Symposium on Grass Root Level Actions to Control Alcohol and Tobacco

ABSTRACT BOOK

CCT CENTRE FOR COMBATING TOBACCO

ADIC ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE

SYMPOSIUM ON GRASS ROOT LEVEL ACTIONS
TO CONTROL TOBACCO/ ALCOHOL AND
TO COUNTER INDUSTRY INTERFERENCE

ABSTRACT BOOK

TUESDAY, 19TH SEPTEMBER 2017
New Building Lecture Theatre,
Faculty of Medicine, University of Colombo

CONCEPT, DESIGN LAYOUT,
TYPE SETTING AND GRAPHICS
W. G. S. M. Lakmal
s94madushanka@gmail.com
+94718833214

MESSAGE FROM

CHAIRMAN

NATIONAL AUTHORITY ON TOBACCO AND ALCOHOL (NATA)

Dr. Palitha Abeykoon

I am pleased to send this message as the Chief Guest of the research symposiumon "Grass Root Level Actions to Control Tobacco / Alcohol and to CounterIndustry Interference", which is jointly organised by Centre for CombatingTobacco (CCT), Faculty of Medicine, University of Colombo and Alcohol and DrugInformation Centre (ADIC) Sri Lanka.

As the Chairman of NationalAuthority on Tobacco and Alcohol, I feel this is a worthy and a timely project.I thank Centre for Combatting Tobacco, Faculty of Medicine, University ofColombo and the Alcohol and Drug Information Centre (ADIC) Sri Lanka for organisingthis important event.

I send my wishes for a successful completion of this symposium and continuation of the symposium in coming years.

MESSAGE FROM
DEAN
FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITY OF COLOMBO
Professor Jennifer Perera

I am pleased to send this message on the occasion of the research symposium on "Grass Root Level Actions to Control Tobacco / Alcohol and to Counter Industry Interference" a Joint Project by Center for Combating Tobacco (CCT), Faculty of Medicine, University of Colombo and Alcohol and Drug Information Centre (ADIC) Sri Lanka.

This symposium provides an ideal opportunity to present and share with each other community level experiences an interventions with regard to minimizing harm related to tobacco and alcohol use. It is a perfect platform to discuss the latest and innovative interventions, methodologies carried out by the communities in the field of alcohol and tobacco control within their social milieu. These types of interventions are expected to be contextual in terms of the respective culture and the society in which they are carried out. Yet sharing of these experiences will enrich the knowledge and skills of all those who are striving to achieve the same goal in their respective societies.

I would like to take this opportunity to thank the joint organizers, Centre for Combatting Tobacco, Faculty of Medicine, University of Colombo and the Alcohol and Drug Information Centre (ADIC) Sri Lanka for their dedicated efforts to make this event a success. I wish good luck for the proceedings of the sessions and all future collaborations in this regard between the Faculty of Medicine and the ADIC.

MESSAGE FROM
DIRECTOR
CENTER FOR COMBATING TOBACCO (CCT)
Dr. Mahesh Rajasuriya

High profile individuals who conduct themselves and their work in ways which are favourable and supportive, at least non-oppositional, to the tobacco and alcohol industries, are benefited in many ways, directly and indirectly. This is the basis of the simple reward mechanism that drives them to continue their work. Low-profile 'friends' of the tobacco and alcohol industries are directly paid for their work. However, the low-profile grass root level activists that constitute the main driving force of tobacco and alcohol prevention are hardly rewarded but mostly punished.

The Centre for Combating Tobacco and Alcohol and Drug Information Centre jointly recognised this deficit and stepped in to fulfil this burning need. This is the philosophy behind the symposium on grass root level actions to control tobacco/ alcohol and to counter industry interference thus jointly organised. You are reading this message today as a result of that thinking.

I congratulate and thank everyone who contributed to the successful completion of this symposium. I admire and revere the authors who contributed to this conference from all corners of the island. I expect and wish that this symposium will take the alcohol and tobacco prevention campaigns from strength to strength.

Finally, let me express my happiness in being a witness to this momentous event which has health of people at its heart.

MESSAGE FROM
EXECUTIVE DIRECTOR
ALCOHOL AND DRUG INFORMAION CENTRE (ADIC SRI LANKA)
Mr. Pubudu Sumanasekara

ADIC is well recognized as an institute that introduces innovative approaches for preventing alcohol, tobacco and other drug use. Symposium on Grass Root Level Actions to control Tobacco / Alcohol and to Counter Industry is another initiative taken by ADIC with partnership of the Centre for Combating Tobacco (CCT), Faculty of Medicine, University of Colombo to motivate communities to engage more on this subject. Impacts of alcohol, tobacco use are usually limited to health and ill effects. It took significant amount of time for the world to understand the impacts goes beyond health and ill effects and it destroys a country's productivity resulting in economic down turn and. Therefore both ADIC and CCT agreed to address this issue in a broader perspective with communalities.

Having a symposium for the grass root level communities who are actively engaged in alcohol and tobacco prevention and advocacy to present their innovative approaches is a timely need to continue the motivation and share their experience in a professional platform. This symposium is filling the gap in our country where we lack the opportunities to hear the voice of grass root level mobilizers in the field of alcohol and tobacco control. As we need effective community intervention models, people working in the community were encouraged to submit their work through abstracts. To maintain the quality of the symposium ADIC took all the efforts to engage highly qualified scientific committee and a scientific procedures in the entire process. I take this opportunity to thank Centre for Combating Tobacco (CCT) and all other parties for their endless support. It is a great pleasure to have a vibrant blend of local and international professionals in the alcohol, tobacco and other drug prevention field gracing the event as guest lecturers and speakers. I believe this corporation enriches both parties.

I would also like to take this opportunity to congratulate all the participants who will be appreciated and acknowledged at the symposium for their endless contributions to the field of prevention of alcohol, tobacco community and national level. The true success of the Symposium on Grass Root Level Actions to control Tobacco / Alcohol and to Counter Industry Interference 2017 depends on the authors and attendees.

Thank you all and I hope you find this year's symposium informative and productive.

PROFILE

CENTER FOR COMBATING TOBACCO (CCT)

Centre for Combating Tobacco (CCT), at the Faculty of Medicine, University of Colombo, is a scientific research centre monitoring the activities of the tobacco industry in Sri Lanka and the region. The influence of the tobacco industry at political, economic, social and individual levels and industry activities directly or indirectly related to tobacco control and public health would be monitored, analyzed and findings disseminated to raise awareness.

Faculty of Medicine, University of Colombo provides technical expertise for the project and acts as the coordinating body in development and maintenance of the Centre. Our implementation partners include; Alcohol and Drug Information Centre (ADIC), National Authority on Tobacco and Alcohol(NATA)Sri Lanka and the Expert Committee on Tobacco, Alcohol and Illicit Drugs of the Sri Lanka Medical Association (SLMA). The project was powered by Framework Convention on Tobacco Control (FCTC) Secretariat and the International Union Against Tuberculosis and Lung Disease (The Union) and technical assistance was provided by the Tobacco Control Research Group, University of Bath and the Centre for Tobacco Control Research and Education, University of California San Francisco.

PROFILE
ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE (ADIC SRI LANKA)

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 (IFNGO) as the 'Most Outstanding Project'; for the achievements from the drug Demand Reduction Project Launched at Hapugastenna Estate in Sri Lanka. ADIC won 'The Commonwealth Youth Service Award' 1998/99 granted by the Commonwealth Secretariat. Since year 2000, ADIC represent at the WHO-Alcohol Policy Strategy Advisory Committee. ADIC was named as the 'NGO of the year' in 2013 by the Nations newspaper in consequence of the successful interventions carried out to implement pictorial health warnings on the surface of cigarette packaging.

CONTENT

SYMPOSIUM ON GRASS ROOT LEVEL ACTIONS TO CONTROL TOBACCO/ ALCOHOL AND TO COUNTER INDUSTRY INTERFERENCE

MESSAGES

CHAIRMAN
NATIONAL AUTHORITY ON TOBACCO AND ALCOHOL (NATA) i

DEAN ii
FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITY OF COLOMBO

DIRECTOR iii
CENTER FOR COMBATING TOBACCO (CCT)

EXECUTIVE DIRECTOR iv
ALCOHOL AND DRUG INFORMAION CENTRE (ADIC SRI LANKA)

PROFILES

CENTER FOR COMBATING TOBACCO (CCT) v
ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE (ADIC SRI LANKA) vi

Organising committee 02

Scientific committee 03

Chairpersons 03

Agenda 04

Programme 05 - 10

Abstracts 12 - 175

Acknowledgment 176

Author Index 177 - 182

ORGANISING COMMITTEE

SYMPOSIUM ON GRASS ROOT LEVEL ACTIONS TO CONTROL TOBACCO/ ALCOHOL AND TO COUNTER INDUSTRY INTERFERENCE

Dr. Mahesh Rajasuriya

Dr. Manuja Perera

Mr. Pubudu Sumanasekara

Mr. Sampath De Seram

Mr. Amaranath Tenna

Mrs. Peshani Vithanage

Ms. Hiruni Wijesuriya

CO- EDITORS

Mr. Pubudu Sumanasekara
Mr. Amaranath Tenna
Mr. Sampath De Seram
Mrs. Peshani Vithanage
Mr. Abdul Raheem
Mr. Dinesh Kumar
Ms. Nidarshana Selladurai
Mr. Asitha Fonseka
Mr. Sameera Lakmal
Ms. Sasanka Dharmasena
Mrs. Achala Dilrukshi
Ms. Wasanthi Herath
Mrs. Sunethra Abeykoon
Ms. Nisansala Gamage
Mr. Imesh Achalith
Mr. Roshan Chathuranga
Mr. Ajith Nawagamuwa
Mr. Chathura Liyanarachchci
Mrs. Aruni Rashmika
Ms. Thrupthi Thirimanna
Mr. Indika Rajapaksha

SCIENTIFIC COMMITTEE

SYMPOSIUM ON GRASS ROOT LEVEL ACTIONS TO CONTROL TOBACCO/ ALCOHOL AND TO COUNTER INDUSTRY INTERFERENCE

Dr. Mahesh Rajasuriya

Dr. Sajeewa Ranaweera

Dr. Manuja Perera

Dr. Ganeshan Maheshan

Mr. Thirupathi Suveendran

Mr. Duminda Guruge

Mr. Susantha Indrawansha

Ms. Bhagya Jayawardena

Mrs. Varathagowry Vasudevan

CHAIRPERSONS

Prof. Nalika Gunawardana

Dr. Sajeewa Ranaweera

Dr. Manoj Fernando

Dr. R. Surenthirakumaran

AGENDA

Registration	*8.30 am -9.00am*	
Inaugural Session	9.00 am –9.05am	Welcome Speech – Professor Jennifer Perera, Dean, Faculty of Medicine, University of Colombo
	9.05am – 9.10am	Dr. Mahesh Rajasuriya, Director,Center for Combating Tobacco (CCT)
	9.10am- 9.15am	Prof. Narada Warnasuriya, Sri Lanka Medical Association (SLMA) Expert Committee on Tobacco and Alcohol
	9.15am -9.20am	Dr. Samantha Kithalawarachchi, Director, Presidential Task Force
	9.20am -9.25am	Mr. Hakan Leaifman , Director, The Swed-ish Council for Information on Alcohol and Other drugs (CAN)
	9.25am - 9.30 am	Presentation of the Field Level Industry Interference on Tobacco Cultivation in Sri Lanka; Hiruni Wijesuriya, Lead Reporter, CCT
	9.30am - 9.40 am	Chief Gust Speech, Dr. Palitha Abeykoon, Chairman, National Authority on Tobacco and Alcohol (NATA)
	9.40am - 9.45 am	Token of Appriciation to the Scientific Committee
	9.45am – 9.50am	Vote of Thanks – Pubudu Sumanasekara, Executive Director, Alcohol and Drug Information Centre
Tea	9.50 am- 10.10 am	
Oral Presentations i	10.10am –10.50am	Community Mobilization on tobacco and alcohol control
	10.50am –11.40am	Innovative approaches to control tobacco and alcohol
	11.40am –12.30pm	Interventions to motivate to quit or reduce consumption
Lunch	12.30pm-2.00pm	**Poster Presentations**
Oral Presentations ii	2.00pm – 2.45 pm	Industry interference on community interventions to control tobacco and alcohol
	2.45pm – 3.15 pm	Interventions to improve family wellbeing and Happiness via controlling tobacco and alcohol
	3.15pm – 3.45 pm	Interventions to reduce availability of alcohol and tobacco
Closing session	3.45pm – 4.15pm	Plenary Session – Dr. Diyanath Smarasinghe
	4.15pm - 4.30pm	Award Ceremony
Tea	4.30pm	Tea and End

PROGRAMME

Community Mobilization on tobacco and alcohol control
10.10am –10.50am
Chairperson: Prof. Nalika Gunawardena and Dr. R. Surenthirakumaran

Presentation	Title	Page
OP1	To put in the expenditure on alcohol and cigarettes for financial development of family	12 - 13
OP2	Empowering women to minimize problems related to alcohol, smoking and other drugs in Hambanthota and Moneragala districts and to build up a strong alcohol prevention network	14 - 15
OP3	Controlling alcohol and tobacco consumption of plantation sector youth	16 - 17
OP4	Reducing alcohol related violence by reinforcing the women of Osborne estate	18 - 19

Innovative approaches to control tobacco and alcohol
10.50am – 11.40am
Chairperson: Prof. Nalika Gunawardena and Dr. R. Surenthirakumaran

Presentation	Title	Page
OP10	Minimizing the availability of alcohol and liberate the villagers from risky occupations.	30 - 31
OP11	Make a substance free better environment for the children	32 - 33
OP12	Make the home environment free of addictive substances	34 - 35
OP13	Making the girls to actively participate in alcohol prevention	36 - 37
OP14	Strengthened the contribution of Tamil media in controlling the advertisements on alcohol and cigarettes	38 - 39

Interventions to motivate to quit or reduce consumption
11.40am –12.30 pm
Chairperson: Dr. Manoj Fernando and Dr. R. Surenthirakumaran

Presentation	Title	Page
OP15	Implementation of a program to liberate army soldiers from alcohol and tobacco.	40 - 41
OP16	Developing the wellbeing and the happiness of the readers community in Katana through the effective intervention of the public library on minimize alcohol, cigarettes and other narcotics.	42 - 43
OP17	Reducing the alcohol consumption and domestic violence in Norwood estate people	44 - 45
OP18	Changes made in alcohol and toddy consumption due to the intervention of the youth of Shanthai village	46 - 47

PROGRAMME

Industry interference on community interventions to control tobacco and alcohol
2.00pm –2.45pm
Chairperson: Dr. Sajeewa Ranaweera and Dr. Manoj Fernando

Presentation	**Title**	**Page**
OP5	A program to reduce the incidence of smoking tobacco in Hakmana MOH area	20 -21
OP6	To act against the inappropriate activities of the tobacco companies targeting the farmers	22 - 23
OP7	Mahakumbukkadawala; an area free of cigarettes smoke.	24 - 25
OP8	Interference and strategies of tobacco industry experienced by a community based tobacco prevention programme and the response of the community.	26 - 27
OP9	Converting the Baddegama area into a cigarettes free town	28 - 29

Interventions to improve family wellbeing and Happiness via controlling tobacco and alcohol
2.45pm – 3.15 pm
Chairperson: Dr. Sajeewa Ranaweera and Dr. Manoj Fernando

Presentation	**Title**	**Page**
OP19	Promoting alcohol free celebrations in Kirinda community	48 - 49
OP20	An alcohol user who has changed the Ipilwaththa village	50 - 51
OP21	The way I creatively intervened to limit or to stop husband's alcohol consumption and smoking during the pregnancy period	52 - 53

Interventions to reduce availability of alcohol and tobacco
3.15pm – 3.45 pm
Chairperson: Dr. Sajeewa Ranaweera and Dr. Manoj Fernando

Presentation	**Title**	**Page**
OP22	Muruthalawa area in Kandy becoming free of cigarettes	54 - 55
OP23	A village which has completely stopped cigarettes selling	56 - 57
OP24	Converting Mulatiyana MOH division into a smoking -free zone and program for the prevention of youngsters being addicted to drugs/alcohol.	58 - 59
OP25	Minimizing/terminating cigarettes selling in Puttalam District through a creative letter.	60 - 61

PROGRAMME

Poster Presentations

12.30pm-2.00pm

Theme 1. Community Mobilization on tobacco and alcohol control

Presentation	Title	Page
PP1	My attempt to limit and stop the use of alcohol, cigarette, drugs and tobacco	62 - 63
PP2	Building up groups of individuals free from smoking in the villages	64 -65
PP3	Empowering the villagers to discourage alcohol and tobacco use through accurate methods and awareness programs.	66 - 67
PP4	Implementing a community awareness program through students of Meegama Vidyalaya	68 - 69
PP5	Liberating the villagers of Samagipura village from alcohol and tobacco through the intervention of Public Library of Hambanthota.	70 -71
PP6	To make a happy young generation through the national youth corps in Matara, Galle and Hambanthota districts.	72 - 73
PP7	Fruitfully engaging youngsters in action for sustainable prevention of consumption of drugs/alcohol for a period of about 20 years	74 - 75
PP8	Building an environment where living is possible happily and freely by minimizing the consuming and selling places of drugs/alcohol in the community.	76 - 77
PP9	Creating an environment where the individuals who smoke/ consume alcohol cannot carry out those behaviors comfortably	78 - 79

Theme 2. Industry interference on community interventions to control tobacco and alcohol

Presentation	Title	Page
PP 10	Drug prevention program in Urubokka PHI area.	80 - 81
PP 11	Creating a good healthy environment free of tobacco and alcohol, including prohibiting the sale of tobacco products without the 80% warning picture regarding physical health hazards	82 - 83
PP 12	The method used to control the increased tobacco use in regions affected by the war	84 - 85

Theme 3. Industry interference on community interventions to control tobacco and alcohol

Presentation	Title	Page
PP 13	A survey to identify the common areas of substance use to minimize the use of drugs and alcohol	86 - 87
PP 14	Create a model village in the area of Bandagiriya	88 - 89
PP 15	Minimize the youth targeted promotion of alcohol and cigarettes through the electronic media	90 - 91
PP 16	conduct a program to discourage the cigarettes smoking and the promotion in Kaduwela town.(April 1st)	92 - 93
PP 17	A program to minimize the use, the promotion of cigarettes and alcohol in Wattala town	94 - 95
PP 18	Make a substance free better environment for the children	96 - 97
PP 19	Establish a addictive substances free environment for the children	98 - 99
PP 20	Improve the immunity against cigarettes, alcohol and beer within the preschool children through the teachers	100 - 101
PP 21	Empower the preschool children through the preschool teachers to minimize the attraction to the addictive substances.	102 - 103
PP 22	Strengthen the mentality of the children in grade two to prevention of drug addiction	104 - 105
PP 23	To reduce the value given by the common student in a school community to the habit of smoking of their fellow schoolmates.	106 - 107
PP 24	Developing an alcohol free – alcohol promotion free zone	108 -109
PP 25	Discouraging cigarette smoking in Gampaha district using creative strategies.	110 - 111
PP 26	Publishing creative notices in order to reduce the value given for the usage of cigarettes and alcohol among the school children.	112 -113
PP 27	A creative alcohol prevention activity done by the students of St. Joseph Balika Vidyalaya, to discourage smoking in Nugegoda town.	114 -115
PP 28	A creative intervention done to limit smoking and consumption of alcohol	116 - 117
PP 29	Reducing the alcohol consumption of the parents of children attending the day care centre	118 - 119
PP 30	The changes brought about in cigarette smoking scenes in South Indian films due to creative intervention by the youth	120 - 121
PP 31	Introducing new techniques to make aware the obvious effects of cigarette smoking to the youth	122 - 123

Theme 4. Innovative approaches to control tobacco and alcohol

Presentation	Title	Page
PP 32	Strengthen the child to refuse the use of alcohol and other substances following a clear understanding.	124 - 125
PP 33	Improvement of the family harmony and the financial state through the reduction in substance use and alcohol	126 - 127
PP 34	Minimizing the consumption of alcohol and cigarettes in the labor community of Kegalle urban council and	128 - 129
PP 35	Discouraging the use of alcohol and tobacco and the attraction towards it through effective interventions via the library	130 -131
PP 36	The effort done by me for minimizing the consumption of alcohol, cigarettes, tobacco and drugs.	132 -133
PP 37	Limiting and stopping of smoking and consumption of alcohol among minor staff of the Madurawala Pradeshiya Sabha.	134 - 135
PP 38	Improving the family life of Ferlands estate people by reducing their alcohol consumption	136 - 137
PP 39	Uplifting the economy of individuals by reducing alcohol consumption	138 - 139
PP 40	Reducing the alcohol consumption and increasing the sources of income	140 - 141

Theme 5. Interventions to motivate to quit or reduce consumption

Presentation	Title	Page
PP 41	Minimizing the usage of narcotics including alcohol and tobacco among the Library Members through the effective intervention of Public Library.	142 - 143
PP 42	Establish a smoke free common area	144 - 145
PP 43	Minimizing alcohol and cigarette consumption to prevent domestic violence.	1446 - 147
PP 44	Make a village with no added values to the alcohol, cigarettes and to other substances	148 - 149
PP 45	Empowering the family to improve the family happiness through minimizing of cigarette and alcohol	150 - 151
PP 46	Addressing husbands of pregnant mothers to build up alcohol and tobacco free, safe and healthy environment for mother and child	152 - 153
PP 47	Creating a comfortable environment in the house for the new born free of cigarettes and alcohol	154 - 155
PP 48	Minimizing the consumption of cigarettes and alcohol of the husband and usage of that money for the economic development of the family	156 - 157
PP 49	The effort done by me for minimizing the consumption of alcohol, cigarettes, cannabis and all other types of drugs	158 - 159
PP 50	Stopping the distribution of alcohol during May Day rallies in the plantation sector	160 - 161
PP 51	Changing the culture of providing alcohol at common events/ ceremonies	162 - 163
PP 52	Total law enforcement with continuous useful activities controlled the use of tobacco	164 -165

Theme 6. Interventions to improve family wellbeing and Happiness via controlling tobacco and alcohol – poverty reduction & economic development, empowerment of women , Reduction of domestic violence, better environment for the children, improvement of family happiness

Presentation	Title	Page
PP 53	Minimizing the consumption and selling of alcohol and tobacco through an effective intervention of the public library	166 - 167
PP 54	Improvement of the health status of a family through changing their attitudes.	168 - 169
PP 55	Drug prevention program to strengthen the community	170 - 171
PP 56	Limitation and abstention of alcohol use in Uduwila community	172 - 173
PP 57	Minimizing and terminating cigarettes selling in Koholankala, Pallemalal and Julgamuwa villages	174 - 175

ABSTRACTS

OP

01

අ

සිගරට් සහ මද්‍යසාර සඳහා යන වියදම් පවුලේ සංවර්ධනයට යොදවා ගැනීම

කතෘ :- එච්. ඩී. දර්ශිකා

පසුබිම : - ඇය ගර්භණී මවකි. සැමියා කාර්මික ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවක් කරයි. සැමියා දිනකට සිගරට් 5 - 6 ක් භාවිතා කරයි. සතියකට දින 02 ක් පමණ මද්‍යසාර භාවිතා කරයි. නිතර හිංසනයට ලක්වීම, ආර්ථික ගැටළු නිසා අවශ්‍ය පෝෂණය නිසි ලෙස නොලැබීම ආදී ගැටළුවලට කාන්තාව ලක්ව තිබුණි. බදුල්ල ප්‍රදේශයේ සිට පාදුක්ක ප්‍රදේශයට පැමිණි ඔවුන් කුලී නිවසක ජීවත්වේ. මෙය ඇයගේ දෙවන විවාහයයි. නිතරම ගර්භණී මව අසතුටින් සිටීම නිසා ඇයට සුවදායී පරිසරයක් උදාකරලීම සඳහා මැදිහත් වීම මාගේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- පිටුම්පේ ගර්භණී සායනය මසකට දෙවතාවක් පැවැත්වේ. සෑම මසකම මෙම මව සායනයට ගෙන්වා ගතිමි. ඇය මා විසින් ලබාදුන් නිවාරණ පණිවිඩ සහිත ස්ටිකර් නිදන කාමරයේ ඇඳ ඉදිරියෙහි වූ අල්මාරියේ සහ ඉදිරිපස දොරෙහි අලවා තිබුණි. අත් පත්‍රිකාද මේසය මත පෙනෙන සේ දමා තිබුණි. වැඩ ඇරී නිවසට පැමිණි සැමියා මේවා කොහෙන්දැයැ'යි ප්‍රශ්ණ කිරීමට පටන් ගෙන ඇත. බිරිඳ ඇය ලබාගත් අවබෝධයෙන් සිගරට් භාවිතය නිසා දරුවාගේ මොළයේ වර්ධනය අඩුවිය හැකි ආකාරයත් / අරක්කු භාවිතය නිසා වන බලපෑමත් පැහැදිළි කර ඇත. දිනක් ඇය, ඔහු සමග එක්ව මේ වෙනුවෙන් වියදම් කරන මුදල් ගණනය කර ඇත. මේ අතරතුර සැමියා පූර්ව සැසි සඳහාද සහභාගී කරවාගෙන මේ පිළිබඳව අවබෝධය ලබාදුනි. බිරිඳ නිදාගැනීමට යන සෑමවිටම ඇද ඉදිරිපස වූ ස්ටිකර්වල වැකි ඔහුට ඇසෙන සේ කියවීම පුරුද්දක් කර ගත්හ. ටික කලක් යනවිට ඔහු අත්පත්‍රිකාද කියවා ඇත.

ප්‍රතිඵල :- සැමියා සම්පූර්ණයෙන්ම සිගරට් භාවිතය නවත්වා ඇත. රු. 10,000.00 කට ආසන්න මුදලක් මාසයකට ඉතිරි කර ඇති අතර මේ සඳහා කැටයක් නිර්මාණය කිරීමටද බිරිඳ උත්සාහ කර තිබුණි. මද්‍යසාර භාවිතයද මාසයකට කිහිපවරක් බවට අඩු වී ඇත. සිගරට්,මද්‍යසාර සඳහා වියදම් වූ මුදල්වලින් මාසික ගෙවීමේ ක්‍රමයට ඇඳක්, රූපවාහිනි යන්ත්‍රයක් හා මේසයක් මිලදීගෙන ඇත. දැන් බිරිඳ සමග රණ්ඩුවීම නතර කර ඇති අතර, පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබාදීම මෙන්ම ඇය සමග සතුටින් සිටීමට සැමියා නිතර උත්සාහ කරයි.

අභියෝග :- සැමියාගේ භාවිතය අවම කිරීම සඳහා බිරිද නිර්මාණාත්මකව යොමුකිරීමේදී ඒ සඳහාම අවධානය දෙමින් පසු විපරම්වල යෙදීම තරමක් අභියෝගයකි.

පසු විපරම :- ගෘහ පිවිසුම්වලදී සහ සායනයේදී සිදු කළෙමි.

නිගමනය :- බිරිඳගේ ගර්භණී සමය සැමියාගේ මද්‍යසාර හා සිගරට් භාවිතය අවම කිරීම හෝ සම්පූර්ණයෙන් නවත්වා දැමීම සඳහා වඩාත් ඵලදායීව යොදාගත හැකි බව.

To put in the expenditure on alcohol and cigarettes for financial development of family.

Author- H. D. Darshika

Background :- She is a pregnant mother whose husband works in mechanic field. He is a smoker as well as an alcoholic. He tend to use 5-6 cigarettes per day and consumes alcohol 2 days per week. This is her second marriage. They came from Badulla to Padukka where now they live in a rented house. On this background this family has to face financial difficulties. Further, this women is a victim of domestic violence. Overall there is no proper physical, mental and social environment for a pregnant mother.

Objective :-To build up a proper environment for a pregnant mother.

Methodology :-The mother was encouraged to attend in anti natal clinic which is held twice a month in Pitumpe. Leaflets and stickers on prevention of alcohol and cigarettes were provided to the mother. She displayed them in the bed room and the dining area. Her husband tend to draw his attention and wondered where she got them. Mother was encouraged to have a discussion with her husband on adverse out comes of alcohol and tobacco on the fetus. As a result of all above husband tend to discuss further regarding the cost and calculated the cost together. Further, she was able to take her husband to the antenatal clinic health talks. As a habit she read loudly the prevention messages on stickers in the bed room before they go to sleep. By the time, husband tend to read leaflets.

Challenges :-Conducting a follow up while supporting the mother to develop creative plans was a challenge.

Results :-First of all, husband has permanently stopped smoking and by that they were able to save Rs.10 0000.00 per month. She have kept a money box to collect money he spend for cigarettes. Even though he was unable to stop alcohol completely frequency get reduced into few times per month. The saved money by stopping alcohol and cigarettes consumption was used to buy a television, a bed and a table. Husband tend to draw his attention to make a good environment for his pregnant wife. He is very concern to give her nutritious meals and by the time domestic violence has stopped automatically.

Follow up :-Follow ups are done during the home visits and in the clinics.

Conclusion :- Pregnant period of a wife can be used effectively to prevent their husband's smoking and alcohol consumption.

OP

02

අ

හම්බන්තොට, මොනරාගල දිස්ත්‍රික්ක දෙකෙහි මද්‍යසාර හා දුම්වැටි ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය ගැටළු අවම කිරීම සඳහා කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම හා ශක්තිමත් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ජාලයක් ගොඩ නැගීම.

කතෘ :- මනෝජා කෞශලී

පසුබිම :- කාන්තා සංවර්ධන මහා සංගමය 1989 වර්ෂයේ හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ ආරම්භ කරන ලදී. එම කාලයේදී හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ දුප්පත්කම 32.4 % වේ. දුප්පත්කම නිසා වැඩියෙන්ම පීඩාවට පත්වන්නේ කාන්තාවන් හා ළමුන් බැවින් කාන්තාවන් පීඩාවට පත්වීම අවම කිරීම සඳහා මෙම සංවිධානය ආරම්භ කරන ලදී. දැනට හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ හා මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රාදේශිය ලේකම් කොට්ටාශ පහක මෙය ක්‍රියාත්මකවේ. සාමාජිකාවන් 75,000ක්, ජනශක්ති බැංකු 110ක්, කාන්තා සමිති 1273 ක් ඇත. කාන්තාවන් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීම, දුප්පත්වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් ලෙස මද්‍යසාර හා දුම්වැටි ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හදුනාගෙන ඇත. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම මෙහි අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- ජනශක්ති බැංකුවල සිටින සජීවිකරන සහකාර කළමණාකාරවරියන් 50 දෙනෙකු තෝරාගෙන පුහුණුකරුවන් වශයෙන් පුහුණු කර ඔවුන් හරහා කාන්තාවන් දැනුවත් කරන ලදී. අරක්කු හා සිගරට් භාවිතයේ කෙටිකාලීන හා දිගුකාලීන හානි පිළිබඳ කතා කිරීම, අරක්කු හා සිගරට් භාවිතා කළහොත් සිදුවන ආර්ථික හානිය ගණන් සාදා පෙන්වීම. අරක්කු භාවිතා කර සිදුකරන බොරුව පැහැදිළි කරදීම. මිත්‍යා මත, ආකල්ප ප්‍රශ්න කිරීම, මද්‍යසාරකරණයෙන් තොරව උත්සව පැවැත්වීමේ වාසිය, අරක්කු හා සිගරට් භාවිතා කරන අයට හා මාධ්‍යට නිවැරදි ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද? යන්න පිළිබඳව කාන්තාවන් දැනුවත් කරන ලදී.

අභියෝග :- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සිදුකිරීමට පුහුණුකාරිනියන් බයවීම.කාන්තාවන්ට මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය කළ නොහැකි සහ ශක්තියක් නොමැති බව පැවසීම. කාන්තාවන් අරක්කු සහ සිගරට් භාවිතා කරන්නේ නැති නිසා 'මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය වැඩක් නැහැ' යන මතයේ සිටීම. ප්‍රජාවේ මිනිස්සුන්ගෙන් බැනුම් ඇසීම. "අනික් අය හදන්න එන්නේ නැතුව තමන්ගේ අය හදා ගන්න" කියලා බැනීම.

පසුවිපරම් :- පුහුණුකරුවන් මාස 3කට වතාවක් හමුවී ප්‍රගතිය කතා කිරීම. කාන්තා සමිතිවලදී ප්‍රගතිය කතා කිරීම, කුඩා කණ්ඩායම්වලදී, ගෘහ පිවිසීම්වලදී ප්‍රගතිය කතා කිරීම. ඉතිරි කිරීම් ක්‍රියාවලිය තුල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පුද්ගලයින් සෘජු ඉතිරිකිරීම් හා ඔවුන්ගේ පවුල් ප්‍රගතිය සාකච්ඡා කිරීම.

ප්‍රතිඵල :- 2015 හා 2016 වර්ෂවලදී ලබාගත් ප්‍රතිඵල මෙසේය. දැනුවත් කල සාමාජික සංඛ්‍යාව 29112, සිගරට් භාවිතය නැවැත්වූ සංඛ්‍යාව 74, සිගරට් භාවිතය අඩුකළ සංඛ්‍යාව 321, මද්‍යසාර නැවැත්වූ සංඛ්‍යාව 39, මද්‍යසාර භාවිතය අඩුකළ සංඛ්‍යාව 315, සිගරට් වෙළදාම අඩුකළ වෙළඳසැල් ගණන 135, වෙළෙදාම නැවැත්වූ වෙළඳසැල් ගණන 61, හිංසනය අවමවූ පවුල් 341, මද්‍යසාර ලබානොදී පැවැත්වූ උත්සව 116, ළමයින්ගේ සතුට වැඩිවූ පවුල් ගණන 234, තනි පුද්ගල දැනුවත් කිරීම් 1351, දැනුවත් කළ ළමුන් ගණන 4263, මාධ්‍යයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම 70, අරක්කු සහ සිගරට් සමාගම්වලට නොදී ඉතිරිකළ දුන් මුදල් ප්‍රමාණය රු. 8,801,831.00 වේ.

නිගමනය :- කාන්තාවන්ට ද මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සාර්ථකව කළ හැකි බව.

OP
02
A

Empowering women to minimize problems related to alcohol, smoking and other drugs in Hambanthota and Moneragala districts and to build up a strong alcohol prevention network

Author :- Manoja Kaushalee

Background :- Women's Development Society was established in Hambanthota district in 1989. At that time the poverty of Hambanthota district was 32.4%. Since the women and the children suffer the most due to poverty, this organization was established to minimize the suffering of women. This functions in 5 divisional secretariats of Hambanthota and Moneragala districts. There are 75000 members, 110 Janashakthi banks and 1273 women's societies. The use of alcohol, smoking and other drugs are identified as a main cause for violence against women and poverty.

Objective :- Empowering women for alcohol prevention

Methodology :- 50 assistant managers of Janashakthi banks were selected and trained as trainers and the women were educated through them. Women were educated on following aspects, short term and long term harms of alcohol consumption and smoking, calculation of economic losses due to alcohol consumption and smoking, the false behaviour after consuming arrack, questioning myths and attitudes, advantages of organizing functions without alcohol and how to respond correctly to the people who consume alcohol and smoke and the media.

Challenges :- The trainers were afraid to carry out alcohol prevention. It was stated that the women cannot do alcohol prevention and they do not have the strength. There was an opinion that since the women do not consume alcohol or smoke they are useless in alcohol prevention. Blames from the people in the community asking to change one's own people without trying to change others.

Results :- Results collected in 2015 and 2016.

29112 members were educated, 74 stopped smoking, 321 limited smoking, 39 stopped alcohol consumption, 315 limited consumption of alcohol, 135 shops limited the sale of cigarettes, 61 shops stopped the sale of cigarettes, violence was reduced in 341 families, 116 functions were held without alcohol, 234 families showed increase in the level of happiness in children, 1351 individual awareness sessions, 4263 children were educated, 70 responses to media, Rs. 8,801,831.00 was saved without giving to arrack and tobacco companies.

Follow up :- Trainers meet once in 3 months to discuss about the progress. The progress is discussed in the women's societies, small groups and during home visits. In the savings process, discussing about direct savings of the individuals who consume alcohol and the progress of their families.

Conclusion :- Women are also successful in alcohol prevention.

OP

03

த

பெருந்தோட்ட இளைஞர்கள் மத்தியில் மதுபாவனைமற்றும் புகையிலை-லபாவனையைகட்டுப்படுத்தல்

எழுத்தாளர் :- மகாராஜா ராஜேஷ்குமார்

பின்னணி :- நுவரெலியா மாவட்டத்தில் லோகி,பெயாவெல்,சமர்செட்,ரதெல்ல ஆகிய பெருந்தோட்டங்களில் வசிக்கின்ற இளைஞர்கள் மத்தியில் மதுசாரம் மற்றும் புகையிலைப் பாவனை தொடர்பான ஈர்ப்பு அதிகமாக காணப்பட்டது. குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் சுமார் 1300 இளைஞர்கள் வசிக்கின்றனர். இதில் 40% மானோர் (15-29)வயதுவரையான இளைஞர்கள் மதுசாரம் மற்றும் புகைத்தல் பாவனையில் ஈடுபடுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. பாடசாலைக் கல்வி நிறைவடைந்து அல்லது இடைவிலகல் மூலமாகவும் நண்பர்களின் பழக்கங்களினாலும் கொழும்பு போன்ற வெளிப் பிரதேசங்களுக்கு தொழில் நிமிர்த்தம் செல்வதன் மூலமாகவும் இப்பாவனைகளை ஆரம்பிக்கின்றனர். இதனால் 5% மான குடும்பங்களில் வன்முறைகள் ஏற்பட்டு தம்பதியினர் பிரிந்து வாழ வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டுள்ளது.

செயற்பாடு :- எனது இலக்குக் குழுவாக பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் தொழில் புரியும் இளைஞர்கள் அடங்குகின்றனர். மதுசாரம் மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் நிலையத்தின் வழிகாட்டல்களுக்கு அமைய இலக்குக் குழுவிற்கு ஏற்றவாறான பயன்தகுபோதைப்பொருள் தடுப்பு செயற்றிட்டங்களை அமுல்படுத்தினோம். பாடசாலை மட்டத்திலான விழிப்புணர்வுகள் கார்லிபேக் தமிழ் மகாவித்தியாலயம்,தலவாக்கலை மற்றும் இரதெல்லதமிழ் மகாவித்தியாலயம் ஆகியபாடசாலைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டன.இதில் தொடர்த்தேர்ச்சியாக 65 மாணவர்கள் பங்கு பற்றினர். இரண்டு வீதிநாடக குழுக்கள் பயிற்றப்பட்டு 04 தோட்டப்பகுதிகளில் நேரடியாகமக்களுக்குதெளிவுபடுத்தப்பட்டது.இதில் 500 இற்கும் மேற்பட்ட பெருந்தோட்ட மக்கள் விழிப்புணர்வடையப் பெற்றனர். பாடசாலை மாணவர்கள் 50 பேர் மற்றும் 18 தன்னார்வ தொண்டர்கள் இணைந்து மேற்கொண்ட பொது பிரச்சாரங்கள் இரண்டில் மதுசார பாவனை மற்றும் புகைத்தலினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் தொடர்பில் விழிப்புணர்வூட்டப்பட்டது. குறுந்திரைப்படங்கள், துண்டுப்பிரசுரங்கள் மூலம் தோட்டத்தொழிலாளர்களுக்கும் விழிப்புணர்வுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டன.

பெறுபேறு :- களப்பிரவேசங்கள் மூலம் குறுகிய காலப்பகுதியில் எமது செயற்பாடுகளின் ஊடாக தெரிவுசெய்யப்பட்ட பெருந்தோட்டங்களில் 5% மான இளைஞர்கள் மதுசார பாவனையை குறைத்துள்ளனர் அத்தோடு புதிதாகபழகும் வீதம் குறைவடைந்துள்ளது. தெரிவுசெய்யப்பட்ட 04 பெருந்தோட்டங்களிலும் கிட்டத்தட்ட 3000 மக்கள் விழிப்புணர்வூட்டப் பட்டுள்ளனர். இலக்குக் குழுவிற்கும் ஏற்றவகையிலான பயன்தகு போதைப்பொருள் தடுப்பு தொடர்பான மூலவளங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. எம்முடன் இணைவதற்கு இளைஞர்களுக்கு ஆர்வம் அதிகரித்துள்ளது. பாடசாலை மட்டங்களில் மாணவர்கள் விழிப்புணர்வூட்டப் பட்டமையினால் மாணவர்களினால் காலைக் கூட்டங்களில் இது தொடர்பில் சகமாணவர்களுக்கும் விழிப்புணர்வூட்டப்பட்டது.

சவால்கள் :- மதுசாரம் மற்றும் சிகரட் ஆகியவற்றை பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வசதிகள் அதிகமாகவுள்ளது.மதுசாரம் அருந்துவதை பெருந்தோட்ட இளைஞர்கள் மகிழ்ச்சியென இன்னமும் நம்பிக்கொண்டிருக்கின்றமை. சமயம் சார்ந்த மூடநம்பிக்கைகளினால் தெய்வங்களுக்கும், இறந்தவர்களுக்கும் மதுசாரத்தை வைத்து பூஜை செய்வதால் இவை ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு விடயமாக கருதப்படுகின்றது.

முடிவுரை :- இளைஞர்களைக் கொண்டே அவர்களுக்கான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மலையகத்தில் இன்னும் இருக்கின்ற மூட நம்பிக்கைகளும் மதுசார பாவனை நிலவுவதற்கு பாரணமாக அமைகின்றது. இதனை மலையக மக்கள் மத்தியில் தெளிவுப் படுத்த வேண்டும்.

Controlling alcohol and tobacco consumption of plantation sector youth

Author :- Maharaja Rajeshkumar

Background :- The attraction to alcohol and tobacco use was seen to be high among the youth of Logi, Farewell, Summerred and Radella plantation estates of Nuwara Eliya district. Around 1300 youngsters live in this particular region. It is important to note that 40% out of them (belonging to the age group 15-29) consume alcohol and tobacco. They begin to consume when they finish school education or after dropping out from school; due to the habit of peers; or when they go out of town e.g. to Colombo to seek jobs. This has caused problems in 5% of the families and has resulted in separation of married couples too.

Methodology :- School students and working youngsters are my target group. We implemented useful drug prevention activities suitable to the target group according to the guidance of Alcohol and Drug Information Centre. School level awareness programs were conducted in Holbrook Tamil Maha Vidyalayam, Talawakale and Radella Tamil Maha Vidyalayam. 65 students continuously participated in these activities. People of four estate sectors were explained directly by two trained street drama groups. More than 500 plantation sector people were made aware by this. 50 school students and 18 volunteers conducted two public canvassing programs to create awareness about problems caused by alcohol and tobacco use. Awareness was raised among estate labourers also via short films and hand bills.

Challenges :- The opportunities to obtain alcohol and tobacco are high. Plantation sector youngsters still believe that consuming alcohol brings joy. These matters have become an accepted norm as alcohol is used to provide offerings to some gods and for the dead due to some religious myths.

Results :- 5% of youngsters have reduced the alcohol consumption, and the percentage of new users also had reduced within a short time due to our field activities in the selected plantation estates.mAround 3000 people from the selected four plantation estates were made aware. Useful resources about drug prevention which are suitable to the target group were also created. Interest among youth to join with us has increased. As students were made aware at school level, they raised awareness to other school students also in the morning assembly programs.

Conclusion :- Addressing youth in drug prevention is effective when it is carried out by youth them self to reduce the alcohol consumption, the myths they bear in their minds should be removed them.

OP

04

த

ஒஸ்போர்ன் தோட்டத்திலுள்ள பெண்களை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் மதுசாரம் சார்ந்த வன்முறைகளைக் குறைத்தல்.

எழுத்தாளர் :- ஜெகநாதன் தியாகேஸ்வரி

பின்னணி :- ஒஸ்போர்ன் தோட்டத்தில் 06 பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. இங்கு 1122 குடும்பங்கள் வசிக்கின்றன. இதில் 1693 ஆண்களும், 2030 பெண்களும் உள்ளடங்குகின்றனர். குறிப்பாக இந்த 05 பிரிவிலும் மதுசார பாவனையானது ஆண்கள் மத்தியில் அதிகமாகக் காணப்பட்டதுடன் மதுசாரம் சார்ந்த பிரச்சினைகளும் பரவலாகக் காணப்பட்டது. மதுசாரம் அருந்திய கணவன்மார் மனைவியரையும், பிள்ளைகளையும் துன்புறுத்துவது மற்றும் தகாத வார்த்தைகளில் திட்டுவது போன்ற இன்னல்களுக்கும் குடும்பத்தினர் முகங்கொடுத்தனர்.

செயற்பாடு :- ஒவ்வொரு தோட்டப்பிரிவுகளிலும் இருக்கின்ற 05 வயதிற்கும் குறைவான பிள்ளைகளின் தாய்மாரிற்கு விழிப்புணர்வு செயற்றிட்டங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஒஸ்போர் கீழ் பிரிவு மற்றும் மேற்பிரிவு, காசல்றி, க்ளெர்வட்டன், நோட்டன் உட்பட மித்போர்ட் ஆகிய பிரிவுகளிலுள்ள சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு வருகை தருகின்ற சிறுவர்களுக்கு மதுசாரம் மற்றும் சிகரட் புகைப்பதனால் ஏற்படுகின்ற குறுங்கால விளைவுகளை விளங்கக்கூடிய வகையில் பாடல்கள் மூலம் தெளிவுப்படுத்தப்பட்டது. சிறுவர்கள் மதுசாரம் அருந்தும் தந்தைமாரிற்கு தகுந்த பிரதிபலிப்புக்களை வழங்குவதற்கான தெளிவூட்டல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இளைஞர்களைக் கொண்டு வீதி நாடகங்கள் மூலம் மதுசாரத்திற்கு செலவாகும் பணத்தொகை பற்றி ஒஸ்போர்ன் தோட்ட மக்களுக்கு தெளிவூட்டப்பட்டது. மதுசாரம் அருந்தும் இளைஞர்களுக்கு சரியான பிரதிபலிப்புக்களை வழங்குவதற்கு யுவதிகளை வலுப்படுத்தியமை. ஒவ்வொரு தோட்டப் பிரிவுகளிலும் உள்ள சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு வருகை தரும் சிறார்களின் வீடுகளுக்கு வரவு செலவு திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியமை.

பெறுபேறுகள் :- மதுசாரம் அருந்திவிட்டு ஏற்படும் வன்முறைகள் தொடர்பில் தோட்ட முகாமைத்துவத்திற்கு வருகின்ற முறைப்பாடுகள் குறைந்துள்ளன. வீடுகளில் சாராயம் குடித்துவிட்டு சத்தம் போடுவது , பொருட்களை உடைப்பது என்பன குறைவடைந்தன. சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு வருகின்ற சிறுவர்களுக்கு போசனையான உணவு பெற்றோர்களால் வழங்கப்படுகின்றது. பெண்கள் மதுசாரம் அருந்தும் ஆண்களுக்கு வழங்குகின்ற வரப்பிரசாதங்கள் குறைவடைந்துள்ளன. சரியான பிரதிபலிப்புக்களை வழங்க ஆரம்பித்துள்ளனர். மதுசாரம் மற்றும் புகைத்தலினால் ஏற்படுகின்ற பாரதூர விளைவுகள் தொடர்பில் சிறுவர்களின் தெளிவு அதிகரித்துள்ளமை. இச்செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து செய்வதற்கான ஆர்வம் சிறுவர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளது.

சவால்கள் :- மதுசாரம் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிகழ்தகவு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றமை. எவ்வளவு முயற்சித்தும் இன்னமும் குறித்து ஒரு சட்டவிரோத விற்பனையாளரை மட்டும் மாற்ற முடியாத நிலை காணப்படுகின்றது.

பின் கண்காணிப்பு செயற்பாடு :- நேரடி கண்காணிப்பு செயற்பாடுகள் எனது வேலையின் ஒரு பகுதியாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. சிறுவர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களை ஆர்வப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களாலும் இக் கண்காணிப்பு செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

முடிவுரை :- போதைப்பொருள் தடுப்பு தொடர்பாக வேலை செய்யும் ஏனையோரை ஊக்கப்படுத்தும் போது அவர்களின் செயற்பாடுகளும் வலுவடையும்.

Reducing alcohol related violence by reinforcing the women of Osborne estate

Author : Jeganadhan Thiyageshwary

Background :- There are six divisions in Osborne estate. 1122 families live here. It includes 1693 males and 2030 females. Alcohol consumption among men was seen to be high and alcohol related violence was also widespread particularly among these five estates. Family members had to face difficulties such as alcoholic husbands torturing their wives and children and scolding them with inappropriate words.

Methodology :- Awareness programmes were conducted in each estate division to mothers of children below five years old. Children who attended day care centres of Osborne lower and upper divisions, Castleree, Cleverton, Norton and Mithboard were explained using songs, about short term effects of alcohol consumption and cigarette smoking. Explanations were done for children to provide proper reflections to their alcohol consuming fathers. By using the youth for street drama, Osborne estate people were explained about the money spent on alcohol. Young girls were reinforced to provide proper reflections to alcohol consuming young boys. A budget was introduced to the houses of each child who attended day care centres of each estate division.

Challenges :- The chances for obtaining alcohol are high. There is a situation where a particular law-defying businessman cannot be changed no matter how much we tried.

Results :- Complains received to the estate management regarding alcohol related violence have reduced. Instances of yelling and breaking stuff at homes after consuming alcohol have reduced. Parents give nutritious food to their children who attend the day care centres. Benefits given to the alcoholic men by women have reduced. They have started to provide proper reflections. The understanding about the dangerous effects of alcohol consumption and smoking has increased among children. The interest among child development officers regarding continuing these activities has increased.

Follow up :- Direct supervision activities are being conducted as a part of my job. These follow up activities are done by child development officers also, by encouraging them.

Conclusion :- To strength the alcohol prevention programmes, it is essential to encourage the community for continue follow ups.

OP

05

අ

හක්මන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී ප්‍රදේශයේ දුම්වැටියේ සුලභතාවය අවම කිරීමේ වැඩසටහන

කතෘ :- ප්‍රේමසිරි අබේසේකර පතිරණ, එල්. රණසිංහ, ඩි. කේ. සරණතිස්ස,
කේ. පි. එ. එස්. මුණසිංහ, පසිදු ගලප්පත්ති, ධම්මික විදානපතිරණ,
රුවන්. ඩබ්. දහනායක

පසුබිම :- සියළු ඇබ්බැහිකාරක සදහා පොදු මූලධර්මයක්වූ, ඇබ්බැහිකාරකය සුලභ පරිසරයක සිටියදී ඇබ්බැහි කරු ඉන් නිදහස් කර ගත නොහැක යන මූලධර්මය, අනුව යමින් දුම්වැටිය වෙත පාරිභෝගිකයාට ළඟාවීමට ඇති ඉඩ ප්‍රස්ථාවට බාධා කිරීම සදහා දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඉවත්කරගත් වෙළද ප්‍රජාවක් නිර්මාණය කර ගැනීමට අප කාර්යාලය ක්‍රියාත්මකවිය. 2016 වසර තුළ දුම්වැටි අලෙවියෙන් නිදහස්වූ සිල්ලර, තේ කඩ, හෝටල්, යන වෙළද ආයතන වසර අවසාන වන විට 95% දක්වා ඉහළ නැංවීම අපගේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- පාසැල් දරුවන් සහ සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලය වෙළදසැල් වෙත ගොස් බුලත් අතක් දී දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඉවත්වන ලෙසට ආයාවනාත්මක ඉල්ලීමක් කිරීම. අත්පත්‍රිකා පෝස්ටර් ස්ටිකර් විශාල ප්‍රචාරක පුවරු සහ රාත්‍රී සිනමා දර්ශන වීදි නාට්‍ය මගින් චර්යාත්මක වෙනසක් සදහා දැනුවත් කිරීම. රාජ්‍ය නිළධාරීන් සහ ආගමික නායකයින් මවුවරුන් සහ ගෘහනියන් දරුවන්ගේ ඉහත ඉල්ලීම ශක්තිමත් කිරීම සදහා යොදාගැනීම. මාස දෙකකට පසු පාසැල් දරුවන් මගින් වෙළද ප්‍රජාව හට මල් මිටක් දී අගය කිරීම. මවුවරුන් මගින් රසකැවිළි පාර්සලයක් පිළිගන්වමින් ඇගයීම සහ ප්‍රදේශයේ ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්සේලා වෙළදසැළට ගොස් පිරිත් නූල් බැඳ ආශිර්වාද කිරීම. ශ්‍රද්ධා බෞද්ධ නාලිකාව ඔවුන් අගයමින් විනාඩි 30ක වාර්තා වැඩසටහනක් විකාශය කරවීම.

අභියෝග :- වැඩසටහන සදහා උත්සුක නිළධාරීන් වන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මිලදී ගැනීමට කාර්යාලයට සහ නිවාසවලට අලෙවි ප්‍රවර්ධකයින් එවීම. දුම්කොළ සමාගම මැරයන් යොදා දුම්වැටි අලෙවි කිරීම. රටබීම හලෙහි දුම්වැටි අලෙවිය ඇරඹීම, අළුත් වෙළද ප්‍රජාවක් බිහිවීම සහ දුම්වැටියක මිළ ඉහළයාම. නීතිය සහ සාමය ආරක්ෂා කරන ආයතන සාමය කඩ නොවන ලෙසට අලෙවි කටයුතු කරගන්නා ලෙසට උපදෙස් දීම සහ දුම්වැටි අලෙවිය කරනු ලබන අනවසර වීදි වෙළෙන්දන් පාලනය කිරීමට ප්‍රාදේශීය සභාව අපොහොසත්වීම. වැඩි මිල පාලනය සදහා පවතින ආයතනවලින් දුම්වැටි මිළ පාලනයට ඉදිරිපත් නොවීම. දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඉවත්වූ වෙළදසැල් හිමියන්ට VAT ලිපිගොනු විවෘත වීම සහ සුපිරි දුම්වැටි අලෙවියේ යෙදී සිටින්නන් නිදහස්වීම. ආසන්න ප්‍රදේශවල මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා ව්‍යාපාරිකයින් නොසතුට පළකිරීම. අධිකරණයේදී නිළධාරීන්ට විරුද්ධව දුම්කොළ සමාගම විසින් නව තාක්ෂණය යොදාගනිමින් සාක්ෂි සැකසීම. නීතිඥ සහාය ලබාදීම සහ දඩ මුදල් ගෙවීම.

