නොතිබුණ අවමංගලය සමිතියත් මෙම සංවිධානය විසින් පිහිටුවා ගැනීම.

උගත් පාඩම්

කාන්තාවන්ට මද්‍යසාර, දුම්කොළ සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැළැක්වීමට දායකත්වය දැක්විය හැකි බව.



A Women's society Freeing Sinhapura Village from Tobacco, Alcohol, and Other Drugs

Author: Sarath K. Gamage, M. M. Vishwajith, P. H. Tharanga Sujani

Background

The women of Sinhapura village recognized the importance of sustaining the positive changes in the family and their village, obtained through external interventions. Thirty out of forty-five families felt the need for an organized effort to address major problems affecting the village and achieve progress in family welfare. Consequently, the Women's Association was formed with the goal of freeing Sinhapura village from alcohol, tobacco, and other drugs, and to promote holistic development.

Methodology

Women were brought together and divided into three small groups to discuss problems, assess household expenses, and find practical solutions. Unnecessary expenses and spending on fast food were reduced, with savings redirected toward productive purposes. Weekly group savings were maintained, and funds were loaned within the group. Discussions with husbands were encouraged to gain their support. The women organized the annual Avurudu festival for the first time in eighteen years and took steps to minimize smoking, alcohol, and drug use within homes. Awareness was raised regarding the safety, care, nutrition, and education of children. Decisions for family and village development were made collectively in weekly meetings. Steps were taken to build harmony among families and involve men in supporting these initiatives.

Results

Women identified cigarettes, alcohol, drugs, and fast food as major obstacles to family development and recognized the importance of continuously protecting family members from these harms. Families understood that freeing the household and village from substance use is a shared responsibility. The Community Based Programme was established with drug prevention as its primary goal and a formal constitution, involving both women and men as officials. Within a set timeline, households committed to stopping the use of alcohol and cigarettes indoors. Families became more aware of their collective role in development, harmony among families improved, and the organization created for this programme was also used as the village's funeral society, which had not existed before, serving both purposes effectively.

Lessons Learned

Women can play a leading role in preventing alcohol, tobacco, and drug use, while fostering family and community development through organized, consistent efforts.

மதுசார பாவனையினால் ஏற்படுகின்ற சிறுவர்களின் உரிமை மீறல்களை தடுத்தல்

எழுத்தாளர்: கோபு மஹிந்தலாதேவி

பின்னணி

ஸ்டொக்கம் எஸ்டேட் லோவர் குருடன் தோட்டத்தில் மதுசார பாவனையினால் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு குடும்பங்கள் முகங்கொடுத்தன. அங்கு வசிப்போரில் பெரும்பாலானோர் தனக்கு வரும் வருமானத்தில் குடும்பத்திற்காக செலவழிப்பதை விட சாராயத்திற்காக செலவிடும் தொகை அதிகமாக இருந்தது. இங்கு குடும்ப வன்முறைகள், அயல்வர்களுடன் காணப்படும் வீண் பிரச்சினைகள் அதிகமாகக் காணப்பட்டதுடன், பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலர்கள் மத்தியில் பிள்ளைகள் மீதான அக்கறை மிகவும் குறைவாக இருந்தது. மேலும் பாடசாலை இடைவிலகல்கள், சுகாதார பிரச்சினைகள், கல்வி கற்பதற்கான சூழலின்மை போன்ற பல்வேறு அடிப்படையான பிரச்சினைகளை இனங்காண முடிந்தது. இந்நிலைமையை மாற்றுவதற்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட 55 குடும்பங்களுடன் இச்செயற்றிட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. தெரிவு செய்யப்பட்ட அனைத்து குடும்பங்களிலும் சாராய பாவனை காணப்பட்டமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. பின்னர் அப்பிரிவில் உள்ள மேலும் 35 குடும்பங்களை சார்ந்த பிள்ளைகளும் செயற்றிட்டத்தில் உள்ளவாக்கப்பட்டு அனைவருக்குமான செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

வழிமுறைகள்

வீட்டுசந்திப்பு மூலம் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு நேர்காணல்களை மேற்கொண்டு சுயமதிப்பீடு மேற்கொள்ளப்பட்டது. சிறுவர்களின் ஆர்வத்தை அதிகரிப்பதற்காகவும் அவர்களின் திறமைகளை வெளிக்கொணரவதற்காகவும் பல்வேறு செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஒவ்வொரு பிள்ளைகளினதும் நேரத்தை சரியாக பயன்படுத்துவதற்காக நாட்கட்டு எனும் கருவி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இதனூடு பிள்ளைகளின் கல்வி நடவடிக்கைகள், சமூக சிந்தனை விருத்தி, குடும்ப ஒற்றுமை, பிள்ளைகளின் இதர செயற்பாடுகள் கண்காணிக்கப்பட்டன. பிள்ளைகளை வலுப்படுத்தி அவர்களினூடாக தந்தையர்களின் மதுசார பாவனையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான ஊக்குவிப்புகள் இடம்பெற்றன. செலவீனங்களை மதிப்பிடுவதற்கான படிவங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு சாராயத்திற்கு வீணாக செலவிடும் பணத்தொகை பற்றிய சிந்தனைகள் பெற்றோர் மத்தியில் ஏற்படுத்தப்பட்டது. மேலும் மதுசாரத்தினால் குடும்பத்தின் பொருளாதாரம், மகிழ்ச்சி என்பன எவ்வாறு பாதிப்படைகின்றது, அதனால் பிள்ளைகளின் உரிமைகள் எவ்வாறு மீறப்படுகின்றன என்கின்ற தெளிவுட்டல்கள் தொடர்த்தேர்ச்சியாக ஏற்படுத்தப்பட்டன. பெற்றோர்களினதும், பிள்ளைகளினதும் ஆர்வத்தை அதிகரிப்பதற்காகவும், மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்காகவும் தொடர்த்தேர்ச்சியான வீட்டுத்தரிசிப்புகள், குழு சந்திப்புகள் இடம்பெற்றன. பெற்றோர்களின் ஒத்துழைப்பை பெறுவதில் ஆரம்பத்தில் சிக்கல்களை எதிர்நோக்கியதோடு, தாய்மார் குழுக்களை அமைக்கும் போது குழுவில் இணைக்கப்படாத ஏனைய தாய்மர்களிடத்திலிருந்து சில எதிர்ப்புகள் ஆரம்ப காலகட்டத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டன.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட 55 பாவனையாளர்களுள் 03 பேர் பாவனையை நிறுத்தியுள்ளனர். 30 பேர் பாவனையை குறைத்துள்ளனர். பாடசாலை இடைவிலகிய 08 பிள்ளைகளில் 07 பேர் தொடர்ச்சியாக பாடசாலை செல்கின்றனர். சாராயத்திற்காக செலவிடும் பணத்தை வீணாக செலவழிப்பதாக எண்ணி அதனை 33 பாவனையாளர்கள் சேமித்து வருகின்றனர். 78 பிள்ளைகள் கற்றலில் அதிக ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். 04 பிள்ளைகள் பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேற்றை பெற்றுள்ளனர். 55 பிள்ளைகளில் 50 பிள்ளைகளின் வீட்டில் படிப்பதற்கான சூழல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. 55 பிள்ளைகளில் 50 பிள்ளைகள் சாராய செலவை கணக்கிடும் நாட்காட்டி, நாட்கட்டு, சுய சுத்த மதிப்பீட்டு படிவம் என்பவற்றை பின்பற்றி வருகின்றனர். தோட்டத்தில் சட்டவிரோதமாக சாராய விற்பனை செய்த இருவர் சாராய விற்பனையை நிறுத்தியுள்ளனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

தொடர்ச்சியான பின்தொடர்தல் மற்றும் இலகுவான பரீட்சயமான விடயங்களை கலந்துரையாடுவதன் மூலமும், புதிய ஆர்வமூட்டும் விடயங்களை பிள்ளைகள் மத்தியில் அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலமும் ஒரு சமூகத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும்.



Safeguarding Childhood: Preventing Rights Violations Linked to Alcohol Use in Lower Cruden Division

Author: Gopu Mahindaladevi

Background

Families in the Lower Cruden Division of Stockholm Estate were heavily affected by alcohol consumption, with many residents spending more of their income on alcohol than on family needs. As a result, domestic violence, conflicts with neighbours, and neglect of children were widespread. School dropouts, health issues, and the absence of a supportive learning environment were also identified. To address these challenges, an intervention was launched targeting 55 families where alcohol use was prevalent, later expanding to include 35 more families and their children. The initiative sought to reduce alcohol consumption while safeguarding the rights and wellbeing of children.

Methodology

Home visits were carried out to conduct interviews with family members and to initiate self-assessment. Activities to foster children's talents and encourage their interests were organized, while a structured "Schedule" was introduced to help children manage their time effectively. This tool supported educational progress, social thinking, family bonding, and personal development. Parents were guided through discussions and forms designed to estimate alcohol-related expenses, raising awareness of financial waste and its consequences on family happiness and children's rights. Regular home visits, group meetings, and motivational sessions were conducted, despite initial resistance from some parents and opposition from mothers not included in the groups.

Results

Out of 55 identified users, 3 completely stopped drinking, while 30 reduced consumption. Of 8 children who had dropped out of school, 7 returned to education. 33 users began saving money instead of spending on alcohol. A total of 78 children demonstrated greater interest in learning, with 4 achieving excellent exam results. Study-friendly environments were created in 50 households, and 50 children actively used the calendar and self-assessment form to monitor alcohol consumption. Furthermore, 2 individuals who were illegally selling alcohol in the estate stopped their sales.

Lessons Learned

Constant follow-up, simple discussions, and interesting activities for children can bring about positive change in a community.

දරුවන් බලගැන්වීම තුළින් ගුණතල කොට්ඨාශයේ සාම ගම්මානය තුළ මද්‍යසාර භාවිතය අඩු කිරීම සහ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය සහ සතුව වර්ධනය කිරීම

කතා: කේ.එම්. දිලානි මිහිරංගි බණ්ඩාර

පසුබිම

සාම ගම්මානයේ දරුවන්ගේ ඉගෙනීමට ප්‍රධාන බාධකයක් ලෙස එම දරුවන්ගේ පියවරුන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය බලපාන බව සාම ගම්මානයේ සිදුකළ මූලික තොරතුරු සොයා බැලීමකින් අවබෝධ විය. පාසල් යන වයසේ පසු වූ ළමුන්ගේ පවුල් වලින් 53/55 ක ප්‍රමාණයක පියවරුන් මද්‍යසාර භාවිතා කළ අතර එම හේතුවෙන් ඔවුන්ට ළමුන්ගේ අධ්‍යාපනයට වියදම් කිරීමට මුදල් නොමැති වීම, නිවෙස් තුළ අඩදබර හිතර ඇතිවීම නිසා අධ්‍යාපනයට සුදුසු පරිසරයක් නොවීම, දෙමාපියන් ළමුන්ගේ අධ්‍යාපනයට උනන්දු නොවීම. වැනි කාරණා මෙම තත්වයට බලපා තිබුණි. එමෙන්ම ළමුන්ගේ පෝෂණ ගැටලු ද හඳුනා ගන්නා ලදී. මේ අනුව වසර දෙකක කාලයක් මෙම ගම්මානයේ ප්‍රජා බලගැන්වීමේ ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

පාසල් පැවැත්වෙන දින වලදීත් පාසල් නොයා සිටින දරුවන් බොහෝමයක් සිටින නිසා මේ ගැන ගම්මානයේ දෙමාපියන් සමඟ සාකච්ඡා කරන ලදී. මෙයට හේතුව කුමක්ද යන්න දෙමාපියන්ගෙන් විමසූ විට ගොඩක් දරුවන් පාසල් නොයා සිටිනවා දැකීම නිසා දරුවන් පාසල් යාමට මැළි කරනවා යැයි පැවසීය. මෙම ගැටලුව විසඳීමට ළමුන් ඒකරාශී කරගනිමින් මුලින්ම ළමා සමාජයක් ආරම්භ කළාය. මව්වරුන් ඒකරාශී කරමින් කුඩා කණ්ඩායම් නිර්මාණය කර ඔවුන් සමඟ දරුවන් පාසල් යැවීම සටහන් කිරීම සහ නිවස තුළ එදිනෙදා වියදම්වන මුදල සටහන් කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් පටන්ගන්නා ලදී. තාත්තලා ඒකරාශී කරමින් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාල වීමට සහ පෝෂණය අඩාල වීමට මද්‍යසාර භාවිතය බලපාන්නේ කෙසේද කියා සාකච්ඡා කරන ලදී. ඉන්පසු තාත්තලා මද්‍යසාර භාවිතා කරන දවස් සහ නිවස තුළ කෘතියා ගැනීම සටහන් කිරීමට දරුවන්ට පැවරුමක් ලෙස ලබාදෙන ලදී. තාත්තලා සමඟ සාකච්ඡා කර තිබීම නිසා මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීම ගැටලුවක් වූයේ නැත. එසේම ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව, මද්‍යසාර භාවිතා කිරීමෙන් සිදුවන හානි පිළිබඳව දරුවන් විසින් පෝස්ටර් නිර්මාණය කර ප්‍රජාවේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමත් අත්පත්‍රිකා නිර්මාණය කරමින් නිවෙස් වලට බෙදා දීමත් සිදුකරන ලදී. මාසිකව ප්‍රගතිය කතාකරමින් ළමුන්, අම්මලා සහ තාත්තලා සඳහා වෙන් වෙන්ව සාකච්ඡාවන් ගන්නා ලදී. මෙහි ප්‍රගතිය මැන ගැනීම සඳහා පවුල් 55 ක් තෝරාගන්නා ලදී. දෙමාපියන්ගේ අධ්‍යාපන මට්ටම ඉතා පහළ මට්ටමක පැවතීම මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුකරගෙන යාමේ දී අභියෝගයක් විය.

ප්‍රතිඵල

මද්‍යසාර භාවිතය අඩු කළ පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව 53/55 කි. බැණ වැදීම, කෘ ගැසීම පැවති පවුල් 40/46 ක් නිදහස්විය, බර අඩු දරුවන් 5 කගේ බර වැඩිවිය, කසිපු පෙරන ස්ථාන 4 ක් නැවතිණ, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය දියුණු වූ අතර ළමුන් 41/55 ක් පන්තියේ පළමු 5 දෙනා අතර සිටී.(පාසල් 02 ක 03 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණි දක්වා) මද්‍යසාර භාවිතය අඩුකර එම මුදල් ඉතිරි කර ඇඳුම් මැසීම, විසිතුරු භාණ්ඩ නිර්මාණය, කුකුල් පාලනය, වෙළඳසැල් ආරම්භය, ඉදුල් නිර්මාණ, බිම්මල් වගාව, රසකැවිලි නිෂ්පාදනය වැනි ස්වයං රැකියා පවුල් කිහිපයක් විසින් ආරම්භ කර ඇත. ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය දියුණු විය. අවුරුදු වාර්තා පවුලේ අය එක්ව සිදුකිරීමේ පරිසරයක් නිර්මාණය වී ඇත. උත්සව මද්‍යසාර වලින් තොරව පැවැත්වීම අගය කරන පරිසරයක් නිර්මාණය වී ඇත. හිස් බියර් ටින්වලින් පරිසරය නිදහස් වී ඇත. පරිසරයේ ප්‍රසිද්ධියේ මද්‍යසාර භාවිතාකරන අවස්ථා දක්නට නැති අතර එම ස්ථාන නිදහස් වී ඇත. පවුල් ණය බරින් නිදහස් වී ඇත. ඉස්සර ණය වාරික එකතු කිරීමට පැමිණිය ද දැන් ඉතුරුම් වාරික එකතු කිරීමට පැමිණෙයි. ඉස්සර ගැටුම් සමථයකට පත් කිරීමට පොලීසිය ද පැමිණි අතර දැන් එවැනි ගැටුම් සිදුවන්නේ නැත.

උගත් පාඩම්

දරුවන්ගේ ඉගෙනීමේ විටිනාකම දෙමාපියන් විසින් තේරුම් ගැනීම සහ දරුවන්ගේ දියුණුව දැකීම නිසා පියවරුන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය නැවැත්වීමට හැකි බව.



Building a Happier Tomorrow: Empowering Children for Alcohol Prevention in "Saama Village", Buttala

Author: K.M. Dilani Mihirangi Bandara

Background

A preliminary analysis in the Saama Village revealed that fathers' alcohol use posed a serious obstacle to children's education. Out of 55 families with school-aged children, fathers in 53 families consumed alcohol. As a result, families had little money to spend on education, frequent domestic quarrels created an unsuitable environment for learning, and parents showed little interest in their children's studies. Nutritional problems among children were also observed. In response, a two-year community empowerment initiative was implemented in the village.

Methodology

One major issue identified was children's irregular school attendance. Parents explained that many children avoided school simply because they saw others doing the same. To address this, children were first brought together and encouraged to attend school collectively. Mothers were organized into small groups to monitor school attendance and keep household expense records. Fathers were engaged in discussions on how alcohol consumption negatively affects children's education and nutrition. Children were also given activities such as recording the days when their fathers consumed alcohol and when quarrels occurred at home. Since these issues had already been discussed with fathers, the children's involvement was accepted. Additionally, children designed posters on child rights and the harms of alcohol, which were displayed in the community, while handouts were distributed to households. Monthly progress meetings were held separately with children, mothers, and fathers. Fifty-five families were selected to monitor changes. A challenge faced throughout the process was the parents' low level of literacy.

Results

Significant positive changes were recorded: fathers in 53 out of 55 families reduced alcohol use; quarrels and shouting decreased in 40 out of 46 families; five malnourished children gained weight; and four illicit liquor (kasippu) brewing sites were shut down. Children's academic performance improved, with 41 out of 55 students (Grades 3–11 across two schools) ranking among the top five in their classes. Several families redirected money previously spent on alcohol toward self-employment activities such as sewing, poultry farming, small shops, pottery, ornament-making, mushroom cultivation, and sweet production. Children's health improved, and families were able to celebrate the New Year together without alcohol. Public places once used for drinking are now alcohol-free, beer cans no longer litter the environment, and debt burdens have reduced. Today, villagers make savings installments instead of loan repayments, and police no longer intervene in domestic disputes as conflicts have reduced.

Lessons Learned

Parents' growing appreciation of the value of education—and their pride in their children's progress—played a decisive role in motivating fathers to stop alcohol use.

දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතයට ඇති කරවන කැමැත්ත නැවැත්වීම හා ප්‍රජාව එයින් හිදහස් කර ගැනීම.

කතා: ආර්.ඒ. සමන් කුමාර

පසුබිම

මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ බුත්තල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ, මැදගම හා පුහුල්කොටුව යන වසම් දෙක තුළ මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන ස්ථාන හා මද්‍යසාර භාවිතයටම සකස් කරගත් ස්ථාන බොහොමයක් ඇති ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයකි. එදිනෙදා කුලී වැඩ කරගෙන උපයා ගන්නා මුදලින් මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාර සඳහා වියදම් කරන පවුල් පරිසරය තුළ ගැටලුකාරී තැන් බොහොමයක් ඇත. වෙළඳසැල් වල මද්‍යසාර බහුලව විකුණන අතර ළමයි මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාර වලට ඇබ්බැහි වූ අවස්ථා ගම තුළ දක්නට ලැබේ.

ක්‍රමවේදය

2025 පෙබරවාරි මාසයේ ගමේ එදිනෙදා මුදල් උපයන්නන්ගෙන් පවුල් 30 ක් සමඟ සාකච්ඡා කරන ලදී. ඔවුන් දිනකට කොතරම් මුදලක් උපයනවාද? දිනකට මත්ද්‍රව්‍ය (සිගරට්, බීඩ්) කොතරම් භාවිතා කරනවා ද යන්න ගණනය කරන ලදී. එකී ගණනයේදී දිනකට රු.2500.00 උපයන මිනිසුන් රු. 1000.00 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සිගරට්, බීඩ් සඳහා වියදම් කරන බව වාර්තා විය. මේ වන විට ඔවුන් ආදායම්, වියදම් පොත සැකසීම කරගෙන යයි. දරුවන්ට සතුටු කැලැන්ඩර ක්‍රියාත්මක කිරීමට ද මගපෙන්වීය. එනම්, තාත්තා මද්‍යසාර භාවිත කර පැමිණී දිනවලදී දරුවා මෙම කැලැන්ඩරයේ දුක්මුසු මුහුණක් ඇදින අතර, තාත්තා මද්‍යසාර භාවිත නොකර, පවුල සමඟ වැඩි කාලයක් ගත කරන දිනවල දරුවා සතුටු මුහුණක් කැලැන්ඩරයේ ඇඳීය. තවද භාවිතයේ ඇති අවාසිදායක බව, හිස් බව, සතුට සීමා වීම වැනි කරුණු දැනුවත් කිරීම සිදු කෙරුණි.

ප්‍රතිඵල

දිනපතා බීඩ් සහ සිගරට් පාවිච්චි කළ 19 දෙනෙකු භාවිතය අඩු කර ඇත. ඉතුරුම් කැට මඟින් ඉතිරි කිරීම නිසා නිවෙස් වල ප්‍රයෝජනවත් වැඩවලට එම මුදල් යෙදවීය. පවුලේ සතුට වර්ධනය විය. මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසි වැඩක් සහ අනුවණ ක්‍රියාවක් බව ඔවුන් තේරුම් ගැනීම, ආර්ථික ප්‍රශ්න අඩු වී තිබීම, මද්‍යසාර භාවිතය නිසා සතුට නිදහස ආර්ථිකය සියල්ලම විනාශ වන බව ඔවුන් වටහා ගැනීම සිදු විය. දරුවන් නිර්මාණය කළ සතුටු කැලැන්ඩරය මඟින් තාත්තලාගේ භාවිතය අඩු වීම හා නිවසට පැමිණ රණ්ඩු කිරීම, කෑගැසීම අඩු වීම. පියවරන්ගේ භාවිතය අඩු වීමත් සමඟ ඔවුන් දරුවන් සමඟ ගත කරන කාලය වැඩි කිරීම නිසා දරුවන් සතුටින් සිටීම හා සැමියාගේ වෙනස හේතුවෙන් බිරින්දෑවරුන් ද සතුටින් සිටීම.

උගත් පාඩම්

තනිව කිරීමට නොහැකි වූ දෙයක් පිරිසක් එකතු වී සිදු කිරීම තුළින් භාවිතය අවම වීම හෝ නවතා දැමීම සිදුකළ හැක. මෙහිදී දරුවන් වැනි සංවේදී කණ්ඩායමේ ක්‍රියාත්මක වීම තුළින් කෙටි කාලයක් තුළ දී වෙනසක් කරා ළඟා වීමට හැකි බව.



Freeing Communities from the Lure of Smoking and Alcohol

Author: P.V. Saman Kumara

Background

In the Buttala Divisional Secretariat Division of the Monaragala District, the Medagama and Puhulkotuwa areas are rural communities where alcohol and drugs are widely available, with many outlets specifically catering to their sale and use. Within families, a major concern was that the income earned through daily wage labour was often spent on alcohol and drugs. In many shops, alcohol was freely sold, and even cases of children becoming addicted to drugs and alcohol were reported in the villages.

Methodology

In February 2025, discussions were held with 30 families of daily wage earners. The sessions focused on examining their daily income and expenditure, particularly the amount spent on cigarettes and beedis. Calculations revealed that individuals earning around Rs. 2,500 per day often spent more than Rs. 1,000 on these substances. To address this, families were encouraged to maintain income and expenditure records, while children were introduced to the “happy calendar” method. On this calendar, children drew a sad face on days when the father consumed alcohol, and a happy face on days when he refrained and spent more time with the family. Alongside this, awareness was raised about the emptiness and disadvantages of substance use, highlighting how it undermines happiness and well-being.

Results

Nineteen individuals who had been daily users of beedis and cigarettes reduced their consumption to occasional use. Through savings accounts, families redirected money previously spent on substances toward meaningful household needs. This shift improved economic stability and strengthened family relationships. Families recognized that alcohol and drug use brought no real benefit, instead creating economic difficulties and reducing happiness. The “happy calendar” helped fathers become more mindful, which reduced quarrels and shouting at home. As a result, children enjoyed more quality time with their fathers, while wives expressed greater happiness with the positive changes in their husbands.

Lessons Learned

Collective action can achieve what individuals may struggle to do alone. The involvement of children, in particular, proved powerful in encouraging fathers to reduce harmful habits, showing that the influence of a sensitive group within the family can accelerate positive change.

විවිධ රැකියාවන්හි නියුතු පවුල් 30ක මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිත කරන්නන් භාවිතයෙන් නිදහස් කර ගැනීම.

කතා: ආර්.ඩී.දිල්ලිංකේ දර්ශන

පසුබිම

කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ මතුගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ පල්ලෙගොඩ, වරකාතොල්ල, වලගෙදර යන ග්‍රාම නිලධාරී වසම්වල මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන, ආර්ථික මට්ටම දුර්වල පවුල් 30 ක් තෝරාගෙන ඔවුන්ගේ මද්‍යසාර හා දුම්වැටි පිළිබඳව තිබූ මිථ්‍යා මත එනම් භාවිතයෙන් "සතුට ලැබෙනවා, මහන්සිය නැතිවෙනවා, බය නැතිවෙනවා" වැනි මත ඉවත් කරමින් ඒවායේ සත්‍ය තේරුම් කර දෙමින් භාවිතය අවම කිරීමේ අරමුණින් මෙම ක්‍රියාත්මක වීම 2025 පෙබරවාරි සිට 2025 ජූලි මස දක්වා සිදු කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

ප්‍රථමයෙන්ම සාමාජිකයන් 25 දෙනෙකු සිටින කණ්ඩායමක් කාන්තාවන් හා ළමුන් වශයෙන් තෝරාගෙන ඔවුන්ගේ පවුලේ තොරතුරු ලබාගන්නා ලදී. ඉන් අනතුරුව ඔවුන් සමඟ කණ්ඩායම් වශයෙන් හා තනි පුද්ගල වශයෙන් ඔවුන්ගේ ආර්ථික හානිය, සෞඛ්‍ය හානිය, ඔවුන්ගේ වැරදි මත පිළිබඳව කතාබහ කරන ලදී. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ වැරදි ආකල්ප දුරු කරන අතරම ඉතිරි කිරීමට ඔවුන් පෙළඹවීම සඳහා සියලුම පවුල් වලට කාසි කැට භාවිතා කිරීමට උනන්දු කරන ලදී. මෙම ක්‍රමවේදය අනෙක් පවුල් 05 සඳහා ද ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

සාමාජිකයන් 25 දෙනා සිටින කණ්ඩායම තුළ මුල් මාසවල එතරම් ප්‍රතිඵලයක් දක්නට නොලැබුණත් සිව්වන මාසය වන විට මෙම 25 දෙනාගෙන් 21 දෙනෙකු මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යන වියදම් ඉතිරි කිරීමට යොමු වූ අතර, මේ වන විට මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වලින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වූ පවුල් ගණන 4 කි. මද්‍යසාර භාවිතය අවම කළ පවුල් සංඛ්‍යාව 17 කි, දුම්වැටි භාවිතය අවම කළ පවුල් සංඛ්‍යාව 08 කි. වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කළ පවුල් සංඛ්‍යාව 15කි. අනෙක් කණ්ඩායමේ පවුල් 05 තුළ තෙවන මාසය වන විට ප්‍රතිඵල දක්නට ලැබුණු අතර භාවිතය අවම කොට මුදල් ඉතිරි කිරීමට සියලු සාමාජිකයන් යොමු වී සිටියහ. මේ වනවිට සම්පූර්ණයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වූ පවුල් ගණන 2 කි. මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතය අවම කළ පවුල් ගණන 01 කි. ඒ තුළින් සෑම පවුලකම ආර්ථික මට්ටම දියුණු වීමත්, කාලය එලදායීව ගත කිරීමත් පවුල් තුළ සතුට සමගිය සංවර්ධනය වීම සිදුවනු ඇත.

උගත් පාඩම්

දුම්වැටි, මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන ආර්ථික හානිය ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම හා වටහා දීම තුළින් එම පුද්ගලයින්ගේ භාවිතය නැවැත්වීම, භාවිතය අවම කිරීම හා ඒ සඳහා වියදම් කළ මුදල් ඉතුරුම් සඳහා යොමු කිරීමට හැකි බවත්, එම මුදල් පවුලේ සතුට වෙනුවෙන් ස්ථාවර ආර්ථික තත්වයක් සඳහා එලදායී ලෙස යොදා ගත හැක.



Freeing 30 Families of Diverse Occupational Backgrounds from Alcohol and Tobacco Use

Author: R.D. Dilruk Darshana

Background

In the Grama Niladhari Divisions of Pallegoda, Warakatholla, and Walagedara of the Mathugama Divisional Secretariat Division, Kalutara District, 30 families of poor economic status were identified as users of alcohol, tobacco, and other drugs. These families held misconceptions about alcohol and tobacco, such as associating them with happiness, courage, and relief from fear. The programme, conducted from February 2025 to July 2025, aimed to correct these misconceptions and reduce substance use among the families.

Methodology

A group of 25 members was first selected as the main participants, along with their families. Information on family structures, women, and children was collected. Group and individual discussions were held with them to highlight the economic and health losses caused by substance use, as well as to correct their misconceptions. To encourage saving, each family was given a savings till, motivating them to redirect money previously spent on alcohol and tobacco. The same approach was then extended to the other 05 selected families.

Results

Although significant changes were not seen in the group consisting of 25 members during the initial months, by the fourth month, 21 of the 25 members had started saving money instead of spending it on alcohol, cigarettes, and other drugs. Currently, 4 families have completely freed themselves from substance use, 17 families have reduced alcohol consumption, 8 families have reduced tobacco use, and 15 families have reduced the use of other drugs.

In the second group consisting of 5 members, positive results appeared by the third month. All five families began saving by reducing their use. At present, 2 families have completely freed themselves from alcohol, cigarettes, and drugs, while 1 family has reduced both alcohol and tobacco consumption. All families reported improved economic stability, more productive use of time, and greater happiness and harmony within the household.

Lessons Learned

Discussing and making families aware of the economic and health damages caused by substance use helps individuals reduce or completely stop harmful habits. Directing the money previously spent on alcohol and tobacco into savings supports long-term economic stability and strengthens family well-being and happiness.

දරිද්‍රතාවයෙන් පෙළෙන පවුල්වල දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය, ආරක්ෂාව, සහ පෝෂණය නඟා සිටුවීමේ වැඩපිළිවෙල.

කතා: එම්.ඒ.බී. උපේක්ෂා කුමුදිනි ආලෝක බණ්ඩාර

පසුබිම

කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ නිකවැරටිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත් 329 දෙවුල්ලෑගොඩ වසම තුළ ගනේවැව, දිවුල්ලෑගොඩ, වල්පලගම හා වැදැරැස්සේගම වශයෙන් ගම්මාන 4 කි. මෙම ගම්මාන තුළ ප්‍රධාන ජීවනෝපාය මාර්ගය කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිතව ගොඩනගා ගෙන ඇත. නවද එදිනෙදා කුලී රැකියාවල යෙදෙමින් දිවිගෙවන ප්‍රජාවද බහුල වේ. කෙසේ වෙතත් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය, පෝෂණය සහ ආරක්ෂාව ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව දෙමාපියන්ගේ වැඩි සැලකිල්ලක් තිබුණේ නැත. බොහෝ පවුල්වල ආර්ථිකය පහළ මට්ටමක තිබුණා අතර, සතුට, සමගිය ගිලිහී තිබූ පවුල් දක්නට ඇත. මද්‍යසාර නිෂ්පාදනය, අලෙවිය හා භාවිතය බහුල ප්‍රදේශයක් වීම එයට හේතුවී ඇත.

ක්‍රමවේදය

මෙම වසමේ ළමා සමාජයක් තිබුණේ නැති නිසා නිවෙස් වලට ගොස් ළමා අයිතිවාසිකම් ගැන දෙමාපියන් සමඟ කතා කර ළමුන් ඒකරාශී කරමින් ළමා සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මෙම වැඩපිළිවෙල ආරම්භ විය. ඒ අතරම ළමා සමාජයේ ළමුන්ගේ මව්වරුන් කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස හමුවීම් ද, දරුවන්ගේ පියවරුන් සඳහා ද මාසික හමුවීම් පවත්වමින් ඔවුන්ගේ ආකල්ප වෙනස් කර ගැනීමට සාකච්ඡාවන් සිදු කෙරුණි. දරුවන්, මව්වරුන්, පියවරුන් යන කණ්ඩායම් ත්‍රිත්වය හරහා ම නිවසට පණිවිඩ යන ආකාර තුනක් උපයෝගී කරගන්නා ලදී. ළමුන්ගේ මූලික අයිතිවාසිකම් වන අධ්‍යාපනය, පෝෂණය, ආරක්ෂාව සංවර්ධනය කර ගැනීම උදෙසා පෝස්ටර් නිර්මාණය කර ප්‍රජාවේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම, අත්පත්‍රිකා නිර්මාණය කර නිවෙස් වලට බෙදා දීම, ආදායම් වියදම් ගණනය කිරීම තුළින් මුදල් ඉතිරි කිරීමට නිවෙස්වල සාමාජිකයන් උනන්දු කරවීම, කාල කළමනාකරණය කර ගැනීම තුළින් ගෙවතු වගා නිර්මාණය කරවීම, නිවෙස් සතුට වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා සතුටින් සිටින අවස්ථා මැන බැලීමට ළමුන්ට පැවරීම දීම සහ නිවෙස් වල ප්‍රගතිය සාකච්ඡා කිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරමින් මෙම වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාත්මක විය.

ප්‍රතිඵල

වෙන් වූ පවුල් දෙකක් නැවත එකතු විය. බැහැවැදීම, කෘ ගැසීම තිබුණු පවුල් 17/21 ක් නිදහස් විය, පියවරුන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය අඩු කිරීම පුද්ගලයින් 30/37 ක් වන අතර පියවරුන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය නැවැත්වීම 5/37 කි. පාසල් නොයාම සිටි එක් දරුවකු පාසල් යැවීමට හැකිවිය. වැසිකිළි පහසුකම් නොමැති පවුල් 12/19 කට වැසිකිළි නිර්මාණය කර ගැනීමට හැකිවිය. මද්‍යසාර භාවිතයේ සඳහා වියදම් කළ මුදල් ඉතිරි කරමින් නිවාස 2 ක් විදුලිය ලබා ගැනීම, වැසිකිළි නිර්මාණය කර ගැනීම, නිවෙස් 12ක් නිවෙස් අලුත් වැඩියා කර ගැනීම, ණය නොවී ගොවිතැන් කර ගැනීමට පවුල් හුරුවිය, පවුල් දෙකක් ත්‍රිරෝද රථ 02 ක් මිලට ගැනීම. අනුන් යටතේ වැඩකරමින් සිටි පුද්ගලයෙකු නමන්ගේම ගරාජ් එකක් නිර්මාණය කරගැනීම, පවුල් කිහිපයක් කිරි ගවයින් මිලදී ගැනීම, පවුල් දෙකක් යතුරුපැදී 02ක් මිලදී ගැනීම, ඉඩමක් නැති පවුලක් ඉඩමක් මිලදී ගැනීම, කසිප්පු නිෂ්පාදනය කර අලෙවි කළ පවුල් 02ක් එය නැවත්වීම, එම නිසා දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව වඩාත් තහවුරු කරගැනීමට හැකි විය. ගෙවතු වගා නිර්මාණය නිසා දරුවන්ගේ පෝෂණය හොඳ මට්ටමකට ගෙන ඒමට හැකිවිය. ළමුන්ට අධ්‍යාපනයට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය වීම තුළින් දරුවන්ගේ සාධන මට්ටමට ඉහළයාම සහ දරුවන්ගේ ජීවන කුසලතා සංවර්ධනය විය.

උගත් පාඩම්

දරුවන්ගේ අයිතිවාසිකම් මුල් කරගනිමින් ගිය මෙම වැඩපිළිවෙල හරහා පියවරුන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය අඩුකර ගනිමින් පවුල් සංවර්ධනය පහසුවක් විය.



Nurturing Hope: Enhancing Education, Safety, and Nutrition for Children in Poverty

Author: M. A. B. Upeksha Kumudini Aloka Bandara

Background

In the 329 Devullagoda Division of the Nikaweratiya Divisional Secretariat, Kurunegala District, the four villages of Ganewewa, Devullagoda, Walpalagama, and Wanduressegama mainly depend on agriculture, with many residents also engaged in daily wage labour. However, parents in these communities paid little attention to their children's rights related to education, nutrition, and safety. Many families suffered from economic hardship and loss of harmony, partly due to the widespread production, sale, and consumption of alcohol in the area.

Methodology

As there was no existing children's club, the programme began by visiting homes, speaking with parents about children's rights, and gathering children to form a new club. Small group meetings were also held with mothers, while monthly meetings were organized for fathers, in order to encourage positive changes in attitudes and practices. Three main channels were used to send messages into households: children, mothers, and fathers. Posters were displayed in the community to highlight children's basic rights—education, nutrition, and safety. Handouts were distributed to homes, and families were encouraged to save money by recording income and expenses. Households were also guided to create home gardens through proper time management. Children were given assignments to record happy moments at home, which were later discussed to foster family harmony.

Results

The programme produced significant positive outcomes. Two separated families reunited, while 17 out of 21 families reported freedom from quarrels and fights. Of 37 families, 30 reduced fathers' alcohol consumption, and 5 fathers completely quit. One child who had dropped out of school returned to education. Out of 19 families without toilet facilities, 12 were able to build toilets. Two households gained electricity by redirecting money previously spent on alcohol. Several families carried out house renovations, began debt-free farming, and improved their livelihoods. Notable achievements include: 2 families purchasing three-wheelers, 2 families purchasing motorcycles, one family buying land, and another individual establishing his own garage. Two families who previously produced and sold kasippu alcohol stopped the practice, improving child safety. Nutrition was enhanced through home gardens, while children's education improved in both achievement and life skills due to the supportive environment created.

Lessons Learned

Centering a programme on children's rights not only protects and empowers children but also fosters overall family development. By reducing fathers' alcohol consumption and improving family practices, the programme created long-term benefits for both children and the community.

සමාජ මාධ්‍ය තුළින් සිදුකරන ගංජා ප්‍රචාරණයන් හරහා සිදුවිය හැකි අහිතකර බලපෑම අවම වීමට තරුණ කණ්ඩායමක් බලගැන්වීම

කතා: ආර්. ඒ. ඉරේෂා මහෝෂණී

පසුබිම

කොළඹ කොලොන්නාව වඩුගොඩවත්ත ග්‍රාමයේ සිරි සිදුහත් ළමා සමාජයේ තරුණ ළමුන් සමාජ මාධ්‍ය තුළ වැඩි කාලයක් නිරතවන බව දෙමාපියෝ ප්‍රකාශ කරති. සමාජ මාධ්‍ය හරහා ගංජා ප්‍රචාරණයන් සිදුකරන, ගංජා ප්‍රචාරණයන් සඳහා ඊට එරෙහිව තරුණ ප්‍රජාව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඉතාම අවම මට්ටමක පැවතීම නිසා ඔවුන්ට එය අහිතකර ලෙස බලපෑමට බොහෝ සේ ඉඩකඩ ඇත. ළමා සමාජයේ සිටි අවුරුදු 15 වයසේ සිටින ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන් 15 ක කණ්ඩායමක් තෝරාගනිමින් සමාජ මාධ්‍ය හරහා ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම අවම කිරීමේ අරමුණින් තරුණ ප්‍රජාව සමාජ මාධ්‍යය තුළින් ගංජා ප්‍රචාරණයන් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට බලගැන්වීම මෙම ක්‍රියාවලියේ අරමුණු විය.

ක්‍රමවේදය

මෙම ක්‍රියාවලිය මාස දෙකක කාලයක් ක්‍රියාත්මක වූ අතර ADIC ආයතනයේ සහයෝගය ඇතිව මාර්ගගත ක්‍රමයට සියලු ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ලදී. ඉන්පසු මෙම කණ්ඩායම එකතුව වටිස්අප් සමූහයක් නිර්මාණය කරන ලදී. ගංජා භාවිතය නිසා කෙටිකාලීන සහ දීර්ඝකාලීනව ඇති වන හානි පිළිබඳව පළමු හමුවේදී සාකච්ඡා කරන ලදී. සමාජ මාධ්‍ය හරහා ගංජා ප්‍රචාරණය සිදුකරන ආකාරය සහ එයට සම්බන්ධ වන පුද්ගලයන් පිළිබඳව ඔවුන් තුළ අවබෝධය දියුණු කිරීමෙන් පසු සමාජ මාධ්‍ය හරහා සිදුකරන ප්‍රචාරණ අවස්ථාවක් හඳුනාගෙන ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් සිදුකිරීමට පැවරුමක් ලබා දෙන ලදී. ඉන්පසු සමාජ මාධ්‍ය හරහා සිදුකරන ප්‍රචාරණයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඉතාමත් සරලව පෙන්වාදීම සිදුකෙරිණි. මේ ආකාරයට පැවරුම් 15 ක් ලබාදීමත් ඒ පැවරුම් සිදුකරන ආකාරයත් සොයා බැලීමෙන් ළමුන්ගේ හැකියාවන් සංවර්ධනය කිරීම සිදුකරන ලදී. ඉන්පසු ළමුන් 15 දෙනාට තම යහළුවන් 10 බැගින් වටිස්අප් සමූහයන් නිර්මාණය කර ගැනීමට පැවරුමක් ලබාදුන්නේය. ඉන්පසු මෙම දරුවන් 15 දෙනාගේ හැකියාවන් දියුණු කිරීමට ADIC ආයතනයේ ලබාදුන් වීඩියෝ, හඬපට යොදාගෙන තම කණ්ඩායම පෝෂණය කරමින් දැනුම වර්ධනය කිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම සිදුකළේය. ඉන්පසු සමාජ මාධ්‍ය තුළ ඇති ගංජා ප්‍රචාරණ අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට තම කණ්ඩායමේ හැකියාව දියුණු කරවීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට යොමු කිරීම ADIC ආයතනයේ සහයෝගය ඇතිව මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ දරුවන් හට කතා කිරීමත්, දැනුම දියුණුව පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සොයා බැලීමත් සිදුකරන ලදී. සමාජ මාධ්‍ය හරහා සිදුකරන ප්‍රචාරණයන් පිළිබඳව වැඩසටහනක් නිසා දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් ඒ පිළිබඳ අවබෝධ මට්ටම අඩු නිසා වැඩි දරුවන් පිරිසක් එකතු කර ගැනීම සඳහා බාධාවක් විය.

ප්‍රතිඵල

ගංජා ප්‍රචාරණය කරන අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට 6/15 කට හැකිවිය. තම සම වයසේ යාළුවන්ට මේ පිළිබඳව අවබෝධය දියුණු කිරීමට ළමුන් 6/15 කට හැකියාව ඇතිවීම නිසා ළමුන් 60 දෙනෙකුට සමාජ මාධ්‍ය හරහා ගංජා ප්‍රචාරණය කරන්න යොදා ගන්නා ක්‍රම හා ප්‍රචාරණය කරන්න උත්සාහ ගන්නා පුද්ගලයින් පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු විය. සමාජ මාධ්‍යවලින් ගංජා ප්‍රචාරණ අවස්ථාවන්වල එහි බලපෑම අඩුකිරීමටත් ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමටත් ළමුන් 6/15 කට හැකියාව දියුණු විය. ගංජා භාවිතය නිසා ඇතිවන හානි පිළිබඳව, ගංජා භාවිතය හා බැඳී ඇති මිට්ටා මත පිළිබඳව, සමාජ මාධ්‍ය හරහා ගංජා ප්‍රචාරණය කිරීමට යොදා ගන්නා ක්‍රම ප්‍රචාරණය කරන්න උත්සාහා ගන්නා පුද්ගලයින් පිළිබඳ අවබෝධය 15/15 ක දියුණු විය.

උගත් පාඩම්

ක්‍රියාවලිය කෙටිකාලීනව සහ ප්‍රගතිය සොයා බලමින් අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක වීම නිසා ඉතා ඉක්මනින් දරුවන්ගේ හැකියාවන් සංවර්ධනය කිරීමට හැකි බවත් ඒ තුළින් තම සම වයසේ දරුවන් ද සංවර්ධනය කිරීමට හැකි බව.



Scrolling Safe: Empowering Youth to Resist Cannabis Advertising on Social Media

Author: R. A. Iresha Mahoshani

Background

Parents observed that young members of the Sirisiduhat Children's Club in Wadugodawatta Village, Kolonnawa, Colombo, spend a lot of time on social media. Since the youth community's response to cannabis advertising online is minimal, they are more vulnerable to its negative influence. The objective of this initiative was to select 15 girls and boys, aged 15, from the children's club and empower them to respond to cannabis advertising on social media, thereby reducing its harmful impact.

Methodology

The two-month programme was implemented entirely online with the support of ADIC. A WhatsApp group was created for the selected participants. In the first meeting, the short- and long-term harms caused by cannabis use were discussed. After developing their understanding of how cannabis is promoted on social media and who is involved, the children were asked to identify examples of promotion online and explain them.

Next, they were shown simple ways to respond to these promotions. Their skills were developed by completing 15 assignments that were regularly reviewed. The 15 participants were also tasked with creating WhatsApp groups with 10 of their friends each. Using videos and audios provided by ADIC, the children further developed their knowledge and shared it with their peers. This helped build their ability to both identify cannabis promotion online and respond to it. ADIC continued to monitor their progress and provide guidance through online discussions.

A challenge encountered was the parents' limited understanding of online advertising, which made it difficult to engage a larger number of children.

Results

Out of the 15 children, 6 were able to identify instances of cannabis advertising on social media. Another 6 children worked to improve their peers' understanding of these advertisements, which led to 60 children gaining a better understanding of the methods used to promote cannabis. 6 children developed the ability to actively respond to cannabis advertising on social media to reduce its impact. Altogether, all 15 children improved their understanding of the harms caused by cannabis use, the myths surrounding it, and the strategies used to promote it through social media.

Lessons Learned

A short, continuous, and closely monitored process enabled children to develop their skills rapidly. Moreover, they were able to pass on their knowledge and influence peers of the same age group.

முனைத்தீவு கிராமத்தில் மதுசாரம் அருந்தும் இளைஞர்கள் மத்தியில் பாவனையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியமை

எழுத்தாளர்: குமாரநாயகம் சதீஸ்குமார்

பின்னணி

முனைத்தீவு கிராமத்திலுள்ள இளைஞர்கள் மத்தியில் மதுசாரம் மற்றும் புகைப்பொருள் பாவனை அதிகளவில் காணப்படுவதால் அவர்கள் உடல், உள, பொருளாதார ரீதியாக பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெற்றோரின் வருமானத்திலிருந்தும் தங்களது செலவீனத்திற்காக பணத்தை பெற்றுக்கொள்கின்ற நிலைமை இக்கிராமத்தில் காணப்படுகின்றது. அத்தோடு நாளாந்த செலவை விட மதுசாரம் மற்றும் புகைப்பொருள் கொள்வனவு செலவு அதிகமாக உள்ளது. இதனால் குடும்பத்தில் பொருளாதார பிரச்சினைகள், கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் பாடசாலையை விட்டு இடைவிலகுதல், அயலவர்களுடனான பிரச்சினைகள், போன்றன காணப்படுகின்றமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் விளைவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக ஒரு குழுவாக இணைந்து மதுசாரம் அருந்தும் 15 பேர் கொண்ட இளைஞர்கள் மத்தியில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக முன்வந்தேன்.

வழிமுறைகள்

இளைஞர்களைக் கொண்டே குறிப்பிட்ட இளைஞர் குழுவின் ஆரம்ப நிலைமை தொடர்பான தகவல்கள் திரட்டப்பட்டன. தெரிவு செய்த இளைஞர்களை குழுவாகவும் தனிப்பட்ட ரீதியிலும் சந்தித்து பாவனையால் ஏற்படுகின்ற நடடங்கள் தொடர்பாக தெளிவுபடுத்தப்பட்டது. குழுவாக இணைந்து குடித்த இளைஞர்களை ஏனைய இளைஞர்களைக் கொண்டே அக்குழுவில் இருந்து அகற்றுவதற்கான வழிமுறையை மேற்கொண்டேன். இணைந்து மதுசாரம் அருந்தும் குழுவின் அங்கத்துவத்தை ஏனைய இளைஞர்களின் மூலம் குறைத்தேன், இதனால் குடிப்பதற்கு ஒன்றினையும் வீதம் குறைக்கப்பட்டது. இவை அனைத்தும் தொடர் கண்காணிப்புக்கள் செய்யப்பட்டன. இதனை செயற்படுத்தும் போது நேர முகாமைத்துவம் பெரிய சவாலாக காணப்பட்டதுடன் இளைஞர்களை சந்திப்பதில் நடைமுறை சிக்கல்கள் காணப்பட்டன.

பெறுபேறுகள்

15 பேர் கொண்ட இளைஞர் குழுவில் 03 பேர் மதுசார பாவனையை குறைத்துள்ளனர். அத்துடன் புகைத்தல் பாவனையில் ஈடுபட்ட 09 பேரில் 02 பேர் புகைக்கும் எண்ணிக்கையை குறைத்துள்ளனர். அத்துடன் நண்பர்களிடம் பாவனையின் விளைவுகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுகின்றனர். தெரிவு செய்யப்பட்டவர்கள் பாவனைக்கு ஏதுவான காரணிகள் பொய்யானவை என்பதை அறிந்துள்ளனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

இளைஞர்களைக் கொண்டே இளைஞர்கள் மத்தியில் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் மேலும் அவர்களுக்குள்ளே இது போன்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு தூண்டுதலானது நிலையான பெறுபேற்றிற்கு வழிவகுக்கும்.



Peer Power: Reducing Substance Use Among Munathivu Youth

Author: Kumaranayagam Satheeshkumar

Background

Youth in Munathivu village face physical, mental, and economic challenges due to high alcohol and tobacco consumption. Many rely on their parents' income for personal expenses, and spending on substances often exceeds daily necessities, leading to financial difficulties, school dropouts, and conflicts with neighbours. To address these issues, a project was initiated with 15 youth who consumed alcohol.

Methodology

Baseline information on the youth group was collected. Individual and group meetings were held to explain the social, economic, and health losses caused by alcohol and tobacco use. A strategy was implemented to separate youth who drank together from each other, reducing peer-driven consumption. Continuous monitoring was conducted, although time management and scheduling posed practical challenges.

Results

Among the 15 youth, 3 reduced alcohol consumption, while 2 out of 9 smokers decreased their smoking frequency. Participants began discussing the consequences of substance use with peers and recognized that the factors driving consumption were false justifications.

Lessons Learned

Engaging youth with their peers and motivating them to lead preventive activities fosters sustainable reductions in alcohol and tobacco use.

කුරුණෑගල 164 හිනුගල වසමේ මිනිසුන් තුළ මද්‍යසාර පිළිබඳව බැඳී පැවති මිට්‍යා විශ්වාස වෙනස් කිරීම.

කතා: එස්.එන්.ඩබ්.එම්.ඩී.දුලංජය සේමසිංහ

පසුබිම

හිනුගල වසමේ පවුල් 200ක් පමණ ජීවත් වන අතර පාරම්පරිකව පැවත එන වලං කර්මාන්තය රැකියාව ලෙස සිදුකරයි. ග්‍රාමීයව පැවති නීති විරෝධී මද්‍යසාර විකිණීම, බීමට සුදුසු ජලය නොමැති වීම, ආදායම් මාර්ග නොමැති වීම, නිෂ්පාදිත වලං නිසි මිලකට අලෙවි කරගත නොහැකි වීම ආදී ගැටලු අතරින් මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ප්‍රධාන ගැටලුවක් ලෙස හඳුනාගන්නා ලදී. එලෙස මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පැවතීමට ඔවුන් තුළ පැවති විශ්වාස පද්ධතිය හේතු වී ඇති බව මූලික සමීක්ෂණයෙන් හඳුනාගන්නා ලදී. "වෙහෙස නිවා ගැනීමට, සතුට සැමරීමට මද්‍යසාර භාවිතා කළ යුතුය" යන තද ආකල්ප හා විශ්වාස තුළ ඔවුන් සිටින බවට සමීක්ෂණයේ 75% ක ප්‍රතිශතයකින් තහවුරු විය. මෙම මාස හය තුළ 2025 පෙබරවාරි මාසයේ සිට ජූලි මාසය දක්වා මෙම ගම්මානයේ පවුල් 30ක් ඉලක්ක කරගනිමින් ඔවුන් තුළ මද්‍යසාර සම්බන්ධයෙන් පවතින විශ්වාස තමන් තුළින් ප්‍රශ්න කරන වාතාවරණයකට හැරවීම මෙම මැදිහත් වීමේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය

මුලදී ගම්මානයක සමග ගොස් පවුල් 30 තෝරා ගත් අතර මෙහිදී කාන්තා සහ පිරිමි ලෙස කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා ගන්නා ලදී. මාර්තු හා අප්‍රේල් මාසවලදී කාන්තාවන් මාසිකව ආදායම් වියදම් ගණනය කිරීම ආරම්භ කරමින් මද්‍යසාර හා දුම්වැටි සඳහා වියදම් වන මුදල අපරාධයක් ලෙස දැකීමට ඔවුන්ව පෙළඹවීමට හැකි විය. පළමු මාසයේදී විධිමත් සාකච්ඡා පවත්වමින් ද දෙවන මාසයේ සිට භාවිත කරන පුද්ගලයන් සමග අවිධිමත් තනි හමුවීම් තුළින් මිට්‍යා මත අභියෝගයට ලක් කරමින් සාකච්ඡා කළේය. නිවසේදී භාවිත කරන්නන්ගේ බිරින්දෑවරුන්ට සැමියා සමග දිනපතා සාකච්ඡා කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලදී. නීති විරෝධී මද්‍යසාර ප්‍රදේශයේ බහුල වීම නිසා පවුල් තෝරා ගැනීමට අපහසු වූ අතර මද්‍යසාර භාවිත කරනවාද හැද්ද යන්න නිවැරදි තොරතුරු ලබා ගැනීමට අපහසු විය. ඇතැම් පිරිස් දෛනික රැකියා සිදුකරන බැවින් උදෑසනම නිවසින් පිටව ගොස් රාත්‍රී කාලයේ නිවසට පැමිණීම නිසාත් තවත් අය මුල් සාකච්ඡා වල සිටම පැමිණීමට දැක්වූ අකමැත්ත නිසාත් ඔවුන් හමුවීමට අපහසු විය. තවද පාරම්පරිකව පැමිණෙන විශ්වාස බිඳ හෙළීමට මෙන්ම සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් තේරුම් කරදීමේදී එය ඉතා අපහසු කරුණක් විය. ඇතැම් පිරිස් වැඩසටහන විවේචනය කරමින් බැණ වැදීම් සහ කෑ ගැසීම් ද සිදු කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

මිට්‍යා විශ්වාස පෙර පැවති පවුල් ගණන සහ දැන් පවතින තත්ත්වය දෙස බැලීමේදී "මද්‍යසාර භාවිතයෙන් මහන්සිය හැනී වෙන බව" මුල් සමීක්ෂණයේදී පවුල් 27ක් විශ්වාස කළ අතර දැන් පවුල් 16ක් දක්වා අඩුවී ඇත. "මහන්සිය නැතිවන බව" සමීක්ෂණයේදී පවුල් 17ක් විශ්වාස කළ අතර දැන් පවුල් 10ක් දක්වා අඩුවී ඇත. "ප්‍රශ්න අමතක වෙන බව" මුල් සමීක්ෂණයේදී පවුල් 18ක් විශ්වාස කළ අතර දැන් පවුල් 12ක් දක්වා අඩුවී ඇත. "සිතිය විකල් වන බව" මුල් සමීක්ෂණයේදී පවුල් 23ක් විශ්වාස කළ අතර දැන් පවුල් 15ක් දක්වා අඩුවී ඇත. "මද්‍යසාර විශේෂ අවස්ථාවල වටිනාකම වැඩිකරන බව" මුල් සමීක්ෂණයේදී පවුල් 16ක් විශ්වාස කළ අතර දැන් පවුල් 12ක් දක්වා අඩුවී ඇත. මාස 6 අවසානයේදී මද්‍යසාර භාවිතය පුද්ගලයින් 3 දෙනෙකු හැරවෙමින් අතර 4 දෙනෙකු භාවිතය අඩු කරන ලදී.

උගත් පාඩම්

පවතින මිට්‍යා විශ්වාස බිඳුණු විට මද්‍යසාර භාවිතයට ඇති කැමැත්ත අඩුවීම සිදුවේ. විශ්වාස පද්ධතිය වෙනස් කිරීමට නම් විධිමත් පැහැදිලි ක්‍රමවලින් ක්‍රියාත්මක වීම වැදගත්ය.



Changing the Myths about Alcohol among the People of 164 Heenuggala Division, Kurunegala

Author: S.N.W.M.D. Dulanjaya Semasinghe

Background

Heenuggala Division is home to approximately 200 families engaged in traditional pottery. The village faces several challenges, including limited access to drinking water, lack of stable income, difficulty selling pottery at reasonable prices, and the illegal sale of alcohol. Among these problems, widespread alcohol and drug use is a major issue. An initial survey revealed that 75% of respondents held strong beliefs that alcohol should be used to relieve stress or to celebrate happiness. To address these misconceptions, a six-month intervention (February to July 2025) targeted 30 families, aiming to challenge and change these beliefs and create an environment where families would question the role of alcohol in their lives.

Methodology

Thirty families were selected and divided into four groups of men and women. During March and April, women were guided to calculate monthly income and expenses, highlighting the money spent on alcohol and cigarettes as a misuse of resources. Formal discussions were held during the first month, followed by informal one-on-one meetings with alcohol users to challenge myths about its benefits. Wives were encouraged to discuss these issues with their husbands daily. The intervention faced several challenges, including the abundance of illegal alcohol in the area, difficulty obtaining accurate information, long working hours of participants, reluctance to attend interviews, and resistance to changing long-held traditional beliefs. Some participants criticized the programme or shouted during discussions, making it necessary to work systematically and persistently.

Results

The intervention led to significant changes in beliefs and behaviours. Families who believed that alcohol relieves fatigue decreased from 27 to 16, while those believing it relieves stress reduced from 17 to 10. The number of families who thought alcohol helps forget problems declined from 18 to 12, and those believing alcohol causes loss of consciousness dropped from 23 to 15. Families perceiving alcohol as enhancing the value of special occasions decreased from 16 to 12. Behavioural changes were also observed, with 3 individuals stopping alcohol use completely and 4 reducing their consumption by the end of six months.

Lessons Learned

Challenging existing myths significantly reduces the desire to consume alcohol. Systematic, clear, and persistent engagement with families is essential to effectively change long-held beliefs and encourage healthier behaviours.

කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ, හොරණ, දකුණු උඩුව ග්‍රාමයේ දුම්රියට භාවිතයට අපහසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට වසරක් තුළ මෙහෙයුම Youth - Hub තරණ ප්‍රජා කාර්යභාරය.

කතා: එල්.ඒ. ඉශාදි උද්‍යා සදකිරණී, කමාලි හන්සිනා සහ හොරණ උඩුව මෙන්සුව Y Hub කණ්ඩායම

පසුබිම

මත්දුව, මද්‍යසාර හා දුම්රියට භාවිතයට තරණයන් පෙළමෙන සාධකයක් ලෙස භාවිතා කරන්නන් නිතර ඇස ගැටීම බලපායි. සිගරට් භාවිතය සාමාන්‍යකරණය වීම හරහා පුද්ගලයන් බහුතරයක් සිගරට් භාවිතා කරන ප්‍රවණතාවයක් ඇතැයි මතයක් නිර්මාණය වී ඇත. එබැවින් සිගරට් භාවිතය සාමාන්‍යකරණය වීම අවම කර ගැනීම සඳහා තරණයන්ගේ මැදිහත් වීම තුළින් ගම්මානය තුළ වෙනසක් ඇති කිරීමට කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ හොරණ දකුණු උඩුව ග්‍රාමයේ මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කිරීමට පාදක විය.

ක්‍රමවේදය

දකුණු උඩුව ග්‍රාමයේ අවු. 14 - 25 වයස් සීමාවේ තරණ තරණයන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් මත්දුව නිවාරණය සහ භායකත්ව පුහුණු එක් දින වැඩසටහනක් පැවැත්වීම තුළින් තරණ භායකයන් හඳුනා ගැනීම. දිනය අවසාන වන විට එම තරණ තරණයන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් දකුණු උඩුව මෙන්සුව Youth Hub තරණ සංවිධානය නිර්මාණය කර ගැනීම. එලෙස ආරම්භ වූ මෙන්සුව Youth Hub තරණ තරණයන් විසින් දකුණු උඩුව ග්‍රාමයේ මත්දුව භාවිතය අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. ප්‍රථමයෙන්ම ගමේ මාසික සිගරට් වියදුම ගණනය කර පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීම, දුම්රියට භාවිතා කරන පුද්ගලයන් දුටු විට ප්‍රසිද්ධියේම ප්‍රතිචාර දැක්වීමට යොමු වීම, ගම්මානයේ ඇති වෙළඳසැල් තුළ "21න් පහළ අයට සිගරට් අලෙවි කිරීම තහනම්" කියන දැන්වීම මගින් සිදුකරන ප්‍රවාරණයන් ඉවත් කිරීමට යෝජනා කිරීම, අන් පත්‍රිකා බෙදා දීමේ හා පෝස්ටර් හරහා ගම්මානයේ ප්‍රධාන ස්ථානවල නිවාරණ පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීම (දුම්රියට භාවිතය නිසා පෙනුම අවලස්සන වීම, ගඳගැසීම, ලිංගිකව අප්‍රාණිකවීම, සෑම කටයුත්තක් සිදුකිරීමටම දුම්රිය නැතිව බැරවීම දක්වාම දුම්රියට නිරවම යන හානිත් ඒ සඳහා භාවිතා කරන ලදී), ගම්මානයේ සියලු දෙනා රැස් වෙන පොදු වැඩසටහන් වලට ඉහත හානිත් සහ සමාගම් ළමුන් ඉලක්ක කර සිදුකරන කුඩු උපක්‍රම හෙළිකරමින් නාට්‍ය හරහා මත්දුව නිවාරණය ඇතුළත් කිරීම සිදුකරන ලදී. වැඩසටහන දියුණු කිරීම සඳහා මාසිකව පැවැත්වෙන සමීන වාරයේදී තම අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරමින් ඒවා සාකච්ඡා කරමින් නොකඩවා පවත්වාගෙන යන ලදී. මෙම වැඩසටහන ආරම්භයේදී ගම්වැසියන් හා වෙළඳසැල් නිමියන්ගෙන් සතුටුදායක ප්‍රතිචාර නොලැබුණු අතර මෙය ළමුන්ට සිදුකළ නොහැකි වැඩක් ලෙස ප්‍රකාශ කරන ලදී. එයට හේතුව වූයේ වෙළඳසැල් නිමියන් හා ගම්මානයේ තුළ දුම්රියට ප්‍රවාරණයන් සම්බන්ධව තිබූ නොදැනුවත්කම හා වැරදි මතයන්ය. ඒවාද වෙනස් කරමින් වැඩසටහන සිදුකරන ලදී. මෙහිදී අපට ඇතිවූ ප්‍රධානම අභියෝගයක් වන්නේ යම්කිසි සම වයස් තරණ කණ්ඩායම්වල විරෝධය හා අධ්‍යාපන කටයුතු නිසා සාමාජිකයින් හමුවීමේ අපහසුවයි.

ප්‍රතිඵල

දුම්රියට මද්‍යසාර භාවිතයේ ඉහත සඳහන් කළ හානිත් සහ සමාගම්වල කුඩු උපක්‍රම පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති කණ්ඩායමක් අප සංවිධානය තුළ නිර්මාණය වීම, ගම තුළ ඇති වෙළඳසැල් දෙකෙහි 21 පහළ ප්‍රවාරණ දැන්වීම ඉවත් කිරීමට හැකිවීම. ගම තුළ ළමා කණ්ඩායමක් නිර්මාණය වීම හා ඔවුන් භාවිතා කරන්නන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.(සිගරට් භාවිතා කරන්නන් දුටුවිට නාසය වසා ගඳ බව හැඟවීම, මුහුණ කැතවෙන බව ප්‍රකාශකිරීම වැනි) තවද වැඩසටහන ආරම්භයේදී මාර්ගවල සහ වෙළඳසැල් අසල දුම්රියට භාවිතා කළත්, මේ වන විට එම ස්ථානවල ප්‍රසිද්ධියේ සිගරට් භාවිතය අවම වීම. දුම්රියට භාවිතයේ කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීන හානිය සහ දුම්රියට භාවිතය නිසා එක් පුද්ගලයෙකුට සහ ගම්මානයට අහිමිවන මුදල පිළිබඳ ගම්මානයේ ප්‍රධාන ස්ථානවල සහ වෙළඳසැල් අසල පෝස්ටර්, ස්ටිකර් සහ ලියන ලද බැනර් ලෙස ප්‍රදර්ශනය කිරීම තුළින් ගම්මානයේ දැනුම ලබාදීමට හැකිවීම.

උගත් පාඩම්

තරණ ප්‍රජාව මත්දුව නිවාරණය වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීම මගින් මත්දුව භාවිතයේ ගැටලු ගම්මාන මට්ටමෙන් අඩු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ප්‍රධාන වශයෙන් මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන අප කණ්ඩායම තුළ සාමාජිකයින්ගේ දුම්රියට සහ මද්‍යසාර වලට හසුනොවීමට ප්‍රතිකේතය වර්ධනය වේ. එහි දී අභියෝග නිකුණත් වැඩසටහන ආරම්භ කර අධ්‍යයනයන් නොවී දිගින් දිගටම සිදුකිරීම වැදගත් වේ.



Smoke-Free Futures: Empowering Youth for a Healthier South Uduwa, Horana

Author: L.A. Ishadi Udyā Sadakirani, Kamali Hansitha, and the Horana Uduwa Metsuwa Y Hub team

Background

Frequent exposure to cigarette, alcohol, and drug users increases the likelihood that young people will develop similar habits. In many communities, cigarette use has become normalized, creating the perception that most people smoke. To address this, the programme in South Uduwa village, Kalutara District, aimed to reduce the normalization of cigarette use through the active involvement of youth.

Methodology

Youth leaders aged 14–25 were identified through a one-day drug prevention and leadership training programme. Following this, the South Uduwa Metsuwa Youth Hub was formed to implement various measures to reduce drug and cigarette use. Activities included calculating the village's monthly cigarette expenditure, displaying posters, encouraging public responses to cigarette use, and proposing the removal of shop advertisements restricting cigarette sales to under-21s. Prevention messages were shared through leaflets, posters, and public programmes using drama to illustrate harms such as disfigured appearance, bad breath, sexual impotence, addiction, and the inability to function without cigarettes. Experiences and progress were reviewed in monthly community meetings. Initial challenges included resistance from villagers and shop owners, ignorance about cigarette advertising, opposition from peer groups, and difficulty in reaching all members due to educational commitments.

Results

A group was formed within the organization that gained good knowledge of the harms of cigarette and alcohol use and the cunning tactics of the companies. At the start of the programme, villagers and shop owners were not responsive and believed that children could not accomplish this task. Over time, the group was able to remove the 'under-21' cigarette advertisements from two shops in the village. The children's responses to public cigarette use—such as covering their noses, signaling sexual impotence, and indicating unattractive faces—helped reduce cigarette use on roads and near shops. Posters, stickers, and banners displayed at key village locations educated villagers about the short-term and long-term harms of smoking and the associated costs, fostering awareness and a healthier village environment.

Lessons Learned

Engaging youth in drug prevention programmes can significantly reduce substance use at the village level. Youth participants also develop resistance against tobacco and alcohol influence. Despite challenges, persistence, and community engagement are crucial to achieving sustainable change.

වතු ප්‍රජාවේ මද්‍යසාර සහ දුම්කොළ භාවිතය අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම.

කතා: නාමල් ගමගේ ගිනානි, එම්.කේ.එස්.එස්. මුතුමාලි

පසුබිම

ගාල්ල, වළරඹ ගුළුගහ කන්ද වත්තේ ජීවත් වන ප්‍රජාවේ බහුතරයක් කම්කරු රැකියාවේ නිරත වෙයි. ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආදායම් මාර්ගය වන්නේ කුලී රැකියාවන්ය. කුලී රැකියාවන් සමඟ බද්දි වූ මද්‍යසාර භාවිතය ඔවුන්ගේ ජීවන රටාවේ කොටසක් ලෙස පිළිගෙන තිබුණි. නෝරාගත් පවුල් 30ක අරක්කු, කසිප්පු, දුම්වැටි නිතර භාවිතය නිසා පවුල්වල අඩාදබර, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට බාධා වීම, ගෘහස්ථ හිංසනය, මානසික පීඩා, ආර්ථික අපහසුතා සිදුවෙමින් පැවතුණි. 2025 වසරේ පෙබරවාරි සිට ජූලි මස දක්වා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් මෙම ප්‍රජාව සමඟ ක්‍රියාත්මක කරන ලද්දේ ඔවුන්ගේ මෙම භාවිතයන් අවම කිරීමේ අරමුණින් ය.

ක්‍රමවේදය

පළමුව පවුලේ සියලු සාමාජිකයන් හොඳින් හඳුනා ගැනීම සහ අරක්කු, කසිප්පු, දුම්වැටි භාවිතා කරන ආකාරය සහ භාවිතා කරන පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම සිදු කරන ලදී. ඒ අනුව අනවශ්‍ය වියදම් ගණනය කරමින් නිවැරදි අවබෝධය ලබා දීමත්, දිනකට, මසකට, වසරකට භාවිතය සඳහා වැය වන මුදල් පෙන්වා දීමත්, පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ එය ගණනය කිරීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම සිදු කරනු ලැබීය. මීට අමතරව, මද්‍යසාර භාවිත කරන පුද්ගලයා සමඟ සෘජුව භාවිතය ගැන සාකච්ඡා කිරීම සහ එම මුදල් දුම්කොළ සමාගම්, මද්‍යසාර සමාගම් ඔවුන් රචනා උපයා ගන්නා මුදල් බව පෙන්වා දීම ද සිදු කෙරුණි. දරුවන්ට සහ බිරිත්දෙවරුන්ට භාවිතා කරන පුද්ගලයාගේ භාවිතය අවම කිරීමට සහය වීමට මගපෙන්වීමක් ලබා දීමට ඔවුන් සමඟ ද සාකච්ඡා සිදු කෙරුණි. එමෙන්ම මද්‍යසාර භාවිත කිරීමට වැය කරන මුදල් පොදු ගිණුමක ඉතිරි කිරීමට ඔවුන්ට යොමු කරන ලදී. තවද මද්‍යසාර භාවිත කිරීමට වැය කරන මුදල් ඉතිරි කිරීමට දරුවන්ට ඉතුරුම් කැට භාවිතා කිරීමට උනන්දු කරන ලදී. මීට අමතරව මද්‍යසාර භාවිතයේ සෞඛ්‍ය, ආර්ථික සහ පවුලට සිදුවන හානිය පිළිබඳ සඳහන් අත්පත්‍රිකා ලබා දීම සාකච්ඡා වලට උපකාරයක් විය. එමෙන්ම කෙටි කතාවක් ආශ්‍රය කරගෙන අරක්කු, කසිප්පු භාවිතා කිරීම අපරාධයක් බව පෙන්වා දීම ක්‍රමවේද ලෙස යොදා ගැනුණි. සාක්ෂරතාවයෙන් අඩු ප්‍රජාවක් සමඟ කටයුතු කරන හෙයින්, අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම අභියෝගයක් විය. මීට අමතරව භාවිතා කරන්නන් එයින් මුදවා ගැනීමට විරුද්ධව යම් යම් කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් වීම ද අභියෝගයක් විය.

ප්‍රතිඵල

අරක්කු, කසිප්පු භාවිතය නිසා සිදුවන හානිය අවබෝධ කරගත් පුද්ගලයින් 27ක් හඳුනා ගැනීමට හැකි විය. නිතර හෝ දිනපතා අරක්කු, කසිප්පු භාවිතයට හුරු වූ 06 දෙනෙකු ඉඳහිට භාවිතයට හුරු වීමත්, මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ගැටුම් ඇති වූ පවුලක් යළි යථා තත්ත්වයට පත් වීම, කාන්තාවන් 13 දෙනෙක් එකතුව තම ස්වාමිපුරුෂයන් දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර භාවිතය සඳහා වියදම් කරන මුදලින් කොටසක් පොදු අරමුදලක් යටතේ ඉතිරි කරන ලදී. ජූලි මාසය වන විට මෙම අරමුදලේ රු. 23000/- ක මුදලක් ඉතිරි කර ඇත. මීට අමතරව පවුල් වල දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර සඳහා වියදම් කරන මුදලින් රු. 1600/- ක් වියදම් කර සමිතියට පුටු ලබා දීමට ඉදිරිපත් වීම. මීට අමතරව දරුවන්ගේ කැට වලට දිනපතා දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර සඳහා වියදම් වන මුදලින් රු. 20 - 50 ක් දැමීම, අධ්‍යාපනය, දැනුම ලබාදීමට අවශ්‍ය පරිසරය සකසා දීම, දරුවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය ඇති කිරීම සහ පොදු වැඩ කිරීමට උනන්දුවක් ඇතිවීම.

උගත් පාඩම්

පවුලේ සියලු පාර්ශවයන් සමඟ එක්ව භාවිතා කරන පුද්ගලයා මැදිකර ගනිමින් භාවිතය පිළිබඳව සෘජුව කතා කිරීම තුළින් සමහර පුද්ගලයන්ගේ භාවිතය අවම කළ හැකිය.



Interventions to Reduce Alcohol and Tobacco Use in the Estate Community

Author: Namal Gamage Geethani, M.K.S.S. Muthumali

Background

The majority of the community living in the Gulugaha Kanda Estate, Wanduramba, Galle, are engaged in manual labour. Their main source of income is wage labour. Alcohol consumption associated with this work has been accepted as part of their lifestyle. In 30 selected families, the frequent use of arrack, kasippu, and cigarettes has led to family quarrels, disruptions to children's education, domestic violence, mental distress, and economic difficulties. A drug prevention programme was implemented in this community from February to July 2025 with the aim of reducing such substance use.

Methodology

First, all family members were identified, along with the manner in which they consumed alcohol, tobacco, and cigarettes. Unnecessary expenses were then calculated, and participants were provided with clear explanations. The amount spent on consumption per day, per month, and per year was demonstrated, and family members were given the opportunity to calculate these amounts themselves. Direct discussions were held with individuals using alcohol to highlight how tobacco and alcohol companies profit by deceiving them. Guidance sessions were also conducted with children and wives to support the user in reducing consumption. Families were encouraged to save the money previously spent on alcohol in a common account. In addition, 13 savings boxes were distributed to children to save money that would otherwise be spent on alcohol. Brochures explaining the health, economic, and family-related harms of alcohol use were provided. A short story was used to show that consuming arrack and kasippu is a criminal act. Challenges included providing knowledge to a low-literacy community and addressing opposition from certain groups against users' efforts to quit.

Results

Twenty-seven people recognized the harms caused by alcohol and tobacco use. Six regular or daily users reduced consumption to occasional use. One family that had conflicts due to alcohol recovered. Thirteen women collectively saved a portion of their husbands' alcohol and tobacco expenses in a common fund, accumulating Rs. 23,000 by July. Families also allocated Rs. 1,600 from these savings to purchase chairs for the community. In addition, Rs. 20–50 from daily alcohol/tobacco expenses is now given to children for personal use, while creating a safer environment, improving education and awareness, and increasing interest in community work.

Lessons Learned

Direct engagement with the user, together with the involvement of all family members, can help reduce substance use in some individuals.