ප්‍රතිඵලය :- මෙම වසර වන විටද 70 %ක වෙළඳ ප්‍රජාවක් දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඉවත්ව සිටී

පසු විපරම :- නිරතුරු වෙළදසැල් අධීක්ෂණය

නිගමනය :- උපක්‍රමශීලීව වෙළෙඳ මහතුන් ඇමතීම හරහා දුම්වැටි අලෙවි නොකරන වෙළෙඳ ප්‍රජාවක් බිහිකරගත හැකි බව.

OP
05
A

A programme to reduce the incidence of smoking tobacco in Hakmana MOH area

Authors :- Premasir Abesekara Pathirana, L. Ranasinghe, D, K Saranathissa
K. P. A. S. Munasinghe, Pasidu Galappaththi, Dhammika Widanapathirana,
Ruwan. W. Dahanayake

Background :- When there is enough exposure to addictive substances, it is very difficult to prevent from using it. Based on this principle we decided to minimize the availability of cigarettes to the customers and to reduce the accessibility .Our ultimate goal was to make cigarette free trade community and to increase the number of cigarette free shops, hotels up to 95% by the end of the year 2016.

Methodology :- Invited school children and the health officers to trade shops and appeals to withdraw from tobacco. Used leaflet, posters, stickers, large street advertising boards and night scenes of street dramas for educate them. Used state officials, religious leaders, mothers and housewives support to making the above request. After two months we commended flowers to the trade community through school children. We invite mothers to make a sweet treats and to bless the local monks. Broadcasted a 30 minute documentary program by Shraddha Buddhist channel.

Challenges :- Submission of office and home remittances to purchase public attitudes and awareness programs for public servants. Tobacco Company sell cigarettes by their members and make cigarettes available in bars and raise the price of a cigarette. Authorities asked the sellers to continue their cigarette business without interrupting the peace and law. Provincial council failed to control unauthorized cigarette selling by street vendors. There is no control over the price of cigarettes The files opened for the shop owners who were evacuated from the cigarettes and the exemption of the super smokers. Publishers are dissatisfied with the program because it is not functioning in nearby areas. Tobacco Company used new technology to act against the officers within the courts by setting up legal proceedings, providing legal assistance and paying fines.

Results :- This year, a 70% sales community has stopped selling cigarettes.

Follow up :- Frequent observatio of shops.

Conclusion :- Addressing retailars strategically can create a cigarette selling free trade community.

OP

06

අ

බද්දේගම දකුණ ආර්ථික අපහසුතාවයෙන් පෙළෙන ගොවි ජනතාව මුලා කර දුම්කොළ සමාගමේ අපකීර්තිමත් ක්‍රියාවලියට සමාජ සාධාරණත්වයත් ලබා ගැනිමට දරන උත්සාහය පරාජය කරලීම

කතෘ :- සරත්. කො. ගමගේ, ගිහාන් මධුෂංක එදිරිසිංහ, රෝහණ ලියනගේ

පසුබිම :- කෘෂි ආර්ථිකය මුල්කරගත් ජනතාවක් වෙසෙන බද්දේගම ප්‍රදේශයේ දිප්පිටියාය යනු සෑම කන්නයකයම ඉහළ අස්වැන්නක් දෙන, කෘෂි රසායනික සමාගම් තම ප්‍රචාරක කටයුතු සඳහා යොදා ගනු ලබන අක්කර 54 කින් යුක්ත යල මහ දෙකන්නයේම වගා කරන කුඹුරු යායකි. දුම්කොළ සමාගම සහ හිටපු කෘෂිකර්ම ඇමතිවරයෙක් වන හේමකුමාර නානායක්කාරගේ මව්බිම ලංකා පදනම සමග බද්දේගම දකුණ ගොවි සමිතිය මගින් මෙම කුඹුරු යායට අනුග්‍රහය ලබාදෙයි. බන්දුල විතානගේ සහ කොඩිකාර යන කෘෂි උපදේශකවරුන් දිප්පිටියාය කුඹුරු යාය බාරව ක්‍රියා කළහ. මෙයට පෙර අක්මීමණ මෙවැනි වැඩසටහනක් පටන්ගත්තද ඒ පිළිබඳ දැනුවත්වීමක් නොවුණි. බද්දේගමට පසු වෙනත් ස්ථානයක මෙවැනි වැඩසටහන් නැවැත්වීම මෙහි අරමුණය.

ක්‍රමවේදය :- 2008 වර්ෂයේ මහ කන්නයේ මව්බිම ලංකා පදනම් කාර්යාලයේ පැවැති කුඹුරු වගා කිරීමේ ආරම්භක උත්සවයේදී දුම්කොළ සමාගමේ නිලධාරීන් වන චතුර සහ නුගවෙල, දුම්කොළ සමාගම මතු කර දැක්වීමට කටයුතු කිරීම මෙන්ම ඔවුන් යටතේ ගෙවතු වගා 300 ක්ද ක්‍රියාත්මක වන බව ප්‍රකාශ කිරීම. දුම්කොළ සමාගමේ අපකීර්තිය දැක්වෙන පෝස්ටරයක් පළමුව ඇලවීම්. ඉන්පසු අත් පත්‍රිකා මගින් හා රැස්වීම් මගින් ජනතාව දැනුවත් කිරීම අනතුරුව රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ දේශපාලඥයන් හමුවී සාකච්ඡා කළෙමි. ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සියලු සමාජ සංවර්ධන සහකාරවරුන්ගේ අත්සන් කළ ලිපියක් ගාල්ලේ පැවැති රැස්වීමකදී එවකට ඇමැති-වරයෙක්ව සිටි බැසිල් රාජපක්ෂ මහතාට බාරදුණි.

අභියෝග :- මෙය පටන් ගැනීමට පෙර සිටම මත් නිවාරණ පෝස්ටර් අලවන විට දුම්කොළ සමාග මේ නුගවෙලට අයත් වාහනයක් හඹා ඒම. දේශපාලඥයන් මැදිහත්ව පෝස්ටර් විනාශ කිරීම. දුම්කොළ සමාගමට එරෙහි පෝස්ටර් ඇලවීමට ඉඩ නොදෙන ලෙස හේමකුමාර ඇමැතිවරයා පොලිසියට දැන්වීම් ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රී බුවනෙක නානායක්කාර බලපෑම් කිරීම. ආරම්භයේදී බොහෝදෙනාගේ සහය නොලැබීම.

ප්‍රතිඵලය :- සැබෑ තත්ත්වය තේරුම් ගත් ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමා ඇතුළු රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ අමාත්‍ය චන්දිම වීරක්කොඩි මහතා සෘජුවම දුම්කොළ සමාගමට විරුද්ධව වීම. ගොවින් සහය දීමට ඉදිරිපත්වීම. දුම්කොල සමාගම විසින් ළමා වැඩසටහනක් කිරීමට දැරූ උත්සාහය අසාර්ථකවීම. ගිනිමැල්ලගහ පටන් ගැනීමට දැරූ උත්සාහය අසාර්ථකවීම. දුම්කොළ ඇටයක්වත් නොගෙනෙන බවට සහතිකවීම. ජනතාවගෙන් දුම්කොළ සමාගමේ පිරිසට අප්‍රසාදය ඇතිවීම. ජනතාවගේ අප්‍රසාදය මතුවීම නිසාවෙන් හේමකුමාර ඇමැතිවරයා අසනීප බව පවසා 2010 මැතිවරණයට ඉදිරිපත් නොවීම. ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ අනෙක් කොට්ඨාශවල ක්‍රියාවට නැගීමට නොහැකිවීම මෙහි ප්‍රතිඵලය විය.

පසු විපරම :- ගොවියන් සහ මෙයට උනන්දුවක් දක්වන පිරිස්වලින් නිරතුරුව සිදුවෙන දේ ගැන තොරතුරු ලබාගැනීම.

නිගමනය :- නොසැලෙන උත්සාහයකින් ක්‍රියාත්මකවීම තුල කළ. නොහැක්කක් නොමැති බව

To act against the inappropriate activities of the tobacco companies targeting the farmers

Authors :- Sarath Gamage, Gihan Madhushanka Edirisinghe, Rohana Liyanage.

Background :- Majority of the community in the Baddegama area used to do agriculture based occupations. Dippitiyaya is a village which was used to get a huge harvest from paddy cultivation. It is a area of 54 arcs and used to cultivate in both Yala, Maha periods. Farmers' associationof Baddegama south and the former minister of agriculture gave the sponsorship to this paddy fields with the help of tobacco company.the two agricultural instructors of the area were Mr Bandula Withanage and Kodikara. Earlier there was a similar program in Akmemana area but there was no any proper awareness regarding the program. Our aim was to stop this type of programs again.

Methodology :- In 2008 the members of Tobacco Company tried to emphasize the activities of Ceylon Tobacco Company during the paddy cultivation commencing function. They told that there were 300 functioning home gardening projects. We displayed some posters which discourage the activities of the tobacco company. We were able to distribute the leaflets and make the community aware. We tried to gather more people to conduct awareness programs and we were able to meet government officers and some politicians to discuss this problem. We were able to hand over a letter with signatures of all the development officers in the area to the minister; Mr Basil Rajapakshe.

Challenges :- There were many objections to the poster campaign and they tried to destroy the posters. Ministers have informed the police not to allow displaying posters in the area. At the beginning we couldn't able to get enough support.

Results :- Provincial secretary understood the real situation in the area and he started to give his support to us. Farmers decided to give their support. Childrens' program which was organized by the tobacco company has become unsuccessful. Community has started to ignore the activities done by tobacco companies. We were able to stop these type programs in other areas in Galle.

Follow up :- We continued to get details from farmers and other parties.

Conclusion :- We can do anything with the unstoppable courage

OP
07
අ

දුම්කොළ දුමාරයෙන් නිදහස් සොඳුරු මහකුඹුක්කඩවල පුරවරයක්

කතෘ :- එච්.එම්. ලලිත් අශෝක, බුද්ධික විජේගුණරත්න, පද්මිණි. කේ. අබේසංහ,
ආර්. පී. අබේරත්න

පසුබිම :- මහකුඹුක්කඩවල, පුත්තලම් දිස්ත්‍රික්කයේ දුෂ්කර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයකි. ප්‍රජාවගේ ජීවිකාව ගොවිතැන, සත්ව පාලනය, කුලී වැඩ වේ. ප්‍රදේශයේ පවතින ප්‍රධාන ගැටළු අතර දුම්කොළ නිෂ්පාදන භාවිතය ඉතා ඉහල අගයකි. වියදම් කරන මුදල නගරය අවට වෙළඳසැල්වල පමණක් දිනකට රු.20000ක් ඉක්මවන අතර එය වසරක් සඳහා රු.6700000ක් ඉක්මවයි. ග්‍රාමනිලධාරී වසම් 05ක පමණක් වසරක් සඳහා වෙළඳමහතුන් විකිණීම කරන ලද සිගරට් බීඩි සුරුට්ටු වල වටිනාකම රු. කෝටි 02 ඉක්මවයි. ඉලක්ක කණ්ඩායම වෙළඳමහතුන් වන අතර එමගින් සුලබතාවය අවම කිරීම ප්‍රධාන පරමාර්ථය විය.

ක්‍රමවේදය :- මහකුඹුක්කඩවල නගරය පාදක කරගනිමින් වෙළඳමහතුන් දෙතුන් දෙනෙකු සමඟ වෙළඳසැල් වසාදමන රාත්‍රීකාලයේදී සුහදව සාකච්චාව සිදුකළෙමි. ඔවුන්ගේ ඒකමතික තීරණය වූයේ සියළු වෙළඳසැල් මෙම කටයුත්තට එකඟවන්නේ නම් ඔවුන්ද එකහෙලා කැමතිබව හා සහයෝගය ලබාදෙන බවයි. ඔවුන්ගේ යෝජනාවලට ඇහුන්කම් දුන්නෙමි. ප්‍රදේශයේ පිළිගැනීමකට ලක්වුනු අවශ්‍යතාවය ඇති කිහිපදෙනෙක් මේ සඳහා යොදා ගත්තෙමි. තර්ජන ඇතිවූ අවස්ථාවල නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග වලට අමතරව ප්‍රජාව, තර්ජනයකල පුද්ගලයන් වෙත දැඩි විරෝධයක් එල්ලකරන ලදි. ප්‍රධාන සාකච්චාව පැවැත්වූ දිනයේදීම සිගරට්, බීඩි, සුරුට්ටු නැවත මිලදී ගැනීම නවතා දමන්නට වෙළඳ මහතුන් විසින්ම තීරණය කල අතර තමන් සතුව ඇති එම තොග විකුණා හමාර කිරීමට දිනයක් යෝජනාකර ගන්නා ලදි. එක් එක් ග්‍රාමනිලධාරී වසමෙන් වසමට මෙම ව්‍යාපෘතිය ඉතා සාර්ථකව ව්‍යාප්ත කළෙමු. ප්‍රජාව විසින් බුලත් හුරුළු දී වෙළඳ මහතුන්ට ආරාධනා කොට ඔවුන්ව ඇගයීමේ උත්සවයක් සංවිධානය කොට වෙළඳසැල් අගයකොට සහතිකපත් ප්‍රධානය කිරීමක්ද සිදුකරන ලදී.

අභියෝග :- මරණ තර්ජන පත්‍රිකා කාර්යාලයේ ගේට්ටුවේ ඇලවීම. විවිධ අවස්ථාවල කඩාකප්පල් ක්‍රියා කිරීමට තැත් කිරීම. යම්යම් පුද්ගලයන් නිවෙස් ආශ්‍රිතව සිගරට් විකිණීම ආරම්භ කළ අතර පෞද්ගලිකවම ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීම හා ප්‍රජාව ඔවුන්ව ගනන් නොගෙන සිටීම සිදුවුනි.

ප්‍රතිඵල :- ග්‍රාම නිලධාරී වසම් 05ක වසරකුත් මාස දෙකක් සියලු වෙළඳසැල්(45), කිසිඳු දුම්කොළ නිෂ්පාදනයක් විකිණීමෙන් බැහැරවීම. සහතිකපත් වෙළඳසැල්වල ප්‍රදර්ශනය කොට තිබෙන අයුරු අදටත් දක්නට ලැබේ. ඔවුන් සිගරට් සඳහා වියදම් කල මුදල් දරුවන්ගේ අභිවෘද්ධිය සඳහා යොදවන බව දැකීමට තිබීම. පෞද්ගලිකව දහස් ගණනක් ප්‍රජාව ස්තුතිකිරීම. ''සිගරට් නැතිව වෙළඳාම කරන්න බෑ" සංකල්පය පට්ටපල් බොරුවක් බවට පත්කරමින් ක්ෂේත්‍රයේ එක් වෙළඳමහතෙකු බලකරණය කර ඔහුගේ වෙළඳසැල තුල සිගරට් අලෙවිය නවතා දමා තොග ලබාදෙන ප්‍රදේශයේ විශාල වෙළඳසැළක් බවට පත්වීම. 2016 වසරේදී මේ වෙනුවෙන් ජනාධිපති සම්මාන ලැබීම

පසුවිපරම :- ව්‍යාපෘතිය ග්‍රාමනිලධාරී වසමෙන් වසමට ව්‍යාප්ත කිරීම. වෙළඳසැල් හිමියන් ඇගයීමකට ලක්කිරීම. මේවනවිට සිදුව ඇති වෙනස මැනබැලීම ආරම්භකර තිබේ.

නිගමනය :- බලපෑම් කිරීම, නඩු පැවරීම, වැනි තිරසාරබවට බාධා පැමිණෙන ක්‍රියාවලින් ඈත්වී වෙළඳුන් චර්යාත්මක වෙනසක් සඳහා මෙහෙයවීම සාර්ථක බවට හේතු විය.

OP

07

A

Mahakumbukkadawala; an area free of cigarettes smoke.

Author :- H.M. Lalith Ashoka, Buddhika Wijegunarathna, Padmini. K. Abesinghe, R. P. Aberathna

Background :- Mahakumbukkadawala is a rural area situated in Puttalm district. Majority used to do farming, animal hosting and labor work. Using tobacco related products was a main problem of the area. Huge amount of money have been wasted to buy those products in each and every day. It was around Rs 20000 per day and Rs 6700000 for a year. Within 5 Grama niladhari areas, the amount of money that has been earned by a seller in a year was more than 2 crores. Our target group was the shop owners and the aim was to minimize the availability of the cigarettes and tobacco related products.

Methodology :- We had few discussions with 2-3 shop owners in Mahakumbukkadawala town in their free time. They expressed their willingness to stop selling cigarettes if all the shop owners have agreed to stop. We listened to their proposals. We thought of joining some respectable personals in the area. When we had some troublesome situations, majority of the community gave the support to us. Following the main discussion day the members of the trade union decided to stop buying tobacco related products. They appointed a date to clear their remaining stocks. We were able to organize same program in all the grama niladhari areas successfully. Members of the trade unions were invited and appreciated by the community and they were given certificates.

Challenges :- There were some warning to our lives and attempts to disrupt the program. Some people have started to sell cigarettes near to the houses, but we talked to them directly. Villagers didn't pay their attention to them and they started to ignore them.

Results :- All the shops (45) in 5 grama niladhari areas didn't sell any tobacco related products for more than year. Certificates have been displayed in the shops even at present. Villagers could have able to spent more money on children's' education. Many people in the area appreciate the program and the effort that we made. In 2016 we were able to win presidents' award.

Follow up :- Introduce the program to other grama niladhari areas. Appreciate the attitudes of the shop owners who have stopped the cigarette business. We have started to measure the outcome and the changes by now.

Conclusion :- Changing the attitudes of the shop owners seem to be more effective than taking legal actions against them.

OP

08

අ

ප්‍රජා මූලිකත්ව දුම්වැටි නිවාරණ ක්‍රියාවලියක අත්දුටු දුම්කොළ කර්මාන්තවල මැදිහත්වීම් උපක්‍රම සහ ප්‍රජාවේ ප්‍රතිචාර.

කතෘ :- එස්.එච්. පියසුමන, ඊ. කේ. පී. එම්. ප්‍රියදර්ශන

පසුබිම :- දුම්කොළ කර්මාන්තකරුවන් දුම්වැටි සහ දුම්කොළ නිෂ්පාදනයෙන් අතිශය ලාභ ලබන අතර ලොවපුරා තම නිශ්පාදන ප්‍රචලිත කරමින් ලාභය වර්ධනය කරගැනීමට කටයුතු කරයි. සාර්ථක දුම්වැටි නිවාරණ ක්‍රියාදාමයක් හේතුවෙන් කර්මාන්තකරුවන්ට එම ලාභය අහිමිවීමේ අවධානමක් පවතින බැවින්ද එවැනි සාර්ථක වැඩසටහන් උදාහරණයට ගැනීමට ලොව ඇතිවී තිබෙන ප්‍රවනතාවය නිසාද කාර්මාන්තකරුවන් මැදිහත්වී එවැනි ක්‍රියාවලි අසාර්ථක කිරිමට කටයුතු කරයි

ක්‍රමවේදය :- ව්‍යාපෘතිය ආරම්භයේදිම මෙම සියළු සිදුවීම් අපේක්ෂා කොට ඒ පිළිබඳ සියළු ව්‍යාපාරික සහ ක්‍රියාකාරි කණ්ඩායම් දැනුවත් කොට තිබීම සහ එවැනි හඳුනාගත් ක්‍රියාවන් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටීම නිසා එවැනි සිදුවීමක් සිදුවන විටම එය වටහා ගැනීමට සියළු දෙනාටම හැකිවීමෙන් එම උපක්‍රමය සාර්ථක නොවීය. ප්‍රතිඋපක්‍රම ලෙස නගරයේ දුම්වැටි අලෙවියට නතුවූ වෙලඳසැලකට ව්‍යාජ සංචාරක කන්ඩායම් ගොඩබස්වා දුම්වැටි අලෙවි කිරිම නිසා ඔවුන් ආහාරපාන නොගන්නා බව පවසා පිටවයාම කරන ලදි. දුම්වැටි අලෙවියට නතුවූ ව්‍යාපාරිකයින්ගේ ඇදහිලි විශ්වාස අවබෝධකර ගැනීම එම ස්ථාන ඉදිරිපිට පොල් ගැසීම හදිහූනියම් කිරීම ආදි ක්‍රමවලටද ප්‍රජාව කටයුතු කරන ලදි.

අභියෝග :- වෙළඳුන් දුම්වැටි විකිණීමෙන් ඉවත් වූ වැල්ලවාය නගරයේ සමාගම මැදිහත්වී සිල්ලරට දුම්වැටි අලෙවිසැලැක් පිහිටුවීම, එම වෙළඳසැලට යාබදව කුඩා දරුවන් සඳහා වූ බඩු විකුණන වෙළඳසැලක් විවෘත කිරීමෙන් දුම්වැටි සුලභව දක්නට නොලැබූ අවස්ථාව දරුවන්ට ලබා දීම, වෙළඳසැල්වලට පෞද්ගලිකව ගොස් තොරතුරු විමසා ස්ටිකරයක් සවිකිරීම මගින් මානසික බලපෑමක් සිදුකිරීම, විවිධ ප්‍රතිලාභ ලබාදුන් වෙළඳුන් සුළුතරයක් නැවත දුම්වැටි වෙළඳාමට නතුකර ගැනීමට කටයුතු කිරීම, නිවාරණ ව්‍යාපෘතියේ නියුතු නිලධාරීන් කාර්යාලය සහ නිවාස අසල රැදී සිටිමින් මානසිකව බලපෑම් කිරීම, බැනර් ප්‍රචාරක පුවරු ආදී විනාශ කිරීම සහ විකෘති කිරීම, ව්‍යාජ සංචාරක කන්ඩායම් ආපන ශාලා වලට ගොඩ බස්වා දුම්වැටි නොමැති නම් ආහාරපාන ප්‍රතිෂේප කරමින් පිටවයාම, නගරයේ දුම්වැටි අලෙවි නොකරන වෙළඳසැල් දුම්වැටි අලෙවි කරන බව පවසමින් වෙළඳුන් නොමග යවා නතුකර ගැනීම, ක්‍රියාකාරකයින්ගේ දුරකථනවලට නිර්නාමික ඇමතුම් ලබාදීම, වෙළඳසැල සඳහා ණයට දුම්වැටි තොග ලබාදීම සහ රාජ්‍ය යාන්ත්‍රනයට ක්‍රියාකාරීන් පිළිබඳ අසත්‍ය තොරතුරු සැපයු අවස්ථාද දැනගත හැකිවිය.

ප්‍රතිඵල :- මෙම අවබෝධය සහ ප්‍රතිචාර නිසිකලට සිදුකිරීම හේතුවෙන් කර්මාන්තකරුවන්ගේ උපක්‍රම බිඳ හෙලමින් දුම්වැටි නොමැති නගරයක් වැල්ලවායේ බිහිකිරීමට හැකිවිය.

පසුවිපරම :- ප්‍රජා කණ්ඩායම් විසින් අඛන්ඩව පසුවිපරම් කරනු ඇත

නිගමනය :- ප්‍රජාව ශක්තිමත් කිරීමෙන් දුම්වැටි නිවාරණ ක්‍රියාවලියක ශක්තිමත් බව හා තිරසාර බවද රුදෙනු ඇත

OP 08 A

Interference and strategies of tobacco industry experienced by a community based tobacco prevention programme and the response of the community.

Author :- S. H. Piyasumana, E. K. P. M. Piyadarshana

Background :- Tobacco industrialists while making huge profits from cigarettes and tobacco products, try to raise their profits further by popularizing their products around the world. Since there is a threat of losing this profit due to successful tobacco prevention programmes and the trend towards taking those successful programmes as examples, industrialists try to interfere and make such programmes unsuccessful.

Methodology :- From the start of the project, these types of incidents were anticipated and all the active groups and the traders were well informed and those strategies of the industry were not successful since everyone could identify such anticipated incidents from the beginning. As a counter action, groups of fake tourists were made to reject food and leave the restaurants which started to sell cigarettes. After identifying the beliefs of the vendors who sell cigarettes, the people started doing resentful spiritual deeds eg- 'Pol gaeseema, Hadi huniyam' in front of their shops.

Challenges :- Starting a retail stall for cigarettes with the interference of the company in Wellawaya town when the vendors quit selling cigarettes, starting a toy shop next to that stall to give children a chance to expose themselves to cigarettes since they were not used to see cigarettes freely, visiting shops personally and inquiring information and pasting a sticker to cause mental influence, making a minority of vendors to start selling cigarettes again by giving various concessions, mentally disturbing the officers involved in the tobacco prevention programme by loitering around their offices and homes, destroying and deforming the banners and advertising boards, making groups of fake tourists to reject food and leave restaurants which did not sell cigarettes, trying to make vendors start selling cigarettes again by misleading them telling that the other shops which do not sell cigarettes are now selling cigarettes, giving anonymous telephone calls to the officers, lending stocks of cigarettes to the shops and instances of giving false information about the officers to the authorities were known.

Results :- A town free of cigarettes was created in Wellawaya since the strategies of the industrialists were defeated because of this understanding and the timely responses.

Follow up :- Community groups will continuously conduct the follow ups.

Conclusion :- Strengthening the community will lead to strenghthe process of tobacco prevention and its sustainability.

OP

09

අ

දුම්වැටිවලින් නිදහස් නගරයක් බවට බද්දේගම දියුණු කරලීම

කතෘ :- සරත්. කේ. ගමගේ, ශාලිත වික්‍රම සෙනෙවිරත්න

පසුබිම :- ප්‍රධාන පාසල් 4ක, පිරිවෙන් දෙකක, වෘත්තීය පුහුණු මධ්‍යස්ථාන 3ක, ළමයින් 6000 - 6500ත් අතර සංඛ්‍යාවක් සතියේ දිනවල බද්දේගම නගරයට පැමිණෙයි. රාජ්‍ය ආයතන 10ක හා පෞද්ගලික ආයතන කිහිපයක සේවකයන් මෙන්ම වෙනත් නගර කරා යෑම සඳහා පැමිණෙන පිරිසක් ගැවසෙන බද්දේගම නගරය තුළ සිගරට් අලෙවි කල ආපනශාලා සහ සිල්ලර වෙළෙඳසැල් ගණන 58කි. 2014 වර්ෂයේදී දවසකට රුපියල් ලක්ෂයක සිගරට් මෙම වෙළඳසැල්වලින් අලෙවි විය. සදාචාරාත්මක බවකින් තොරව ඇතැම් වෙළෙඳසැල් පාසල් ළමයින්ට සිගරට් අලෙවි කරන අතර බහුතරයකට අපහසුවක් වන ආකාරයට නගරය තුළ දුම්වැටි භාවිතා කරනු ලැබීය.

ක්‍රමවේදය :- 2014 වර්ෂයේදී එවකට සිටි ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමියට තත්ත්වය පැහැදිළි කරදීම. පසුව අවස්ථා දෙකකදී නිලධාරීන් දැනුවත් කිරීම ප්‍රජාව සහ වෙළෙන්දන් ඉලක්ක කරගත් පෝස්ටර් ඇලවීම සිදු කළේය. ඉන්පසු නිලධාරීන් කණ්ඩායමක් සමග නගරයේ වෙළෙඳසැල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම, මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂකවරුන් සහ පොලීසිය දැනුවත් කිරීම සහ සියලු දෙනා එක්ව වෙළෙඳසැල්වලින් 2016 මැයි 31 සිගරට් විකිණීම නවත්වන මෙන් ඉල්ලීමක් කලේය. 2017.07.19 ප්‍රාදේශීය ලේකම් හිමාලි රත්නවීර මහත්මිය සමග නැවත නගරයේ සියලු වෙළෙඳසැල්වලට කතා කරනු ලැබීය.

අභියෝග :- වෙළඳසැල් දැනුවත් කිරීම ඇරඹි අවස්ථාවේම මූලික අයිතිවාසිකම් නඩුවක් පවරන ලෙසට දුම්කොළ සමාගම සන්දරවල ප්‍රදේශයේ වෙළෙඳසැලකට පවසා තිබුණි. අලෙවිය නතර කළ ගොතටුවෙ වෙළෙඳසැලක් දින දෙකක් තුළ නැවත ඇරඹුවා පමණක් නොව පාසල් ළමයින්ට පවා අලෙවි කරන්න පටන් ගෙන ඇත. බස්නැවතුම් පොළ අසලම වෙළෙඳසැලක් පාසල් ළමුන්ට සිගරට් අලෙවි කරන විට පොලීසියට හසුවී තිබේ. එම වෙළෙඳසැල වෙනුවෙන් දුම්කොළ සමාගම නඩුවේ සියලු වියදම් දරන බව ඒ මොහොතේම පවසා ඇත.

ප්‍රතිඵල :- වෙළෙඳසැල් 58 කින් 30ක් දැනට සිගරට් අලෙවියෙන් ඉවත් වීම. තවත් 05ක අලෙවිය සීමා වීම. තොග අලෙවි කරන වෙළෙඳසැලක් වෙනත් භාණ්ඩ මිළදී ගන්නා පැරණි ගනුදෙනු කරුවන්ට පමණක් ලබාදෙයි. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය තුළ රාජකාරි වගකීමකින් තොරව සංවර්ධන සම්බන්ධිකාරක ශාලිත සහ ග්‍රාම නිලධාරි අමල් මහත්වරුන් විසින් ගොඩනගා ගත් මත් නිවාරණ කණ්ඩායමකි. බද්දේගම නගරය දුම්වැටිවලින් නිදහස් කර ගැනීමට ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමියට අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවීම. බස්නැවතුම් පොළ තුළ සහ මගී බස් රථ තුළ දුම්වැටි භාවිතා කිරීම නතර කර ගැනීමට හැකි විය.

පසුවිපරම් :- සතිපතා වෙළෙඳසැල් පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගැනීම. නගරය පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින කණ්ඩායම් මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීම. උපාය දූතයන් මගින් ලැබෙන තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගැනීම.

නිගමනය :- දුම්කොළ සමාගමේ අභියෝග හමුවේ ක්‍රියාත්මක වන පිරිසගේ උනන්දුව වැඩි වන බව ඉගෙන ගතිමි.

Converting the Baddegama area into a cigarettes free town

Author :- Sarath Gamage, Shalitha Wickrama Seneviraththne

Background :- Around 6000-6500 children of 4 schools, 2 religious institutes and 3 vocational training centers are coming to the Baddegama town in week days. Thousands of people who work in 10 government institutes and private companies come to the town in daily basis. There are 58 cigarettes selling shops within the Baddegama town. In 2014, the daily income from cigarettes business was around Rs 100 000. Some sellers try to sell cigarettes for the school children for the profit. Majority of the smokers were used to smoke within the town area in problematic way.

Methodology :- We had a chance to explain the current situation to the provisional secretary of the area. Later we were able to conduct an awareness program to the officers in 2 occasions. We were able to organize 2 poster campaigns targeting the community and the members of the trade union. With the help of the officers, we were able to conduct an awareness program to the whole community. We were able to meet the PHIs and police officers and explained the program. With the help of all these parties, we requested from the shop owners to stop cigarette business. In 19th of July, 2017 we were able to speak to the shops with the provincial secretary Mrs Himali Rathnaweera .

Challenges :- Shop owner have advised by the officials of the tobacco company, to go for a legal action regarding the fundamental rights. There as a shop which had completely stopped cigarette selling have restarted to sell even to the school children. One of the shops near to the bus stand has being caught to the police while they were selling cigarettes to school children. Tobacco Company has agreed to the shop owner to pay all the expenses for the legal actions.

Results :- 30 out of 58 shops have stopped the cigarettes business. 5 shops have limited their business. We were able to establish an effective drug prevention group. Provincial secretary also wanted to make substance free area in Baddegama in the future. We were able to stop smoking near to the bus stand and within the buses.

Follow up :- We continued to collect details from shop owners weekly. Try to get data from variety of groups. We tried to make sure the details we got from the people.

Conclusion :- Challenges of the tobacco companies will increase the courage of the drug prevention groups.

OP

10

අ

මත්ද්‍රව්‍ය වෙනුවෙන් පරිසරයේ ඇති සුලබතාවය අවම කිරීම හා අවදානම් රැකියාවන්ගෙන් ඉවත් කිරීම.

කතෘ:-කුමාර.එස්. ඉරුගල් බණ්ඩාර, එල්. ජේ. එම්. ජී. සි බණ්ඩාර

පසුබිම :- 2007 වසරේදී කරුවලගස්වැව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ පවුල් 40 කටම එක් අයෙකු මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරුවන් වන බව ග්‍රාමීය මත් නිවාරණ කව හා ක්ෂේත්‍ර නිළධාරීන් මඟින් සිදුකළ සමීක්ෂණයෙන් හඳුනාගන්නා ලදී. අලෙවිකරුවන් 136 දෙනෙකු ලෙස ප්‍රමාණය හඳුනාගත්හ. වසම් 26 කට බෙදුකළ 5/6ක සුළුතරයක් වීම නොසළකා සිටීමට හේතුවක්. මේ පිරිසෙන් වසර 18ක් මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිකර කිසිදා නෛතික ප්‍රවේශයකට හසු නොවූ පිරිසක් ඇත. අනාගතයේ පවතින අවදානම සළකා මොවුන් වෙනත් රැකියාවක නිරත කරවිය යුතු බව ප්‍රාදේශීය ලේකම් චන්ද්‍රසිරි බණ්ඩාර මහතාගේ අදහස විය. මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කළේ අවදානමක් සහිතවය. නිතී විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරුවන් ඉන් මුදවා වෙනත් රැකියා සඳහා යොමු කිරීම මෙහි අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- එකී නිවෙස් සිතියමක සටහන් කිරීම හා රැකියාවේ අවධානම දරුපවුලට, සමාජයට බලපාන අයුරු පෙන්වීම ඒ තුලින් ස්වයං රැකියාවක අවශ්‍යතාවය හඳුනා ගැනීම. තවද මෙයට සුදානම්වීමට පරිවාස කාලයක් ලබාදීම මගින් අදාල ආයතනයේ ක්‍ෂේත්‍ර නිළධාරීන්ට සාමාජිකයින් 2/3 බලා ගැනීමට බාරදුනි . ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමාගේ මැදිහත්වීම මගින් යටිතල පහසුකම්, සහන සැලසීම. පොලීසිය, සුරාබදු වැනි ආයතන ඔවුන්ව බැඳ තබා ගැනීමට උත්සුක බව පෙන්වීම.

ප්‍රතිඵල :- පැමිණි පිරිසෙන් 20% ක් පමණ එම අවස්ථාවට මුහුණ දීමට නොහැකිව බැහැර විය. අනෙක් 50% ක් වඩු, ත්‍රීරෝද රථ, කෘෂිකර්මය, මාළු හා පොළ වෙළඳාම වැනි රැකියාවල නිරත වීමට සුදානම් විය. අපහසුතාවයන් හමුවේ කාන්තා අලෙවිකරුවන් වරද තේරුම්ගෙන ඉවත්විය.

අභියෝග :- අලෙවිය නතර කළ පිරිසට ද අධිකරණයට යාමට හා අල්ලස් දීමට සිදුවීම් හා කාර්යාල නිළධාරීන්ටද පොලිසීය යැයි සිතා අල්ලස් දීමට යොමුවීම.තවද අත්අඩංගුවට ගත් මත්ද්‍රව්‍ය යළි විකිණීමට ලැබුණු අවස්ථා ද විය. මෙහිදී ප්‍රධාන ව්‍යාපාරිකයින් හා නිෂ්පාදකයින් වැඩසටහන මෙහෙයවන නිළධාරියාට බාධා/ගැටලු ඇතිකරවන ලදි.එහිදී අලෙවිය නතර කිරීමට විරුද්ධව සමහර පොලිස් නිළධාරීන් ද සිටීම ඔවුන්ට රුකුලක් විය.

පසු විපරම :- මුල් මාස 06 තුළ සතියකට වරක් තම සේවාදායකයා පිළිබඳව ප්‍රගතිය ගැනීමට නිළධාරීන්ට සිදුවිය. නිරන්තරයෙන් වූ මෙම ක්‍ෂේත්‍ර පරීක්ෂාව නිසා අලෙවි කිරීමේ කාලය සීමා වීම, දෛනිකව භාවිතා කරන්නන්ට හා ප්‍රවාහනයට ද බාධාවක් විය.

නිගමනය :- මෙයින් 8ක් වඩු වැඩ, 6ක් පොල් වෙළඳාම, දෙදෙනෙක් ත්‍රී රෝද රථ වෘත්තීන්වල නියැලී සාර්ථක විය. තවද මොවුන්ගේ අභිමානය හා නව සමාජ ඇසුර මොවුන් වෙනස් කිරීමට හේතු වූ බව කිව යුතුය.

OP

10

A

Minimizing the availability of alcohol and liberate the villagers from risky occupations.

Author :- Kumara. S. Irugal Bandara, L. J. M. G. C. Bandara,

Background :- In Karuwalagaswewa Divisional Secretariat area, 136 illegal alcohol sellers were identified during a research done in 2017 by the alcohol prevention circle of the village and field officers. There was a one seller for each and every 40 houses. This hasn't concerned much as the number is less (5/6) when the area divided into 26 divisions. There are sellers who have never get caught by law for 18 years of time. Considering the future risk, the Divisional Secretariat Mr. Chandrasiri Bandara came up with the proposal of deviating the illegal alcohol sellers to other occupation. The program was implemented with a risk to liberate the villagers from this risky job.

Methodology :- The houses that are selling illegal alcohol were identified and marked on a map. They were educated regarding risks and adverse outcomes to the family and society. Further, they were encouraged to deviate to self-employments other than selling illegal alcohol. They were given a probation period under the supervision of field officers, police and the Department of Excise. Infrastructure facilities were provided by the Divisional Secretariat.

Results :- 20% were failed to go through the whole process. 50% were able to prepare for other employments such as carpentry, farming, fish and vegetable selling. Even with the several difficulties women sellers stopped the business.

Challenges :- The sellers who stopped sales have faced lot of challenges such as bribing and legal issues. Field officers were given bribes as they assumed them as police officers. Some of the arrested alcohol have sent back again for sales with the support of some police officers who were against to the program. Higher level businessmen and their procedures tried to destroy the program and disturb to the officers.

Follow up :- The follow up was done by the field officers once a week within the first six months. This regular follow ups leads to disturb the selling and transportation of alcohol.

Conclusion :- At the end of the program 16 sellers have completely stopped alcohol selling and successfully involved in other occupations such as carpentry(8), coconut selling(6) and three wheeler driving(2). The dedication and better social relationships made them to get changed.

OP

11

අ

මත්ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස් ළමුන්ට යහපත් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

කතෘ :- රුවන් රණසිංහ

පසුබිම :- කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශිය ලේකම් කොට්ඨාශයේ ඉහල බෝමිරිය ග්‍රාමසේවා වසමේ පත්තිනිමාතාගම නම් අපේ ගමේ ක්‍රීඩාපිටියක් හා මංසංදි 8ක් සිගරට් අරක්කු භාවිතා කිරීම සදහා ගමේ තරුණ පිරිස යොදාගෙන තිබුනා. එමනිසා ළමුන්ට නිදහසේ සෙල්ලම් කිරීමට නොහැකි බව හා අනාරක්ෂිත බව නිසා පාරේ තනිව ඇවිදයාමට දීමට දෙමව්පියන් අකමැතිවූවා. පරුෂ වචන කිය කියා රණ්ඩුවන නිසා ළමුන්ට පාඩම් වැඩකර ගැනීමට අපහසුවුවා. නීතිවිරෝධීව මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරන ස්ථාන 2ක් තිබුණා. ඒ හේතුවෙන් පිට ගම්වලින් නාදුනන පිරිස් පැමිණෙන නිසා ළමුන්ගේ ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් ව පැවතුණා. එබැවින්, ළමුන්ට නිදහසේ සිටීමට සුදුසු පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීම අරමුණ වුණා.

ක්‍රමවේදය :- ADIC ආයතනය එකතුවී අපේ ගමේ ළමා සමාජයක් පිහිටුවන ලදී. සිගරට්, අරක්කු බිව්වම ලෙඩවෙන බව අපි දැනන් හිටියා. ADIC ආයතනයෙන් කියලා දුන්න විදියට අපි ළමුන් 15ක් පමණ එකතුවෙලා 'අරක්කු බිව්වම මෝඩපාටය,' වයසට වඩා කැත වයස පෙනුමක් ඇතිවෙනවා, බඩ ඉදිරියට නෙරා එනවා, සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා, හකුබහිනවා, ගඳ ගහනවා' වගේ පණිවිඩ ඇතුළත් පෝස්ටර් ඇදලා ගම පුරා ඇලෙව්වා. සිගරට් බොන පුද්ගලයන් සිගරට් සමාගමට මුදල් වියදම් කරන ආකාරය පිළිබඳව අත්පත්‍රිකා හදලා ගෙවල්වලට බෙදුවා.

අභියෝග :- අපි අලවපු පොස්ටර් ඉරාදමා තිබුණා. අත් පත්‍රිකා පොඩිකරලා බිම දමා තිබුණා. සිගරට්, අරක්කු බොන මාමලා අපට බැන වැදුණා. නීතිවිරෝධීව මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරන ස්ථාන ගමේ තිබෙන නිසා අපේ නිවෙස්වලින් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව වැඩසටහන් ළමුන් විසින් කිරීම නුසුදුසු බවට දෙමව්පියන්ගේ මතයක් තිබීම අපට බාධාවක් වූවා.

ප්‍රතිඵල :- ක්‍රීඩාපිටිය හා මංසංදි 8ම සිගරට් හා අරක්කු භාවිතා කිරීමෙන් නිදහස්වීම. නීතිවිරෝධීව මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරන ස්ථාන 2 නැතිවී ගම නිදහස්වීම. මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරන ස්ථාන නැතිවීම නිසාත්, පිට ගම්වලින් නාදුනන පිරිස් නොපැමිණෙන නිසාත් ළමුන්ගේ ආරක්ෂාවට තිබූ තර්ජනය නැතිවීම. ක්‍රීඩාපිටියේ හා මංසංදිවල ළමුන්ට නිදහසේ සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම. ළමුන්ට නිදහසේ පාරේ ගමන් කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම. රණ්ඩු අඩුවූ නිසා ළමුන්ට පාඩම් වැඩකරගැනීමට පහසුව ඇතිවුවා.

පසුවිපරම :- මාසෙකට වතාවක් ළමුන් එකතුවී නව පෝස්ටර් නිර්මාණය කර ප්‍රජාව ගැවසෙන තැන්වල ඇලෙව්වා. දෙමව්පියන් එකතුකර ඔවුන්ටද දැනුවත්කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම. ඇතිවන වෙනස්කම් මැනබැලීම. ගමේ ඇතිවූ වෙනස්කම් ගමේ අන් අයට පැවසීම.

නිගමනය :- ADIC ආයතනය සමග දිගින් දිගට එකතුවී සිටීම සහ දෙමව්පියන් සදහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම මගින් තිබූ බාදාවන් අඩුකරගැනීමට හැකිවීම. සිගරට් හා අරක්කු වලට යන වියදම ගණනය කළ පෝස්ටර් ගමේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සැලැස්වීමෙන් එකවර ගමේ සියලුදෙනාටම පණිවිඩය ලබාදීමට හැකිවීම හා එමගින් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට හැකිවීම.

Make a substance free better environment for the children

Author :- Ruwan Ranasinghe

Background :- Paththinimathagama village is situated in Kaduwela provincial secretariat area in Colombo district. A play ground and 8 junctions were occupied by few groups of people to smoke and drink alcohol. Due to that children were not able to play in those areas and it was unsafe. So parents didn't allow their children to go there. The people who used to smoke and drink used to speak very unpleasantly, so the children were unable to their studies as well. There were 2 places where the illegal substances being selling. So many unknown people from other villages also come to buy substances. Due to this reason area has become more and more unsafe for the children. So we thought of making a free and safe area for the children in the village.

Methodology :- ADIC organization established a children's society in our village. So they educate us about the bad outcomes of alcohol and cigarettes. As they instructed to us, we made some posters which include the harmful effects of substances and we hang them in many places in the village. Leaflets containing the way that the tobacco companies earn money from the smokers were distributed to the houses.

Challenges :- The posters have being removed and the leaflets have thrown away. Smokers and alcohol users blamed to us. Due to the unsafe environment within the village, our parents didn't like to allow us to do this program.

Results :- We were able to transform the play ground and all the junctions in to the alcohol, smoke free area. Now there are no any illegal substance selling places in our village. As a result of this unknown people from other areas have stop coming to the village. Now the village has become a safer to the children and they can use the play ground freely. Children can do their studies well due to the peaceful environment.

Follow up :- Children have decided to make posters once a month and to display them again and again. We were able to conduct parents' gatherings for the awareness. We try to measure the changes that have been occurred in the village as a result of this program. We try to share and discuss our achievements with the villagers.

Conclusion :- Due to the support of the ADIC organization and parents we could able to minimize the difficulties. Through the posters we could able to make effective awareness program in the village. So we were able to get good results quickly.

OP

12

අ

මත්ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස් ළමයින්ට යහපත් පරිසරයක් නිර්මාණයවීම

කතෘ :- ඉසංකා සමනලී

පසුබිම :- මම කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කර්යාලයට අයත් ඉහළ බෝමිරිය ග්‍රාමයේ ඉසංකා සමනලී. මගේ තාත්තා රියදුරුවරයෙක්. පවුලේ සාමාජිකයන් 6ක් ඉන්නවා. ඉන් තිදෙනෙක් අධ්‍යාපන කටයුතු කරයි. මගේ පියා මද්‍යසාර හා සිගරට් භාවිතා කරන නිසා ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවා. අධ්‍යාපනයට මුදල් හිඟවීමද බොහෝ සිදුවෙනවා. තාත්තා දවසකට සිගරට් 5කට වඩා බොනවා. මගේ පියාගේ මද්‍යසාර හා සිගරට් භාවිතාය නතර කරගැනීමයි මගේ අරමුණ වුනේ.

ක්‍රමවේදය :- ADIC ආයතනය එකතුවී අපේ ගමේ ළමා සමාජයක් පිහිටෙව්වා. සිගරට්, අරක්කු බිව්වම වෙන දේවල් ගැන අපි දැනගත්තා. මම ඒ විස්තර ගෙදර අයට කිව්වා. අපිට ADIC ආයතනයෙන් කාටූන් ස්ටිකර් ලැබුණා. ඒවායේ දෙබස් නංගිලාට මම පාඩම් කෙරෙව්වා. (දෙබසේ කොටස් :- අනේ ඩොට්, පව් අර බෝයි. ඒගොල්ලන්ගෙ පැත්තට වතුර හිඟයක් වගේ, ඔයා කොහොමද එහෙම කියන්නේ? ඇයි අනේ අර ළඟින් යන හැමෝම නහය වහගන්නවනේ , එහෙනම් එයා සිගරට් බොනවා ඇති. කොච්චර නෑවත් සිගරට් ගඳ යන්නෙ නෑනෙ)ඉන්පස්සෙ ගෙදර හැමෝම ඉන්න වෙලාවල්වල නංගිලා ඒවා කියන්න පටන්ගත්තා. තාත්තාගෙ නම ඒකට එකතු කරලත් දෙබස් කියන්න ගත්තා.

මම තාත්තාට සිගරට් සදහා දවසකට මාසෙකට අවුරුද්දකට යන වියදම ගණන් හදලා පෙන්නලා දුන්නා. තාත්තාගෙ ඇස් උඩගියා. මම ඇහුවා 'අයියා බොනවාට තාත්තා කැමතිද' කියලා තාත්තාට ඒක හොඳටම දැණුන බව මට තේරුණා.

අභියෝග :- මුලදී මම මේ දේවල් කියද්දි තාත්තා ගණන් ගත්තෙ නෑ. මට බැන්නා. මම නංගිලා හරහා කියෙව්වා. පස්සෙ තාත්තා අපි කියන දේවල් අහන්න ගත්තා.

පසුවිපරම :- මම ඉහත ක්‍රමවේද දිගින් දිගටම කළා. මේ කරපු දේවල් නිසා තාත්තා ගෙදර ගෙනල්ල අරක්කු බිව්වෙ නෑ. ක්‍රමයෙන් තාත්තා වෙනස් උනා. අපි තාත්තාව අගයකළා. මම වෙනදට වඩා හොදින් අධ්‍යාපන වැඩ කළා. 'අයියා බොනවාට අපි කව්රුවත් කැමති නෑනෙ' කියලා මම තාත්තාට මතක් කළා.

ප්‍රතිඵල :- මේ දේවල් එක්ක ගෙදර ගොඩක් වෙනස් උනා. අපේ තාත්තා සිගරට් අරක්කු බොන එක ගොඩක් අඩුකළා. ගෙදර ගෙනල්ලා බිව්වෙම නෑ. ඒ වගේම පොත් ගන්න සල්ලි ඉල්ලපු ගමන් දෙනවා. මට හරි සතුටුයි. මම ඉස්සරට වඩා වැඩිවෙලාවක් පාඩම් කළා. ගිය අවුරුද්දෙ පන්තියේ 8 වෙනියා. මේ වසරේ දෙවනියා. මට ඉස්සර ගණන්වලට ලකුණු අඩුයි. දැන් මම ගණං පන්ති යනවා. දැන් මට ගණන්වලට ලකුණු 70ට වඩා වැඩියි. දැන් අපේ ගෙදර අරක්කු ගඳ, සිගරට් ගඳ අහලකටවත් එන්නෙ නෑ.

නිගමනය :- හැම ළමයෙකුටම මට වගේ එයාලගෙ තාත්තලාගෙ සිගරට්, අරක්කු බොන එක නවත්තගන්න පුළුවන්. පවුලේ අනිත් අයගෙත් සහයෝගය අරගෙන තාත්තාට දැනෙන විදියට කතා කරන්නයි ඕනෙ.

Make the home environment free from addictive substances

Author :- Isanka Samanali

Background :- I'm Isanka Samanali. I live in Bomiriya village, which is situated at Kaduwela provincial secretary area in Colombo. My father is a driver and I have 6 family members. 3 children out of 6 children are still having education. My father used to drink alcohol and to smoke more than 5 cigarettes per day. So there were many financial problems. My aim was to stop using alcohol and cigarettes of him.

Methodology :- Children's' society was established by the ADIC organization in our village. We learnt the harmful effects of cigarettes and alcohol. I explained them to my family members as well. From the members of the ADIC we were given cartoon stickers with dialogues. Dialogues were based on the harmful effects of the substance use and the statements discouraging its use. We tried to read them loudly when there were all the family members were present. We calculated cost for the cigarettes and alcohol for a month and for a year. Then we showed that to our father. We tried to explain it with my brother.

Challenges :- Initially father didn't pay attention to my explanations, so I tried to pass the messages through my sisters. Gradually he used to listen to us.

Results :- With these things our home situation has changed a lot. My father was able to reduce smoking and drinking alcohol. Family economy has improved. Now we can do our studies better than before and I was able to do my exams better that last year. Now our home environment is free of cigarette smoke.

Follow up :- I try to continue this method. Later my father stop brining alcohol to the home and he stopped drinking alcohol. He was able to change his attitudes toward smoking and alcohol so we tried to appreciate his decisions. We were able to do our studies better.

Conclusion :- every child can change his or her father into a non-smoker or nonalcoholic with the support of family members.

OP
13
අ

බාලිකාවන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා සක්‍රිය කිරීම - ආනන්ද බාලිකා විද්‍යාලය හිඟුරක්ගොඩ

කතෘ :- මිලන්ජනා විජේනන්දන, චානක සමරකෝන්

හැඳින්වීම :- මද්‍යසාර හා දුම්කොළ සමාගම් විසින් පාසල් දරුවන් මද්‍යසාර හා දුම්වැටි සඳහා පොළඹවා ගැනීමට විවිධ උපක්‍රම ක්‍රියාත්මක වන බැවින් හිගුරක්ගොඩ ආනන්ද බාලිකාවන් ඒවා හදුනාගැනීමටත් එවාට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වීමට හුරු කිරීම මෙම වැඩසටහනේ අරමුණු විය. මීට අමතරව අප පාසල කාන්තා පාසලක් බැවින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට බාලිකාවන්ට පුරුද්දක් ඇති කිරීමද මෙම වැඩසටහනේ අරමුණක් විය.

ක්‍රමවේදය :- 2017 මාර්තු මාසයේදි පාසලේ ක්‍රියාකාරි දැරියන් 25 දෙනෙකු තෝරා "ආනන්දීය Youth Zone" නමින් ආකර්ෂණීය නමකින් ක්‍රියාකාරි කණ්ඩායමක් නිර්මාණය කරගන්නා ලදී. එම කණ්ඩායම සමඟ මද්‍යසාර හා දුම්කොළ සමාගම් ළමුන් ඉල්ලක කරන අකාරය පිළිබඳ දැනුවත් කළේය. පසුව ඒ පිළිබඳ අනෙක් ළමුන් දැනුවත් කිරීමට වීදි නාට්‍යක් පාසල් නිවාඩු දෙන දිනයේදී සියළු ළමුන්ට ප්‍රදර්ශණය කරන ලදී. එමෙන්ම පාසල තුල අප්‍රේල් පළමු දිනට සමගාමීව පොස්ටර් ව්‍යාපාරයක් සිදු කිරීම, පණිවිඩ ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා Facebook ගිණුමක් භාවිතා කිරීම, වෙසක් දින දන්සැලක් සංවිධාන කර ඒ හරහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පණිවිඩ අවට ප්‍රජාවට ලබාදීම, පාසලේ බාලිකාවන් සඳහා පොස්ටර් තරගයක් පැ- වැත්වීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මේ වන විට බාලිකාවන් විසින් සිදු කර ඇත.

අභියෝග :- අප පාසලේ නවක ගුරුවන් ලෙස මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කිරීමේදි පැරණි ගුරුවරුන්ගෙන් බාධක එල්ල විය. විදුහල්පතිගෙන් මෙම වැඩසටහන වෙත අවසර ගැනීම අසීරු විය. කණ්ඩායම ආකර්ෂණීය බව වැඩි කිරීමට t-shirt නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය වුවත් ඒ සඳහා මුලක් නොමැතිවීම අභියෝගයක් විය.