දුමවැටි, මද්‍යසාර භාවිතය අඩු කිරීමට හා නැවැත්වීමට දරුවන්ගේ සහ බිරිඳගේ උත්සාහයන් ජය ගැනීම.

කතා: කේ.එම්. දිලානි මිහිරංග බණ්ඩාර

පසුබිම

මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ බුත්තල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ, කුකුරම්පොල ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ, එඩර්ගෙලයා ගම ඉතාමත් දුෂ්කර ගමකි. මිනිසුන් එදිනෙදා කුලී වැඩ කර මුදල් උපයමින් ජීවත් වේ. මෙම ගම් පියස තුළ මිනිසුන් එදිනෙදා ගන්නා මුදලින් කොටසක් මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර සඳහා වියදම් කිරීම දක්නට ලැබුණි. තවද සෑම උත්සව අවස්ථාවකටමත්, කෘෂිකාර්මික කටයුතුවලදී මද්‍යසාර භාවිතා කිරීම විශේෂ වී තිබුණි. අවුරුදු දිනවලදී කසිප්පු පෙරා විකිණීම, අරක්කු ගෙනවිත් වැඩි මිලට විකිණීම මෙම ගම තුළ දක්නට ලැබුණි. තවද පියවරන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා පවුල් තුළ ගැටුම් විශාල ලෙස වැඩිවී තිබිණි.

ක්‍රමවේදය

2025 පෙබරවාරි මස කුකුරම්පොල නගරයේ නිරීක්ෂණ වාර්තාවක් සිදු කරන ලදී. එහිදී එදිනෙදා මුදල් උපයන පවුල් 30 ක් තෝරාගෙන ඔවුන්ගේ පවුල්වලට සමීප වූයෙමු. පවුල් තුළ එදිනෙදා ගන්නා ආදායමත් සමගම වියදම් වන්නේ මොනවාටද යන්න අපි සොයා බැලුවෙමු. එහිදී සැලකිය යුතු වියදමක් මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර සඳහා බව ඔවුන්ට තේරුම් කර දෙන ලදී. පසුව ඔවුන් විසින් ආදායම් වියදම් පොත සකසන ලදී. තවද දිනකට, සතියකට, මසකට, අවුරුද්දකට යන වියදම ගණන් බලන ලදී. එහිදී තාත්තලාගේ වැඩිපුර වියදම් කරන මුදල ඉතිරි කරන ආකාරය ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කෙරිණි. එම මුදල කැටයට දැමීම ආරම්භ කෙරිණි. තවද තාත්තලා ගෙදර ගත කරන කාලය තුළ භාවිත කිරීම මැන බැලීමට සතුටු මුහුණු කැලැන්ඩරයක ලකුණු කෙරිණි. එනම් තාත්තා මද්‍යසාර භාවිත කර පැමිණි දිනවලදී දරුවා මෙම කැලැන්ඩරයේ දුක්මුසු මුහුණක් අඳින අතර තාත්තා මද්‍යසාර භාවිත නොකර පවුල සමඟ වැඩි කාලයක් ගත කරන දින වල දරුවා සතුටු මුහුණක් කැලැන්ඩරයේ අඳියි. තවද උත්සව අවස්ථාවන්ට ගෙන එන මද්‍යසාර අඩු කිරීමට තීරණය කෙරිණි. මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුකිරීමේදී අභියෝගයක් ලෙස ගමේ කසිප්පු මුදලාලිලා විසින් විවිධ ප්‍රශ්න මතු කිරීමට පටන් ගත්ත. තවද මෙම ගම්මානයට දුම්කොළ සමාග මෙන් පැමිණා මෙම පවුල් වලට දුම්කොළ වගා කිරීමට දීම සඳහා කටයුතු සූදානම් කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

මෙම පවුල් 30 තුළ පියවර 19ක් සිගරට් භාවිතය අඩු කර ඇති අතර අරක්කු, කසිප්පු, බියර් දිනපතා පාවිච්චි කළ 27 දෙනෙකු ද ඉඳහිට භාවිතයට හුරු වෙන ලදී. තවද 2025 අලුත් අවුරුද්දට වෙනදා වැඩි මිලට අරක්කු ගෙනත් විකුණූ 4 දෙනෙකු එයින් අපත් විය. පවුල තුළ තාත්තලා අම්මලා සමඟ ගැටුම් අඩදබර අඩු විය. තෝරාගත් පවුල් තුළ උත්සව අවස්ථාවන් වලද මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර ගෙන ඒම අවම වීම විශේෂ කරගනුණි. තාත්තලාගේ ඉතුරුම් මුදලින් එකතු වී සමූහ වැඩක් කිරීමට යෝජනා කර ගැනීම ඔවුන් ලද විශේෂ ප්‍රතිඵලයකි. දරුවන්ගේ සතුටු කැලැන්ඩරය මැනීම තුළින් පියවරන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය අඩු වී ඇති අතර පවුල් වල පෙර තිබූ අඩදබර අඩු වී තිබුණි.

උගත් පාඩම්

පවුලේ සියලු දෙනාගේ මැදිහත් වීමෙන් මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය වලින් සිදුවන හානි අවම කළ හැකි යහපත් සමාජයක් බිහිකළ හැක.



Successful Family-Led Efforts to Reduce Smoking and Alcohol Consumption

Author: K.M. Dilani Mihiranga Bandara

Background

Endarugalayaya village, located in the Kukurampola Grama Niladhari Division of Buttala Divisional Secretariat, Monaragala District, is a socioeconomically disadvantaged community. Most residents earn their living through daily wage work. In this village, a portion of daily income is commonly spent on alcohol and drugs, particularly during festivals and agricultural activities. During the New Year period, the sale of kasippu and arrack at elevated prices was prevalent. Family conflicts were reported to have increased significantly due to fathers' alcohol consumption.

Methodology

A field study was conducted in Kukurampola in February 2025, selecting 30 families dependent on daily wages. The families were engaged to assess their daily income and expenditure, highlighting the portion spent on alcohol and drugs. Participants maintained an income and expenditure record, calculating expenses per day, week, month, and year. Families were guided to save the money otherwise spent on alcohol in a designated box and to plan productive uses for these funds. A “happy calendar” was used to track fathers' alcohol use: children marked sad faces on days alcohol was consumed and happy faces when fathers stayed sober and spent time with the family. Measures were also taken to reduce the amount of alcohol brought to festivals. Challenges included opposition from local kasippu sellers and interference from the tobacco company encouraging cultivation of tobacco.

Results

Among the 30 families, 19 fathers who smoked cigarettes daily reduced their use, while 27 fathers who consumed arrack, kasippu, or beer daily reduced their consumption to occasional use. Four individuals who previously sold alcohol during the 2025 New Year abstained from trading. Family conflicts decreased, and alcohol use during festivals declined. Fathers proposed group activities using their saved funds. Analysis of the “happy calendar” demonstrated increased family engagement and reduced alcohol consumption.

Lessons Learned

Active family involvement, including both children and spouses, can effectively reduce the harm caused by alcohol and drugs and foster a healthier, more cohesive community.

බඩල්ගම ගමේ මද්‍යසාර හා සිගරට් භාවිතා කරන 30 දෙනෙකු මද්‍යසාර හා සිගරට් භාවිතයෙන් නිදහස් කර ගැනීම.

කතා: එච්.එම්.ටී. සුභසිංහ

පසුබිම

මද්‍යසාර හා දුම්වැටි ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය දිනෙන් දිනම නොයෙක් ආකාරයෙන් ප්‍රචලිත වන යුගයක මත්ද්‍රව්‍ය අවම කිරීමේ අරමුණ ඇතිව කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ මහව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ බඩල්ගම ගම්මානය මූලික කර ගනිමින් 2025 පෙබරවාරි මස 01 සිට 2025 ජූලි මස 30 දක්වා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. මෙයට ඉලක්ක වූයේ අපට පහසුවෙන් ළඟා වීමට නොහැකි කණ්ඩායමක්ය. එනම් කුලී කම්කරුවන් හා පාරම්පරික රන් හා කම්මල් කම්මාන්තයේ යෙදෙන පවුල් 30ක පිරිසක් විය. මෙම ගමේ වසර 03ක පමණ කාලයක දී නීති විරෝධී මද්‍යසාර නිසා අකාලයේ තුන්දෙනෙකු පමණ ජීවිත හානි කරගෙන ඇත. මද්‍යසාර භාවිතය නිසා දියේ ගිලීම, මද්‍යසාර භාවිතය නිසා කෘමිනාශක පානය කර මිය යාම හා මද්‍යසාර භාවිතය නිසා අඩු ආයු කාලයක දී අසනීප වී මිය යාම හා මද්‍යසාර භාවිතය නිසා පවුල් ආරවුල් නිතර ඇති වීම, මුදල් නාස්ති වීම, සවස 06න් පසු පාරේ ගමන් කිරීම අපහසු වීම (මද්‍යසාර භාවිතා කර කෑ ගැසීම) වැනි ගැටලු දැක්විය හැකිය. මෙම ගැටලු සඳහා ද විසඳුමක් ලබා ගැනීමේ අරමුණින් බඩල්ගම ගම්මානය ඉලක්ක කරගෙන මෙම ක්‍රියාත්මකවීම සිදුවිය.

ක්‍රමවේදය

මුලින්ම ගමේ නිලධාරීන් හමු වී ගම පිළිබඳ දළ අදහසක් ලබා ගත් අතර, පසුව ගමේ භාවිතා කරන කණ්ඩායමේ තොරතුරු එක්රැස් කරගන්නා ලදී. පෙබරවාරි මාසය තුළ ඔවුන් සමඟ ඉතා සමීප විය. දෙවන මස වන විට ඔවුන් සමඟ සුභද සාකච්ඡාවක් පවත්වා ගමේ පිරිස තිස්දෙනා එක් කණ්ඩායමකට 10 ක්, වශයෙන් කොටස් 03කට වෙන් කර ගන්නා ලදී. ඒ වන විට ඔවුන්ගේ සියලුම දෙනා මා හට සත්‍ය තොරතුරු ලබා දී තිබුණි. එහිදී පෙනී ගියේ 30 දෙනාගෙන් සමහරු දෛනිකවත්, තවත් සමහරු සතියකට දෙනුත් වතාවකුත්, තවත් අය උත්සව අවස්ථා සඳහාත් මද්‍යසාර භාවිතා කරන බවයි. ඊට අමතරව සිගරට්, බීඩ්, සුරුරටු හා බුලත් විට වලට ද ඔවුන් වැඩි දෙනෙකු යොමු වී තිබුණි. පසුව එක් කණ්ඩායමක් සතියකට තුන් වතාව බැගින් හමු විය. ඊට අමතරව තනි පුද්ගලයින් වශයෙන් ද හමු වී දුම්කොළ, මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කරන ක්‍රම ප්‍රගුණ කරන ලදී. මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුකරන විට ගමේ නීති විරෝධී මද්‍යසාර ජාවාරමේ යෙදෙන දෙදෙනෙකුගෙන් බාධා ඇති විය. පසුව ඔවුන් සමඟ සුභද සාකච්ඡාවකින් පසු ඔවුන්ද අපට සහය පළ කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

මුල් මාස දෙකේ දී එතරම් ප්‍රතිඵලයක් නොතිබුණත්, මේ වන විට මද්‍යසාර හා දුම්කොළ භාවිතය සඳහා යන වියදම් අඩු කළ පවුල් සංඛ්‍යාව 20/30 කි. මද්‍යසාර හා දුම්කොළ භාවිතය සඳහා යන වියදමේ ප්‍රමාණය හා එය ගැටලුවක් ලෙස හඳුනා ගත් පවුල් සංඛ්‍යාව 30/30 කි. මුදල් ඉතිරි කිරීමට පටන් ගෙන ඇති පවුල් සංඛ්‍යාව 15/30 කි. මද්‍යසාර භාවිතය අඩු කළ පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව 25/30 කි. දුම්කොළ, සිගරට්, බීඩ් භාවිතය අඩු කළ පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව 25/30 කි. මද්‍යසාර, දුම්කොළ වල සෞඛ්‍ය, ආර්ථිකමය වෙනත් හානි අවබෝධී කරගෙන ඇති පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව 30/30 කි. විශේෂ අවස්ථා වල මද්‍යසාර භාවිතය නවත්වා ඇති පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව 5/30කි. මද්‍යසාර භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් නවතා ඇති සංඛ්‍යාව 6 කි. දුම්කොළ, සිගරට්, බීඩ් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් නවතා ඇති සංඛ්‍යාව 10/30 කි. ඊට අමතරව පවුල් වල සතුට වැඩි වී ඇත. වෙනදාට වඩා දරුවන් පියවරුන් සමඟ ගත කරන කාලය වැඩි බව කාන්තාවන් 10 දෙනෙකු අප සමඟ පවසා ඇත. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන මට්ටම ද වෙනදාට වඩා දියුණු වී ඇති බව අපට පෙනී යයි. තවද මේ වන විට වැඩසටහනට බාධා කළ නීති විරෝධී මද්‍යසාර ජාවාරමේ යෙදෙන දෙදෙනෙකු විකිණීම අනහරු ඇත.

උගත් පාඩම්

පහසුවෙන් ළඟා වීමට අපහසු මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන කණ්ඩායමක් වුව ද බලාත්මක කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කර ජීවත් වීමට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කළහැකි වේ.



Reducing Alcohol and Tobacco Use Among Hard-to-Reach Families: Lessons from Badalgama Village

Author: H.M.T. Subhasinghe

Background

In an era where alcohol, cigarettes, and other drugs are increasingly prevalent, a prevention programme was implemented from February 1 to July 30, 2025, in Badalgama village, Mahawa Divisional Secretariat, Kurunegala District, with the aim of reducing substance abuse. The target group consisted of 30 families engaged in the traditional gold and blacksmithing industry, a population that is difficult to reach. Over the past three years, three people had lost their lives prematurely due to illegal alcohol consumption. Observed problems included drowning related to alcohol, poisoning due to pesticide ingestion while intoxicated, premature illness, frequent family disputes, financial losses, and public disturbances after 6 pm. The programme aimed to address these issues.

Methodology

Village officials were consulted to gain an overview of the community, followed by engagement with the target users. The 30 participants were divided into three groups of ten. Group meetings were held three times per week, supplemented by individual sessions, focusing on strategies to reduce alcohol, tobacco, and other drug use. During implementation, resistance was encountered from two individuals involved in illegal alcohol sales; subsequent discussions secured their support.

Results

By the end of the programme, 67% of families had reduced their expenses on alcohol and tobacco, and all participants (100%) recognized substance use as a problem. Half of the families (50%) had started saving the money previously spent on alcohol and tobacco. Among the participants, 83% reduced alcohol consumption, and 83% reduced tobacco, cigarette, or bidi use. All participants (100%) understood the health, economic, and social harms of alcohol and tobacco. Additionally, 17% stopped consuming alcohol on special occasions, while 20% completely stopped alcohol use. A third of the participants (33%) completely ceased tobacco, cigarette, or bidi use. Family happiness increased, children spent more time with their fathers, and educational performance improved. The two illegal alcohol dealers who had initially obstructed the programme eventually stopped selling alcohol. Overall, the intervention led to a measurable reduction in substance use and enhanced family well-being.

Lessons Learned

Even among hard-to-reach alcohol and drug users, structured family- and community-based interventions can reduce substance use and create a safer, healthier environment for families.

හම්බන්තොට සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක වල කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම තුළින් සිදුකළ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩපිළිවෙල හරහා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ළඟා කරගැනීම.

කතා: එම්.කේ. වමිලා කුමාරි, කාන්තා සංවර්ධන මහා සංගමය

පසුබිම

හම්බන්තොට සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක වල බිම් මට්ටමේ බෝ නොවන රෝග වැඩි වීම, පවුල් දිළිඳු බවට පත් වීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන මට්ටම පහළ වැටීම, පවුල් බිඳ වැටීම් වැනි විවිධ ගැටලු පවතින දිස්ත්‍රික්කයන් වන අතර එම ගැටලු ඇති වීමට බලපාන සාධක අතර මූලික සාධකයක් ලෙස දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය බලපාන බව පෙනේ. එම ගැටලු අවම කිරීමේ අරමුණින් කාන්තා සංවර්ධන මහා සංගමය වසර 30 කට වැඩි කාලයක් තිස්සේ එම දිස්ත්‍රික්ක තුළ විවිධ මැදිහත් වීම් සිදු කරයි. එම මැදිහත් වීම් බිම් මට්ටමට ගෙන යාමේ අරමුණින් පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීම සිදු කරයි. 2024 වසර තුළ සිදු වූ ප්‍රජා මැදිහත් වීම් වල ප්‍රතිඵල මෙහි සඳහන් වේ.

ක්‍රමවේදය

බිම් මට්ටම තුළ ගැටලු වලට මුහුණ දෙන කාන්තාවන්ට ළඟා විය හැක්කේ කාන්තාවන්ටම වන අතර එම කණ්ඩායම් නියෝජනය කරන කාන්තා සංවර්ධන මහා සංගමයේ ජනගහනී බැංකු නියාමිකාවන් 99 ක් මේ සඳහා තෝරා ගැනීම සිදුවන අතර ඔවුන් මූලික අදියර ලෙස දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ඇතිවන සෞඛ්‍ය, ආර්ථික හානිය පිළිබඳ දැනුවත් කර බිම් මට්ටමේ කාන්තාවන්ට එය පැහැදිලි කර දීමට හැකි වන ආකාරයෙන් පුහුණු කිරීම සිදු කරයි. තවද සමාජය තුළ පවතින “දුකට බොන්න ඕනේ, සතුටට බොන්න ඕනේ, බිව්වම සිතිය හැ, මහන්සියට බොන්න ඕනේ” වැනි මට්පා මත පිළිබඳ මෙන්ම දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට කරමැත්තක් ඇති කරවන සමාගම් යොදන උපක්‍රම වලින් ළමුන්, තරුණයන්, කාන්තාවන් ආරක්ෂා කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳවත් ඔවුන්ව දැනුවත් කරදීම. පුහුණුවෙන් පසු ඔවුන්ට යම් ප්‍රජා කණ්ඩායමක් තෝරාගනිමින් ලබාගත් දැනුමෙන් තෝරාගන්නා කණ්ඩායම් වලට ඔවුන් දැනගත් කරුණු ප්‍රජාව සමඟ සාකච්ඡා කර ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යට බලපාන යටිතල සාධක හඳුනාගනිමින් එම සාධක වෙහසේ කිරීමට ඔවුන් ක්‍රියාත්මක වී ඇත. පසුව ප්‍රගතිය සාකච්ඡා කරමින්, ඔවුන්ව පසු විපරම් කරමින් දිරිගැන්වීම සිදු කරන අතර බිම් මට්ටමේ කුඩා කණ්ඩායම් හරහා ඔවුන් මෙය ව්‍යාප්ත කරයි.

ප්‍රතිඵල

2024 වසර තුළ ජනගහනී බැංකු 99 ක පුහුණුකරුවන් 99 ක් හරහා ළමා සමාජ 542 ක සාමාජිකයන් 12458 ක්, වැඩිහිටි සමිති 422 ක සාමාජිකයන් 11274 ක්, තරුණ සාමාජිකාවන් සිටින දේවි තරුණ සමිති 99 යෙහි සාමාජිකාවන් 4461 ක්, කාන්තා සමිති 1302 ක සාමාජිකාවන් 89000 ක් සඳහා දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යන වියදම සම්බන්ධයෙන් සහ ඒ නිසා සිදුවන සෞඛ්‍ය හානි පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම, ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය වෙනුවෙන් සාමාජිකාවන් ක්‍රියාත්මක වීම, උත්සව අවස්ථාවන් 94 ක මද්‍යසාර ලබා දීම නතර කිරීම, පවුල් 148 ක දුමකොළ සහ මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නතර කිරීම, වෙළඳසැල් 40 ක දුම්වැටි අලෙවිය නතර කිරීම, මද්‍යසාර අලෙවි කළ ස්ථාන 23 ක අලෙවිය නතර කිරීම, පුද්ගලයන් 61 දෙනෙකුගේ දුම්වැටි භාවිතය නතර කිරීම හා 286 දෙනෙකුගේ භාවිතය අවම කිරීම. ඒ හරහා රු.626260.00 මුදලක් ඉතිරි කිරීම, 193 දෙනෙකුගේ මද්‍යසාර භාවිතය නතර කළ අතර 40 දෙනෙකුගේ මද්‍යසාර භාවිතය අවම කර ඇත. ඒ හරහා රු. 983966.00 ක මුදලක් ඉතිරි කිරීම.

උගත් පාඩම්

කාන්තාවන්ගේ සහ ළමයින්ගේ මැදිහත්වීම තුළින් දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට හෝ නතර කිරීම සිදුකළ හැක.



Strength in Her Hands: Women’s Role in Building a Drug-Free Hambantota

Author: M.K. Chamila Kumari, Women’s Development Federation

Background

Hambantota District is a rural district facing multiple challenges, including increasing non-communicable diseases, family poverty, declining educational levels, and family breakdowns. Among the contributing factors, the use of tobacco, alcohol, and other drugs plays a major role. To address these issues, the Women’s Development Federation has been implementing community-based interventions in Hambantota District for over 30 years. Training of trainers is conducted to extend these interventions to the grassroots level. The results of community interventions carried out in 2024 are presented here.

Methodology

Women working at the grassroots level are best approached by female trainers. Ninety-nine Janashakthi Bank officers of the Women’s Development Federation were trained to educate grassroots women on the health and economic harms of tobacco, alcohol, and other drugs. They were also made aware of societal myths such as “you should drink when you are sad or happy” and corporate tactics encouraging substance use. Each trained administrator was assigned to a community group to discuss these facts, identify underlying health risk factors, and take action to address them. Progress was followed up through small group discussions and ongoing support.

Results

Through 99 trained administrators, 12458 children of Children’s Societies, 11274 adult society members, 4461 Devi Womens’ Club youth members, and 89000 women across 1302 women’s societies were educated on the harms of tobacco, alcohol, and other drugs. Community mobilization led to policy formulation, 94 events being stopped from serving alcohol, 148 families ceasing substance use, 40 shops stopping cigarette sales, and alcohol sales halted at 23 locations. Among individuals, 61 people stopped using cigarettes, 286 reduced alcohol consumption saving Rs. 626,260, 193 stopped alcohol entirely, and 40 reduced alcohol use saving Rs. 983,966.

Lessons Learned

The use of tobacco, alcohol, and other drugs can be effectively reduced or stopped through the active intervention and empowerment of women and children at the grassroots level.

தெரிவு செய்யப்பட்ட பாவனையாளர்கள் மத்தியில் பாவனையை குறைத்தல் மற்றும் வீண் சண்டைகளை குறைத்தல்.

எழுத்தாளர்: F. ஜெசிகிருஸ்டிணா

பின்னணி

மாநெலி தோட்டத்தில் மதுசார பாவனையினால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. தனது வருமானத்திலிருந்து குடும்ப செலவிற்கு செலவழிப்பதை விட மதுசாரத்திற்காக செலவழிக்கப்படுகின்ற தொகையே இத்தோட்டப் பிரிவில் அதிகமாகக் காணப்பட்டது. இங்கு குடும்ப சண்டைகள், குடும்பங்களில் பிளவுகள், என்பனவும் அதிகளவு காணப்பட்டமைக் குறிப்பிடத்தக்கது.

வழிமுறைகள்

மாநெலி தோட்டத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சாராய பாவனையாளர்கள் குழுவோடு இச்செய்ந்திட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. சாராய பாவனையாளர்களை தனியாகவும், குழுவாகவும் சந்தித்து சாராய பாவனைக்கு வீணாக செலவழிக்கும் செலவு தொடர்பாக தெளிவுபடுத்தப்பட்டதோடு பாவனையை குறைத்தல், பணம் சேமித்தல், போன்றவற்றுடன் இணைத்து மகிழ்ச்சியான குடும்ப வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் உற்சாகமளிக்கப்பட்டது. கர்ப்பிணிதாய்மார்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்களுடனும் அவர்களது கணவர்மார்களுடனும் தமது வீட்டை எவ்வாறு மதுசார பாவனையில் இருந்து விடுதலையான வீடாக மாற்றலாம் என்கின்ற கலந்துரையாடல்கள் மாதாந்தம் மேற்கொள்ளப்பட்டன. எனது செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்கும் போதும், பாவனையாளர்களுடன் செயற்படும் போதும் சில நேரங்களில் கருத்து முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டதோடு அவற்றை கையாளும் திறனும் நம்பிக்கையும் ஆரம்பத்தில் என்னிடம் இருக்கவில்லை.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட பாவனையாளர்களுள் 05 பாவனையாளர்கள் பாவனையை குறைத்துள்ளதோடு, 05 பேர் மதுசார பாவனையை நிறுத்தியுள்ளனர். 10 பாவனையாளர்கள் சாராயத்திற்கு வீணாக செலவழியும் பணத்தொகையை வீட்டு தேவைகளுக்காகவும் பிள்ளைகளின் பாடசாலை செலவுகளுக்காகவும், உணவு தேவைகளுக்காகவும், சீட்டு போடுவதற்காகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். பாவனையை குறைத்துள்ள பாவனையாளர்கள் வங்கியில் சேமிப்பு கணக்குகளையும் ஆரம்பித்துள்ளனர். மேலும் 10 பாவனையாளர்கள் வீடுகளில் சண்டையிடுவதை தவிர்த்து அதிகளவான நேரத்தை மகிழ்ச்சியாக குடும்பத்துடன் செலவிடுகின்றனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

ஒரு குறிப்பிட்ட பாவனையாளரிடம் மட்டுமன்றி குடும்பத்தினர், அயலவர்கள், நண்பர்களுடன் இணைந்து செற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும்.



Breaking the Cycle: Reducing Alcohol Consumption and Family Conflicts in Mahanilu Estate

Author: F.Jesichristina

Background

Alcohol consumption in Mahanilu Estate created serious challenges for families, as more money was spent on alcohol than on household needs. This not only led to financial hardship but also triggered frequent family fights and divisions, disrupting family unity and wellbeing.

Methodology

The project was implemented with a selected group of alcohol users in Mahanilu Estate. Both individual and group discussions were held to highlight the cost of wasteful spending on alcohol and to encourage families to adopt healthier, happier lifestyles. Monthly sessions were also conducted with pregnant mothers, nursing mothers, and their husbands to promote alcohol-free households. At the start of the project, disagreements and challenges arose when working with users, and it required building confidence and skills to manage these situations effectively.

Results

The intervention led to promising outcomes. Among the selected users, 5 reduced consumption and 5 completely stopped drinking. 10 individuals redirected the money previously wasted on alcohol toward household expenses, children's education, and food needs, while some still used it for gambling. Those who reduced their intake also opened savings accounts at the bank. In addition, 10 users stopped engaging in domestic fights and began spending more time happily with their families.

Lessons Learned

Change is most effective when approached collectively, involving not only the user but also family members, neighbours, and friends.

සියපත් පවුර ළමා සමාජයේ දරුවන් බලගැන්වීම තුළින් ළමුන්ට යහපත් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.

කතා: එස්. එම්. ඒ. ඩී. ශිරානි සන්ධ්‍යාංගනී

පසුබිම

පස්බාගෙ කෝරළේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත් නාවලපිටිය අලුත්ගම ජනපදයේ සමහර මිනිසුන් මද්‍යසාර භාවිතය පුරුද්දක් ලෙස සිදුකර ගමේ බෝක්කු, පාලම් මත රංචු ගැසී සිටි අතර සිගරට් භාවිතයත්, මද්‍යසාර භාවිතයත් බහුලව දක්නට තිබේ. එසේම මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ගම්මානයේ රණ්ඩු, අධික ශබ්දයෙන් ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර භාවිතය නිසා දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට එය ගැටලුවක් වී ඇතිබව දෙමාපියෝ පවසයි. තවද මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ආර්ථික අපහසුතා හේතුවෙන් අධ්‍යාපනයට අවශ්‍ය පොත් පත් අවශ්‍ය වෙලාවට ලබාගැනීමට නොහැකිවීම නිසා ඉගෙනීම් කටයුතුවලට බාධා තිබෙන බව දරුවන් පවසයි.

ක්‍රමවේදය

දැනටමත් මූලික කරගෙන අප ගම්මානයේ ළමුන් විසිදෙනෙකු එකතු කර ගනිමින් මෙම ගැටලු වෙත ස් කරගැනීමට ADIC ආයතනය සමඟ මාර්ග ගත ක්‍රමය භාවිත කරමින් තාක්ෂණික සහයෝගය ලබාගන්නා ලදී. මූලික සාකච්ඡාවේ දී දරුවන්ට අධ්‍යාපනයේ නියැලීමට අපහසු වන කරුණු පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ අතර වැඩිහිටි අයගේ දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය මෙම ගැටලු වලට හේතු වන බව දරුවන්ගේ අදහස විය. දුම්කොළ සමාගම් මද්‍යසාර සමාගම් ළමුන් ඉලක්ක කරමින් සිදුකරන වැරදි ආකල්පයන් ගොඩනැංවීමට උත්සාහා කරන උපක්‍රම පිළිබඳව සාකච්ඡා කර ඉන්පසු රූපවාහිනිය හරහා දුම්වැටි, මද්‍යසාර ප්‍රචාරණයන් සිදුකරන අවස්ථා හඳුනාගෙන සටහන් කිරීමට සහ එම සටහන්කර ගත් කරුණු පිළිබඳ ගමේ වැඩිහිටි අයට පැහැදිලිකර දෙන ලදී. ඒ වගේම මද්‍යසාර, දුම්වැටි භාවිතා කිරීමට ගම තුළ යොදාගන්නා ස්ථාන සොයා ගැනීම, දුම්වැටි, මද්‍යසාර පිළිබඳව ළමුන්ට කැමැත්තක් ඇතිකරවන ගම තුළ තිබෙන අවස්ථා සොයාගැනීම සිදුකරන ලදී. ඉන්පසු මෙම ගැටලු අඩු කරන්න කළයුතු දේවල් ළමුන් සාකච්ඡා කර ළමුන්ට සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තෝරාගෙන සිදුකරන ලදී. උදාහරණ ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පෝස්ටර් ළමුන් විසින් නිර්මාණය කර ප්‍රජාවේ මිනිසුන් රංචු ගැසෙන තැන්වල ඇලවීම, අත්පත්‍රිකා නිර්මාණය කර නිවෙස් දැනුවත් කිරීම, උත්සව සඳහා සහ අවුරුදු කෑම මේසයට මද්‍යසාර එකතුකර නොගැනීමට නිවෙස් දැනුවත් කිරීම, තවද මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් ගම තුළ ළමුන් විසින් සිදුකිරීමේදී සහ නිවාරණ පණිවිඩ පෝස්ටර්, විඩියෝ වැනි දෑ සමාජ මාධ්‍ය හරහා Group වලට දැමීම, Status දැමීම යන ආදිය දරුවන් විසින් දෙමාපියන් ද එකතු කර ගනිමින් සිදුකරන ලදී. මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරමින් යන අතරතුර දරුවන් විසින් නිර්මාණය කර ප්‍රජාවේ ඇලවන ලද පෝස්ටර් ඉරා දැමීම සහ ළමා සමාජ පහසුකර වන මාහට චෝදනා කිරීම වැනි අභියෝගවලට ද මුහුණදීමට සිදුවිය. ළමුන්ගේ දෙමාපියන් ද මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම නිසා පැමිණි අභියෝග ජය ගැනීමට හැකිවිය. දරුවන්ගේ කුසලතා දියුණුව ගැන දෙමාපියන් සිදුකළ ප්‍රකාශවලින් සහ මාසික හමුවීම්වල දී සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රගතිය කතා කිරීම තුළින් සහ ගම නිරීක්ෂණය කිරීම තුළින් ඇති වූ වෙනස හඳුනාගැනීමට හැකිවිය.

ප්‍රතිඵල

ළමා සමාජයේ ළමුන් සංඛ්‍යාව 30 ක් පමණ වැඩිවීම, දරුවන්ට අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම, ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම, දරුවන්ගේ නිර්මාණාත්මක හැකියාව සංවර්ධනය වීම, සමාගම් උපක්‍රම ගැන දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය නිසා කෙටිකාලීන ඇතිවන හානි ගැන අවබෝධය ළමුන් 45/50 ක පමණ දියුණු වී තිබීම, මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිව සිදුකිරීමේ හැකියාව ළමුන් 40/50 ක පමණ දියුණු වී තිබීම, ඉස්සර බියෙන් සිටි ළමයි දැන් භාවිතා කරන අයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව ළමුන් 20/50 දියුණු වීම, දරුවන්ගේ නායකත්ව කුසලතාවයන් සංවර්ධනය වීම නිසා ශිෂ්‍යනායක තනතුරු දරණ ළමුන් 15/50 සිටීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව දරුවන්ගේ දියුණු වීම නිසා දරුවන් විසින් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම තුළින් ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රවල ශබ්දය අඩුවීම, පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය නිසා ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල සිගරට් භාවිතය මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් වීම, උත්සව සඳහා මද්‍යසාර ලබා නොදීම, බෝක්කු උඩ රංචු ගැසී සිටි තරුණ දරුවන් දැන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම, නිවෙස්වල මද්‍යසාර, දුම්වැටි භාවිතයේ අඩුවීම නිසා දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට පහසුවක් වීම, පවුලේ සතුට මැන බැලීම නිසා පවුලේ සතුට වර්ධනය වීම.

උගත් පාඩම්

දරුවන්ගේ ජීවන කුසලතා දියුණු කිරීම තුළින් ඔවුන්ට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කරගත හැකි බව



Creating a Good Environment for Children by Empowering the Siyapath Paura Children's Society

Author: S. M. A. D. Shirani Sandyangani

Background

In the Aluthgama colony of Nawalapitiya, Pasbage Korale Division, alcohol and cigarette use were common, with men who had consumed alcohol often gathering on culverts. Parents reported that alcohol-related fights and loudspeaker use disturbed children's education, while children themselves highlighted economic struggles due to money spent on alcohol, which limited their access to school books.

Methodology

Twenty children from the Dhamma school formed a club and, with technical support from ADIC, identified alcohol and tobacco-related problems affecting their village. They recorded alcohol and cigarette advertisements on television, observed local places where substances were used, and discussed company strategies targeting children. Together, they developed solutions such as creating and displaying posters, distributing handouts, encouraging families to avoid alcohol at festivals, and sharing prevention messages through social media. Despite challenges like posters being torn down and accusations against the facilitator, these were overcome with parental support. Progress was monitored through parent feedback, monthly meetings, and village observations.

Results

Membership of the children's club grew by 30, while children developed confidence, leadership, creativity, and presentation skills. Around 45 of 50 children improved their understanding of company strategies and the short-term harms of tobacco and alcohol, and 40 improved their ability to conduct prevention activities. Twenty children gained confidence to challenge drug use, and 15 took on student leadership roles. Community changes included reduced loudspeaker use, banning alcohol at festivals, stopping public alcohol and cigarette use, and replacing gatherings on culverts with volleyball games. Families reported reduced spending on alcohol, more support for children's education, and greater family happiness.

Lessons Learned

By empowering children and strengthening their life skills, a supportive environment for education and healthy living can be created in the community.

මිරිස්පිල පාසලේ සිසුන්ගේ දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇතිවන කැමැත්ත අවම කිරීම.

කතා: ඩී.පී.අනිල් ප්‍රියංග, විදුහල්පති, ඒ.ජේ.ඒ.බී.අමාණා, අනාගත යෞවන බලකාය සංගම් භාර ආචාර්ය, හ/ මිරිස්පිල මහා විද්‍යාලය හම්බන්තොට.

පසුබිම

මිරිස්පිල පාසලේ සිසුන් 489 දෙනෙකු අධ්‍යාපනය ලබන අතර එයින් 20%ගේ දෙමාපියන් ධීවර කර්මාන්තය පීවනෝපාය කරගත් ප්‍රජාවගේ දරුවන්ය. අනෙක් දෙමාපියන් අතරින් 10% පමණ ඇගළුම් කර්මාන්තයේ සහ වඩු වැඩ වැනි රැකියා වල නිරත වෙයි. තව ද සිසුන්ගෙන් 10% මව හෝ පියා හෝ දෙදෙනාම නොමැති අය වන අතර සිසුන්ගෙන් 30%කගේ ආර්ථික පසුබිම අවම මට්ටමක පවතී. මෙම පාසලේ සිසුන් තුළ දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සතුටක් ඇතිවන දෙයක්, එය භාවිතා කිරීම වීර ක්‍රියාවක් බවත්, භාවිතා කිරීම නිසා පෞර්ෂත්වය වර්ධනය වන බව වැනි මිට්‍යා මත ඔවුන් තුළ ඇති වී ඇත. එම නිසා දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට කැමැත්තක් ඔවුන් තුළ නිර්මාණය වී ඇති නිසාවෙන් එම කැමැත්ත වෙනස් කිරීමටත්, දුමකොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැඩකට නැති දෙයක් බව පාසලේ දරුවන් තේරුම් ගැනීම මෙහි අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය

මුලින්ම පාසලේ සිසුන් අතරින් 9-11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සම්බන්ධ කරගනිමින් සුභද සාකච්ඡාවක් ගෙන දුමකොළ හා මද්‍යසාර සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධයෙන් පවතින මිට්‍යා මත සහ අදහස් පිළිබඳව මෙන්ම භාවිතය නිසා ආසන්නව සිදුවන හානි (මුහුණ කැන වීම, තොල් කැන වීම, ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය) සාකච්ඡා කර පසුව එය පාසලේ අන් අයට තේරුම් කිරීමට නායකත්වය ගැනීමට සිසුන් 14 දෙනෙකුගෙන් යුත් "අනාගත යෞවන බලකාය" නමින් කණ්ඩායමක් නිර්මාණය කළ අතර පාසලේ සිසුන් දුමකොළ, මද්‍යසාර සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීමට බලපාන යටිතල සාධක ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් හඳුනාගත්හ. ඉන්පසු එම සාධක වෙනස් කිරීමට ඔවුන්ට කළහැකි දේවල් හඳුනාගෙන ඒවා සිදුකිරීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව ලබාදුනි. දුමකොළ, මද්‍යසාර සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා මුහුණට වෙන හානිය, භාවිතය මෝඩ වැඩක් බව වැනි පණිවිඩ කියවෙන පෝස්ටර් පාසලේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඔවුන් යෝජනා කර ක්‍රියාත්මක කිරීමට ආරම්භ කළහ. පසුව ඔවුන් විවිධ අවස්ථාවන් වල පාසලේ ළමයින් වැඩිපුර ගැවසෙන ස්ථානවල පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී. ඉන්පසු විවිධ අවස්ථාවන් වල ඔවුන් සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ පසු විපරම් සාකච්ඡාවන් මසකට වරක් සිදු කළහ.

ප්‍රතිඵල

දුමකොළ, මද්‍යසාර සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇතිවන කැමැත්ත අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමට මුලින් පාසලේ දරුවන් 14 ක් සම්බන්ධ වූ අතර පසුව ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ වූ පසු දරුවන් 50ක් දක්වා වර්ධනය වීම. මේ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට සහ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට කැමැත්තක් ඇති වීම. දරුවන් එකතු වී දුමකොළ, මද්‍යසාර සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා මුහුණට වන හානිය, භාවිතය මෝඩ වැඩක් බව සහ ශරීරයට වන හානිය පිළිබඳව සහ සමාගම්වල උපක්‍රම පාසලේ දරුවන්ට දැනගැනීමට සහ හඳුනාගැනීමට ඒ පිළිබඳව කියවෙන පෝස්ටර් ඇතුළත් ප්‍රදර්ශනයක් පාසලේ දරුවන් සිදු කිරීම.

උගත් පාඩම්

පාසල් සිසුන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී සුභදගිලිව ඔවුන්ට සහයෝගය ලබා දීම සහ ඔවුන්ට දිරිගැන්වීම කළ යුතුය.



Reducing the Tendency of Students to Use Tobacco, Alcohol, and Other Drugs

Authors: V. P. Anil Priyanga – Principal, A. J. A. B. Amasha – In-charge of Future Youth Force Association of H/ Mirijjawila Maha Vidyalaya, Hambantota

Background

Mirijjawila School has 489 students, of whom about 20% are children from fishing families, 10% are from families engaged in wage labour such as the garment industry and carpentry, 10% are orphans, and 30% come from low-income backgrounds. Many students had misconceptions that tobacco, alcohol, and other drugs bring pleasure, symbolize heroism, or enhance personality. The programme aimed to change this perception and help students understand that the use of tobacco, alcohol, and other drugs is harmful and useless.

Methodology

A friendly discussion was first held with students of grades 9–11 on myths and misconceptions about drug use and the related harms (e.g., ugly changes to the face, blackened lips, sexual impotence). A student group of 14, called the Future Youth Force, was then formed to lead awareness among peers. Together, students identified the factors influencing drug use and proposed actions to address them. They designed posters with prevention messages such as “drug use is harmful” and “drug use is foolish,” which were displayed in common gathering places in the school. Follow-up discussions were held monthly to review and improve activities.

Results

The initiative began with 14 students and grew to 50 participants as interest increased. Students became motivated to take preventive action and organized a school exhibition featuring posters that illustrated the physical and social harms of drug use, highlighted company strategies to attract youth, and promoted prevention messages.

Lessons Learned

Working with students in a friendly, supportive, and encouraging manner is essential to change attitudes and sustain engagement.

රාණි වික්‍රමසිංහ පිළිබඳව කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේදී සිදුකළ කටීකාවන්හි දුමවැටි සහ මද්‍යසාර ප්‍රචාරයට එරෙහිව හඬනැගීම

කතා: හර්සා වහබදින්න

පසුබිම

රාණි වික්‍රමසිංහ 2025 ජනවාරි 30 වන දින තිරිඟු වීම ආරම්භ කරන ලදී. මෙම වික්‍රමසිංහ තිරිඟු රචනය සහ අධ්‍යක්ෂණය අශෝක හඳුගම විසින් සිදුකළ අතර 1990 දී මියගිය පුවත්පත් කතෘවරයෙකු හා මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරකයෙකු වූ ඊඩ්ඩි ද සොයිසාගේ හා ඔහුගේ මව වූ මනෝරාණි ස්වභාවිකවම පිටින අයුරින් නිර්මාණය වී ඇත. 1980 දශකයෙහි අවසාන කාලයේදී ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිදු වූ දේශපාලන හා සමාජීය අවපීඩන, විරෝධයෙන්ම ජනතා විමුක්ති පෙරමුණේ කැරැල්ල හා එයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් රජය විසින් ගත් ක්‍රියාමාර්ග ආශ්‍රයෙන් මෙම කතාව ගොඩනගා ඇත. මෙම වික්‍රමසිංහ තුළ කාන්තාවන් භාවිතයට හසුකරගැනීම සඳහා ප්‍රධාන වර්තය දුමවැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් ලෙස හොවා දැක්වීම සිදුකරයි. සත්‍ය පිටිනයේදී මනෝරාණි ස්වභාවිකවම දුමවැටි භාවිතා නොකළ ද එම වර්තය වික්‍රමසිංහ තුළ විකෘති කරමින් දුමකොළ හා මද්‍යසාර භාවිතා කරන අයෙකු ලෙස දැක්වීමක් සිදුකරන ප්‍රචාරණයට එරෙහිව මෙම හඬනැගීම සිදු කරන ලදී. නවද මෙම වික්‍රමසිංහ අධ්‍යක්ෂකවරයා වන අශෝක හඳුගම අධ්‍යක්ෂණය කළ "නති පටුවෙන් පියාඹන්න, ඇල්බොරාදා" වැනි වික්‍රමසිංහ වලද මේ ආකාරයෙන්ම කාන්තාවන් දුමකොළ ජනප්‍රිය කිරීම සිදු කර ඇත. ඔහුගේ වික්‍රමසිංහ හරහා කාන්තාවන් ඉලක්ක කර සිදුකරන මෙම ප්‍රචාරණයන් පිළිබඳව හෙළි කිරීම ද මෙම මැදිහත්වීමේ අරමුණක් විය.

ක්‍රමවේදය

මෙම වික්‍රමසිංහ පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් කැළණි විශ්ව විද්‍යාලයේ සමාජ විද්‍යාපීඨ ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්විණි. ඒ සඳහා අශෝක හඳුගම, ස්වර්ණා මල්ලවාරච්චි, විදුර්ශන කන්නංගර, ඇතුළු විද්වතුන් සහභාගි විය. මෙම සාකච්ඡාවට කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ විද්‍යාර්ථයින් පිරිසක් සමඟ එම සාකච්ඡාවට සහභාගි වූ අතර ඒ සඳහා සහභාගිවීමට පෙර ඔවුන්ට මා විසින් රාණි වික්‍රමසිංහ තුළ අශෝක හඳුගම සිදුකරන මද්‍යසාර හා දුමවැටි ප්‍රචාරණයට යොදාගත් උපක්‍රම පැහැදිලි කළ අතර අශෝක හඳුගම ඔහුගේ අනිකුත් වික්‍රමසිංහ තුළද දුමවැටි සහ මද්‍යසාර ප්‍රචාරණය කරන ආකාරය පිළිබඳව පැහැදිලි කරන ලදී. මෙහිදී විද්වත් සභාවෙන් විවෘතව ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව තිබූ අතර එහිදී අරක්කු සහ සිගරට් මෙම වික්‍රමසිංහ තුළ ප්‍රචාරණය කිරීම සම්බන්ධව ප්‍රශ්න අසන ලදී. එසේ මා සමඟ ගිය මාගේ මිත්‍ර පිරිසද අරක්කු සහ සිගරට් ප්‍රචාරණය සම්බන්ධයෙන් අසන ලද ප්‍රශ්න දැක වෙනත් විද්‍යාර්ථයින් ද මේ පිළිබඳව ප්‍රශ්න කිරීමට යොමු විය. උදාහරණ ලෙස "ඇයි වික්‍රමසිංහ තුළ අරක්කු, සිගරට් භාවිතය ප්‍රචාරණය කරන්නේ?" "ඇයි මනෝරාණි වර්තයට අරක්කු සිගරට් භාවිතා කරන්න වැඩි පුර ඉඩක් ලබා දුන්නේ?" වැනි ප්‍රශ්න අසන ලදී. එසේ අසන ලද ප්‍රශ්න අතර "වික්‍රමසිංහ තුළ අරක්කු සිගරට් ප්‍රචාරණය කරනුයේ එම සමාගම් වලින් මුදල් ලබා ගත් නිසාද?" වැනි ප්‍රශ්න අසමින් වික්‍රමසිංහ තුළ ප්‍රධාන වශයෙන් කාන්තාවන් ඉලක්ක කර සිදුකරන කුඩා ප්‍රචාරණය හෙළි කිරීම සිදුකරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

මෙසේ ප්‍රශ්න කිරීම් වලදී අප විසින් යොමු කළ ප්‍රශ්න මඟහැරිය අතර අශෝක හඳුගමගෙන් සෘජුවම ඇසුවේ මෙසේ මද්‍යසාර, දුමවැටි ප්‍රචාරණය කිරීමට හේතුව එම සමාගම් වලින් මුදල් ලබා ගැනීමද යනුවෙනි. එයට ඔහු ලබා දුන් පිළිතුර වූයේ "නැතර එනම මට මේකට සල්ලි හම්බුන් නෑ" යනුවෙනි. නමුත් විදුර්ශන කන්නංගර ඒ වෙනුවෙන් හඬ නැගීය. එහිදී විශේෂම දේ නම් විදුර්ශන කන්නංගර එක්තරා අවස්ථාවක මෙසේ සඳහන් කිරීමය. "වික්‍රමසිංහ දැකලා කෙනෙක් බොන්න පුරුදු වෙනවානම් ඒක නමා සාර්ථක වික්‍රමසිංහ" යනුවෙනි. ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දීම වෙනුවට වික්‍රමසිංහ තුළ දුමවැටි මද්‍යසාර ප්‍රචාරණය සාධාරණීකරණය කරන ලදී. එමෙන්ම එසේ අසන ලද ප්‍රශ්න වලට ඔවුන්ට පිළිතුරු නොමැති විය. මීට සමගාමීව සමාජ මාධ්‍ය තුළ දිගින් දිගටම කළ ප්‍රශ්න කිරීම වලදී අශෝක හඳුගමගේ නිල ෆේස්බුක් පිටුවෙහි ද අදහස් පළ කර තිබුණි. එමෙන්ම මෙසේ ප්‍රශ්න කළ අවස්ථාවන් වලදී ඔවුන් විසින් කේන්ද්‍රීය සහ අප්‍රසාදය පළ කළ අතර ඇතැම් අවස්ථාවන් වලදී එසේ ප්‍රශ්න කළ සිසුවියක් ඉදිරියට ගෙන් වූයේය. එමෙන්ම ඔවුන් අප විසින් අසන ලද ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු නොදී මඟහරින බවක් දක්නට ලැබුණි.

උගත් පාඩම්

මෙලෙස දුමකොළ සහ මද්‍යසාර ප්‍රචාරණය සඳහා කටයුතු කරන අවස්ථාවන් වලදී, සෘජුවම නැගීමට ප්‍රශ්න කිරීම වඩාත් ඵලදායකවේ. පිරිසක් ඉදිරිපිට එසේ ප්‍රශ්න කිරීම වඩාත් සුදුසුය. මක්නිසාද යත් ඔවුන්ට එම පිරිස ඉදිරියේ පිළිතුරු දීමට සිදුවන අතරම ඔවුන්ට ඒ වෙනුවෙන් කතා කිරීමට සිදුවේ. එමෙන්ම මද්‍යසාර හා සිගරට් පිළිබඳ ඔවුන්ගේ මනා දැනගැනීමටද හැකිවේ.



Raising Voices Against Hidden Tobacco and Alcohol Propaganda in Cinema

Author: Hafsa Wahabdeen

Background

The film *Rani* was released on 30 January 2025. It was written and directed by Asoka Handagama and is based on the life of Richard de Zoysa, a newspaper editor and human rights activist who was killed in 1990, and his mother, Manorani Saravanamuttu. The story is set against the political and social upheavals of Sri Lanka in the late 1980s, particularly the People's Liberation Front (Janatha Vimukthi Peramuna) rebellion and the government's response to it.

In the film, the protagonist is portrayed as a woman who uses alcohol and cigarettes. However, Manorani Saravanamuttu did not smoke in real life. This distortion gives the hidden impression of promoting alcohol and smoking among women. The protest was made against this false portrayal and the propaganda embedded in the film. The director, Asoka Handagama, has previously normalized women's smoking in films such as *Thani Thatuwen Piyambanna* and *Alborada*. The aim of this intervention was to expose these strategies that encourage women to use alcohol and cigarettes through cinema.

Methodology

A discussion on the film *Rani* was held at the auditorium of the Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya, with the participation of scholars including Asoka Handagama, Swarna Mallawarachchi, and Vidarshana Kannangara. Prior to the event, a group of students was briefed on the techniques used in the film *Rani* to promote alcohol and cigarettes, as well as on similar strategies evident in Handagama's other films. During the discussion, the students raised questions regarding the frequent and unnecessary portrayal of alcohol and cigarettes, the false depiction of Manorani as a user, and the possible involvement of alcohol and tobacco companies in funding the film. These questions were asked openly before the panel, which created space for further debate as other students in the audience also began questioning the hidden promotion of alcohol and cigarettes.

Results

Most of the questions were avoided. When asked directly whether alcohol and cigarette promotion was done for sponsorship money, Asoka Handagama replied, "No, I didn't get money for this." However, Vidarshana Kannangara defended him, at one point saying: "Yes, if it's a movie, you have to drink. If someone gets used to drinking after watching a movie, that's a successful movie." This statement justified the promotion rather than addressing the concerns.

The panelists often avoided answering directly, and at times expressed visible anger and displeasure at the questions. Some students who asked questions were singled out. Meanwhile, Handagama also made defensive posts on his official Facebook page, showing the discomfort created by public questioning.

Lessons Learned

When tobacco and alcohol promotion is hidden in films, directly questioning it in a public forum is a powerful tool. Asking questions in front of an audience forces filmmakers and scholars to respond openly, making their true opinions visible. Public questioning can expose false advertising and create awareness among others present.

பதுளை மாவட்டத்தின் ஒதும்பே பிரிவில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சாராய பாவனையாளர்களின் பாவனையை குறைத்தல்

எழுத்தாளர்: டெனியாஸ் பிரியா மதுஷாணி

பின்னணி

ஒதும்பே பிரிவானது 85A வேவெல்ஹின்ன கிராம சேவகப்பிரிவிற்குட்பட்ட ஒரு தோட்டப்புற பிரதேசமாகும். இங்கு சாராய பாவனை மற்றும் கசிப்பு பாவனையாளர்கள் அதிகமாக காணப்படுகின்றனர். இதனால் குடும்ப வன்முறைகள், ஏற்படுவதோடு, பிள்ளைகளின் கல்வி அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றது மேலும் வீட்டில் அநாவசிய செலவுகள் ஏற்படுகின்றது. இதனால் குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சியற்ற வாழ்க்கையினையே வாழ்கின்றனர். அத்தோடு மதுசார பாவனையினால் ஏற்படுகின்ற சுகாதார, பொருளாதார, சமூகப் பிரச்சினைகள் இப்பிரிவில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. ஆகவே இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஒரு அடித்தளமாக 30 சாராய பாவனையாளர் குடும்பங்களை தெரிவு செய்து அவர்கள் மத்தியில் பாவனையை குறைக்கும் நோக்கில் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

வழிமுறைகள்

இந்நோக்கத்தை நிறைவு செய்வதற்காக சாராய பாவனையை கணக்கிட்டு பார்ப்பதற்கான நாட்காட்டிகளைக் குடும்ப போட்டு பார்ப்போமா படிவம் என்பன வழங்கப்பட்டது. சிறுவர்களுடன் “எனது வீட்டில் சேமிக்கும் நான்” மற்றும் எதிர்கால கனவை சித்திரங்களாக வரைந்தனர். பாவனையாளர்கள், தாய்மார்கள் மற்றும் சிறுவர்களுடனான கலந்துரையாடல்கள் இடம் பெற்றன. ஒவ்வொரு வாரமும் வீட்டு சந்திப்புகள் இடம் பெற்றன. எதற்காக மதுசாரம் அருந்துகின்றனர் என்கின்ற காரணங்களை கண்டறிந்து அவை நிறைவேறுகின்றனவா என அவர்களை சித்திக்கத் துண்டினேன். வீட்டில் ஏற்படுகின்ற அத்தியாவசியமற்ற செலவீனங்கள் பற்றிய கலந்துரையாடல்கள் தொடர்த்தேர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்பட்டு மதுசாரத்திற்கான செலவீனங்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கு உற்சாகமளிக்கப்பட்டது.

பெறுபேறுகள்

30 குடும்பங்களில் 05 பேர் தொடர்ச்சியாக செலவீனங்களை கணக்கிடும் நாட்காட்சியை பதிவிட்டு வருகின்றனர். 15 குடும்பங்களில் சாராய பாவனையாளர்கள் செலவிடும் பணத்தொகை பற்றி யோசிக்கின்றார்கள். 25 குடும்பங்களில் வீண்செலவுகளை குறைத்துள்ளனர். 08 பேர் சாராய பாவனையை குறைப்பதற்காக முயற்சிக்கின்றனர். 16 குடும்பங்களில் பண சேமிப்பு, பொருளாதாரத்தை முன்னேற்றல், வீட்டுச் சுத்தம், பிள்ளைகளின் கல்வி முன்னேற்றம் தொடர்பாக தெளிவடைந்துள்ளனர். 10 குடும்பங்களில் சாராய பாவனை குறைவடைந்துள்ளதோடு அவர்கள் சேமிப்பினையும் ஆரம்பித்துள்ளனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

அதிகமான சாராய பாவனையாளர்களை கொண்ட இக்கிராமத்தில் சிறுவர்கள், பெண்கள், இளைஞர்கள் மற்றும் பாவனையாளர்கள் மத்தியில் தொடர்ந்தேர்ச்சியான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதன் ஊடாகவும் தொடர்ந்தும் பின்னூட்டல் செயற்பாட்டை மேற்கொள்வதன் மூலமும் சிறந்த மாற்றங்களை மேற்கொள்ள முடியும்.



Othumbe's Path to Healthier Living

Author: Deniyas Priya Madhushani

Background

The Othumbe Division, located within the 85 U Wavelhinna Grama Niladhari Division in Badulla District. The area, being a plantation community, faces a high prevalence of alcohol consumption and drug use. These habits have led to domestic violence, financial burdens, and disruption of children's education, resulting in unhappy family lives. The health, economic, and social consequences of alcohol consumption are notably severe in this division. Against this backdrop, 30 alcohol-consuming families were identified to serve as the focus of an intervention aimed at reducing alcohol use and its related harms.

Methodology

To address the problem, practical tools and participatory activities were introduced. A calendar and calculation form were provided for families to track alcohol use and related expenses. Children were engaged through drawings under the theme "I save at my house" and their visions for the future. Regular weekly home visits were conducted, during which discussions were held with consumers, mothers, and children to identify reasons for drinking and to evaluate whether those needs were genuinely being met. Continuous conversations emphasized unnecessary household expenses, while encouragement and guidance were given to control alcohol-related spending.

Results

Among the 30 participating families, five individuals consistently maintained the expense-tracking calendar, while 15 families reported increased reflection on the money spent on alcohol. Twenty-five families reduced unnecessary household expenses, and eight individuals began actively attempting to reduce alcohol intake. Sixteen families showed improvements in saving money, economic stability, household cleanliness, and children's education. Notably, ten families reduced alcohol consumption and also initiated savings, marking a clear shift toward positive behavioural change.

Lessons Learned

In a community with widespread alcohol consumption, sustained and participatory interventions can generate meaningful change. Continuous engagement with children, women, youth, and alcohol consumers, combined with ongoing feedback and support, can lead to healthier families, improved financial stability, and a more hopeful future for the next generation.

மதுசார பாவனையால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சிறுவர்களின் அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்தல்

எழுத்தாளர்: தர்சன் சத்தியவதனி

பின்னணி

யாழ் மாவட்டச் செயலகத்துடன் இணைந்து கொழும்புத்துறை J/6 எனும் கிராமத்திலுள்ள 55 பிள்ளைகளை தெரிவு செய்து இச்செயற்றிட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இங்கு வசிக்கும் சிறுவர்கள் ஏனையவர்களின் மதுசார பாவனையினால் பெரிதும் பாதிப்படைந்திருந்தமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. சனசமூக நிலையத்தில் மதுசாரம் அருந்துதல், பாதைகளில் மதுசாரம் அருந்துதல், வீடுகளில் குடித்து விட்டு சண்டையிடுதல் போன்றன இக்கிராமத்தில் பரவலாகக் காணப்பட்ட பிரச்சினைகளாகும். மேலும் அன்றாடம் தொழிலில் சம்பாதிக்கும் பணத்தொகையில் அரைவாசி வீணாக சாராயத்திற்காக செலவழித்தமையினால் பல குடும்பங்களுக்கு பொருளாதார பிரச்சினைகளும் காணப்பட்டன.

வழிமுறைகள்

கல்வியை மேம்படுத்துவதற்காக தொடர்த்தேர்ச்சியான சந்திப்புக்கள் நடாத்தப்பட்டதுடன், சிறுவர் குழுத் தலைவர்களினூடாக பின்தொடர்ல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. மேலும் அவர்களின் திறமைகளை வெளிக்கொணர்வதற்காக விளையாட்டுப் போட்டிகள், கலை நிகழ்ச்சிகள் என்பனவும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. மதுசார பாவனை தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகள் கிராம மட்டத்தில் சிறுவர்களால் நேற்கொள்ளப்பட்டது. மேலும் சிறுவர்கள் முன்வந்து தங்களது குடும்பத்தில் தந்தையர்களின் மதுசார பாவனையைக் குறைப்பதற்காக செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு ஆரம்பித்தனர். செலவீனங்களை சுட்டிக்காட்டுதல், சாராய பாவனையால் ஏற்படுகின்ற உண்மையான பாதிப்புக்களை கலந்துரையாடுதல் என்பன பிள்ளைகள் மத்தியில் அதிகரித்தன. பாவனை செய்வதற்கான காரணங்களை ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் மனைவி அல்லது பிள்ளைகளை இணங்காணக் கூறியதோடு அவை நிறைவேறுகின்றனவா என்பதையும் ஆராயுமாறு கூறினோம். இவை பாவனையை சாதாரணமாக்குவதற்கு வைத்திருக்கும் காரணங்கள் என்பது தெளிவூட்டப்பட்டது. தெரிவு செய்யப்பட்ட அனைத்து வீடுகளுக்கும் வாராந்தம் வீட்டு சந்திப்புக்களை மேற்கொண்டதுடன், தாய், பிள்ளை மற்றும் தந்தை என அனைத்து தரப்பினருடனும் தொடர்த்தேர்ச்சியான சந்திப்புக்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இச்செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கும் போது தாய்மார் கணவர்களின் செயற்பாடுகளுக்கு ஆதரவாக பேசும் நிலை காணப்பட்டது. பின்னர் அந்நிலைமை மாற்றப்பட்டது.

பெறுபேறுகள்

15 பேர் மதுசார பாவனையைக் குறைத்துள்ளனர். 15 பிள்ளைகளின் கல்வி நிலைமையில் சாதகமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. 22 பிள்ளைகளின் வீடுகளில் கல்வி கற்பதற்கான குழல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. 04 பாவனையாளர்களினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட வீண் சண்டைகள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன. சனசமூக நிலையத்தில் மதுசாரம் அருந்தும் கலாச்சாரம் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. 06 பிள்ளைகள் வீட்டுத்தோட்டம் செய்வதற்கு ஆரம்பித்துள்ளனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

பின்னூட்டல் செய்வதன் ஊடாகவும் இச்செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து செயற்படுத்துவதன் மூலமும் சாராய பாவனையை குறைத்து அதனூடு பிள்ளைகளின் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்க முடியும்.



Towards Happiness: Meeting Children's Needs by Reducing Alcohol-Related Harm in Colombuthurai

Author: Darshan Sathiyavathani

Background

This project was carried out in collaboration with the Jaffna District Secretariat, focusing on 55 children from the village of Colombuthurai. The children in this community were severely affected by the widespread alcohol consumption of adults. Drinking at the community center, alcohol use along the roads, and frequent fights at home after drinking were common problems. Many families also faced financial difficulties, as nearly half of their daily earnings were spent on alcohol rather than on family needs, leaving children deprived of basic necessities.

Methodology

To address these issues, continuous meetings were held to strengthen education, supported by follow-up through children's group leaders. Sports competitions and art programmes were organized to showcase children's talents and to boost their confidence. At the village level, children actively engaged in awareness activities on the harms of alcohol and began encouraging their fathers to reduce consumption at home. Discussions on alcohol-related expenses and their true consequences were introduced, with wives and children asked to identify reasons for consumption and assess whether those needs were being met. Weekly home visits and regular meetings were conducted with mothers, children, and fathers. While mothers initially defended their husbands' drinking, over time their attitudes shifted toward supporting change.

Results

The intervention brought notable improvements in family and community life. 15 users reduced alcohol consumption, leading to positive changes in the education of 15 children and the creation of learning environments in 22 households. 4 families reported that alcohol-related fights had stopped, and drinking at the community center was eliminated. Additionally, 6 children started home gardening, fostering healthier family routines.

Lessons Learned

Continuous follow-up, feedback, and child-led activities can reduce alcohol use within families and help create a happier, more supportive environment for children.

சாராய பாவனையை குறைப்பதனுடாக பொருளாதார நிலைமையை முன்னேற்றுவதல்.

எழுத்தாளர்: M. பத்மாவதி

பின்னணி

கவரவில் தோட்டத்தில் அதிகமான ஆண்கள் சாராய பாவனையில் ஈடுபடுவதோடு அவற்றிற்கு அதிகளவு பணத்தை செலவிடுகின்றார்கள். இதனால் பெற்றோர் பிள்ளைகளிடையே முறையான அன்பு மற்றும் உறவினமை கணவன் மனைவிக்கிடையேயான சண்டைகள் மற்றும் கடன் சுமைகள் என பல பிரச்சினைகள் இங்கு அடையாளம் காணப்பட்டது. இதனை கட்டுப்படுத்துவதற்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட குடும்பங்களோடு எனது செயற்பாடுகளை ஆரம்பித்தேன்

வழிமுறைகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட குடும்பங்களில் நேரடி கலந்துரையாடல்கள் மூலம் தகவல்கள் திரட்டப்பட்டன. அக்குடும்பத்தினரோடு வரவுமற்றும் செலவுகள் தொடர்பாக தொடர்த்தேர்ச்சியாக கலந்துரையாடப்பட்டது. சாராய நிறுவனங்களுக்கு ஏமாறாத பிள்ளைகளை உருவாக்குவதற்காக சிறுவர் கழகம் ஊடாக போஸ்டர், துண்டுப்பிரசுரம் என்பன உருவாக்கப்பட்டு காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. சாராய பாவனையின் காரணமாக பிள்ளைகளின் எதிர்காலம், குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சி என்பன எவ்வாறு பாதிப்படைகின்றது என பெற்றோர்கள் மத்தியில் தொடர்ந்து கலந்துரையாடப்பட்டது. வீட்டுச் சந்திப்புக்கள், கொழுந்து பறிக்கும் இடங்களில் மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல்களும் தொடர்த்தேர்ச்சியாக இடம்பெற்றன. பாவனையாளர்கள் எந்தளவு வீணாக சாராயத்திற்கு செலவழிக்கின்றனர், அவற்றை சேமித்தால் எவ்வாறான விடயங்களை மேற்கொள்ள முடியும் என்கின்ற ஊக்கம் பாவனையாளருக்கும், அவரது குடும்பத்திற்கும் வழங்கப்பட்டது. மேலும் பொதுவாக தோட்டத்தில் குடித்துவிட்டு மேற்கொள்ளும் அநாவசியமான பிரச்சினைகள் தொடர்பாகவும் தோட்டத் தலைவர், தலைவிகள், மற்றும் பெண்கள் குழுக்களோடு மாநாத்தம் கலந்துரையாடப்பட்டது. அவற்றை எவ்வாறு குறைக்கலாம் என்கின்ற கருத்துக்கள் அவர்களிடமிருந்தே பெறப்பட்டு அவை பின்தொடரல் செய்யப்பட்டது.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட 20 பாவனையாளர்களில் 12 பேர் சாராயத்திற்கு செலவழிக்கும் பணத்தொகையை அறிந்து பாவனையை குறைத்துள்ளனர். 05 பேர் சேமிப்பு கணக்குகளை வங்கியில் ஆரம்பித்துள்ளனர். 02 பேர் பிள்ளைகளுடன் அன்பாக கதைக்கின்றனர். தெரிவு செய்யப்பட்ட 20 பாவனையாளர்களும் சாராயத்திற்கு செலவழிப்பது வீண் செலவு என்பதை அறிந்து ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். தெரிவு செய்யப்பட்ட தோட்டப் பிரிவில் மதுசாரம் குடித்து விட்டு மேற்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை குறைத்துள்ளனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

சாராயத்திற்கு வீணாக செலவழிப்பதை விட அவற்றை சேமித்தால் என்ன செய்யலாம் என்கின்ற ஆர்வத்தை அதிகரித்தால் பெருந்தோட்டப்பகுதிகளில் மதுசார பாவனையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். தொடர்த்தேர்ச்சியான சந்திப்புக்கள் மூலம் ஒரு சமூகத்தில் மாற்றங்களை கொண்டு வர முடியும்.



From Debt to Stability: Improving Economic Wellbeing by Reducing Alcohol Use in Gouravilla Estate

Author: M. Padmavathy

Background

In Gouravilla Estate, widespread alcohol consumption among men led to serious family and community problems. Excessive spending on alcohol created debt burdens, while neglect of children, lack of affection, and frequent marital conflicts were also common. To address these issues, activities were initiated with selected families to reduce alcohol use and improve their economic and social wellbeing.

Methodology

Information was gathered through direct discussions with families, followed by continuous conversations about income and expenses. Awareness was raised using posters and pamphlets created through the Children's Club to ensure children would resist the influence of alcohol companies. Parents participated in ongoing discussions about how alcohol use damages children's futures and family happiness. Home visits and community discussions at alcohol collection points were conducted regularly, and families were encouraged to reflect on how much they spent on alcohol and the benefits of saving instead. In addition, monthly meetings with plantation leaders, headwomen, and women's groups were held to address alcohol-related problems in the estate and to develop strategies for reducing them.

Results

Out of 20 selected users, 12 reduced their consumption after realizing the financial burden of alcohol. 5 opened bank savings accounts, while 2 began engaging more affectionately with their children. All 20 users acknowledged that alcohol spending is wasteful, and several alcohol-related problems in the plantation community were reduced as a result of the intervention.

Lessons Learned

When families recognize the benefits of saving instead of wasting money on alcohol, real change becomes possible. With consistent discussions and collective efforts, communities can reduce alcohol consumption and move toward greater economic stability.

කිසිවෙකුගේ අවධානයට ලක් නොවූ සුනාමි ගම්මානයක් දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍යයෙන් හිදහස් වූ අභිමානවත් සිංහපුරයක් ලෙසට හැඟිවීම.

කතා: සරත් කේ.ගමගේ, එම්.පී.හසන්ති නිරෝෂණී, ෂමින් අයි.හෙන්ද්‍රිනේවා, එන්.එස්. රණසිංහ, එම්.එම්.විශ්වජිත්, කේ.එස්.චතුමාලි

පසුබිම

සුනාමි ව්‍යසනයෙන් අවතැන් වූ අම්බලංගොඩ මුහුදු වෙරළෙහි සිටි පවුල් කොබෙයිතුඩුවේ බැවේරයන් සිංහ සමාජය ගම්මානයේ පදිංචි කරවනු ලැබීය. කුරුදු ඉඩමක් මැද හුදකලා ගම්මානයක් වූ මෙයට ඇඳිරි වැටුණ පසු ත්‍රිකෝණ රට්ටයක්වත් ඒමට කැමති නැත. ළමයින්ට ක්‍රීඩා පිටියක්, පුජා ශාලාවක් නැති මේ ගමෙහි එක් කොටසක නිවාස නායයෑමේ පරිපාලනයට ලක්ව තිබේ. තවද ගම්මානය තුළ පිරිමි පුද්ගලයින්ගේ දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා අනිකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දක්නට ලැබුණි.

ක්‍රමවේදය

ගමේ කාන්තාවන් එක්රැස් කර පවුලේ විශදම් සිදුවෙන ආකාරය, දියුණු වීමට නොහැකි තේතු, දරුවන් හානියට පත්වන ආකාරය යන්න ගැන ඔවුන්ගෙන් විස්තර ලබා ගෙන ගමෙහි කාන්තාවන්ගේම අදහසක් අනුව සමිතියක් ආරම්භ කරන ලදී. කාන්තාවන් මගින් ළමයින් සම්බන්ධ කර ගෙන ළමා සමාජයක් ගොඩනගා ගැනීම, ගැටලු හඳුනාගෙන ඒවා විසඳා ගැනීමට කටයුතු කිරීම, මුලින්ම පුද්ගලිකව බලපාන ගැටලු වලටත් ප්‍රධාන ගැටලුවක් වූ කසළ ශුමදානයක් මගින් ඉවත් කිරීම, දෛනිකව ක්ෂණික ආහාර සඳහා වැය කළ මුදල් අඩු කර වෙනත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර සඳහා යොමු කරවීම, ඉතිරි කිරීමට පුරුදු කරවීම, ළමයින් මගින් ගම තුළ තැන තැන තිබූ මද්‍යසාර හිස් බෝතල්, නොදින කසළ, එකතු කර ඒවායෙහි වටිනාකම ගණනය කරවීම සහ එය ගෙවල්වල කතා කිරීමට සැලැස්වීම, ළමයින් දුම්වැටි, මද්‍යසාරවල හානි, එනම් මුහුණ කැන වෙනවා, ගඳ ගහනවා, තොල් කළු වෙනවා වැනි දේ සම්බන්ධයෙන් පෝස්ටර් ඇඳ නිවස තුළ ඇලවීම, කාන්තාවන් සම්බන්ධ කර ගෙන පිරිමි අය ගෙන්වා ඔවුන්ගේ සමිතියක් සාදා ගැටලු කතා කිරීම, ඔවුන්ගේ රැකියාවන් හා බැඳුණු පුරුදු, විශදම්, පවුලේ සතුට, අනාගතය, දරුවන් සම්බන්ධව අධ්‍යාපනයෙහි අවශ්‍යතාව සහ ඉලක්කයන් ගැන කාන්තා පිරිමි සහ ළමයින් සියලු දෙනා සමඟ කතා කිරීම, දියුණු වීමට හැකිනම් ඉලක්කයන්ට ඇති බාධක ඔවුන්ටම හඳුනා ගැනීමට සැලැස්වීම. වෙළඳ උපක්‍රමවලට හසු වෙන ආකාරය ඔවුන්ටම තේරුම් ගන්න සැලැස්වීම.

ප්‍රතිඵල

පොලීසියට ලැබෙන පැමිණිලි අඩුවීම, තැන තැන කල්ලි ගැසී මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කර ගැටුම් ඇති කර ගැනීම සහ අන්‍යයන්ට කරන හිරිහැර නැතිවීම, රාත්‍රී කාලයෙහිත් බිය සැක නැතුව ගමන් කිරීමට හැකිවීම, මද්‍යසාර භාවිත කර බෝතල් මහමග දැමීම මෙන්ම එක්ව මද්‍යසාර භාවිතය නොමැතිවීම, සිංහල අවුරුද්දට ගමේ කිසිම නිවසක වෙත වසරවල මෙන් මද්‍යසාර ලබා දෙන සංග්‍රහයන් නොතිබීම. පොළ සමාජය තුළ ගමට වටිනාකමක් ලැබීම, නායක නායිකාවන් හය දෙනෙකු බිහිවීම. ගම තුළ ක්ෂණික ආහාර, දුම්වැටි අලෙවිය පාඩු දායක බව වෙළෙඳසැල් හිමියා පැවසීම, වූත් පාන් වාහනේ ගම තුළ දිනකට රුපියල් 5000 කට ආසන්න අලෙවියක් අඩුවීම, ළමයින් ඉගෙනීමට දක්වන උනන්දුව වැඩිවීම. දුම්වැටි, මද්‍යසාරවල හානි නිරතුරුව පැවසීම, ගම අපායක් කියූ අය ගමට ආදරය කිරීම, මහමග කසළ නොදැමීම, තරුණයන් දුම්වැටි, මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වළක්වා ගැනීමට පිරිමි අයට වුවමනාවක් ඇතිවීම, එකමුතුව වැඩ කිරීමට හැකියාව ලැබීම, සියලු දෙනාගේ සහය වැඩවලට ලැබීම, ගම පිරිසිදුව තබා ගැනීම, ඉගෙන ගැනීමේ සහ නිසි වයසට විවාහ වීමේ වැදගත්කම තේරුම් ගෙන වැඩ කිරීම.

උගත් පාඩම්

ගම්වාසීන්ටම ගැටලුව හඳුනාගැනීමට සැලැස්වීමෙන් දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම හෝ නවතා දැමීම වැනි ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිවේ. තවද මෙම වැඩසටහන දීර්ඝව ගම්මානය තුළ පවත්වාගෙන යා හැකිවේ.



From Waves to Wellness: Community-Led Journey to a Drug-Free Sinhapuraya”

Authors: Sarath K. Gamage, M. G. Hasanthi Niroshani, Shamith I. Hendihewa, N. S. Ranasinghe, M. M. Vishwajith, K. S. Chathumali

Background

Following the 2004 tsunami, families displaced from the Ambalangoda coastal belt were resettled in the Bavarian Lions Club Village, Kobeithuduwa. Isolated in a cinnamon plantation and lacking basic community infrastructure such as playgrounds and a community hall, the settlement faced multiple social challenges. High-risk housing conditions and widespread use of alcohol, cigarettes, and drugs among men created an environment described by elders as “a journey from heaven to hell.”