ප්‍රතිඵල :- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන සඳහා එකතු වීමට පාසලේ අනිත් ළමුන්ගේ කැමැත්ත වැඩිවී ඇත. දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ගෙන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් වලට සහයෝගය ලැබිණි. එම හේතුවෙන් පියවරුන් දරුවන්ට පෙනෙන සේ මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතා නොකරන බව දැනගන්නට ලැබී ඇත. ගුරු මණ්ඩලයේ පෙර මෙම වැඩසටහන්වලට අකුල් හෙලූ අය දැන් වන විට අප වැඩසටහන්වලට උදව් කරන මට්ටමට පැමිණ තිබේ. අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වලට වැඩි කැමැත්තක් නැති ළමුන් මෙවැනි වැඩසටහන්වලට දක්වන දායකත්වය ඉහළ ගොස් තිබේ. එමෙන්ම ළමුන්ගේ නිර්මාණශීලීත්වය වර්ධනයක් පෙනෙන්නට තිබේ. කළාපය තුළ වෙනත් පාසල්වලින් වීදි නාට්‍ය පෙන්වීමට ආරාධනා ලැබුණි. ළමුන් එදිනෙදා කටයුතුවලදි මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරම්වල යෙදීම දක්නට ඇත.

පසුවිපරම :- ඉදිරි ක්‍රියාකාරකම් සැළසුමක් මේ වනවිටත් නිර්මාණය කරගෙන තිබේ. පාසලෙන් නික්මෙන දැරියන් වෙනුවට අළුතෙන් සාමාජිකයන් බඳවා ගැනීම සහ අළුත් සාමාජිකාවන්ට දැනුම ලබාදීම සැලසුම් කර ඇත.

නිගමනය :- නිවැරදි ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම තෝරාගැනීම සහ ළමුන්ගේ යෝජනා මත වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මෙවැනි වැඩසටහන් සාර්ථක කරගැනීමට අත්‍යාවශ්‍ය සාධක වේ.

OP

13

A

Making the girls to actively participate in alcohol prevention – Ananda Balika Vidyalaya, Higurakgoda

Authors :- Milanjana Wijenandana, Chanaka Samarakoon

Introduction :- The aim of this programme is to train the girls of Ananda Balika Vidyalaya, Higurakgoda to identify the different strategies used by the alcohol and tobacco companies to attract school children to alcohol and tobacco and to act against them. Since this is a girls' school, this programme also aimed at making engaging in alcohol prevention activities a habit of the girls.

Methodology :- 25 active students were selected and an active team named "Anandeeya Youth Zone" was formed in March 2017. The team was educated on how the alcohol and tobacco companies target children. In order to make other students aware, a street drama was performed for all the students on the last day of the term. The students also have done activities such as a poster campaign within the school in parallel to the1st of April, using a facebook account to spread the messages using facebook account, organizing a free refreshment stall on Wesak day and spreading prevention messages to the community through it, organizing a poster
competition for the students.

Challenges :- When we started this programme as new teachers to the school, senior teachers interrupted. It was difficult to obtain permission for the programme from the principal. Although we wanted to print t shirts for the team to make it more attractive, finding funds was a challenge.

Results :- Other students were also willing more to participate in the alcohol prevention programme. Parents also gave their support for the alcohol prevention programmes of the children. Therefore we heard that the fathers stopped smoking and consuming alcohol in front of the children. The staff members who interrupted our programme, are now helping us. Even the students who did not like educational programmes much gave a better support to this programme. And also there was an increase in the level of creativity of the students. We were invited to perform the street drama in other schools in the zone. Students engage in alcohol prevention activities during their day today work.

Follow up :- A future action plan is already prepared. Recruiting new students to replace students who leave school and training them are planned.

Conclusion :- Selecting appropriate groups of students and executing programmes as proposed by the students are essential components to make this type of a programme a success.

OP
14
த

மதுசாரம் மற்றும் சிகரட் ஆகியவற்றின் விளம்பரங்களை கட்டுப்படுத்துவதற்காக தமிழ் ஊடகங்களின் பங்களிப்பை வலுப்படுத்தியமை

எழுத்தாளர் :- மாரிமுத்து அருள்ஜோதி

பின்னணி :- தேசிய தமிழ் ஊடகங்களில் மதுசாரம்,சிகரட் உட்பட ஏனைய போதைப்பொருட்கள் விளம்பரப்படுத்தப் படுகின்றன என 2013ம் ஆண்டு மதுசாரம் மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் நிலையம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளிலிருந்து தெரியவந்தது. அதாவது 2013ம் ஆண்டு இறுதியில் தமிழ் அச்சு ஊடகங்களில் 43% ஆன மதுசாரம் மற்றும் சிகரட் விளம்பரங்கள் இருந்தன என்பது மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளிலிருந்து தெரியவந்தது. அச்சு ஊடகங்களின் வாயிலாக வெளிவருகின்ற செய்தியை மக்கள் பின்வற்றுவது அதிகமாகும். அதனை பயன்படுத்தி மதுசாரம் மற்றும் சிகரட் தொடர்பில் பிழையான கருத்துக்களை பதிவிடுவதாலும் பல்வேறு மூடநம்பிக்கைகள் மக்கள் மத்தியில் விதைக்கப்பட்டது.

செயற்பாடு :- ஆய்விற்காக பிரதான 05 பத்திரிகைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு நாளும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அனைத்து பத்திரிகைகளும் வாசிக்கப்பட்டு அதில் மதுசாரம்,சிகரட் உட்பட ஏனைய போதைப்பொருள் தொடர்பான விளம்பரங்கள்,அவற்றை தடுக்கும் நோக்கத்தில் எழுதப்பட்ட கட்டுரைகள் மற்றும் சட்டம் தொடர்பான கட்டுரைகள் என வெவ்வேறாக பிரித்தெடுக்கப்பட்டன. குறிப்பிட்ட அச்சு ஊடக ஆய்விற்கு எழுமாறாக சில பத்திரிகைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அவை ஆய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டது. அவற்றில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அனைத்துபத்திரிகைகளும் ஒருவாரத்திற்குள் ஆய்விற்கு உள்ளடக்கப்படும். எந்த அச்சு ஊடகம் அதிகமான மதுசாரம்,சிகரட் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பாவனையை தூண்டுகின்றது எனவும் எந்த அச்சு ஊடகம் மதுசாரம்,சிகரட் மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருளை தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது எனவும் எமது ஆய்வில் பட்டியலிடப்பட்டது. தூண்டும் வகையில் பிரசுரங்களை எழுதும் எழுத்தாளர் யார் என்பது தொடர்பில் ஆராய்ந்து அவருக்கு இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் தொடர்பிலும், பயன்தகு முறையில் எழுதக்கூடிய முறை தொடர்பிலும் தொழிநுட்பரீதியான உதவிகள் வழங்கப்பட்டன. ஊடகவியலாளர்களுக்கு தேவையான மூலவளங்களை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய முறைகள் தெரியப்படுத்தப்பட்டன. ஏனைய இலத்திரனியல் ஊடகங்கள் மூலம் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் தொடர்பில் அவ்வப்போது ஊடகங்களுக்கு நேரடியாக தெரியப்படுத்தப்பட்டது.

பெறுபேறு :- அச்சு ஊடகங்களில் 2013ம்ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வறிக்கையின் படி 43% மாக இருந்த விளம்பரங்கள் 2016ம் ஆண்டு இறுதியில் 11% ஆக குறைவடைந்திருந்தமை. அச்சு ஊடகங்களில் இளைஞர்களுக்காக கவர்ச்சிகரமான விழிப்புணர்வு செயற்றிட்டங்களுக்குத் தேவையான இலவச விளம்பரங்களும் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட போது 2013ம் ஆண்டு தொடக்கம் 2015ம் ஆண்டுவரை எழுதப்பட்ட அதிகவர்ச்சியான விளம்பரங்கள் 2016ம் ஆண்டு தொடக்கம் எழுதப்பட்டு பிரசுரிக்கப்படவில்லை என்பது எமது ஆய்வுகளிலிருந்து தெரியவருகின்றது. பிரதான 03 தமிழ் பத்திரிகை நிறுவனங்களில் தொழில் புரியும் அதிகாரிகள் குறிப்பாக சந்தைப்படுத்தல் பிரிவின் முகாமையாளர்கள், சிகரட் நிறுவனங்களின் விளம்பரங்களை பிரசுரிக்க வேண்டிய அழுத்தம் இருப்பதனால் பிரசுரிக்கின்றனர் ஆயினும் மனதால் வெறுக்கின்றனர். இலத்திரனியல் ஊடகங்களில் மதுசாரம்,சிகரட் உட்பட ஏனைய போதைப்பொருள் தடுப்பு தொடர்பாக ஒலி மற்றும் ஒளிபரப்பாகும் நிகழ்ச்சிகளின் அளவுமற்றும் நேரம் அதிகரித்துள்ளமை, 2016ம் ஆண்டின் இறுதியில் நேர அளவு 14 மணித்தியாலயங்களும் 30 நிமிடங்களுமாக கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை :- தொடர்த்தேர்ச்சியான பின்தொடரல் செயற்பாடுகள் மற்றும் புதிய நுட்ப முறைகள் மூலம் ஊடகவியலாளர்கள் மத்தியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். அதனூடு ஊடகங்கள் மத்தியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலம்.

Strengthened the contribution of Tamil media in controlling the advertisements on alcohol and cigarettes

Author :- Marimutthu Aruljothi

Background :- According to the research conducted by Alcohol and Drug Information Centre in 2013 it has beenevident that national Tamil media advertise alcohol, cigarette, and other drugs. According to the research conducted it was found out that by the end of the year 2013, there had been 43% of advertisements on alcohol and cigarette on Tamil print media. According to a research conducted in America it has been found out that high percentage of youth and children get attracted to advertisements telecasted in television which uses their favourite animals, music, comedy, heroes, heroines and other idols to promote products.(http://www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0008.pdf) Advertisements by journalists also attract children. In addition to that, people do follow more on news in print media. Using that, publishing wrong information and myths about alcohol and cigarette had cultivated wrong ideas among people.

Methodology :- A research was conducted about the Tamil print media.Five main newspapers were chosen for this research. Every day the selected newspapers were read and advertisements about alcohol, cigarette and other drugs, articles written to prevent them and articles about law regarding them were chosen and categorized. In addition to the selected newspapers, some other newspapers were randomly selected and were incorporated in to the research. In that, all the selected newspapers were researched within a period of one week. A table was prepared during the research, listing which print media encourages the consumption of alcohol, cigarette and other drugs and which print media helps to stop alcohol, cigarette and other drugs. The author who wrote mostly about the encouraging articles was researched and he/she was given technical assistanceregarding the effects caused by this and about how to write useful articles. Journalists were informed about the ways by which they can get the relevant resources. Some other electronic media were directly informed about some of the advertisements they advertise. A healthy relationship was maintained with the journalists.

Results :- According the research conducted in newspapers, the 43% of advertisements published at the end of the year 2013 had reduced to 11% by the end of 2016.Print media published some free advertisements regarding attractive awareness programmes for the youth. The highly attractive advertisements that were published during the period of the research from the year 2013 to 2015 were not published since 2016.Higher officers, specially the marketing managers, of three main Tamil newspapers publish advertisement of cigarette companiesonly due to the pressure to do so, although they hate it personally. The quantity and time of broadcast in electronic media about prevention of alcohol, cigarette, and other drugs have increased. By the end of year 2016, it has been calculated to be 14 hours and 30 minutes.

Conclusion Effective follow-ups and effective prevention in media persons are essential in prevention approaches in media persons are essential in successful drug prevention.

OP
15
අ

යුධ හමුදා සමාජිකයින් සිගරට් සහ මද්‍යසාර භාවිතයේ නිදහස් කර ගැනිමේ ක්‍රියාන්විතය

කතෘ :- එස්. අයි. ඒ.ඩී.ගුණසේකර

පසුබිම :- 2014/2015 වර්ෂවල ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා තුළ සිදුකළ සමීක්ෂණ තුළින් 55% දෙනෙක් සිගරට් සඳහාද 65% දෙනෙකු මද්‍යසාර භාවිතා කරන බව පෙනී ගොස් ඇත. එසේම සමූහයක් වශයෙන් විශාලතම මුදලක් සිගරට්, මද්‍යසාර සඳහා ඇදි යන කණ්ඩායමක් බවට යුධ හමුදාව හඳුනාගෙන තිබුණි. උදාහරණයක් වශයෙන් යුධ හමුදා සමාජිකයෙකුගේ වසර 15ක සිගරට් වියදම ලක්ෂ 6ත් 10ත් ඉක්මවා තිබුණි.

ක්‍රමවේදය :- ඉහත තත්ත්වයන් අවබෝධ කරගත් යුධ හමුදා මූලස්ථානයේ මනෝවිද්‍යා මෙහෙයුම් ඒකකය ඇඩික් ආයතනයේ සහය මත දිවයිනේ සියලු බලසේනා මූලස්ථාන ඉලක්ක කර ගනිමින් වැඩසටහන් සිදුකළ අතර දේශන, වැඩමුළු සහ පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන් 2015-2017 වර්ෂවල ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. ඒ අතරින් 2015 වසරේ සිට 2017 ජූලි මස අතර කඳවුරු ඉලක්ක කර ගනිමින් සිදුකළ වැඩසටහන් ප්‍රමාණය 60ක් පමණ වේ. ඒ තුළින් 20,000කට ආසන්න යුධ හමුදා සාමාජිකයින් ප්‍රමාණයක් දැනුවත් කරන ලදී. එසේම 2015 වසරේ සිට 2017 ජූලි මස අතර පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන් 9ක් සිදුකරන ලදී. ඒ තුළින් 220 දෙනෙකු පමණ පුහුණුව ලැබීය.

අභියෝග :- වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මකවීමේදී භාවිතය නැවැත්වීමට යොමුවන හමුදා සාමාජිකයන්ගෙන් උපදේශන මට්ටමේ උපකාර පතන්නන්ට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අභියෝගයක් වූ අතර එයට යුධහමුදා රෝහලෙන් සහ ADIC උපදේශන සේවාවන් ලබාදෙන ලදී.

ප්‍රතිඵල :- 2015 සිට 2017 දක්වා වැඩසටහන් තුළදී ඇතිකල දිරිගැන්වීම් මත කදවුරු තුළ සිගරට්, මද්‍යසාර නැවැත්වීමේ ප්‍රතිශතය සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ ගිය අතර සිගරට් 36% ක්ද මද්‍යසාර 41%ක්ද වශයෙන් ඉහළ අගයක් ගනී. උදාහරණයක් වශයෙන් බත්තරමුල්ල ඉදිකරන හමුදා මූලස්ථාන වැඩබිමේ පමණක් මසකට සිගරට් 50000ක අලෙවිය නැවති තිබුණි. එසේම 2016 දී හමුදා පරිශ්‍රය තුළ සිගරට් අලෙවිය සතියට දින 2ක් ලෙස පමණක් සීමා කල අතර 2017 දී සම්පූර්ණයෙන් නවතා දමනු ලැබීය. එසේම සිගරට්,මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් වූ සාමාජිකයින් අගය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ද කඳවුරු තුළ ක්‍රියාත්මක විය. ඉහත වැඩසටහන්වලින් පුහුණුකරුවන් වශයෙන් පුහුණු කල නිලධාරීන් 220 දෙනෙකු පමණ රටපුරා කඳවුරුවල ක්‍රියාත්මකවීම සහ වැඩසටහනේ තිරසාරභාවය පවත්වාගෙන යාමට සහය වීම. පසුගිය වසරවල මද්‍යසාර මිලදී ගැනිමට පහසු ක්‍රමයක් වශයෙන් වැටුපෙන් අඩු කර ගැනීමට තිබූ අවස්ථාව නවතා මද්‍යසාර මිලදී ගන්නා අවස්ථාවේදිම ගෙවීමට කටයුතු සිදු කර ඇත.

පසුවිපරම :- යුධ හමුදාපතිතුමාගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය යටතේ මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වන නිසා හමුදා සාමාජිකයන්ට අවශ්‍ය දැනුම සහ ඉහළ තීරණවලින් ඒ සඳහා සහය ලබා දිමටද හැකිවිය.

නිගමනය :- භාවිතය දිරිගන්වන සේවා ස්ථානයක වුවද නිවැරදි තාක්ෂණය තුළින් වැඩකරන වටපිටාව තුළින්ම භාවිතය දිරිගැන්වීම අවම කළ හැකිය.

OP

15
A

Implementation of a program to liberate army soldiers from alcohol and tobacco.

Author :- S. I. A. D. Gunasekara

Background :- According to the researches carried out in 2014/2015 in Sri Lanka Army camps, 55% were smokers and 65% were alcoholics. Further, army was identified as a group who spent huge amount of money for alcohol and cigarettes. As an example, an army soldier spends Rs. 600,000.00 – 1,000,000.00 during 15 years for cigarettes.

Methodology :- In this background, psychological operation unit of army headquarters identified the severity of this issue and implemented a program with the support of ADIC targeting island wide army camps. This was held in 2015-2017 with seminars, workshops and training programs. 60 programs were carried out during 2015 to July of 2017 and approximately 20,000 army soldiers were participated in awareness programs. Further, 9 training programs were carried out during 2015 to July of 2017 with the participation of 220 soldiers.

Challenges :- While the programs carried out, some soldiers asked for guidance from soldiers who are tend to stop consumption of alcohol and cigarettes. It has become a challenge to provide them as instructors as they haven't go through the whole program. Therefore, Army hospital and ADIC supported to provide instructors.

Results :- Stopping tobacco and alcohol consumption has increased during 2015-2017, as a percentage it is 36% and 46% respectively. As an example, cigarettes sales have decreased by 50,000 cigarettes per month in Battaramulla army working area. Further, in 2016 cigarettes were sold only two days per week within the camp premises and in 2017 it has completely stopped. The soldiers were able to buy cigarettes on postpaid system from the salary. It has stopped within this period and everybody must pay at the time they buy. Liberated soldiers were appreciated publicly inside the camp. 220 soldiers were trained to conduct island wide programs and to maintain the sustainability of the program.

Follow up :- The program is continued and followed up under the supervision of the of the army commander and with the guidance of higher ranking officers.

Conclusion :- Eventhough the environment is favorable for alcohol and cigarettes, with a proper plan with better technology can reduce the consumption.

OP

16

අ

කටාන ප්‍රදේශයේ මද්‍යසාර සිගරට් ඇතුලු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය අවම කිරීම සඳහා පුස්තකාලයේ ඵලදායී මැදිහත්වීම හරහා පාඨක ප්‍රජාවගේ සතුට හා යහ පැවැත්ම දියුණු කිරීම

කතෘ :- එල්. ඩී. ඉන්දුමතී, ලලිතා දේවසුරේන්ද්‍ර, ඩබ්ලිව්. බී. පී. එම් කුමාරිහාමි

පසුබිම :- කටාන ප්‍රාදේශීය සභා බල ප්‍රදේශය තුල සිගරට් භාවිතය මෙන්ම මද්‍යසාර භාවිතය ඉතාමත් සීඝ්‍රයෙන් ප්‍රවර්ධනයක් සිදුවන බවට හෙළිවී ඇත. එමෙන්ම තරුණ පිරිස් හා ළමුන්ද එයට යොමු වී ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතුද අඩපණ කරගන්නා ආකාරයත් අපට පෙනෙන්නට විය. එමෙන්ම සමහරක් පවුල් ජීවිතද ගැටළු සහගත තත්වයන්ද ඔවුන්ගේ ආර්ථික ජීවන රටාවේ පසුබෑසීමක් සිදුවෙමින් පවතී. ප්‍රදේශයේ මේ සම්බන්ධව උනන්දුවන පිරිස මෙන්ම සියළු ප්‍රජාවගේ සතුට හා යහපැවැත්ම දියුණු කිරීම සඳහා මද්‍යසාර හා සිගරට් ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රමවේදයන් ,තොරතුරු විමසිම හේතුවෙන් ඔවුන්ට නිවැරදි තොරතුරු ලබාදීම හා බලගැන්වීම අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- කටාන බල ප්‍රදේශයේ අනෙක් ශාඛා පුස්තකාල 2ත් මේ සමග ජාලගත වීම. ඵලදායී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ තොරතුරු ඒකකයක් පිහිටුවා තිබීමත් ,තොරතුරු ඇතුලත් බහාලනයක් පවත්වාගෙන යාමත් ,මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුලත් බැනර් හා පෝස්ටර් ප්‍රදේශයේ ව්‍යාප්ත කිරීමත්, මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමුවූවන් හමුවී සම්මුඛ සාකච්චා පවත්වා එහි සැබෑ ස්වභාවය හා සමාගම්වල ඇති විවිධ අරමුණු පැහැදිලි කර දීම. ළමුන්, රාජ්‍ය ආයතනවල සේවක හා නිලධාරී පිරිස්ද ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් කිරීම. විවිධ ප්‍රජාවන් තුල අත්පත්‍රිකා බෙදා දීම හා පෝස්ටර් ඇලවීම, විදී නාට්‍ය මඟින් ජනතාව දැනුවත් කිරීම.

අභියෝග :- විවිධ ප්‍රජාවන් සඳහා සුදුසු ඇමතීම කිරීමට කාලය වෙන්කිරීම අපහසුවීම මෙන්ම ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම සඳහා වැඩි කාලයක් ගතවීම. පෝස්ටර් බැනර් ගැලවීම.

ප්‍රතිඵලය :- වෙහෙස නිවීම, විනෝදය, පවුල් තුල වීරත්වය මවා පෑ පුද්ගලයන් ඇතුළු හදුනාගත් පවුල් 45න් 15ක ප්‍රමාණයක් දුම්වැටි භාවිතයෙන් ඉවත්වී ඇති බවත්, සිගරට් අලෙවිකරණ වෙළදසැල් 60කින් 10ක් අලෙවිය නවතා ඇත. වෙළදසල් 20ක් පොසොන් හා වෙසක් සතියන් හි සිගරට් අලෙවිය නැවැත්විය. ප්‍රදේශයේ කාන්තාවන්ට සිදුවූ ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය අවම වශයෙන් අඩුවූ බවත් එම පවුල් තුල සතුට උදාවීම, ආර්ථිකය දියුණුවීම, යහපත් පරිසරයක් ඇතිවීම පිළිබඳව කාන්තාවන් ප්‍රකාශ කර සිටීම.

පසු විපරම :- තොරතුරු යාවත්කාලීන වීම හා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ නිර්මාණශීලි ක්‍රියාකාරකම් නිසි අයුරින් සිදුවීම ප්‍රජාවගේ හා පවුල් තුල ධනාත්මක ආකල්ප වෙනස්වීම තුලින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල නිරීක්ෂණ කිරීම. පාඨක ප්‍රජාව තුලට මත්ද්‍රව්‍ය හා සිගරට් භාවිතය වළක්වා ගැනීම පිලිබඳ තොරතුරු ලබා දීම.

නිගමනය :- සාම්ප්‍රදායික පුස්තකාල සේවා සැපයීමෙන් ඔබ්බට ගොස් සමාජ මෙහෙවරක් වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම හා එහි ප්‍රතිඵල තිබීම ඉදිරියටත් මෙවන් ක්‍රියාවල නිරත වීමට හේතුවක් වේ.

Developing the wellbeing and the happiness of the readers community in Katana through the effective intervention of the public library on minimize alcohol, cigarettes and other narcotics.

Authors :- L. D. Indumathi, Lalitha Deasurendra, W. B. P. Kumarihami

Background:- A rapid increase in alcohol and cigarettes consumption was uncovered in Katana area. School children and young community are easily get addicted and results in breakdown of their education. Further, this has led to develop socioeconomical problems in families.However, there are people who are enthusiastic to involve in prevention of narcotics from the area. This program was conducted to provide accurate information and guidance to build up an effective plan in the means of developing the well being of the community through narcotic prevention.

Methodology :- A health promotion program mainly based on awareness was organized by 3 libraries in Katana area. As the first step, an effective information center for narcotics prevention was established. Information container are maintained in the library premises. A poster campaign was conducted with in the area. Simultaneously, street dramas and leaflet distributions were carried out among different communities of the area. School children and government officials actively and effectively contributed to the program. Further, narcotics users including cigarettes and alcohol were separately addressed and reality of narcotics and hidden agendas of the narcotics companies to promote their products was discussed.

Challenges :- Addressing different communities in different times was a challenge and had to spend a large time on it. Posters and banners were torn by unknown people.

Results :- The health promotion and awareness program has become a relaxing and enjoyable experience for all who participated in organizing, implementing and conducting the program. According to the research data, there is a reduction in using and selling narcotics specially cigarettes. Out of the 45 families, 15 have stopped smoking. Out of the 60 shops 10 has permanently stopped selling cigarettes while 20 has stopped it within Wesak and Poson weeks. Women in the area stated that domestic violence related to alcohol consumption is becoming less and due to the reduction of alcohol and cigarettes consumption socioeconomical stability of families are increasing.

Follow up :- Updating information and developing creative events for future programs. Maintaining updates on people who stopped consumption and recoding the changes of their lives after that. Continuing an regularly updated awareness among the community.

Conclusion :- It is worth to widen the services provided by a library beyond the regular services to build up a better society.

OP

17

த

நோர்வூட் தோட்ட மக்களின் சாராயப் பாவனையைக் குறைத்தலும் குடும்ப வன்முறையைக் குறைத்தலும்

எழுத்தாளர் : பெர்னான்டோ பெனடிக்

பின்னணி :- நோர்வூட் தோட்டத்தில் மாத்திரம் மாதமொன்றிற்கு சுமார் ரூபாய் 3,409,000.00 சாராயத்திற்காக செலவழிக்கப்படுகின்றது என்பதனை தோட்டத்திலுள்ள மக்களைக் கொண்டே கணிப்பிடக் கூடியதாக இருந்தது. இதனால் குடும்ப வன்முறைகளும், பொருளாதாரப் பற்றாக் குறையும் இப்பிரதேசத்தில் காணப்பட்டது. இந்த நிலைமையை எமது மக்கள் மத்தியில் மாற்ற வேண்டும் என்பதற்காகவும், சாராயத்திற்காக செலவாகும் பணத்தொகையை குறைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும்,குடும்ப வன்முறைகளை குறைத்து பிள்ளைகளின் கல்வி நிலையை அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும் இச்செயற்திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

செயற்பாடு :- நோர்வூட் தோட்டத்தில் வசிக்கும் அனைத்து தாய் மற்றும் தந்தையரை ஒரே இடத்திற்கு ஒன்று திரட்டினோம் அவர்களை வெவ்வேறாக ஒன்று கூட்டி சாராயப் பாவனையினால் ஏற்படும் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் வன்முறைகள் ஆகியவற்றை மக்களூடாகவே ஆராய்ந்தறிந்தோம். பின் தொடர்தேச்சியாக 06 மாதங்களிற்கு அக்குழுவுடன் மதுசாரம் அருந்துவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள், மதுசாரம் அருந்துபவர்களுக்கு வழங்கப்படும் வரப்பிரசாதங்களை குறைத்தல், சாராயம் குடிப்பவர்கள் மத்தியில் காணப்படும் மூடநம்பிக்கை மற்றும் உண்மைத் தன்மைகள் தொடர்பான திறன் விருத்தி செயற்பாடுகள் ,மட்டுமன்றி தனித்தனியே வீடுகளிற்கு பாதீட்டுமுறை மூலமாக மதுசாரத்திற்கு செலவழிக்கப்படும் பணத்தொகை பற்றிய விபரங்கள் தெளிவூட்டப்பட்டன.கொழுந்து பறிக்கும் இடங்களுக்கு சென்று மக்களுக்கான விழிப்புணர்வு செயற்திட்டங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஒவ்வொரு மாதமும் மக்கள் மத்தியில் ஏற்படும் சாதகமான மாற்றங்கள் பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டது. அம்மாற்றங்கள் வரவேற்கப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்பட்டது. இச்செயற்றிட்டத்தில் பங்குபற்றியவர்களின் வீடுகளிற்கு விஜயம் மேற்கொள்ளப்பட்டது, வீட்டிற்கு வீடு மதுசாரத்திற்காக செலவழிக்கப்படும் பணம் தொடர்பில் விழிப்புணர்வடையச் செய்வதற்காக ஸ்டிக்கர்கள் ஒட்டப்பட்டன மற்றும் தோட்டத்தின் பொதுவான இடங்களில் பதாதைகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. விஜயத்தின் போது வீடுகளில் பாதீட்டு மீள்பரிசீலனை செய்யப்பட்டதுடன் மதுசாரத்திற்கு எவ்வளவு பணம் செலவாகின்றது மற்றும் அதிலுள்ள மாற்றங்கள் பற்றி ஆராயப்பட்டது. மதுசாரம் அருந்தும் தந்தையருக்கு எவ்வாறு தகுந்த பிரதிபலிப்புக்களை வழங்குவது என்பது தொடர்பில் பங்குபற்றிய பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடப்பட்டது.

பெறுபேறு :- எமது இறுதி ஆய்வுகளின் முடிவின் படி 08% ஆன ஆண்கள் மதுசார பாவனையை நிறுத்தியுள்ளனர். 65% ஆன பெண்கள் மதுசாரம் அருந்தும் தனது கணவருக்கு வரப்பிரசாதங்கள் வழங்காமல் சரியான பிரதிபலிப்புக்களை வழங்க ஆரம்பித்துள்ளனர். நோர்வூட் தோட்டத்தில் மதுசாரம் சார்ந்த வன்முறைகள் குறைவடைந்துள்ளன. மதுசாரத்தை விளப்பரப்படுத்தும் நுட்பங்களைக் கண்டறியும் முறைகள் தொடர்பில் பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுக்கு கற்றுக்கொடுக்க ஆரம்பித்துள்ளனர். நோர்வூட் தோட்டத்தில் செயற்றிட்டத்திற்கு பங்குபற்றியோர் மத்தியில் சேமிப்பு அதிகமாகியுள்ளது.

சவால்கள :- ஒவ்வொரு மாதமும் அனைத்து மக்களையும் ஒன்றுதிரட்டுவது சிரமமாக இருந்தது. இதனால் அவர்கள் கொழுந்து பறிக்கும் இடத்திற்கே சென்றுஅவர்களுடனான கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்பட்டது.

பின்கண்காணிப்பு செயற்பாடு :- பங்குபற்றிய பெற்றோர்களில் 13 பேர் கொண்ட ஒரு குழுவை நியமித்துள்ளோம். அவர்கள் தொழில் புரியும் இடத்திலும்,வீடுகளிலும் பின்கண்காணிப்பு செயற்பாடுகளை மிகவும் எளிய முறையில் மேற்கொள்கின்றனர்.

முடிவுரை :- மக்கள் மத்தியில் மதுசாரத்திற்கு செவாகும் பணத்தொகை தொடர்பிலான விவாதங்கள் எழ வேண்டும். இது சமூக மட்டத்தில் மேற்கொள்ளக்கூடிய சிறந்தவொரு தடுப்பு முறையாகும்.

OP
17
A

Reducing the alcohol consumption and domestic violence in Norwood estate people

Author: Fernando Benadic

Background :- We were able to calculate that around Rs. 3,409,000.00 is spent on alcohol per month in Norwood estate alone and we were able calculate this by using the people of the estate itself. Domestic violence and economic scarcities were seen in this region because of this reason. This activity was started to change this situation among our people; to reduce the money spent for alcohol and to improve the education of the children by reducing the family turmoil.

Methodology :- We gathered all the mothers and fathers who live in the Ferlands estate to one place. We gathered them separately and assessed using themselves the economic issues and violence because of alcohol consumption, based on the guidance provided by Alcohol and Drug Information Centre. After that continuously for 6 months we joined with that group and conducted skills development activities regarding effects caused by alcohol consumption, how to reduce the benefits given to alcohol consumers?, and myths existing among the alcohol consumers and the truth behind it. In addition to it, we introduced a budget system to each family and explained them how to calculate separately the amount of money spent for alcohol. Awareness programs were conducted at the places where they pluck tealeaves. Every month we discussed about the positive changes happening among people. Those changes were welcome and encouraged. Home visits were done to each family that participated in this activity. Stickers were pasted on each house to raise awareness regarding the amount of money spent for alcohol. Banners were also displayed in public places of the estate. During the home visits the budget was re analyzed and the amount of money was spent for alcohol and the changes had happened in it were evaluated. The proper methods of providing reflection to alcohol consuming fathers were discussed with the children of the participant parents.

Challenges :- It was difficult to gather all the people every month. Therefore, we had to go the places where they pluck tealeaves to carry on our activities.

Results :- According to the conclusion of our research, 08% of males have stopped alcohol consumption.65% of females had started to stop the benefits given to their alcohol consuming husbands and to provide proper reflection for them. Alcohol related violence had reduced in Norwood estate. Parents had started to teach their children precisely about the methods used to advertise alcohol. Habit of saving had increased among the people who participated from the Norwood estate.

Follow up :- We appointed a group of 13 members among the parents who involved in the activities. They are carrying on the follow up activities in a simple manner at their work places and homes.

Conclusion :- An argument should be developed among people to calculate the expenditure on alcohol for t is effective to conduct alcohol prevention activities in their own communities.

OP

18

த

சாந்தைக் கிராமத்தில் இளைஞர்களின் செயற்பாட்டால் சாரயம்,கள்ளு-பாவனையில் ஏற்பட்டமாற்றம்

எழுத்தாளர் :- ஆறுமுகம் கடம்பன்

அறிமுகம் :- இக்கிராமம் வலி தென்மேற்கு பிரதேச செயலா் பிரிவில் 148,149 ஆகிய கிராமசேவையாளா் பிரிவில் உள்ள ஒருகிராமம். இங்குள்ள மக்களின் ஜீவனோபாய தொழிலாக சீவல் தொழில்,கடல் தொழில் காணப்பட்டது. இடப் பெயர்வுகளிற்கு பின்னரான காலத்தில் கிராமத்தவர்களின் மத்தியில் சாராயப் பாவனை,கள்ளுப் பாவனை அதிகமாகக் காணப்பட்டது.இக்கிராமத்தில் சாராயப்பாவனைக்கான ஒருமாத செலவுசுமார் 16 இலட்சமாக காணப்பட்டது.

செயற்பாடு :- இளைஞர் குழு, பாவனையாளாகள்,சிறுவர்கள்,பெண்களுடனான கலந்துரையடல்கள் ஊடாக கிராமத்தின் தற்கால நிலைய அறிந்து கொண்டு சாராயம் ,கள்ளுக்கு கிராமத்தில் இருந்து செலவாகும் தொகையைக் கணிப்பிட்டுப் பார்தபோது அதுசுமார் 16 இலட்சத்தை தொட்டது அதன் பிற்பாடு செயற்திறன் மிக்க இளைஞர்களைத் தெரிவுசெய்து தொண்டர் நிறுவனங்களைக் கொண்டு அவர்களிற்கு விசேட பயிற்சிகள் வழங்கினோம்.
சாராயம், கள்ளு குடிப்பவர்களை அவர்கள் குடிக்க செல்லும் கள்ளுக் கொட்டிலுக்கு சென்று அங்கு வைத்து அவர்கள் குடிக்க செலவு செய்யும் காசு பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டு அவர்களிற்கு ஓர் ஆர்வத் தூண்டலை ஏற்படுத்தினோம். அவர்கள் குடிப்பதற்குசொல்லும் காரணங்களை கேட்டறிந்து அதுபற்றி அவர்களுடன் கலந்துரையாடினோம் ,வீடுகளிற்குகளிற்கு சென்று அவர்களின் வீட்டு சுழ்நிலைகளை நன்கு அறிந்து அவர்களிற்கு ஆலோசனைகள் வழங்கினோம். சிறுவர்களை ஒருங்கிணைத்து சிறுவர் கழகம் ஒன்று அமைத்து அவர்களை எவ்வாறுபல் தேசியக் கம்பனிகள் ஏமாற்றுகின்றன என்பதை தெளிவுபடுத்தியபின் அவர்கள் ஊடகங்களிற்கு கடிதங்கள் எழுதினார்கள். கிராமத்தில் மக்கள் குடித்து விட்டு நடிப்பதனை பார்த்து கேலிசெய்தனர். இந்தநடிப்புகள் தொடர்பாக சுவரொட்டிகளை எழுதி ஒட்டினார்கள்..

சவால்கள் :- கிராமத்தில் அதிகமானசீவல் தொழிலாளிகள் மற்றும் கடல் தொழிலாளிகள் இருப்பதனால் இவர்கள் இடையே சாரயம்,கள்ளு குடிப்பது தொடர்பான நம்பிக்கைகள் அதிகமாக காணப்படுகின்றமை, முன்னைய காலகட்டத்தில் மக்களின் கல்வி அறிவுபோதாமை, இளைஞர்கள் சிலா் தென்னிந்திய நடிகர்களின் தீவிர ரசிகர்களாக இருக்கின்றமை.

தொடர் கண்காணிப்பு :- செயற்திறன்,வினைத்திறன்மிக்க இளைஞர் குழு ஒன்றைஉருவாக்கி அவற்றுக்கு ஊடாகசெயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றமை, கள்ளுக் கடைகயில் தொடர்புகொண்டு முகாமையளரைகள்ளுக்கு செலவாகும் தொகைபற்றிபாவனையாளா் மத்தியில் கலந்துரையாட வைத்தல்.

மாற்றங்கள் :- சாரயம், கள்ளு குடிப்பவர்கள் குடிக்கும் போதுதங்களிற்குகிடையே செலவுசெய்யும் தொகையை கணக்கிட்டு பார்க்கின்றனர். 2 போத்தல் குடிப்பவர்கள் 1 போத்தல் காணும் வா என்று சொல்லி எழுந்து செல்கிறார்கள், இளைஞர்கள் கள்ளுகடைக்கு, சாராயக் கடைக்கு செல்வது குறைவடைந்துள்ளது. விடுகளில் குடித்து விட்டு சண்டை செய்பவர்களின் குடும்பங்களில் சண்டை குறைவடைந்துள்ளது. அந்த வீடுகளில் பிள்ளைகள் இப்போது ஒழுங்காக பாடசாலைக்கு செல்கின்றனர், இளைஞர்கள் பல்வேறு பட்ட துறைசார்ந்த தொழில்களிற்கு செல்கின்றனர்,கிராமத்தில் சாராயத்திற்கு செலவாகும் தொகை குறைவடைந்துள்ளது, இப்போது குடித்துவிட்டு நடிப்பவர்களுக்கு இக்கிராமத்தில் இடமில்லை.

முடிவுரை :-புகையிலை மற்றும் மதுசார பாவனையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமாயின் சமூகத்தின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் செயற்திடடங்கள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

Changes made in alcohol and toddy consumption due to the intervention of the youth of Shanthai village

Author :- Aarumugam Kadamban

Background :- This village comes under the Gramaseva division J/148,149 of vali south-western divisional secretariat region. Tree tapping and fishing were seen as the main livelihoods of these people. Consumption of alcohol and toddy was seen to be high among the villagers after the period of migration. Around 16 lakhs was spent per month for alcohol consumption in this village.

Methodology :- By discussing about the current situation of the village with the youngsters, consumers, children and women, we were able to calculate that around 16 lakhs was spent for alcohol and toddy in this village. After that we selected active youngsters and gave them training via volunteer organizations. We met the alcohol and toddy consumers by directly going to the places where they consume it and discussed about how much they spend on alcohol and toddy, and thereby motivated them. We asked to quit them for what reasons they consume alcohol and toddy, and discussed with them about those reasons. We went to their homes and learned their home situations properly and gave advice to them. We joined with the children and formed a children's club and explained them how multinational companies deceive them; and after that they wrote letters to the media. They humiliated the people who behave inappropriately after consuming alcohol and toddy in their village. They put up posters about these behaviours.

Challenges :- As there are many tree tappers and fishermen in the village, beliefs about consuming alcohol and toddy are highly seen among them. Educational level of older generation was poor. Some youngsters are being hardcore fans of South Indian actors.

Results :- Alcohol and toddy consumers calculate within themselves their expenditure while they consume. People who usually consume two bottles tell "one bottle is enough, come let's go" and leave the place. There is a reduction in youngsters going to toddy shops and alcohol bars. There is a decrease in domestic violence in the houses where there were fights after alcohol and toddy consumption. Children of those houses now go to school properly. Youngsters are going to jobs in various fields. Money spent for alcohol in the village has reduced. Now there is no place in this village for people who behave inappropriately after consuming alcohol.

Follow ups :- A potentially active and effective youth club was formed and activities are done via them. Making the owner/manager of the toddy shop talk to the consumers about the cost spent for toddy.

Conclusion :- To change a village with regard to alcohol and tobacco consumption, all the structures should be equally addressed.

OP

19

අ

කිරින්ද ප්‍රජාව තුල උත්සව අවස්ථාවන් මද්‍යසාරකරණයෙන් නිදහස්ව පැවැත්වීම

කතෘ :- එම්. එම්. රෝහිණි

පසුබිම :- තිස්සමහාරාම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය තුල කිරින්ද ග්‍රාමසේවා වසමේ ධීවර ප්‍රජාව බහුලව ජීවත් වේ. මෙය සංචාරක හා ධීවරයන්ගෙන් සැදුම්ලත් ගම්මානයක් නිසා තරුණ දූ දරුවන් අඩු වයසින් හිතුවක්කාර විවාහවලට යොමුවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇති අතර විවාහ උත්සව සිදුවන්නේද නැත. එමනිසා දියණියන්ගේ මල්වර උත්සවය ඉතාමත් ආකර්ෂණීය ලෙස සැමරීමට දෙමාපියන් උත්සාහ ගනී. එම උත්සව අවස්ථාවන්වලට අරක්කු ලබාදීම විශේෂයෙන් සිදුකරයි. ඒවාට මුදල් උපයාගන්නේ රටට ණයවෙලා, බැංකුවලින් ලෝන් අරන්, රත්තරන් භාණ්ඩ උගස් කරමිනි. ඉන් වැඩි කොටසක් වියදම් කරන්නේ මද්‍යසාර සඳහාය. එබැවින් ප්‍රජාව තුල උත්සව අවස්ථාවන් මද්‍යසාරකරණයෙන් නිදහස්ව පැවැත්වීම සහ මුදල් ඉතිරි කරදීම, අරක්කුයි සතුටයි අතර සම්බන්ධයක් නැහැ කියලා අවබෝධ කරවීම මාගේ අරමුණු විය.

ක්‍රමවේදය :- උත්සව තිබෙන නිවෙස් හදුනාගෙන ගොස් මද්‍යසාර සඳහා යන වියදම පෙන්වාදීම. කලින් තිබූ උත්සවවල සිදුවූ රණ්ඩු, අවසන් ප්‍රතිඵලය පිළිබඳව සාකච්ඡාවට ගැණුනා. සමාග ම්වල උපක්‍රම හදුන්වාදීම හා මිනිස්සු කරන්නේ බොරුවක් බවත්, බොරුවට රැවටිලා ඇති බවත් පෙන්වාදීම. අරක්කු දෙන්නේ නැත්නම් මුදල් ලැබෙන්නේ අඩුවෙන් කියන මත හා විශ්වාසයන් බිද දැමීම. උත්සවයට රස ගුණ ආහාර වේලක් ලබාදීමට කටයුතු සිදුකිරීම සාකච්ඡාවට ගැනුනා.

අභියෝග :- මෙම නිවෙස්වල පිරිමි අය ධීවර රැකියාව සහ හෝටල්වල වැඩ කරන නිසා 'ඔවුන්ට අරක්කු දෙන්නම ඕන' හා 'අරක්කු දුන්නෙ නැති වුනාම උත්සවය ඉවරවෙලා යාළුවෝ ළගට යන්න බෑ' යන මතවල ගමේ මිනිසුන් ඉන්නෙ. 'අරක්කු නැතුව නටන්න බෑ' යන මිත්‍යා මත ඔවුන් අතර තිබුණා. ඒවා වෙනස් කිරීම ලොකු අභියෝගයක් විය.

පසු විපරම් :- අරක්කු ලබා නොදී පැවැත්වූ උත්සවවල තිබුණු සතුට ගැන, අරක්කු ලබානොදීම නිසා ඉතිරි කරගත් මුදල් පිළිබඳව කතා කළා. මෙවැනි උත්සවයන් පැවැත්වීමේදි සිදුවන අපහසුතා, අභියෝග පිළිබඳ කතා කළා.

ප්‍රතිඵල :- 2016 සහ 2017 අවුරුද්දේ ජුලි දක්වා කාලය තුළ කිරින්ද ගමේ පවත්වන ලද උත්සව අවස්ථාවන් 15කින් 8ක් අරක්කු ලබානොදී පවත්වන ලදී. ලක්ෂ 6 කට ආසන්න මුදල් ප්‍රමාණයක් ප්‍රජාවට ඉතිරි කරදීමට මෙමගින් හැකිවූ අතර එම මුදල්වලින් දියණියන්ට අවශ්‍ය රත්තරන් බඩු සාදාදීම හා ඉතිරි කිරීම් සිදුකිරීම. එක් මවක් දියණියකගේ බැංකුවේ රු. 150,000.00ක් තැන්පත් කර ඇත. අරක්කු නැතුව උත්සව අවස්ථාවන් සිදු කිරීමේ වාසි ගැන මිනිස්සු කතා කිරීම. මේ ආකාරයේම වැඩපිළිවෙලක් සිදුකරන මෙන් වෙනත් ගම්වලින්ද ආරාධනා කිරීම. තවමත් අරක්කු ලබාදී පවත්වන උත්සවයන්හි අරක්කු බොන්න විශේෂ තැන් සූදානම් නොකිරීම හා බොන අයට වාසි වරප්‍රසාද ලබානොදීම.

නිගමනය :- මද්‍යසාරකරණයෙන් තොරව උත්සව සැමරීම තුලින් මද්‍යසාර භාවිතයේ අවාසිදායක බව පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකවම අවබෝධය ලබාදීමට හැකිය

OP
19
A

Promoting alcohol free celebrations in Kirinda community.

Author :- M.M. Rohini

Background :- Fishery is the major livelihood of Kirinda community which belongs to Thissamaharamaya Pradeshiya Sabha division. It is a well-known place for tourism. Therefore tourism and hotel industry also plays a major role in their livelihood. In this background, teenage marriages are very common in this community. As a result, wedding ceremonies are seen less. Therefore, when a girl attains her puberty, they tend to celebrate it well. As there are financial difficulties, they tend to get loans and pawning jewelries to find money for the party. Majority of this money is spend on alcohol. Alcohol has become an essential part of their celebrations.

Methodology :- Houses which will be having celebrations were identified had discussions on alcohol use in celebrations. They believe that if alcohol is not provided then they will not get an enough amount of money as gifts. In the discussion, the unnecessary cost they have to spend for alcohol was pointed out. Further, we discussed the negative out comes of consuming alcohol in celebrations, such as, unnecessary fights and accidents which results in loss of happiness. The marketing strategies of alcohol companies were also discussed. Finally, we discussed and promoted a nutritious and delicious meal to replace alcohol.

Objective :- To promote alcohol free celebrations by pointing out the excessive cost and convincing there is no relationship between happiness and alcohol.

Challenges :- Changing myths and altitudes regarding alcohol was the hardest challenge faced up. Fishermen and hotel workers were having strong belief that their occupation need alcohol. Majority of the community believes, no alcohol- no fun. There is an altitude that they'll get neglected among friends for not giving alcohol.

Results :- In the time period of 2016 to July of 2017, 8 out of 15 ceremonies held in Kirinda village were free of alcohol. The community was able to save about Rs.600 000.00 from that and spend it on effective way. One mother stated that she was able to save Rs.150 000.00 witch she then deposited in a saving account. Other nearby villages were asking for the guidance to establish alcohol free ceremonies in their areas. Further, reserving special places for alcohol consumers and providing special states have stopped.

Follow up :- Discussion were held with who have done alcohol free ceremonies. Advantages and challenges of alcohol free ceremonies were widely discussed.

Conclusion :- By having functions without alcohol can deliver the message of disadvantages outcomes of alcohol use through practical experience.

OP

20

අ

ඉපිල්වත්ත ගම්මානය වෙනස් කළ මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නෙක්

කතෘ :- කාවින්ද කහවත්ත

පසුබිම :- වික්ටර් තබුත්තේගම ප්‍රදේශිය ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත් ඉපිල්ලවත්ත ග්‍රාමයේ වෙසෙන තිදරු පියෙකි. වෘත්තියෙන් පෙදරේරුවෙක් වන ඔහු අවුරුදු 15ක් තිස්සේ දිනපතා අරක්කු භාවිතයට හුරුවූ අයෙක් වෙයි. දෛනිකව ලැබෙන රු. 1200 ක වේතනයෙන් රු 700ක් දිනපතා අරක්කු සඳහා වියදම් කරයි. දිනපතා බීමත්ව පැමිණෙන වික්ටර් බිරිදට පහර දෙති. නිවසේ භාණ්ඩ පොළොවේ ගසයි. දරුවන් බියට පත්වෙයි. බිරිද සහ දරුවන් ඉතා අපහසුවෙන් දිවි ගෙවයි. වික්ටර්ගේ නිවස ඉතාම අබලන්ව පැවතියේය. ඔහු ගමේ අන් පිරිසටද කරදරයක්වූයේ මද්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු අන් අය සමග රණ්ඩු කිරීමත් බැන වැදීමත් හේතුවෙනි.

ක්‍රමවේදය :- මෙම ගම්මානයේ සිදුකළ මූලික විශ්ලේෂණයේ දී ගම්මානයේ වෙනසක් ඇති කිරීමට සුදුසු පුද්ගලයා ලෙස විකටර් හඳුනාගනු ලැබුවේය. එහෙත් වික්ටර් ගම්මානයේ පැවැති කිසිම වැඩසටහනකට සහභාගි නොවිය. නමුත් ඔහගේ බිරිද සීතා අප පැවැත්වූ වැඩසටහන්වලට සහභාගි වූයේ ඒ හරහා විකටර් හොඳ මාර්ගයට ගැනීමට හැකිවේ යන බලාපොරොත්තුවෙනි. ඇය උපක්‍රමශීලීව වික්ටර් අප වැඩසටහනට සහභාගි කරවීය. මුලදි ඔහු කියා සිටියේ ඔහු කවදාවත් අරක්කු බීම අත් නොහරින බවයි. මෙලෙස ක්‍රමිකව ඔහු සමඟ සිදු කළ සාක්ච්ඡා සහ අපගේ සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම්වලට ඔහුගෙන් ලබාගත් සහයෝගය තුළ අප කෙරෙහි විශ්වාසයක් ඇති වීමත් සමග ඔහු ක්‍රමයෙන් වෙනස් කිරීමට හැකි විය.

අභියෝග :- මුල් අවස්ථාවේ සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රතිඵලදායක නොවන යන අදහස පැමිණියේය. වික්ටර්ගේ අරක්කු භාවිතය නැවැත්විය නොහැකි දෙයක් යන්න බහුතර අදහස විය. මෙම ගම්මානය පිළිබඳ තිබූ අයහපත් ප්‍රතිරූපයත් අභියෝගයක් විය.

ප්‍රතිඵල :- කාමර 4කින් යුත් අංග සම්පූර්ණ නිවසක් ඔහු විසින් ඉදි කර තිබේ. මීට අමතරව බිරිද සමග එක්ව ණය මුදලක් ගෙන තවත් ඉඩමක් මිලදී ගෙන ඇති අතර සිමෙන්ති ගල් ව්‍යාපාරයක්ද සිදුකරයි. වික්ටර් ගම්මානයේ ළමුන් මත්ද්‍රව්‍යවලින් ආරක්ෂා කරගැනීමට සමිතියක් ආරම්භ කර ඇත. තබුත්තේගම ප්‍රදේශයේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන්වලට සම්බන්ධ වෙමින් අරක්කු බිමෙන් නිදස්වීම ගැන කතා කරයි. බිරිදගේ වැඩවලට හවුල් වන අතර දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයටද උදව් කරයි. පොලිසියේ සහ රාජ්‍ය නිලධාරින්ගෙන් පිළිගැනීමක් ඔහුට ඇතිවී තිබේ. ඉපිල්වත්ත ගම්මානයේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ කරදර අඩු වි ඇත.

පසුවිපරම :- මුලදි අරක්කු භාවිතය අඩු කළ වික්ටර් පසුව සම්පූර්ණයෙන්ම අරක්කු බීම නවතා දමා මේ වන විට අවුරුදු 7ක් වේ. එම කාලය තුල ඔහුගේ වෙනස්කම ඇති කිරීම සඳහා දායක වූ සියළු පාර්ශවයන් ඔහු පිළිබඳ නිරන්තර අවධානයෙන් සිටියේය.

නිගමනය :- උපක්‍රමශිලී මැදිහත්වීමකින් පුද්ගලයන් වෙනස් කිරීමත් ඒ හරහා සමස්ත ප්‍රජාවක් වෙනස් කිරීමට හැකියාව පවතින බවත් මෙම උස්සාහය හරහා පසක් විය.

An alcohol user who has changed the Ipilwaththa village.

Author :- Kawinda Kahawatte

Background :- Victor is a father of 3 children who lives in the Ipilwatta village in Thambuththegama provincial secretariat division. He is a carpenter and used to drink alcohol for past 15 years. Rs 700 out of 1200 daily income, he used to spend Rs. 700/- for alcohol. Most of the time as a result of the drunkenness he fought with his wife in most of the time. Children had to face many difficulties due this. Wife and the children had to spend the life with more financial problems. Due to the drunkenness, Victor has become a problem to the villagers as well.

Methodology :- Following the initial analyze of the village we identified Victor as the person who need our help. But he didn't participate to any program in the village. His wife; Seetha participated to all our programs as she wanted to make a change in Victors life. She was able to join Victor to one of our program. Initially he told that he will never going to stop drinking alcohol. Gradually we discussed with him and explained the effects of alcohol. As a result of our joining him to our activities, he was able to build a trust on our program. So we were able to change him accordingly.

Challenges :- Activities done at the initial stages were noticed as ineffective by some people. Majority of the villagers believed that changing of this person cannot be done.

Results :- He has able to build a complete house with 4 bedrooms. He has started a cement business with his wife also. He has started a community to protect the children in the village from addictive substances. He participated for drug prevention campaigns. Now he spend more time and money for the education of children.

Follow up :- Initially he reduced the alcohol intake and later he was able to stop completely. During the past seven years he was able to live without alcohol. We observed him during the past few years.

Conclusion :-Through the correct interventions we can make a change in some-one's' life and through that we can change the whole community.

OP

21

අ

ගර්භණී කාලයේදී සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය හා සිගරට් නතර කිරීමට හෝ අවම කිරීමට නිර්මාණශීලිව මා මැදිහත් වූ ආකාරය

කතෘ :- ඊ. ඩබ්ලිව්. ඉනෝකා ලක්මාලි

පසුබිම :- පිළියන්දල සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී කාර්යාලයේ රත්මල්දෙණිය ගර්භනි මව්වරුන්ගේ සායනය තුළ 2015 වසරේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා සිදුකළ මැදිහත්වීම සම්බන්ධයෙනි. වසරකට මව්වරුන් 300කට ආසන්න පිරිසක් ලියාපදිංචි වේ. සෑම මවක්ම 6 වතාවකට වැඩි වාර ගණනක් සායනයට සහභාගී වේ. මෙම ගර්භනි මව්වරුන් 300ම තම ස්වාමි පුරුෂයා සමඟ ගර්භනී කාලය තුළ පැවැත්වෙන මව්පිය සායන සඳහා තුන් වතාවක් සහභාගි විය යුතුය. වාර්ෂිකව මව්වරුන් පියවරුන් 600කට ආසන්න පිරිසක් වාර කිහිපයකදීම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිනිය සමඟ සම්බන්ධ වේ. (මෙයින් සිගරට් භාවිතා කරන්නන් 25% සිටි.) ගර්භණී කාලයේදී සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය හා සිගරට් නතර කිරීමට උනන්දු කරවීම අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- මෙහිදී ඇමතිය යුතු සුවිශේෂී පුද්ගලයා ගර්භණී මවගේ ස්වාමිපුරුෂයාය. ඔහුව සම්බන්ධ කර ගැනීම අසීරු කරුණක් බැවින් මා උපක්‍රමයක් භාවිතා කළෙමි.පළමු පිවිසුම ලෙස ගර්භණී මව ලියාපදිංචිවීමේදී සැමියා සහ බිරිඳ ඉදිරියේදී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා කළලයට සිදුවන බලපෑම ගැන අවබෝධය දෙමින් දැනට සැමියා දුම්වැටි , මද්‍යසාර භාවිතා කරන කෙනෙක් ද යන වග පිළිබඳව සාකච්ඡා කරයි. සායනික දිනයේදී උදෑසන 6.00ට සායනයට පැමිණ මවට අදාල නොම්බරයක් ලබා ගැනීමට සැමියාගේ පැමිණීම අනිවාර්යය කළෙමි. 7.30ට ආරම්භවන සායනයට මව පැමිණෙන තෙක් සිගරට්, මද්‍යසාර භාවිතයේ ඇති නිවැරදි හානිය පිළිබඳව වූ වීඩියෝ පටයක් පෙන්වා සාකච්ඡාවන්ට සම්බන්ධ කර ගැනීම සිදු කළෙමි. අවම වශයෙන් එක් අයෙක් 7 වතාවක් පමණ සායනයට සමබන්ධ වේ . එදින සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කතාවේදී මේ ගැන මව්වරුන් සමග සාකච්ඡා කරයි. ගර්භණී මව සහ සැමියා ප්‍රසව සැසි 3 කට සහභාගි විය යුතුය. ඔවුන්ව නිවාරණය සම්බන්ධ DVD, Power Point Presentation මගින් දැනුවත් කරයි. සැමියාගේ සහ බිරිඳගේ හොඳ නරක පිළිබඳව ලිවීමට තුන්ඩු ලබාදෙමින් භාවිතයේ පෙර සහ පසු ඇගයීම සිදු කරයි.

අභියෝග :- සැමියාගේ සිගරට් මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීමට යාමේදී පසු විපරම් කටයුතු සිදුකිරීමේදී අපහසුතාවයන්ට මුහුණදීමට සිදුවිය

පසුවිපරම :- ගර්භණී මව්වරුන් නැවත සායනවලට පැමිණෙන විට ඇගයීම් පත්‍රිකා තුලින් මෙය සිදුකරයි. එයිට අමතරව ගෘහ පිවිසීම්වලදී මේ ගැන විමසන අතර ලබාදෙන ස්ටිකර් දොරේ අලවා තිබීම, අත්පත්‍රිකා කියවන්නට දීම ආදියෙන් මව්වරුන් ක්‍රියාත්මකවී ඇති බව දැනගන්නට ලැබුණි.

ප්‍රතිඵලය :- 2015 වසානයේදී සිගරට් භාවිතා කරමින් සිටි ස්වාමිපුරුෂයින් 88% ක් ගර්භණී මව ඉදිරියේදි සිගරට් භාවිතය නවතා ඇත. සිගරට් භාවිතය අඩුකළ / නතර කළ ස්වාමිපුරුෂයින් 63% ක් සිටි අතර මද්‍යසාර භාවිතය අඩුකළ /නතර කළ 12% ක් සිටියහ.

නිගමනය :- ගර්භණී කාලයේදී සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය ඇමතීම මෙන්ම විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කිරිම වඩාත් ඵලදායි බවයි.

The way I creatively intervened to limit or to stop husband's alcohol consumption and smoking during the pregnancy period.

Author **:-** E.W. Inoka Lakmali

Background With regard to the interference done at Rathmaldeniya Antenatal clinic of Piliyandala MOH for alcohol prevention in 2015. Nearly 300 mothers register per year. Every mother visits the clinic more than 6 times. All 300 pregnant mothers have to participate in the Parents clinics during the pregnancy period, 3 times with their husbands. Every year a crowd of nearly 600 mothers and fathers meet with the mid wife several times. (25% of them are smokers)

Objective :- Encouraging to stop the husband's alcohol consumption and smoking during the pregnancy period.

Methodology :- In this situation the special person to be addressed is the husband of the pregnant mother. Since contacting him was difficult, I used a tactic. During the registration of the mother, the effect of alcohol use to the embryo was explained to the husband and the wife, and whether the husband consumes alcohol or smokes was discussed as the first approach. Husband coming at 6.00 am to the clinic on clinic days to reserve a number for the mother was made compulsory. Till mothers come for the clinic which starts at 7.30 am, a video on the harm of smoking and alcohol consumption was shown to the husbands and they participated in the discussions. One person participated atleast 7 times. During the health education talk for the day, I discussed about this with the mothers. The pregnant mother and her husband have to participate in 3 sessions. They were educated on alcohol prevention using DVDs and PowerPoint presentations. By giving the husband and wife to write positive and negative points of each other on chits, the evaluation of the use before and after was done.

Challenges :- Had to face inconveniences when observing and followup in reducing alcohol and tobacco use of husbands.

Results :- At the end of 2015, 88% of the husbands who smoked, stopped smoking in front of the pregnant mother. 63% limited/ stopped smoking and 12% limited/ stopped consumption of alcohol.

Follow up :- This was done by evaluation sheets given to the pregnant mothers in subsequent clinic visits. In addition, during home visits it was seen that the mothers actively took part by pasting stickers on their doors and giving leaflets to read.

Conclusion :- It is more effective to address the husband's alcohol consumption and smoking during the pregnancy and use various measures.

OP
22
අ

මහනුවර මුරුතලාව ප්‍රදේශය සිගරට්වලින් නිදහස්වීම

කතෘ :- ගුණරත්න විජේකෝන්

පසුබිම :- යටිනුවර ප්‍රා. ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත් මුරුතලාව නගරය සහ අවට ග්‍රාම නිලධාරී වසම් 08ක 12,000කට ආසන්න ජනතාවගෙන් පිරිමි ජනගහනයෙන් 28% පමණ සිගරට් භාවිතා කරන බව සිදු කල මුලික සමීක්ෂණයකින් වාර්තා විය. සිගරට් භාවිතය ප්‍රදේශයේ ජනතාවගේ ශාරීරික සහ මානසික යහපැවැත්මට විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. එමෙන්ම එම ගම්මාන තුල සිගරට් අලෙවිසැල් 48ක් හරහා දුම්කොළ සමාග මට වසරකට ඇදීගිය මුදල අවම වශයෙන් රු. ලක්ෂ 435ක් විය. මහනුවර මුරුතලාව ප්‍රදේශය සිගරට්වලින් නිදහස් ප්‍රදේශයක් බවට පත්කරගැනීම අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- ඉහත පසුබිම් තේරුම්ගත් අප ADIC ආයතනයේද සහය ඇතිව ප්‍රදේශයේ සිවිල් සංවිධාන , වෙළඳ සංගම් සහ ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ මැදිහත්වීමෙන් වෙළඳසැල් හිමියන්, පාසල් ළමුන්, ප්‍රජාමූල සංවිධාන සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීම් සිදුකර දුම්කොළ සමාගමට සහයවීමෙන් ගමට, අපේ ජනතාවට සහ ළමුන්ට සිදුවන අවාසිදායක තත්වයන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලදී. වෙළෙඳසල් හිමියන් සිගරට් විකිණීම නතර කිරීමට අකමැත්ත දක්වමින් සිදුකළ තර්ක හා මිත්‍යා මතවල සත්‍ය අසත්‍යතාවය පැහැදිළි කරන ලදී. එසේම සිගරට් විකිණීම නැවැත්වීමේ ක්‍රියාදාමයට සහයවූ වෙළඳසැල් සියල්ලට සහතික ලබාදී ඔවුන්ව ඇගයීමට ලක්කරන ලදී.

අභියෝග :- වෙළඳසැල් හිමියන්ගේ තර්කයවූයේ සිගරට් නොමැතිවීමෙන් පාරිභෝගිකයන් පිටතට ඇදීයන බව සහ විශාල ලාභයක් නැතිවන බවයි. ඉහත තර්කයන් දුම්කොළ සමාගම විසින් තම වාසියට නිර්මාණය කළ ඒවා බව ඔවුන්ට අවබෝධ කරවනු ලැබීය.

ප්‍රතිඵල :- මුරුතලාව සහ ඒ ආශිත ප්‍රදේශයේ ස්ථාන 43ක සිගරට් අලෙවිය නැවැත්වීමට වෙළඳ සංගමයේද සහය ඇතිව එකඟතාවය පළවිය. 2016 වර්ෂයේ මාර්තු 22 දින සිට සිගරට් අලෙවිය නවතා දමනු ලැබීය. සිගරට් අලෙවිකල ස්ථාන 48ක අලෙවිය නැවැත්වීමෙන් මුරුතලාව ප්‍රදේශයේ වසරක් තුල රු. ලක්ෂ 43ක මුදලක් ඉතිරි කිරීමට හැකිවිය. ජනතාවගේ සුභසිද්ධිය සඳහා සිගරට් භාවිතයෙන් ඉවත්වූ බවට දැක්වෙන දැන්වීම සෑම වෙළඳසලකම ප්‍රදර්ශනය කර ඇත. පවුල්වල ඉතිරිවූ මුදලින් පහසුකම් බුක්තිවිඳින දරු දැරියන් හමුවී ඇත. සිගරට් විකිණීම තම වෙළඳසැල තුල සිදුකළ හැකි පහත්ම ක්‍රියාවක් ලෙස ඔවුන් හඳුනාගෙන ඇත.

පසු විපරම :- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් සහ වෙළඳ සංගමය නිරන්තර නිරීක්ෂණ සිදුකරන බැවින් පසුබෑම් ඇතිවීම අවමවී ඇත.

නිගමනය :- දුම්කොළ සමාගම් වෙළඳමහතුන් සහ ජනතාව තම අතකොලුවන් බවට පත්කරගෙන සිටින බවට වන අවබෝධය ලබාදීමෙන් විශාල වෙනස්කම් ප්‍රජාවක් තුල සිදුකල හැකි බව.

OP
22
A

Muruthalawa area in Kandy becoming free of cigarettes

Author :- Gunarathna Wijekoon

Background :- According the basic research done, 28% of around 12,000 male population in Muruthalawa town in Yatinuwara divisional secretariat and 8 Grama niladari areas around smoke cigarettes. Smoking greatly affects the physical and mental wellbeing of the people living in the area. There are 48 shops in the villages where cigarettes are sold and minimum of Rs. 435 lakhs was dragged to the tobacco company through them. The aim was to make Muruthalawa area in Kandy district free of cigarettes.

Methodology :- We understood the above background and we educated shop owners, school children and members of community based organizations with the support of ADIC and the mediation of civil organizations in the area, trading associations and MOH about disadvantages to the village, our people and children by supporting the tobacco company. The truth and the false behind the myths and the arguments brought about by the vendors showing their dislike to stop selling cigarettes was explained. Certificates were given to the shops which supported the mission of stopping the sale of cigarettes and they were appreciated.

Challenges :- The vendors argued that the customers are drawn to other shops and they lose huge profits when cigarettes are not sold. We made them understand that those arguments were formulated by the tobacco company itself for its own benefit.

Results :- It was agreed to stop selling cigarettes in 48 places in Muruthalawa and area around, with the help of the trading association. Selling of cigarettes was stopped since 22nd of March 2016. By stopping selling of cigarettes, Rs. 43 lakhs per year was saved in Muruthalawa area. A notice saying that the sale of cigarettes was stopped for the benefit of the public is displayed in every shop. There are children who are benefited from the money saved in the families. They have identified selling of cigarettes as the most degrading thing that can be done in a shop.

Follow up :- Since the public health inspectors and trading associations follow up frequently, there are minimum deteriorations.

Conclusion :-Huge changes can be made in the community by making the vendors and the people realize that the tobacco companies have made them their slaves.

OP

23

අ

සිගරට් විකිණීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කල ගම්මානය

කතෘ :- H.M.T සුහසිංහ

පසුබිම :- 1341 ජනගහනයකින් යුතු කැත්තපහුව ගම්මානය කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ මහව ප්‍රාදේශිය ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත්ය. ගම්මානයේ සිදුකළ සමීක්ෂණයට අනුව වැඩිහිටි පිරිමි ජනගනයෙන් 3/4 (341) සිගරට් භාවිතයට හුරුවී ඇත. මෙම ගම්මානයේ වෙළඳසැල් 21 ක සිගරට් වෙළදාම් සිදු කල අතර ඒවායේ දිනකට සිගරට් 1550 අලෙවි විය. ඒ අනුව සිගරට් නිසා ගම්මානයෙන් දිනකට පිටට ඇදී යන මුදල රු. 77,500 ට ආසන්න ප්‍රමාණයකි.

ක්‍රමවේදය :- මෙම තත්වය තේරුම් ගත් අප විසින් ඒ සඳහා මැදිහත්වීමට සණස බැංකුවේ සහයෝගය ඇතිව ළමා සමාජයක් පිහිටුවනු ලැබීය. මූලිකවම ගම්මානයේ සිගරට් විකිණීම අවම කිරීම සඳහා ළමුන් 16 දෙනෙකුගෙන් යුතු කණ්ඩායමක් ක්‍රියාත්මක විය.

මුලින්ම මෙම කණ්ඩායම විසින් සිගරට් අළෙවි කරන වෙලඳුන් හමුවී සිගරට් අලෙවියෙන් ගමට සිදුවෙන ආර්ථික හානියත් දුම්කොල සමාගම විසින් ඉතා සුළු ලාභයකට වෙලඳුන් රවටමින් මුදල් හූරා ගන්නා අකාරයත්, එමෙන්ම වෙළදසැල් වලට ගොස් දරුවන් සිගරට් භාවිතයට හුරු කරවීම දුම්කොල සමාගමේ උත්සාහය බවත් ව්‍යාපාරිකයන්ට පැහැදිලි කරදෙන ලදි.

මෙලෙස දිගින් දිගටම සිදුකළ ක්‍රියාත්මකවීම හේතුවෙන් සියලුම වෙළඳසැල් සිගරට් විකිණීම නවතා දැමීමට එකඟ නම් තමන් ද විකිණීම නැවැත්වීමට කටයුතුකරන බව වෙළෙඳුන් කියා සිටියේය. අවසානයේ සියළුම සිගරට් අලෙවි කල වෙළඳසැල් සිගරට් විකිණීම නවතා දැමීමට කැමති විය. පසුව ළමා සමාජය විසින් එම වෙළඳුන් අගය කිරීම සඳහා උත්සවයක් සංවිධානය කර ඔවුන් වෙත සහතිකපත් ලබාදෙන ලදී.

අභියෝග :- වෙළඳුන් විසින් අප වෙත එල්ලකල ප්‍රධාන තර්කය වුයේ සිගරට් නැතිවීම නිසා පාරිභෝගිකයන් තම වෙළඳසැලට නොපැමිණෙන බවයි. නමුත් අප විසින් පැහැදිලි කරදුන්නේ වැඩි ප්‍රමාණයක් වෙළඳසැලට පැමිණෙන්නේ සිගරට් මිලට ගැනීමට නොවන බවත් එම තර්කය දුම්කොළ සමාගම විසින් වෙළඳුන්ට උගන්වන මතයක් බවයි.

ප්‍රතිඵල :- 2015 දෙසැම්බර් සිට සිගරට් අලෙවිකල වෙළඳසැල් 21 අලෙවිය සම්පූර්ණයෙන් නවත්වා, අද දක්වා ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී. මෙයින් ගමට ඉතිරි වෙන මුදල් ප්‍රමාණය ආසන්න වශයෙන් රු. 2,325,000 මුදලකි. සිගරට් අලෙවිය නැවත්වීම නිසාම සිගරට් භාවිතය නවතා දැමු බව ප්‍රකාශකරන 15 දෙනෙක් හමු වි ඇත. වෙළඳුන් සිගරට් අලෙවි නොකරන බව ප්‍රකාශ කරන්නේ ආඩම්බරයෙනි. මන්ද ළමුන් සිගරට් සඳහා පෙළඹවීම අපරාදයක් බව කියා සිටියි. අවට ගම්මානවලත් කැත්තපහුව ගම්මානේ සිගරට් නැති බව කියාසිටී.

පසුවිපරම :- ළමා සමාජය නිරන්තර පසුවිපරමකින් කටයුතු කරයි. එමෙන්ම ගමේ සියළුදෙනාත් මෙම වැඩසටහන අගය කරන බැවින් වෙළඳුන් නිරන්තරයෙන් පැසසුමට ලක්වීම නිසා වෙළඳුන්ගේ තීරණය තවත් ශක්තිමත් වි තිබේ.

නිගමනය :- ළමා සමාජයක අඛණ්ඩ උත්සායක් සහ කැපවීමක් තුළින් සාර්ථක සමාජ වෙනසක් කරා යාමට හැකි බව ඉගෙනීමට හැකිය.

OP

23
A

A Village which has completely stopped cigarettes selling

Author :- H. M .T. Subasinghe

Background :- Keththapahuwa village in Kurunegala district has 1341 population.According to the survey done in this village 3/4 (341) among elderly male population were identified as cigarette users. There were 21 cigarette selling shops in village and 1150 amount of cigarettes have being selling per day. Amount of money cost for this is around Rs. 77,500 per day.

Methodology :- According to the current situation we started a children's society with the help of the Sanasa bank. Basically for the prevention purpose in the village was done by group of 16 children. Initially they met the shop owners and explained about the bad outcomes which affect the young generation and financial state of the village. They described about promotion strategies of the tobacco company in detail.

Challenges :- Shop owners complained about reduction of their consumer base. We explained them that the most of customers do not come for buy cigarettes and it is a myth that tobacco companies use to promote cigarettes. As a result all the shop owners agreed to stop selling cigarettes in their shops and they were able to stop selling cigarettes completely by the end of December 2015.A small occasion was organized to appreciate the shop owners and certificates were distributed by the group members.

Results :- 21 cigarette sellers were able to stop selling cigarettes completely and they were able to continue it up to now. As a result of this, the amount of money that could be able to save is Rs 232,500.There were 3 people who stopped smoking due to unavailability of cigarettes in the shops. Shop owners are proud of being not selling cigarettes and they tell about them to nearby villages.

Follow up :- Children's society is still observing the things carefully. Villagers also appreciate the shop owners so they have become more stronger

Conclusion :- Through the immense courage and dedication of the children's society would lead to a better change in society.

OP

24

අ

මුලටියන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කොට්ඨාශය දුම්වැටියෙන් තොර කලාපයක් බවට පත් කිරීම හා නව යෞවනයන් මත්ද්‍රව්‍ය උදෙසා යොමු වීම වැළැක්වීමේ වැඩපිළිවෙල

කතෘ :- R.H.M. චමින්ද කුමාර

පසුබිම :- මුලටියන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශය තුල 2014 වසරේ සිදුකළ සමීක්ෂණයෙන් පිරිමි පාසල් සිසුන්ගෙන් 20% ක් දුම්වැටිද 20% මද්‍යසාරද 5% වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යයන්ද භාවිතා කොට තිබිණි. වැඩිහිටියන් අතර මෙය ඊට ඉහළ අගයක් ගැනුණි. එහිදී ඉතා අඩු වයසින් දුම්වැටි සඳහා යොමුවීමක්ද අපට නිරීක්ෂණය විය. මුලින්ම දුම්වැටි භාවිතය අරඹන ළමුන් ඉන්පසු සෙසු මත්ද්‍රව්‍ය කරා යොමුවන බව පෙනුණි. එනිසා මද ‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමුවීම වළක්වා ගැනීමට නම් දුම්වැටි සඳහා නව යෞවනයන් ආකර්ෂණය අඩු කළ යුතු බව අපගේ නිගමනය විය.

ක්‍රමවේදය :- එහි ප්‍රධානම ක්‍රියාමාර්ගය වූයේ සුලභතාවය අඩු කිරීමයි. ඒ සඳහා අප කොට්ඨාශය දුම්වැටි අලෙවි කරන වෙළඳසැල් ඉලක්ක කොට වෙළඳ සම්මන්ත්‍රණ 05ක් පවත්වන ලදි. වෙළෙඳුන් 300ක් පමණ ඊට සහභාගී විය. දුම්වැටි නිසා සිදුවන හානිය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම මෙන්ම දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඔවුන්ට කිසිඳු වාසියක් අත් නොවන බව වටහා දීම අපගේ අරමුණ විය. ගරුතර සංඝරත්නය ,විදුහල්පතිවරු හා ගුරුවරුන් , රාජ්‍ය නිලධාරීන් ,පාසල් සිසුන් හා ප්‍රදේශවාසීන් සඳහා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 100ක් පමණ මේ වන විට පවත්වා ඇත. කොට්ඨාශයේ සියලූ පාසල්වල මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කමිටු පිහිටුවිණි.

අභියෝග :- මාස 3 -4 ක පමණ කාලයක් තුල 25% පමණ ප්‍රමාණයක් නැවත දුම්වැටි අලෙවියට යොමු විය.

ප්‍රතිඵල :- මෙම වැඩසටහන් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මාස 02 ක පමණ කාලයක් තුල කොට්ඨාශයේ සියම වෙළඳසැල් දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඉවත් විය. කොට්ඨාශයේ සියළු පාසල්වල මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කමිටු සක්‍රීය මට්ටමේ පවතින අතර ඔවුන්ගෙන් ලබා ගන්නා තොරතුරු අනුව පාසල් සිසුන් අතර දුම්වැටි භාවිතයේ පැහැදිළි අඩුවක් දක්නට ලැබේ. නිවැරදිව දත්ත ලබා ගැනීමට විද්‍යාත්මක සමීක්ෂණයක් මේ වසරේ පැවැත්වීමට අපේක්ෂිතය. මෙම ක්‍රියාමාර්ග වල ප්‍රතිඵල ලෙස අප කොට්ඨාශයේ රන්සෑගොඩ හා මාකඳුර මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කොට්ඨාශවල සියළු වෙළෙඳසැල් දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඉවත්වී ඇත.මුලටියන ,දෙයියන්දර හා රදාවෙල කොට්ඨාශවල වෙළෙඳුන්ගෙන් 80% දුම්වැටි අලෙවිය සිදු නොකරයි

පසුවිපරම :- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරු සහ සෞඛ්‍ය නොවන අනෙකුත් ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන් හරහා වෙළඳසැල් හිමියන් සමග නිරන්තරව සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

නිගමනය :- වැඩපිළිවෙල සාර්ථකවීමට නම් නිරතුරු පසු විපරම අවශ්‍ය බව එහිදී පෙනී ගියේය.

OP
24
A

Converting Mulatiyana MOH division into a smoking -free zone and program for the prevention for youngsters drugs/alcohol.

Author :– R.H.M.Chaminda Kumara.

Background :- According to a research done in Mulatiyana MOH division in 2014, from the students of boy's schools, 20% had consumed cigarettes, 20% had consumed alcohol and 5% had consumed other types of drugs. Among the elders, the values were even higher. It was observed there that there is a tendency for consuming alcohol at a very young age. It was also observed that the children who first start smoking cigarettes also direct themselves in using the other types of drugs in the later life.Therefore,our conclusion was that ,in order to prevent them from consuming alcohol and other drugs, their attraction towards smoking cigarettes should be minimized.

Methodology :- The main purpose was to reduce the frequency of consumption. For that, 5 business conferences were held in our division, targeting the shops which sell cigarettes. About 300 venders took part in those. Our objective was explain to them and making them aware of the bad consequences of smoking cigarettes and of the fact that they gain no benefits by selling them.Upto now, about 100 health education programs had been conducted for the reverent clergy, principles, teachers, government officers, school children and residents of the area.Drug Control Communities were established in almost all the schools of the division.

Challenges :- Within about 3-4 months, about 25 % again started selling cigarettes.

Results :- As a result of these programs, within a period of about 2 months, all the shops in the area stopped selling cigarettes. In all the schools of the area, Drug Control Communities are in action and according to the information obtained from them, there is a sharp reduction in smoking cigarettes among the school children .It is expected to conduct a scientific research in this year in order to obtain the most accurate results. As a result of all these activities, all the shops in Ransegoda and Makandura PHI divisions of our zone have abstained from selling cigarettes.80 % of venders of Mulatiyana, Deiyandara, Randawela divisions do not sell cigarettes.

Follow up :- Continuous relationships were maintained with the owners of shops through the public health inspectors and other non-health field officers.

Conclusion :- It was observed that frequent post observation is needed for the success of the process.

OP

25

අ

නිර්මාණාත්මක ලිපියක් භාවිතයෙන් පුත්තලම් දිස්ත්‍රික්කයේ දුම්වැටි අලෙවිකරන වෙළඳසැල්වල දුම්වැටි අලෙවිය අඩුකිරීම/නැවැත්වීම

කතෘ :- බුද්ධික විජේගුණරත්න

පසුබිම :- වයඹ පළාතේ පුත්තලම් දිස්ත්‍රික්කය 43.3% බෞද්ධ, 32.8% ක්‍රිස්තියානි හා 20% ඉස්ලාම් දහම අනුගමනය කරන 760,778 ක ජනගහනයකින් හෙබි දිස්ත්‍රික්කයකි. බහුතරයක් කඩහිමියන් සිගරට් අලෙවියට කැමැත්තක් නැති වුවත් අනෙකුත් හේතු රාශියක් නිසා ඔවුහු කර්මාන්තයේ යෙදී සිටිති. අලෙවිය නවතා දැමීම හෝ අලෙවිය අඩුකොට භාවිතය අවම කිරීමට බලපෑම් කිරීම මෙහි අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- දිස්ත්‍රික්කයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය (MOH) දහතුනේ සේවය කරන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරු (PHI) සමග කරන ලද මූලික සාකච්ඡාවෙන් පසු තම ප්‍රදේශයේ සිගරට් අලෙවි කරන වෙළඳසැල් තෝරාගෙන ලිපි යැවීම හා පසු විපරමක් සිදු කිරීමට ඔවුන් එකඟවුනි. ඔවුන්ට ප්‍රාදේශීයව සිටිනා ස්වේච්ඡා සේවකයින් උපකාර කරන ලදී. 2016 ජූලි සිට සැප්තැම්බර් දක්වා කාලය තුල එක් MOH එකකින් සිගරට් අලෙවි කරන වෙළඳසල් 20 සඳහා තෝරාගත් දුම්වැටි නිවාරණ පත්‍රිකා 3ක් සතියක කාල පරතරයක් සහිතව සති 3ක් නොකඩවා විවෘත තැපෑල ඔස්සේ නිර්ණාමිකව වෙළඳසැල් 245 ක් වෙත ලැබීමට සලස්වන ලදී. 5 වන සතිවල හා 12වන සතිවල එම ලිපි යොමු කරන ලද වෙළඳසැල් හිමියන් දුම්වැටි අලෙවිය නවතන ලද්දේදැයි විමසා බලන ලදී.

අභියෝග :- නිර්නාමික පත්‍රිකා යැවීමට සමහර PHI මහතුන් අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරන ලදී. පත්‍රිකාවේ මුස්ලිම් ජනයා නිරූපනය කිරීම සඳහා Symbol එකක් නොමැති වීම ගැටලුවක් විය. පුත්තලම, කල්පිටිය, මුන්දලම, හලාවත මුස්ලිම් හා දෙමළ ප්‍රජාව සැලකිය යුතු ප්‍රතිශතයක් වෙසෙන ප්‍රදේශ සඳහා පත්‍රිකා දෙමළ භාෂාවෙන් නොතිබීමත් ගැටළුවක් විය. යවන ලද ලිපි සියලුදෙනා හට ලැබුනේද, ලිපි කීයක් ලැබුනේද, සති 3 දීම එකම දිනයක ලිපි ලැබුනේදැයි සොයා බැලීමට ක්‍රමයක් නොතිබුණි.

ප්‍රතිඵල :- ලිපි යවනු ලැබූ වෙළඳසල් 245 න් 5 වන සතිය අවසානයේ 57ක් (23.26%) අලෙවිය නවතා තිබූ අතර මෙයින් 25ක් (10.21%) කලින් සිටම සිගරට් විකිණීම නවතා තිබූ අතර වෙළඳසැල් 16ක් නැවත 12 සතිය අවසානයේ අලෙවිය පටන්ගෙන තිබුණි. අවසානයේ දුම්වැටි නවතා දැමූ වෙළඳසල් ගණන 16කි (6.53%)

පසුවිපරම :- ප්‍රතිඵල PHI මහතුන් විසින් ලිපි ,SMS, දුරකථන හා ෆැක්ස් මගින් දන්වන ලදී. මාස 3 අවසානයේ එම ප්‍රතිඵලවල සත්‍යතාව දිස්ත්‍රික්කය පුරා නවතා දමන ලද වෙළඳසල් කරා ගොස් විමසා බලන ලදී.

නිගමනය :- ඉතා අවම කාලයකින් නිර්මාණශීලී ප්‍රවේශයන් යොදාගනිමින් වෙළෙඳසල් හිමියන්ට අවබෝධය ලබාදිය හැකි බව හා එය ප්‍රතිඵලදායක වන බව.

Minimizing/terminating cigarettes selling in Puttalam District through a creative letter.

Author :– Buddika Gunarathna

Background :- Puttalm District formulates the North Western province with a total population of 760 778. People in Puttalam Distric adhere to variety of religions, according to the senses there are 43.3% of Buddhists, 32.8% of Christians and 20% of Islamists. Even though the majority of the salesmen do not interested to sell cigarettes, due to various other reasons they tend to sell. The objective is to reduce tobacco consumption through minimizing/stopping selling cigarettes.

Methodology :- The first discussion was held with the participation of Public Health Inspectors of 13 MOH offices. At the discussion they were agreed to identify the places where cigarettes are sold to send letters and to carry out a follow up. Volunteers from each area helped to implement the program. The program was carried out during July to September of 2016 in 20 selected shops from one MOH area that are identified as selling cigarettes. Three selected leaflets on tobacco prevention were sent to 245 shops anonymously by mail within 3 weeks with intervals of one week. Outcome was assessed in the 5th and the 12th weeks to identify whether they have stopped selling.

Challenges :- Some PHIs didn't agreed to send anonymous letters. Not having a symbol for Muslims on the leaflet has become a problem. As there is a large number of Muslims and Tamils live in Puttalm, Kalpitiya, Mundalama and Chillaw, not having Tamil medium leaflets was a problem. Further, there was no method to confirm the number of received letters and whether they received on a same date.

Results :- At the end of the 5th week 57 shops out of 245 (23.26%) have stopped selling cigarettes. 25 out of the 57(10.21%) have stopped selling even before the letters were sent. At the end of the 12th week 16 shops has started the selling again. However the end the total number of shops that have stopped selling cigarettes is 16(6.53%).

Follow up :- Regular follow ups were done by PHIs and reported them via letters, SMSs, faxes and phone calls. At the end of the 3 months all 245 shops of the district were visited to assess the accuracy of the received data.

Conclusion :- An effective message can be delivered to the shop owners within a short period by using creative methods.

PP

01

අ

අරක්කු සිගරට් මත්කුඩු හා දුම්කොළ භාවිතය අවම කිරීම සහ භාවිතය නැවැත්වීම සඳහා මාගත් වෑයම

කතෘ :- ආර්.පී.ආර්. රාජපක්ෂ

පසුබිම :- කුලියාපිටි දීගල්ල ක්ෂේත්‍රයේ 2015 වර්ෂය තුළ ගර්භණී මව්වරුන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයින් සහ මා යටතේ සංරක්ෂණය වන පවුල් 510කින් 70%ක් පමණ මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි සහ මත්කුඩු භාවිතයට යොමු වී ඇත. සිගරට් සහ මද්‍යසාර භාවිතයෙන් නිදහස් සුවදායි ගමක් නිර්මාණය කිරීම මාගේ අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය :- ගර්භණී මව්වරුන්/ස්වාමි පුරුෂයින් සඳහා පවත්වන ලද සැසි 03 තුළදී ස්වාමි පුරුෂයින්ට සිගරට් සහ මද්‍යසාර භාවිතයේ හානිය පැහැදිලි කරදීම, සිගරට් දුම නිසා කුස දරා සිටින දරුවාගේ මොළය වර්ධනය 50% ක් අඩු වන බව, ස්වාමිපුරුෂයා සදාකාලික රෝගියකු බවට පත් වීම හෝ මියයාම පවුලේ පැවැත්මට හානිදායක වන ආකාරය, පවුල් සංස්ථාවේ බිඳ වැටීම හා ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇතිවන බව පැහැදිලි කරදීම . එසේම මද්‍යසාර හා දුම්වැටි නැති ප්‍රිය සාදයක් මගේ නිවසේ සාර්ථකව සිදුකර එම ආදර්ශය මා විසින් ප්‍රායෝගිකව ඔවුන්ට සපයන ලදී. සිගරට් අලෙවි කරන වෙළඳ මහතුන් හමුවට ගොස් සිගරට්වලින් ලොකු ලාභයක් නොලැබෙන බවත් වෙළඳසැළ තුලම දුම්වැටිය දැල්වීම නිසා එම දුම ආඝ්‍රහනයෙන් ස්නායු ආබාධ ඇති වූ වෙළඳසැල් හිමියන් උදාහරණ සහිතව පෙන්වාදෙන ලදී.

අභියෝග :- "අරක්කු නැත්නම් කිසි ආතල් එකක් නැත" , "බලපත්‍ර ලබා ඇති බාර් වල අරක්කු අපි බොන්නෙ නැත්නම් බොන්නේ කවුද?", "බාර් අරින්නෙ මොකටද?" , "අරක්කු නොබොන පිරිමි ගෑණු වගේ", "ගෑණුත් අරක්කු බොන මේ කාලෙ?" ආදී මිනිසුන් තුළ පැවතුණ ආකල්ප මා විසින් කරුණු සහිතව බිඳ දමන ලදී.

පසු විපරම :- මෙසේ මහත් වෑයමකින් යුතුව යොමු කර ගන්නා ලද පුද්ගලයින්ගේ පැවැත්ම එසේම පවතින්නේදැයි මා විසින් නිරන්තර පසු විපරම් කරන ලදී. මා ක්ෂේත්‍රයේ ගෘහ පිවිසීම්, සායන, බර කිරන ස්ථාන ආදිය ඒ සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා ලදී.

ප්‍රතිඵල :- ක්ෂේත්‍රයේ වෙළඳසැල් 5ක සිගරට් අලෙවිය බොහෝ දුරට සීමා කිරීමට හැකිවිය. නිවෙස තුළ සිගරට් බීම නැති කළ ස්වාමි පුරුෂයින්ගේ බිරින්දෑවරුන් 15 පමණ ප්‍රශංසා කරන ලදී. මත් කුඩු භාවිතයට ඇබ්බැහිවූ ගර්භණී මාතාවකගේ ස්වාමියෙකු පුනරුත්ථාපන කඳවුරකට යොමු විය. මා කළ වෑයමේ තවත් ඵලයක් ලෙස දිනකට සිගරට් 15 - 20ක් පානය කළ විදුලි බල මණ්ඩලයේ සේවක මහතෙකු දිනකට සිගරට් 2 - 3 ක් පමණ භාවිතය අඩු කිරීමට හැකිවිය. මද්‍යසාර නැති උත්සව 3ක් පැවැත්විණි. දිනපතා අරක්කු බී කෑ ගසන පුද්ගලයෙක්ගේ එම හැසිරීම වෙනස් විය.

නිගමනය :- ඉතා අවම වෙලාවක් යොදවා වැඩි ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට හැකි බව.

My attempt to limit and stop the use of alcohol, cigarette, drugs and tobacco

Author :- R. P. R. Rajapaksha

Background :- 70% Of 510 families allocated to me including husbands of pregnant mothers in Digalla, Kuliyapitiya in the year 2015 who use alcohol, cigarettes and drugs. My aim was to create a healthy village free from cigarettes and alcohol.

Methodology :- Explaining the husbands about harm of smoking and consuming alcohol during 3 antenatal sessions done for pregnant mothers and their husbands.

I explained that the cigarette smoke reduces the growth of the brain of the fetus by 50%, the adverse effects of husband becoming a lifetime patient or dying on the existence of the family, how families collapse and how it can lead to sexual dysfunction. I practically set an example for them by holding a party successfully without alcohol and smoking at my home.

I met vendors who sell cigarettes and explained them that there is no big profit by selling cigarettes and explained them with examples of the vendors who suffered from diseases of the nervous system due to inhaling the cigarette smoke of people who smoked inside their shops.

Challenges :- I counter argued with facts and disproved the following attitudes that were there among people. "No fun without arrack", "who else will consume arrack from bars with license if not for us", "why do they open bars", "men who don't drink are like women", "women also drink now"

Results :- I could limit the selling of cigarettes in 5 shops in the field. 15 wives whose husbands stopped smoking at home praised. A husband of a pregnant mother who was addicted to drugs was directed to a rehabilitation center. An employee of the electricity board who smoked 15-20 cigarettes per day reduced it down to 2-3 cigarettes per day with my great persuasion. 3 functions were organized without alcohol. One person who behaved aggressively every day after consuming alcohol changed his bahaviour.

Follow up :- I followed up the people whom I changed with great effort to see whether they maintained the correct behaviours. I made home visits, clinics, weighing posts an opportunity for that.

Conclusion :- Great results can be obtained by spending only a limited time.

PP

02

අ

සිගරට් භාවිතයෙන් නිදහස් කණ්ඩායම් ගම්මානවල ගොඩනැගීම

කතෘ :- රේණුකා මුදලිගේ

පසුබිම :- රන්දුණුවත්ත ජනශක්ති බැංකුවට අයත් ගම්මාන ගණන 4කි. සමිති 7ක සාමාජිකාවන් 677ක ප්‍රමාණයක් ඇත. මෙම සාමාජික පවුල් අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් වේ. මම වැඩ කරන ගම්වල පවුල් අතරේ තිබෙන ආර්ථික අපහසුතා, පවුල් අසමගිය, හිංසනයට පත්වීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අතරමග නැවතීම, තරුණ දරුවන් අනවශ්‍ය ලෙස මුදල් වියදම් කිරීම, මුදල් ඉතිරි කිරීමේ අඩු බව වැනි කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් අපේ ගම්වල උපයන මුදල් විශාල වශයෙන් බහුජාතික සමාගම්වලට නොදී ඒ මුදල් අපේ ගම්වලට ඉතිරි කරමින්, ඔවුන්ගේ සතුට වෙනුවෙන් යොදවන්න ඕන කියලා මං හිතුවා.

ක්‍රමවේදය :- මගේ සාමාජික පවුල්වල ස්වාමිපුරුෂයන් හා තරුණ පිරිමි දරුවන් සමග සංවාදයක් ගොඩනගා ගත්තා. දැනට සිගරට් එකක මිල කීයද, දිනකට සිගරට් කීයක් බොනවද? ආදී වශයෙන් කතා කරමින් ඒ තුලින් තමන්ගේ පවුලට සිදුවන ආර්ථික හානිය, කෙටිකාලීනව සිදුවෙන කායික හානියත් පෙන්වා දුන්නා. සිගරට් භාවිතා නොකරන පවුල් ආදර්ශයට ගනිමින් ඔවුන් දියුණුවී ඇති ආකාරය, ඔවුන් අතර තිබෙන සමගිය පෙන්වා දුන්නා. තමන්ගේ සිගරට් භාවිතය නිසා දරුවන්, බිරිඳ අපහසුතාවයට පත්වන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධකර දුන්නා. ඉතිරි කළ මුදල්වලින් සිදුකිරීමට හැකි දේවල් පෙන්වා දුන්නා.

අභියෝග :- මුල් අවස්ථාවේ ඔවුන් මේවා පිළිගැනීමට කැමැත්තක් දැක්වූයේ නැහැ. අපි කරන රැකියාව අනුව අපට සිගරට් බොන එක නවත්තන්න බෑ කිව්වා. යාළුවෝ එක්ක ඉන්න කොට සිගරට් එකක් හරි බොන්න ඕන, නැත්නත් යාළුවෝ තරහා වෙනවා කිව්වා. රජයට පුලුවන්නේ සිගරට් නැතිකරන්න කිව්වා.

පසු විපරම් :- නිතර නිතර ඔවුන් හමුවීම. නිවෙස්වලට යාම, අසල්වාසීන්ගෙන් අසා දැන ගැනීම. බිරිදගෙන් සහ ළමයින්ගෙන් අසා දැන ගැනීම. ඉතිරි කරගත් මුදල් ප්‍රමාණය විමසීම. ඔවුන්ව අගය කිරීම.

ප්‍රතිඵල :- පුද්ගලයින් වශයෙන් සෘජුවම 150 ක ප්‍රමාණයක් දැනුවත් කර ඇති අතර ඔවුන් හරහා තවත් පුද්ගලයින් 450 -500 අතර ප්‍රමාණයක් දැනුවත් වන ලදී. මේවනවිට සිගරට් භාවිතය නතර කළ ප්‍රමාණය 20 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ඇත. මෙම 25 දෙනාගෙන් 5 දෙනෙක් වෙනත් අය වෙනස් කරමින් සිටී. සිගරට් භාවිතය නතර කළ පුල්ගලයෙකු යතුරු පැදියක් මිලදීගෙන ඇත. තවත් පුද්ගලයෙකු නිවස සාදා ගනිමින් පවතී. ළමයින්ගේ පොත්වල ඉතුරු කිරීම් සිදුකරයි. නිවසේ වහල සකස් කරගත් පුද්ගලයින්ද ඇත. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට මුදල් යොදවයි.

'බිරිද මම ලස්සනයි කියනවා, දරුවන් මගේ ළඟට දැන් එනවා. තාත්තගේ දත් දැන් සුදු පාටයි, බිරිද මගෙත් එක්ක දැන් රණ්ඩු වෙන්නේ නැහැ' කියලා සිගරට් භාවිතය නැවැත්වූ පුද්ගලයින් කියනවා.

නිගමනය :- සිගරට් බොන පුද්ගලයන්ට දැනෙන අයුරින් කථා කළාම වෙනස් කරන්න පුළුවන්

Building up groups of individuals free from smoking in the villages

Author:- Renuka Mudalige

Background :- There are 4 villages under Randunuwattha Janashakthi bank. There are 7 societies with 677 members. Families of these members are low income families. By considering the problems seen in the families in the villages where I work such as financial issues, family conflicts, violence, children dropping out from school, youth spending money unnecessarily and lack of saving money, I thought of saving the money earned by the villagers inside the village and spending for their happiness without giving to multi- national companies.

Methodology :- I started a conversation with the husbands and the boys in my member families. After asking them about the price of a cigarette and the number of cigarettes they smoke per day, I showed them the economic loss to the family because of smoking and the short term physical harms. By taking the families free of smoking as an example, I showed them how they developed and the peace they have in their families. I made them realize how the children and their wives are embarrassed because of their smoking. I enlightened their mind about the things they could do with the money that could be saved.

Challenges :- At the beginning they were reluctant to admit these. They said that they could not stop smoking due to the jobs they did. They said that they had to smoke when they were with friends otherwise the friends would be upset. They complained that the government could ban cigarettes.

Results :- 150 individuals were educated directly and 450-500 individuals were educated through them. About 25 individuals have stopped smoking up to now. 5 people out of them are changing some other people who smoke. One person who stopped smoking has bought a motorcycle. Another person is building a house. And there are people who have built roofs of their houses. They save money in savings accounts of their children. They spend money on children's education. People who stopped smoking said "wife said I look good, children said that my teeth are white, Children come close to me now, wife does not fight with me anymore".

Follow up :- Meeting them frequently. Visiting their homes and gathering information from the neighbours. Gathering information from the wife and the children. Asking about the amount of money they saved. Appreciating them.

Conclusion :- People who smoke can be changed if we talk to them in a way that they feel.

PP

03

අ

ප්‍රදේශවාසීන්ට නිවැරදි ක්‍රමවේදයන් හා දැනුවත්කිරීම් හරහා මද්‍යසාර, සිගරට් භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීම උදෙසා ක්‍රියාත්මකවීමට බල ගැන්වීම.

කතෘ :- මල්කාන්ති උඩවත්ත

පසුබිම :- තරුණයින් ,පාසල් දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානයට යොමු වෙමින් පවතින අවධියක වෙළඳසැල් හරහා මෙන්ම නොයෙක් අයුරින් භාවිතයට යොමු කර ගැනීමට මාන බලමින් සිටින පිරිසක් ඇති බවත් හෙළිවිය. එමෙන්ම අධ්‍යාපන ව්‍යාපෘතීන් සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ තොරතුරු සොයමින් පුස්තකාලය වෙත ඇදී එන්නට වූයෙන් නිවැරදි තොරතුරු පාඨක ප්‍රජාව වෙත ලබාදීමට අවශ්‍ය විය. ඒ අනුව ADIC ආයතනය සමග සම්බන්ධවී සියලුම ප්‍රජාවන් මෙම ගැටළුවෙන් නිදහස් කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කරන ලදී. ප්‍රදේශවාසීන්ට නිවැරදි ක්‍රමවේදයන් හා දැනුවත්කිරීම් හරහා මද්‍යසාර සිගරට් භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීම උදෙසා ක්‍රියාත්මකවීමට බලගැන්වීම මෙහි අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- නිවාරණ පණිවිඩ මඟින් පාඨකයන් දැනුවත් කිරීමට ඊටම වෙන්වූ දැන්වීම් පුවරුවක් යාවත්කාලීනව පවත්වාගෙන යාම, බැනර් ප්‍රදර්ශනය, තොරතුරු කුටියක් පවත්වාගෙන යාම, චිත්‍ර/පෝස්ටර් කණ්ඩායම් සාකච්ඡා අතුළු නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම, බැහැර ගෙන යන පොත්වල රබර් සීල් මඟින් පණිවිඩ ඇතුළත් කිරීම, ලිපි මගින් මාධ්‍ය ජාල දැනුවත් කිරීම, වෙළඳසැල් හිමියන්/ත්‍රිරෝද රථ රියදුරන්/ප්‍රදේශවාසීන් පෝස්ටර්,ස්ටිකර්, අත්පත්‍රිකා හා සාකච්ඡා මගින් දැනුවත් කිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ලදී.

අභියෝගය :- මෙවැනි දැනුවත් කිරීම් කළද, දුම්වැටි භාවිතය නතර කිරීම කළ නොහැකි බව සමහරුන්ගේ මතය විය. එබැවින් එම පුද්ගලයන් සමග දීර්ඝව සාකච්ඡා කිරීමට ද සිදුවිය. වෙළඳසැල් හිමියන් කිහිපදෙනෙකු ඡායාරූප ලබාදීමට අකමැත්ත ප්‍රකාශ කළ අතර, සමහර වෙළඳසැල් හිමියන් පෝස්ටර් ඇලවීමට අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල :- පාසැල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා සිදුකරන ලද වැඩසටහන්වලදී ඔවුන් සියලු දෙනාගේ කලින් තිබූ ආකල්ප වෙනස් වූ බව පවසන ලදී. වෙළඳසැල් හිමියන් 18 කින් 12 ක් සිගරට් වෙළඳාමෙන් ඉවත් වී ඇති බවත් අප විසින් ලබා දුන් පෝස්ටර් අත්පත්‍රිකා වෙළඳසැල තුළ ප්‍රදර්ශනය කර තිබෙන බවත් දැක ගැනීමට හැකිවිය. පුස්තකාලයට පැමිණෙන තරුණ පාඨකයින් 100 ක් යොදා ගෙන කල සමීක්ෂණයකින් 82 මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් ඉවත්වී ඇති බවත් දැන ගැනීමට ලැබුණි. ප්‍රදේශයේ පවුල් 07 ක් යොදා ගෙන කළ සමීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵලයන්ට අනුව එම නිවෙස්වල කාන්තාවන් පැවසුවේ ඔවුන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයන්ගේ මෙම වෙනස්වීම නිසා ආදායම් තත්ත්වයද ඉහළ ගොස් ඇති බවයි.

පසු විපරම :- බැනර්, පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය, තොරතුරු අත්පත්‍රිකා, ස්ටිකර් වලින් දැනුවත් කිරීම් හා ක්‍රියාකාරකම් නිතර සිදු කිරීම, තවමත් ආකල්ප වෙනස් කර ගැනීමට නොහැකිව සිටින්නන් හඳුනාගෙන ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට යොමු කිරීමට උත්සාහ කිරීම.

නිගමනය :- පුස්තකාල ක්‍රියාවලිය හරහා ද මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය ආකර්ෂණීයව හා ඵලදායීව සිදුකල හැකි බව අවබෝධ කරගැනීම.

Empowering the villagers to discourage alcohol and tobacco use through accurate methods and awareness programs.

Author :- Malkanthi Udawaththe

Background :- School students and youth population of the area has tend to use alcohol and tobacco in a background where businessmen promote the products via various ways. Some members of the readers' community came to the library for seeking information on prevention of alcohol and tobacco for their educational projects. Therefore, requirement of an information center to provide accurate and updated information was needed. On this background, an awareness program was organized with the support and the guidance of the ADIC. The objective of this program is to empower the community to discourage alcohol and tobacco usage via accurate methods and awareness programs.

Methodology :- Under the awareness of the library members, an updating notice board with prevention messages was displayed in the library. Further, an information center was maintained and banners were displayed. Creative activities were done such as poster campaigns, group discussions and drawing sessions. Preventive messages were put on the lending books by rubber seals. Media was informed through letters. The community outside the library was educated via posters, leaflets, stickers and discussions.

Challenges :-Some people argued that these awareness programs are useless and will not be able to stop smoking. Convincing that kind of persons was a challenge and had to spend a lot of time on it. Some shop owners refused to give photographs and some refused to display posters.

Results :- School students stated the awareness programs helped to change their altitudes. 12 shop owners out of 18 has stopped selling cigarettes and display posters in their shops. A research was carried out with the participation of 100 young members of the library and according to the results, 82 have stopped consumption of alcohol and tobacco. Another research was carried out with the participation of 7 families of the area and according to the results, women of these families stated that their husbands have changed after the program and they have able to improve their economy through it.

Follow up :- Awareness programs with posters, banners, leaflets and stickers were continued. Regularly researched about the people who were unable to change and educated them.

Conclusion :- Prevention of alcohol and tobacco can be done effectively and attractively through the library.

PP

04

අ

මීගම විද්‍යාලය හරහා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන

කතෘ :- දිල්රුක් දර්ශණ

පසුබිම :- මීගම විද්‍යාලයේ සිසුන් හා මීගම ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාව මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළඹී තිබීම නිසා ඔවුන් ඉන් මුදවා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ බැවින් මීගම විද්‍යාලය මූලික කර ගනිමින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. ඒ සඳහා මීගම කණිෂ්ඨ විදුහලේ ගුරු මණ්ඩලයේත් සහය ඇතිව පාසලේ 7, 8, 9, 10 සහ 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සමග වැඩසටහන් මාලාවක් සිදු කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය :- මෙහිදී මූලික වශයෙන් පාසලෙන් කළ ඉල්ලීමකට අනුව පාසලේ ළමුන් සඳහා මූලික දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී. එහිදී ළමුන්ගේ මනසේ තිබුනේ සිගරට් භාවිතයේ ගැටළු විවිධ ලෙඩරෝග වැළදීම, මියයාම, සමාජයෙන් කොන්වීම, මුදල් නාස්තිවීම වැනි හානින්ය. නමුත් මෙම වැඩසටහන හරහා එම හානිවලට වඩා බලපාන ආසන්නතම හානි පිලිබඳව හා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය වෙනුවෙන් කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව දැනුවත් කරන ලදී. ඉන් අනතුරුව ගුරු මණ්ඩලය හා ළමුන් එක්ව පා ගමනක් සංවිධානය කර සිදුකරන ලදී. මෙම පා ගමන මීගම නගරය තෝරාගනිමින් සිදු කල අතර මේ සඳහා පාසල් සිසු සිසුවියන් 200 ක් පමණ සහභාගීව සිදු කරන ලදී. පා ගමන් යාම ප්‍රතිඵලදායක ක්‍රියාවක් නොවුනද මෙම පා ගමන හරහා '' කවුරු බිව්වත් සිගරට් බොනකොට මෝඩ පාටයි '' කියන පාඨය සමාජගත කිරීමට උත්සාහ කරන ලදී. එමෙන්ම මෙහිදී නගරයේ කඩහිමියන්, රථවාහනවල පැමිණෙන පිරිස් දැනුවත් කිරීම හා පෝස්ටර්, ස්ටිකර් ඇලවීමද මීට සමගාමීව සිදු කරන ලදී.

අභියෝග :- මෙම පා ගමනේදී රැගෙන යාමට සුදුසු පාඨයන් නිර්මාණය කිරීමේදී බහුතරයක් මත් රකුසා පන්නමු, අපට මත්ද්‍රව්‍ය එපා, මත් දුමෙන් තොර සමාජයක් බිහිකරමු වැනි පාඨයන් වැඩි වශයෙන් නිර්මාණය වීම.