Methodology

The intervention began by mobilizing women to analyze household expenses, discuss barriers to development, and identify harms to children. Based on their insights, a village society and children’s club were formed to lead collective change. Community members engaged in Shramadana campaigns to remove garbage and improve sanitation. Families were encouraged to reduce spending on fast food and direct resources toward nutritious meals, while also adopting regular saving habits. Children were given the responsibility of collecting discarded alcohol bottles and calculating their monetary value, turning this into a household conversation about waste and substance use. Poster campaigns led by children further reinforced awareness of the harms of smoking and drinking. In addition, regular dialogues were held with men, women, and children to reflect on work habits, family happiness, education, and future goals. This process helped the community identify obstacles to progress and recognize how commercial influences could trap them in unhealthy lifestyles.

Results

The community witnessed remarkable transformation. Complaints to the police declined significantly, and substance-related conflicts, harassment, and street littering disappeared. Alcohol-centered gatherings, especially during cultural festivals like the Sinhala New Year, ceased entirely. The village, once stigmatized as “Tsunami Mountain,” was rebranded with pride as Sinhapuraya (“Lion City”). Six new leaders emerged, guiding ongoing community initiatives. Local shopkeepers reported losses in cigarette and fast-food sales, with daily turnover of mobile vendors decreasing by nearly five thousand rupees, reflecting reduced consumption. At the same time, children’s enthusiasm for learning grew, families prioritized education, and villagers embraced cleanliness and cooperation in shared work. A collective determination arose to prevent youth from falling into cigarette, alcohol, or drug use. What was once described as a “hell” became a valued, united, and hopeful community.

Lessons Learned

Empowering villagers to identify and address their own problems led to sustained behavioural change and community solidarity. This bottom-up approach demonstrated that long-term prevention of alcohol, cigarette, and drug use is possible when solutions are generated and owned by the community itself.

නිස්සමහාරාම කිරිනද අංක 19 නිලධාරී වසමේ පවුල් 25 ක දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම

කතා: එච්.පී. නන්දසිරි

පසුබිම

නිස්සමහාරාම අංක 19 කිරිනද ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ කර්ජීපවල යාල හන්දිය ගම්මානයේ පවුල් 656 ක් පමණ පදිංචි වී සිටින අතර බහුතරයක් දෙනා ධීවර කර්මාන්තයේ සහ දෛනික ආදායම් ලබන පවුල් වේ. මෙම පවුල් අතර මද්‍යසාර, දුම්වැටි භාවිතා කරන පුද්ගලයන් දැකගත හැකි අතර ඒ නිසාවෙන් එම ගම්මානය තුළ සෞඛ්‍යමය සහ ආර්ථිකමය වශයෙන් මෙන්ම සමාජීය වශයෙන් ගැටලු රාශියක් මතුව ඇත. එම නිසා මෙම තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට එම ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ පවුල් 25 ක් තෝරාගෙන එම පවුල්වල දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම මෙහි අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය

ගම්මානයේ සමීක්ෂණයක් සිදුකර දුම්වැටි හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් 25 ක් හඳුනා ගත්හ. එම පවුල් 15/25 (60%) ක් ධීවර කටයුතු වල නිරත වන අතර පවුල් 10/25 (40%) ක් රියදුරු, කම්කරු, බේකර්, රැකියාවන් වල නිරත වේ. එම පවුල්වල පිරිමි පුද්ගලයන් සමඟ දුම්වැටි හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා යන වියදම ගණනය කළ අතර, මුදල් ඉතිරි කර ගතහොත් පවුලට ඇති වාසි පිළිබඳ සාකච්ඡා කළ අතර පසුව සිදුවන සෞඛ්‍ය හානිය පිළිබඳව සාකච්ඡා කර භාවිතයෙන් නිදහස් විය හැකි ආකාරයද ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන ලදී. කාන්තාවන් සමඟ පවුලේ ආදායම් වියදම් ගණනය කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව ද එම පවුල්වල දරුවන් සමඟ සතුටු කරලැන්ඩරය නිර්මාණය කිරීම සහ එය මැනීම, දුම්වැටි හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන ආසන්න හානිය "මුහුණ අවලස්සෙන වීම, ගඳ ගැසීම වැනි" කරුණු සාකච්ඡා කිරීම. පසුව එම ළමුන් ප්‍රජාවේ ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවිය. පවුල් 25හි කාන්තාවන් සහ පිරිමි පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යට බලපාන යටිතල සාධක හඳුනා ගනිමින් ඒවා වෙනස් කිරීමට ක්‍රියාත්මක වී ඇත. පසුව එය පසුවිපරම් කරමින් ඔවුන්ව දිරි ගැන්වීම සිදු කළහ.

ප්‍රතිඵල

තෝරාගත් පවුල් 8/25 (32%) කාන්තාවන් ආදායම් වියදම් පොත් නඩත්තු කර නාස්තිය වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම, පවුල් 4/25 (16%) "මහන්සියට බොන්න ඕන, දුකට බොන්න ඕනේ" වැනි මර්ජා මත පිළිබඳ අවබෝධ වී සහ ආර්ථික සහ සෞඛ්‍ය හානිය අවබෝධ වී භාවිතයෙන් නිදහස් වීම, පවුල් 25හි ළමයින් 19 ක් ළමා සමාජයට ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධ වීම සහ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇතිවන කරුණු අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාකරකම් ගම තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම.

උගත් පාඩම්

දුම්වැටි හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා පවුලේ කාන්තාවන්, දරුවන් මැදිහත් වීමෙන් සහ ප්‍රජාවගේ මැදිහත් වීමෙන් නැවැත්වීම අපහසු කාර්යයක් නොවන බවත් ගම තුළ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් කිරීම ගමට එලදායි පණිවිඩයක් ගෙන යාමට හැකි වීම.



Breaking the Cycle: Community-Led Strategies to Reduce Tobacco, Alcohol, and Drug Use in Kirinda

Authors: H.G. Nandasili

Background

Yala Handiya village of Karijjawala in Kirinda No. 19 Grama Niladari Division, Tissamaharama, is home to approximately 656 families, most of whom earn daily wages. Widespread use of alcohol, cigarettes, and other drugs has contributed to health, economic, and social problems within the community. To address this, a targeted intervention was designed for 25 families to reduce substance use and its negative impacts.

Methodology

A village survey identified 25 low-income families actively using tobacco, alcohol, or other drugs. Among them, 60% were engaged in fishing, and 40% in occupations such as driving, labour, and baking. Interventions included calculating household expenses on substances, discussing potential health and economic benefits of reduction, and educating families on self-liberation strategies. Women were guided in tracking family income and expenses, while children participated in “happy calendar” activities to measure and promote well-being. Families identified underlying health risk factors and implemented actions to mitigate them, with regular follow-up and encouragement from the programme team.

Results

Eight families (32%) maintained income and expenditure records and actively reduced wasteful spending. Four families (16%) overcame myths justifying substance use, recognized economic and health damages, and successfully became substance-free. Nineteen children from these families actively engaged in community activities to reduce the desire for tobacco, alcohol, and drug use.

Lessons Learned

Community-driven interventions can effectively reduce substance use among families. Engaging women and children through practical education and active participation demonstrates a feasible and impactful model for village-level drug prevention programmes.

இளைஞர்களை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் மதுசாரம் சார்ந்த பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்படுத்தல்

எழுத்தாளர்: M.வள்ளியம்மா

பின்னணி

மின்சிங்லேன் தோட்டத்தில் சாராய பாவனையினால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக பொருளாதார நிலைமை பாதிப்படைதல், வீண் சண்டைகள் மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல், போன்றவற்றுடன் இணைந்து இளைஞர்களையும் மதுசார பாவனைக்கு ஈர்ப்பதற்கான சூழ்நிலை காணப்பட்டமை மிகவும் பாரதூரமான பிரச்சினையாக இப்பிரிவில் காணப்பட்டது. அதிகமானோர் தமது வருமானத்தில் 50 வீதத்தினை சாராய பாவனைக்கே செலவிட்டனர். இதனால் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பொருளாதார சரிவு நிலை, வன்முறைகள், மகிழ்ச்சியற்ற சூழல் என்பன காணப்பட்டமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்நிலைமையை மாற்றுவதற்கு இப்பிரதேச இளைஞர்கள் மூலமாக இச்செய்ந்திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

வழிமுறைகள்

குறிப்பிட்ட பகுதியினை தெரிவு செய்து சனத்தொகை விபரம், அதில் ஆண்கள் எத்தனை பேர் சாராய பாவனையில் ஈடுபடுகின்றனர் என்கின்ற விபரம் திரட்டப்பட்டு தோட்டப்பிரிவின் சாராய செலவீனமும் கணக்கிடப்பட்டது. மாதமொன்றிற்கு சுமார் 32 இலட்சம் எனும் பெருந்தொகை சாராயத்திற்காக செலவிட்டிருந்தமைக் இத்தரவு சேகரிப்பின் மூலம் தெரியவந்தமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. இதனை மாற்றியமைப்பதற்காக இளைஞர்கள் ஒன்றிணைந்து விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடாத்தி அதனூடு இளைஞர்களுக்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினர், மேலும் பெண்கள் மற்றும் சிறுவர் குழுக்களிடையே மதுசாரம் சார்ந்த உண்மையான பிரச்சினைகளை தெளிவுப்படுத்துவதற்காக தொடர்த்தேர்ச்சியான செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இளைஞர் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு மதுசார பாவனையினால் ஏற்படுகின்ற நடடங்களை கண்காட்சிகளாக வடிவமைத்து ஒவ்வொரு லயன் குடியிருப்புக்களுக்கும் கொண்டு சேர்க்கப்பட்டது. நேரடிதலையீட்டுடன் 15 பாவனையாளர்களை தெரிவு செய்து அவர்களுள் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான செய்ந்ரிட்டத்தையும் அக்குடும்பங்களுடன் இணைந்து செயற்படுத்தப்பட்டது.

பெறுபேறுகள்

சிறப்பான இளைஞர் குழுவொன்று தொடர்த்தேர்ச்சியாக இயங்குவதற்கு உருவாக்கப்பட்டது. தோட்டத் தலைவர்களும், தலைவிகளும் இணைந்து பொதுவான வேலைத்திட்டங்களிலும் மதுசார பாவனைக் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளை இணைத்தனர். தெரிவு செய்த பாவனையாளர்களுள் 04 பேர் பாவனையை குறைத்துள்ளதோடு, வீண் சண்டைகளை 09 பேர் நிறுத்தியுள்ளனர். மேலும் 04 குடும்பங்களில் சாராயத்திற்கு வீணாக செலவழிக்கும் பணத்தொகையை சேமிப்பதற்கு ஆரம்பித்துள்ளனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

நாம் சென்று ஒரு சமூகத்தை மாற்றுவதை விட அந்த சமூகத்தில் உள்ள இளைஞர்கள் மூலம் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை அறிந்து கொண்டேன்.



Building a Better Tomorrow: Youth Empowerment in Minsinglane

Author: M.Valliyamma

Background

In Minsinglane Estate, alcohol consumption created multiple problems, including economic decline, frequent domestic fights, social issues, and an environment that encouraged youth to drink. Most men reportedly spent nearly 50% of their income on alcohol, leading to violence and unhappy households. To address these challenges, local youth initiated a project to reduce alcohol-related harm in their community.

Methodology

A specific area was selected, and data on population, male alcohol consumption, and total estate-level spending were collected. The survey revealed that approximately 32 lakhs were spent on alcohol per month. Youth groups organized sports competitions and awareness activities, engaging women and children to understand the social and economic harms of alcohol. Exhibitions demonstrating alcohol-related losses were presented at each line area. 15 users were selected for direct intervention, working closely with their families to reduce consumption and related problems.

Results

A dedicated youth group was established to sustain activities. Plantation leaders integrated alcohol control programmes into general work schedules. Among the selected users, 4 reduced their alcohol consumption, 9 stopped unnecessary fights, and 4 families began saving the money they would otherwise spend on alcohol.

Lessons Learned

Sustainable change is possible by empowering youth within the community rather than attempting to change the entire community directly.

மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனைகளுக்கு ஏமாறாமல் இருப்பதற்கான எதிர்ப்பு சக்தியினை சிறுவர்களுக்கு பெற்றுக்கொடுத்தல்

எழுத்தாளர்: ச.கணேசதாஸ்

பின்னணி

இன்றைய காலகட்டத்தில் பிறழ்வான நடத்தையில் ஈடுபடுகின்ற நிலமை பாடசாலை பராயத்தில் இந்தே அதிகளவு காணப்படுகின்றது. மாணவர்களையும், சிறுவர்களையும் இலக்கு வைத்து தங்களது நோக்கங்களை அடைவதற்கு மதுசாரம் மற்றும் புகையிலை நிறுவனங்கள் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன. குறிப்பாக கல்வியில் சிறந்து விளங்கும் மாணவர்கள், வசதி படைத்த பெற்றோர்களின் பிள்ளைகள், தாய் தந்தை இருவரும் வேலைக்குச் செல்வோரின் பிள்ளைகள், பெற்றோர்களின் கண்காணிப்பு குறைந்த பிள்ளைகளை இலக்கு வைத்து போதைப்பொருள், சிகரட், மதுசார பாவனை மற்றும் பிறழ்வான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவதற்குத் தூண்டுகின்ற நிலமை காணப்படுகின்றதையடுத்து, இவ்வாறான சதிவலைகளில் எதிர்கால சந்ததியினர் சிக்குவதைத் தடுப்பதற்கான முன்னாயத்த செயற்பாடுகளேகவே இச்செயற்பாடு நடாத்தப்பட்டது.

வழிமுறைகள்

இலக்கு குழுவை உருவாக்குவதற்கான கிராம உத்தியோகத்தருடைய ஒத்துழைப்புடன் கிராமத்தின் துடிப்புமிக்க சிறுவர்களை ஒன்றிணைத்து, அறநெறிப் பாடசாலையூடாக தரம் 08 தொடக்கம் தரம் 11 வரையான 30 சிறுவர்களைக் கொண்ட குழுவை உருவாக்கி அவர்களது இரண்டாம் நிலைத் தரவு சேகரிக்கப்பட்டது. நோக்கங்கள் தொடர்பாக தெளிவுபட்டப்பட்டு, சிறுவர்களின் மனநிலை, நடத்தைகள் தொடர்பான வினாக்கொத்து தயாரித்து, தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன. இலக்கு குழு உறுப்பினர்களுக்கு தொடர்ச்சியான பயிற்சிகள், குழுச் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு, சிகரட், மதுசார கம்பனிகளின் இலக்கு, ஏமாற்று விளம்பரங்களை இனம் காணல் தொடர்பாகவும், போதைப்பொருள், சிகரட், மதுசார பாவனையினால் ஏற்படும், குறுகிய கால, சமூக, பொருளாதார, உள, பாதிப்புக்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. குழுவின்கான WhatsApp குழு உருவாக்கப்பட்டதுடன், அக்குழுவினூடாக தொடர்ச்சியாக விழிப்புணர்வு கருத்துக்கள் பரிமாறப்பட்டு வருகின்றன.

பெறுபேறுகள்

30 சிறுவர்களில் 22 பேருக்கு ஆர்வம் அதிகரித்து இருந்தது. அவர்கள் தொடர்ச்சியாக பின்தொடரல் வகுப்புகளுக்கு வருகை தந்தனர். 22 சிறுவர்களும் வெவ்வேறு வகையான மதுசாரம், சிகரட் விளம்பரங்களை கண்டறிந்து பெற்றோருக்கு கூறுகின்றனர். 30 சிறுவர்கள் மதுசார, சிகரட் பாவனையால் ஏற்படும் உண்மையான தாக்கங்கள் தொடர்பாக அறிந்துள்ளனர். மூன்று சிறுவர்கள் சுயமாக செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முன்வருகின்றனர். 13 சிறுவர்கள் மதுசாரம் மற்றும் சிகரட் பாவனையினால் ஏற்படும் தாக்கங்களை வரைந்து காட்சிப்படுத்தியிருந்தனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

சிறுவயதில் இருந்தே மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருட்களின் உண்மையை காண்பிக்கும் போதும், சிறுவர்களை தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு ஒன்றிணைக்கும் போதும் அவர்கள் மத்தியில் பாவனைக்கு காணப்படும் வெகுமதி குறைவடையும்.



Strong Minds, Safe Choices: Children Resisting Alcohol, Tobacco, and Drugs

Authors: Shanmuganathan Kaneshathas

Background

Deviant behaviours among school-aged children are increasingly prevalent, with alcohol, tobacco, and drug companies targeting students—especially high-achieving children, children of working parents, and those with less supervision. Such targeting encourages early use of drugs, cigarettes, alcohol, and other risky behaviours. This project was implemented as a preventive measure to protect children from these influences and reduce future engagement in substance abuse.

Methodology

In collaboration with the Grama Niladhari, a target group of 30 energetic children from grades 8 to 11 was formed. Secondary data were collected, and a questionnaire assessed children's attitudes and behaviours. Continuous training and group activities were conducted to raise awareness about deceptive advertisements, as well as the social, economic, and psychological consequences of alcohol, tobacco, and drug use. A resource group was created to facilitate ongoing exchange of awareness strategies among participants.

Results

Twenty-two children showed increased interest and attended follow-up sessions consistently. These children were able to identify alcohol and cigarette advertisements and informed their parents about them. All 30 children gained awareness of the real consequences of substance use, while 3 children expressed willingness to take preventive action independently. Thirteen children created drawings illustrating the harms of alcohol and cigarettes, which were displayed in the community.

Lessons Learned

Providing children with knowledge about the harms of alcohol, tobacco, and drugs from a young age, and actively involving them in preventive activities, reduces the likelihood of future substance use.

දුම්රිය, මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව දරුවන්ට ඇති විය හැකි කැමැත්ත අවම කිරීමට ඇත්මය පෙරපාසල ගත් උත්සාහයක්

කතා: ඩී. ඒ දමයන්ති / පී.එම්. ආර්. පුෂ්පකාන්ති

පසුබිම

දුම්රිය, මද්‍යසාර සමාගම් කුඩා දරුවන් ඉලක්ක කර ගනිමින් ප්‍රචාරණ කටයුතු සිදුකරමින් පවතී. එසේම නොදැනුවත්කම නිසාවෙන් ප්‍රජාව තුළින්ද දුම්රිය, මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව දරුවන්ට කැමැත්තක් ඇති කරවන අවස්ථාවන් දක්නට ලැබෙනු ඇත. පෙර පාසල් වයසේ සිටින දරුවන්ට බාහිරින් එන මෙම බලපෑම්වලට ඔරොත්තු දීමට අවශ්‍ය ජීවන කුසලතා සංවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් ඇත්මය පෙරපාසලේ දරුවන් සමඟ එක්ව උත්සාහයක් ගන්නා ලදී.

ක්‍රමවේදය

රත්නපුර ඇත්මය පෙරපාසලේ දරුවන් 20ක් සම්බන්ධ කර ගනිමින් ඇති ආයතනයෙන් ලබා ගත් පුහුණුව හා ඇත්දැකීම උපයෝගී කරගනිමින් නිර්මාණශීලී දේවල් (උදාහරණ:- කවි, කතාන්දර, හරහා දරුවන්ට අවබෝධය ලබාදීම) ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. තවද ලස්සන මුහුණු කැන මුහුණු බෝබිවලින් නිර්මාණය කර එය උපයෝගී කරගනිමින් "අරක්කු බිට්ටේ හැති අයගේ මුණ සොයමු" ආදී ක්‍රියාකාරකම් හරහා දරුවන් පෝෂණය කරන ලදී. එසේම දුම්රිය, මද්‍යසාර සමාගම් කුඩා දරුවන් ඉලක්ක කර සිදුකරන උපක්‍රමයන් පිළිබඳවත්, ප්‍රජාව හරහා දුම්රිය මද්‍යසාර භාවිතය දරුවන්ට කැමැත්තක් ඇති කරවන අවස්ථාවන් විශේෂයෙන් මද්‍යසාර සහිතව පවත්වන උත්සව ගැනත්, දෙමාපියන් සමඟ ද සාකච්ඡාවන් ගන්නා ලදී. පෙර පාසල තුළ අවුරුදු දෙක හමාරත් පහත් අතර දරුවන් සිටින නිසා අවුරුදු 5 වයසේ දරුවන් සමඟ මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ලදී. දෙමාපියන් සමඟ මාස දෙකකට වතාවක් මෙම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ තොරතුරු සහ දරුවන්ගේ හැසිරීම් රටාවන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

මෙම ක්‍රියාකාරකම් පටන් ගැනීමට පෙර දුම්රිය, මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ලෙඩ වෙනවා කියා පැවසූ ළමුන් මාස කිහිපයකට පසු සිගරට් බිට්ටේ මුණ කැනවෙනවා, ගඳ ගහනවා, ලස්සන හැති වෙනවා කියලා ළමුන් 20/20 ක්ම ප්‍රකාශ කරයි, සිගරට් බොන අයෙකු ළමුන් ළඟට පැමිණියොත් මොකද කරන්නේ විමසුවිට නහය වසා ගන්නවා කියලා කියන ළමුන් 15/20 සිටී, මද්‍යසාර භාවිතා නොකරන අයගේ මුහුණ සොයමු පැවරුම හරහා මුහුණ හඳුනා ගැනීමට හැකි දරුවන් 20/20 සිටී , ඒ අතරම උත්සවයක හෝ මද්‍යසාර භාවිතා කරන අවස්ථාවක් දකින ළමුන් කැන වැඩක් කරන බව අන් අයට ප්‍රකාශ කිරීමට ක්‍රියාත්මක වන බව මව්වරුන් පවසයි. නිවසේ යහළුවන් සමඟ තාත්තා මද්‍යසාර භාවිතා කරන අවස්ථාවන් වල දරුවන් ගීත ගායනා කරමින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා එම අවස්ථා හැවිනී ඇති බව මව්වරුන් කියමින් ඔවුන්ටවත් කරගත නොහැකි වූ දෙයක් දරුවන් කළ බව සතුවින් කියති. (ළමුන්ට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය වීම) ළමුන් අකමැති දේවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ළමුන්ට හැකියාව සංවර්ධනය වීම නිසා තාත්තලාගේ මද්‍යසාර භාවිතය අඩුවී ඇති බවත්, පෙර පාසලට ලබාදෙන තාත්තලාගේ දායකත්වය වැඩිවී ඇතිබව අපට පැහැදිලිව දක්නට ඇත. තාත්තා අම්මට බැන්නා කියලා දරුවන් පවසන අවස්ථා හැති තරමය එම නිසා පවුල් ගැටුම් අඩුවී ඇති බව පැහැදිලි වේ.

උගත් පාඩම්

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පණිවිඩ ඇතුළත් දරුවන්ට තේරුම් ගැනීමට හැකි නිර්මාණශීලී මෙන්ම සරල කවි කතාන්දර වැනි දෑ හරහා කියාදීම තුළින් අකමැති දේවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව මෙන්ම දරුවන්ගේ ජීවන කුසලතා සංවර්ධනයට පහසු වූ බවත් ඉතාම ඵලදායී වීම.



Empowering Preschoolers to Resist Tobacco and Alcohol: Lessons from Eth Oya Preschool”

Authors: D.A. Damayanthi, P.M.R. Pushpakanthi

Background

Cigarette and alcohol companies increasingly target young children through advertising campaigns. Community practices and ignorance sometimes further expose children to these substances. To equip preschoolers with life skills to resist such influences, Eth Oya Preschool initiated a programme targeting children aged 2½–5 years.

Methodology

Twenty children participated in creative, age-appropriate activities designed using training and experiences from ADIC. Activities included poems, storytelling, and visual exercises such as “Find the Faces of Non-Alcoholics” using boards. Since the preschool included children aged 2½–5, activities were focused on the 5-year-old children. Parents were engaged in discussions about industry tactics, community events involving alcohol, and opportunities to influence children’s behaviour. Information about the process and children’s behaviour patterns was discussed with parents every two months to reinforce learning and monitor progress.

Results

After several months of the intervention, all 20 children were able to describe the negative effects of smoking and alcohol, such as stained teeth, bad breath, and unattractiveness. Fifteen children reported practical strategies when encountering someone smoking, including covering their noses. Through the “Find the Faces of Non-Alcoholics” activity, all children could identify non-alcoholic role models. Parents observed that children actively discouraged alcohol use at home and during community events, including prompting fathers to reduce drinking and raising awareness among others. The children’s engagement also increased parental participation in preschool activities, and families reported a noticeable reduction in conflicts at home. These outcomes demonstrate that the programme effectively enhanced children’s awareness, life skills, and capacity to influence family and community behaviours regarding tobacco and alcohol use.

Lessons Learned

Creative, comprehensible interventions using poems, stories, and visual exercises can successfully develop life skills in preschoolers, enabling them to resist tobacco and alcohol influences and positively shape family and community behaviours.

වලවේවත්ත ගම්මානයේ තෝරාගත් පවුල් 25 ක දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම

කතා: ඩී.පී. අතිලා ප්‍රියංජලා

පසුබිම

වලවේවත්ත ගම්මානය පවුල් 278ක් සිටින අතර මොවුන් වගා කටයුතු සහ කුලී රැකියාවන් වල නිරත වේ. එම ගම්මානය තුළ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ අලෙවිය ඇති අතර එම ප්‍රදේශයේ ළමුන් සහ තරුණ ප්‍රජාව දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතයට යොමු වන බවද දැකගත හැක. තවද එම නිසා පවුල් ආරවුල්, කාන්තා හිංසනය, පවුල් බිඳ වැටීම් ද දක්නට ඇත. එම නිසාවෙන් මෙම තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට එම ගම්මානයෙන් පවුල් 25 ක් තෝරාගෙන එම පවුල් වල දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම මෙහි අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය

ගම්මානයේ සිටින පවුල් 278 තුළින් සමීක්ෂණයක් සිදුකරමින් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන, ආර්ථික අපහසුතා ඇති පවුල් 25 ක් ගෙයින් ගෙට ගොස් තෝරා ගත් අතර මුල් අදියරේ ඔවුන් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ සහ ඔවුන්ගේ අනවශ්‍ය වියදම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමින් භාවිතය නිසා සිදුවන වියදම් ගණනය කර පෙන්වූහ. පසුව දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ඇතිවන හානිය (මුදල් නාස්ති වීම, පෙනුම විකෘති වීම, පවුල තුළ ගැටුම් ඇති වීම, බෝ නොවන රෝග ඇති වීම) සාකච්ඡා කළ අතර ඔවුන් වියදම් කරන මුදල් ඉතිරි කළ හැකි ආකාරය කාන්තාවන් සමඟ සහ පිරිමි අය සමඟ වෙන වෙනම සාකච්ඡා කළහ. පෙනුමට වන හානිය පිළිබඳ ළමයින් සමඟ සාකච්ඡා කළේ එම හානිය පෝස්ටර් මගින් ඇඳ පෙන්වමිනි.

ප්‍රතිඵල

ක්‍රියාවලිය සඳහා තෝරාගත් පවුල් 12/25 (48%) දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කළ අතර පවුල් 2/25 (8%) දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නතර කළ අය වේ. පවුල් 25/25 (100%) දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන වියදම ගණනය කරමින් ආර්ථික හානිය පිළිබඳ තේරුම් ගැනීම. දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ගැටුම් ඇති වූ 3/11 (27%) ක් ගැටුම් අවම වීම. කාන්තා හිංසනය ඇති වී තිබූ පවුල් 2/6 (33%) ක් හිංසනය අවම වීම.

උගත් පාඩම්

තෝරාගත් කණ්ඩායමක සෞඛ්‍යමත් වෙනසක් ඇතිකිරීම සඳහා ඔවුන් සමඟ දීර්ඝකාලීන ක්‍රියාවලියක් සිදුකළ යුතුය.



Reducing Tobacco, Alcohol, and Drug Use in Selected Families: A Community Intervention in Walawawatta Village"

Authors: D.G. Akila Priyanjala

Background

Walawawatta village, home to 278 families engaged in farming and wage labour, faces widespread use and sale of tobacco, alcohol, and other drugs. This has led to children and youth adopting similar habits, alongside family disputes, violence against women, and family breakdowns. To address this, 25 families were selected for a targeted intervention aimed at reducing substance use.

Methodology

A door-to-door survey identified 25 economically vulnerable families who regularly used tobacco, alcohol, or other drugs. Interventions included discussions with men and women about unnecessary expenses, calculation of household spending on substances, and education on health, appearance, and social consequences. Children were involved through poster activities illustrating the harms of substance use.

Results

Twelve families (48%) reduced their use of tobacco, alcohol, and other drugs, while 2 families (8%) completely stopped usage. All 25 families (100%) understood the economic impact of their consumption. Among families with prior conflicts related to substance use, 3 of 11 families (27%) reported reduced disputes, and 2 of 6 families (33%) reported decreased violence against women.

Lessons Learned

Sustainable behaviour change requires long-term engagement with selected families, emphasizing continuous education and monitoring to achieve healthier lifestyles.

දුම්වැටි මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමටත්, හවකයන් භාවිතයට යොමු වීම අවම කිරීමටත් තොරණ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කාර්යාලයේ නිලධාරීන්ගේ මාස 06ක මැදිහත්වීම.

කතා: වෛද්‍ය යූ. වාමිකා දුනංසි

පසුබිම

හොරණ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය ලෙස මාසික පසු විපරම් සාකච්ඡාවේදී මතු වූ කරුණක් වන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් ක්ෂේත්‍රයේ කටයුතු කිරීමේදී ප්‍රජාවේ සහ පවුල් තුළ ඇතිවන බොහෝමයක් ගැටලු සඳහා පාදක වන ප්‍රධානතම සාධකය ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාර භාවිතය හඳුනා ගැනීමට හැකිවිය. දුර්ලභාවය, බෝ නොවන රෝග, පෝෂණ ඌණතා, මානසික ආතතිය, සමාජීය සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්මට ඇති බාධා යන කාරණා හොරණ ප්‍රදේශයේ පොදු සෞඛ්‍ය ගැටලු ලෙස ඉස්මතු වීම අවම කිරීමත්, දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමත්, භාවිතයට යොමු වීම අවම කිරීමත් ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයක් වන බැවින් හොරණ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කාර්යාලයේ නිලධාරීන්ගේ මැදිහත්වීම ආරම්භ කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

හොරණ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ මතපෙන්නීම යටතේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් හරහා ගැටලුව නිවැරදි හඳුනා ගැනීම හා එය විශ්ලේෂණය කිරීමත් සිදුවිය. එහිදී අප ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්ගේ මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ දැනුම දියුණු කිරීමත් යාවත්කාලීන කිරීමත් උදෙසා මූලික දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් සිදු විය. එහිදී සකස් කරගත් සැලැස්මකට අනුව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ හරහා ගම්මාන තුළින් තරුණ කණ්ඩායම් නිර්මාණය කිරීම, මව් හවුල් මේ සඳහා භාවිත කිරීම හා ක්ෂේත්‍රය තුළ මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පිරිස් හඳුනා ගනිමින් ඔවුන්ව සාප්‍රවම මුණ ගැසීමෙන් ඔවුන් භාවිතයෙන් ඉවත් කර ගැනීමට මැදිහත්වීම ද සිදුවිය. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් හරහා පාසල් ළමුන් දැනුවත් කිරීමටත් කටයුතු කරන ලදී. එමෙන්ම පසු විපරම් හරහා වැඩසටහන දියුණු කරමින් අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක විය. මෙම වැඩසටහන තුළදී අභියෝග ලෙස ක්ෂේත්‍රයේ දෛනික වැඩ කටයුතු සමඟ මැදිහත්වීම් කිරීමේ අපහසුතාවය සහ යම් නිලධාරීන්ගේ ක්ෂේත්‍රයේ වපසරය වැඩිවීමත් එමෙන්ම නිලධාරීන්ගේ අඩුකම සහ මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන්ගෙන් නිලධාරීන්ට බලපෑමක් ඇතිවේ යැයි සාධාරණ සැකයක් ක්ෂේත්‍රය තුළ ප්‍රජාව එකතු කිරීමේදී ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික කාරණා නිසා ඇති වූ අපහසුතා වැනි අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවිය.

ප්‍රතිඵල

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අඩු කළ සහ නැවැත්වූ පිරිස 11 දෙනෙකු වාර්තා වීම අරක්කු භාවිතය අඩුකළ පිරිස 03 ක්, බුලත්විට හා තුල් භාවිතය නැවැත්වූ පිරිස 07 ක් සහ ගංජා භාවිතය නැවැත්වූ එක් අයෙක් ලෙස ක්ෂේත්‍ර 39 න් 13 ක් ක්‍රියාකාරී වීම තුළින් තරුණ කණ්ඩායම් 13 ක් නිර්මාණය වීම, ළමා කණ්ඩායම් 05 ක් නිර්මාණය වීම හා මව් හවුල් 13ක් ක්‍රියාකාරී වීමත් ඔවුන් විසින් අදාළ ගම්මාන තුළ නිවාරණ ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කිරීම. එමඟින් භාවිතයට ඇති භාවිතයට ඇති කැමැත්ත අඩු වීම, ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල පෝස්ටර් ඇලවීම හරහා ගම්මාන වශයෙන් සහ තනි පුද්ගලයන් වශයෙන්, දුම්වැටි භාවිතය නිසා විනාශ වන මුදල් පිළිබඳ අවබෝධය ගම්වාසීන්ට ලබාදීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව දියුණු වීම මඟින් ප්‍රසිද්ධියේ භාවිතයට අපහසු පරිසරයක් නිර්මාණය විය.

උගත් පාඩම්

හොරණ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කාර්යාල බල ප්‍රදේශය තුළ පොදුවේ වැඩසටහනක් සැලසුම් නොකර ඒ ඒ ක්ෂේත්‍ර අනුව වෙන වෙනම වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම මඟින් වඩා ඵලදායී ප්‍රතිඵල ළඟාකර ගැනීමට හැකියාව ලැබුණි.



Field-Based Interventions to Reduce Tobacco, Alcohol, and Drug Use in Horana: A Six-Month Initiative”

Authors: Dr. U. Chamika Dananji

Background

During monthly follow-up discussions at the Horana Health Medical Office, Family Health Service Officers and Public Health Inspectors identified tobacco, alcohol, and drug use as major contributors to community and family problems. Common health challenges in the area—poverty, non-communicable diseases, nutritional deficiencies, mental stress, and social health barriers—highlighted the need to minimize substance use. A six-month intervention was initiated by the Horana Health Medical Office to address this need.

Methodology

Under the guidance of the Horana Health Medical Officer, problems were analyzed through discussions with field officers, who then received awareness training on substance use. Youth groups were established in villages with the support of mothers’ partnerships, targeting users directly to facilitate withdrawal. Public Health Inspectors also educated school children. Continuous follow-up ensured program sustainability. Challenges included fieldwork constraints, expanded coverage areas, officer shortages, and potential influence from drug traffickers.

Results

Eleven individuals reported reduced or ceased substance use (3 reduced alcohol use, 7 stopped betel and thool, 1 stopped cannabis). Thirteen youth groups, 5 children’s groups, and 13 mothers’ groups were activated, initiating prevention activities across villages. Public awareness campaigns, including posters, helped communities recognize financial losses due to smoking. Community responsiveness improved, creating a socially discouraging environment for substance use.

Lessons Learned

Field-specific programmes proved more effective than a generalized approach, emphasizing the importance of tailored interventions for each locality to maximize impact.

කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ හොරණ, දකුණු උඩුව ග්‍රාමයේ ළමුන් සහ තරුණයින් දුම්රුවේ භාවිතය ආකර්ෂණය වීම අවම කිරීමට වසරක් තුළ මෙහෙයුම් Y-HUB තරුණ කණ්ඩායමේ මැදිහත්වීම.

කතා: එල් . ඒ . ඉශාදි උද්‍යා සදකිරණි, කමාලි හන්සිනා සහ මෙන්සුඩ Y-HUB කණ්ඩායම

පසුබිම

දකුණු උඩුව ග්‍රාමයේ 2024 වර්ෂය සැලකීමේදී දුම්රුවේ, බිඩි සහ තුල් භාවිතයට යොමු වූ ළමුන් සහ තරුණයින් හඳුනාගැනීමට හැකිවිය. එමෙන්ම භාවිතා කරන පිරිස් ළමුන්ට භාවිතයට යොමු කිරීම සඳහා විවිධ උත්සාහයන් යොදනු දක්නට ලැබිණි. විවිධ මට්ටම මත ළමුන් තුළ ඇති කිරීම, නොමිලේ ලබාදීම, වැඩිහිටි කණ්ඩායම් ආශ්‍රය කිරීමට අවස්ථාවක් ලබාදීම වැනි දේ සිදු කරන ලදී. ඒ තුළින් භාවිතයට යොමු වී ඇතිවිය හැකි හානිය අවම කිරීමට කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ හොරණ, දකුණු උඩුව මෙන්සුඩ Y-HUB කණ්ඩායමේ මැදිහත්වීමෙන් මෙම ග්‍රාමයේ දුම්රුවේ, බිඩි සහ තුල් භාවිතය පිළිබඳව ඇතිවිය හැකි කැරැත්ත අවම කිරීමට ඒ හරහා භාවිතයට යොමුවීම අවම කිරීමට ක්‍රියාත්මකවීම සිදුකරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

මෙන්සුඩ Youth Hub තරුණ සංවිධානය රැස්වී මෙම ගැටලුව සාකච්ඡා කර අප සමග සම්බන්ධ වී නොසිටි ළමුන් අප තරුණ සංවිධානයට සම්බන්ධ කරගැනීම විවිධ වැඩසටහන් සඳහා ඔවුන් සම්බන්ධ කරගනිමින් ඒ හරහා දුම්රුවේ, බිඩි සහ තුල් භාවිතයේ හානිය (අප්‍රසන්න පෙනුම, දුගඳක් ඇතිවීම, ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය, ආර්ථික කඩාවැටීම, සමාගම්වල රුකඩයක් බවට පත්වීම වැනි) ඔවුන්ට සහ ගම්මානයේ අනෙක් ප්‍රජාවට අවබෝධ කර ගැනීමට සැලැස්වීම. මීට සමගමව ළමා සමාජයක් නිර්මාණය කර ආකර්ෂණීය ක්‍රමවේද හරහා ඔවුන්ගේ දැනුම දියුණු කිරීම හා ඔවුන් ක්‍රියාත්මක කර වීම. (හානිය, ප්‍රචාරණය සිදුකරන ආකාරය, නිවැරදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම) පෝස්ටර්, ස්ටිකර්, අත් පත්‍රිකා සහ සතුටු කැලැන්ඩරය හරහා ප්‍රජාවට අවබෝධය ලබාදීම. පසුච්ඡරම් කරමින් වැඩසටහන දියුණු කිරීම. තවද මෙම ක්‍රියාත්මකවීමේදී මුල් කාලයේදී දුම්රුවේ භාවිතය අවම කිරීම වැනි දේවල් තරුණ තරුණියන් ලෙස අපට කළ නොහැකිය යන මතයක් අප දෙමව්පියන් සහ වැඩිහිටියන් තුළ ඇති වීම. ගම්මානය තුළ වයසින් වැඩි තවත් තරුණ සංවිධානයක් තිබීමත් ඔවුන් දුම්රුවේ, බිඩි සහ තුල් භාවිතා කරමින් ළමුන්ට ද හුරුකරමින් සිටීම, අප තරුණ කණ්ඩායමට රැස්වීමට ස්ථානයක් නොතිබීම සහ අප සංවිධානයේ පිරිමි ළමුන්ගේ සහභාගිත්වය අවම වීම වැනි අභියෝගවලට මුහුණදීමට සිදුවිය.