ප්‍රතිඵල :- මෙම වැඩසටහන ප්‍රදේශයේ කාගේත් කතාබහට ලක්විය. දැනුම ලබාදීමෙන් පසුව මුහුණ කළුවෙලා, තොල් කළුවෙලා, චූ කරන්න විතරයි, කට ගඳ ගහනවා වැනි නිවැරදි පාඨයන් නිර්මාණය විය. වැඩසටහනට සහභාගී වූ ළමුන්ගේ හොඳ දැනුමක් ඇතිවීම හා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය වෙනුවෙන් කලහැකි එලදායී දෑ තේරුම් ගැනීමටත් ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමටත් හැකි පිරිසක් බිහිවීම. මෙය ජනයුගය හා මව්බිම පුවත්පත්වල පළවිනි.

පසුවිපරම :- මෙම වැඩසටහනෙන් මසකට පමණ පසු නැවත වතාවක් පාසලට ගොස් ක්‍රියාකාරී සිසු සිසුවියන් සමග වැඩසටහන් මාලාවේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන ලදී. මෙහිදී ඔවුන් විසින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය වෙනුවෙන් සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ අදහස් දැක්වීමට අවස්ථාවක් ලබාදුනි.

නිගමනය :- නගරයේ සිසු සිසුවියන් විසින් අලවන ලද ස්ටිකර් අදටත් දැක ගැනීමට ඇති අතර, ක්‍රියාකාරකම් මගින්ම සිසු පිරිස මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආසන්නතම හානිය පිළිබඳව නිවැරදිව අවබෝධමත් වූ බව සඳහන් කළ හැකිය.

Implementing a community awareness program through students of Meegama Vidyalaya.

Author :- Dilruk Darshana

Background :- As the community in Meegama including students of Meegama vidyalaya tend to use cigarettes, an awareness program on prevention of tobacco was organized at Meegama Vidyalaya. A series of program was organized to liberate the community from tobacco with the support of the teachers and with the participation of the students of Grade 7, 8, 8, 9, 10 and 11 of Meegama Vidyalaya.

Methodology :- As the first step, a basic awareness program was done at the school according to a request form the school. Students had the basic knowledge about adverse effects of smoking such as, health impacts, social rejection and economical issues. Further, during the program they were educated widely regarding short term impacts of smoking and prevention. After that a walk was organized by the teachers and student at Meegama town with the participation of 200 students. Even though the walk was not effective as wished, they tried to socialize the theme 'kawru biwwath cigarette bonakota moda paatai' (when smoking anyone looks stupid). Simultaneously, an awareness was done aiming shop owners and passengers with a poster and sticker campaign.

Challenges :- Creating appropriate slogans for the walk has become a challenge as the students came out with common slogans such as, 'math rakusa pannamu', 'apata mathdrawya epa' and 'math dumen thora samajayakmbihi karamu'.

Results :- Student's knowledge and understanding have improved through the program. They tend to create new slogans such as, 'muhuna kalu wela', thol kalu wela', 'chuu karanna vitharai' and 'kata ganda gahanawa'. Further, they tend to develop effective and creative prevention programs with a better understanding and a wide knowledge. The program was appreciated by the community of the area and it was published on 'Janayugaya' and 'Maubima' newspapers.

Follow up :- Follow up was done after a month from the basic program to evaluate the progress and to discuss about the prevention programs organized by students.

Conclusion :- The stickers and posters that are displayed can be still seen in the area. Students have become well educated regarding short term adverse effects of smoking through the activities.

PP

05

අ

හම්බන්තොට මහජන පුස්තකාලය මගින් සමගිපුර ගම්මානයේ වැසියන් මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් නිදහස් කර ගැනීම.

කතෘ :- ඩබ්ලිව්.ඒ. අප්සරා ලසන්ති

පසුබිම :- මහජන පුස්තකාලය මගින් පාඨකයින්ට දැනුම ලබාදීම පමනක් නොව ඉන් ඔබ්බට ගොස් පුස්තකාලයට පැමිණෙන පාඨකයින්ගේ නෙත ගැටෙන ලෙස එලදායී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැන්වීම් පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීමත් පුස්තකාලයේ වෙනමම තොරතුරු අංශයක් පවත්වාගෙන යාමත් තුළින් පුස්තකාල පාඨකයන්ගේ මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීම අප පුස්තකාලයෙන් සිදු කරනු ලබයි. එම ක්‍රියාවලියේ ඉදිරි පියවරක් ලෙස පුස්තකාලය ආසන්නයේ ඇති ධීවර ගම්මානයක් තෝරාගෙන එම ප්‍රජාවේ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීමට වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම. පුස්තකාලය හරහා අවට ගම්මානයේ වැසියන් මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් නිදහස් කර ගැනීම අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- පුස්තකාල පාඨක සමාජ රැස්වීම්වලින් අදහස් ලබාගෙන එය පුස්තකාල උපදේශක කමිටුව හරහා මහා නගර සභාවට ඉදිරිපත් කර අනුමැතිය ලබාගෙන ඒ සඳහා ප්‍රතිපාදන වෙන්කර මෙවැනි වැඩසටහන් පැවැත්වීමට අනුමැතිය මුලින්ම ලබාගැනීම. තෝරාගත් ගම්මානයේ පුස්තකාල කාර්ය මණ්ඩලයත් පොලිස් නිලධාරීන් කිහිපදෙනෙකුත් පාඨක සමාජයේ සාමාජිකයින් ඇතුලුව ADIC ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලය එක්ව ගෙයින් ගෙට යෑමේ වැඩසටහන පැවැත්වීම. ඒ සඳහා අංශ කිහිපයකට වෙන්ව ප්‍රදේශයක් ආවරණය වන පරිදි කණ්ඩායම් ලෙස සකසා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ස්ටිකර් හා දැන්වීම් අත් පත්‍රිකා බෙදාදිම හා එම නිවාස වල මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමුව ඇති අය පිළිබදව සංගණනයක් සිදු කිරීම හා ඔවුන්ගේ භාවිතය අවම කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම.

අභියෝග :- මෙවැනි වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී විවිධ අභියෝගයන්ට මුහුණදීමටද සිදුවිය. මුල්‍ය පහසුකම් සලසා ගැනීමේදී මහා නගර සභාවේ විවිධ අනුමැතියන්ට යටත්වීමට සිදුවීම. එවැනි ප්‍රදේශ කරා යෑමේ අවධානම හමුවේ අප හට එය තනිව සිදු කිරීමට නොහැකි වු අතර මිනිසුන්ගෙන් ඇතිවු තර්ජන හමුවේ පොලිස් නිලධාරීන්ගේ සහය පැතීමටත් සිදුවිය.

ප්‍රතිඵලය :- පුස්තකාලය අවට ප්‍රජාවගේ මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතයේ ඇති ආසන්නතම හානි, ආර්ථික හානි අවබෝධ කරදීම හා මේවන විට ගම්මානයේ කාන්තාවන් හා තරුණයන් තමාගේ මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතය අවම කරගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමට පුස්තකාලයට පැමිණීම. ගම්මානයේ ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් යම් පමණකට අඩුවී ඇති බවක් පෙනීයාම.

පසු විපරම :- සය මසකට පසු නැවත එම ගම්මානයේ වැඩසටහනක් දියක් කොට ඔවුන්ගේ භාවිතයේ වෙනසක් ඇතිවී ඇතිදැයි සොයා බැලීම හා ගම්මානයේ මද්‍යසාර හා දුම්වැටි අධෛර්යමත් කිරීමට ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමක් සෑදීම.

නිගමනය :- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම සඳහා පුස්තකාලයටද මැදිහත්විය හැකි බව. සෘජුවම ගමේ පුද්ගලයන් මුණගැසීමට අවස්ථාව ඇති බැවින් ඔවුන්ට නිවැරදි අවබෝධය ලබාදීමට හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට පුස්තකාලයට ද දායක විය හැකි බව.

Liberating the villagers of Samagipura village from alcohol and tobacco through the intervention of Public Library of Hambanthota.

Author :- W. A. Apsara Lasanthi

Background :- The library has gone beyond its regular duties and already implemented a program to discourage smoking and alcohol consumption. It includes a separate information section and notices with effective preventive messages which are displayed in library premises. As the next step, programs were organized to minimize the alcohol and tobacco consumption among the community of a selected nearest fishery village. Objective of the program is to liberate the nearby community from tobacco and alcohol through the intervention of the library.

Methodology :- Initially, to organize and to implement a proper program, ideas and suggestions were gathered during readers' society meetings. The program proposal which was approved by the advisory board was sent to the municipal council to get approval and for the grants allocation. Field visits were done in the selected village with the participation of library staff, library members, police officers and staff of the ADIC. The area was divided in to several sections to make the process easier. Stickers, notices and leaflets were distributed to the houses of the area and people were educated regarding minimizing and prevention of alcohol and tobacco. Further, a senses study was carried out to identify the number of people who get addicted to alcohol and tobacco.

Challenges :- We had to face to several challenges during the program. Allocating funds under the municipal council was not easy. As there was less security to do the field visit alone in the area, had to get the support of the police.

Results :- There is an improvement of the knowledge in the nearby community regarding short term impacts and economical impacts of alcohol and tobacco. Women and young population tend to seek information and guidance from the library regarding prevention. A reduction of violence related to narcotics is noticed.

Follow up :- A follow up was done after a month to assess the changes of alcohol and tobacco consumption. An active team of villagers were allocated for future activities and monitoring.

Conclusion :- The library can play an effective role in alcohol and tobacco prevention. As the library is able to maintain direct contacts with villagers, it can create a proper environment to educate the community in an effective way.

PP

06

අ

සතුට සපිරි තරුණ පිරිසක් මාතර, ගාල්ල, හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කවල සියළුම ජාතික යොවුන් සේනාංක තුලින් බිහිකිරීම.

කතෘ :- එම්. ජී. තරුන් ගුණරත්න

පසුබිම :- ජාතික යොවුන් සේනාංකවල අධ්‍යාපනය ලබන තරුණ තරුණියන් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමුවීමට වැඩි අවධානමක් ඇති කණ්ඩායමකි. එමෙන්ම බහුතරයක් තරුණයින් මේ වන විටත් විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරයි. තරුණියන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකලත් ඔවුන්ගේ මනසේ මත්ද්‍රව්‍ය පිලිබඳ ධණාත්මක චින්තනයක් පවතී. මේ සියළු කරුණු නිසා මොවුන් සමග මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් මත්ද්‍රව්‍යට යොමුවීමට ඉඩකඩ ඇති තරුණයින් එයින් මුදවා ගැනීමටත්, තරුණියන්ගේ මනස හරි මගට ගැනීම හා තරුණ තරුණියන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා ක්‍රියාත්මක වන පිරිසක් කරගැනීම වැනි අරමුණු ඇතිව මාතර, ගාල්ල, හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්ක වල යොවුන් සේනාංක 06ක මෙම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

ක්‍රමවේදය :- මූලික වශයෙන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. මෙම වැඩසටහන තුලින් ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමක් තෝරා ගන්නා ලදී. එම ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමට මුල් තැන ලබා දෙමින් අනෙකුත් තරුණ තරුණියන්ද සම්බන්ධ කරගනිමින් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. මෙම සියළුම යොවුන් සේනාංක අවට ගම්මානය හෝ නගරය මේ සඳහා යොදාගන්නා ලදී. ගෙයින් ගෙට ගොස් දැනුවත් කිරීම, කඩහිමියන් දැනුවත් කිරීම, රථවාහන වල පැමිණෙන පිරිස් දැනුවත් කිරීම හා පොස්ටර්, ස්ටිකර් ඇලවීමද මීට සමගාමීව සිදු කරන ලදී. මෙම වැඩසටහනෙන් මසකට පමන පසු නැවත වතාවක් යොවුන් සේනාංකයට ගොස් තරුණ තරුණියන් සමග මෙම වැඩසටහන් මාලාවේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන ලදී. මෙහිදී ඔවුන් විසින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය වෙනුවෙන් සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම් පළිබඳ අදහස් දැක්වීමට අවස්ථාවක් ලබාදුනි. යොවුන් සේනාංක නිලධාරීන් ගෙන්ද ලමුන්ගේ වෙනස පිළිබඳ විමසා තොරතුරු ලබා ගන්නා ලදී.

අභියෝග :- දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සිදු කිරීමේදී ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රවල නොමැතවීම් නිසා ළමුන් 200-300 පමණ පිරිසක් ඇමතීමේදී ගැටළුවලට මුහුණදීමට සිදුවිය. ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්වලදී කඩහිමියන් හා නිවෙස් හිමියන්ගෙන් නොසන්සුන් ප්‍රතිචාර වැනි අභියෝගවලට මුහුණදීමට සිදුවිය.

ප්‍රතිඵල :- ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් නිර්මාණය කිරීමට හැකිවීම. එම කණ්ඩායම වයස අවු. 16 - 25ත් අතර වූ නිසා ඔවුන් හරහා අනෙකුත් භාවිතා කළ තරුණයින් විශාල ප්‍රමාණයක් අතර භාවිතය විහිලුවකට හා උපහාසයකට ලක්වීම. අවට ප්‍රජාව විශාල වශයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාර පිළිබඳ හානිය හා මිත්‍යාවන් තේරුම් ගැනීම. ගම්මානවල සහ නගරවල තරුණ තරුණියන් විසින් අලවන ලද ස්ටිකර් අදටත් දැක ගැනීමට ඇත.

පසු විපරම :- ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් සමග ඉදිරියටත් ක්‍රියාත්මකවෙමින් පවතී.

නිගමනය :- භාවිතයට වැඩි අවදානමක් දරන කණ්ඩායම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට ක්‍රියාකාරීව යොදා ගැනීම එම වයසේ පිරිස් අතර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මෝඩ වැඩක් යන අදහස ගෙන යාම පහසුය.

To make a happy young generation through the national youth corps in Matara, Galle and Hambanthota districts.

Author: M.A.Tharun Gunarathne

Background :- Students of the national youth corps are very vulnerable to use substances. Many of the male students are used to various substances by now. Even though the female students do not use any substance, they have a positive idea regarding the substance use. So there was a huge need of a awareness and drug prevention program for these students. Our aim was to protect the youth from getting addicted to substances and to make a group of people who actively interfere to drug prevention.

Methodology :- Primarily we held an awareness program to the students. Through the program we were able to select active participants for the future programs. Providing a priority for that group we were able to conduct an awareness program. We got the support from the other students as well. During the awareness program we tried to cover the villages and towns around the institute. We went to houses, shops and explained them. We displayed posters and stickers have been pasted. After one month of the completion of this program members of the youth corps went to the same places to get a review and ideas regarding the program. The people in the community were given a chance to share their ideas about the whole program done by youth corps. We got the information from the officers of the youth corps.

Challenges :- Due to the lack of physical sources like loudspeakers, it was difficult to aware a big crowd. There were objections from the villagers and shop owners during the awareness program.

Results :- We were able to build an active group for the program. Majority of them were between 16-25 years, so it has become more effective during the prevention program. Most of the people in the community also got a clear idea of the harmful effects of substances. There are some stickers remaining even after several months.

Follow up :- Tried to continue the programs actively.

Conclusion :- Using a correct and appropriate group for the prevention programs will be more effective to convey the messages.

PP

07

අ

වසර 20 කට ආසන්න කාලයක් ඵලදායී ලෙස මත් නිවාරණය වෙනුවෙන් තරුණ කණ්ඩායමක් ක්‍රියාත්මක කරවීම.

කතෘ :- ආර්.ඒ. වසන්ත රවිචන්ද්‍ර, එස්.ඒ. උපුල් ඉන්දික

පසුබිම :- පන්නල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ ග්‍රාම සේව වසම් 87 කි. එහි පවුල් සංඛ්‍යාව 35371 කි. මුළු ජනගහනය 133933 කි. එහි අඩු ආදායම්ලාභී ජනතාව ගොවිතැන්, කොහුමෝල්, ගඩොල් කර්මාන්ත වැනි රැකියාවල නියුතු දිනක වැටුප රු. 800 ත් 1200 ත් අතර ලබන පිරිසකි. කොට්ඨාසයේ සිගරට් අලෙවි කරන වෙළඳසැල් 150 වඩා වැඩි අතර ප්‍රධාන අලෙවිසැල් 03 ක් පමණ ඇත. නීති විරෝධි කසිප්පු අලෙවිසැල් 50 කට වඩා වැඩි අතර රජයේ අනුමත අරක්කු අලෙවිසැල් 10 ක් පමණ ඇත. එමෙන්ම අරක්කු භාවිතා කර හිරිහැර කිරීම්ද ඇත.

ක්‍රමවේදය :- සමෘද්ධි වැඩසටහන් තුළින් ක්‍රියාශීලී තරුණ පිරිස් හඳුනාගෙන. ප්‍රාදේශීය මට්ටමට ඒකරාශී කර, "මත් නිවාරණ කමිටුව" ලෙස ස්ථාපිත කිරීම. මසකට වරක් තරුණ තරුණියන් හමු වී ප්‍රගතිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම. ක්‍රියාත්මක තරුණ පිරිස් මත් නිවාරණ කමිටුව තුළ රඳවා ගැනීම සඳහා වාර්ෂික විනෝද චාරිකා, පැදුරු සාජ්ජයන් හා එල්ලේ, ක්‍රිකට් වැනි අභියෝගාත්මක ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීම. එමෙන්ම සාමාජිකයන්ගේ පවුල්වල දුක්මුසු හෝ සතුටු අවස්ථාවන් සඳහා සහභාගී වී දුක සැප බෙදා ගනිමින් තමන්ගේම අයෙකු මෙන් කටයුතු කිරීම. මත් නිවාරණ කමිටුවේ තරුණ තරුණියන් සඳහා ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යයාලයේ ඉහළම නිලධාරීන්ගේ සිට පහළම නිලධාරියා දක්වා සුහදත්වයට හා ඇගයීමට ලක්වීම මෙන්ම තමන්ගේම තැනකට පැමිණි බවක් දැනීම. වැඩසටහන් සඳහා මුදල් උපයා ගැනීමට වාහන සේදුම් වැනි වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

අභියෝග :- කාලයක් තිස්සේ මෙම මත් නිවාරණ කමිටුව ක්‍රියාත්මකවීමේදී සාමාජිකයින් විවිධ හේතු මත සාමාජිකත්වයෙන් දුරස් වීම. දිගින් දිගට හමුවීමට ස්ථානයක් නොමැතිවීම හා සමහර වැඩසටහන් සඳහා මූල්‍යමය ගැටලු ඇතිවීම.

ප්‍රතිඵලය :- වසර 20ක කාලයක් මත් නිවාරණය සඳහා උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන ක්‍රියාශීලී තරුණ කණ්ඩායමක් නිර්මාණය වීම. මත් නිවාරණය වෙනුවෙන් ඔවුන්ගේ දායකත්වයෙන් ප්‍රදේශයේ සිගරට් අලෙවිකරණ වෙළඳසැල් 75කට වඩා අඩු කිරීම, ප්‍රධාන අලෙවිසැල් එකක් දක්වා පහත දැමීම, නීති විරෝධි කසිප්පු අලෙවිසැල් 20 දක්වාද , රජයේ අනුමත බාර් 08ක් දක්වා අඩුවීම. අරක්කු භාවිතයෙන් සිදු කරන බොරු රඟපෑම්ද දක්නට නැති තරම්ය. මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස් වී ජීවිතය සතුටින් විඳින පවුල් බොහොමයක් සමාජයේ දක්නට ඇත.

පසු විපරම :- දුරස්වන සාමාජිකයන් මාසික ව පවත්වන කමිටුවට සහභාගී නොවන බැවින්, මාස 06 කට වරක් පමණ විශේෂ හමුවක් පැවැත්වීම හා වාර්ෂික ව සිදුකරන විනෝද චාරිකා සඳහා ද ඔවුන් සම්බන්ධ කරගනිමින් අළුතින් පැමිණෙන පිරිසගේ අවබෝධය දියුණුවීම.

නිගමනය :- දිර්ඝකාලීනව වැඩසටහන පවත්වා ගැනීම සඳහා නිරන්තර පසුවිපරමක් සහ නව වැඩසටහන් අවශ්‍යවේ.

Fruitfully engaging youngsters in action for sustainable prevention of consumption of drugs/alcohol for a period of about 20 years.

Author :– R.A.Wasantha Ravichandra, S.A.Upul Indika.

Background :- There are 87 grama sewa divisions in Pannala divisional secretariat. The number of families there is 35371.The total population is 133933.The low income population in there is engaged in farming, working in coir mills and brick industry and earn a daily wage of about 800-1200 rupees. There were more than 150 cigarette selling shops in the area and about 3 large shops. There were more than 50 shops which sell illicit alcohol and about 10 shops selling alcohol under government licence.Cases of misbehavior after alcohol consumption had also been reported there.

Methodology :- Identifying the active young population through Samurdhi programs ,gathering them together regionally and naming it as "Drugs and Alcohol Prevention Committee", the youngsters gathering together once a month and discussing about the progress among them, conducting annual trips, musical programs and challenging games like elle and cricket with the purpose of retaining the active participation of the youngsters within the committee, sharing the good and bad situations of the families of its members and maintaining the bond , complimenting all the members of the committee when they visit the divisional secretariat office ,by all the officers there, ranging from its highest position to the lowest position and making them feel that they had visited a place of their own and conducting programs like car washes with the purpose of collecting money for the activities of the committee.

Challenges :- Losing the membership due to many reasons when this committee is in action for a very long period of time, Lack of a suitable place for the gatherings with the lapse of time, financial difficulties for some programs.

Results :- Formeden active youngsters who work effectively for the prevention of consumption of drugs/alcohol sustainably for a period of about 20 years. With their support, reducing the number of shops which sell cigarettes to 7, the number of large shops to 1, the number of shops selling illicit alcohol to 20 and the number of bars with the government license to 8.The misbehavior due to alcohol consumption is hardly seen there. There are many families in the area which are relieved from the nuisance of drugs/alcohol and enjoying their lives.

Follow up :- Since the members who loss the contact do not participate in the monthly meetings of the committee, conducting a special gathering once in every 6 months, getting them involved in the annual trips and increasing the awareness of the new members.

Conclusion :- For the sustainable maintenance of the program, frequent post observation and new programs are essential.

PP

08

අ

ප්‍රජාවේ මද්‍යසාර විකුණන හා භාවිතා කරන ස්ථාන අවම කරමින් නිදහසේ සතුටින් ජීවත්විය හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

කතෘ :- ජී එච් එන් කුමුදු කුමාරි

පසුබිම :- හොරණ, වැල්මිල්ල සායනය සඳහා අවුරුද්දකට ගර්භණී මව්වරු 30 කට ආසන්න පිරිසක් ලියාපදිංචි වේ. මෙම ප්‍රදේශය ගත් කළ කසිප්පු අනෙක් ප්‍රදේශවලට බෙදා හැරීම බහුලව සිදු කෙරේ. එම නිසාම 60% කට ආසන්න පිරිමි අය අරක්කු භාවිතයට පුරුදු වී ඇති අතර දුම්වැටි භාවිතයද සාමාන්‍ය එකක් සේ සැලකේ.

මේ හේතුවෙන් ගර්භණී මව්වරුන් හිංසනයට ලක්වීම , දරුවන්ගේ පෝෂණ ගැටළු, ආර්ථික ගැටළු ආදිය බහුලය.

අරමුණ :- මද්‍යසාර සුලභතාවය අවම කරමින් කාන්තාවන් සහ ළමුන්ට සතුටුමත් පරිසරයක් උදා කරලීම.

ක්‍රමවේදය :- ගර්භණී මව්වරුන් සහ ස්වාමි පුරුෂයන්, පෙර පාසැල් දරුවන් සහ දෙමාපියන් මාගේ ඉලක්ක කණ්ඩායම විය. පියාගේ සිගරට් , මද්‍යසාර භාවිතය කළලයට ඇති කරන බලපෑම පිළිබඳව සායනය තුලදී මෙන්ම මව්පිය සැසි වලදී ද සැමියා සහ බිරිඳට අවබෝධය ලබා දුනි.

සිගරට්/මද්‍යසාර භාවිතා කරන අයගේ බාහිර ස්වරූපයට වෙන හානිය පෙර පාසැල් දරුවන්ට පෙන්වා දෙමින් දරුවන් හරහා දෙමාපියන් ඇමතීම මා ගත් තවත් උත්සාහයකි. ප්‍රජාවේ කාන්තාවන්ට ඇති ගැටළු සාකච්ඡා කරමින් ඔවුන් බලගන්වමින් සිගරට් , මද්‍යසාර සුලභතාවය අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කරවුයෙමි. සිගරට් අළෙවි සැල් සමග කතිකාවතක්ද ආරම්භ කළෙමි.

බර කිරන ස්ථානවලදී දරුවාගේ බර අඩුවීමට පියාගේ සිගරට් , මද්‍යසාර භාවිතය හේතු වන අයුරු පැහැදිලි කරමින් අවබෝධය ලබා දුන්නෙමි.

අභියෝග :- සිගරට් විකුණන මුදලාලි සමග සාකච්ඡා කිරීමේදි ගැටළු ඇතිවීම.

ප්‍රතිඵල :- ළමුන් ඉදිරියේ සිගරට් භාවිතා කිරීම 30%ක් අඩුවී ඇති අතර කාන්තාවන් සූක්ෂම ලෙස දුරකතන ඇමතුම් දෙමින් කසිප්පු විකුණන සහ භාවිතා කරන නාන තොටුපලට වරින් වර පොලීසිය ගෙන්වීම.අරක්කු බෝතල් කඩා දමා ඒ අවට අපිරිසිදු කිරීම නතර වී ඇත. කාන්තාවන්ට, ළමුන්ට නාන තැනට පහසුවෙන් යාමට හැකිවීම සහ විනෝදවීමට හැකිවීම පෙර පාසැල් දරුවන් තම පියාට සිගරට් බිව්වම ගඳයි, කැත වෙනවා කියලා කියන නිසා පියවරු 5ක් ළමයි ඉදිරියේ භාවිතා කරන එක නවත්වා ඇත.එක පවුලක් සිගරට් භාවිතය අඩුකරමින් මුදල් කැටයකට එකතු කිරීමට පටන් ගැනීම.

පසු විපරම :- පෙර පාසැල් දරුවන් මාසයකට වරක් මුණ ගැසීම පවුල් සංවිධාන වැඩසටහන් වලදී ගෘහ පිවිසුම් වලදී සහ තුන්වන සැසියේදී මෙය සිදු කරයි.

නිගමනය :- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට ඵලදායි ලෙස මැදිහත්වීම දීර්ඝ කාලින ප්‍රතිඵල ලබාදෙයි.

Building an environment where living is possible happily and freely by minimizing the consuming and selling places of drugs/alcohol in the community.

Author :– P.H.N.Kumudu Kumari.

Background :- About 30 pregnant mothers get registered in the clinic in Welmilla in Horana district, annually. There is frequent distribution of illicit alcohol from this area to the other areas. As a result, 60% of the male population has get used for alcohol consumption. Cigarette smoking is also considered normal in this area. As a result, there were frequent cases of pregnant mothers being subjected for violence, existence of nutritional problems among the children and presence of many economic problems. Objective is building a desirable environment for women and children by minimizing the consumption of drugs/alcohol.

Methodology :- The target population included pregnant mothers, their husbands and pre –school children and their parents. The knowledge on how the alcohol consumption and cigarette smoking of the father effects on the fetus was provided to the husbands and wives during the clinic sessions as well as parental sessions. Another activity undertaken was making the pre-school children aware of how the consumption of alcohol and smoking effects on the external appearance of the consumers and addressing their parents through the children. By discussing about the problems faced by the women in the community, they were motivated to reduce the frequency of consumption of drugs/alcohol in their community. A discussion series was also started along with the participation of the shops which sell cigarettes. At the weighing posts, the effect on the consumption of alcohol and cigarettes by the father on the low weight of the children was explained and made them aware on that regards.

Challenges :- Problems arosed when discussing with the cigarette seller.

Results :- Smoking cigarettes in front of children has reduced by 30 %.The women have used to give telephone calls secretly to the police informing about the places of selling illicit alcohol including the bathing areas, allowing them present on time. Environmental pollution by breaking the used arrack bottles has been largely reduced. Women and children have got the freedom of going to the bathing areas without any risk.5 fathers of pre-school children have quitted smoking cigarettes in front of the children after they were told by their children that due to smoking, they become ugly and are smelly. One family has reduced the consumption of cigarettes and started to collect that money into a till.

Follow up :- Meeting the pre-school children once a month .This was done during the family planning programs, home visits and during the 3 rd session.

Conclusion :- Fruitful intervention for quitting the consumption of drugs/alcohol provides with long -term benefits.

PP

09

අ

සිගරට් / මද්‍යසාර භාවිතා කරන පුද්ගලයන්ට එම හැසිරීම් පහසුවෙන් කරගෙන යාමට නොහැකි පරිසරයක් සෑදීම.

කතෘ :- එච්. ඩී. කරුණාසේන හෙට්ටිආරච්චි

පසුබිම :- හොරණ කුඹුක දකුණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිනි කොට්ඨාශය තරමක අර්ධනාගරික ස්වරූපයක් ගනී. කෘෂිකර්මාන්තය, ගල්කොරි ආශ්‍රිත රැකියා සහ රජයේ රැකියාවල නිරත ප්‍රජාවන් මෙහි ජීවත්වේ. වැඩසටහන කුඹුක දකුණ ගර්භණී මව්වරුන්ගේ සායන තුළ ක්‍රියාත්මක කළ අතර මසකට මව්වරුන් 60ක් - 70ක් සම්බන්ධ වේ. ගර්භණී මව්වරුන්ගෙන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයින්ගෙන් 40% ක් සිගරට්ද 45%ක් මද්‍යසාරද භාවිතා කරයි. 20%ක් සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා පීඩාවට පත්වන කාන්තාවන්ය. අඩු බර සහිත දරුවන් බිහිවීම, විවිධ අසනීප සහිත දරුවන් බිහිවීම දක්නට ලැබේ. ගර්භණී මව ඇතුළුව අවට මත්ද්‍රව්‍යවලින් තොර යහපත් පරිසරයක් ගොඩ නැගීම අරමුණවේ.

ක්‍රමවේදය :- මෙය මා ආරම්භ කරනුයේ යෝග්‍යතා පවුල් සහ නව විවාහපත් යුවල් ලියාපදිංචියේදිය. මසකට ලියාපදිංචි වන පවුල් 2-3කි . සිගරට් භාවිතය සහ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා කළලයට වන හානිය පිළිබඳව සාකච්ඡාවට ගනු ලැබේ.

සායනය තුල පැවැත්වෙන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කතාවේදී, පූර්ව - ප්‍රසව සැසි වලදීද සාකච්ඡා කරයි. සහභාගී වන දෙමාපියන් 200කට දරුවා වෙනුවෙන් සකස් වුනු නිර්මාණාත්මක පොත් පිංචක් ලබා දුන්නෙමි. බර කරන ස්ථානවලදීද සාකච්ඡා කළෙමි.

ගර්භණී මව මෙන්ම ප්‍රජාවද මෙයට දායක කර ගත යුතු හෙයින් යොවුන් වයසේ දරුවන් උදෙසා අඛන්ඩ වැඩමුළු කිහිපයක් පැවැත්වීමි. එහිදී මාධ්‍ය හරහා තරුණ ළමුන් ඉලක්ක කරන ආකාරය සාකච්ඡා කළෙමි. එමෙන්ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ගම්මානයකට මෙම වැඩසටහන අදාල කරගත් අතර පවුල් 25ක් සමඟ දිගටම මේ සම්බන්ධ සාකච්ඡා ගනිමින් යන කාර්ය දියත් කළෙමි. පෙර පාසල් ළමුන් සහ දෙමාපියන් සමග ද මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කළෙමි.

අභියෝග :- "රජයට කම්පැනි වහලා දැම්ම නම් ඉවරනේ . තහනම් කලා නම් ඉවරයිනේ." යනුවෙන් විවිධ අය ප්‍රකාශ කළහ

පසුවිපරම :- ප්‍රජා පිවිසීම්වලදී මෙන්ම ප්‍රජාව එක්රැස්වන සෑම සමිති සමාගමකදී ම අවධානය යොමු කිරිම.

ප්‍රතිඵල :- වයස අවු. 20- 35 අතර පිරිමි පුද්ගලයින් 4 දෙනෙකු වෙනදා මෙන් නොව හොරෙන් සිගරට් භාවිතා කරනු දුටුවෙමි. අරක්කු භාවිතා කරන අයද භාවිතා කර උජාරුවට කියවන එක අඩු කළ පුද්ගලයන් 3 දෙනකු ඇත. අරක්කු භාවිතා කළද වෙනදා මෙන් ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් සහ බොරු රගපෑම් නොකරන පුද්ගලයින් දෙදෙනකු දක්නට ලැබේ.

නිගමනය :- සිගරට් භාවිතය , අරක්කු භාවිතය නැවැත්වීම සඳහා ප්‍රජාව බලකරණය කිරීම සැලසුම් ගත ලෙස සිදුකිරීම සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බවයි.

Creating an environment where the individuals who smoke/ consume alcohol cannot carry out those behaviours comfortably

Author :- H.D. Karunasena Hettiarachchi

Background :- Horana, Kubumka South mid wife division is somewhat semi-urban area. Communities which engage in agriculture, jobs associated with quarries and government employments live there. The activity was implemented in the Kubumka South antenatal clinic in which 60-70 mothers participate per month. 40% and 45% of the husbands of the pregnant mothers smoke and consume alcohol respectively. 20% of the women are burdened by husband's alcohol consumption. Births of babies with low birth weight and babies with various diseases are seen. Objective is building a better environment without narcotics around the pregnant mother.

Methodology :- Programe was started with registration of the eligible couples and newly wedded couples. 2-3 families registered per month. The harm caused by smoking and consuming alcohol to the embryo is discussed. It is discussed in the health education talks in the clinics and antenatal sessions as well. A creative booklet for the child was distributed among 200 parents who participated. I conducted discussions at the weighing posts as well. I conducted continuous workshops for the adolescents, as the community also has to take part along with the pregnant mothers. There I discussed how the youth is targeted in the media. This programme was included the theme towards a health promoted village. Continuous discussions on this matter were held with 25 families. The same programme was started with pre-school children and their parents.

Challenges :- Different people argued that if the company was closed or banned the problems would be over.

Results :- Identified 4 individuals who are 20-35 years smoke in clandestine unlike other days. 3 people limited consuming arrack and boasting after consuming arrack. 2 people stopped acting violently and doing fabricated acts after consuming arrack unlike other days.

Follow up :- Focusing the attention in home visits and every meeting where the community gathers.

Conclusion :- Successful results can be achieved by empowering the community to stop smoking and alcohol consumption according to a plan.

PP

10

අ

ඌරුබොක්ක මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කොට්ඨාශය තුල දුම්වැටි නිවාරණ වැඩසටහන

කතෘ :- එච්.කේ. සමීර ගුණසේන

පසුබිම :- දුම්කොළ හා මද්‍යසාර පිළිබඳ ජාතික අධිකාරී පනතේ බලයලත් නිළධාරියෙකු ලෙස දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීමේ අවශ්‍යතාවය නිරන්තරයෙන් පැන නගින්නට විය. 2016 වර්ෂය අවසන් වනවිට ඌරුබොක්ක මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කොට්ඨාශයේ 26% ක් පවතින දුම්වැටි අළෙවි නොකරන වෙළඳසැල් ප්‍රමාණය 75% දක්වා වාර්ධනය කිරීම.

ක්‍රමවේදය :- ක්ෂෙත්‍රයේ වෙළඳසැල් 154 සඳහා සමීක්ෂණයක් සිදු කළ අතර දැනට දුම්වැටි අලෙවි කරන වෙළඳ සැල් ගනන හා දිනකට අලෙවි කරන දුම්වැටි ගණන (13000ක් පමණ) සොයා ගන්නා ලදී. එම තොරතුරු ප්‍රදේශයේ වෙළඳ සංගම් දෙකෙහි නිළධාරීන් වෙත ඉදිරිපත් කරන ලදී. ප්‍රධාන ඉලක්ක කණ්ඩායම ලෙස වෙළඳසැල් හිමියන්ද, තවද පාසල් ළමුන්, ඇබ්බැහි වූවන්, මව්වරුන් හා අනෙකුත් ප්‍රජාව තෝරා ගන්නා ලදී. මුල් අදියරේදී සියළු වෙළඳසැල් දැනුවත් කර ඔවුන්ගේ සහය පතන ලදී. වෙළඳ සංසදය සමග එක්ව පස්ගොඩ නගරයේ සිට බෙරලපනාතර දක්වා 20Km පමණ දුරකට වාහන 50කට ආසන්න ගනනක් සහභාගීත්වයෙන් දුම්වැටි විරෝධී රථවාහන පෙළපාලියක් 2016.10.26 දින පවත්වන ලදි. මේ සඳහා තාක්ෂණික සහය ADIC ආයතනය සපයන ලද අතර 2016.11.27 දින දහම් පාසල් සිසුන් සහභාගීත්වයෙන් දුම්වැටි විරෝධී පා ගමනක් පවත්වන ලදී. වෙළඳසැල් සදහා දැනුවත් කිරීමේ පත්‍රිකා, ස්ටිකර් ආදිය ලබාදී ප්‍රදේශයේ දැනුවත් කිරීමේ පෝස්ටර් හා විශාල ප්‍රමාණයේ පුවරු 5 ක්ද ස්ථාපනය කරන ලදී. තවද වෙළඳසැල් තුල දුම්වැටියෙන් ඉවත්වීම දිරිගැන්වීම සදහා විශේෂ ස්ටිකරයක් අලවන ලදී.

අභියෝග :- දුම්වැටි සමාගම් වලින් ප්‍රචාරය කරන ලද සෘණාත්මක ආකල්ප, වෙළඳසැල් හිමියන්ට දිරිගැන්වීම්, සමාගම දේශපාලන අධිකාරිය හමුවීම හා විවිධ බාධාකාරී පුද්ගලයින්ගෙන් එල්ල වූ බාධා මෙන්ම මූල්‍යම අගහිගකම්, ප්‍රවාහන අපහසුතා, රාජකාරීමය අධික කාර්යයබහුලත්වය ආදී බාධාවන් මධ්‍යයේ ආගමික නායකයින්, ප්‍රජා නායකයින්, දේශපාලන අධිකාරියේද සුහදත්වය පවත්වා ගනිමින් සාර්ථකව වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වේ. මෙහිදී සියළුම දෙනාගේ විශ්වාසය දිනා ගැනීම මාගේ කාර්යය කිරීමට රුකුලක් විය.

ප්‍රතිඵල :- වෙළඳසැල් 98% ක් දුම්වැටි අලවියෙන් ඉවත්වී ඇති අතර, දුම්වැටි සමාගම නැවත සිගරට් විකිණීමට කොතෙක් උත්සාහ කලද ඔවුන් අසාර්ථක වී ඇත. වැඩ බලන කැකුන්දෙනිය ක්ෂෙත්‍රයේ 90% ක්ද අනෙකුත් ක්ෂෙත්‍ර 4 ක් තුළද දුම්වැටි අලවිය අවම වී ඇත.

පසුවිපරම :- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී අධීක්ෂණය යටතේ අපගේ නිරන්තර පසුවිපරම් කිරීම්, වෙළඳ සංසදයට වගකීම් පැවරීම, ප්‍රජාව තුලින් තොරතුරු ගලා ඒම සිදුවීම හා වෙළඳසැල්, පාසල් හා ප්‍රජාව නිරන්තර දැනුවත් කිරීම සිදුකෙරේ.

නිගමනය :- ප්‍රජාව සමග සුහදව විශ්වාසනීයව ඔවුන් තුලින්ම ගැටළුව හදුනාගෙන ඔවුන් සමගම විසදුම සෙවීමේදී හා ක්‍රියාත්මක කිරීමේදි මනාව ගැටළුව පහසුවෙන් විසදාගත හැක.

Drug prevention program in Urubokka PHI area.

Author :- H.K.Sameera Gunasena.

Background :- As an authorized officer of the National Act on Tobacco and Alcohol, there was a continuous need of a drug prevention program in our area. At the end of the year 2016 the percentage of cigarettes selling shops have increased from 26% up to 75%.

Methodology :- survey was done for the 154 shops in the area. We collected the data of cigarettes selling shops and the number of cigarettes being sold per day (about 13000 cigarettes). We presented the details we collected from the shops to the officers of the 2 trade unions in the area. As the main targeted groups we select was the shop owners, school children, drug abusers, mothers and the community. At the initial step we conducted a awareness program to all the shop owners and requested their support. With the help of the two trade unions we were able to organize a vehicle parade by using around 50 vehicles. We started at Pasgoda town and travelled about 20km to Beralapanathara on 26th of October, 2016. ADIC institute provided the technical support to the walk. On the 27th of November, 2016 we were able to conduct a walk with the students of the Dhamma schools. They distributed the leaflets and stickers to aware the community. Posters and banners were used to display the messages. They tried to paste stickers inside the shops to discourage the use of cigarettes.

Challenges :- There were so many challenges such as promotion strategies of the tobacco companies, encouraging the shop owners, meeting of the officials and politicians, financial difficulties, transport problems and lack of time. But we could able to conduct the program successfully with the help of religious leaders, community leaders and politicians.

Results :- 90% of shops have stopped selling cigarettes even with the promotion strategies of tobacco companies. Selling of cigarettes has reduced about 90% in Kekundeniya area and in other 4 areas.

Follow up :- With help of the MOH we observed the areas. Some responsibilities were handed over to the trade unions. Awareness programs will be organized continuously.

Conclusion :- We can identify the problems within the community by working as a team with them.

PP

11

த

உடல் நலம் பற்றிய 80% சுகாதார எச்சரிக்கை படம் இல்லாமல் புகைத்தல் பொருட்களை விற்பனை செய்தலை தடுத்தல் உட்பட புகையிலை மற்றும் மதுபானம் அற்ற சிறந்த ஆரோக்கியமான சுற்றாடலை உருவாக்குதல்.

எழுத்தாளர் :- மரியதாஸ் ராஜமேனகன்

நோக்கம் :- தனியாகவோ அல்லது சிறுதுண்டுகளாக புகைத்தல் பொருட்களை விற்பனை செய்வதை தடுப்பதன் மூலம் சிறுவர்களை மற்றும் பெரியவர்களுக்கு இலகுவாக கிடைப்பதை தடுத்தல். இவ் ஒழுங்கு விதியின் நோக்கம் பாவனையாளருக்கு உடல் நலம் பற்றிய 80% சுகாதார எச்சரிக்கை கிடைக்க வேண்டும் என்பதே தனியாகவோ அல்லது துண்டுகளாக விற்பனை செய்வதால் பாவனையாளருக்கு இவ் எச்சரிக்கை கிடைக்காது

செயற்பாடு :- சனத்தொகை 8851 உள்ளடக்கிய பொது சுகாதார பரிசோதகர் பிரிவு தெல்லிப்பழையில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு பின்னர் சனத்தொகை 38000 உள்ளடக்கிய சுாகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனை பிரிவு முழுவதும் நடைமுறப்படுத்தப்பட்டது. புகையிலை பொதியோ அல்லது சிகரட் பொதியை வேண்டி பயன்படுத்தவேண்டிய சூழ்நிலை உருவாக்குவதனால் விற்பனையார்கள் அதிக முதலீடு செய்ய வேண்டும்,பாவனையாளர்கள் வீட்டுக்கு கொண்டு சென்று பயன்படுத்தல் வேண்டும். எனவே மாணவர்கள் மற்றும் பொது மக்களுக்கு கடந்த 05 வருடமாக கடுமையாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளமையால் பாவனையாளரால் அல்லது பாவிக்க முனைவர்களால் களஞ்சியபடுத்த முடியாத நிலை அல்லது பயன்படுத்த முடியாத சூழ்நிலையால் இவ் பழக்கத்தில் இருந்து குறுகியகாலத்தில் விடுபடுவர், வீடுகள் மற்றும் பொது இடங்களில் புகையிலை மற்றும் மதுபானம் அற்ற சுற்றாடல் என பிரகடனப்படுத்தி முன் மதில்களில் ஒட்டி உள்ளார்கள். பொது இடங்களில் அல்லது வெளி இடங்களில் பயன்படுத்த முடியாது ஏன் எனில் சட்ட நடவடிக்கை தயவு இன்றி எடுக்கப்படும் என்பது மக்கள் நன்கு அறிவர். உடல் நலம் பற்றிய 80% சுகாதார எச்சரிக்கை படம் இல்லாமல் புகைத்தல் பொருட்களை விற்பனை செய்த விற்பனையாளர்களுக்கு சட்ட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சவால்கள் :- ஆரம்பத்தில் மக்கள் ஆதரவு தரவில்லை உயர் மட்ட அதிகாரிகள் அடைய முடியாத இலக்கு எமக்கு உளநோய் என்றார்கள் அரசியல் தலையீடு சகோதர உத்திேயார்கள் ஏனைய திணைக்கள மற்றும் பாதுகாப்பு அமைச்சு உத்தியேகத்தர்கள் தலையீடு புகையிலை கம்பனியின் ஆழமான ஊடுருவல் விற்பனையாளருக்கான சகல சட்ட உதவிகள் மனவலிமையை வழங்குதல் எமக்கு சலுகை வழங்க முன்வருதல்.

பின்தொடரல் :- எம்முடன் மக்கள், கடை உரிமையாளர்கள் பலர் ,சமூக தலைவர்கள் ஆர்வலர்கள்,கிராம உத்தியோகத்தர்கள் என பலரும் இணைந்து செயற்படுகின்றனர் மற்றும் போதிய தகவல்களும் வழங்கி வருகின்றனர்.

மாற்றம் :- 98% வீதமான விற்பனையாளர்கள் நிறுத்தி உள்ளனர் மேலும் புகைப்பிடிப்பதை அதிக எண்ணிக்கையானவர்கள் நிறுத்தி உள்ளனர்.

முடிவுரை :- சிகரட் நிறுவனத்தின் வியாபார தந்ரோபாயங்களை தகரத்தெறிவதற்கு கடை உரிமையாளர்களை சிகரட் விற்பனையிலிருந்து விடுதலையாக்குவதும் சிறந்ததொரு முறைாகும்.

Creating a good healthy environment free of tobacco and alcohol, including prohibiting the sale of tobacco products without the 80% warning picture regarding physical health hazards

Author :- Mariyadhas Rajamenagan

Background :- The main aim of the project was to shut down the easy access for tobacco for children and adults, by prohibiting the sale of single or small junks of tobacco products. The aim of this regulation is to make the consumers receive the 80% warning of physical health hazards. This warning will not reach the consumers if it is sold singularly or in small junks.

Methodology :- The implementation was started in the Theellipalai Public Health Inspector area containing a population of 8851 and expanded fully to the Medical Officer of Health area containing a population of 38000. By creating a situation where tobacco or cigarettes should be bought in packs in order to use them; the sellers have to invest more and the consumers have to use these products by taking them home. Since the students and the public have been made aware for the last five years, consumers or new beginners face the situation where they cannot store or use these products and hence will refrain from this habit in a short period. Houses and public places have put up on the front walls, declaring themselves as tobacco and alcohol free environment. People know well that they cannot smoke in public places or outside as they will be charged by the law without any mercy. It is worthwhile to note that legal steps are being taken against the businessmen who sold tobacco products without the 80% warning picture regarding physical health hazards.

Challenges :- People did not provide their support at the beginning. High ranking officials told that these are unachievable targets and that we are having psychiatric disorders. Political involvement. Involvement of fellow officials, other departments and defense ministry officials. Deep involvement of tobacco companies, providing all legal support and mental strength to the sellers, and trying to bribe us.

Follow up :- Several parties including the public, several shop owners, community leaders, volunteers, Grama sevaka etc. have joined and are working with us. They are providing adequate information.

Results :- 98% of the sellers have stopped, and a large number of smokers also have stopped smoking.

Conclusion :- Encouraging shop owners to stop selling tobacco in their shops is an effective method to counterforce the tobacco industry strategies in tobacco promotion and selling.

PP

12

த

யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களில் அதிகரித்த புகைப்பொருள் பாவனை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட முறை.

எழுத்தாளர் :- ஆறுமுகம் கோடீஸ்வரர்

பின்னணி :- உண்மையிலேயே மூன்று தசாப்த காலமாக எமது நாட்டிலே ஏற்பட்ட யுத்த சூழ்நிலையானது மக்கள் மத்தியில் ஒரு கசப்பான உணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த காலகட்டத்தில் புகைப்பொருள் பாவனையினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள், அதன் பின்னனி தொடர்பில் மக்கள் போதுமான அளவு அறிந்திருக்கவில்லை. 2009ம் ஆண்டின் பின்னர் மக்களின் இயல்பு வாழ்கை மீண்டும் திரும்ப ஆரம்பித்தது. இந்த அமைதிச் சூழலை பல்தேசியக் கம்பனிகளும் குறிப்பாக புகையிலைக் கம்பனியானது தனக்கு சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொண்டது. இலங்கையில் புகையிலைக் கம்பனிகளினால் சமூகத்திற்கு எந்தவித அனுசரனையும் வழங்கமுடியாது என்ற சட்டம் இருந்தும் கூட கிளிநொச்சி, மாங்குளம் பகுதியில் பொலிஸ் நிலையம் அமைக்க அரசாங்கத்திற்கு நிதி உதவி வழங்கினர். கடை உரிமையாளர்களுக்கு கடன் உதவிகள் வழங்கி, கடைகளை மேம்படுத்த உதவிகள் செய்து 2010, 2011ம் ஆண்டில் தந்திரோபாயமான முறையில் தமது வியாபாரத்தை ஆரம்பித்தனர். இதனால் 2010 மற்றும் 2011ம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் இலங்கையில் அதிகமாக புகைப்பிடிப்போரின் எண்ணிக்கை நாட்டின் ஏனைய பகுதிகளைக் காட்டிலும் வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களில் அதிகரித்தது. மக்களை புகைப்பொருள் பாவனையில் இருந்து விடுபட வைப்பதும், கம்பனிகளின் தந்திரோபாயங்களை தகர்தெறிவதுமே எமது நோக்கமாக இருந்தது.

செயற்பாடு :- பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள், பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் இளைஞர் குழுக்களையும் உருவாக்கி அவர்களுக்கு துரைசார் அறிவினைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்காக பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டடு சமூகமட்டத்திலான நடவடிக்கைகள் முன்னெடுக்கப்பட்டன.மக்கள் மத்தியில் இதன் பாதிப்புகள் தொடர்பில் அறிவை மேம்படுத்தவும் மூடநம்பிக்கையை கலைப்பதற்காகவும் விழிப்புணர்வு செற்பாடுகள், விஷேட பிரச்சார நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டதோடு ஊடகங்களையும் பயன்படுத்தினோம். அதேநேரம் உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் மக்களுக்கு சட்டம் தொடர்பிலும் அறிவூட்டல் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டன.

பெறுபேறுகள் :- யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் மட்டும் 2011ம் ஆண்டு தொடக்கம் இன்று வரை 600 கடைகளில் புகைப்பொருள் விறபனையை தவிர்த்துள்ள்மை பிராந்திய சுகாதார திணைக்களத்தின் ஊடாக அறியக்கூடியதாக உள்ளது. மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் நிலையத்தின் ஆய்வின்படி 2011ம் ஆண்டைக் காட்டிலும் 2014ம் ஆண்டு யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் சிகரட் பாவனையானது 2மூ வீதவீழ்ச்சியைக் கண்டுள்ளது. அதே நேரம் வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணத்தில் திறமையான வளவாளர்கள் உருவாகியிருப்பதோடு அவர்கள் பயன்மிக்க புகைப்பொருள் தடுப்பு செயற்திட்டங்களையும் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தி வருகின்றனர் புகையிலைக் கம்பனிகளினால் பாவனையை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளப்படும் தந்திரோபாயங்களை தகர்தெறிய இதனை பயன்தகு அணுகு முறையாகக்கொள்ளலாம்.

முடிவுரை :- சிகரட் நிறுவனங்களின் நுட்பங்களை அறிந்து கொள்வதற்கும், அவற்றை தகர்த்தெறிவதற்கும் நாம் மேற்கொண்ட செயற்பாடுகள் சிறந்தவொரு வழிகாட்டியாக அமையும்.

PP

12

A

The method used to control the increased tobacco use in regions affected by the war

Author :- Aarumugam Kodeshwarar

Background :- The war which lasted for three decades in our country has actually made a bitter impression among the people. During this time, people did not know enough regarding the effects caused by tobacco use and its background. Normal regular life of people started to reappear after the year 2009. Many multinational companies, especially the tobacco company, used this conflict-free situation for their advantage. Although there is a law in Sri Lanka that tobacco companies cannot sponsor anything for the society, yet they financially helped the government to build the police stations of Kilinochchi and Maankulam. They trickily expanded their business in the year 2010 and 2011 by providing financial loan facilities to shop owners to develop their shops. Thus during the time of year 2010 and 2011 the number of smokers in North and East increased relatively more than the rest of the country. Our aims were to rescue the people from tobacco use and to demolish the tricky ideas of the tobacco companies.

Methodology :- Community level activities were initiated by training the Public Health Inspectors, divisional secretariat officers, and forming youth clubs in order to provide them knowledge related to the field. We used awareness programs and special campaigning activities to improve the knowledge among public regarding the effects of tobacco use and to clear the myths. We used the media too. In the meantime, activities were proceeded to educate the officers and the public regarding the law.

Results :- We were able to get to know via the regional health department that since 2011 until now 600 shops have stopped selling tobacco products in Jaffna district alone. According to the research results of Alcohol and Drug Information Centre, there has been a 2% reduction in number of smokers in Jaffna district in the year 2014 compared to the year 2011. In the meantime, in Northern and Eastern provinces, talented resource persons have been produced and they are planning and conducting useful tobacco prevention activities.

Conclusion :- This can be considered as an useful approach to destroy the tricky ideas of the tobacco companies to improve their business.

PP

13

අ

දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීමට මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචලිත ප්‍රදේශ හඳුනා ගැනීම සඳහා සිදු කරන ලද සමීක්ෂණය.

කතෘ :- ටී.එම්. නවරත්න මැණිකේ, වරුණ සමරදිවාකර, අසංක බක්මීවැව, නෙරංජන් පටබැඳි

පසුබිම :- කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්ක ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ 30 න් ද ග්‍රාම නිළධාරී වසම් 1610 කින් ද පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ 16 ක් ද ග්‍රාම නිලධාරී වසම් 548 ක් ද වේ. වයඹ පළාතේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා එහි ප්‍රවණතාවය පිළිබඳව කාලීන ඇස්තමේන්තුවක් සකස් වී නොමැති නිසා කාලීන දත්ත ඇතුළත් ඇස්තමේන්තුවක් සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් තිබුණි. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ මට්ටමින් මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචලිත ප්‍රදේශ හදුනාගැනීමත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පුද්ගලයින් බහුල ප්‍රදේශ හඳුනාගෙන මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචලිතවීම වළක්වාලීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම සඳහා අදාල පාර්ශව වෙත ලබාදීමටත් අපේක්ෂිතය.

ක්‍රමවේදය :- කුරුණෑගල හා පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයන්හි මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දිස්ත්‍රික්ක කමිටු පිහිටුවීමෙන් පසු දිස්ත්‍රික්කයේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කටයුතු ප්‍රාදේශීයව සිදු කිරීමට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කෙරෙහි වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්වන ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් හදුනාගත් තොරතුරු වයඹ පළාත් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ඒකකයයෙන් විමසන ලදී.

අදාල දිස්ත්‍රික්ක දෙකේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා ප්‍රවණතාවය පිළිබඳව සමීක්ෂණයක් සිදුකරන මෙන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ඒකකය වෙත පළාත් කමිටුව විසින් පවරන ලදී. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ඒකකය විසින් ග්‍රාම නිලධාරී වසම් මට්ටමින් තොරතුරු ලබාගැනීමට ප්‍රශ්නාවලියක් සකස් කර දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරු, ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරු සහ පරිපාලන ග්‍රාම නිලධාරීන් සමීක්ෂණය පිළිබඳව දැනුවත් කරන ලදී. අනතුරුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ 46 ක ග්‍රාම නිලධාරී වසම් 2158 ක ප්‍රශ්නාවලිය වසම භාර ග්‍රාම නිලධාරී සමෘද්ධි නිලධාරී සහ වසම භාර පොලිස් නිලධාරී විසින් සම්පූර්ණ කර දත්ත විශ්ලේෂණය සඳහා වයඹ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ඒකකය වෙත භාරදෙන ලදී.

අභියෝග :- නියමිත දිනට සම්පූර්ණ කරන ලද ප්‍රශ්නාවලිය නොලැබීම. සමහර වසම්වලින් ලැබුණ දත්ත පිළිබඳ විශ්වාසනීයත්වයක් නොමැති වීම. දත්ත විශ්ලේෂණයට තාක්ෂණික සහයෝගය ප්‍රමාණවත් නොවීම. මේ සම්බන්ධයෙන් අදාළ මාණ්ඩලික නිලධාරීන්ගේ අවශ්‍ය සහයෝගය නොලැබීම.

ප්‍රතිඵල :- කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් 257,935 ක්ද පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ 111,699 ක් හඳුනාගැනීම. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට නැඹුරුවූවන් කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයෙන් 114,038 ක් ද පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයෙන් 38,429 ක් ද හඳුනාගැනීම.

කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් පන්නල කොට්ඨාශයෙන් ද පුත්තලම දංකොටුව ප්‍රදේශයෙන් ද හඳුනාගැනීම. අවුරුදු 40 - 50 වයස් කාණ්ඩය, පහළ මට්ටමේ අධ්‍යාපනයක් ලැබූවන්, කම්කරු වෘත්තිකයන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වන බව හඳුනාගැනීම. මෙම පිරිසට විශේෂ අවධානයක් යොමුකරමින් වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම.

පසු විපරම :- පළාත් කමිටුව හා දිස්ත්‍රික්ක කමිටුවල සාකච්ඡා කිරීම.

නිගමනය :- සමීක්ෂණ දත්ත පදනම් කරගනිමින් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට වැඩි නැඹුරුවක් ඇති ප්‍රදේශ හා පුද්ගලයන් ඉලක්ක කරගනිමින් වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම ප්‍රතිඵලදායකවේ.

PP

13

A

A survey to identify the common areas of substance use to minimize the use of drugs and alcohol.

Author :- T.A Nawarathna Menike, Waruna Samaradiwakara,
Asanka Bakmeewewa, Neranjan Patabendi

Background :- There are 30 Secretariat Divisions, 1610 Grama Niladhari Divisions in Kurunegala district and 16 Secretariat Divisions, 548 Grama Niladhari Divisions in Puttalam District. Due to the lack of a realistic estimate of the use of drugs and its transparency in the North Western Province, there was a need to formulate an estimate of timely data. The expected aims of the survey were to identify drug addictions, abuser areas in Divisional Secretarial level and provide the preventive measures to the relevant authorities.

Methodology :- As drug prevention became a major provisional topic in national level, drug prevention district committees were established. Details about the common drug abuser areas which have identified by above committees were presented to the drug prevention committee of North Western province. In addition, information on the prevailing situation in the area was discussed within the drug prevention unit of North Western Province .The provincial committee was tasked with the Drug Prevention Unit to carry out a survey on the use of drugs in the two districts. The drug Preventive Unit formulated a request for information on the level of Grama Niladari Divisions with the help of questionnaires. District Secretaries, Provincial secretaries and administrative officers were informed about the survey. Finally the questionnaires of 2158 of Grama niladari divisions under 46 provisional secretariat level were handed over to the drug prevention Unit of North Western Province by Grama niladhari, samurdhi and police officers of the particular area. Finally the collected data were analyzed by the committee.

Challenges :- Data collection could not have be done on the due date. Lack of credibility in some areas Technical support was not sufficient for data analysis. Support from the relevant staff officers were not adequate

Results :- 257935 drug users in the Kurunegala district and 111699 drug users in the Puttalam district were identified.114038 of drug addictors in Kurunegala district and 38429 of drug adductors in Puttalam district were identified. The highest proportion of drug users in Kurunegala district was identified in Pannala area and Dankotuwa area in Puttalm district. Most of the drug addictors were identified as people of the age group of 40-50 years, people with low levels of education and manual labors .So the methods of prevention and the further programs need special attention towards these groups.

Follow up :- Discussions of provincial and district committees.

Conclusion :- Planning programmes in the areas where high risk for drug addiction, found based on statistical data is much effective.

PP

14

අ

උත්සව අවස්ථාවන් සඳහා අරක්කු සහ සිගරට්වලට වැඩි වටිනාකමක් ලබා නොදෙන බඳගිරිය ගම ආදර්ශමත් ගමක් ලෙස නිර්මාණය කිරීම

කතෘ :- ඒ.එච්.කේ.ඉන්දිකා සුදර්ශනි

පසුබිම :- බඳගිරිය ගමේ නිතර නිතර උත්සව අවස්ථාවන් ඇති අතර එම සෑම උත්සව අවස්ථාවකදීම අරක්කු සහ සිගරට් ලබාදෙයි. එම මුදල් සොයා ගන්නේ වෙනත් ආයතනයකින් ණයක් අරගෙන නැත්නම් ගිනිපොලි කරුවෙකුගෙන් මුදල් අරගෙන. ඔවුන් සතු වටිනා කනකර (රත්තරන්බඩු) උගස් කිරීමෙන්ද මුදල් සොයා ගනි. අරක්කු සහ සිගරට් උත්සවයට ලබාදීමෙන් මිනිසුන්ගේ සතුට නැතිවෙනවා, රණ්ඩු සරුවල් ඇති වෙනවා, බඩුමුට්ටු කැඩෙනවා පවුල්වල සතුට නැතිවෙනවා. උත්සව අවස්ථාවන් සඳහා අරක්කු සහ සිගරට් ලබානොදෙන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය :- උත්සවයන් තිබෙන නිවෙස්වලට ගොස් සාමාජිකාවන් හමුවී උත්සවය සැලසුම් කර ඇති ආකාරය කතා කළා. අරක්කු හා සිගරට් ලබාදෙන උත්සවවලට ඒ සඳහා යන වියදම ගනන් හදලා පෙන්නලා දුන්නා. අරක්කු සහ සිගරට් ලබාදීමෙන් තමන්ගේ මුදල් ලක්ෂ ගනනින් වියදම් වන බවත් සතුට නැතිවෙන ආකාරය පිළිබඳවත් පැහැදිළි කළා. රණ්ඩු ඇතිවෙන එක,ගෙදර බඩුමුට්ටු කැඩෙන එක, පිළිබඳව පැහැදිළි කර දුන්නා. අපේ සතුට විනාශ කරගන්නේ ඇයි කියලා ඇහුවා.

අභියෝග :- පිරිමි අයගෙන් බැනුම් අහන්න සිදුවුනා. ''කරන්න පුලුවන් දෙයක්ද ඔය කරන්න හදන්නේ'' කියලා. අරක්කු දුන්නේ නැතිවුනොත් මිනිස්සු මගුල් ගෙදර එන ප්‍රමානය අඩුවෙනවා කිව්වා. සල්ලි දෙන්නේ අඩුවෙන් කිව්වා. ඔයාලා වග කියනවද ඇහුවා. එක් උත්සව අවස්ථාවකදී කාන්තාවක් ඇවිත් කිව්වා"අන්න දාහේ කෑලි පන්සීය වෙනවා, ඉක්මනට අරක්කු ගෙනත් දෙන්න" කියලා.

ප්‍රතිඵලය :- අරක්කු සහ සිගරට් ලබා නොදී පැවැත්වූ උත්සව ගණන 10ක් පමණ වේ.අරක්කු හා සිගරට් සමාගම්වලට යන්න තිබූ ලක්ෂ එකොළහක් පමණ මුදල් ප්‍රමාණයක් ගමට ඉතිරි කරගත හැකිවිය. උත්සවවලින් පසු අරක්කු හා සිගරට් ලබානොදීම පිළිබඳව මිනිස්සු ප්‍රශංසා කර යාම. අරක්කු සිගරට් ලබානොදී උත්සවයක් ගන්නා එකේ වාසිය ගැන ගමේ කතා කිරීම. බඳගිරිය ගමේ අරක්කු විකුණන තැන් මේවන විට නොමැත. අරක්කු සහ සිගරට් ලබානොදී උත්සව පැවැත්වීම රැල්ලක් බවට බඳගිරිය ගම පත්ව ඇත. දැන් කලින්ම කාන්තාවන් කියනවා"අපි අරක්කු දෙන්නේ නැහැ උත්සවයට"කියලා. වෙනත් ගම්වලිනුත්, අරක්කු සහ සිගරට් ලබානොදී උත්සව ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලෙස ආරාධනා ලැබීම.

පසුවිපරම් :- උත්සව අවස්ථාව තිබෙන අවස්ථාවේදි අරක්කු සිගරට් ලබාදෙනවද කියලා පසුවිපරම් කළා. උත්සවයෙන් පසුව ඉතිරිවූ මුදල් ප්‍රමාණය ගැන හා එම මුදල් ප්‍රතිඵලදායක විදිහට යොදවාගන්නා ආකාරය අරක්කු සහ සිගරට්වලින් නිදහස් පරිසරයක උත්සවය පැවැත්වීමේ වාසිය ගැන කතා කළා.

නිගමනය :- පුද්ගලයන්ගේ භාවිතය අවම කර හා ප්‍රජාවේ අවබෝධය දියුණු කිරීමට අරක්කු නොමැති උත්සව අවස්ථා යොදාගත හැකි බව.

Create a model village in the area of Bandagiriya

Author :- A.H.K.Indika Sudarshani

Background :- There were many special functions and occasions in Bandagiriya area. Villagers used to give alcohol and cigarettes in almost all the occasions. They used to get loans to buy alcohol and cigarettes. Due alcohol and cigarettes villagers were unable to get the true happiness of the functions. There were many unpleasant situations and experiences as the results of alcohol use. So, our aim as to make alcohol and cigarettes free environment in Bandagiriya area.

Methodology :- We went to the houses, asked about the functions and the way they were planned. For the families who were going to bring alcohol and cigarettes for their occasion, we calculated and explained the amount of money that they will have to pay for the alcohol and cigarettes. We explained them the way that alcohol ruins the true happiness of a special occasion and the wasting of their hardly earned money. We requested them to stop using alcohol and cigarettes for their occasion and not to get ruined their own happiness.

Challenges :- There were many objections from the males. They argued with us that the things we are going to do will affect their social connections. They complained that they would lose many relations due to this. They complained that they would not get enough money as presents.

Results :- Villages were able to hold 10 functions successfully without alcohol and cigarettes. Villagers could save about Rs 1,100,000 from money absorbed by tobacco and liquor companies. Many villagers appreciated the achievements they had and they have started to discuss about the good outcomes. Now there are no any alcohol and cigarettes selling shops. Organizing functions without alcohol and cigarettes have become a new trend among the villagers. Now they have started to tell that they are not going to provide alcohol, cigarettes in their functions. Villagers get invitations from nearby villagers to help them to make alcohol, cigarettes free occasions in their villages.

Follow up :- Functions of the village were observed. We encourage them to save and to use their money in an effective way. We continued to discuss the advantages of organizing functions without alcohol and cigarettes in more detail.

Conclusion :- With the correct explanation to the people and with correct interventions we can encourage people to organize functions without alcohol and cigarettes.

PP

15

අ

තරුණ පරම්පරාව මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි කෙරෙහි ආකර්ෂණය කරවන පරිදි විද්‍යුත් මාධ්‍ය හරහා ප්‍රචාරණය කරන දර්ශන අවම කිරීමට ක්‍රියාත්මක වීම.

කතෘ :- බෝමිරිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයෙහි මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සංගමය

පසුබිම :- තරුණ පිරිස දුම්වැටි මද්‍යසාර හා අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට හුරුකිරීම හා ආකර්ශණය කරගැනීමට විද්‍යුත් මාධ්‍ය ඔස්සේ සමාජයේ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන් හා නළු නිලියන් යොදා ගනිමින්, ටෙලි නාට්‍ය චිත්‍රපටි හා කාටූන් ආදි වැඩසටහන් මඟින් ආකර්ශණීය දර්ශන සමාජයට මුදා හරින බව නිරීක්ෂණය විය. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතා කරන දර්ශන විකාශය කිරීම අවම කිරීමට පාසල් ළමුන් හරහා බලපෑම් කිරීම මෙහි අරමුණවේ.

ක්‍රමවේදය :- විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය සමාගම් මඟින් ප්‍රචාරණය සඳහා ඉලක්ක කරගෙන මාධ්‍ය වෙත මුදාහරින ටෙලිනාට්‍ය දර්ශනවලට එරෙහිව අප සංගමයේ සාමාජිකයන්ගේ අදහස් අනුව ඉදිරිපත් වූ පෙත්සමක් නිර්මාණය කිරීමට සැලසුම් කෙරිණි. අප සංගමය භාර ගුරුභවතා සමඟ කතාකර අපේ යෝජනාව විදුහල්පතිතුමා වෙත ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසුව විදුහල්පතිතුමාගේ යෝජනා හා අදහස් අප සංගමය කැඳවා දැනුවත් කිරීමෙන්ද, ඉන්පසුව විදුහල්පතිතුමා විසින් අචාර්ය මණ්ඩලය රැස්කරවා දැනුවත් කිරීම හා ගුරුමණ්ඩලයෙන් උපකාර ගෙන සංගමයේ සමාජිකයින් විසින් ක්‍රියාපිළිවෙල සැලසුම් කෙරෙනි. එම සැලසුම් අනුව දෙමාපිය රැස්වීම් අවස්ථාවලදී දෙමාපියන් දැනුවත් කර ඔවුන්ගේ අත්සන් මේ සඳහා ලබා ගන්නා ලදී. පසුව පන්ති මට්ටමෙන් සිසු සිසුවියන් දැනුවත් කර සංගමයේ සාමාජිකයන් යොදවා අත්සන් ලබා ගැනීම හා අප විද්‍යාලයේ ආචාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කර අත්සන් ලබාගෙන පෙත්සම සකස් වුණි.

අභියෝග :- මෙම යෝජනාව විදුහල්පතිතුමා වෙතට ඉදිරිපත් කිරීමේදී එකවර අනුමැතිව ලබා නොදීම. එසේම ගුරු මණ්ඩලය මේ පිළිබඳව අවධානයෙන් නොදැක්වීම හා මෙයට අකමැති පුද්ගලයන්ගෙන් විවධ තර්ජන හා ගැටළු ඇතිවු අතර සමහර සිසුන් උනන්දුවක් නොදැක්වීම හා දෙමව්පියන්ගෙන් අකමැත්තද මෙයට බලපෑවේය.

ප්‍රතිඵල :- අප බලාපොරොත්තු වූ අත්සන් සංඛ්‍යාව 1000කි. නමුත් නොසිතූ ලෙස අපට අත්සන් 2000ක් ලබා ගැනීමට හැකි විය. අවසානයේදි විදුහල්පති ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය ද, දෙමව්පියන්ගේ ද සහයෝගය නොමඳව ලැබුණි. මෙම ක්‍රියාකාරකම හේතුවෙන් පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ආකල්පවල වෙනසක් ඇති වූ අතර, මේ ගැන නිතරම කතාබහට ලක් විය. එමෙන්ම තවත් සමහර සිසුන් අළුත් ප්‍රචාරණ දර්ශන දුටුවිට ඒවා සටහන් කරගෙන අප සංගමයේ සාමාජිකයන් වෙත ලබාදෙයි. මේ ආකාරයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සම්බන්ධයෙන් ළමුන්ගේ තිබූ අලස බව ඉවත්වී ඉතාමත් උනන්දු උද්යෝගයක් ද ඇති වී තිබේ.

පසු විපරම :- මෙම පෙත්සම ජනාධිපතිතුමාට සහ මාධ්‍ය ආයතනවලට දීමට බලාපොරොත්තුවක් ඇත. මේ වන විටත් විවිධ නාලිකාවල විකාශය වන වැඩසටහන් පිළිබඳව සංගමයේ සාමාජිකයින් විසින් විමසිලිමත්වීම හා අවධානයෙන් සිටීම සිදුවේ.

නිගමනය :- එමෙන්ම වැඩසටහන තුළින් දැනුවත් කිරීමකින් අවබෝධය ලබාදීමට නොහැකි පිරිසට පවා දැනුමක් ලබාදීමට හැකිවීම.

Minimize the youth targeted promotion of alcohol and cigarettes through electronic media

Author :- Drug prevention committee, Bomiriya Central College.

Background :- Alcohol and tobacco companies try to target mainly the young generation by their promotions. So they try to use various promotion strategies to attract, such as using famous actors, tele dramas and films. Via those routes they try to show more and more attractive video clips containing smoking and drinking alcohol. Our aim was to make an effect on the promotion through the school children.

Methodology :- According to the idea of our committee members, we decided to create a petition against the promotion strategies of alcohol and cigarettes. Then we shared our ideas with the school principle and the school teacher in charge of our committee .We were able to conduct a meeting with the whole teaching staff with the help of the principle. We planned the program with the assistance of teachers. Our aim was to explain the current situation to the parents and get the petition signed during the parents meetings. Finally we were able to educate the school children and get their participation to our program.

Challenges :- We were unable to get the permission from the principle at the initially. Some of the parents, teachers and students didn't like to pay their attention to the program. There were few objections from some parties.

Results :- Though we expected to have 1000 signs, we were able to get 2000 signs. We got the support from parents, students and parents. We were able to change the attitude of the children and they have started to discuss among themselves regarding the drug prevention. When they notice new advertisements, they try to hand over the message to our members. We were able to encourage the students to actively participate in drug prevention

Follow up :- The petition will be handover to the president and the media.
Observe the TV advertisements and programs by committee members.

Conclusion :- We were able to educate the people more effectively through this program.

PP

16

අ

දුම්වැටි භාවිතය හා ප්‍රචාරණය අධෛර්යමත් කිරීමට කඩුවෙල නගරය කේන්ද්‍ර කරගනිමින් ආකර්ෂණීය වැඩසටහනක් අප්‍රේල් 1 වෙනිදා සිදුකිරීම.

කතෘ :- බෝමිරිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සංගමය

පසුබිම :- දුම්වැටි භාවිතය ප්‍රචාරණය කිරීම සඳහා දුම්වැටි සමාගම් මගින් විවිධ ආකර්ෂණීය සාධක අධෛර්යමත් කිරීමට අප සංගමය මගින් විවිධාකාරයේ දුම්වැටි නිවාරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරයි. එවැනිම ආකර්ෂණීය ක්‍රියාකාරකමක් කඩුවෙල නගරය පාදක කරගනිමින් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. අපි මේ සඳහා අප්‍රේල් 1 වෙනිදා යොදා ගැනීමට හේතුව අප්‍රේල් 1 වෙනිදා යනු 'මෝඩයන්ගේ දිනය' ලෙස සලකන නිසාය. තාමත් සිගරට් බොන ඔබ කිහිපදෙනාට සුබ උපන්දිනයක් යන තේමාව යටතේ අපි මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කළේය.

ක්‍රමවේදය :- ප්‍රථමයෙන් විදුහල්පතිතුමාගේ, කඩුවෙල නගර සභාවේ අනුමැතිය ඇතිව අප පළමු අදියර ලෙස තෝරාගත් කඩුවෙල නගරයේ ජනතාව අප විද්‍යාලයේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සංගමයේ සාමාජිකයන් හා ඇඩික් ආයතනයේ නිලධාරින්ගේ පැමිණීමෙන් වැඩසටහන ආරම්භ කරන ලදී. අප්‍රේල් 1 වෙනිදා දුම්වැටි භාවිතාකරන පුද්ගලයින්ගේ උපන්දිනය ලෙස සඳහන් කරන ලද උපන්දින සුබ පැතුම්පත් දුම්වැටි භාවිතා කරමින් සිටි පුද්ගලයින්ගේ අතට දෙන ලදී. නගරයේ සිටි සියලුම ජනතාවට හා වෙළඳසැල් හිමියන්ටද දුම්වැටි භාවිතයේ හාස්‍යට ලක්කරන අත්පත්‍රිකා ලබාදුනි. මේ වෙනුවෙන් සකස් කළ කේක් ආකෘතියක් හා පඹයෙක් නිර්මාණය කර නගරය විසිතුරුව සකසන ලදී. දුම්වැටි නිවාරණ පාඨ ඇතුලත් කර සැදු අත් පළඳනා බෙදාදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මගින් ජනතාවගේ දුම්වැටි භාවිතය මෝඩ ක්‍රියාවක් බව දැනෙන්ට සැලැස්සුවෙමු.

අභියෝග :- මූල්‍යමය අපහසුතාවලට මුණදීමට සිදු වූ අතර විවිධ පුද්ගලයන් සමග කතා කිරීමට යාමේදී ඔවුන්ගේ දෝෂාරෝපණ ඇසීමට සිදු විය. ඇතැම්විට මිනිසුන් අප මඟහැර යන ලදී.

ප්‍රතිඵල :- ආරම්භයේදී අපගේ වැඩසටහන් පිළිබඳ ඍණාත්මක අදහස් ඉදිරිපත් කළ අය මෙන්ම අපට සහයෝගය දැක්වීමට මැලි වූ පුද්ගලයින් වැඩසටහන අවසානයේ යහපත් අදහස් ප්‍රකාශ කරන ලදී. එමෙන්ම මෙම වැඩසටහනේ, දුම්වැටි භාවිතා කරන පුද්ගලයින් සමග ඍජුවම අදහස් හුවමාරු කරගනිමින් ඔවුන්ගේ භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීමට තරම් සිසුන්ගේ හැකියාව වර්ධනය වී තිබීම ඉතාමත් වටිනා ප්‍රතිඵලයක් විය. කඩුවෙල නගරයේ සිටි බොහෝමයක් ජනයා අපගේ වැඩසටහන සාර්ථක මෙන්ම ප්‍රයෝජනවත් යැයි පැවසුහ. ඒ තුළින් දරුවන්ගේ ද කුසලතාවයන් වර්ධනයක්ද දක්නට ලැබුණි. මෙම වැඩසටහන මගින් මෝඩයන්ගේ දිනය හා තවමත් දුම්වැටි භාවිතා කරන පුද්ගලයින්ගේ උපන්දිනය අතර ඇති සබඳතාව ස්ථාපිත කිරීමට හැකි විය.

පසු විපරම :- වෙළඳසැල් හිමියන්ට ලබාදුන් අත්පත්‍රිකා, ස්ටිකර් හා දැන්වීම් පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් විමසා බැලීමට සෑම මසකටම වරක් යාම.

නිගමනය :- මෙවැනි විනෝදජනක වැඩසටහන් හරහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම අප වැනි සිසුන්ගේ සහභාගිත්වය වැඩිවේ.

Conduct a program to discourage cigarettes smoking and the promotion in Kaduwela town.(April 1st)

Author :- Bomiriya Central Collage, drug prevention committee

Background :- Tobacco company use variety of creative and more attractive promotion strategies. Our aim was to discourage those marketing strategies through this drug prevention program. We organized a more attractive program to target the people in Kaduwela area. We thought of selecting April 1st to our program because it is considered as the 'Day of fools". Our theme was 'HAPPY BIRTHDAY TO ALL THE SMOKERS "

Methodology :- As the initial step we took the permission from the principle of the school and from the Kaduwela municipal council. With the participation of the members of ADIC organization and school children we started the program. We had a collection of birthday cards including our theme, happy birthday to the all smokers. We distributed those cards to the people who were smoking in the town area. We distributed the leaflets to all the shop owners and people in the town area. We kept a cake structure and a dummy in the town to get more attraction to the program. We were able to distribute wrist bands which included drug prevention texts. From each and every step we tried to show the bad effects of the smoking.

Challenges :- We had financial difficulties there were some objections from some parties.

Results :- Those who discourage us at the beginning of the program have changed their attitude towards the program and they have given their maximum support to us. They appreciated the program at the end. Students have gained courage and the ability to talk directly to the smokers. People in the Kaduwela town area expressed their gratitude towards the committee. School children have improved their attitudes as a result of the program. Through this program we were able to consolidate the connection between smokers and the April 1st.

Follow up :- We continued to visit the shop owners and got their ideas regarding the leaflets, stickers and notices that we distributed to them.

Conclusion :- Conducting the programs in a more attractive way would increase the students' participation.

PP

17

අ

දුම්වැටි, මත්පැන් භාවිතා කිරීම හා ඒ සඳහා වූ ප්‍රචාරණයන් අවම කරගැනීමට වත්තල නගරයේ සිදුකළ වැඩසටහන

කතෘ :- සාන්ත ආනා බාලිකා විද්‍යාලයීය මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ඒකකය

පසුබිම :- වත්තල නගර මධ්‍යයේ දුම්වැටි හා මත්පැන් භාවිතය හා අලෙවිය බහුලව සිදුවන අතර මේ නිසා පාසල් ළමුන් ඒයට නැඹුරුවීමට ඇති ඉඩකඩ ද වැඩිය. එම නිසා වත්තල ප්‍රධාන කාන්තා පාසලක් වශයෙන් දුම්වැටි, මත්පැන් භාවිතය හා අලෙවිය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමක් සිදුකිරීමට අවශ්‍ය බව වටහා ගන්නා ලදී. දුම්වැටි හා මත්පැන් අලෙවිය අඩු කර ගැනීමටත්, ඒවායින් තමාට, තම පවුලට හා සමාජයට වන හානිය පෙන්වා දීමෙන් සාමකාමී සමාජයකට අඩිතාලම දැමීමත් මෙම කර්තව්‍යයේ ප්‍රධාන අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය :- මේ සඳහා අප යොදා ගත්තේ ඔක්තෝම්බර් 01 වන දිනයයි. එහි තේමාව "දුම්වැටි, මත්පැන් හා නිවස" විය. විදුහල්පතිතුමියගේ අනුමැතිය ලබාගෙන සැප්තැම්බර් දෙවන සතියේ දී දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය නිවසට, සමාජයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ පෝස්ටර් නිර්මාණය සඳහා සිසුවියන්ව දැනුවත් කර ඒවා සැප්තැම්බර් 29 වන දින Youth Zone සාමාජිකයන්ට භාර දෙන ලෙස දන්වන ලදී. තමන් නිර්මාණය කළ නිර්මාණශීලි පෝස්ටර් නගරයේ ප්‍රදර්ශනය කළේ පාගමනකිනි. හොඳම පෝස්ටර් තුන තෝරා ත්‍යාග ලබාදුන්නෙමු. පාගමන තුළදී දුම්වැටි හා මත්පැන් භාවිතා කරන පුද්ගලයන්ට තම දියණිය, සොහොයුරිය ඒවා දකින ආකාරය ඉදිරිපත් කරන ලදී. එමෙන්ම වෙළඳ ව්‍යාපාරිකයින් සමග අත් පත්‍රිකා බෙදා දෙමින් හා අදහස් හුවමාරු කර ගනිමින් දුම්වැටි අලෙවියේ ඇති ආදීනව පිළිබඳ දැනුවත් කරන ලදී.

අභියෝග :- මෙම වැඩසටහන සඳහා පාසලේ ශිෂයාවන් දැනුවත් කිරීමේදි 9 හා 10 ශ්‍රේණිවල ශිෂ්‍යාවන් මෙයට දැක්වූ සහයෝගය අවම විය. එමෙන්ම වෙළඳ ප්‍රජාවගෙන් නිවැරදි තොරතුරු ලබාදීමට මැලිකමක් දැක් වූ අතර සමහරුන්ගේ දෝෂාරෝපණ ද එල්ල විය. අප ශිෂ්‍යාවන් මෙම පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීමේදි අසල පාසල්වල ළමුන් විසින් අපහසුතාවයට පත් කිරීම.

ප්‍රතිඵල :- බොහෝමයක් ජනතාව එම පෝස්ටර් අගය කළ අතර හැකිනම් වසරක් පාසා මෙවැනි දැනුවත් කිරීම් සිදු කරන ලෙස ඉල්ලූහ. එමෙන්ම ශිෂ්‍යාවන්ගේ නිර්මාණශිලි හැකියාවන් දියුණු විය. එමගින් සිසුන් නිවැරදි හානිය සහිත නිවාරණ පණිවිඩ නිර්මාණය කිරීමටද හැකියාවන් දියුණු වි ඇත. මෙම පෝස්ටර්වල තිබූ පණිවිඩ හේතුවෙන් පාසලේ අනික් සිසුවියන් ද දුම්වැටි, මත්පැන් සම්බන්ධයෙන් ගොඩනගා ගෙන තිබූ ආකල්ප වෙනස්වූ බවක් ද ඔවුන්ගේ කතාබහෙන් අවබෝධ විය.

පසු විපරම :- පාගමන තුළදී වෙළඳසැල් කිහිපයකින් මාසිකව අලෙවිවන දුම්වැටි පිළිබඳව තොරතුරු දැනගත හැකිවීම.

නිගමනය :- පාසල තුළ කළ දැනුවත් කිරීම්වලදී දරුවන් තුළ දුම්වැටි, මත්පැන් කෙරෙහි ඇති ආකල්ප වෙනස් කිරීමට හා එයින් වන හානි පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය ලබාදීමට නිර්මාණය කරන ලද පෝස්ටර්වල ඇති පණිවිඩ උපයෝගී විය.

A program to minimize the use, promotion of cigarettes and alcohol in Wattala town

Author :- Drug prevention committee, St Anne's girls 'school

Background :- There are many places to sell alcohol and cigarettes in Wattala area. As a result many people used to smoke and drink alcohol. Most importantly there is a risk of school children getting attracted to the substance use. So there was a need of an awareness program in this area. Our main aims were to reduce the availability of cigarettes and alcohol through minimizing the selling, to make the people aware about the harmful effects of substance use to the health, family and to the society.

Methodology :- We planned to do our program on 1st of October. The theme was "cigarette, alcohol and the home". We got the permission from the school principle and in the 2nd week we explained the effects to the students and they made the posters .We advised them to handover the posters to the Youth Zone on 29th of September. Posters were displayed during the walk organized by us. We selected the best 3 posters and gave them prizes. During our walk, we presented the way that the family members see the smokers and alcoholics. We distributed the leaflets to the shop owners and we shared our ideas with them.

Challenges :- Students of grade 9 and 10 were not interested about the program it was difficult to take their support. Shop owners and sellers didn't like to give the details to us. Some people expressed their objection towards the program. Students had to face some unpleasant experiences.

Results :- Majority of the people did appreciate the posters and they requested us to conduct a same type program in each and every year. Students have improved their creativity and the attitudes have changed. Other students in the school also started to discuss among themselves.

Follow up :- During the walk we were able to get the number of cigarettes in each month.

Conclusion :- We can use creative methods such as posters to change the attitudes of school children towards the cigarettes and alcohol.

PP

18

අ

මත්ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස් ළමුන්ට යහපත් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

කතෘ :- එකමුතු ළමාසමාජය, කඩුවෙල

පසුබිම :- අපේ ගෙදර සාමාජිකයන් 4 ක් ජීවත්වන අතර තාත්තා රාජ්‍ය ආයතනයක රියදුරෙකු ලෙස සේවය කරයි. අපේ පවුලේ මුදල් උපයන්නේ තාත්තා පමණයි. තාත්තා සිගරට්, අරක්කු භාවිතා කිරීම නිසා අපට අධ්‍යාපන කටයුතුවලට අවශ්‍ය මුදල් අඩුවන සමහර අවස්ථා තිබෙනවා. තාත්තා දවසකට සිගරට් 5කටවඩා බොනවා. තාත්තාගේ සිගරට් හා අරක්කු භාවිතය නවත්ත ගන්න අම්මා කොපමණ උත්සාහ කළත් එය කරගැනීමට ඇයට නොහැකිවුණා. තාත්තා සිගරට්, අරක්කු භාවිතාකරන එක නවත්තගන්න එක තමයි මගේ අරමුණ වුණේ.

ක්‍රමවේදය :- ADIC ආයතනයත් එක්ක එකතුවෙලා අපි අපේ ගමේ ළමා සමාජයක් පිහිටෙව්වා. සිගරට්, අරක්කු බිව්වම ලෙඩවෙන බව අපි දැනන් හිටියා. සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා, හකු බහිනවා, ගඳ ගහනවා, අරක්කු බිව්වම වයසට වඩා කැත වයස පෙනුමක් ඇතිවෙනවා, බඩ ඉදිරියට නෙරා එනවා කියලා ADIC ආයතනයෙන් අපට කියාදුන්නා. අපි මේ ඉගෙන ගත්ත දේවල් අම්මටත් තාත්තටත් කිව්වා. අම්මා හොඳින් ඒවා අහන් හිටියත් තාත්තා එයට වැඩි කැමැත්තක් දැක්වූයේ නැහැ. ඒ වුනාට මමත් මල්ලිත් ඒ දේවල් නිතරම තාත්තට කිව්වා. අපට ලැබුණ ස්ටිකර් අපේ ගෙදර දොරේ ඇලෙව්වා. අපේ ත්‍රීවීල් එකෙත් ඇලෙව්වා.

අභියෝග :- තාත්තා මේ දේවල්වලට මුලින් කැමතිවුනේ නැහැ.

ප්‍රතිඵල :- තාත්තා සිගරට් බොන එක අඩුකළා. දැන් දවසටම සිගරට් 2ක් තමා බොන්නෙ. අරක්කු බොන එක නතර කළා. පාටියකට ගියත් අරක්කු නොබී ගෙදර එනවා. අපට අධ්‍යාපන කටයුතුවලට අවශ්‍ය මුදල් අඩුවක් නැතිව දැන් ලැබෙනවා. පවුලේ සතුට වැඩිවුනා. අවශ්‍ය දේවලට මුදල් ඉතිරිවී තිබෙනවා.

පසුවිපරම :- අපි දිගින් දිගටම තාත්තට කිව්වා. තාත්තා හොඳ පැත්තට හැරෙනකොට අපි තාත්තාව අගය කරන්න ගත්තා. TV එකේ බොන අවස්ථා පෙන්නන විට 'ඔය අරක්කු බීලා කරන්නෙ බොරුවක්' කියලා ගෙදර අයත් එක්ක සංවාද ගොඩනැංවූවා.

නිගමනය :- උත්සාහය අත්හරින්නෙ නැතිව දිගින් දිගටම අරක්කු හා සිගරට් භාවිතය නිසා සිදුවන හානි ගැන කතා කිරීමත් ඉන් වෙනස්වන විට ඔහුව ප්‍රශංසාවට ලක්කිරීමත් ප්‍රතිඵලදායක වේ.

Creating a healthy environment free from alcohol for children

Author :- Ekamuthu Children's Society, Kaduwela

Background :- There are 4 members in my family and my father works as a driver in the government sector. Father is the sole breadwinner of our family. There are instances where we do not have enough money for our educational purposes since our father smokes and consumes arrack. Father smokes more than 5 cigarettes per day. Although mother tried her best to stop father from using alcohol and cigarettes, she could not succeed. My aim was to stop my father from using alcohol and cigarettes.

Methodology :- We started a children's society in our village with the help of ADIC. We knew that smoking and alcohol consumption make people ill. ADIC taught us that smoking causes dark lips, gauntness, smelling and consuming arrack causes looking old for age and protrusion of tummy. We told our parents about these things we learned. Although mother listened to them eagerly father did not like it much. But me and my brother told these things repeatedly to our father. We received stickers on prevention and we pasted them on our door. We pasted them on our three wheeler as well.

Challenges :- Father did not like these things at the beginning.

Results :- Father limited smoking. Now he smokes only 2 cigarettes per day. He stopped consuming alcohol. He comes home without consuming liquor even after a party. Now we have enough money for our educational purposes. Happiness of the family increased. We have saved money for our needs.

Follow up :- We talked to the father again and again. We started appreciating him when he started changing towards the positive side. When we saw scenes where alcohol is consumed in the TV, I started and built up conversations with the family members telling "Consuming alcohol is a deception".

Conclusion :- Talking continuously about harm of smoking and alcohol without giving up and appreciating him once he started changing are effective.

PP

19

අ

මත්ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස් ළමුන්ට යහපත් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

කතෘ :- මුතුකැට ළමා සමාජය, කිරුළපන

පසුබිම :- කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ තිඹිරිගස්යාය ප්‍රාදේශිය ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත් කිරුළපන නම් වන අර්ධ නාගරිකවූ අපේ බොහොමයක් මංසංන්දිවලින් හා නිවාස 80ක් හා සිගරට් අලෙවි කරන කඩවල් 2කින් යුතුවේ. මෙහි ළමුන් සෙල්ලම් කිරීමට ගමේ තිබෙන මංසංදි යොදාගනී. නමුත් මෙම මංසංදිවල තරුණ පිරිස් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමට යොදාගෙන ඇති නිසා එම ස්ථානවලට ළමුන් එවීම දෙමව්පියන්ට මහත් ගැටළුවක් පැවතින. මංසංදිවලට මුහුණලා ඇති නිවෙස්වලට දොරවල් විවෘතව තබාගැනීමට නොහැකි පරිසරයක් තිබුණි. මිනිස්සුන්ට සිගරට් අරක්කු භාවිතා කිරීම නිසාත් නිවෙස්වල රණ්ඩු ඇතිවන නිසා ළමුන්ට සවස් කාලයේ නිදහසේ ඇවිදයාමට අනාරක්ෂිත පරිසරයක් ගොඩනැගී තිබුණි. ළමුන්ට සතුටින් සිටිය හැකි මත්ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස් පරිසරයක් නිර්මාණය කරගැනීම අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- අපේ ගමේ ළමුන් 15දෙනෙකු පමණ ADIC ආයතනය සමග එකතුවී ළමා සමාජයක් පිහිටුවන ලදී. සිගරට්, අරක්කු භාවිතය නිසා සිදුවන හානි සහ දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම් ළමුන් ඉලක්ක කර සිදුකරන උපක්‍රම පිළිබඳවත් ඔවුන් අපට පැහැදිළි කරදෙන ලදී. සිගරට් බිව්වම වෙන හානි ගැන කියැවෙන පෝස්ටර් අපි විසින්ම නිර්මාණය කරලා කඩවල් අසල සහ මන්සන්දිවල ඇලෙව්වා. මෙවැනි පණිවිඩ යොදා අත්පත්‍රිකා නිර්මාණය කර නිවෙස්වලට බෙදුවා. මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිංහල හා දමිළ භාෂා දෙකෙන්ම සිදුකරනු ලැබුවා. මෙම ක්‍රියාකාරම් දැක ගමේ අනික් අයත් අපට සහයෝගය දක්වන්න පටන්ගත්තා. තවද සිගරට් බොන අය දුටුවම ඔවුන්ගේ නම විමසීම හා නහය වසාගැනීම යන ක්‍රියාකාරකම්ද සිදුකළා. නිවෙස්වල රණ්ඩු ඇතිවීම අඩුකරගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ලෙස හොදම නිවස තේරීම හා රගපාන අය සොයනවා කියා කටකතාවන් පැතිරෙව්වා. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා වැයවන වියදම පිළිබඳව පොතක් නිර්මාණය කර ගමේ අයව දැනුවත් කළා.

අභියෝග :- මුල් දවස්වල ඇලවූ පෝස්ටර් ඉරා කුණු බක්කිවලට දමා තිබීම. අලවන්න එපා කිව්වා.

ප්‍රතිඵල :- සිගරට් අලෙවිය අවමවීම. දිනකට පැකට් 8 සිට 3 දක්වා අඩුවිය. මංසංන්දි සියල්ලම සිගරට්, අරක්කු භාවිතයෙන් නිදහස්වීම. ළමයින්ට සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම සහ අනාරක්ෂිත බව නැතිවීම. පවුල්වල සතුට වැඩිවීම. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අඩුකළ නිසා ඒ සඳහා වැයකළ මුදල් නිවසේ අවශ්‍යතාවලට යෙදවීම. දිනපතා ගමේ තැන තැන එකතුවූ බියර් කෑන් දකින්නට නොමැතිවීම.

පසුවිපරම :- මාසෙකට වතාවක් ළමුන් එකතුවී නව පෝස්ටර් නිර්මාණය කර ප්‍රජාව ගැවසෙන තැන්වල ඇලෙව්වා. දෙමව්පියන් එකතුකර ඔවුන්ටද දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම. ඇතිවන වෙනස්කම් මැනබැලීම. ගමේ ඇතිවූ වෙනස්කම් ගමේ අන්අයට පැවසීම.

නිගමනය :- බාධක ගැන නොසිතා දිගින් දිගටම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම මගින් හා කණ්ඩායමක් ලෙස නිර්මාණශීලීව වැඩ කිරීම තුලින් ළමයින්ට ආරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගත හැක.

Establish a addictive substances free environment for the children

Author :- Muthuketa children's' society, Kirulapone.

Background:-Kirulapone is a semi urbanized area which is situated in Thimbirigasyaya provincial secretariat level in Colombo district. Most of the areas near to the junctions were used by children to play. But these places were occupied by some groups of people to smoke and to use other addictive substances. So it was a big problem to the parents of the area because they were afraid of sending their children to play there. People in the houses near to the roads were unable to open their doors due to the unsuitable environment. Due to the use of substances and unsafe situation children in the area were unable to step out from the houses in the evenings. So our aim was to make safe environment, free of substances in our village.

Methodology :- ADIC organization and the students in our village were able to establish a children's society. They educate us regarding the harmful effects of substance and alcohol use. They explained the promotion strategies of tobacco and alcohol companies to target younger population. We made posters including the bad effects of substance use to display them within the village. We distributed the leaflets to the houses in the area. When included these messages in both Sinhala and Tamil languages. Gradually the villagers started to support us. To minimize the family problems due to alcohol us, we started a campaign to select the best house in the village. We included the cost and the amounts of money spent on substance use in to a small booklet and improved the awareness of the villagers.

Challenges :- At the initiation of the program some posters were destroyed by some people.

Results :- we were able to minimize selling of cigarettes from the 8 to 3 packets. Now all the junctions are free of alcohol and other substance users. Safety of the children has improved and they can use more area of the village to play. Family happiness and harmony have improved. Villagers were able to save more and more money. Now there are no any empty beer cans along the roads of the village.

Follow up :- children continued to make posters in every month and display them again and again. We try to gather more and more parents to one place and make them aware. Villagers have started to tell the results of our program other villagers as well.

Conclusion :- It is important to work as a team to get through the barriers successfully. Creative interventions can make a safer and suitable environment for the children.

PP

20

අ

දුම්වැටි ,අරක්කු,බියර් පිළිබඳව ළමයින් තුළ ඇතිවිය හැකි ආකර්ෂණය අවමවීම සඳහා පෙර පාසල් ළමයින් තුළ ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇතිකිරීම.

කතෘ :- යූ. දයාකාන්ති, තමරා නානායක්කාර, ගීතා පතිරාජ

පසුබිම :- දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම් ළමයින් ඉලක්කකර විවිධ උපක්‍රමයන් සිදුකරයි. එම නිෂ්පාදනවල ලාංඡන සහිත සෙල්ලම් බඩු නිර්මාණය කිරීම, රූපවාහිය යොදාගනිමින් ළමුන් සඳහා නිර්මාණය වු කාටූන්වලට දුම්වැටි හා මද්‍යසාර දර්ශන ඇතුළත් කිරීම සිදුකරනු ලබයි. පෙර පාසල් වයසේ ළමුන් කාටූන් ඉතා ආසාවෙන් නැරඹීමට පුරුදුවී ඇති අතර මව්වරුන් ඔවුන්ගේ වැඩකටයුතු කරගැනීමේ පහසුව සඳහා ළමුන් කාටූන් බැලීමට යොමුකරවීම සිදුකරයි. මේ හේතූන් නිසා මෙම වැඩසටහන පෙර පාසලතුළ 2016 වසරේ ක්‍රියාවට නංවන ලදී. කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයට අයත් පහළ බෝමිරිය ග්‍රාමයේ ගෝල්ඩන් කිඩ්ස් පෙර පාසල සහ පොතු අරාව ග්‍රාමයේ සිතුමිණ පෙර පාසල යන පෙර පාසල්වල ඉගෙනුම ලබන වයස අවුරුදු 2 1/2ත් 5ත් අතර ළමුන් තුළ දුම්වැටි, අරක්කු, බියර් පිළිබඳ ආකර්ෂණය අවම කිරීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇතිවීම අපගේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- මෙම පෙර පාසල් දෙක තුළ ළමුන් 75ක් ඉගෙනුම ලබයි. මෙම ළමුන් සඳහා අධ්‍යන කටයුතු කිරීමට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරයි. එම ක්‍රියාකාරකම්වලටම නිවාරණ පණිවිඩ ඇතුළත් කර ළමයින් තුළ ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇතිකිරීම උදෙසා අපි ක්‍රියාත්මකවිය. උදා:- සිගරට් බිව්වම, අරක්කු බිව්වම මූණ කැතවෙනවා, ගඳයි, තොල් කැතවෙනවා වැනි හානි ළමුන්ට කියාදීම සඳහා, ගීත, කංකංබූරු ක්‍රීඩාව ,පින්තූර යොදාගත්තේය.

අභියෝග :- කුඩා ළමුන් සමග මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සිදුකරන ආකාරය පිළිබදව අවබෝධයක් සහ හැකියාවක් නොතිබීම. ඒ සදහා ADIC ආයතනයෙන් මේ සදහා තාක්ෂණික පුහුණුව ලබමින් ක්‍රියාත්මක විය. ළමුන්ගේ දෙමව්පියන්ගෙන් පැමිණි ප්‍රතිරෝධය වෙනස් කිරීම- ADIC ආයතනයෙන් නිළධාරීවරියක් ගෙන්වා දෙමව්පියන් සදහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් සිදුකිරීම.

ප්‍රතිඵල :- සිගරට් බිව්වම, අරක්කු බිව්වම මූණ කැතවෙනවා, ගඳයි, තොල් කැතවෙනවා වැනි හානි ප්‍රකාශ කළහැකි ළමුන් සිටීම. (65/75) සිගරට් බොන අය දුටුවම ප්‍රතිචාර දක්වන ළමුන් සිටීම. (45/75) රූපවාහිය බලන කාලය අවමකළ පවුල් සංඛ්‍යාව (මව්වරු රැකියාවට නොයන පවුල් 50/60) පෙර අවුරුදුවලදී දරුවන්ගේ උපන්දින සාදවලට අරක්කු ලබාදුන් පවුල් 5/5 ක්ම අරක්කු ලබානොදී දරුවන්ගේ උපන්දින සාද පවත්වා ඇත.

පසු විපරම :- සතියකට දෙවතාවක් ළමුන් සමග නිවාරණ ගීත ගායනා කිරීම සහ ඉන්පසු සිගරට් බිව්වම, අරක්කු බිව්වම සිදුවෙන්නෙ මොනවද කියා ළමුන්ගෙන් ප්‍රශ්න ඇසීම, කංකංබූරු ක්‍රීඩාව කිරීම සහ රැස්වීම්වලදී දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීම ADIC ආයතනය සමග දිගින් දිගටම එකතුවී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම.

නිගමනය :- දරුවන්ට දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා බියර් භාවිතය ආකර්ෂණය නොවීමට කුඩා කාලයේ සිටම ඉන්වන හානි සහ නිශ්ඵල බව පිළිබඳව සරල ක්‍රියාකාරකම් අනුසාරයෙන් කියාදිය යුතුය. ඒ හරහා ඔවුන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කළ හැක.

Improve the immunity against cigarettes, alcohol and beer within the preschool children through the teachers.

Authors :- U. Dayakanthi, Thamara Nanayakkara, Geetha Pathiraja

Background :- Alcohol and tobacco companies target the children for their promotion. They make toys with the logos of tobacco companies. They try to include more and more video clips containing smoking and drinking alcohol to the cartoons. Children of the preschool age used to watch cartoons in most of the time. So there is a risk of attracting towards these products. So we implemented this program in 2016 within the preschools. Golden kids preschool in Bomiriya and Sithumina preschool in Pothuarawa in the Kaduwela provincial secretariat division were selected as the places to implement the program. Target group was kids aged between 2 ½ years to 5 years.

Methodology :- There were 75 children within these 2 institutes. We included the messages regarding drug prevention in to the activities of the preschool. For this we used picture cards, songs and some games. We tried to give the harmful effects of substance use through those activities.

Challenges :- We haven't had any idea about the prevention programs to the preschool age children. ADIC organization provided us the technical support and members of ADIC conducted an awareness program to the parents. So we were able to change the resistance arrived through the parents.

Results :- 65 out of 75 children were able to list the harmful effects of substance use. 45/75 of families were able to reduce the time spent to watch TV.65 out of 75 children were able to respond to a smoker. 5 families which were used to give alcohol for their children's birthday parties have decided to stop giving alcohol.

Follow up :- We went to the preschools in each 2 weeks time and we joined with them to do some activities. We asked them question about the bad outcomes of alcohol and cigarettes. We continue to gather the parents and make them aware about the current situation.

Conclusion :- Children must be taught about the harmful effects of substance use at the small age. It will help to improve their immunity towards the substance use.

PP

21

ඇ

මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව ආකර්ෂණය ඇතිවීම අවමවීම සඳහා පෙර පාසල් ගුරුවරුන් හරහා පෙර පාසල් ළමුන් තුල ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇතිකිරීම.

කතෘ :- ඇන්ජලා පෙරේරා

පසුබිම :- මම පෙරපාසල් සංවර්ධන නිලධාරීවරියක් ලෙස සේවය කරමි. බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව යටතේ ක්‍රියාත්මක වන පෙර පාසල් ඒකකය මගින් බස්නාහිර පළාත තුල පෙර පාසල් අධීක්ෂණය කිරීම හා ලියාපදිංචි කිරීම සිදුකරනු ලබයි. කොළඹ කලාපයට කොට්ඨාශ හතරක් අයත්වන අතර ඉන් එක කොට්ඨාශයක් වන මැද කොළඹ මගේ සේවා කොට්ඨාශයයි. මෙම කොට්ඨාශයේ පෙර පාසල් 80ක් පමණ ඇත. මෙහි 2500ක ළමුන් පිරිසක් ඉගෙනුම ලබයි. මැද කොළඹ කොට්ඨාශයේ ඇති පොදු ගැටළුවලින් ප්‍රධානතම ගැටළුව නම් පවුල් බොහෝමයක කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍ය වර්ගයක් භාවිතා කරන පිරිස් සිටීමයි. පෙර පාසල් දරුවන්ගේ පවුල්වලත් මෙවැනි තත්වයක් පවතින හෙයින් මෙම කොට්ඨාශයේ පෙර පාසල් ළමුන් මත්ද්‍රව්‍යවලට විවෘතවන පරිසරයක් නිර්මාණයවී තිබීම ඉමහත් ගැටළුවකි. මෙවැනි පරිසරයන් තුල දරුවන් ජීවත්වීමේදී දරුවන්ට මුහුණපෑමට සිදුවන ගැටළු බොහෝමයකි. එබැවින්, මැද කොළඹ කොට්ඨාශය තුල පෙරපාසල් දරුවන්ට මත්ද්‍රව්‍යවලින් නිදහස් පරිසරයක් නිර්මාණය කරදීම අරමුණවේ.

ක්‍රමවේදය :- මැදකොළඹ කොට්ඨාශය තුල වයස අවුරුදු 3-5ත් අතර පෙර පාසල් දරුවන් ඉලක්ක කරගනිමින් මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කළේය. ප්‍රථමයෙන් ADIC ආයතනය මගින් බස්නාහිර පළාත් පෙරපාසල් ඒකකය හා සම්බන්ධව පෙරපාසල් සංවර්ධන නිලධාරීන් සඳහා පුහුණු වැඩසටහනක් සිදුකරන ලදී. මෙම පුහුණු වැඩසටහනේ අරමුණවූයේ මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව පෙරපාසල් වයසේ දරුවන් තුල ඇතිවිය හැකි ආකර්ෂණය අවමවීම සඳහා මැදිහත්වීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රමවේද සහ ඒ සඳහා නිලධාරීන්ට හැකියාව ඇතිකරවීමයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය ආධාරක එම ආයතනය හරහා ලැබුණි. ඒවා පෙරපාසල් ළමුන් සඳහා කරන ක්‍රියාකාරකම් සමග එකතුකර ළමුන් තුල ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇතිකිරීම සඳහා දරුවන් දැනුවත් කිරීමේ ක්‍රමවේදය ලෙස භාවිතාකරන ලදී. තවද ADIC ආයතනයෙන් නිලධාරීන් ගෙන්වා පෙරපාසල් ගුරු සංගම් හරහා ගුරුවරුන් සඳහා පුහුණු වැඩසටහන් පවත්වන ලදී.