ප්‍රතිඵල

භාවිතයේ හානිය, ප්‍රචාරණ උපක්‍රම හා නිවැරදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ දැනුම ඇති ළමා සහ තරුණ කණ්ඩායමක් බිහිවීම. ළමුන් 07 දෙනෙකු බුලත්විට සහ තුල් භාවිතයෙන් ඉවත්වීම. ළමුන් 15 දෙනෙකු සතුටු කැලැන්ඩරය හරහා සතුටු මැනීමටත් දෙමාපියන් සමග ඒ පිළිබඳ කතා කිරීමටත් හුරුවීම. ළමා සමාජයේ ළමුන් කාටූන්, චිත්‍රපටි, ටෙලිනාට්‍ය හරහා දුම්රුවේ භාවිතා කරන දුර්ගන්ධයක් දැනුවත් වීම ප්‍රචාරණයක් ලෙස ඒ මොහොතේම මවට හෝ පියාට කියාදීම. පසුකාලීනව දෙමව්පියන්ගේ සහයෝගය ලැබීමත් ඔවුන් තුළ තිබූ ළමුන්ට මෙය කළ නොහැකිය යන ආකල්පය වෙනස්වීම. භාවිතයට හුරු කිරීමට උත්සාහ දරන පුද්ගලයින්ට නිවැරදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම. ගම තුළ අප මෙන්සුඩ තරුණ කණ්ඩායමට වටිනාකමක් ඇතිවීම.

උගත් පාඩම්

ගම්මානය තුළ ළමුන් සහ තරුණ තරුණියන් මැදිහත්වීමෙන් දුම්රුවේ, බිඩි සහ තුල් භාවිතය සහ ඒවාට ඇති වටිනාකම අඩු කිරීමට දායක කර ගත හැකි අතර ඒවාට ඇති වටිනාකම අඩු කිරීමටත් දායක කර ගත හැක. භාවිත කරන පිරිස් නිවැරදි වැඩවල යෙදීම තුළින් ඔවුන් අවබෝධයෙන්ම භාවිතයෙන් නිදහස් වේ.



Empowering Youth to Reduce Tobacco Use in South Uduwa

Authors: L. A. Ishadi Udyā Sadakirani, Kamali Hansitha, and Methsuwa Y Hub Team

Background

In 2024, children and youth in South Uduwa Village, Horana, Kalutara District, were increasingly attracted to cigarettes, beedi, and thool. Adult users actively encouraged their use through myths, free distribution, and inclusion in adult groups. The Methsuwa Y Hub youth team aimed to reduce tobacco attraction and use among children and youth in the village.

Methodology

The youth organization engaged children through meetings, programmes, and a children's club, teaching the harms of tobacco, advertising strategies, and correct responses. Awareness was raised in the community through posters, brochures, stickers, and the Happy Calendar. Challenges included low participation of boys, lack of meeting spaces, and initial skepticism from adults.

Results

A group of knowledgeable children and youth was created. Seven children stopped using betel and thool. Fifteen children used the Happy Calendar to discuss happiness with parents. Children began identifying tobacco promotion in the media and responding appropriately. Parental support and community value for the youth group increased.

Lessons Learned

Engaging children and youth in prevention activities can reduce tobacco use, enhance knowledge, and foster community support. Youth-led interventions empower both children and adults to adopt healthier behaviours.

சாராய பாவனையாளர்கள் பாவனையைக் குறைக்கும் அல்லது நிறுத்தும் வழிமுறைகளை அறிந்து அவர்களிடத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்

எழுத்தாளர்: K. கோகிலாதேவி

பின்னணி

கவரவில் தோட்டத்தின் B பிரிவில் அதிகளவானோர் தோட்டத்தொழிலையே மேற்கொள்கின்றனர். எனினும் கிடைக்கின்ற மாதாந்த சம்பளத்தில் பெருந்தொகையை சாராயத்திற்காக செலவழிக்கின்றனர். இதனால் குடும்பங்கள் பெரிதளவில் பொருளாதார நெருக்கடிகளை சந்திக்கின்றமைக் குறிப்பிடத்தக்கது. இதனால் பிள்ளைகளின் கல்வி நிலை, குடும்பத்தின் அபிவிருத்தி ஆகியன பெரிதும் தடைபட்டன. மேலும் குடும்பங்களில் அதிகமான தினங்கள் குறிப்பாக சம்பள தினம், மேலும் எந்தவொரு விஷேட தினங்களிலும் மகிழ்ச்சியற்ற ஒரு சூழல் காணப்பட்டது. இந்நிலைமையை மாற்றியமைத்து தெரிவு செய்யப்பட்ட குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதற்காக இச்செயற்திட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

வழிமுறைகள்

மதுசார பாவனையினால் அதிகளவு பிரச்சினைகளை சந்தித்திருந்த 15 குடும்பங்களை நான் தெரிவு செய்து ஆரம்ப நிலை தொடர்பாக அறிந்து கொண்டேன். பாவனைக்கு செல்லும் செலவினை நாட்காட்டியில் தினமும் எழுதுதுவதற்கும், மாதத்திற்கு சாராயத்திற்கு செல்லும் செலவினை கணக்கிட்டு பார்ப்பதற்கும், பாவனையாளர்கள் மற்றும், குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் மத்தியில் உற்சாகமளிக்கப்பட்டது. சாராய பாவனைக்கு செலவிடுவதால் ஏற்படும் நட்டங்கள் தொடர்பான விளக்கங்கள் தொடர்ந்து வழங்கப்பட்டன. பாவனையை குறைப்பதால் அல்லது நிறுத்துவதால் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரிடத்திலும் ஏற்படக்கூடிய மகிழ்ச்சியான தருணங்கள் தொடர்பாகவும் அவரவர் மத்தியில் கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ளக் கூறினேன். மேலும் அனைத்து குழுக்கள் மத்தியிலும் தொடர்தேர்ச்சையான பின்தொடரல்களும் மதிப்பீடுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

பெறுபேறுகள்

தொடர்ச்சியாக சாராயம் பாவனை செய்த 12 பாவனையாளர்கள் தற்போது பாவனையை குறைத்துள்ளதோடு பாவனைக்கான செலவினை மீதப்படுத்தி அக்குடும்பங்களில் போசணையான உணவுகளை வாங்குகின்றனர். பிள்ளைகளின் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கான பொருட்களை வாங்கி கொடுக்கின்றனர். குடும்பங்களின் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் அக்குடும்பங்களிலுள்ள அனைவர் மத்தியிலும் மகிழ்ச்சியான நிலை அதிகரித்துள்ளது.

கற்றுக்கொண்டவை

எனது தோட்டத்திலுள்ள குடும்பங்களுடனும், அயலவர்களுடனும் சாராயம் தொடர்பாக எவ்வாறான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும், எவ்வாறு அவர்களை அணுக வேண்டும் என்பது தொடர்பாக கற்றுக்கொண்டேன்.



Turning Alcohol Expenses into Family Happiness in Gouravilla Estate

Author: M. Kokiladevi

Background

In the tea section of Gouravilla Estate, many plantation workers spend a large portion of their monthly salary on alcohol, causing major economic difficulties. This negatively affects children's education, family development, and the overall atmosphere at home, particularly on salary and special days. This project aimed to reduce alcohol consumption and improve happiness in selected families.

Methodology

15 families facing significant problems due to alcohol were selected, and their baseline situations were assessed. Users and family members recorded daily alcohol expenses in a calendar to calculate monthly consumption. Continuous guidance was provided on the losses caused by alcohol. Families were encouraged to discuss the happy moments they could achieve by reducing or stopping alcohol use. Follow-up and evaluations were conducted regularly with all groups.

Results

12 users reduced alcohol consumption and redirected their savings toward nutritious food and children's educational needs. Families developed saving habits, improved their economic condition, and experienced increased happiness.

Lessons Learned

Engaging families and neighbours directly, combined with continuous follow-up, can create meaningful changes in alcohol consumption and overall family well-being.

වැල්ලඹිඩය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ තෝරාගත් පවුල් 25ක දුමකොළ හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කරවීම

කතා: පලගසිංහ මනම්පේර්ගේ චන්දිමා

පසුබිම

වැල්ලඹිඩය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ මුළු පවුල් 391 ක් අතරින් මද්‍යසාර හා දුමකොළ භාවිත කරන පවුල් 25 ක් තෝරාගත් අතර ඔවුන්ගෙන් පවුල් 20 ක පීවනෝපාය වන්නේ ධීවර කර්මාන්තයයි. වඩු කර්මාන්තයේ නියුතු එක් පවුලක්ද, පෙදෙරේරු කර්මාන්තයේ නියුතු පවුල් 04 ක් ද මෙම තෝරාගත් පවුල් 25 ට ඇතුළත් වේ. මෙම පවුල් 25 තුළම ආර්ථික අපහසුතා පවතින අතර, මද්‍යසාර භාවිත කර කාන්තාවන්ට ගැටුම් ඇතිකරන පවුල් 06 ක් විය. එමෙන්ම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය මන්දගාමී වීමත්, පවුලේ අනවශ්‍ය මුදල් නාස්තියත් හඳුනාගැනීමට හැකිවිය. මේ සියල්ලට බලපාන ප්‍රධාන සාධකය ලෙස මද්‍යසාර හා දුමකොළ බව හඳුනාගත් අතර, එම තෝරාගත් පවුල්වල මද්‍යසාර හා දුමකොළ භාවිතය අවම කිරීමේ අරමුණින් මෙම ක්‍රියාත්මක වීම සිදුකරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

ගම්මානය තුළ සමීක්ෂණයක් සිදුකර මද්‍යසාර හා දුමකොළ භාවිත කරන පවුල් 25ක් තෝරාගෙන මුලින්ම එම පවුල්වල කාන්තාවන් 25 දෙනා මත්ද්‍රව්‍ය හා දුමකොළ භාවිතය නිසා ඇතිවන හානිය (මුදල් නාස්තීවීම, පෙනුම විකෘතිවීම, පවුල් ආරවුල් ඇතිවීම, බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාලවීම වැනි) පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සිදුකරන ලදී. තවද පවුල් 25න් 13ක පිරිමි පුද්ගලයින් ඉහත හානි සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් කරන ලදී. තවද දරුවන් 18 දෙනෙකු රැස්කර හානි මෙන්ම දරුවන් ඉලක්ක කරන සමාගම්වල උපක්‍රමයන් දැනුවත් කිරීම. එම ගැටලු වෙනස් කිරීමට හුරුකිරීම. වැඩසටහන පසුපරම් කරමින් වැඩසටහන දියුණු කරමින් පවත්වාගෙනයාම.

ප්‍රතිඵල

පවුල් 25 අතරින් පවුල් 02ක පිරිමි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකුගේ දුම්වැටි භාවිතය නතර කිරීම. තවද පවුල් 09ක පිරිමි පුද්ගලයන් දුම්වැටි භාවිතය අවම කිරීම. මීට අමතර පවුල් 25ක පිරිමි පුද්ගලයන්, කාන්තාවන් සහ දරුවන් තුළ මුදල් නාස්තී වීම, පෙනුම විකෘති වීම, පවුල් ආරවුල් ඇති වීම, බෝ නොවන රෝග ඇති වීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාල වීම වැනි අවාසීන් පිළිබඳ දැනුවත් වීම. පවුල් 11ක දරුවන්ගේ හා කාන්තාවන්ගේ අධ්‍යාපන, ආර්ථිකය දියුණු වීම.

උගත් පාඩම්

පවුලේ සියලුම සාමාජිකයින් මූලිකත්වයෙන් ක්‍රියාත්මක වීම හරහා පවුලේ සෞඛ්‍යට බලපාන යටිතල සාධක වෙනස් කරගැනීමට හැකියාව ලැබීම.



Reducing Tobacco and Alcohol Use in Selected Families of Wellaoda Grama Niladhari Division

Authors: Palagasingha Manamperige Chandima

Background

Out of 391 families in Wellaoda Grama Niladhari Division, 25 families using alcohol and tobacco were selected, including twenty fishing families, one carpentry family, and four masonry families. Economic difficulties, family conflicts, and delayed education of children were observed. Alcohol and tobacco use were identified as key factors affecting family well-being. The intervention aimed to reduce their use.

Methodology

A survey was conducted in the village to identify twenty-five families using alcohol and tobacco. First, the 25 women in these families were educated about the harms of alcohol and tobacco, including financial loss, disfigurement, family disputes, non-communicable diseases, and the impact on children's education. Next, male members from 13 of these families received the same education. Additionally, 18 children were brought together and informed about the harms of tobacco and alcohol, as well as the marketing strategies companies use to target them, with guidance on how to address these issues. The programme was continuously followed up, further developed, and maintained to ensure lasting impact.

Results

Two men stopped smoking, and nine reduced their tobacco use. Awareness increased among men, women, and children regarding health, financial, and social harms. Education and economic outcomes improved in 11 families.

Lessons Learned

Engaging all family members in interventions can address underlying factors affecting family health and promote sustainable behavioural change.

பெண்களை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் மதுசார கம்பனிகளிடமிருந்து சிறுவர்களை பாதுகாத்தல்

எழுத்தாளர்: கந்தசாமி பிருந்தாபன்

பின்னணி

யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள சிறிய கிராமம் கொட்டடி (J- 85) ஆகும். அதில் சுமார் 130 குடும்பங்கள் வசித்து வருகின்றனர். அதிகளவானோர் கடந்தொழிலில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். இப்பிரதேசமானது மதுசாரம் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பாவனையால் அதிகளவான பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளான கிராமமாகும். கொட்டடி கிராமத்தில் சுமார் 50 சிறுவர்கள் உள்ளனர். இவர்களின் கல்வி மற்றும் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு மதுசார மற்றும் போதைப்பொருள் வியாபாரிகள் பெறும் அச்சுறுத்தலாக இருந்தனர். அத்தோடு சிறுவர்களை சிகரட் பாவனை மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனைக்கு பழக்குவதற்கு அதிகளவான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டமைக் கண்டறியப்பட்டன.

வழிமுறைகள்

கொட்டடி பிரதேசத்தில் கல்வி பயிலும் சிறுவர்களின் தாய்மார்களுக்கான செயற்திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டு, ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதில் 20 தாய்மார்கள் பங்குபற்றினர். அப்போது சிறுவர்களின் பாதுகாப்பு, மதுசாரம், சிகரட் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருளினால் ஏற்படும் தாக்கங்கள் மற்றும் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக, தொலைபேசி ஊடாக மதுசார மற்றும் சிகரட் கம்பனிகள் மேற்கொள்ளும் விளம்பரங்கள் தொடர்பாகவும், பிள்ளைகளை எவ்வாறு பாதுகாத்து கொள்ளலாம் என்பது தொடர்பாகவும் கலந்துரையாடப்பட்டது. பின்னர் வருகை தந்த பெண்களை கொண்டு குழு ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டு செயற்திட்டங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டது. 6 மாதங்கள் பின்தொடரல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. மேலும் சிறுவர்களுக்கு அதிகளவான பணம் வழங்குதல் போன்ற சலுகைகளை குறைப்பதற்கான கலந்துரையாடல்களும் இடம்பெற்றன.

பெறுபேறுகள்

20 பெண்களில் 9 பெண்களுக்கு மேலும் ஆர்வம் அதிகரித்துள்ளது. பெண்கள் குழு தமது பிரதேசத்தில் சிறுவர்களை பாதுகாப்பதற்கும், சிறுவர்களுக்கான வலுவினை பெற்றுக்கொடுப்பதற்கும் செயற்பட்டு வருகின்றனர். அனைத்து பெண்களும் தமது பிள்ளைகளுக்கு மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருளினால் ஏற்படும் தாக்கங்கள் மற்றும் மதுசார மற்றும் சிகரட் கம்பனிகள் மேற்கொள்ளும் விளம்பரங்கள் தொடர்பாகவும் தெளிவுபடுத்தியுள்ளனர். பிள்ளைகளின் தொலைபேசி பாவனை குறைந்துள்ளது மற்றும் 9 வீடுகளில் சிறுவர்களை மேலும் கண்காணித்து வருகின்றனர். 28 சிறுவர்கள் மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படும் குறுகிய கால தாக்கங்கள் தொடர்பாக அறிந்துள்ளனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

சிறுவர்களை மதுசார, சிகரட் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பாவனையாளர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பதற்கும் அவர்களுக்கான எதிர்ப்பு சக்தியை பெற்றுக்கொடுப்பதற்கும் சிறுவர்களின் அருகில் இருப்பவர்கள் அன்றாடம் செயற்படுவது அவசியமாகும்



Building Shields: Women Empowered to Protect Children from Substance Abuse

Authors: Kandasamy Brindaban

Background

Kotadi (T-85) is a small fishing village in Jaffna with about 130 families and 50 children. Alcohol and drug abuse in the area threatened children's education and daily activities. Local dealers actively tried to introduce children to smoking and drug use, creating a high-risk environment.

Methodology

A project targeting mothers of children in Kotadi was implemented, with 20 mothers participating. Discussions focused on child protection, the effects of alcohol, tobacco, and drugs, and the influence of advertisements. A women's action group was formed, and follow-ups were conducted over six months, including strategies to reduce privileges such as giving extra money to children.

Results

9 women showed increased engagement and are actively working to protect children and support their resilience. All participating women explained the harms of alcohol, tobacco, and drugs to their children, including the influence of advertisements. Children's phone usage decreased, and 9 homes implemented closer monitoring. 28 children became aware of the short-term effects of substance use.

Lessons Learned

Daily involvement and proactive actions by caregivers are essential for protecting children from alcohol, tobacco, and drug use, and for building their resilience.

பாடசாலை மாணவர்களை மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருளிற்கு ஏமாறாமல் பாதுகாப்பதற்கான முதற்படி

எழுத்தாளர்: S.கார்த்திக்

பின்னணி

தெரிவு செய்யப்பட்ட தரம் 09 பாடசாலை மாணவர்கள் இச்செய்ந்திட்டத்தில் பங்கு பற்றினர். இப்பாடசாலையைச் சூழவுள்ள பகுதியில் வசிக்கும் குடும்பங்களில் மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பாவனையில் சிக்கிக் கொள்ளும் அதிக அச்சுறுத்தல் காணப்பட்டது. அத்தோடு இப்பகுதியில் வசிக்கும் மக்கள் இவற்றிற்கு அதிக பணம் செலவிடுவதும் அவதானிக்கப்பட்டது. இதன் காரணமாக பிள்ளைகளுக்கு கிடைக்க வேண்டிய அடிப்படை வசதிகள் எதுவும் கிடைப்பதில்லை. மேலும் குடும்பத்திலுள்ளோரிடமிருந்து பிள்ளைகளுக்கு கிடைக்கும் அன்பும், அரவணைப்பும் குறைவாகவே காணப்பட்டது. அத்தோடு பாடசாலை இடைவிலகல், இளவயது திருமணம் போன்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளும் இணங்காணப்பட்டது.

வழிமுறைகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட 40 பாடசாலை மாணவர்களுக்கு மூன்று கட்டங்களாக கலந்துரையாடல்களும், குழுச்செயற்பாடுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஆரம்ப மதிப்பீட்டினை மேற்கொண்டு மாணவர்களின் நிலை அறியப்பட்டது. மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பாவனையால் இளைஞர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய நட்டங்கள், அவற்றிற்கு ஏமாறாவிடின் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள் தொடர்பாக படங்களின் மூலம் தெளிவுப்படுத்தப்பட்டது. மேலும் தமிழ்த் திரைப்படங்கள், சமூக வலைதள பக்கங்களில் எவ்வாறு இவை பிரபலப்படுத்தப்படுகின்றது எனவும் நடைமுறை உதாரணங்களைக் கொண்டு தெளிவுப்படுத்தப்பட்டது. ஒரு வீட்டில் எந்தளவு தொகையை இப்பாவனைகளுக்காக செலவிடுகின்றனர் என்பதை கணக்கிட்டு அவை பிள்ளைகளினூடாக பெற்றோர்களுக்கு தெரியப்படுத்தப்பட்டது. பின்னர் மாணவர்கள் தெளிவடைந்த விடயங்களை அளவிட்டுக்கொள்வதற்காக மூன்று குழுக்களாக பிரித்து அவற்றை கட்டுரையாக எழுதக் கோரினேன். எனது செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கும் போது பாடவேளை பாதிக்கப்படும் என இச்செய்ந்திட்டத்திற்கு சில ஆசிரியர்கள் விரும்பவில்லை.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட 40 மாணவர்களுள் 30 மாணவர்கள் மதுசாரம், புகைப்பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படும் நட்டம் தொடர்பாக தெளிவாக விளங்கி கொண்டனர். தமிழ் திரைப்படங்கள் மற்றும் சமூக வலைதள பக்கங்கள் எவ்வாறு விளம்பரங்களை மேற்கொள்கின்றனர் என்பதை 30 மாணவர்கள் அறிந்து கொண்டனர். மேலும் 30 மாணவர்கள் தமது பிரதேசத்திலும், வீடுகளிலும் பாவனைகளால் ஏற்படுகின்ற நட்டங்கள் தொடர்பாக தெளிவூட்டுவதற்கு சிறிய செயற்பாடுகளை ஆரம்பித்தனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

பாடசாலை நேரகூடியுடன் இணைத்து செயற்பாடுகளை மேம்கொள்வதன் மூலம் பாடசாலைகளில் மாற்றங்களை உருவாக்கலாம். மேலும் தொடர்த்தேர்ச்சியான கண்காணிப்பு வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும்



Building Young Shields: Protecting Students from Substance Abuse

Author: Srilankanathan Karthik

Background

Grade 9 students from a school in a high-risk area participated in this project. Many families in the surrounding community spend significant amounts on alcohol, tobacco, and other drugs, resulting in children being deprived of basic needs, love, and attention. School dropouts and early marriages were also observed as consequences of this environment.

Methodology

40 students were engaged through discussions and group activities conducted in three phases. An initial assessment established their baseline knowledge. The harms of alcohol, tobacco, and other drugs were explained using visual aids, along with examples of how these substances are promoted in Tamil films and social media. Students calculated household spending on these substances and communicated this to parents. To assess understanding, students were divided into three groups and asked to write essays. Initial resistance from some teachers occurred due to concerns about disrupting lessons.

Results

30 out of 40 students clearly understood the harms of alcohol, tobacco, and other drugs and 30 students gained awareness of advertising tactics in films and social media. Another 30 students initiated small community and household awareness activities to prevent substance abuse.

Lessons Learned

Integrating preventive activities with the school calendar and curriculum, combined with continuous monitoring, can effectively create change in school communities.

සේනපුර, රබර්වත්ත යන ග්‍රාම නිලධාරී වසම් දෙකෙන් තෝරාගත් පවුල් 26ක දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම සහ නැවැත්වීම.

කතා: ඒ.කේ.චම්පා ප්‍රියදර්ශනී, එල්.නිලංගිකා කුමාරි

පසුබිම

නිස්සමහාරාම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත් සේනපුර, රබර්වත්ත ග්‍රාම නිලධාරී වසම් දෙක තුළ පවුල් 461 ක් පිටත් වන අතර එයින් පවුල් 237 ක් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පවුල් වන අතර එම පවුල්වලින් බෝ නොවන රෝග ඇති පවුල් ගණන 65/237 කි. පවුල් 17/237 ක ආර්ථිකමය වශයෙන් ගැටලු ඇති වීම නිසා පවුල් ආරවුල් ඇති වී තිබේ. ඒ හේතුවෙන් පවුල් 10/237 ක් වෙන් වී ඇත. තවද මෙම වසම් දෙක තුළ සිටින තරුණ ප්‍රජාව තුළ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධයෙන් “බිච්චම දුක නැතිවෙනවා, සතුට ඇති වෙනවා, මහන්සිය නැති වෙනවා, පෞර්ෂත්වය වර්ධනය වෙනවා,” වැනි මිථ්‍යා මත නිර්මාණය වී ඇත. එම නිසා දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ඇත. මේ තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට 2025 මාර්තු මාසයේ සිට 2025 ජූලි මාසය දක්වා කාලය තුළ මෙම වසම් දෙකේ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඇති ඉහත ගැටලු පවතින පවුල් තෝරාගත් පවුල් 26 ක දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම මෙහි අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය

සේනපුර, රබර්වත්ත ග්‍රාම නිලධාරී වසම් දෙකෙන් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඇති පවුල් 13 බැගින් පවුල් 26 මූලික සමීක්ෂණයක් සිදුකරමින් තෝරාගත් අතර, මූලික වැඩසටහන ලෙස එම පවුල් 26 කාන්තාවන් හමු වී මූලික තොරතුරු සාකච්ඡා කර පවුලේ ආදායම් වියදම් ගණනය කිරීමට ඔවුන්ට යොමු කිරීම සිදු කළේය. පසුව එම පවුල්වල පිරිමි පුද්ගලයන් සමගද දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා දිනකට, සතියකට, මාසෙකට, වසරකට වියදම් කරන මුදල පිළිබඳව ගණනය කර ඒ නිසා පවුලේ සතුට අඩාල වීම සහ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට බාධා වන ආකාරය සහ භාවිතය පිළිබඳ නිර්මාණය වී ඇති “බිච්චම දුක නැතිවෙනවා, සතුට ඇති වෙනවා, මහන්සිය නැති වෙනවා, පෞර්ෂත්වය වර්ධනය වෙනවා” වැනි මිථ්‍යා මත පිළිබඳ ඔවුහු සමග සාකච්ඡා කළහ. පසුව සතියකට සැරයක් ඔවුන්ට හමු වී භාවිතයට බලපාන යටිතල සාධක හඳුනාගනිමින් ඒවා වෙනස් කිරීමට ඔවුන්ට දිරිගැන්වීම සිදු කළහ. මීට අමතරව එම පවුල් 26 හි දරුවන් හමු වී ඔවුන්ට දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා මුහුණට සිදුවන හානිය ඔවුන්ට සතියකට සැරයක් හමු වෙමින් ඔවුන් සමග සුහදාශීලීව මූලික සාකච්ඡා සිදුකළ අතර එහිදී ඔවුන්ගේ පවුලේ තොරතුරු එක්රැස් කරගෙන ඔවුන්ගේ ආදායම් වියදම් පිළිබඳ සොයා බලා ආදායම් වියදම් පිළිබඳ පොතක් නිර්මාණය කළ අතර වියදම් සිදුවන ආකාරය ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දීමේදී දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා වියදම් වන ප්‍රමාණය පවසා සිටියහ. එහිදී ඔවුන් ඒ සඳහා දිනකට, සතියකට, මාසෙකට, වසරකට වියදම් කරන මුදල ඔවුන්ට පෙන්වන ලදී. පසුව මිථ්‍යා මත පිළිබඳව සහ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම් පුද්ගලයන් භාවිතයට හසු කර ගැනීම සඳහා යොදන උපක්‍රම පිළිබඳවත්, දුම්කොළ මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන සෞඛ්‍ය හානිය පිළිබඳවත් ඔවුන්ට දැනුවත් කරන ලදී. පසුව භාවිතය අවම කරමින් මුදල් ඉතුරු කරගැනීමට සහ භාවිතය අවම කිරීම තුළින් ඔවුන්ට ලැබෙන වාසි පිළිබඳ මෙන්ම භාවිතයෙන් හිඳහස් වීමට ඔවුන්ට දිරිගැන්වීම සිදු කළහ.

ප්‍රතිඵල

තෝරාගත් පවුල් 11/26 දුම්වැටි භාවිතය නතර කිරීම. මද්‍යසාර භාවිත කළ පවුල් 12/26 ක් මද්‍යසාර භාවිතය නතර කිරීම. එම පවුල් 12/26 ක් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා යන වියදම ඉතිරි කිරීම. භාවිතය සම්බන්ධයෙන් පවතින මිථ්‍යා මත සම්බන්ධයෙන් පවුල් 24/26 ක් අවබෝධ කරගැනීම. එයින් පවුල් 20 ක් සෞඛ්‍ය සහ ආර්ථික හානිය තේරුම් ගැනීම, එම වසම් දෙක තුළ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට එරෙහිව ප්‍රතිචාර දක්වන ළමුන් 17/28 ක් සිටීම. ළමුන් 17/28 කට සමාගම්වලින් සිදුකරන ප්‍රචාරණ හඳුනාගැනීමට හැකි වීම.

උගත් පාඩම්

පවුල් මට්ටමින් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට නම් ඒ නිසා පවුල තුළ ඇති වූ ගැටලු ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් එහි අවාසිය සාකච්ඡා කළ යුතු අතර දුම්කොළ හා මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම නිසා ඇතිවන වාසි පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමින් ඔවුන්ට අවබෝධ කළ යුතුය.



From Myths to Mindsets: Reducing Substance Use in Families”

Authors: A.K. Champa Priyadarshani, L. Nilangika Kumari

Background

In the two Grama Niladhari Divisions of Senapura and Rubberwatte (Tissamaharama DS Division), 237 of 461 families are affected by tobacco, alcohol, or drug use. Among these, 65 families face non-communicable diseases, 17 encounter economic difficulties, and 10 have experienced family separations. A prevailing myth among youth—that tobacco, alcohol, and drugs bring happiness, relieve fatigue, and boost stamina—has further increased risk behaviours. To address this issue, a targeted intervention was implemented with 26 families (13 from each GN Division) between March and July 2025.

Methodology

A baseline survey identified the 26 families. Women were engaged first to discuss family income and expenditure, followed by men who were encouraged to calculate their household spending on tobacco, alcohol, and drugs across daily, weekly, monthly, and annual scales. Myths about substance use were openly challenged, and the negative impacts on family well-being and children’s education were highlighted. Families were met weekly to address underlying causes, while children participated in separate discussions on health harms and advertising strategies used by the industry. Household income–expenditure books were created to visualize financial loss due to substance use, while promoting. Barriers included difficulty in meeting fathers due to work commitments, intoxication during visits, and resistance from external parties reinforcing substance use.

Results

Out of 26 families, 11 quit smoking, 12 stopped alcohol use, and 12 reported saving money previously spent on substances. Twenty-four families successfully rejected myths around use, and 20 recognized both health and economic harms. Among 28 children, 17 voiced opposition to substance use, and the same number learned to critically identify misleading advertisements.

Lessons Learned

Engaging families through participatory income–expenditure analysis, myth-busting discussions, and child-centered awareness sessions proved effective in reducing substance use. Addressing both household problems and community-level myths is essential to achieving sustainable behavioural change.

මිතුරන් සමඟ මද්‍යසාර භාවිතයට වියදම් කළ මුදල තම පවුලේ යහපතට යෙදවීමට තීරණය කළ ස්වාමි පුරුෂයන්.

කතා: සරත් කේ. ගමගේ, එම්. ජී. හසන්ති නිරෝෂණී, ෂමීන් අයි. හෙන්ද්‍රිහේවා, එන්. එස්. රණසිංහ, එම්. එම්. විශ්වජිත්, කේ. එස්. චතුමාලි

පසුබිම

සිංහපුර ගම්මානයේ ගැඹුරු මුහුදෙහි මාළු ඇල්ලීමට යන පිරිස ගොඩබිමට පැමිණා ගත කරන කෙටි කාලය තුළ උපයන මුදලෙන් 30% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් දුම්වැටි මද්‍යසාර සඳහා වැය කරයි. ගොඩබිම සිටින කාලය තුළ එක් අයෙක් දිනකට අවම වශයෙන් රුපියල් 3000 කට වඩා දුම්වැටි මද්‍යසාර සඳහා වියදම් කරති.

ක්‍රමවේදය

පොදුවේ පිරිමි අය සමඟ ඔවුන්ගේ මද්‍යසාර, දුම්වැටි සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ භාවිතයට හේතු පිළිබඳව කතා කිරීම. ඉන්පසු පිරිමි අයගේ ප්‍රතිචාරය පිළිබඳ කාන්තාවන්ගෙන් විමසා බැලීම. පුද්ගලිකව තනි තනිව හමු වී ඔවුන්ගේ ආදායම වියදම ගැන මෙන්ම අනාගතය ගැන ඉතුරුම්වල අවශ්‍යතාව කතා කිරීම. දුම්වැටිලි මද්‍යසාර ගංජා භාවිතය නිසා කෙටිකාලීනව දැකිය හැකි අප්‍රසන්න පෙනුම, සමාජයෙන් කොන්වීම, ලිංගික ගැටලු ඇතිවීම, පවුල සහ දරුවන් සමඟ ඇතිවන දුරස්ඛව, සමාගම්වල අතකොළුවක් බවට පත්වීම වැනි හානි ගැන විමසමින් තේරුම් කරදීම. දුම්වැටි මද්‍යසාර භාවිතය ප්‍රධානකොට සැලකීම තුළ බිරිඳ දරුවන් හුදෙකලා වෙත ආකාරය පෙන්වා දීම. දැනට සිටින ආකාරයත් දුම්වැටි මද්‍යසාර වියදම අඩු කළහොත් ළඟා කර ගත හැකි දියුණුවත් පිළිබඳව කතා කිරීම.

ප්‍රතිඵල

මෙම මැදිහත්වීම තුළින් එක් අයෙකු මද්‍යසාර සහ දුම්කොළ භාවිතය නතර කර ඇත. තවත් ධීවරයන් 4 දෙනෙකු දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කර ඇත. ඒ අතරින් එක් අයෙකු මද්‍යසාර සඳහා පෙර වියදම් කළ මුදල් තම දරුවන් සඳහා ඉතිරිකිරීමේ බවට හරවා මද්‍යසාර නොමැතිව පවුලේ විශේෂ අවස්ථා සැමරූහ. තවත් අයෙක් පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආයෝජනය කිරීමට සහ මද්‍යසාර බෙදාදී සාදා පැවැත්වීම වෙනුවට තම භාර්යාවෝ සහ දරුවෝ සමඟ කාලය ගතකිරීමට පටන් ගත්හ. සහභාගී වූ අය අතරින් තවත් අයෙක් මද්‍යසාර සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැර පුජා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වූ අතර තවත් අයෙක් තම භාවිතය අවම කර පවුල තුළ තිබූ ගැටුම් විසඳා ගත්හ. සමස්තයක් වශයෙන්, මිතුරන් සමඟ තැන් තැන්වල වැඩි කාලයක් ගත කළ මෙම පිරිමි පුද්ගලයින් දැන් තම භාර්යාවන්ගේ සහ දරුවන්ගේ වටිනාකම හඳුනා ගෙන ඇත. දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර සමාගම් වල කුඩා උපක්‍රමවලට තමන් රැවටී ඇති බව ඔවුන් පිළිගන්නා අතර දැන් ඔවුන්ගේ පවුල් ඔවුන්ගේ වැදගත්ම සම්පත ලෙස සලකති.

උගත් පාඩම්

විශ්වාසනීය පුද්ගලයෙකු බවට පත්වී නිවැරදි දැනුම ලබා දීමෙන් ඕනෑම මත්ද්‍රව්‍යක්, මද්‍යසාරයක් භාවිත කරන්නෙකු වුවත් එයින් නිදහස් කර ගැනීමට හැකිය.



Shifting Currents: Fishermen Reducing Alcohol for a Better Life

Authors: Sarath K. Gamage, M. G. Hasanthi Niroshani, Shamith I. Hendihewa, N.S. Ranasinghe, M.M. Vishwajith, K. S. Chathumali

Background

In Sinhapura village, deep-sea fishermen spend over 30% of their earnings on cigarettes and alcohol during their short stays on land, with an average of Rs. 3,000 spent daily per person. This pattern drains family resources and creates distance from wives and children.

Methodology

Men were engaged in open discussions about their substance use, the reasons behind it, and its impact. Wives were also consulted on men's behaviour and responses. Individual meetings addressed family income, expenditure, and the importance of future savings. The short-term harms of alcohol, tobacco, and marijuana—such as damaged appearance, social isolation, sexual problems, weakened family ties, and manipulation by companies—were highlighted. The men were encouraged to imagine the progress possible if use was reduced or stopped.

Results

The intervention encouraged 4 fishermen to significantly reduce alcohol and tobacco use, and one fisherman to stop alcohol and tobacco use. One individual among them redirected money previously spent on alcohol into savings for their children and celebrated family events without alcohol. Another individual chose to invest in meaningful family needs and spend more quality time with their wives and children instead of holding alcohol parties. One person completely quit alcohol and became more engaged in community activities, while another person reduced their use and resolved long-standing family conflicts. Overall, these men who once spent most of their time outside with friends now recognize the greater value of their wives and children. They acknowledge that they had been deceived by the marketing of tobacco and alcohol companies and now view their families as their most important resource.