අභියෝග :- පෙරපාසල් ගුරුවරුන් දරුවන් සමග මෙම වැඩසටහන පටන්ගැන්මේදී ළමුන් මත්ද්‍රව්‍ය ගැන දන්නා බව වැඩි නිසා ප්‍රශ්න අසන නිසා ගුරුවරුන් අපහසුතාවයට පත්වීම. ළමුන් කුඩා වැඩියි කියා සමහර දෙමව්පියන් පැවසීම සහ දෙමව්පියන්ගේ අවබෝධ මට්ටම අවමවීම.

ප්‍රතිඵල :- මැද කොළඹ කොට්ඨාශය තුල පෙරපාසල් 10ක් මේ සඳහා නිර්මාණයවීම. ක්‍රියාත්මක වන ගුරුවරුන් 20දෙනෙකු සිටීම. ගුරුවරුන් කැමැත්තෙන් මෙම වැඩසටහන කරගෙන යාම. ළමයින් ආසාවෙන් මෙම ක්‍රියාකරකම් සිදුකිරීම. මේ අරමුණ සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික හැකියාව මා තුල ඇතිවීම.

පසුවිපරම :- ගුරු සංගම් හමුවන අවස්ථාවල මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මකවීමේදී ඇතිවන ගැටළු ගැන විමසීම සහ අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම.

නිගමනය :- දරුවන් තුල මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ආකර්ෂණය අවමවීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබාදීමට පෙර පාසල හොඳම ස්ථානයක් වන බව.

PP

21

A

Empower the preschool children through the preschool teachers to minimize the attraction to the addictive substances.

Author :- Anjala Perera

Background :- I'm working as a preschool development officer. Preschools are observed and registration done by the preschool unit governed by the department of education in Western province. There are 4 divisions in the Colombo district and Colombo central is one of them. Colombo central is the area which was allocated to me. There are 80 preschools in this division. Around 2500 students are got the education in those schools. Among the problems in the area, using a substance plays a major role. So the families of the preschool children also had this problem. So these children exposed to various substances from their small age. Living in such environment can cause many problems to the children. So it was important to make substance free environment for them.

Methodology :- We implemented the program targeting the preschool children aging between 3-5 years. At the beginning, special training program was done to the preschool development officers by ADIC organization with the help of the preschool unit in Western province. Aim of this program was to develop the ability to reduce the attraction of the students towards the substances and to give the technical support which they needed for the program. The requirements were given by the ADIC organization. After combined with the preschool activities they were used as methods to develop the immunity of the children against the substances.

Challenges :- Due to the inappropriate questioning by the children teachers had to face some discomforts and difficulties. Some parents have complained that the children are too small to discuss things like substance use. Some parents' understanding levels and the knowledge were inadequate.

Results :- 10 preschools in the central Colombo area have prepared to the program within 10 months. There are 10 actively participating teachers. Teachers continued to do this program without any hesitation. Preschool children involved to the activities of the program very effectively. It was able to develop the technical abilities which were needed to this program.

Follow up :- Asked about the problems arrived and the advices during the meeting of teachers union.

Conclusion :- Preschool is a ideal place to provide the strength and the immunity against the substances to the children.

PP

22

අ

මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව ආකර්ශණය ඇතිවීම අවමවීම සඳහා වටරැක විද්‍යාලයේ 2 ශ්‍රේණියේ ළමුන් තුල ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇතිකිරීම.

කතෘ :- සුලෝචනා සංජීවනි මදුරප්පෙරුම

පසුබිම :- වටරැක ප්‍රදේශයේ පුද්ගලයන් සිගරට්, අරක්කු හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය බහුලව භාවිතා කරන ප්‍රදේශයකි. දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම් රූපවාහිනිය හරහා ළමුන් ඉලක්ක කර උපක්‍රමයන් සිදුකරන බැවින් දරුවන් තුල මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව ආසාව ඇතිනොවන වටපිටාවක් නිර්මාණය කරගැනීම සඳහා දරුවන් ශක්තිමත් කිරීම අවශ්‍ය විය. මවක් වන මට ADIC ආයතනයෙන් පැවැත්වූ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පුහුණු වැඩසටහන්වලට වටරැක විද්‍යාලය හරහා සම්බන්ධවීමට අවස්ථාවක් උදාවිය. මේ තුළින් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව දරුවන් තුල ඇතිවිය හැකි ආකර්ෂණය අවම කරගැනීම සඳහා දරුවන්ට කියාදිය යුතු ප්‍රතිඵලදායක කරුණු සහ තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් දැනගැනීමට අවස්ථාව උදාවිය. ඒ හරහා මගේ දියණියන් දෙදෙනාට ලබාදුන් අවබෝධය ඔවුන් දෙදෙනා ඉගෙනගන්නා පන්තිවල අනික් දරුවන්ටත් ලබාදීම මගේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- වටරැක විද්‍යාලයේ 2 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනගන්නා ළමුන් 40ක් මේ සඳහා සහභාගි කරගන්නා ලදී. මුලින්ම එම දරුවන්ගේ තිබුණ අවබෝධ මට්ටම මැන බැලූ අතර ඉන්පසු විවිධ පාට කොළ කිහිපයක් ගෙන එම කොළවල සිගරට් අරක්කු භාවිතා කිරීමෙන් සිදුවන ආසන්නතම හානි වන මූණ කැතවෙනවා, වයසට වඩා කැත වයස පෙනුමක් ඇතිවෙනවා ,ගඳ ගහනවා, තොල් කළුවෙනවා වැනි වැකි ලියා පුංචි ලස්සන පෙට්ටියකට දමා ළමුන්ගේ පන්තියේ ගුරු මේසය මත තබා ළමුන්ට නිදහස් වෙලාවල්වල ඒවා බැලීමට අවස්ථාව ලබාදුනි.

අභියෝග :- පන්ති කාමර තුළ ක්‍රියාත්මකවීමට දෙමව්පියන් වන අපට නොහැකිවීම. ළමුන් සමග සාකච්ජා මගින් දැනුවත් කිරීමට යාමේදී අප අතින් හානිදායක දේවල් සිදුවේයැයි බියක් තිබුණා. ඒවගේම පෙට්ටිය තුල තිබූ කොළ කැබලි ළමුන් අතින් නැතිවීම හේතුවෙන් සති දෙකකට වතාවක් පෙට්ටියට කොළ කැබලි අළුතෙන් එකතු කරන්නට සිදුවුණා.

ප්‍රතිඵල :- ගුරුතුමිය මෙම වැඩේට එකතුකර ගැනිමට හැකිවීම. ළමුන්ගේ පෙළපොතේ අභ්‍යාසවලට මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය ඇතුළත් කරගැනීමට හැකිවීම. සිගරට් අරක්කු භාවිතයෙන් සිදුවන ආසන්නතම හානි පිළිබඳව 2 වසරේ දරුවන්ගේ අවබෝධය : පෙර ඇගයීම 2/40 - (5%) වන අතර පසු ඇගයීම 27/35 - (71%) විය. පාසලේ අනෙක් ළමුන් සඳහාත් මෙම ළමුන් හරහා දැනුම ව්‍යාප්ත කිරීමට හැකිවීම. මගේ දියණියන් දෙදෙනාගේ ද අවබෝධය දියුණු කරගැනිමට මට හැකිවිණි. මේ වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාත්මක කරන ගුරුවරුන් 7/7 ක් සිටීම.

පසුවිපරම :- පන්තිභාර ගුරුතුමිය හරහා මෙම පණිවිඩ කියවීමට ළමුන් උනන්දු කරවීම. ළමුන්ට වාක්‍ය ලිවීමට පුරුදු කිරීමේදී මෙම වැකිවල තිබූ දේවල් යොදාගැනීම. මෙම පෙට්ටියේ තිබූ කොළ කැබලිවල ඇති පණිවිඩ මොනවාදැයි නිරන්තරයෙන් ගුරුතුමිය ළමුන්ගෙන් විමසීම. වසර අවසානයේ ළමුන්ගේ අවබෝධය මැනබැලීම.

නිගමනය :- දරුවන්ගේ පාසල් වැඩවලටම සම්බන්ධ කර නිර්මාණශීලී ලෙස ක්‍රියාත්මකවීම මගින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධ නිවැරදි අවබෝධය ලබාදිය හැකිය.

Strengthen the mentality of the children in grade two in prevention of drug addiction

Author :- Sulochana Sanjeewani Madurapperuma

Background :- Watareka area is a common area of drug addiction. Alcohol and tobacco companies try to promote drugs and alcohol via the television and one of their targets is school children. So, it's very important to make children strong enough to withstand these marketing strategies. Being a mother of 2 children I also wanted to educate my daughters regarding this issue. ADIC institute organized few drug prevention programs in Watareka school and I had a chance to attend to these programs. Through these programs, they taught us the way that we should educate our child about drug prevention. I wanted to share the knowledge I gave to my daughters to the other children in her school.

Methodology :- 40 students in grade 2 classes were participated to the program. First, we got an idea about their existing knowledge regarding alcohol and substance abuse. Then we wrote the bad effects of alcohol in different colour cards and kept on the teachers table to read in free time.

Challenges :- As parents we couldn't act inside the class room. We had to put the colour cards again and again due to the misplacement by children.

Results :- we were able to get the teachers participation. We could able to enter some facts regarding drug prevention to the class lessons. We assessed the knowledge of the children before and after the program. Their knowledge prior to the program was 2/40 (5%) and after they had 27/35 (71%) of knowledge. We could able to educate other students of the school through these students. My two daughters also got a satisfactory knowledge regarding substance and alcohol use.7 out of 7 teachers joined with us to make this program a success.

Follow up :- We encouraged students to read the cards through the class teachers. When we help the child in their studies we tried to take facts related to the program. Class teachers tried to ask questions and refresh the knowledge of the children

Conclusion :- We can educate the children about alcohol and drug prevention through the correct and creative interventions. They can be easily included into the school work.

PP

23

අ

පාසල් ප්‍රජාවක පොදු සිසුන් තම පාසලේ සිසුන්ගේ දුම්වැටි භාවිතා කිරීමේ පුරුද්ද කෙරෙහි දී තිබෙන තැන (වටිනාකම) අඩුකිරීම.

කතෘ :- එස්.එච්.පියසුමන, වී.එච්.විමලසේන, එච්.එම්.ශාලිකා දිල්රුක්ෂි

පසුබිම :- පාසල් පද්ධතිය යනු ප්‍රජාවක් තුල දුම්බිමේ පුරුද්ද ආරම්භ වීම සහ තහවුරු වීම කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන ප්‍රමුඛ සංවිධාන ව්‍යුහයකි. යෞවන වියේදී අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට පෙලඹීම සම වයස් බලපෑම නොඅඩුව ලැබීම ආදී නොවැළැක්විය හැකි තත්වයන් ඉතා සියුම් ලෙස දුම්වැටි ප්‍රවර්ධනයට යොදා ගැනීම නිසා දුම්පානය කරන සහ දුම්පානය නොකරන කණ්ඩායම් අතර දුම්බීම සමාජ වටිනාකමක් සහිත පුරුද්දක් ලෙස සාමාන්‍යකරණය වී ඇත. මේ නිසා යමෙකු මෙම තත්වය පාලනයට සක්‍රීයව දායක වීම අවිඥානවකම වැළැක්වී ඇත. දුම්බීමේ පුරුද්ද පිටු දැකීමේ ක්‍රියාවලියේදී පාසල් ප්‍රජාව තුල දුම්බීමේ පුරුද්ද කෙරෙහි දක්වන ආකල්පය සහ එයට ලබාදෙන වටිනාකම අවම කිරීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසුන් බලගැන්විය හැක.

ක්‍රමවේදය :- දුම්බීම සහ ඊට නොකැමැත්ත නොදක්වන ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවට ඒ හේතුව නිසා තම පෞරුෂත්වයට හානිවන තත්තවයකට පාසල තුලදීම මුහුණදීමට කටයුතු කිරීම උපක්‍රමයක් ලෙස යොදා ගතිමු. මේ සඳහා තෝරාගත් ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් පාසල තුල සංවිධනය වීමට සැලැස්විය. පාසල තුල දුම්වැටි විරෝධි ක්‍රියා මාර්ග නිරන්තරයෙන් එදිනෙදා සාමාන්‍ය පාසල් කටයුතු සමග බැඳි ක්‍රියාකාරකම් ලෙස සිදුකරන ලදි. අවිධිමත් පෝස්ටර්, පත්‍රිකා, තුණ්ඩු බෙදාදීම්, නිර්මාණය කරන ලද කටකතා පැතිරවීම, සෘජු විරෝධය පළ කිරීම, අපහසුතාවයට පත්කිරීම සැලසුම් සහගතව සිදුකරන ලදී. දුම්වැටි භාවිතා කරන්නන් කෙරෙහි ගැහැණු ළමයින්ගේ අකමැත්තේ ප්‍රවනතායව වැඩි බව හුවා දැක්වීම ප්‍රධාන විය.

අභියෝග :- පෝස්ටර් පත්‍රිකා ඉරා දැමීම, බැණුම්වලට ලක්වීම සහ තර්ජන වලට ලක්වීම සහ ක්‍රියාකාරින් අධෛර්යමත්විම සිදුවිය.

ප්‍රතිඵල :- මාස හයක කාලයක් තුලදී පාසල තුල සිසුන්ගේ දුම්බීමේ පුරුද්දට මෙන්ම පරිබාහිර පුද්ගලයින්ගේ දුම්බීමේ පුරුද්දට එරෙහිව ක්‍රියාකරන පිරිසක් පාසල ආශ්‍රිතව බිහිවීම ගුණාත්මක ලෙස විශ්ලේෂණය කරගත හැකිවිය.

පසුවිපරම :- ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම් සමග නිරන්තර හමුවීම, ඔවුන් ධෛර්යමත් කිරීම, පිළිගැනීමට ලක් කිරීම හා ඇගයීම මගින් ක්‍රියාවලිය පවත්වා ගන්නා ලදී.

නිගමනය :- පාසල් ළමුන් දුම්පානයට අධෛර්යමත් කිරීමට යොමු කිරීම මගින් ඔවුන් ඒවාට හසුනොවීමට හැකිවේ.

To reduce the value given by the common student in a school community to the habit of smoking of their fellow schoolmates.

Authors :- S.H. Piyasumana, V.H. Wimalasena, H.M. Shalika Dilrukshi

Background :- School system is the main organizational structure which directly affects the start and establishment of the habit of smoking in a community. Smoking has been normalized as a habit with a social value among the groups of smokers as well as non- smokers since the unavoidable situations such as the trend towards gaining new experience in youth and the ample peer pressure are being used in a subtle manner in tobacco promotion. Therefore someone actively participating in controlling this situation is prevented unconsciously. Students can be empowered to engage in practical activities to reduce the value given to smoking and change the attitude towards the habit of smoking in the school community in the process towards rejecting the habit of smoking.

Methodology :- The strategy was to make the students who smoke and who do not show their dislike towards smoking to face a situation where their personalities are harmed within the school itself. For this, selected groups of students were made to organize within the school. Activities against smoking were done frequently as activities included in the routine school curriculum. Informal posters, leaflets, distributing chits, spreading fabricated rumours, showing objection directly and embarrassments were done according to a plan. The fact that the girls tend to dislike smokers more was mainly highlighted.

Challenges :- Tearing posters, blaming and threatening took place and the agents were discouraged.

Results :- Development of individuals who act against the habit of smoking among school children inside the school and also the habit of smoking among outsiders, during a period of 6 months was analyzed to be qualitative.

Follow up :- Having frequent meetings with the active groups, encouraging them, giving recognition and evaluation were done to keep the process going.

Conclusion :- By discourge smoking among school children can minimize their risk to initiate smoking.

PP

24

අ

මතින් තොර කලාපයක් - මත් ප්‍රචාරණයෙන් තොර කලාපයක් බවට පත් කිරීම

කතෘ :- කුමාර.එස්. ඉරුගල් බණ්ඩාර, එස්. පි. වීරසේකර බි. එම්. උපුල් නයනානන්ද

අරමුණ :- දිස්ත්‍රික් සමෘද්ධි කාර්යාලය භූමිය මත් ප්‍රචාරණයෙන් ඉවත් කිරීම.

පසුබිම :- සමෘද්ධි මත් නිවාරණ වැඩසටහන්වල ඉතිහාසය වසර විස්සකි. එය ජනාධිපති මත් නිවාරණ කාර්ය සාධක බලකා සඳහාද සහය ලබාදුන් නිළධාරීන්ගෙන් සමන්විත වු ආයතනයකි. සමාජ සංවර්ධන නිළධාරීන් හැරුණු කොට වසම් මට්ටමේ නිළධාරීන් හා කාර්යාලය නිළධාරීන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සිදු කළේද අනිකුත් නිළධාරීන් මෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමිනි. එය ප්‍රතික්ෂේප කළවුන් වැඩකට නැති, ගතියක් නැති කුහකයින් ලෙස හැඳින්වීමට ඔවුහු පුරුදුව සිටිති.

කිසියම් අදහසක් ප්‍රකාශ කළද එය පිළිගැනීමට අකමැති වුයේ සමාන්තර නිලධාරියෙකු වීමේ හේතුව නිසාය."මතට තිත", "මතින් නිදහස් රටක්" යන වැඩසටහන් දෙක තුළ සේවා ස්ථානය "මතින් තොර කලාපයකි" යන නාම පුවරු ප්‍රදර්ශනය කලද, කාර්යාල තුළ නිරන්තරයෙන් දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව මත් ප්‍රචාරණයට තුඩු දෙන බොහෝ දේ සිදුවිය. පෙරදින සාදයට එක් වු අරක්කු බෝතලය පසුදින හිරිකිතයෙන් තොරව කාර්යාල ජල බෝතලය ලෙස යොදාගෙන තම ඡායාරූපය සහිත නිල පුවරුව ඇති මේසය මත උජාරුවෙන් තබාගනී. බොහෝ කාර්යාල අභියස පුවරුවෙන් ප්‍රකාශිත පණිවුඩය කාර්යාලයට පැමිණෙන සේවා ලාභියාට ලැබෙන්නේ නිවැරදිව නොවේ. මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා දැනුවත් කිරීම ඵලක් නොවු තැන පෞද්ගලික අදහසක් ක්‍රියාවට නැංවීමක් මෙහිදී සිදුවු බව කිව යුතුය.

ක්‍රමවේදය :- ආයතන නිළධාරීන් මේ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.වෙළඳ ආයතන හා නියෝජිතයින් කාර්යාලයේ සිටින බව ප්‍රකාශ කිරීම.පලක් නොවු තැන මාසික ප්‍රගති රැස්වීමට මෙහි ඡායාරූපයක් එකතු කිරීම. ප්‍රසිද්ධ රැස්වීමක දී ජල බෝතල්බෙදා දීම.පළමු හා දෙවන දැනුවත් කිරීම් සිදුකළද ප්‍රගතියක් නොවු කල තෙවන උපක්‍රමය භාවිත කලෙමි. මැයි මස ප්‍රගති සමාලෝචනයේදී මෙම අංශයෙන් වතුර බෝතල්වල ඡායාරූපයක් පවර්පොයින්ට් ඉදිරිපත් කිරීමට එක්කළේ කුමක් වුවත් කමක් නැහැ යන අදහසිනි. මේ නිසා සියළුදෙනාගේ දෑස් විවර වූයේ කළ වැඩේ බරපතල වු බැවිනි.

අභියෝග :- මෙය ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අනතුරුව රැකියාවේ විවිධ ගැටලු ඇතිවීමට තරම් මෙකී ඡායාරූපය බලවත්ව ඇති බව පෙනුණි.ආයතනයෙන් විවිධ කාර්යයන් කිරීමට යාමේදී ඒ වෙනුවට "එකට කෑවත් බොක්ක වෙනස්", "පණ්ඩිතයා", "ගොන් වැඩක්" වැනි වචන නිරන්තරයෙන් ඇසුණි. ආයතනය තුළ ඡායාරූප ගැනීම වරදක් බවත් එනිසාම සොරෙක් ලෙස දැක්වීමටත් පෙලඹී තිබේ.

ප්‍රතිඵල :- බොහෝ මේස මත තිබු අරක්කු බෝතල් වෙනුවට පානීය ජල බෝතල් මේසය මත තිබේ.අරක්කු බෝතල් භාවිත කරන්නේ නම් ඒවා සඟවාගෙන, නම ඉවත්කර පියන්වල ටිපෙක්ස් තවරා තබා ගනී.

පසු විපරම :- පෞද්ගලිකවම සොයා බලා ප්‍රගතිය පිළිබඳව වසර අවසාන රැස්වීමකදී තුති පිදීම

නිගමනය :- නිර්මාණාත්මක ක්‍රමවේදයන් හා නොපසුබට උත්සාහයන් හමුවේ අවශ්‍ය අරමුණු කරා ළඟාවිය හැකිය.

Developing an alcohol free – alcohol promotion free zone

Author :- Kumara S. Irugal Bandara, S. P. Weerasekara, B. M. Upul Nayanananda

Background :- Samurdhi alcohol prevention programs have 20 years of history. It consists of the officers who worked at Presidential tasks force for alcohol prevention. Eventhough all the officers were involved in alcohol prevention programs, except social development officers, area officers and officers in the office were tend to use alcohol without any hesitation. Non alcoholics were rejected by them as selfish and useless. Even though I tried to convince the reality of alcohol, most of the time the ideas were rejected as we are same level officers. Eventhough "Mathin thora kalaapayaki" (Alcohohol free zone) is displayed in every office under the "Mathata thitha" and "Mathin nidahas ratak" programs, alcohol promotion was done inside the office, either with or without the knowledge of officers. As an example, Arrack bottles are using as water bottles that keep on the tables. Therefore, people do not receive the correct message as displayed in the office with this kind of mistakes. As the discussions with official haven't become successful, I decided to implement this on my personal view. objective is to eliminate alcohol promotion from the District Samurdhi Office

Methodology :- As the first step an awareness program was carried out among the officials regarding the indirect promotion of alcohol inside the office. In that, I pointed out the idea that there might be agents from alcohol companies inside the office who are carrying out hidden agendas of the companies. Even though awareness program alone haven't succeeded, second step of distributing water bottles to replace "arrack bottles" was done in a public meeting. Photographs of new water bottles were included in the presentation done at the monthly evaluation in May. It became an eye opening moment and most of the officials realized the issue.

Challenges :- Showing the photographs inside the office leads to encounter official and legal problems. Eventhough the beginning discouragements were done, it was able to face it successfully.

Results :- Most of the arrack bottles on the tables have replaced by new water bottles. Eventhough some are still using arrack bottles, they do not keep them on the tables and tend remove labels and erase names on the lids.

Follow up :- Follow up was done by myself throughout the year and presented an evaluation and was thanked at the year end meeting.

Conclusion :- Any target can be achieved by creative methods and dedication.

PP

25

අ

නිර්මාණාත්මක උපක්‍රම භාවිතය තුළින් ගම්පහ නගරය තුළ සිගරට් භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීම

කතෘ :- එච්.ජී.එම් අරවින්දි ගජනායක, එච්. එස් පතිරාජ, ඩී. ඩබ් චන්ද්‍රිකා

පසුබිම :- ගම්පහ ප්‍රදේශය තුල ගැවසෙන තරුණ පිරිස් අතර හා පාසල් ළමුන් හා තරුණයන් අතර ඉතාමත් කූට ලෙස ව්‍යාප්ත වන දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සීඝ්‍ර ලෙස ඉහළ යන බවත් මේ වන විට ඒ පිළිබඳ මාධ්‍ය තුලින් පවා හෙළිදරව් වන්නට විය. පුස්තකාලයට හිතවත් දෙමව්පියන්, පාඨකයන් සහ අධ්‍යයන අංශයට පැමිණෙන පාසල් ළමුන් මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය අවම කරවීමට ප්‍රජාවගේ සහය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය තොරතුරු හා විධික්‍රම අපගෙන් විමසන ලදී. මීට අමතරව ගම්පහ මහා නගර සභා කාර්ය මණ්ඩල සේවකයින්ගෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් තරුණ ප්‍රජාව වන අතර ඔවුන්ගේ භාවිතය වැඩිකමක් ද දක්නට ලැබිණි. මේ හේතුවෙන් දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අපගේ අවධානය යොමු කළෙමු.

ක්‍රමවේදය :- මෙහිදී පුස්තකාලය තුළ බැනර් හා පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීමත් යාවත්කාලීන කර ගැනීමත් සිදු කෙරිණී .වැඩසටහන සඳහා තරුණ කණ්ඩායම් යොදා ගැනීමත් අප විසින් තෝරාගන්නා ලද දිනය අප්‍රේල් 01 වෙනි දින මෝඩයාගේ දිනය බවත් දුම්වැටි භාවිත කරන්නන්ගේ භාවිතය ගැන ඇති ධනාත්මක ප්‍රතිරූපය අවම කිරීමටත් කටයුතු කරන ලදී. සිගරට් භාවිතය සැපවත් හා ආකර්ෂණීය නොවන බව පෙන්වීමට ගොන් කරත්තයක් යොදා ගැණිනි. සියලුදෙනාගේ අවධානය හා ආකර්ෂණීය ලබා ගැනීමට පපරෙ බෑන්ඩ් යොදා ගත්තෙමු. හඬ පටයක් හා අත් පත්‍රිකාවක් බෙදාදීමත් මෙය තරුණයන්ගේ වැඩක් බව පෙන්වීමට වැඩි වශයෙන් තරුණ ප්‍රජාව යොදාගැනීමත් සිදුකෙරිණි.

අභියෝග :- වැඩි වශයෙන් දුම්වැටි භාවිත පිරිස් අතරින් සුළු සේවක මණ්ඩලය සම්බන්ධ කර ගැනීමේදී දැක්වූ මැලිකම සහ අධ්‍යයන අංශයේ දරුවන් විභාග මධ්‍යයේ අඛණ්ඩව රඳවා ගැනීමේ අපහසුව.

ප්‍රතිඵල :- ගම්පහ නගරසභා පරිශයේ සුළුසේවක මහතුන් 80 දෙනෙකුගෙන් 20දෙනෙකු සිගරට් භාවිතය අවම කරඇති බවත් 6දෙනෙකු සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා ඇති බවත් වාර්තාවිය. පවුල් 4කින් වාර්තා වුයේ පවුල් 2ක ස්වාමිපුරුෂයන් සිගරට් භාවිතය අඩුකර ඇති බවයි. අනෙක් පවුල් 2කේ ස්වාමිපුරුෂයන්ගේ මද්‍යසාර භාවිතය සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා දැමූ බවයි. අධ්‍යයන අංශයේ පාඨකයින්ගෙන් 50දෙනෙකුගෙන් වැඩසටහන ගැන නැවත සාකච්ඡා කරනු ලැබූ අතර එයින් පුදගලයින් 28 දෙනෙකු සිගරට් භාවිතය අඩුකළ බව දන්වා ඇති බවයි.

පසු විපරම :- අඛන්ඩව තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීමත් සක්‍රීයව දායක වීමට කැමති පුද්ගලයින් නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නැවත නැවත යොදවා ගැනීම. නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් තුලින් මනසට කොතරම් දුරට දැනුවත් කළ හැකිද මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඉවත්වූ පුද්ගලයින්ගේ අත්දැකීම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම.

නිගමනය :- නිර්මාණශීලී ක්‍රමවේදයන් හරහා අරමුණු සාර්ථක කරගත හැකිය

Discouraging cigarette smoking in Gampaha district using creative strategies.

Authors :- H.G.M. Aravindi Gajanayaka, H.S.Pathiraja, Mrs.D.W.Chandrika

Background :- It is reported that the frequency of cigarette smoking and alcohol consumption which are being rapidly spreading among the teenagers, youngsters and the school children in Gampaha district is being increasing enormously and is disclosed even through the mass media. The parents who maintain close relationships with the library, the readers and the school children who come to the academic section inquired from us about the strategies and information for obtain the public support for minimizing the consumption of alcohol and cigarettes. In addition, it was observed that the majority of the staff members of Gampaha urban council are youngsters and there is an increased frequency of consumption among them. As a result, our attention was directed towards creative activities to minimize the consumption of alcohol and cigarettes.

Methodology :- Displaying of posters and banners inside the library was done with frequent updatings of them. Young population was used for the programs. Introducing the selected date, April 1 st, as The World Fools' Day resulted in downgrading the positive image in the minds of them about cigarette smoking. A bull's cart was used to demonstrate the fact that cigarette smoking is not life-comforting and not attractive for the others.Papare bands were used in order to draw the public attention and attraction. A voice tape and a leaflet were distributed and more young people were used for these activities in order to show that this is a task for the young.

Challenges :- The lack of participation of the employers of urban council who frequently smoke and inability to maintain the continuous participation of the children from the academic section amidst of their examinations.

Results :- It was reported that from 80 employers of Gampaha urban council, 20 have minimized smoking cigarettes and 6 have completely quitted smoking. From 4 families, the husbands of 2 families have minimized smoking cigarettes. The husbands of the other 2 families have refrained from alcohol consumption.50 participants from the academic section discussed about the program again and 28 from them have reduced the cigarette consumption.

Follow up :- Frequent updat of information and making the people who prefer to actively participate engaged in creative activities again and again, discuss about how the creative activities can raise the awareness in the minds of people, based on the experiences of the people who quitted the consumption of alcohol and smoking.

Conclusion :- The objectives can be made successful using creative strategies.

PP

26

අ

පාසල් ළමුන් තුල දුම්වැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳ ඇති වටිනාකම් අඩු කිරීමට නිර්මාණාත්මක දැන්වීම් ප්‍රසිද්ධ කිරීම.

කතෘ :- පානදුර රාජකීය විද්‍යාලයේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සංගමය

පසුබිම :- පාසල් පද්ධතිය තුළ දුම්වැටි භාවිතය සහ මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳ ඇති වටිනාකම් අවම කිරීමටත්, එම ක්‍රියාවේ යෙදෙනවුන් හට එම ක්‍රියාවේ හානිය පිළිබඳ අවබෝධ කිරීමටත්, එහි යථාර්ථය සියළුදෙනාටම පැහැදිළි කරදීමටත්, සාම්ප්‍රදායික පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීම වෙනුවට ඉන් ඔබ්බට ගිය තාරුණ්‍යයට ගැළපෙන හා පැහැදිළි අවබෝධයක් ලබාදීමට නිර්මාණශිලි දැන්වීම් පාසල් භූමිය තුළ ප්‍රදර්ශණය කිරීම මෙහි අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- මෙම වැඩසටහන සඳහා අප තෝරාගනු ලැබුවේ ආදරවන්තයින්ගේ දිනය ලෙස නම් කොට ඇති පෙබරවාරි 14 දිනයයි. එම දිනයේ ඇති සුවිශේෂී වැදගත්කම සලකා සිගරට් සහ අරක්කු මගින් ඇතිකරන ආසන්නතම හානිය පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදීමට මෙම දැන්වීම් නිර්මාණය කරන ලදී. පෝස්ටර් කොල සහ තීන්ත භාවිතා කරමින් පෙර දින හවස අප 8 දෙනෙක් එකතු විසින් පෝස්ටර් නිර්මාණය කලා. එහිදී පෝස්ටර් 25 ක් එකිනෙකට වෙනස් පණිවිඩ 04 කින සමන්විත විය. පසුව එදිනම රාත්‍රියේ අප කණ්ඩායම විසින් ආපනශාලාව, ජල කරාම, ගුරු විවේකාගාර අසල මෙම පොස්ටර් ඇලවීය. පසු දින උදෑසන නැවත වතාවක් අප කණ්ඩායම මෙම පෝස්ටර්වල තත්වය බැලීම සඳහා ගියේය. එමගින් පොස්ටර් හොඳින් ඇති බව තහවුරු කරගන්නා ලදී. පෝසටර් නැරඹූ ළමුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ මොනවාද යන්න අප විසින් සෝදිසි කරන ලදී.

අභියෝග :- කණ්ඩායමට මග පෙන්වීම සඳහා ගුරුබවතෙක් නොසිටීම, දැන්වීම් ප්‍රදර්ශණය කිරීමෙන් දිනකට පසුව ඒවා ඉරා තිබීම නිසා දින කිහිපයක් ප්‍රදර්ශණය වීමට තිබූ අවස්ථාව ගිලිහී ගියේය.

ප්‍රතිඵල :- නිර්මාණශීලි ලෙස දුම්බීම, මත්ද්‍රව්‍ය වලට පුරුදු වීම තුලින් ඇතිවන හානිය ව්‍යංගාර්ථ ලෙස යෞවනත්වයට ගැළපෙන පරිදි ඉදිරිපත් කිරීමට අපට හැකිවිය. විශේෂයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයට හේතුවක්වන බව, මුහුණ තොල් කැත වෙන බවත් එය ගැහැණු ළමුන්ගේ ආකර්ෂණය නැතිවීමට බලපාන බව සහ අරක්කු බොන අයව බයිට් කිරීම අරක්කු බොන තැනක කළ හැකි නියම වැඩක් ලෙස පාසල් ළමුන්ට හොඳින් ගෙනයාමට හැකිවිය. පාසලේ සිටින සියළුම ශිෂ්‍යයන් එම දැන්වීම් කියවීමටත් ඒ පිළිබඳව කතාබහ කිරීමත් අපගේ නිරීක්ෂණ මගින් දක්නට ලැබුණි. මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමු වූ අප පාසලේ මිතුරන්ගේ අදහස් විමසූ විට බොහෝදෙනා එම මතයට එකඟ විය. මෙම දැන්වීම් පුවරු ඉරා දැමීමෙන් පෙනී යන්නේ ඒවායේ තිබූ අන්තර්ගතයන් සම්බන්ධයෙන් කිසියම් මතයක් ඔවුන් තුල ඇතිවී තිබීමයි.

පසුවිපරම :- අප මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කණ්ඩායම ඉදිරියටත් මෙවැනි නිර්මාණශීලි ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට සැලසුම් කර ඇත.

නිගමනය :- ළමුන්ට දැනෙන අයුරින් පණිවිඩ ඉදිරිපත් කිරීම මගින් ඔවුන්ගේ ආකල්ප වෙනස් කිරීමට හැකියාව පවති.

Publishing creative notices in order to reduce the value given for the usage of cigarettes and alcohol among the school children.

Author :- Alcohol and Drugs Prevention Society of Royal College, Panadura.

Background :-The objectives were minimizing the value given for the consumption of cigarettes and alcohol within the school system, making the consumers aware about the bad consequences of them, making all the people aware of its reality and exhibiting creative notices within the school premises so as to provide the youth with the most suitable and the clearest understanding rather than exhibiting traditional messages.

Methodology :- The date selected by us for the implementation of this program was February 14 th which is named as The Valentines Day. These notices were created in order to provide the knowledge about the immediate harm caused by cigarettes and alcohol, considering the importance of that day. The posters were designed by 8 of us in the evening of the previous day using papers and paints.25 posters were designed with 4 different messages. Later, those posters were displayed by our team in the same day night in the canteen, near the water taps and the staff room. On the following day morning, our team again visited there in order to assess the condition of these posters. It was confirmed that the posters were in good condition. We investigated about what were been expressed by the `students who observed the posters.

Challenges :- Absence of a teacher in order to guide the team, the loss of the opportunity of displaying the notices for several days as they were torn one day after displaying them.

Results :- We were able to present in a creative and a strategic manner so as to suit the youth, the bad consequences of getting used to consume alcohol and drugs. We were especially able to convey the students, facts that; the consumption of alcohol/drugs results in sexual dysfunction, results in a bad appearance, making the face and the lips ugly, causes them to lose the attraction of girls and humiliation of people who take alcohol in a drinking occasion is a very pleasurable task. During our observations, we came to notice that all the students in the school read the posters and talked about it with each other. When ideas were inquired from our school friends who used to consume drugs/alcohol, majority of them agreed with those facts. The fact revealed from those notices been torn apart is that a certain idea was built in their minds regarding the content of those messages.

Follow up :- Our society for Alcohol and Drugs Prevention has planned to implement similar creative activities in the future as well.

Conclusion :- It is possible to change the attitudes of children by conveying messages so as to touch their minds.

PP

27
අ

ශාන්ත ජෝශප් බාලිකාවන් නුගේගොඩ නගරයේ දුම්වැටි භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීම සඳහා ආකර්ෂණීය ලෙස සිදුකළ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම.

කතෘ :- ශාන්ත ජෝශප් බාලිකා විද්‍යාලීය මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සංගමය

පසුබිම :- දුම්කොළ සමාගමේ යටි අරමුණක් ලෙස අප රටේ තරුණ පරම්පරාව සිගරට්වලට හසුකර ගැනීමට ඔවුන් විවිධ උපක්‍රම පාවිච්චි කරමින් සිටී. මෙම උපක්‍රම අවබෝධ කරගත් අප මේවාට හසුකර ගැනීමට යොදාගන්නා ප්‍රචාරණවලින් තරුණ පරම්පරාව ගලවා ගැනීම සඳහා නිර්මාණාත්මක වැඩසටහන් සංවිධානය කරනු ලබන අතර ඒවායින් එක් පියවරක් ලෙස මෝඩයාගේ දිනය 'තවමත් සිගරට් බොන පුද්ගලයන්ගේ උපන්දිනය' බවට පරිවර්තනය කරමින් ඉතාමත් ආකර්ෂණීය උපන් දින සාදයක් අප පාසල ඉදිරිපිට සංවිධානය කරනු ලැබුවේය.

ක්‍රමවේදය :- විදුහල්පතිතුමියගේ අනුමැතිය ලබා ගැනීමෙන් අනතුරුව ඇඩික් ආයතනයේ උපදෙස් ලබා ගනිමින් අප කණ්ඩායම සැලසුම ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කරන ලදී. එහිදී සැමගේම අවධානය දිනා ගැනිමට සමත් වන අයුරින් උත්කර්ශවත් උපන්දින සාදයක් පාසලේ ප්‍රධාන දොරටුව ඉදිරිපිට ප්‍රධාන මාර්ගයට දිස්වන අයුරින් පැවැත්විය. මෙහිදී අප YOUTH ZONE කණ්ඩායම මෙම උපන් දින සාදයට පැමිණි අමුත්තන් ලෙස සැලකූයේ පාරේ ගමන් ගන්නා පිරිමි පාර්ශවයේ අය පමණි. මේ අය සඳහා විශේෂිත උපන්දින සුභ පැතුම් පතක් බෙදාදෙන ලදී. මෙහිදී වැඩි වශයෙන් අප අවධානය යොමු කරනු ලැබුවේ තරුණයන්ට හා වැඩිමහල් පිරිමි පාර්ශවයන්ටය. අපේක්ෂා කළ පරිදි බොහෝ පිරිසකගේ අවධානයට ලක්වූ අතර පාසලේ අනෙකුත් ශිෂ්‍යාවන්ද මෙම කටයුත්තට එකතු විය.

අභියෝග :- අප ශිෂ්‍යාවන්ව අසල පාසල්වල ළමුන් විසින් අපහසුතාවයට පත්වූ අතර විවිධ පාර්ශවයන්ගෙන් දෝෂාරෝපණ ද එල්ලවීය. තරුණයන්ගේ උපහාසයට ලක්වීම ද සිදුවිය.

ප්‍රතිඵල :- මෙම ක්‍රියාකාරකමින් පසුව අප කණ්ඩායමේ සිසුවියන්ගේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම දියුණු විය. තවද පැමිණ සිටි එක් දියණියක් විසින් තම පියා සිගරට් බොනවා දුටු විට එය දැඩි ලෙස හාස්‍යට ලක් කිරීමට පෙළඹුණි. ඉන්පසු ඔහු එය අවබෝධ කරගෙන නැවත කිසි දිනකවත් දුම්පානය නොකරන බව අපට කියා සිටියේය. තවද අප සිසුවියන්ගේ මිතුරන්ගෙන් දැනගනු ලැබුවේ ඔවුන් අතර මෙම වැඩසටහන පිළිබඳ ආකර්ෂණීය සාකච්ඡාවක් පැවත්වූ බවයි. ඉන්පසු ඔවුන් පෙර ලබාදුන් අත් පත්‍රිකාව විවිධ මිතුරන්ට යවමින් ඔවුන්ව හාස්‍යට ලක් කිරීම සිදු කරන ලදී. අප සිදු කළ මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් අපේ පාසලේ හා බාහිර සාමාජිකයන්ට ද මෙම වැඩසටහන මගින් මිනිසුන් දැනුවත් වී ඇති බව ඔවුන් අප වෙත ගෙන ආ ගැටළු සම්බන්ධයෙන් අපට එය වැටහුණි.

පසු විපරම :- මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් තවදුරටත් සිදු කිරීමට අප අදහස් කරයි.

නිගමනය :- බාලිකාවන් විසින් සිගරට් භාවිතය අධෛර්යමත් කිරීමට සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් තරුණයන්ගේ වැඩි අවධානයක් යොමුවෙන බව දැකගන්නට හැකි විය.

A creative alcohol prevention activity done by the students of St. Joseph Balika Vidyalaya, to discourage smoking in Nugegoda town.

Author :- Alcohol prevention society of St. Joseph Balika Vidyalaya

Background :- Tobacco Company employs various strategies to attract the young generation towards smoking as it is one of their hidden objectives. After understanding these strategies, we organized creative activities in order to save the young generation from these advertisements. As a part of these an attractive birthday party was organized in front of our school converting 'the day of the fools', the birthday of the few who still smoke.

Methodology :- After taking the permission of the principal, and obtaining advises from ADIC our team implemented the plan. An attractive birthday party which catches everyone's attention was organized in front of the school gate and it was visible to the main road. Only males who were walking in the streets were considered as the guests of the birthday party by the YOUTH ZONE team members. A special greeting card was distributed among them. Here more attention was paid for the young males and adult males. It gained the attention of many people as expected and other students of the school also participated.

Challenges :- Students from neighbouring schools embarrassed our students and some parties blamed us. Youth humiliated us.

Results :- After this activity ability of students of our team to respond developed. And one daughter who was there, stated that if a daughter vehemently humiliates her father's habit of smoking, he would understand it and would never smoke again. And also we got to know from friends of our students that there was an attractive discussion about this activity among the boys and they had sent the greeting cards we distributed on that day to various other friends and humiliated them after that. We understood that the individuals from our school and outside were educated by this activity, from the problems they brought to us.

Follow up :- We intend on doing similar activities further

Conclusion :- It was observed that the activities done by the girls to discourage smoking gain a greater attention of the youth.

PP

28

අ

දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම සඳහා සිදුකරනු ලැබු නිර්මාණාත්මක මැදිහත්වීම

කතෘ :- ඩබ්. අයි. විජේසූරිය

පසුබිම :- කුලියාපිටිය කුරුදැල්පත කොට්ඨාශය මාගේ සේවා කලාපයයි. වසරකට ගර්භනී මව්වරුන් සහ පියවරුන් 440කට ආසන්න පිරිසක් සමග සම්බන්ධවීමේ අවස්ථාව ලැබෙන අතර 3 වරක් එම පිරිසම මුණගැසීමට අවස්ථාව ලැබීම භාග්‍යකි.පිරිමි අය 60-70 % ප්‍රමාණයක් සිගරට් හෝ මද්‍යසාර භාවිතා කරයි. පවුල් තුල ආර්ථික ප්‍රශ්ණ හිංසනය ආදී ගැටළු දක්නට ලැබේ. පියාගේ සිගරට් භාවිතය මද්‍යසාර භාවිතය නිසා සිදුවන හානියෙන් ගර්භණී මව සහ කළලය ආරක්ෂා කර ගැනීම අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- මව සහ ස්වාමිපුරුෂයා යන දෙදෙනාම අනිවාර්යයෙන්ම සහභාගිවන පූර්ව ප්‍රසව සැසි 3ක් පැවැත්වේ. ගර්භනී මව සිගරට් දුමට විවෘත වුවහොත් කළලයට ඇති වන අහිතකර බලපෑම සහ පියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය ගර්භණී මවගේ සතුට සහ පෝෂණය කෙරෙයි බලපාන ආකාරයත් සාකච්ඡා කෙරෙයි.

පළමු සැසියේදී සැමියාගේ සහ බිරිඳගේ ධනාත්මක දේ සහ දුර්වලතා ලියා දැක්වීම සඳහා තුණ්ඩු ලබාදෙන අතර බිරිඳ සැමියා පිළිබඳවත් , සැමියා බිරිද පිළිබඳවත් ලියා දැක්විය යුතුය. මේ තුළින් ලබා ගන්නා තොරතුරු වලින් බිරිද විසින් ලියා දක්වන සැමියාගේ දුර්වලතා අතර සිගරට් භාවිතය සහ මද්‍යසාර භාවිතය 65% ක ප්‍රමාණයක් ලියා ඇත අවසාන සැසි වරයේදීද ඉහත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරමින් භාවිතයේ සිදුවී ඇති වෙනස්කම් පිළිබඳව ගණනය කරන්නෙමු. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳව සකස් කෙරුණු වීඩියෝ ,අත් පත්‍රිකා ,ස්ටිකර් භාවිතා කරන්නෙමි. සිගරට් 5ක් භාවිතා කරන පුද්ගලයෙකු මාසකට වියදම් කරන මුදල හා මද්‍යසාරවලට යන වියදම උදාහරණ මගින් ගණනය කර පෙන්වමි.

අභියෝග :- "ඔය කිව්වට හැමදාම සිගරට් බොන අය හොඳට ඉන්නේ, මම ඉතින් බිව්වාට කාටවත් කරදරයක් නැහැනේ ,බිව්වේ නැත්නම් කැපෙනව මිස්" ආදී දේ පවසමින් මෙය මඟහැරීමට බොහොමයක් පියවරු උත්සාහ කරයි

ප්‍රතිඵල :- ගෘහ පිවිසීම් සිදු කරන අවස්ථාවකදී මා හට සිගරට් ගඳ දැනුණ නිසා සැමියාගේ දුම් පානය පිළිබඳව විමසීමි.දිනකට සිගරට් 7ක් භාවිතා කරයි. දරුවාගේ බර කිරීමට පැමිණි අවස්ථාවේදී ස්වාමිපුරුෂයා සමග මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කළෙමි. දරුවාගේ බර ග්‍රෑම් 2.240කි.ඔහුගේ සිගරට් භාවිතයත් මෙයට හේතු විය හැකි අයුරු සාකච්ඡා කළෙමි.ඔහුට පාපැදියක් පමණක් තිබුණි.මම ඔහුගේ සිගරට් සඳහා යන මුදල් ගණනය කර පෙන්වා යතුරුපැදියක් මිලදී ගැනීමට තරම් යන මුදල් ප්‍රමාණයක් වියදම් කරන බව පෙන්වා දුනි. ඔහු දින කිහිපයක් යන විට සිගරට් 3-4 ක් දක්වා භාවිතය අඩුකළ අතර මාසයක් පමණ යන විට සම්පූර්ණයෙන්ම භාවිතය නතර කරන ලදී.

පසුවිපරම :- ගෘහ පිවිසීම්වලදී,සායනයේදී ගර්භණී මව හත් වතාවක් හමුවන අවස්ථාවේදී සහ අතරමගදී හමුවුවිට මේ ගැන පසුවිපරම් කටයුතු සිදු කළෙමු.

නිගමනය :- ළමුන්ගේ බර පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම පියවරුන්ගේ වෙනස්වීමට බලපායි.

PP 28 A

A creative intervention done to limit smoking and consumption of alcohol

Author :- W. I. Wijesooriya

Background :- Kuliyapitiya, Kurudaelpatha division is my service area. I meet nearly 440 pregnant mothers and fathers every year and I am fortunate to meet them three times. 60%-70% of the males either smoke or consume alcohol. Problems such as financial issues, violence are seen inside the families.

Objective :- Protecting the pregnant mother and the embryo from the harm caused by father's smoking and alcohol consumption.

Methodology :- There are 3 compulsory ante-natal clinic sessions where both the mother and her husband participate. The harmful effects seen in the embryo if the mother is exposed to cigarette smoke and the effect of father's alcohol consumption on pregnant mother's happiness and the nutrition were discussed. In the first session, both the husband and the wife are given chits to write down strengths and weaknesses of them, where the wife writes about the husband and the husband writes about the wife. According to the information gathered by this, 65% of the wives had written smoking and alcohol consumption are among weaknesses of their husbands. By repeating the same activity in the final session the change in the use of tobacco and alcohol can be calculated. Videos, leaflets, stickers on alcohol prevention were used.The amount of money spent by a person who smokes 5 cigarettes per day and expenses on alcohol are calculated and indicated using examples.

Challenges :- Many fathers try to escape saying that the people who smoke daily live well in spite of what is said, nobody is troubled by their drinking and we are cornered if we do not drink etc.

Results :- I inquired about the husband's smoking since I smelled cigarette smoke during a home visit. He smokes 7 cigarettes per day. I discussed with the husband about this during his visit to weigh the child. Weight of the child was 2.240kg. I discussed how his smoking can be a reason for this. He owned only a bicycle. I calculated and showed him the amount of money he spends on smoking and indicated that it summed up to the price of a motorcycle. He reduced smoking to 3-4 cigarettes per day within several days and completely stopped smoking after about a month.

Follow up :- Follow up was done during home visits, during 7 clinic visits and during random meetings.

Conclusion :- Discussing about the weight of the child affects the change of the fathers.

PP

29

த

சிறுவர் பராமரிப்பு நியைத்திற்கு வரும் பிள்ளைகளின் பெற்றோரின் சாராயப் பாவனையைக் குறைத்தல்.

எழுத்தாளர் :- சிவனு கலைமகள்

பின்னணி :- ஒஸ்போர்ன் கீழ்ப்பிரிவு தோட்டத்தின் சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு வருகை தரும் 25 பிள்ளைகளின் தந்தைமார் சாராயம் குடிப்பதனால் அப்பிள்ளைகளின் உணவு ,உடை மற்றும் பொதுசுகாதாரம் ஆகியன பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதே வேளை குடும்ப வறுமைக்கும் மதுசாரபாவனை காரணமாக அமைகின்றது.

செய்முறை :- நான் கடமையாற்றிய ஒஸ்போர்ன் கீழ்ப்பிரிவு தோட்டத்தல் அமைந்திருக்கும் சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திலுள்ள சிறுவர்களின் தாய்மாருடன் எனது செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டேன். வீட்டில் ஆண்கள் சாராயத்திற்காக செலவழிக்கும் பணம் தொடர்பாக தாய்மாருடன் கலந்துரையாடினேன் அவற்றினால் ஏற்படும் நஷ்டங்களை விளங்கவைத்தேன். அதன் பிறகு மதுசாரத்திற்கு செலவாகும் பணத்தினைக் குறைப்பதற்காக சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு வருகின்ற ஒவ்வொரு பிள்ளைகளுக்கும் தனித்தனியே உண்டியல் சேமிப்பு பழக்கத்தை உருவாக்கினேன். தந்தைமாரின் மதுசார பாவனையால் ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் வித்தியாசமான பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகியிருந்தனர். அப்பிரச்சினைகளை பெற்றோருக்கு தெரியப்படுத்துவதற்காவும், அப்பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்காகவும் ஒவ்வொரு சிறார்களின் உண்டியல்களிலும் அதற்கேற்ற வாசகங்கள் எழுதி ஒட்டப்பட்டது. ஊதாரணமாக சாராயத்தற்காக அதிக பணம் செலவழிக்கும் குடும்பத்தில் பிள்ளையின் உண்டிலில் “நாம் சாராயத்திற்காக செலவழிக்கும் பணத்தை குறைக்க ஆரம்பித்துவிட்டோம் அந்தப் பணத்தை உண்டிலில் சேமிக்கின்றோம்”என்கின்ற வாசகம் எழுதி ஒட்டப்பட்டது. இச் செயற்பாடானது பிரச்சினையை விளங்கிக் கொள்வதற்கும், அதிலிருந்து விடுதலையாவதற்கும் அக்குடும்பங்களுக்கு உதவி புரிந்தது. அத்தோடு சிறார்களின் வாயிலாக இச்செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டதன் காரணமாக பெற்றோர் மத்தியில் பரபரப்பும், மாற்றமும் ஏற்படக் காரணமாக அமைந்தது.

பெறுபேறுகள் :- பிள்ளைகள் தமது மொழிநடையில் மதுசாரம் அருந்தும் தந்தைமாரிற்கு தகுந்த பிரதிபலிப்புக்களை வழங்கினர். ஒஸ்போர்ன் கீழ்ப்பிரிவு தோட்டத்தின் சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு வருகை தரும் பிள்ளைகளின் தந்தைமார் பிள்ளைகளை அரவணைப்பதற்காகவே மதுசார பாவனையைக் குறைத்தனர். அதில் 05 தந்தைமார் முற்றாக மதுசாரம் அருந்துவதை நிறுத்திவிட்டனர். சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்திலிருந்த ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் வருடமொன்றிற்கு தலா 3500.00 ரூபாவிற்கும் அதிகமாக உண்டியலில் பணம் சேமித்தனர். அப்பணத்தைக் கொண்டு ஒவ்வொரு சிறுவருக்கும் வங்கிக்கணக்கு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இச்செயற்றிட்டத்தை ஒஸ்போர்ன் கீழ்ப்பிரிவில் செயற்படுத்தியமையினால் மக்கள் என்னை உற்சாகப்படுத்தினர். அதன் பின்னர் பாடசாலை மட்டங்களிலும் மதுசார பாவனையினால ஏற்படும் விளங்கக் கூடிய விளைவுகளை பதாதைகளாக வடிவமைத்துக் காட்சிப்படுத்தினேன்.

முடிவுரை :- மதுசார பாவனையின் கவர்ச்சியைக் குறைப்பதற்கு புதிய நுட்ப முறைகளை அமுல்படுத்த வேண்டும்.

Reducing the alcohol consumption of the parents of children attending the day care centre

Author :- Sivanu Kalaimagal

Background :- Nutrition, dressing/clothing, and general health of 25 children who attend the day care centre of Osborne lower division estate is greatly affected as their fathers consume alcohol. In the meantime, alcohol consumption has become the reason for the poverty of families too.