Lessons Learned

With trust, proper guidance, and accurate knowledge, even long-term alcohol users can choose family well-being over harmful habits

சாராய பாவனையை குறைத்து கல்வி மற்றும் போசாக்கை மேம்படுத்தி குடும்பங்களில் ஒற்றுமையை ஏற்படுத்தல்

எழுத்தாளர்: M. தயாபரி

பின்னணி

லோவகுருடன் டிவிசனில் 624 பேர் வசிக்கின்றனர். இங்கு தோட்டத்தில் வேலை செய்பவர்கள் வசிப்பதுடன் சில தாய்மார்கள் புறநகர் பகுதிகளிலும் வேலை செய்கின்றனர். பிள்ளைகளை அப்பாவிடமும், தாத்தா மற்றும் பாட்டியிடமும் தனியே விட்டு தாய்மார்கள் வேலைகளுக்கு செல்கின்றனர். ஒரு சில பிள்ளைகள் தாத்தா, பாட்டியின் பேச்சை கேட்பது இல்லை. அப்பா குடித்து விட்டு வந்து நித்திரைக்கு செல்வதால் பிள்ளைகள் என்ன செய்கின்றனர் என்று தெரியாது. பிள்ளைகளின் தேவைகளை செய்து கொடுப்பது இல்லை. சாராயம் குடிப்பதால் குடும்ப வன்முறைகளுக்கு ஆளாகும் அளவு அதிகமாகக் காணப்பட்டது. தந்தையர்களின் மதுசார பாவனையினால் மனைவி மற்றும் பிள்ளைகள் பல்வேறு பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகி இருந்தனர்.

வழிமுறைகள்

சாராய பாவனையாளர்கள் குழுவினை தெரிவு செய்து மதிப்பீடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அவர்களுடனான தனிப்பட்ட மற்றும் வீட்டுச்சந்திப்புக்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இதன் மூலம் நல்ல உறவினையும் நம்பிக்கையையும் கட்டியெழுப்ப முடிந்தது. பிள்ளைகள் மூலம் சாராய பாவனைக்கு செல்லும் செலவு கணக்கிடப்பட்டது. அதனூடாக குடும்ப உறுப்பினர்கள் அச்செலவினை அறிந்து கொண்டனர். வீண் செலவினை குறைத்து கல்வி, போசாக்கு மற்றும் சேமித்தல் ஆகிய நடவடிக்கைகளுக்கு செலவிடுவதற்கான ஆர்வம் தெரிவு செய்யப்பட்ட 15 குடும்பங்களுக்கும் ஏற்பட்டது. விஷேட தினங்களில் வீட்டிற்கு சாராயம் கொண்டு வருவதை நிறுத்துவதால் ஏற்படுகின்ற பொருளாதார நன்மை மற்றும் குடும்பங்களில் ஏற்படுகின்ற நிம்மதியான சூழ்நிலை பற்றி கலந்துரையாடல்கள் நடாத்தப்பட்டன. இளைஞர் கழகம் மூலம் தோட்டத்தில் உள்ள பிரச்சினைகள் அடையாளம் காணப்பட்டதுடன் அருகிலிருக்கும் சாராய பார்கள் எவ்வாறு தோட்ட மக்களை ஏமாற்றுகின்றன என்கின்ற சிறு வாய் மொழி பேச்சுக்கள் ஆங்காங்கே ஆரம்பிக்கப்பட்டன.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட 12 குடும்பங்கள் சாராய பாவனையை குறைத்துள்ளனர். 01 குடும்பம் சாராயம் விற்பதை நிறுத்தி வேறு வழிகளில் வருமானத்தை பெறுவதுடன் இவ்வேலைத்திட்டத்தில் இணைந்து செயற்படுகின்றனர். தெரிவு செய்யப்பட்ட 15 குடும்பங்களிலும் வீண் சண்டைகள் குறைந்துள்ளது. அக்குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சியான நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

கற்றுக்கொண்டவை

எண்ணத்தில் உற்சாகத்துடனும் சந்தோஷத்துடனும் விடாமுயற்சியாக செயற்படுவதன் மூலம் கீழ் மட்டத்தில் உள்ளவர்களை மேல் நோக்கி கொண்டு வர முடியும். சாராய பாவனையாளரில் ஒருவர் குடிப்பதை நிறுத்துவதன் மூலம் அவரின் நண்பர்களின் மத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்



Building Happy Homes: Reducing Alcohol for Family Well-Being in Lowercruden

Authors: M. Dayabary

Background

Lowercruden Division has a population of 624, including plantation workers and mothers who travel to work in suburban areas. Children are often left under the care of fathers or grandparents, but when fathers return home drunk, children's needs are neglected, and domestic violence is common. Alcohol consumption negatively affects education, nutrition, and family relationships.

Methodology

A group of alcohol users was selected for assessment, followed by personal and home meetings to build trust and good relationships. Children and family members calculated the cost of alcohol consumption, raising awareness about the financial impact. 15 families were motivated to reduce wasteful spending and redirect funds toward education, nutrition, and savings. Discussions were also held about the economic and social benefits of not bringing alcohol home on special occasions. Youth clubs conducted small discussions on local liquor bar practices that exploit residents, creating community awareness.

Results

12 families reduced alcohol consumption, while 1 family stopped selling alcohol and joined the project to earn income through other means. Wasteful fights decreased in all 15 selected families, creating a happier and more peaceful environment.

Lessons Learned

Diligent and enthusiastic efforts can elevate individuals and families. Alcohol users can influence their peers positively by reducing or stopping consumption, contributing to wider community change.

காயங்கேனி பிரதேசத்தில் பாவனையாளர்களை தெரிவு செய்து அவர்கள் மத்தியில் மாற்றத்தை உருவாக்குதல்

எழுத்தாளர்: ஆறுமுகம் லோகேந்திரராசா

பின்னணி

காயங்கேனி கிராமத்தில் அதிகளவான மதுசார பாவனை காணப்பட்டதுடன், மதுசார பாவனையினால் பல்வேறு குடும்பங்கள் தங்களது அடிப்படைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதிலும் சிரமங்களை எதிர்நோக்கினர். மேலும் கடந்தொழிலுக்கு செல்லும் அதிகமானோர் வசிக்கும் இக்கிராமத்தில் அன்றாட செலவீனங்களுக்கு பணம் உழைக்கும் கலாச்சாரம் காணப்படுவதோடு ஒரு நாளைக்கு சம்பாதிக்கும் பணத்தில் அன்றாட தேவைகளுடன் இணைத்து மதுசாரத்திற்கு அதிகளவில் செலவழிக்கின்றமைக் குறிப்பிடத்தக்கது.

வழிமுறைகள்

வீட்டுத்தரிசிப்பின் மூலம் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாவனையாளர்களின் ஆரம்பநிலை தகவல்கள் திரட்டப்பட்டன. பாவனையாளர்களை 5 குழுக்களாக பிரித்து ஐந்து குழுக்களுக்கு தலைவர்களை தெரிவு செய்து தலைவர் ஊடாக வீட்டு தரிசிப்பு மேற்கொள்ளப்பட்டது. குழுக்களை சந்தித்து சேமிப்பு முறை சம்பந்தமாகவும் அவர்கள் வீண் செலவு செய்வதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் என்கின்ற கலந்துரையாடல்கள் தொடர்த்தேர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்பட்டது. பாவனையாளர்கள் தங்களின் செலவீனங்களை அடையாளங்காண்பதற்காக சாராய செலவைக் கணக்கிடும் நாட்காட்டி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. எதற்காக மதுசார பாவனையில் ஈடுபடுகின்றனர் என்கின்ற காரணங்களை ஆராய்ந்து அவை பொய்யான காரணங்கள் மாத்திரமே என்கின்ற தெளிவினை ஏற்படுத்துவதற்காக தனிப்பட்ட மற்றும் குழுக்கலந்துரையாடல்கள் இடம்பெற்றன. தொடர்ந்து பாவனையாளர்களை சந்திப்பது மிகவும் சிரமமான நிலையில் காணப்பட்டது. சில பாவனையாளர்களின் வீடுகளில் வாழ்வாதாரம் தொடர்பாக கலந்துரையாடப்பட்டதால் தங்களுக்கு ஏனைய வாழ்வாதார உதவிகளில் தடைகள் ஏற்படலாம் என்கின்ற அச்சம் ஆரம்பத்தில் சிலர் மத்தியில் காணப்பட்டது. எனினும் முழு கிராமத்திற்கும் செயற்பாடுகளை கொண்டு செல்வதற்காக சிறுவர் குழுக்களை வலுப்படுத்தி மதுசார பாவனையால் ஏற்படும் நட்டங்கள் தொடர்பான தெளிவினை கிராம மட்டத்தில் ஏற்படுத்துவதற்காக நாடகங்கள், காட்சிப்படுத்தல் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்த 30 பாவனையாளர்களின் 02 பாவனையாளர்கள் பாவனையை நிறுத்தியுள்ளனர். மேலும் 11 பாவனையாளர்கள் பாவனையைக் குறைத்துள்ளனர். 13 குடும்பங்களை சேர்ந்த பாவனையாளர்கள் சாராயத்திற்கு வீணாக செலவழித்த பணத்தொகையை சேமிப்பதற்கு ஆரம்பித்துள்ளனர். குடிப்பதற்கு கூறுகின்ற காரணம் பொய்யானது அவை குடிப்பதால் தீர்க்கப்படுவதில்லை என்பதை 25 பேர் உணர்ந்துள்ளனர். மேலும் 03 வீடுகளில் மதுசாரத்தை காரணமாக வைத்து இடம்பெற்ற சண்டைகள் குறைவடைந்துள்ளன.

கற்றுக்கொண்டவை

பாவனையாளர்களை பல்வேறு வழிகளிலும் சந்திப்பதற்கான உபாயங்களை பயன்படுத்த முடியும் அவ்வாறு தொடர்ந்து ஏதேனும் விடயத்தை மேற்கொண்டு வந்தால் சந்திப்பதற்கு கடினமான பாவனையாளர்கள் குழுக்களிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்



From Consumption to Change: Transforming Lives in Kayangeni Village

Authors: Arumugam Logendrarasa

Background

Alcohol consumption in Kayangeni village was widespread, causing families to struggle with basic needs. Many villagers, who rely on daily fishing for their livelihood, spent a significant portion of their daily earnings on alcohol, which compounded financial difficulties and affected family wellbeing.

Methodology

Initial information was collected through household surveys, and 30 consumers were selected and divided into 5 groups, each with a leader. House visits and group discussions focused on savings, reducing wasteful spending, and tracking alcohol-related expenses using a calendar. Individual and group discussions explored the reasons for drinking and clarified that these reasons were often false. Community dramas and demonstrations were conducted to strengthen children's groups and raise village-wide awareness about the harms of alcohol consumption. Meeting users regularly was challenging, as some feared discussions on livelihoods could affect access to other assistance.

Results

Among the 30 selected users, 2 stopped drinking completely, while 11 reduced their consumption. Users from 13 families began saving the money previously spent on alcohol. 25 people recognized that drinking did not resolve the reasons they gave for consuming alcohol, and alcohol-related fights decreased in 3 households.

Lessons Learned

Multiple strategies and flexible approaches can effectively engage users, even in hard-to-reach groups. Continued efforts can create meaningful change in communities with high alcohol consumption.

පාසල් සිසුන් අතර මත්ද්‍රව්‍ය සහ මද්‍යසාර වලට ඇති ආකර්ෂනය අවම කිරීම සඳහා හ/කහඳමෝදර කතිටු විදුහලේ සිසු දරුවන් බලගැන්වීම.

කතා: එම්.එම්.එස්. ප්‍රියංක, විදුහල්පති, කහඳමෝදර කනිෂ්ඨ විද්‍යාලය.

පසුබිම

කහඳමෝදර විද්‍යාලයේ පාසල් සිසුන් 112 අධ්‍යාපනය ලබන අතර පාසල අවට දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දක්නට ඇත. නවද මෙම පාසලේ සිසුන් තුළ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සතුටක් ඇතිවන දෙයක් සහ එය භාවිතා කිරීම වීර ක්‍රියාවක් බවත්, භාවිත කිරීම නිසා පෞර්ෂත්වය වර්ධනය වන බව වැනි මිථ්‍යා මත ඔවුන් තුළ ඇති වී ඇත. එම නිසා දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට කැමැත්තක් ඔවුන් තුළ නිර්මාණය වී ඇති නිසාවෙන් එම කැමැත්ත වෙනස් කිරීමටත්, දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැඩිකට නැති දෙයක් බව පාසලේ දරුවන් තේරුම් ගැනීම මෙහි අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය

පාසලේ 06-11 ශ්‍රේණි සිසුන් සමඟ කණ්ඩායම් සාකච්ඡා ගනිමින් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා මුහුණට සිදුවන හානි, ශරීරයට වන හානි, පවුලට වන හානි පිළිබඳ සාකච්ඡා කළහ. එහිදී ක්‍රියාකාරකම් කරමින් දරුවන් සමඟ සුභදැයිලි විය. සිසුන් සමඟ එක්ව දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ඇතිවන ආසන්න හානි “මුහුණ කැන වීම, තොල් අවලක්සන වීම,” වැනි පණිවිඩ ඇතුළත් නිර්මාණ සිදු කිරීම. පසුව පාසලේ ගුරුහවතුන් එම නිර්මාණ පාසලේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සිදු විය. සිසුන් එක්ව එම පෝස්ටර් නිර්මාණය කර පාසලේ සහ ගම් ප්‍රදේශයේ ජනතාව එක්රැස් වන ප්‍රදේශවල ඒවා ප්‍රදර්ශනය කෙරුණි. පසුව ගුරු මණ්ඩලය එක්ව පසුවිපරම් වැඩසටහන් පැවැත්වුණි. පාසලේ විදුහල්පතිතුමා, උපදේශන විෂය භාර ගුරුවරය, ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන් පාසල් අනෙක් සිසු දරුවන් සහ දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් මුණාගැසී ඔවුන් සියලු දෙනා සමඟ සාකච්ඡා කොට පාසලේ දරුවන් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීම අවම කිරීම උදෙසා ඉතා වෙහෙස මහන්සි වී ඇතනා මෙහෙවරක් ඉටු කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

පාසල තුළ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ හානිය සිසුන්ට තේරුම් කිරීමට පාසලේ සිසුන් කණ්ඩායමක් නිර්මාණය වීම. නවද පාසල තුළ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇතිවන කැමැත්ත අවම කිරීමටද සිසුන් ක්‍රියාමාර්ග ගෙන තිබුණේ ඉතාමත් කැමැත්තෙනි.

උගත් පාඩම්

පාසල් ආචාර්යවරුන්ට ද මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධයෙන් සහ ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය ලබාදීම තුළින් ඔවුන් බලගැන්වීම සහ ඒ සියල්ල පසුවිපරම් කිරීම තුළින් පාසල තුළ සාර්ථකව මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සිදු කළ හැක.



Breaking the Myth: Empowering Students of Kahadamodara Junior School Against Drugs and Alcohol

Authors: M.M.S. Priyanka, Principal, Kahadamodara Junior College

Background

Kahadamodara Junior School , with 112 students, faces the influence of tobacco, alcohol, and other drugs in its surroundings. Many students hold misconceptions that using such substances is a source of pleasure, a sign of bravery, or a way to develop personality. To counter these myths, this initiative aimed to reduce students' attraction to substance use and help them understand its futility and harm.

Methodology

Group discussions were held with students from grades 6–11 to explain the negative effects of substance use on health, appearance, family, and future. Interactive activities were used to build rapport with students, who then designed posters carrying strong messages such as “ugly face, ugly lips.” These posters highlighted the immediate damage caused by tobacco and alcohol and were displayed prominently in the school and village. Teachers conducted follow-up programmes, while the principal, counseling teacher, student leaders, and parents collaborated closely to reinforce the message and support the children in rejecting drugs and alcohol.

Results

The initiative created a strong shift in student attitudes. A group of peer leaders was formed to promote awareness about the harms of tobacco, alcohol, and other drugs. Students themselves began to take active steps to discourage substance use and minimize the desire for it among their peers. The visibility of student-created posters and the involvement of teachers and parents further strengthened the school's environment as one that discourages substance use.

Lessons Learned

Schools can play a vital role in preventing drug and alcohol use among children. With consistent follow-up, active teacher involvement, and student leadership, even schools in high-risk environments can successfully protect students from harmful substances.

දුමවැටි සහ මද්‍යසාර ප්‍රචාරණයන් අවහිර කිරීමට කළුතර කටුකුරුන්ද කලපුව ගම්මානයේ Y-Hub තරුණ කණ්ඩායමේ වසරක කාලයක් තුළ ක්‍රියාකාරකම් වීම.

කතා: මානෙල් ප්‍රියදර්ශනී නාකන්දල, නිපුන් උදාර සමග කටුකුරුන්ද කලපුව Y-Hub කණ්ඩායම

පසුබිම

කළුතර, කටුකුරුන්ද, කලපුව ගම්මානය ආකර්ෂණීය වෙරළ තීරයකින් හා ප්‍රධාන පෙළේ හෝටල කිහිපයකින් සමන්විත සංචාරකයන් වැඩි වශයෙන් ගැවසෙන ගම්මානයකි. තරුණයන් වැඩි වශයෙන් සංචාරක මඟ පෙන්වන්නන් ලෙස කටයුතු කරන අතර ළමුන් සහ තරුණයන් දුමවැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතයට යොමු වීම වැඩි වශයෙන් සිදුවන ප්‍රදේශයකි. මෙයට ප්‍රධාන සාධකයක් වන දුමවැටි සහ මද්‍යසාර සමාගම්වල විවිධ ප්‍රචාරණ උපක්‍රම කලපුව ගම්මානයේද ක්‍රියාත්මක වේ. අනාගත තරුණ හා ළමා පරපුරට සිගරට් හා මද්‍යසාර පිළිබඳ අතීත විෂය හැකි කැමැත්ත අඩු කිරීමේ අරමුණින් එම සමාගම්වල කුඩා ප්‍රචාරණ උපක්‍රම හඳුනාගෙන එම ප්‍රචාරණයන් අවම කිරීම සඳහා තරුණ තරුණයන්ගේ එකමුතුවක් හරහා සිදු කළ මැදිහත්වීමකි.

ක්‍රමවේදය

කලපුව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ මැදිහත්වීම යටතේ බාහිර සම්පත්දායකත්වයක් ලබාගනිමින් ගම්මානයේ තෝරා ගත් තරුණ කණ්ඩායමක් සඳහා දුමවැටි සහ මද්‍යසාර සමාගම්වල කුඩා ප්‍රචාරණ උපක්‍රමයන් පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමේ වැඩසටහනක් සිදු කරන ලදී. ඒ තුළින් සමාගම් වලින් ප්‍රචාරණයන් හඳුනාගැනීමටත් ඒවා හෙළි කිරීමටත් ඒවාට එරෙහිව බලපෑම් ඇති කිරීම සඳහාත් සැලැස්මක් සකස් කළ අතර, පළමු අදියර ලෙස ප්‍රදේශයේ ඇති වෙළඳසැල් 06 ම ආවරණය වන පරිදි 21න් පහළ දැන්වීම ඉවත් කිරීමට වෙළඳ මහතන්ට යෝජනා කරන ලදී. දෙවන අදියර ලෙස ටෙලි නාට්‍ය, චිත්‍රපට හරහා සිදු කරන ප්‍රචාරණයන් මැනීමට ගම්මානීන් හුරු කරමින් ගෙයින් ගෙට ගොස් දැනුවත් කිරීම් සිදු කරන ලදී. තවද නත්තල් සමයට සමගාමීව බියර් සමාගම් ප්‍රචාරණයක් හඳුනාගෙන එම ප්‍රචාරණය සම්පූර්ණයෙන් නැවැත්වීම සඳහා ගම්මානීන් බලගැන්වීම සිදු කරන ලදී. කෙසේ වෙතත් ගම්මානය තුළ සැරිසරන විදේශිකයන්ගේ දුමවැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතය සුලභ කරණයක් වීමත්, ප්‍රදේශවාසීන්ගේ බියර් භාවිතය ඉහළ අගයක් ගැනීමත්, 2023 වර්ෂයේ නත්තල් සමය තුළ වැඩිම බියර් භාවිතා කළ ප්‍රදේශයක් වීමත්, වෙරළ තීරයේ ඇති වැටකෙයියා පදුරු නිසා සැලවී භාවිතා කිරීමට ඕනෑ තරම් ස්ථාන තිබීමත්, තරුණයන් අතර මුදල් ගැවසීම හා අධ්‍යාපන කටයුතු නිසා ළමුන් තරුණයන් එක්රැස් කිරීමේදී අපහසුතාවයන් වැනි අභියෝග වලට මුහුණදීමට ද සිදුවිය.

ප්‍රතිඵල

නත්තල් ගස මත කොළ පැහැති (C) අකුරක් යොදමින් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ දැරූ (Carlsberg) බියර් ප්‍රචාරණය සම්පූර්ණයෙන් නවත්වමින් නත්තල් ගස උත්සවයට පෙර ගලවා ඉවත් කිරීමට හැකි වීම. අප කණ්ඩායම විසින් හඳුනාගත් දුමවැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතය සඳහා පිරිස් එකතු වන වෙරළ ආශ්‍රිත වැටකෙයියා පදුරු සහිත ස්ථානයක් හෙළි පෙනෙලිකර භාවිතයට අපහසු ස්ථානයක් බවට පත් කිරීමට හැකිවීම. ප්‍රදේශයේ පවුල් 20ක මාධ්‍ය මගින් සිදුවන ප්‍රචාරණය පිළිබඳ දැරුවන් දැනුවත් කිරීම. සමාගම්වල කුඩා උපක්‍රමයන් පිළිබඳ දැනුම අප තරුණ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් තුළ දියුණු වී තිබීම. (විවිධ මිට්‍රා මත සමාජගත කිරීම, 21 පහළ තහනම් දැන්වීමෙන් සිදුකරන ප්‍රචාරණය, කාටුන් චිත්‍රපට ටෙලිනාට්‍ය වල ප්‍රධාන නළු නිලියන් දුමවැටි, මද්‍යසාර හා අනෙකුත් භාවිතා කිරීම පෙන්වමින් සිදුකරන ප්‍රචාරණය)

උගත් පාඩම්

සංචාරක කම්මාන්තය ආශ්‍රිත අප ගම්මානය තුළ දුමවැටි, මද්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා ප්‍රචාරණය සුලභව සිදු වුවද ඒවා වෙනස් කිරීමට ළමයින් සහ තරුණයින් මැදිහත්වීම එම දරුවන් දුමවැටි, මද්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීම අවම වීමට උපකාරී වී ඇත.



Kalapuwa Youth Break the Illusion

Authors: Manel Piyadarshani Nakandala, Nipun Udara, and Katukurunda Kalapuwa Y Hub Team

Background

Katukurunda Kalapuwa, a tourist-friendly village in Kalutara with an attractive beach and several hotels, faces rising risks of tobacco and alcohol use among children and youth. Many young people work as tour guides and are exposed to heavy advertising campaigns by tobacco and alcohol companies. These companies exploit deceptive tactics to normalize use, particularly during festive seasons. To counter this, the Y Hub youth group in the village initiated an intervention to expose and minimize such advertisements, aiming to reduce the appeal of alcohol and tobacco to younger generations.

Methodology

Under the guidance of the Kalapuwa Family Health Service Officer, a training programme was conducted for a selected group of youth on the deceptive advertising tactics of tobacco and alcohol companies. Using this knowledge, the youth developed a plan to identify and expose such advertisements and exert pressure on local vendors to remove them. As a first step, shopkeepers of all six shops in the village were persuaded to remove “under 21” promotional materials. House-to-house awareness campaigns were conducted to help villagers recognize and measure subtle advertising through teledramas, films, and other media. During the Christmas season, the youth identified a Carlsberg Group beer advertisement disguised as a green “C” on a Christmas tree and mobilized the community to remove it before the festival. The intervention faced several challenges: screw pine bushes on the beach created hidden spots where people gathered to consume alcohol and tobacco, making supervision difficult, and it was hard to gather children and youth due to competing commitments such as educational activities and informal money-earning work. Despite these obstacles, the youth continued efforts to educate families and reduce the visibility of alcohol and tobacco advertising in the village.

Results

The youth group successfully prevented the Carlsberg beer advertisement from being displayed on the Christmas tree, a key achievement during a high-consumption festive period. They also cleared an area of screw pine bushes on the beach that had become a frequent gathering place for alcohol and tobacco users, making it less accessible for such use. Twenty families in the village were engaged in media awareness, enabling children to critically analyze advertisements in television shows, films, and cartoons. Youth group members themselves gained a deeper understanding of the manipulative strategies used by companies, including the spread of myths, the misuse of “under 21” signs, and the portrayal of popular actors and actresses using substances to normalize consumption.

Lessons Learned

Even in a community heavily influenced by the tourism industry and company advertising, the active involvement of children and youth can successfully challenge and reduce the visibility of tobacco and alcohol promotions, thereby protecting the younger generation from these harmful influences.

தெரிவு செய்யப்பட்ட மதுசார பாவனையாளர்கள் மத்தியில் பாவனையால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்படுத்தி நல்வாழ்வை உறுதி செய்தல்

எழுத்தாளர்: ம.சுசந்தன்

பின்னணி

டிலிகுல்ற்றி தோட்டம், டிலிகுல்ற்றி பிரிவில் அதிகமான ஆண்கள் சாராயம், பியர் பாவனையில் ஈடுபடுகின்றனர். இந்த நிலைமையினால் பல்வேறு குடும்பங்கள் மிகவும் மோசமான பொருளாதார சிக்கல்களை எதிர்நோக்குகின்றது, குடும்ப வன்முறைகள், குடும்ப உறவுகளில் பிரச்சினைகள், தந்தையர்களின் மதுசார பாவனையினால் பிள்ளைகளுக்கு பல்வேறு பிரச்சினைகள் காணப்பட்டன மற்றும் பாவனையாளர்கள் சுகாதார ரீதியாக பெரிதும் பாதிப்பிற்குள்ளாகி இருந்தனர். இங்கு வசிக்கும் ஆண்களை இலகுவில் சந்திக்க முடியாத சூழ்நிலைகளும் காணப்பட்டது. இந்த நிலைமையில் ஒரு சிறிய மாற்றத்தை காண்பதற்காகவும் இதனூடான படிப்பினைகளை பெற்றுக்கொள்வதற்காகவும் தினமும் மதுசார பாவனையில் ஈடுபடும் மற்றும் பாவனைக்காக அதிகளவான பணத்தை விண்விரயம் செய்யும் 35 பாவனையாளர்களை தெரிவு செய்து அவர்களின் பாவனையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்காகவும், குடும்பங்களின் சாராய பாவனையை காரணமாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளும் வன்முறைகளை குறைத்து பொருளாதார ரீதியாக குடும்பங்களை முன்னேற்றுவதற்காக இச்செய்திட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

வழிமுறைகள்

இலக்குக் குழுக்களிற்கு ஏற்றவாறான சந்திப்புக்கள் தொடர்த்தேர்ச்சியாக இடம்பெற்றன. தெரிவு செய்யப்பட்ட பாவனையாளர்கள் நான்கு குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு அதற்கு ஏற்றவாறான பின்தொடரல்களும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. பின்னர் பாவனையாளர்களை சந்திப்பதற்கு வீடுகளுக்கான களவிஜயம் மற்றும் பணிபுரியும் இடங்களுக்கான களவிஜயங்கள் மேற்கொண்டு கலந்துரையாடல்களும் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

பின்னர் சாராய பாவனையை குறைப்பதற்கான ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு சாராயத்திற்கு வீணாக செலவிடும் செலவினை கணக்கிடும் நாட்காட்டி பாவனையாளர் வீடுகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. பின்னர் பாவனையாளர்களை தனிப்பட்ட முறையில் சந்தித்து பாவனை மேற்கொள்வதற்கான காரணங்கள் தொடர்பாகவும் மற்றும் பாவனையினால் ஏற்படும் இலாப, நஷ்டங்கள் தொடர்பாகவும் கலந்துரையாடப்பட்டது. பின்னர் கணவரின் அல்லது தந்தையின் பாவனையை குறைக்க எவ்வாறான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பது தொடர்பாக சிறுவர்கள் மற்றும் பெண்கள் குழுக்களிடம் கலந்துரையாடல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. மற்றும் பாவனைக்கு செலவாகும் தொகையை கண்டறிய “கணக்கு போட்டு பார்போமா” வினாக்கொத்து பூரணப்படுத்தப்பட்டது மற்றும் கண்காட்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. பின்னர் நேரடி பின்தொடரல்கள் மற்றும் தொலைபேசி மூலமான பின்தொடரல்களும் இடம்பெறுகின்றன.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட 35 பாவனையாளர்களில் 14 பாவனையாளர்கள் சாராய பாவனையை குறைத்துள்ளனர். 14 வீடுகளில் வீண் சண்டைகள் குறைந்துள்ளதால் மகிழ்ச்சி அதிகரித்துள்ளது. 25 வீடுகளில் உள்ள பெண்கள் மேலும் கணவரின் பாவனையை குறைப்பதற்கு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றனர். 47 சிறுவர்கள் சாராயம், பியர் கம்பனிகளின் விளம்பர தந்திரோபாயங்களை இணங்கக் கொள்ளும் மற்றும் தந்தையின் பாவனையை குறைப்பதற்கு தொடர்ச்சியான செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். பாவனையை குறைத்துள்ள 14 வீடுகளுள் 8 குடும்பங்களில் பாவனைக்கான பணத்தை சேமிக்க ஆரம்பித்துள்ளனர். 17 பாவனையாளர்கள் தமது பிள்ளையின் கல்விக்கு உதவிகளை மேற்கொள்கின்றனர். 18 பாவனையாளர்கள் தமது உடல் சுகாதாரத்தில் கவனம் செலுத்தி வருகின்றனர்.

கற்றுக்கொண்டவை

சந்திப்பதற்கு கடினமான சமூகத்திலுள்ள பாவனையாளர்களை தனிப்பட்ட முறையில் சந்திப்பதற்கு பல நுட்பமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும். தொடர்ச்சியான பின்தொடரல் மற்றும் ஆக்கப்பூர்வமான செயற்பாடுகள் மூலமாக பாவனையாளரின் பாவனையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும்



Cheers to Change: Promoting Family Unity by Reducing Alcohol Use

Author: M. Susandhan

Background

In Tillicoultry Estate, alcohol and beer consumption among men has caused serious economic hardship, domestic violence, strained family relationships, and negative effects on children's well-being. Health issues among users and the difficulty of accessing men in the community further complicated interventions. To address these challenges, 35 daily alcohol users were selected to reduce consumption, improve family well-being, and lessen alcohol-related violence.

Methodology

The users were divided into four target groups, and a series of meetings, house visits, and field discussions were conducted. A calendar to track alcohol-related expenses was implemented in households, and individual discussions explored reasons for consumption and associated benefits and harms. Group discussions with women and children focused on strategies to reduce alcohol use at home. A "Let's Calculate" questionnaire and exhibitions were also used to raise awareness. Direct follow-ups and telephone check-ins were conducted regularly to maintain engagement.

Results

Among the 35 selected users, 14 reduced alcohol consumption. Unnecessary fights decreased and happiness increased in 14 households. In 25 households, women took active steps to reduce their husbands' consumption. 47 children became aware of alcohol and beer advertising tactics and took continuous steps to influence their fathers' behaviour. Of the 14 households that reduced consumption, 8 began saving money, 17 users contributed to their children's education, and 18 focused on their physical health.

Lessons Learned

A combination of personal engagement, continuous follow-up, and constructive activities can achieve meaningful changes in alcohol consumption, even in communities where meeting users is challenging.

மதுசார பாவனையாளரின் பாவனையை குறைப்பதனூடாக சாதகமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துதல்

எழுத்தாளர்: A. சிவசக்தி

பின்னணி

ஸ்காபுரோ தோட்டத்தில் மதுசார பாவனையால் கல்வி, பொருளாதாரம், போசணை ஆகியன பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன. மதுசாரத்திற்கு செலவிடுகின்ற தொகை அதிகமாக காணப்படுகின்றது இதனால் குடும்ப சூழ்நிலை பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றது. இதனால், கல்வியில் ஆர்வம் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் கல்வியை தொடர முடியாத சூழ்நிலை அவதானிக்கப்பட்டது. எனவே இவ்வாறான பிரச்சினைகளுக்கு அதிகளவு முகங்கொடுக்கும் குடும்பங்களை தெரிவு செய்து இச்செயற்பாடு ஆரம்பிக்கப்பட்டது

வழிமுறைகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட குடும்பங்களில் ஆரம்ப நிலை தகவல்கள் திரட்டப்பட்டன. வீடுகளுக்கு விஜயம் செய்து குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேர்காணல்களை மேற்கொண்டு சுய மதிப்பீடு மேற்கொள்ளப்பட்டது. தெரிவு செய்யப்பட்ட குடும்பங்களுடன் மதுசாரத்தால் ஏற்படுகின்ற நட்டங்கள் கலந்துரையாடப்பட்டது. மேலும் சாராயம் குடிப்பதற்கான காரணங்களை அறிந்து அவை நிறைவேற்றப்படுகின்றனவா என்பதை சிந்திப்பதற்கு தூண்டப்பட்டது. ஒவ்வொரு குடும்பங்களுக்கும் வரவு, செலவு சம்பந்தமான புத்தகங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. குடும்பங்களை சிறு குழுக்களாக பிரித்து நேரடியாகவும், தொலைபேசியின் மூலமும் தொடர்ந்து தகவல்கள் பரிமாற்றப்பட்டன.

பெறுபேறுகள்

தெரிவு செய்யப்பட்ட 15 பாவனையாளரில் 05 பேர் பாவனையை குறைத்துள்ளனர், 05 குடும்பங்களில் வீணாக சாராயத்திற்கு செலவழிக்கப்பட்ட பணம் சேமிக்கப்படுகின்றது, 05 குடும்பங்களில் வீண் சண்டைகள் குறைவடைந்துள்ளன. ஒரு குடும்பத்தை சார்ந்த பெற்றோர் தொழிலுக்கு செல்ல ஆரம்பித்துள்ளனர். தெரிவு செய்த அனைத்து பாவனையாளர்களும் நேரத்தோடு வீட்டிற்கு வருகை தருவதோடு வீட்டுப்பொறுப்புக்களையும் ஏற்று செயற்படுகின்றனர். மேலும் தெரிவு செய்த குடும்பங்களிலும் அவர்கள் வசிக்கும் லயன் குடியிருப்புக்களிலும் சாராயத்தை காரணமாகக் கொண்டு ஏற்படுகின்ற வீண் சண்டைகள் குறைவடைந்துள்ளன.

கற்றுக்கொண்டவை

மதுசார பாவனையால் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் வித்தியாசமான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன பொதுவாக நான் தெரிவு செய்த குடும்பங்களில் பொருளாதார பிரச்சினை காணப்பட்டதோடு, வீண் பிரச்சினைகள் அதிகளவு இருந்தன ஆகவே முதலில் இவற்றை நாம் கண்டறிய வேண்டும் அதன் பின்னரே அவற்றை மையமாகக் கொண்டு குடும்பங்களுடன் செயற்பாடுகளை திட்டமிட வேண்டும்.



From Spirits to Savings: Transforming Lives by Reducing Alcohol Consumption

Author: A. Sivasakthi

Background

Alcohol consumption in Scarborough division has negatively impacted education, family economy, and nutrition. High alcohol spending disrupts household environments, preventing children interested in education from continuing their studies. This project targeted families most affected by these issues.

Methodology

Baseline information was collected through home visits and interviews. Families conducted self-assessments and discussed the losses caused by alcohol. The reasons for drinking were explored, and families were encouraged to reflect on whether these reasons were being fulfilled. Income and expenditure records were introduced, and families were organized into small groups for continuous information exchange through direct contact and telephone follow-ups.

Results

Among 15 selected users, 5 reduced alcohol consumption, 5 families began saving the money previously spent on alcohol, and 5 families experienced a reduction in unnecessary fights. 1 parent began working, and all selected users started returning home on time and attending to household responsibilities. Alcohol-related conflicts decreased within families and across the Line Residences.

Lessons Learned

Alcohol affects families in different ways, with economic problems and domestic conflicts being the most common. Effective interventions require identifying family-specific issues first and planning tailored activities accordingly.

කුරුණෑගල පැණිවෙරළව ගම්මානයේ මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් පැවති මිටිකාමක වෙනස් කිරීම සඳහා ගම්මානය තුළ තරුණ කණ්ඩායමක් කටයුතු කිරීම

කතා: නිපුන් දිල්ශාන්, කසුනි දිල්හාරා, භානුක සහ සෙත්මි අබේරත්න, තාරක ප්‍රභාන්, උමේෂ් සපිත අක්ෂර

පසුබිම

මෙම ගම්මානයේ හෙරොයින් භාවිතය දරුණු මට්ටමක තිබෙන බව ගම්වැසියන් විශ්වාස කළ ද හෙරොයින් භාවිතා කරන්නන් සිටියේ 04 දෙනෙකු පමණි. නමුත් ගම්මානය තුළ දුම්වැටි, මද්‍යසාර පිළිබඳ ධනාත්මක ආකල්ප ඇති කරමින් මිටිකා මත කිහිපයක්ම සමාජගත වී තිබුණි. මේ හේතුවෙන් ළමුන් සහ තරුණයින් අතර දුම්වැටි, සහ මද්‍යසාර භාවිතය සතුටක් ගෙනදෙන, චිරන්වයක් ගෙනදෙන උත්තේජකයක් ලෙස ප්‍රචලිත වෙමින් පැවතියේ ය. එබැවින් දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය ද සුලභව දක්නට ලැබිණි. මෙම මිටිකා වෙනස් කරමින් ළමුන් සහ තරුණයින් අතර දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව කැමැත්තක් ඇති නොවන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමේ අරමුණින් මෙම ව්‍යාපෘතිය වසරක කාලයක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය

පැණිවෙරළව ගම්මානයේ ප්‍රජාතායකයින් සහ වැඩිහිටියන් සමඟ සිදුකළ සාකච්ඡාවක් හරහා ගැටලුව හඳුනා ගැනීමත් ඒ හරහා ගම්මානය තුළ දුම්වැටි, සහ මද්‍යසාර භාවිතය සතුටක් ගෙනදෙන, චිරන්වයක් ගෙනදෙන උත්තේජකයක් ලෙස ප්‍රචලිත වෙමින් පවතින බව හඳුනාගැනීමට හැකිවිය. එමඟින් ගැටලුව පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමත් හැකිවිය. ඒ අනුව මිලන පියවර වශයෙන් ගම්මානයේ තරුණ කණ්ඩායමක් නිර්මාණය කර ගැනීමටත් ඔවුන්ගේ දැනුම සහ අවබෝධය දියුණු කිරීමටත් තරුණ කඳවුරක් පැවැත්විය. එහිදී මෙම මිටිකා මත වෙනස් කිරීමට සුදුසු ඉදිරි වැඩ සැලැස්මක් සැකසීමත්, තරුණ සංවිධානය නිර්මාණය කිරීමත් සිදුවිය. සැලැස්මට අනුව මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයද සම්බන්ධ කරමින් විවිධ ආකර්ෂණීය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමත්, ඒ තුළ පෝස්ටර්, ස්ටිකර්, අත්පත්‍රිකා හරහා සහ ගෙයින් ගෙට ගොස් මෙම මිටිකා මත වෙනස් කිරීමට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් මාලාවක් සිදුකරන ලදී. විවිධ පෞද්ගලික කාරණාවන් නිසා තරුණ කණ්ඩායම රැස්කිරීමේ අපහසුතාවයන්, දෙමව්පියන් සහ වැඩිහිටියන් හෙරොයින් වැනි මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රධානම ගැටලුවක් වශයෙන් හඳුනාගනු ලැබුවත් දුම්වැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතය ගැටලුවක් ලෙස හඳුනා ගෙන නොතිබීමත් යන අභියෝගද ජයගනිමින් වරින් වර පසුපිපරම් කරමින් වැඩසටහන අඛණ්ඩව වසරක කාලයක් ක්‍රියාත්මක විය.

ප්‍රතිඵල

වැඩසටහන ගමට ඒමට පෙර ගමේ තරුණයින් සහ ළමයින් අතර එතරම් මිතුන්වයක් නොතිබූ අතර වසර අවසානයේදී සියල්ලන්ම සමගිව කටයුතු කිරීම දක්වා ගම සංවර්ධනය වීම සිදු විය. ගම තුළ තිබූ හෙරොයින් භාවිතය ද ක්‍රමයෙන් අවම වී ඇත. ගම්වාසීන් තුළ මද්‍යසාර සහ දුම්කොළ පිළිබඳ තිබූ මිටිකාවන් වන දුම්වැටි, සහ මද්‍යසාර භාවිතය සතුටක් ගෙනදෙන, චිරන්වයක් ගෙන දෙන උත්තේජකයක් යන අදහස බිඳ වැටී ළමුන් සහ තරුණයින් සමාගම් ඉලක්ක කරන බවත් ඊට යොදන කුඩා ප්‍රවාරණයන් පිළිබඳවත් දැනුම සහ අවබෝධය දියුණුවී ඇත. ඒ හරහා තරුණ කණ්ඩායම තුළ ද සතුට ලබාගැනීමේ අරමුණින් දුම්වැටි භාවිත කළ තරුණයින් දෙදෙනෙකු භාවිතය නවතා දමන ලදී. තවද ගම්මානයේ ළමා සහ තරුණ කණ්ඩායම්, දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මඟින් පෙනුමට සිදුවන හානිය, ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය, සතුට නැතිවීම, මුදල් විනාශ වීම, සමාගම්වල බොරුවලට රැවටීමට සිදුවී වැනි හානි පිළිබඳව තේරුම් ගැනීමත්, සමාගම් යොදන කුඩා උපක්‍රම හඳුනා ගැනීමටත් ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමටත් හුරුවීම, තවද ගම්මානය වෙත රාජ්‍ය නිලධාරීන්ගේ සහය පෙරට වඩා ලැබීම ද සිදුවිය. අනෙක් ගම්මාන ද එම තරුණ කණ්ඩායම ආදර්ශයට ගනිමින් කටයුතු කරන්නට පටන් ගැනීම.

උගත් පාඩම්

පැණිවෙරළව ගම්මානයේ එලදාසී වෙනසට බලපෑවේ තරුණ තරුණයන් සහ ගම්මානයේ ගම්වාසීන් එකමුතුව කටයුතු කිරීමයි. එමඟින් සිදුකළ වැඩසටහන් තුළින් ළමුන් සහ තරුණයින් අතර දුම්වැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතය හුරුකරවන ප්‍රධානම මිටිකා විශ්වාසයන් හඳුනාගෙන ඒවා තේරුම් ගැනීමට ගම්වාසීන්ටම උදව් කිරීම නිසා ගම තුළ දුම්වැටි, සහ මද්‍යසාර භාවිතය සතුටක් ඇති නොකරන, චිරන්වයක් ඇති නොකරන බව ගම්වාසීන්ටම අවබෝධ වීමයි.



“Paniweraluwa Youth Lead the Way”

Authors: Nipun Dilshan, Kasuni Dilhara, Bhanuka, Sethmi Abeyratne, Tharaka, Umesh Sajitha

Background

Although heroin use in Paniweraluwa village, Kurunegala, was limited to only four individuals, several myths glorifying alcohol and cigarette use had spread in the community. These misconceptions portrayed substances as stimulants that bring happiness and heroism, increasing their popularity among children and youth. This project aimed to change these myths and create an environment where smoking and alcohol use would no longer attract young people.

Methodology

Community leaders and elders were engaged to identify the problem and understand the growing appeal of cigarettes and alcohol. A youth camp was then held to form a village youth group and enhance their knowledge about substance misuse. The group developed a future work plan, implementing various programmes, including drug prevention initiatives and continuous community awareness campaigns. These activities included posters, stickers, handouts, and door-to-door visits. The project ran for a year, overcoming challenges such as difficulty in gathering youth due to personal reasons and the community’s focus on heroin while overlooking cigarette and alcohol use.

Results

By the end of the programme, relationships between children and youth in the village had strengthened, fostering harmony and collaboration. Misconceptions about cigarettes and alcohol, including beliefs that they bring happiness or heroism, were dispelled. Knowledge increased regarding the deceptive strategies companies use to target young people. Two youth who previously used cigarettes to seek happiness stopped using them, and the broader youth and children groups developed awareness of the harms caused by substance use, including damage to appearance, sexual impotency, financial loss, and manipulation by companies. The village also received greater support from government officials, and neighbouring communities began taking inspiration from Paniweraluwa’s youth group initiatives.

Lessons Learned

The success in Paniweraluwa was driven by unity between youth and villagers. Engaging the community helped them recognize and challenge the myths that promote cigarette and alcohol use among children and youth, ultimately fostering understanding that such substances do not bring happiness or courage.

මද්‍යසාර සහ දුම්කොළ පාලනය සඳහා නව ප්‍රතිපත්ති ගෙන ඒමට සහ පවතින ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකි ජනතා හිතවාදී මහජන නියෝජිතයන් තෝරා ගැනීමට ඡන්ද දායකයින් බලගැන්වීම.

කතා: නිපුන් දිල්ලාන්, කසුනි කුමාරසිංහ, රශීදා හසන්, දුලාංජය සේමසිංහ

පසුබිම

මද්‍යසාර සහ දුම්කොළ ආශ්‍රිත ගැටලු, රටක් සංවර්ධනයේදී ප්‍රබලවම සලකා බැලිය යුතු කරුණක් වන්නේ ඒවා මගින් සිදුවන සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික හානිය විශාල බැවිනි. මෙම සමාගම් තම පාරිභෝගිකයන් ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා විවිධ උපායන් යොදමින් ළමුන් සහ තරුණයින් භාවිතයට යොමුකර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. ලබා ගැනීමේ පහසුව සහ ලබා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි කිරීම, ප්‍රචාරණය සඳහා සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය, නියමිත බදු ප්‍රතිපත්තියක් නොමැති වීම, දැනට පවතින නීති සහ රෙගුලාසි නියමාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක නොවීම, මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතය අධෛර්යමත් කරන ප්‍රතිපත්ති ගෙන ඒමේදී ඒවා කඩාකප්පල් කිරීමට සමාගම් ක්‍රියා කිරීම වැනි මැදිහත්වීම් මේ සඳහා භාවිතා කරයි. මෙම සමාගම්වල කුඩා මැදිහත්වීම් නැවැත්වීමට සහ භාවිතයට කැමැත්තක් ඇතිවීම නැවැත්වීමට නිවැරදි ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම වැදගත්වේ. එබැවින් මද්‍යසාර, දුම්වැටි සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීමට නිවැරදි ප්‍රතිපත්ති ගෙන ඒමට හැකියාව ඇති නායකයන්ගේ අවශ්‍යතාවය මතු කරමින් 2024 ජනාධිපතිවරණ කාල සීමාව තුළ ක්‍රියාත්මක වූ මෙම වැඩසටහනේ මූලික අරමුණ වූයේ ඡන්ද දායකයින් විසින් අපේක්ෂකයන් තෝරා ගැනීමේදී නිර්ණායකයක් ලෙස මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතය අධෛර්යමත් කරන ප්‍රතිපත්ති වල අවශ්‍යතාවය මහජනතාව මගින් අපේක්ෂකයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටීමත් ඡන්දය භාවිතා කිරීමේදී මෙම නිර්ණායකය සලකා බලා ඡන්දය භාවිතා කිරීමේ වැදගත්කම සමාජය තුළ මතු කිරීමයි.

ක්‍රමවේදය

YAN තරුණ කණ්ඩායමේ සමාජික සමාජිකාවන් විසින් රත්නපුර, කෑගල්ල, කුරුණෑගල, කොළඹ, මොණරාගල, හම්බන්තොට යන නගර තෝරාගනිමින් පොදුවේ මහජනතාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ලෙස ක්‍රියාත්මක විය. මෙහිදී පොළ, බස් නැවතුම්පල, බස් රථ, නගරයේ ප්‍රධාන වීදි වල වැනි ස්ථානයන්හි පුද්ගලයන් සමඟ කෙටි සාකච්ඡාවක් පවත්වමින් දැනුවත් කිරීම සිදු කරන ලදී. මෙහිදී "ඔබේ අපේක්ෂකයා තෝරා ගන්නාද" යන පත්‍රිකාව යොදා ගන්නා ලදී. මෙම පත්‍රිකාව මගින් දැනට පුද්ගලයන් විසින් තෝරාගෙන ඇති අපේක්ෂකයා මද්‍යසාර සහ දුම්වැටි පාලනය සඳහා ක්‍රියාත්මක වන කෙතෙක්ද යන්න හඳුනාගැනීම සඳහා නිර්ණායක 6 ක් හඳුන්වා දී තිබුණි. එමගින් තම අපේක්ෂකයා මත බැලීමේ හැකියාවද පැවතියහ. එමෙන්ම මද්‍යසාර සහ දුම්වැටි ගැටලුවේ තරම පිළිබඳ කරුණු ද එහි අන්තර්ගත වී තිබුණි. මීට අමතරව දැනුවත් කිරීම සිදුවන අතරතුර නගරයේ මෙම වැඩපිළිවෙලට එකඟ අයට අත්සන් යෙදීම සඳහා බැනරයක් යොදා ගත් අතර එය අත්සන් ලේඛනයක් ලෙසද සකස් කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු සිදු කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

තරුණ තරුණියන් 46 දෙනෙකු වැඩසටහන සඳහා ස්වේච්ඡා දායකත්වය ලබා දීම. පුද්ගලයන් 2000 ක ප්‍රමාණයක් සෘජුවම දැනුවත් කිරීමට හැකි වීම. 5000ට ආසන්න ප්‍රමාණයක් වක්‍රව දැනුවත් කිරීමට හැකි වීම. යෝජනා වලට පක්ෂව අත්සන් 1638 ක් ලබා ගැනීමට හැකි වීම. මෙම වැඩසටහන සඳහා පුවත්පත් ආවරණයක් සහ සමාජ මාධ්‍ය ආවරණයක් ද ලැබුණි. නිවැරදි පාලකයෙකු පත් කර ගැනීමට තරුණ තරුණියන් ලෙස වැදගත් ආකාරයේ වැඩසටහනක් සිදු කිරීම පිළිබඳව ප්‍රශංසා ලැබීම. මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාර භාවිතය, ව්‍යාජනිය හේතුවෙන් අප රටට සිදු වී තිබෙන ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් නිරාකරණය කර ගනිමින් නිවැරදි පාලකයෙකු පත් කර ගැනීමට සහ ඔහුට යම් බලපෑමක් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිසා පොදු ජනතාව අත්සන් ලබා දීම ඉතා කැමැත්තෙන් සිදු කරන ලදී. වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වූ තරුණ පිරිසගේ අදහස වූයේ ඉතා වැදගත් සහ සතුටුදායක දෙයක් බවයි.

උගත් පාඩම්

ඡන්ද කාලසීමාවක් තුළ මෙවැනි ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් තරුණ ප්‍රජාව මැදිහත්වී සිදුකිරීම මගින්, අදාළ ප්‍රදේශ තුළ ජනතාව අතර මද්‍යසාර සහ දුම්වැටි නිවාරණය වෙනුවෙන් නිවැරදි ප්‍රතිපත්තිවල අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ කටිකාවකින් නිර්මාණය කිරීමටත්, තම අපේක්ෂකයින් නිවැරදිව තෝරාගැනීමටත් සහයෝගයක් ලබාදීමට හැකිවේ.



Elections for a Healthy Future: Empowering Voters to Choose Pro-People Leaders

Authors: Nipun Dilshan, Kasuni Kumarasinghe, Rashida Hassan, Dulanjaya Semasinghe

Background

Alcohol and tobacco use creates a heavy burden on both health and the economy. Despite this, companies continue to attract children and youth by using aggressive strategies such as expanding access, exploiting social media, lobbying against effective tax policies, and disrupting existing regulations. These harmful tactics highlight the urgent need for strong policies and leaders who prioritize public health over corporate profit. During the 2024 Presidential Election, this programme was implemented to encourage voters to evaluate candidates based on their commitment to alcohol and tobacco control and to highlight the importance of electing leaders who can bring new policies and enforce existing ones.

Methodology

Members of the YAN Youth Group carried out awareness campaigns in Ratnapura, Kegalle, Kurunegala, Colombo, Monaragala, and Hambantota. Short discussions were held with people in markets, bus stops, buses, and along main roads. A leaflet titled “Have You Chosen Your Candidate?” introduced six criteria to assess whether a candidate was genuinely active in alcohol and tobacco control. It also included key facts about the extent of the problem. In addition, a banner was displayed for the public to sign in support of the campaign, and these signatures were compiled into a petition.

Results

A total of 46 youth volunteers participated in the programme. Direct awareness was created among 2,000 people, while an additional 5,000 were reached indirectly. The campaign collected 1,638 signatures in support of policy-focused leadership. The programme also gained press and social media coverage, drawing attention to the youth-led initiative. Many members of the public expressed willingness to support because they recognized its relevance to the country’s pressing challenges. The participating youth also felt motivated and proud to have contributed to an effort that could influence leadership and public health outcomes.

Lessons Learned

Conducting awareness programmes during an election period provides a unique opportunity to spark dialogue among voters and communities. It also empowers youth to play an active role in shaping public opinion and policy direction. This initiative showed that when young people lead campaigns that connect governance with everyday issues such as alcohol and tobacco, the public responds positively and begins to consider health-focused criteria when choosing their leaders.

யாழ் மாவட்டத்தின் பொன்னாலைக் கிராமத்தில் மதுசார பாவனையாளர்களின் பாவனையைக் குறைத்தல்

எழுத்தாளர்: சிறிஅருளானந்தராசா குகதாசன்

பின்னணி

வட மாகாணம் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் வலிகாமம் மேற்கு சங்கானை பிரதேச செயலகத்திற்குட்பட்ட ஓர் கிராமமாக பொன்னாலைக் கிராமம் விளங்குகின்றது. இது மிகவும் பின்தங்கிய வறுமை கோட்டிற்குட்பட்ட கிராமமாக விளங்குகின்றது. கல்வியறிவு வீதம் குறைவு, பாடசாலை இடை விலகல், இளவயது திருமணம் போன்ற சமூக ரீதியான சிக்கல் தன்மை நிறைந்து காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான காரணத்தினால் இந்த கிராமத்தில் மதுசாரம், போதைப் பொருள் மற்றும் கசிப்பு போன்றவற்றின் பாவனையானது அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இதனால் குடும்ப வன்முறை, உடல், உள ரீதியான பாதிப்புகள், பிள்ளைகளின் கல்வி பாதிக்கப்படுதல், வீட்டில் அநாவசிய செலவுகள் அதிகரித்தல், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இல்லாமல் போதல் போன்றன தொடர்ச்சியாக இடம்பெற்று வருகின்றன. இதனை தணிக்கின்ற நோக்கோடு இக்கிராமத்தில் 30 பாவனையாளர்கள் குடும்பங்களினை தெரிவு செய்து இச்செயற்றிட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

வழிமுறைகள்

பாவனையாளர்களுடனான கலந்துரையாடலினை மேற்கொள்ளுதல், குடும்பத் தலைவிகளுடன் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுதல், சிறுவர்களுடன், கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுதல் மேலும் அவர்களுடனான சிறுவர் கழக செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல், வரவு செலவு தொடர்பான கணக்கு போட்டுப் பார்ப்பதற்கான அடிப்படை அறிவினை வழங்குதல், வீடுகளுக்கான வாராந்த கள விஜயங்களை மேற்கொள்ளல், இப்பிரதேசத்திற்கு உரித்தான அரசாங்க உத்தியோகத்தர்களுடனான கலந்துரையாடலில் ஈடுபட்டமை, சாராயத்திற்கு செலவழிக்கும் தொகையை மாதாந்தம் கணக்கீடு செய்யும் “கணக்குப் போட்டுப் பார்ப்போமா படிவம்” அறிமுகம் செய்தமை அநாவசிய செலவுகளை கட்டுப்படுத்தும் முறைகளை தெளிவுபடுத்தியமை ஆகியன பின்பற்றப்பட்ட பிரதான வழிமுறைகலாக கருதப்படுகிறது.

பெறுபேறுகள்

பாவனையாளர்களுடைய மனைவிமர் மற்றும் பிள்ளைகளிடமிருந்து இதற்கான முழு ஒத்துழைப்பையும் பெறக்கூடியதாக இருந்தது அத்துடன் அரசு சார்பு நிறுவனங்களினுடைய பரிபூரண ஒத்துழைப்பும் கிட்டியது. இதனை தொடர்த்தேர்ச்சியான செயற்றிட்டமாக அமுல்படுத்துவதற்கான திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டது. மேலும் சாராய செலவீணங்களை கணக்கிடும் நாட்காட்டியினை தொடர்ச்சியாக 02 குடும்பங்கள் பின்பற்றி வருகின்றன. அத்துடன் 23 குடும்பங்கள் மத்தியில் சாராயத்திற்கு செலவிடுகின்ற தொகை வீணானது என சிந்திக்கத் தொடங்கியுள்ளனர். அத்துடன் 20 குடும்பத்தினர்கள் வீண் செலவுகளை குறைத்து அதனை குடும்பத்தினுடைய மகிழ்ச்சிக்கும் பிள்ளைகளுடைய கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கும் செலவிட முற்படுகின்றனர். அத்துடன் 30 குடும்பங்களில் 28 குடும்பத்தினர்கள் மதுசார பாவனைக்கான பிரதானமான காரணமாக தொழில் நிமித்தம் ஏற்படுகின்ற உடல் களைப்பை கூறியதுடன் அது சமூகமயப்படுத்தப்பட்ட பொய்யான காரணம் என்று உணர்ந்துள்ளார்கள். அத்துடன் 10 குடும்பங்களின் மத்தியில் பண சேகரிப்பு மற்றும் பொருளாதார முன்னேற்றம் பிள்ளைகளின் கல்வியினுடைய முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. அத்துடன் கழகத்திற்கு வருகின்ற 30 பிள்ளைகளின் மத்தியிலே மதுசாரம் மற்றும் புகையிலை நிறுவனங்களின் விளம்பரங்கள் தொடர்பாக தெளிவு ஏற்பட்டுள்ளதோடு சேமிப்பு பழக்கமும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது.

கற்றுக்கொண்டவை

பாவனையாளர்களை பல்வேறு வழிகளிலும் சந்திப்பதற்கான உபாயங்களை பயன்படுத்த முடியும் அவ்வாறு தொடர்ந்து ஏதேனும் விடயத்தை மேற்கொண்டு வந்தால் சந்திப்பதற்கு கடினமான பாவனையாளர்கள் குழுக்களிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம் தொடர்த்தேர்ச்சியான செயற்பாடுகளின் மூலம் மாற்றங்களுக்கான ஆரம்ப நிலையை அடைந்து கொள்ளலாம்



Families First: Transforming Lives by Tackling Alcohol in Ponnalai

Author: Siriarulanandarasa Kugatasan

Background

Ponnalai village, under Valikamam West Sanganai Divisional Secretariat in Jaffna, is a socioeconomically disadvantaged community with low literacy rates, school dropouts, and early marriages. These factors have contributed to high levels of alcohol and drug use, prostitution, domestic violence, disrupted education, financial strain, and reduced family happiness. To address these issues, 30 alcoholic families were selected for intervention.

Methodology

Discussions were conducted with alcohol users, family heads, and children, alongside activities through the children's club. Basic budgeting knowledge was provided, weekly home visits were conducted, and relevant government officials were engaged. A "Let's Calculate" form was introduced for families to track monthly alcohol expenses, and methods for controlling unnecessary spending were clarified.

Results

Wives, children, and government institutions fully cooperated with the project. Two families consistently maintained the expense calendar. 23 families recognized that alcohol spending was wasteful, while 20 families attempted to reduce wasteful expenditures and redirect funds toward family happiness and children's education. 28 families acknowledged that the main reason for alcohol use—physical fatigue from work—was a socially reinforced but false justification. Among 10 families, savings habits were established, improving economic and educational outcomes. Additionally, 30 children participating in the club gained awareness of alcohol and tobacco advertising and developed saving habits.

Lessons Learned

Initial progress can be achieved through continuous, targeted, and selective interventions.

දුමකොළ සහ මද්‍යසාර කර්මාන්ත වල උපක්‍රම වල බලපෑම අවම කිරීමට තරුණ ප්‍රජාවගේ මැදිහත්වීම

කතෘ: ධනුජීත සදුග

පසුබිම

දුමකොළ සහ මද්‍යසාර කර්මාන්තය ඔවුන්ට අහිමි වන පාරිභෝගිකයන් වෙනුවෙන් තවත් පිරිසක් දුම්වැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතා කිරීමේ පුරුද්දට හිර කරවීමට කුඩා උපක්‍රම සිදු කරයි. මේවායේ ප්‍රධාන අරමුණක් වන්නේ ළමුන් සහ තරුණ ප්‍රජාව අතරට දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව කැමැත්තක් ඇති කරවීම සහ සතුට දනවන ක්‍රියාවක් බව ඒත්තු ගැන්වීමයි. ඒ සඳහා ළමුන් සහ තරුණයන් විනෝද වන උත්සව අවස්ථා වල දුම්වැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතය සඳහා ඉඩ සැලසීම මෙම උපක්‍රම අතර කැපී පෙනෙයි. එමෙන්ම මාධ්‍ය හරහා විකාශනය වන ටේලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි හරහා ද සමාජ මාධ්‍ය හරහා මෙම ප්‍රවර්ධනයන් සිදු කිරීම අද වන විට වර්ධනය වෙමින් පවතී. 2024 වර්ෂය තුළ තරුණ පුද්ගලයන් සමග මද්‍යසාර සහ දුමකොළ සමාගම් වලින් සිදු කරන ප්‍රවර්ධනයන් අවම කිරීම මෙම මැදිහත්වීමේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය

සමාජ මාධ්‍ය හරහා සහ තරුණ කණ්ඩායම් වල තොරතුරු අනුව මද්‍යසාර, දුමකොළ ප්‍රවර්ධනය වීම හඳුනා ගන්නා ලදී. එම හඳුනාගත් ප්‍රවර්ධන අතර විනෝද හමු, සංගීත සංදර්ශන, ටේලි නාට්‍ය, YouTube Channel සහ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන් විසින් සිදු කරන ප්‍රවර්ධනය වැළැක්වීම සඳහා සංවිධායකයින් සමග සාකච්ඡා කිරීම, නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන ආයතන දැනුවත් කිරීම, ප්‍රවර්ධනයන් හෙළි කිරීම, අප්‍රසාදය පළ කිරීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග YAN තරුණ ජාලයේ සහයෝගය ඇතිව ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

අරක්කු, බියර් සමාගම් වල අනුග්‍රහයෙන් සංවිධානය කිරීමට උත්සහ කළ සංගීත ප්‍රසංගයක් සම්පූර්ණයෙන් නැවැත්වීමට හැකි වීම. ටේලිනාට්‍ය වල අරක්කු, සිගරට් පෙන්වන දසුන් නැති කිරීමට වැඩ කටයුතු සිදු කිරීම. 100K Sub ඇති YouTube Channel එකේ සිගරට්, අරක්කු දර්ශන නතර කිරීමට හැකි වීම. ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයින් අරක්කු, සිගරට් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සමාජයට අනාවරණය කිරීම. අරක්කු, සිගරට් ප්‍රවර්ධනය කරන Facebook Page අඩපණ කිරීම. තරුණයන් විසින් සමාජ මාධ්‍ය හරහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම් 150 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් සිදු කර ඇත. නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන අදාළ ආයතන දැනුවත් කිරීම් 50 ක් පමණ සිදු කර ඇත. ප්‍රචාරණයන් පිළිබඳව ඇති ලිපි සහ පෝස්ට් කාඩ් 200 ක් පමණ ප්‍රජාව විසින් අදාළ ආයතන වෙත යොමු කර ඇත.

උගත් පාඩම්

දුමකොළ සහ මද්‍යසාර ප්‍රවර්ධනය සඳහා තරුණයන් බලගැන්වීම තුළ ඒවා අවම කිරීමට හැකි වීමත් තරුණ ප්‍රජාව එම ප්‍රචාරණයේ බලපෑමට හසු වීමත් අවම වනු ඇත.



Youth Intervention to Reduce the Impact of Tobacco and Alcohol Industry Tactics

Author: Dhanujitha Sadusha

Background

The tobacco and alcohol industry often uses manipulative tactics to attract new users, especially targeting children and young people to replace the consumers they lose. These tactics aim to make smoking and drinking appear attractive, enjoyable, and socially acceptable. Common strategies include providing alcohol and cigarettes at festivals popular among youth, and glamorizing substance use through television dramas, movies, and social media. This intervention, implemented in 2024, was designed to counter such promotional activities and reduce the influence of alcohol and tobacco companies on young people.

Methodology

Promotions were identified through social media monitoring and through information received from youth groups. Once such activities were recognized, several preventive measures were taken with the support of the YAN network. These included direct discussions with event organizers to discourage promotional partnerships, raising awareness among law enforcement agencies about the harmful nature of these advertisements, exposing the promotions to the wider public, and openly expressing disapproval of alcohol and tobacco branding. These efforts mainly targeted entertainment events, musical concerts, teledramas, YouTube channels, and celebrity endorsements that attempted to normalize or promote substance use among the youth.

Results

The intervention achieved several notable outcomes. A large music concert sponsored by alcohol companies was completely stopped before it could take place. Scenes depicting alcohol consumption and cigarette use were successfully removed from popular teledramas, while a YouTube channel with 100,000 subscribers that promoted cigarettes and alcohol was forced to remove its related content. Furthermore, celebrity promotions of alcohol and tobacco products were exposed to society, and a Facebook page dedicated to promoting these substances was disabled. In addition, young people made approximately 150 responses through social media platforms, nearly 50 awareness campaigns were conducted by relevant law enforcement agencies, and around 200 letters and postcards were sent by members of the community to authorities in protest of such advertisements.

Lessons Learned

The experience of this intervention demonstrated that empowering youth to challenge alcohol and tobacco promotions can bring tangible results. When young people are given the opportunity and support to intervene, they can successfully mobilize communities, influence authorities, and reduce the impact of manipulative advertising. This approach not only limits the reach of the alcohol and tobacco industry but also strengthens youth engagement in building a healthier society.

ACKNOWLEDGEMENT

We extend our sincere gratitude to all the speakers for graciously accepting our invitation and being a part of the Community Symposium 2025; From Insight to Impact - Successful Interventions in Alcohol, Tobacco and Other Drug Prevention. Your commitment is deeply valued, and we thank you for playing an integral role in making this event a success.

We also wish to acknowledge the presenters for their dedicated involvement and for sharing valuable scientific insights that added true value to the event.

Our sincere appreciation is extended to the Scientific Committee, for their invaluable insights and guidance to ensure the success of this event.

We also extend our special gratitude to the ADIC Trust, ADIC Members and the Board of Directors for their steadfast support, guidance, and strategic direction, which continue to shape and strengthen ADIC's journey.

Last but not least, we extend our deepest appreciation to the dedicated staff and volunteers of ADIC, whose commitment, teamwork, and invaluable support played a pivotal role in making this symposium a resounding success.

Organising Committee

Community Symposium 2025

From Insight to Impact:

Successful Interventions in Alcohol, Tobacco and Other Drug Prevention



AUTHOR INDEX

No	Name	Address
1	Champika Malkanthi Adhikari	Walawa, Ambalanthota
2	R.D.W.M.R. Prabhashini Nadeeka Niyarapola	No. 281, Yasasiripura, Anuradhapura
3	P.L. Rasindu Rasanjaya	294/D, Suduwaliyapotha, Pathawaliwitiya, Unanwitiya
4	M.D.B.R. Lalani Bandara	131 G , Gangodagama, Batewela, Wewelwaththa, Ratnapura
5	M.K. Chamila Kumari	472, Wijayapura, Gonagamuwa, Tissamaharama
6	K.L.A.Badhrani	175/1 dispansory watta, uduwila thissa
7	Sarath K. Gamage	API Organization, Halpathota Center, Baddegama
8	M. M. Wishwajith	Divisional Secretariat, Ambalangoda
9	P.H. Tharanga Sujani	Sinhapura, Kobeithuduwa, Batapola
10	K.M. Dilani Mihirangi Bandara	No. 68, Janapadaya, Maligawila
11	P.V. Saman Kumara	Rattaran Kanatta, Waguruwela, Buttala
12	R.D. Dilruk Dharshana	Thotupala Road, Meegama, Darga Town
13	M.A.B. Upeksha Kumudini Aloka Bandara	91/1, Kirindigalla, Ridibandila
14	R.A. Iresha Mahoshani	204/11A, Perera Waththa, Wadugodawaththa, Meetho-tamulla
15	S.N.W.M.D. Dulanjaya Semasinghe	166, Ipalogama Road, Konwewa, Maho
16	L.A. Ishadi Udaya Sandakirani	No.19,Sithadola Junction,Uduwa South,Horana
17	Kamali Hansitha	No 81, 79 kotasa ,Wawlagala, Munagama, Horana
18	G.Mahindaladevi	Brownlow Estate, Maskeliya
19	Kumaranayagam Satheeskumar	No: 111/A, Central road, Munaithivu,Batticaloa
20	Namal Gamage Geethani	375/3, Ihalapanwila, Wanduraba
21	H.M.T. Subasinghe	Jayalathgama, Balalla
22	F.Jesichristina	Mahanilu Estate, Upcot
23	S.M.A.D. Shirani Sandyangani	No. 62, Aluthgama, Dekinda, Nawalapitiya
24	V.P. Anil Priyanga	H/Mirijawila M.V
25	A.J.A.B. Amasha	H/Mirijawila Maha Vidyalaya
26	Hafsa Wahabdeen	No. 53, Bogahadamana, Giritale
27	Deniyas Priya Madhushani	No.03, Oetumbe Division, Demodara
28	Darshan Sathyavadhani	74, Eliloor, Colombothurai, Jaffna
29	M.Pathmawathy	Gouravilla A Division, Upcot

No	Name	Address
30	H.G. Hasanthi Niroshani	Divisional Secretariat, Ambalangoda
31	Shamith I. Handihewa	Divisional Secretariat, Ambalangoda
32	N.S. Ranasinghe	75, Kobeithuduwa, Batapola
33	K.S. Chathumali	Divisional Secretariat, Ambalangoda
34	H.G. Nandaseeli	241/A Kirinda para, Wilamulla, Thissamaharamaya
35	M.Valliyamma	Child Development Officer, Fairlawn Estate, Horana Plantation PLC
36	Shanmuganathan Kaneshathas	Divisional Secretariat, Manmunai pattu,
37	D.A. Damayanthi	No. 29, Nandaellawala Mawatha, Ethoya, Ratnapura
38	P.M.R. Pushpakanthi	Pussalla Gedara, Ethoya, Ratnapura
39	Dandeniya Gamage Akila Priyangala	Thanalanda, Ambalanthota
40	Dr. U. Chamika Dhananji	Medical Officer of Health Office, Horana
41	K.Kokiladevi	Gouravilla Estate, Upcot
42	Palagasinha Manamperige Chandima	50, Wallaodaya, Ranna
43	Kandhasamy Brindhaban	Divisional Secretariat, Jaffna
44	Srilankanathan Karthik	GS road, Vandharumullai, Batticaloa
45	K.A. Champa Priyadarshani	391/1 Rabar Waththa, Thissamaharamaya
46	L. Nilangika Kumari	792 Senapura, Thissamaharamaya
47	M.Dayabary	Lower Cruden Division, Stokholm estate
48	A.Logendhirarasa	Kali Kovil Road, Kathiraveli, Batticaloa
49	M.M.S. Priyanka	83/1, Sunil Waasa, Wadigala, Ranna
50	Manel Priyadarshani Nakalanda	Paniyawala, Raigama
51	Nipun Udara	58/29, St. Sebastien Road, Katukurunda, Kalutara
52	M.Susanthan	Agra Division, Hendfold Estate, Nuwara Eliya
53	A. Sivasakthi	Scabrow Division, Stokholm estate, Horana Plantations PLC
54	Nipun Dilshan	Ratnapura
55	K. Kasuni Dilhara Kumarasinghe	B 46/3, Randeniya, Hiriwadunna, Kegalle
56	Bhanuk Yohan Herath	185, Bulugaspitiya road, Theldeniya
57	H.G.Sethmi Kavindya Aberathna	Dewmini Bag Center, Hospital Junction, Higurakgoda
58	H.A.Umesh Sajitha Akshara	133, Pani Weraluwa, Labbala
59	Rashida Hassan	319/7A, School Lane, Walpola, Ragama
60	S.Kugadasan	Araly Central, Waddukottai
61	Danujitha Sadusha	No52, Lindagahawatta, Dodangoda

POSTER PRESENTATION: AUTHOR INDEX

No	Name	Address
1	Gamage Lahiru Dilshan	236/B,Palannoruwa, Gonapola.
2	B.D.O.A Brandigampala	46/F gamunupura 3rd lane,Kothalawela ,Kaduwela.
3	I.L.B. Kusumsiri	No,138/D, Ihala Yagoda,Gampaha
4	A.H.L.Adhikari	No.43/A, Naranapitiya, Banduragoda.
5	P.M.I.S.S. Perera	Kaluganga haththota amuna,Matale
6	R.M.P.D. Vijerathna	No.175, 18 Mile post, walahapathana,mahakalugolla,- siyambalanduwa.
7	N.K.K. Nugaliyadda	No.51/A, Megoda Kalugamuwa, Peradeniya
8	E.V.H. Ahinsa	138/c/1 araththna, handessa,Daugala
9	P.K.S.D. Disanayaka	Egodaha watta,pahala aparekka ,aparekka,matara
10	R.G.Kaushalya	No, 220/1A/1 , Pahala Imbulgoda , Imbulgoda
11	M.N.J.Marasinghe	59/3, Kahatapitiya, Kegalla.
12	M.A.S.Pamodya	Delgoda Janapadaya,Daugala,Kalawana
13	Yasas Bimsara Kodithuwakku	Beril Waththa,Halpathota Central, Baddegama.
14	Ojitha Pethmin	Dampewaththa,Baddeegama
15	W. C. Deepalal	Divitional Secrety office, Niyagama
16	Pasindu Madhusanka	Makurudoda, Baddegama.
17	Nuwantha Wickramarathna	'Pasindu" Baswaththa RD, Dodamkahavila, Ganapinu- wala'
18	H.G.Chathuri Navodya	381/1, Mahadeniya, Pahala Leelwala, Waduraba
19	Prasad Buddhika Gamage	District Community Police Unit,Police Headquarters, Galle
20	K.H.M.C. Wijenayaka	Palekanda,dellawa,morawaka.
21	V.G. Savindu Aloka	Beril Waththa,Halpathota Central, Baddegama.
22	W. Chiran Pahasara	Beril Waththa,Halpathota Central, Baddegama.
23	D. Naweena Dewmika	Beril Waththa,Halpathota Central, Baddegama.
24	U.G. Rasanjana	Beril Waththa,Halpathota Central, Baddegama.
25	Udara Shashith Madhuranga	Kurupanawa, Udugama.
26	Lahiru Sooriyarachchi	Swarnapura, Waulagala, Baddegama.
27	Hasitha Lakshan Adhikari	No.43/A,Naranapitiya, Baduragoda
28	Varshana Varatharasha	Chunnakam South, Jaffna
29	Mohammed Farook Fathima Safa	239/1 pitiyagedera thalgaspitiya ambakote kurunegala



2025 COMMUNITY SYMPOSIUM



ADIC
Alcohol and Drug Information Centre

Alcohol and Drug Information Centre
40/18, Park Road, Colombo 05, Sri Lanka
+94 112 584416 / +94 112 592515
www.adicsrilanka.org