Methodology :- I joined and conducted the activities with the mothers of the children who attend the day care centre of Osborne lower division estate where I was working. I discussed with the mothers about the amount of money spent on alcohol by the men of their homes. I explained them about the loss caused by it. I initiated the habit of saving money with a till box in each child who attended the day care centre, to reduce the money which was spent for alcohol. Each child had to face different problems due to the alcohol consuming habit of their fathers. Relevant quotes were pasted on the till box of each child in order to inform about those problems to the parents and to become free from those problems. For example, on the till box of a child who comes from a family which spends more money on alcohol, a quote saying "We have started to reduce the money spent on alcohol and we are saving that money in the till box" was pasted. This activity was helpful for those families to understand the problem and to solve those problems. Also, as these activities were done via children, it created a fuss/agitation and a change among the parents.

Results :- Children gave proper reflection in their own language to their alcohol consuming fathers. Fathers of the children who attended the day care centre of Osborne lower division estate reduced their alcohol consumption in order to take more care of their children. Among them, five fathers completely stopped the habit of alcohol consumption. Each child in the day care centre saved more than Rs. 3500.00 per year in the till box. A bank account was opened for each child using that money. People encouraged me as this activity was implemented in Osborne lower division estate. After that I displayed banners explaining the obvious effects of alcohol consumption, in schools also.

Conclusion :- It is effective to develop an innovative system to discourage alcohol use among alcohol users.

PP

30

த

இளைஞர்களின் ஆக்கப்பூர்வமான தலையீட்டினால் தென்னிந்திய திரைப்படத்தில் சிகரட் காட்சிகளில் ஏற்படுத்தப்பட்ட மாற்றம்.

எழுத்தாளர் :- பட்குனலிங்கம் தினேஷ்

பின்னணி :- ஆசிய நாடுகளில் இந்திய திரைப்படங்கள் மிகவும் பிரபலமானவை என்பதோடு ரசிகர்கள் நடிகர்களையும் நடிகைகளையும் பின்பற்றுவதும் மிகமிக அதிகமாகும். வியாபார நிறுவனங்களும் தங்களின் வியாபாரத்தை மேம்படுத்த விளம்பர ஊடகமாக இந்த திரைப்படங்களை பயன்படுத்துகின்றனர். அதேபோல் புகைப்பொருள் உற்பத்தி நிறுவனங்களுக்கும் திரைப்படங்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதற்கான பல ஆதாரங்கள் உலகலாவிய ரீதியில் காணப்படுகின்றது. 2015ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் தொடக்கம் ஓகஸ்ட் மாதம் வரையான வெளியான 18 திரைப்படங்களில் ADIC நிறுவனம் மேற்கொண்ட ஆய்வின்படி 145 நிமிடங்கள் புகைக்கும் காட்சி காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. 2015ம் ஆண்டு ஜி.மோகனின் இயக்கத்தில் நடிகர் தனுஷ் நடித்த "மாரி" திரைப்படம் வெளியானது. முன்கூட்டிய திரைப்படகாணொலியில் நடிகர் தனுஷினால் மிகவும் கவர்ச்சிகரமாக சிகரட் புகைக்கும் காட்சி காண்பிக்கப்பட்டது. நடிகர்களின் முகத்திரையை கிழித்து ரசிகர்களினால் குறித்த நடிகருக்கு அழுத்தம் கொடுப்பது எமது நோக்கமாக இருந்தது.

சேயற்பாடு :- "மாரி" திரைப்படத்திற்கு முன்பதாகவும் வைத்தியர் அன்புமனிராம்தாஸ் அவர்களினால் நடிகர் தனுஷ் திரைப்படங்களில் சிகரட் புகைக்கும் காட்சிகளில் நடித்தமைக்காக அறிவுறுத்தல் வழங்கப்பட்டதோடு வழக்கும் தொடரப்பட்டது. ஆனால் நடிகர் தனுஷ் அதுதொடர்பில் எந்தவித கருத்தும் தெரிவிக்கவில்லை. ADIC நிறுவனத்தோடு இணைந்துசெயற்படும் இளைஞர் குழு என்றவகையில் மட்டக்களப்பில் நாங்கள் "மாரி" திரைப்படத்திற்கு எதிராக சில செயற்பாடுகளை திட்டமிட்டோம். இளைஞர்கள் கலந்துரையாடி மட்டக்களப்பு நகரிலே சிறியதொரு ஆர்ப்பாட்டத்தை செய்யவும். தனுஷின் படத்திற்கு செருப்பு மாலையிட்டு எதிர்ப்பபைக் காட்டவும் தீர்மானித்தோம். கிட்டத்தட்ட 2000 பேர்நகரின் மத்தியில் நடந்த இந்த விடயத்தினை பார்வையிட்டனர்.

பெறுபேறு :- குறித்த செய்தியானது மூன்று செய்திதாள்களிலும் இலங்கை மற்றும் இந்தியாவை தளமாகக் கொண்டு செயற்படும் இணையத்தளங்களிலும் வேகமாக பரவியது. "மாரி" திரைப்படம் தொடர்பிலான செய்தியாளர் மாநாட்டின் போது செய்தியாளர்கள் குறித்த விடயம் தொடர்பில் தனுஷிடம் கேள்விகேட்க, மனம் உடைந்துபோன தனுஷ். இனி தன்னுடைய படங்களில் சிகரட் புகைக்கும் காட்சிகளில் நடிக்கமாட்டேன் என கூறினார். சட்டத்தின் மூலமாக மட்டும் திரைப்படங்களில் இவ்வாறான புகைக்கும் காட்சிகளை தவிர்க்க முடியாது என்பதை மக்கள் தெளிவடைவதன் ஊடாக மேற்கொள்ளப்படும் அழுத்தமே நிலையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது திண்ணம்.

முடிவுரை :- சட்ட அமுலாக்கலின் மூலம் மட்டுமல்ல, மக்களால் அழுத்தங்கள் வழங்கப்படும் போதும் சிகரட் விளம்பரங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

The changes brought about in cigarette smoking scenes in South Indian films due to creative intervention by the youth

Author :- Patkunalingam Thinesh

Background :- Indian films are popular among Asian countries and the extent to which their fans idolize the actors and actresses is also high. Business firms use these films as an advertising platform to promote their products. At the same time, there are lots of evidences worldwide to prove the close relationship between tobacco product companies and the film industry. According to the research conducted by the ADIC, among eighteen films released from 2015 July to August, a total of 145 minutes of smoking scenes have been shown.The film "Maari" was released in 2015 under the direction of Balaji Mohan, with actor Dhanush in the lead role. The trailer of the movie showed very attractive scenes of smoking by actor Dhanush. Our aim was to reveal the true identities of the actors and to pressurise them by their fans.

Methodology :- Doctor Anbumaniraamdhaas had already advised actor Dhanush and filed a case against him regarding his acting in cigarette smoking scenes in his films even prior to the film "Maari". But actor Dhanush did not responded to it in anyway.As the youth group working joined to ADIC, we planned some activities against the film "Maari" in Batticaloa. Youngsters discussed and decided to show our objection by doing a small protest in Batticaloa town and to wear a necklace made of slippers to a portrait of Dhanush. Around 2000 people witnessed these activities which took place at the centre of the town.

Results :- The particular news spread fast as it was published in three news papers and on websites based in Sri Lanka and India. When the journalists inquired actor Dhanush about the particular incident in a press conference, he became disheartened and told that he will not act in cigarette smoking scenes in his future films.

Conclusion :- It is certain that a permanent change can be made when people create a pressure upon realizing that these cigarette smoking scenes cannot be stopped only by legal steps.

PP

31

த

சிகரட் பாவைனையினால் ஏற்படக்கூடிய விளங்கக்கூடிய தாக்கங்களை இளைஞர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதற்கு புதிய நுட்பங்களை அறிமுகப்படுத்தல்

எழுத்தாளர் :- சபருல்லா சுஜாத் நிஸ்ரிக், M.A.M. அஸ்வக்

பின்னணி :- தேசிய தமிழ் ஊடகங்களில் போதைப்பொருள் தடுப்பு செயற்றிட்டங்களுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கினாலும், அவை சொற்ப அளவிலேயே இளைஞர்கள் மத்தில் சென்றடைகின்றன. சமூகத்தில் போதைப்பொருள் தடுப்பு செயற்றிட்டங்கள் பரவலாக காணப்பட்டாலும் இளைஞர்கள் அவற்றில் ஆர்வமாக பங்குக்கொள்ளும் அளவு குறைவாகவே உள்ளது. இளைஞர்களுக்கு ஏற்ற வகையிலான வகையில் புதிய நுட்பமுறையை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு எத்தணித்தோம்.

செயற்பாடு :- இளைஞர்களால் வரவேற்கப்படுகின்ற காதலர் தினத்தை இலக்கு வைத்து தேசிய ரீதியிவான நவீனத்துவமான பிரச்சாரங்களை ஆரம்பித்தோம். "இப்பவுள்ள இளம் யுவதிகள் சிகரட் புகைக்கும் இளைஞர்களை காதலிக்க விரும்புவதில்லை" எனும் தொணிப்பொருளின் கீழ் 2014 பெப்ரவரி மாதம் 1ம் திகதி இப்பிரச்சாரத்தை அமுல்ப்படுத்தினோம். 02 மாவட்டங்களில், 15 தனியார் கல்விக்கூடங்களில் இத் தொணிப்பொருளை மையமாக வைத்து போட்டி நிகழ்ச்சிகள் நடாத்தப்பட்டன. "இப்பவுள்ள இளம் யுவதிகள் சிகரட் புகைக்கும் இளைஞர்களை காதலிக்க விரும்புவதில்லை" இதற்கான ஆக்கப்பூர்வமான காரணங்களை தெரிவிக்குமாறு 02 தமிழ் மொழிப்பத்திரிகையில் தொடர்த்தேர்ச்சியாக 28 விளம்பரங்கள் இலவசமாக பிரசுரிக்கப்பட்டன. 40 தடவைகள் வானொலி விளம்பரங்கள் ஒலிபரப்பப்பட்டது மற்றும் 25 தடவைகள் தொலைக்காட்சியின் மூலமாக இத்தொணிப்பொருள் விளம்பரப்படுத்தப்பட்டது. இதனை மையமாக கொண்ட பதாதைகள் இளைஞர்கள் மற்றும் யுவதிகள் ஒன்று கூடும் பொதுவான இடங்களில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டது. "இப்பவுள்ள இளம் யுவதிகள் சிகரட் புகைக்கும் இளைஞர்களை காதலிக்க விரும்புவதில்லை" என இளைஞர்கள் அதிகமாக பாவிக்கும் சமூக வலைத்தளங்கள் வாயிலாகப் பரப்பப்பட்டது. பெப்ரவரி 14ம் திகதி காதலர் தினத்தன்று விஷேட போட்டி நிகழ்ச்சியொன்றை காலை நிகழ்ச்சியாக இரண்டு இலத்திரனியல் ஊடகங்கள் வாயிலாக தொகுத்து வழங்கப்பட்டது. காதலர் தினத்தன்று காதலர்கள் மற்றும் இளைஞர்கள், யுவதிகள் ஒன்று கூடும் இடங்களில் நேரடி போட்டி நிகழ்ச்சிகள் நடாத்தப்பட்டன.

பெறுபேறு :- "ஏன் இப்பவுள்ள இளம் யுவதிகள் சிகரட் புகைக்கும் இளைஞர்களை காதலிக்க விரும்புவதில்லை?" என்கின்ற கேள்விக்கு கிட்டத்தட்ட 1000 ஆக்கப்பூர்வமான விடைகள் இளைஞர்களிடமிருந்து கிடைக்கப்பெற்றன. பகுப்பாய்விற்கு அமைய தெரிவு செயய்யப்பட்ட பிரதேசங்களில் 65% மான இளைஞர்கள் சிகரட் புகைப்பதனால் விரைவில் ஏற்படுகின்றதும் விளங்கக்கூடியதுமான தாக்கங்கள் தொடர்பில் விழிப்புணர்வூட்டப்பட்டுள்ளனர். இளைஞர்கள் மற்றும் யுவதிகள் மிகவும் ஆர்வமாக இச்செயற்பாடுகளில் இணைந்துக்கொண்டனர்.ஊடக பங்களிப்பின் வாயிலாக கிட்டத்தட்ட 100000 இளம் சமுதாயம் விழிப்புணர்வூட்டப்பட்டுள்ளது.

சவால்கள் :- ஆரம்பத்தில் இத்தொணிப்பொருள் காதலை விளம்பரப்படுத்துவது போல் உள்ளது என சிலர் சர்ச்சைப்படுத்தினர்.

பின் கண்காணிப்பு :- 2014ம் ஆண்டு தொடக்கம் இது வரையான காலப்பகுதி வரை எமது குழுவின் மூலம் இச்செயற்பாடு தொடர்ந்தும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதற்கான சில அனுசரனைகளும் சில "ஜவுளி" கடைகளால் வழங்கப்படுவதோடு ஊடகங்களும் தமது அனுசரனையை முழுமையாக வழங்கி வருகின்றன.

முடிவுரை :- ஊடகங்கள் மூலம் புகையிலை உற்பத்தி நிறுவனங்களின் தந்திரோபாயங்களை வெளிப்படுத்துவதும் போது மக்கள் மத்தியில் இலகுவாக சென்றடையும்.

Introducing new techniques to make aware the obvious effects of cigarette smoking to the youth

Author :- Sabarullah Sujath Nisrik, M.A.M. Ashwaq

Background :- Tamil films show indirect advertisements to promote cigarette use among the youngsters. (http://www.nidarshanam.lk/wp-content/uploads/2016/03/tamil-film-research-change.pdf). Especially the Tamil community is highly attached with South Indian films. Although national Tamil media give importance to drug prevention activities, it reaches the youth only to a minimal extent. Even though drug prevention activities are widely seen in the society, the extent of youngsters eagerly participating in them remains low. So we tried to introduce new techniques which are suitable for the youth.

Methodology :- We started national level modern campaigning methods targeting the Valentine's Day which is welcome by the youth. We implemented this campaign on 1st of February 2014, with the theme "present day young girls do not prefer to love boys who smoke." Competitions were held 15 private educational centres in two districts based on this theme. 28 advertisements were published for free in two Tamil news papers requesting creative reasons for the slogan "present day young girls do not prefer to love boys who smoke." This theme was advertised 40 times on radio and 25 times on television. Banners based on this theme were displayed at common places where young boys and girls gather. "Present day young girls do not prefer to love boys who smoke" was spread in websites used commonly by young boys. Two electronic media broadcast special competitions on February 14th Valentine's Day, as their morning programme. Live competitions were held on Valentine's Day at places where lovers, young boys and girls gather.

Challenges :- Some people made disputes at the beginning saying that this theme looks like advertising love.

Results :- We got around 1000 creative answers from the youth for the question "why present day young girls do not prefer to love boys who smoke?" According to the analysis, 65% of youth from the selected regions were made aware about short term and obvious effects of cigarette smoking. Young boys and girls eagerly participated in these activities. Around 10,000 youngsters were made aware by the contribution of the media.

Follow up :- Our group continues this activity since 2014 up to now. Some textile shops provide some sponsorship for this, and media outlets also give their full support.

Conclusion :- To make people aware of industry strategies where the tobacco company use vivid activities using media, it is necessary to have reliable information and studies to convince community regarding it.

PP

32

අ

දුම්වැටි ,අරක්කු, බියර් පිළිබඳව දරුවා තුළ අසාව ඇතිවීම අඩුකිරීම සඳහා දරුවා ශක්තිමත් කිරීම.

කතෘ :- රුවනි තරංගා

පසුබිම :- මම ඉන්නෙ තලවතුගොඩ. මගේ මහත්තයා රියදුරෙක්. ඔහු සිගරට්, අරක්කු, බියර් යන සියල්ලම භාවිතයට පුරුදුවී සිටියා. මහත්තයාගේ පවුල් පරිසරයෙන් ඔහුට එයට බාධාවක් නොවූ නිසා මම විවාහ වී වසර 6ක් වුවත් මහත්තයාගේ මෙම පුරුදුවලින් ඔහු නිදහස් කරගැනීමට මට අවශ්‍ය වුවත් එය නොහැකිව තිබුණා. මගේ මහත්තයා දවසකට සිගරට් 10කටත් වඩා බොන නිසා අපේ ආර්ථිකයට ද බලපෑමක් වූ නිසා මේ බව පැවසීමට යාමෙන් පවුලේ ප්‍රශ්න ඇතිවූ අවස්ථාද නැතුවාම නොවේ. මගේ පුතාද කෙදිනක හෝ මෙම පුරුදුවලට යොමුවීම වළක්වාග ැනීම හා මහත්තයා මෙම පුරුදුවලින් නිදහස් කරගැන්ම මගේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- මගේ පුතා ඉගෙනුම් කටයුතු කළේ තලවතුගොඩ උන්රියුන් පෙරපාසැලේයි. 2015 වසරේ ADIC ආයතනයෙන් පැමිණ මෙම පෙර පාසැලේ දෙමව්පියන් සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය වැඩසටහනක් කළා. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමෙන් සිදුවන හානි ලෙස දරුවන්ට කියලා දිය යුතු දේවල් හා ඒවා කියලා දෙන්නේ කොහොමද කියලා ඔවුන් අපට පැහැදිළි කර දුන්නා. අපේ දරුවන් අනාගතේදී සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතා නොකරන අය බවට පත්කර ගැනීමට දෙමව්පියන්ටම හැකියාව ඇතිකිරීම මෙම වැඩසටහනේ අරමුණ බව ඔවුන් අපට පැහැදිළි කළා. මගේ අවශ්‍යතාවයත් මෙය නිසා මම දිගටම මෙම වැඩසටහනට සහභාගිවුණා. සිගරට්, අරක්කු, බියර් නිසා සිදුවන හානි ලෙස තොල් කළු වෙනවා, මූණ කැතවෙනවා, ගඳ ගහනවා කියලා ළමයින්ට කියලා දෙන්න කිව්වා. සිගරට් බොන අය දැක්කාමත් මේ ගැන කියලා දෙන්න කිව්වා. මම ඒ කිවූ ආකාරයටම දිගින් දිගටම පෙර පාසලට යන එන අතරේ සිගරට් බොන අය දැක්කම දරුවාට කියලා දුන්නා.

අභියෝග :- නැත

ප්‍රතිඵල:- මගේ මහත්තයා සිගරට්, අරක්කු,බියර් භාවිතය නැවැත්වීම. සිගරට්, අරක්කු, බියර් බිව්වම වෙන දේවල් පිළිබඳ අවබෝධය මගේ පුතාට ඇතිවීම. දරුවා ඉන්පස්සේ එයාගෙ තාත්තා සිගරට් බොනවා දැක්කාම එයාට කියනවා, "ඔයා කැතවෙයි. සිගරට් බොන්න එපා" කියලා. දිගින් දිගටම දරුවා මහත්තයාට එහෙම කියන නිසා මහත්තයා සිගරට් බොන එක ක්‍රමයෙන් අඩුකරලා නතරම කරලා දැම්මා. සිගරට් බොන්න වැයවූ මුදල් පුතාගෙ අධ්‍යාපන වැඩවලට ගන්න බැංකු පොතට දාන්න දුන්නා. අපේ ආර්ථිකය හොඳවුණා. පවුලේ සතුට වැඩිවුණා.

පසුවිපරම :- පුතා එක්ක මම දිගටම මේ දේවල් කතා කළා. මම මහත්තයාව අගය කළා. 'පුතා කියන දේ අහන එක හොඳයි, නැත්නම් පුතා අපි කියන දේ අහන්නෙ නැතිවෙයි' කියලා.

නිගමනය :- දරුවන්ද යොදාගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේදී සාකච්ඡා ගැනීම තුලින් ස්වාමිපුරුෂයාගේ සිගරට් භාවිතය නවත්වාගත හැක. පවුල තුලම විවෘතව මේ ගැන කතා කිරීම තුලින් දරුවන් ද අනාගතයේදී සිගරට් බොන්නන් බවට පත්නොවේ.

Strengthen the child to refuse the use of alcohol and other substances following a clear understanding.

Author :- Ruwani Tharanga

Background :- I live in Thalawathugoda. My husband is a driver and he used to smoke cigarettes and to drink alcohol for years. There was no any objection from his family towards smoking and drinking alcohol. So, he continued to use cigarettes and alcohol even years after the marriage. Usually he smokes 10 cigarettes per day and it affected our family economy as well.When I try to explain him about the bad effects it has led to family problems as well.

Methodology :- At that time my son was going to a preschool in Thalawathugoda. in 2015 members of the ADIC institute came to the preschool to address the parents of the preschool children. They held a drug prevention program as the main aim of them was to educate about the bad effects of substance use and alcohol. They explained the way that we should educate our children regarding this. Their ultimate target was to make alcohol and cigarettes free future generation and they explained about the importance of parents' contribution. They educated us about the effects of the alcohol and how they cause physical changes. So, I explained it to my son whenever I got a chance.

Challenges :- No

Results: My son has got a clear idea about the bad outcomes of smoking and alcohol. My son has started to tell those bad effects to his father whenever he tried to smoke or use alcohol. Now my husband has stopped smoking and drinking alcohol completely. he has able to save more money in a bank account. So the family economy and happiness have improved.

Follow up :- I appreciate the courage and the decisions of my husband and try to talk with my son regarding this as possible as I can.

Conclusion :- Support of the children for the drug prevention is very important. We can protect our children from alcohol and substance use through the family interventions.

PP

33

අ

සිගරට්, අරක්කු, ගංජා, හෙරොයින් භාවිතය අවමවීම තුළින් පවුලේ ආර්ථිකය දියුණුවීම හා පවුලේ සතුට වර්ධනයවීම.

කතෘ :- චමිලා ප්‍රභානි පල්ලියගුරු

පසුබිම :- සැමියාගේ සිගරට්, අරක්කු, ගංජා, හොරොයින් භාවිතාව නිසා පවුලේ සතුට නොමැතිව බිරිඳ තම ජීවිතය නැති කරගන්න උත්සාහ දැරූ, ළමයින්ගේ ජිවිතයද අක්‍රමවත්ව වැඩෙමින් තිබූ , ආර්ථික අපහසුතා සහිත පවුලක් හම්බන්තොට, සිරිබෝපුර ජීවත්විය. අවුරුදු 37 වන සැමියා ධීවර රැකියාව කරයි. ඉහත මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා ඔහු දිනකට රුපියල් 3000 ත් 4000 ත් අතර මුදලක් වියදම් කරයි. දිනපතා අරක්කු බාගයකට වඩා සහ සිගරට් 10 ක් පමණ භාවිතා කර ඇත. එම පුද්ගලයා සිගරට්, අරක්කු, ගංජා, හොරොයින් භාවිතයෙන් නිදහස් කරගැනීම සහ පවුලේ සතුට ළඟා කරදීම මෙහි අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය :- මෙම පුද්ගලයා හමු වී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා 'තොල් තැම්බිලා', 'හකු බැහැලා', 'ඇස් යට ගිහිල්ලා', 'මූණ කැත වෙලා', 'ගඳ ගහන' බව ඔහුට පවසන ලදී. 'වයස අවුරුදු 37 වුණාට 50ක පෙනුමැති බවද පැවසුවා'. 'මහන්සි වෙලා හම්බ කරන සල්ලි පිටරටට යනවා යැයිද' පැවසුවා. 'දරුවන්, බිරිඳ දුකෙන්, අසතුටින් සිටින බව පැවසුවා'. 'දරුවන්ට ඒ සල්ලි වලින් ආහාර,පළතුරු,සෙල්ලම් බඩු ගෙනත් දෙන්න පුලුවන්' බව ද පැවසුවා.

අභියෝග :- මා එම පුද්ගලයා හමුවීමට යන අවස්ථාවේදීත් ඔහු අරක්කු සහ සිගරට් බොමින් සිටි අතර, එම අවස්ථාවේදී ඔහුගේ උපහාසයට හා විහිළුවකට ලක්වීම. ධීවර රැකියාව කරන නිසා 'නිදිමරන්න වෙනවා,' 'වතුරේ ඉන්න වෙනවා' ඒනිසා නතර කිරීමට නොහැකි බව පැවසීම. නතර කළොත් යහලුවන්ගෙන් කොන්වන බව ප්‍රකාශ කිරීම. සමහර අවස්ථාවලදී මා යනවිට මාව මඟහැරීම.

ප්‍රතිඵල :- දවසට සිගරට් 10 ක් භාවිතා කල පුද්ගලයා සිගරට් 3ක් දක්වා අඩුකර ඇත. අරක්කු කාලක් දක්වා අඩුකර ඇත. වසයක පෙනුම තිබුණ මූණ දැන් වයසක පෙනුම අඩු වෙලා. ඇඟේ තිබුණ තුවාල හොඳ වෙලා. ඇඟ කසන එක අඩුවෙලා. ඔහු දැන් දිනකට රුපියල් 100 ක් ඉතුරුම් ගිණුමක මුදල් තැම්පත් කරයි. බිරිඳ පැවසුවේ නිවසේ ආර්ථිකයත් දැන් පෙරට වඩා දියුණු බවයි. ඔහුගේ වැටුප දැන් බිරිදට ගෙනත් දෙයි. බිරිද,දරුවන් සතුටින් ඉන්න බව පැවසීය. ඔහුගේ දරුවන් මා වැඩ ඇරී යන විට මට පැවසුවේ තාත්තා හවසට පළතුරු, සෙල්ලම් බඩු ගෙනත් දෙන බවයි.

පසුවිපරම් :- නිතරම ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකාවන්ගෙන් තොරතුරු විමසා පසුව ඔහු හා සම්බන්ධවී ඔහුගේ ප්‍රතිචාර ගැන සොයා බලන ලදි. ඔහු සැබෑ ලෙස වෙනස් වී ඇති බව මගේ හැඟීමයි. ඔහුට සිදුවී ඇති වෙනස්කම්ද පැවසීය. ලස්සන වෙලා, සල්ලි ඉතුරු කරනවා, පවුලම සතුටින් ඉන්නවා බවත් පැවසීය.

නිගමනය :- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආසන්නතම හානිය පිළිබඳව පැවසීමෙන් විශාල වෙනසක් කළ හැකි බව

PP

33

A

Improvement of the family harmony and the financial state through the reduction in substance use and alcohol

Author :- Chamila Prabhani Palliyaguru

Background :- There was a family in Hambanthota, Siribopura and the husband of this family was a fisherman. Husband used to drink alcohol, smoke cigarettes and also to use other substances like heroine. He was used to spend around Rs 3000-4000 money per day for alcohol and cigarettes. He used to drink a half a bottle of arrack and 10 cigarettes per day. The children's lives were also accompanied by economic hardships. Due this addiction and economical hardships, his wife has tried to commit suicide. To improve the happiness in this family by stopping the use of alcohol and other substance use was my objective.

Methodology :- Met the person and explained about the harmful effects of alcohol and cigarette use with examples such as facial changes and appearance. Explained about the diseases occur due to smoking and alcohol. It was explained that the most of the family income end up in foreign companies.

Challenges

1.Avoidance by him and his alcohol addicted friends
2.Getting mocked and ridiculed
3.He believed that he needs to take alcohol to do his job.

Results :- He has able to reduce his daily consumption of cigarettes from 10 to 3 and alcohol from ½ a bottle to ¼ a bottle. His facial and other physical changes have disappeared. He used to save Rs 100 in a saving account daily. According to his wife their family economy has improved. Now he hands over his daily income to his wife. Family harmony has improved completely.

Follow up :- We asked the details of him from his family members. Later we got the feedback from him and we got to know that he has changed his thinking pattern completely. We told him about the physical and facial changes that he has achieved.

Conclusion :- By making aware the immediate harm of drug use can do major changes in their habit.

PP

34

අ

නිවැරදි මැදිහත්වීම් හරහා කෑගල්ල නගරසභා සුළුසේවක ප්‍රජාවේ මද්‍යසාර සිගරට් භාවිතය අවම කරමින් එයින් නිදහස් වීම.

කතෘ :- ඊ. එම්. එස්. කේ. චන්ද්‍රදාස

පසුබිම :- නගර සභා ආයතනයක ක්‍රියාකාරී රදාපැවැත්ම තිබෙන්නේ නගර සභා කාර්යය මණ්ඩලයෙනි. එයිනුත් සුළු සේවක කාර්යය මණ්ඩලය සුවිශේෂීය. මන්ද නිලධාරීන්ගේ සේවය ආවරණය කිරීමට බොහෝ පිරිස් වෙතත්, සුළු සේවක කාර්යයභාරය ආවරණය කිරීමට එසේ නොවෙති. මොවුන්ගේ සේවය දිනකට අහිමි වුවහොත් නගරයේ බොහෝ කටයුතු එදිනට ඇන හිටින බැවිනි. කරන ලද විමසීම් අනුව පෙනීගියේ මෙම සේවකයින්ගෙන් බහුතරයක් කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යක් භාවිතා කරන බවයි. සුළුසේවක ප්‍රජාවේ මද්‍යසාර සිගරට් භාවිතය අවම කරමින් ඔවුන්ට එයින් නිදහස්වීමට අවශ්‍ය සහයෝගය ලබාදීම ඔස්සේ කාර්ය ශක්තිය වැඩිකරලමින් ඵලදායී ශ්‍රමබලකායක් සංවර්ධනය කිරීම අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය :- මුද්‍රිත හා මුද්‍රිත නොවන විවිධ ප්‍රකාශ මාධ්‍ය, තුළින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධව නිවැරදි තොරතුරු ලබාදීම, පෝස්ටර්, බැනර් ප්‍රදර්ශනය කිරීම. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැන්වීම් පුවරුවක් සවිකිරීම, පාඨකයින්ගේ අධ්‍යයන ව්‍යාපෘති සඳහා අවශ්‍ය තොරතුරු මාර්ග සලසාලීම, සාකච්ඡාමය වැඩසටහන් කිරීම, සුළු සේවක ජීවිත තුළට මිත්‍රශීලී මැදිහත්වීම සිදුකිරීම, ලබාග න්නා සුළු වැටුප ඵළදායි ලෙස යෙදවිය හැකි අයුරු වීඩියෝ දර්ශන මගින් නැරඹීමට අවස්ථාව ලබාදීම. භාවිතයෙන් වන හානිය වීදි නාට්‍ය මඟින් පෙන්වාදීම, තවමත් සිගරට් උරන්නන් අප්‍රේල් 01වන දින මෝඩයා ගේ උපන් දිනයට සම්බන්ධ කරමින් සුභ පැතීමේ වීදි වැඩසටහන් කිරීම, ත්‍රීරෝද රථ, බස් රථ රියදුරන් දැනුවත් කිරීම නගරයේ හෝටල් හිමියන් දැනුවත් කර දුම්වැටි අලෙවිය අඩපණ කිරීමට කටයුතු කිරීම, සුළු සේවක සේවය අගය කර එනම්, අඩු නිවාඩු ගැනීම, නිසි වේලාවට රාජකාරියට වාර්තා කිරීම වැනි සාධක පදනම් කරගෙන "ශ්‍රම අභිමානී" ත්‍යාග ලබාදීම.

අභියෝග :- ඉතා කෙටි කාලයක් තුලදී පෝස්ටර්,ස්ටිකර් ගලවා දැමීම,ඔවුන් රැස්කිරීමේ අපහසුව,විශේෂයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන් ප්‍රකෝපකාරීව අපේ උත්සාහය හාස්‍යට ලක් කිරීම,භාවිතා කරන්නන්ගේ පුහු තර්ක විතර්ක,උදාසීන,හීනමාන ආකල්ප,විටින් විට රජය මඟින් ගනු ලබන තීන්දු වෙනස්වීම,මත්ද්‍රව්‍ය බහුජාතික වෙළෙඳුන් මත්ද්‍රව්‍යවලට ලබා දීමට දරණ පුහු ආරෝපණ ප්‍රචාරක කටයුතු හිස් මිනිසුන් වැළඳ ගැනීම.

ප්‍රතිඵල :- වෙළඳ සැල් 2ක් සම්පූර්ණයෙන්ම දුම්වැටි අලෙවිය නැවැත්වීම සුළු සේවක පිරිසෙන් 3 සිගරට් භාවිතය නැවැත්වීම. 8දෙනකු භාවිතය අවම කිරීම. පුස්තකාලය අවට සිගරට් භාවිතා නොකිරීමඔවුන්ගේ නිවාඩු ගැනීම අවමවීම රාජකාරිය උද්යෝගයෙන් ඉටු කිරීම.මද්‍යසාර භාවිතයෙන් සේවක මහතුන් 3දෙනෙකු නිදහස්වීම හා 8 දෙනෙකු භාවිතය අවම කිරීමපාඨක ප්‍රජවා ජාවාරම්කරුවන් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම පවුලේ වියපැහැදම සැහැල්ලු වීම,පවුලේ සතුට වැඩිවීම ගැටුම් අඩුවීම ලෙස පවුල් 6ක් වාර්තාවීම.

පසු විපරම :- භාවිතයෙන් ඉවත්වූවන්ගේ වෙනස්වීම් හා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රතිඵල සාකච්ඡාවට බඳුන් කිරීම.

නිගමනය :- ඵලදායී හා නිවැරදි තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීම තුලින් හරහා සහ එම ප්‍රවේශයන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නැංවීම තුලින් අරමුණු දිනාගත හැකිබව.

Minimizing the consumption of alcohol and cigarettes in the labor community of Kegalle urban council and relieving them from it through appropriate intervention.

Author :- E.M.S.K.Chandradasa.

Introduction :- The active survival of an urban council depends solely on the staff of the institute, among whom the labor community is special, because even though there is ample amount of staff to occupy as management staff, it is not same as in the case of the minor staff. When the service of the labours not received even for a single day of the year, most of the activities and tasks of the town become disturbed .In inquiry, it was observed that the majority of these minor staff consume any kind of a drug/alcohol. The objective was to develop a fruitful and effective working force by increasing their working capacity by the means of supporting the minor staff to minimize the consumption of alcohol and cigarettes and making them completely abstaining from it.

Methodology :- The activities conducted were; providing them with the accurate information by way of printed or non- printed statements via mass media regarding abstaining from drugs/alcohol, exhibiting posters and banners, setting up of a notice board regarding abstaining from drugs/alcohol ,arranging ways for the readers to obtain information for their academic projects, conducting discussion programs, making friendly interventions to the lives of the employers, providing them with the opportunities to watch videos explaining how to fruitfully spend their simple wages, displaying the bad consequences of using drugs/ alcohol by organizing street dramas, conducting street programs showing the connection between the people who still smoke cigarettes and the world fools 'day on April 1 st and hence wishing them, conducting awareness programs for the bus and three- wheel drivers, making the owners of the hotels of the town aware of the facts and hindering the sale of cigarettes and complimenting the services of the labours such as for obtaining the least number of work-offs, being punctual etc. and providing them with incentives like "Shrama Abhimani".

Challenges :- Removal of the posters, stickers etc. within a very short time period, the difficulty in gathering them for the activities, the drug dealers becoming arrogant and humiliating our activities, the irrelevant logics presented by the consumers of drugs / alcohol and their attitudes of low self-esteem downgrading them, the frequent changes of the decisions taken by the government at different times and the un-educated public believing in and following the unimportant and meaningless advertising tricks of the multinational drug venders.

Results :- Two shops completely stopped the sale of cigarettes,3 people from the employer community stopping cigarette smoking, and 8 of them minimizing the consumption, refraining from cigarette smoking in the vicinity of the library, taking work-offs by them becoming minimum, performing their duties with enthusiasm,3 employers refraining from alcohol consumption and 8 employers minimized their consumption, the community being aware of the illicit drug venders, the family expenditures being minimum and the family happiness being maximum and reporting of the minimizing of the family disputes in 6 families.

Follow up :- Conducting discussions about the results of various activities and the changes encountered in the consumers who refrained from drugs/alcohol.

Conclusion :- By updating the fruitful and accurate information and by practically putting them into action, objectives can successfully be reached.

PP

35

අ

පුස්තකාලයේ හරහා සිදුකරන ඵලදායී මැදිහත්වීම තුළින් ගල්නෑව බල ප්‍රදේශයේ මද්‍යසාර සහ දුම්වැටි භාවිතය හා එයට යොමුවීම අධෛර්යමත් කිරීම.

කතෘ :- ශ්‍යාමලී නිරූපා සමරනායක

පසුබිම :- භාවිතය දිරිගන්වන සුලු වටපිටාවක් මෙම පරිසරය තුළ දක්නට ලැබුණි. එමෙන්ම ග්‍රාමීය ජනතාවට මෙය පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු ගලායාමේ දුර්වලතාවයක් ඇත. මෙම ගැටලුව අවම කිරීම සඳහා නිවැරදි මාධ්‍යයක් ලෙසට පුස්තකාලය උපයෝගී කරගත හැකිවනුයේ මෙකී පාඨක ප්‍රජාව කුඩා දරුවාගේ සිට මහලු පුද්ගලයා දක්වා විවිධාකාර බැවිනි. මෙම ප්‍රදේශයේ ඇති රාජ්‍ය ආයතන, වෙළඳසැල්, ජනතාව නිතර ගැවසෙන ස්ථාන ආවරණය වන පරිදි වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම හරහා භාවිතය හා එයට යොමුවීම අධෛර්යමත් කරන පරිසරයක් සංවර්ධනය කරගත හැකිවීම. ඵලදායී මැදිහත්වීම තුළින් ගල්නෑව බල ප්‍රදේශයේ මද්‍යසාර සහ දුම්වැටි භාවිතය හා එයට යොමුවීම අධෛර්යමත් කරන පරිසරයක් සංවර්ධනය කිරීම අරමුණය.

ක්‍රමවේදය :- මෙකී අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීමට පුස්තකාලයේ දැන්වීම් පුවරුවක් හා බහාලනය මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශණය කිරීම, විශේෂ උත්සව අවස්ථාවන්වලදී සභාවේ ප්‍රදර්ශණය කිරීම, පුස්තකාල පාඨක කණ්ඩායම් සාකච්ඡා පැවැත්වීම සහ අත් පත්‍රිකා බෙදාදීම, පාසැල් ළමුන්ට ව්‍යාපෘති සහ විවිධ තරගාවලි සඳහා අවශ්‍ය දැනුම ලබාදීම, පෞද්ගලික පන්ති සිසුන්ට පත්‍රිකා බෙදාදීම, නෑගම්පහ විදුහලේ සිසුන් 223කට මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සාකච්ඡා පැවැත්වීම, අත් පත්‍රිකා ආශ්‍රතව ගම්මානවල 450කට අධික ජනතාවට බෙදා හැර දැනුවත් කිරීම, සිරිකත සහ නවලිය පුවත්පත්වල නිවාරණ ප්‍රචාරණ සමීක්ෂණයක් සිදු කිරීම, පාඨකයන් සහ සභා නිළධාරීන් එක්ව පා ගමනක් දියත් කිරීම. වෙළඳසැල් 300කට පමණ දුම්වැටි වෙළඳාම වැළැක්වීමට පොලීසිය,සභාව, පුස්තකාලය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කාර්යාලය එක්ව පත්‍රිකා බෙදා දී දැනුවත් කිරීම. කියවීමේ මාසයට සමගාමීව ගල්නෑව මධ්‍ය මහා විද්‍යාල සිසුන්ට අත් පත්‍රිකා බෙදාදීම.

අභියෝග :- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය අභියෝගාත්මක වැඩසටහනකි. වෙළඳ මහතුන් ප්‍රචාරක පුවරු ඉවත් කිරීමට එකඟ නොවීම, දුම්වැටි විකිණීමෙන් ඉවත්වීම ව්‍යාපාපාරයට බාධාවක් වීම, මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පෝස්ටර් සහ ස්ටිකර් ඉතා ඉක්මනින් ඉවත් කිරීම,ග්‍රාමීය ජනතාව උපදෙස් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

පසු විපරම :- දිගින් දිගටම ක්‍රියාත්මකවීම තුළින් තරුණ සහ වැඩිහිටි සිත් තුළ ධනාත්මක ආකල්ප ඇති කිරීමට කටයුතු කිරීම. ඔවුන්ගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් තුළ මේ සඳහා නිවැරදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකමක් බවට පත්කරවීමට ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.

ප්‍රතිඵල :- අප ආයතනය තුළ සිගරට් භාවිතා කළ දෙදෙනෙක් එයින් ඉවත්වීම. වෙළඳ මහතුන් 35ක් වෙළඳාමෙන් ඉවත්වීම හා 20 ප්‍රචාරක පුවරු ඉවත් කිරීමට එකඟවීම. ජනතාව මේවා භාවිතයේ හානිය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරයි. ග්‍රාමීය කාන්තාවන් දැනුවත් කිරීමෙන් පවුල් 50ක් මේවායින් නිදහස්වී යහපත්ව ජීවත්වීම. සභාවේ තරඟාවලියට මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ තරඟයක්, නිවාරණ තොරතුරු එළි දැක්වීමට සභාව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම.

නිගමනය :- තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීමට පමණක් සීමානොවී ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මකවීම ප්‍රතිඵලදායකය.

PP
35
A

Discouraging the use of alcohol and tobacco and the attraction towards it through effective interventions via the library

Author - Shyamalee Nirupa Samaranayaka

Background :- In this environment there was an atmosphere which encouraged the use of alcohol and tobacco. And also there was a weakness in flowing of correct information regarding this matter to the rural population. Therefore in order to minimize this, the library can be used as a correct medium, since the readers of the library are diverse starting from a small child to an elder. By conducting programmes covering government offices, shops and crowded public places in the area, an environment which discourages the use and the attraction towards alcohol and tobacco can be developed.

Objective :- Developing an environment which discourages the use of alcohol and tobacco and attraction towards it in Galnaewa region through effective interventions.

Methodology :- To achieve the above objective following interventions were done. Displaying posters on alcohol prevention on the library notice board, displaying them in the hall during special functions, conducting discussions among the groups of readers from library, distributing leaflets, giving the knowledge required for projects and competitions for the school children, distributing leaflets among the students from tuition classes, conducting discussions for 223 students of Naegampaha school on alcohol prevention, raising awareness among nearly 450 people from nearby villages by distributing leaflets, doing a survey on preventive publications in 'Sirikatha' and ' Nawaliya' newspapers and both the readers and officers organizing a walk. Raising awareness in 300 shops by distributing leaflets by the Police, Council, Library, MOH office aiming to prevent tobacco sale. Distributing leaflets among the students of Galnaewa Central College in parallel with the month of readig.

Challenges :- Alcohol prevention is a challenging programme. Vendors did not agree on removing advertising boards, refraining from selling tobacco affecting the industry, posters and stickers on alcohol prevention being removed quickly, rural population rejecting the advices.

Results :- Two people from our institution stopped smoking. 35 vendors stopped tobacco trade and 20 agreed on removing advertising boards. Since the short term harm is more, people discuss about harm of tobacco use. By making rural women aware, 50 families have become free from these and lead good lives. Council proposed on adding a competition for alcohol prevention in the competitions of the council and exposing information on prevention.

Follow up :- Positive attitudes were created among the young and the old by working constantly. Responding correctly towards this was made a normal activity in their daily routine.

Conclusion :- It is effective to work actively on drug prevention without limiting to updating information.

PP

36

අ

අරක්කු , සිගරට්, දුම්කොළ හා මත්කුඩු භාවිතය අවම කිරීමට මා ගත් වෑයම

කතෘ :- වයි.එම්. නන්දනී කුසුමලතා

පසුබිම :- ජනගහනය 3109ක් පමණ වන බිංගිරිය මානෙලෙම්බුව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී කොට්ඨාසය තුළ කසිප්පු, දුම්කොළ හා ගංජා භාවිතය 75% ක් පමණ වන දිළිඳු ජනතාවක් වාසය කරන ප්‍රදේශයකි. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ප්‍රදේශයේ කාන්තාවන් හා දරුවන් නිරන්තරයෙන් මානසිකව හා කායිකව පීඩනයට පත් වේ. අරක්කු , සිගරට්, දුම්කොළ හා මත්කුඩු භාවිතය සඳහා ඇබ්බැහි වූවන් හා එම කර්මාන්තය නිසා ඇති වන හානිය අවම කිරීම අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- ගර්භණී මව්වරුන්ගේ පියවරුන් හා අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගේ පියවරුන් ඉලක්ක කර පූර්ව ප්‍රසව සැසි වලදී සිගරට් භාවිතය කළලයේ බුද්ධි වර්ධනය 50% අඩු වන බව අවධාරණය කිරීම. සිගරට් හා අරක්කු සඳහා යන මුදල ගණන් හදා පෙන්වීම.නිවසේදී කාර්යාලයේදී, සායනයේදී හමුවන පුද්ගලයින් සමග සාකච්ඡා කිරීම. සිගරට් මිල දී ගන්නා පුද්ගලයින්ට එම පෙට්ටියේ පින්තූර පෙන්වා එහි ඇති සැගවුණ අවදානම පෙන්වා දීම. බිරිඳ එහි ආදීනව දක්වන ස්ටිකර් නිවසේ හා සැමියා සහ යහළුවන් නිතරම ගැවසෙන බස් නැවතුමේ ඇලවීම. කසිප්පු මුදලාලිට කසිප්පු විකිණීමේදී පැකට් කරන පොලිතීන් නිසා ඇති වන විනාශය පැහැදිලි කිරීම. මාගේ පුතු බස් වල රියදුරු සහයකයින් සමඟ සුහද වී "අරක්කු බිව්වාම ගඳයි" , " සිගරට් බිව්වාම මෝඩ පාටයි" යන ස්ටිකර් බස් වල ඇලවීම. සැසි වලදී මත්ද්‍රව්‍ය හා සිගරට් භාවිතය නිසා නිවසේ ඇතිවන අඩ දබර හා දරුවන් හා පියා අතර, සැමියා හා බිරිඳ අතර දුරස්ථ බව ඇති වන ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම.

අභියෝග :- " බොන්න නරක නම් තහනම් නොකරන්නේ ඇයි ? " , " මිස් කීවට ඒක කරන්න පුළුවන් වැඩක්ද? " , අපි බිව්වට ගෙදරට අඩු පාඩු නැහැ " ආදී අභියෝග පැවතුණි.

ප්‍රතිඵල :- දරුවා ඉදිරිපිට සිගරට් නොබීම 50%, ක් වීම ,මද්‍යසාර භාවිතය 20% ක්අඩු වීම, කඩයේදී සිගරට් මිලදී ගන්නා අය අඩු බව. එසේම සිගරට්වලින් ලැබෙන ලාභය ඉතා සුළු නිසා එය අලෙවි කිරීම නතර කළ හැකි බව වෙළඳසැල් හිමියන් 06 ක් පැවසීය. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගන්නා ස්ථානයේදී ප්‍රතිචාර දැක්වූ පසු පුද්ගලයා සිගරට් භාවිතා නොකිරීම. කසිප්පු මුදලාලි විසින්ම කසිප්පු පැකට් කරන පොලිතීන් අහුලා දැමීමට පෙළඹීම ආදියයි .

පසු විපරම :- බරකිරන ස්ථාන , සායනවලදී . ගෘහ පිවිසීම්වලදී බිරින්දෑවරුන්ගෙන් හා දරුවන්ගෙන් කිරිඅම්මා වරුන්ගෙන් නිවසේ මෙම ද්‍රව්‍ය, භාවිතය අවමවීම පිළිබඳ විමසුවෙමි

නිගමනය :- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියක ලෙස ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යට අදාලව මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට මැදිහත්වීම ප්‍රතිඵලදායකවේ.

The effort done by me for minimizing the consumption of alcohol, cigarettes, tobacco and drugs.

Author :- Y.M.Nandanee Kusumalatha

Introduction :- The PHM division of Manelembuwa of Bingiriya district consists of a low-income population of about 3109, of whom 75% consume illicit alcohol, tobacco and cannabis. The women and the children of the area are frequently being subjected for physical as well as mental harassments as a result of drugs/alcohol. The objective was to minimize the harm caused to the people addicted to the consumption of alcohol, cigarettes, tobacco and drugs by those industries.

Methodology :- Emphasizing the fact that smoking cigarettes results in 50 % reduction of mental development of the fetus, during the antenatal clinic sessions, targeting on the husbands of pregnant mothers and the fathers whose children are below 5 years of age, Calculating the total cost spent on the cigarettes and alcohol and discussing with the people met at the houses, office and the clinic. Showing the pictures of boxes of cigarettes to the people who use to buy them and explaining them on the hidden risks of it. Making the wives to display stickers which explain of the bad consequences of them at their homes as well as at the bus stops where their husbands and the friends frequently are present. Explaining to the alcohol vendors about the consequences of polythene used for packaging illicit alcohol for sale. My son becoming friendly with the drivers and the conductors of buses and pasting the stickers saying, "Taking alcohol makes you smelly, cigarette smoking makes you look like a fool"etc. Discussing at the sessions about the family disputes and the unfamiliarness and the distance created between the father and children and between the husband and wife as a result of the consumption of drugs and cigarettes.

Challenges :- It was inquired at the weighing posts and the clinics about the reduction of consumption of these substances at their homes from the wives, children and their grand mothers.

Results :- Reduction of the percentage of people smoking in front of their children to 50 % and reduction of the percentage of alcohol consumption to 20 %. 6 owners of shops mentioned that the number of people buying cigarettes from shops has reduced. They also mentioned that selling them could be completely stopped since the profit obtained from those is low. People who responded at the medical center quitting smoking cigarettes and the illicit alcohol vendor himself taking actions to collect the polythene packets used to package alcohol dropped on the ground.

Follow up :- inquired about the inmprovements at weighing centres, clinics, home visits and discussions with wives and grandmothers.

Conclusion :- It yields results when taking part for alcohol and drug prevention related to the basic health as a Public Health Midwife.

PP

37

අ

මදුරාවල ප්‍රාදේශිය සභාවේ සුළු සේවකයින්ගේ සිගරට් හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම හා නතර කිරීම

කතෘ :- ඩබ්.රූපා ලිලානි

පසුබිම :- මදුරාවල ප්‍රාදේශීය සභාවේ සේවයෙහි නියුතු කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවක මහතුන් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතයට නැඹුරුවීම නිසාවෙන් ආයතනයේ දෛනික කටයුතු නිසි ආකාරයෙන් සිදු කරලීමට නොහැකි තත්වයක් උද්ගත වීම මෙන්ම එම පවුල්වල සාමාජිකයන් ඔවුනගේ භාවිතය හේතු කොට ගෙන මුහුණ පාන්නාවූ දුෂ්කරතා මඟ හරවා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය දැඩිව දැනුනි. නිවැරදි මැදිහත්වීමෙන් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම සහ භාවිතය නැවැත්වීම,පවුලේ සතුට සංවර්ධනය කිරීම අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- අප ආයතනය තුළ සේවයෙහි නියුතු කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවක මහතුන් අතුරින් මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානය භාවිතය පිළිබඳව සොයා බැලීමක් සිදු කරන ලදී. මෙහිදී අනාවරණය වූ තොරතුරු අනුව දැඩි ලෙස ඒ සඳහා යොමුවී ඇති පිරිස ලෙස ආයතනයේ සුළු සේවක මහතුන් බව හඳුනා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව විවිධ අධ්‍යාපන මට්ටම්වල හෙඹි ඔවුන් මද්‍යසාර හා දුම්පානයෙහි සැබෑව නිවැරදිව දැනුවත් කොට ඔවුන් ඒ සඳහා යොමුවීමට බලපෑ හේතු සාධක, ඉන් ඉවත්වීමට යම් අවශ්‍යතාවයක් ඇත්ද, යනාදිය පිළිබඳව තොරතුරු රැස් කළ අතර අනතුරුව මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් හා සාකච්ඡාවන් සඳහා ඉලක්කගත කණ්ඩායම යොමු කරලීමට කටයුතු සම්පාදනය කරන ලදී.

අභියෝග :- මෙහිදී හදුනාගත් යොමු වූවන් මෙම වැඩසටහන වෙත යොමු කරලීමට අපහසුවීම මෙම පිරිස රජයේ සේවකයන් බවින් මාසික වේතනය ඔවුන් අතට පත්වීම සමග ඔවුන් එම මුදල් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා මුළුමනින්ම පාහේ යොදා ගැනීම පාලනය කිරීම අපහසුවීම.

ප්‍රතිඵල :- හදුනාගත් භාවිතා කරන 62 දෙනෙකු අතරින් 06 දෙනෙකු දුම්වැටි භාවිතයෙන්ද 04 දෙනෙකු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන්ද මුළුමනින්ම ඉවත් විය. ඒ බව සනාථ කර ගැනීමට අප හට පහත සඳහන් නිර්ණායකයන් උපයෝගී විය. එසේම අනෙකුත් සේවකයින් ද මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය අඩු ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ලැබුණි. සේවකයන්ගේ සේවයට වාර්තා කිරීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළ අගයක් ගනී. ඔවුන්ගේ හැසිරීමේ හා භාෂා විලාසය වෙනසක් ඇත. කාර්යාල පරිශ්‍රය තුළ සිගරට් දුම අවම වීම. වැඩ කරන පරිසරය තුළ වෙනදාට වඩා උද්යෝගීමත් ව පැවතීම.

පසු විපරම :- මෙලෙස සේවක මහතුන් පිළිබඳව නිරන්තර සෝදිසි කිරීම් සිදු කරනු ලබයි. ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ගෙන් හා වෙනත් මාර්ගයන් මගින් තොරතුරු ලබාගැනීම කරනු ලබයි. නිතර නිතර පණිවිඩ යාවත්කාලීන කරයි. ඔවුන්ගේ ධනාත්මක වෙනස්කම් අන් අය සමග සාකච්ඡා කරයි.

නිගමනය :- නිරන්තර පසු විපරම් තුලින් හා නිවැරදි දැනුවත් කිරීම් හරහා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය

PP 37 A

Limiting and stopping of smoking and consumption of alcohol among minor staff of the Madurawala Pradeshiya Sabha.

Author :- W. Roopa Lilani

Background :- There was a great necessity to rectify the situation of the Madurawala Pradeshiya Sabha where the daily activities of the institution were not done properly due to the trend of the employees towards smoking and alcohol consumption and to limit the difficulties faced by their family members due to smoking and alcohol consumption.

Objective :- Limiting and stopping of smoking and alcohol use and developing the happiness of the family by correct interventions

Methodology :- It was searched about the smoking and alcohol consumption of the employees of our institution. According to the information revealed here, minor staff of the institution was found to be the group with the greater adherence. They were having different educational levels and they were educated accordingly about the truth of smoking and alcohol consumption. Data was collected about the reasons which led them to consume alcohol and tobacco and whether they want to stop using them. Target group was directed to alcohol prevention programmes and discussions after that.

Challenges :- It was difficult to direct the target groups to this programme. This group being government servants getting a monthly salary, it is difficult to prevent them from spending the whole salary on alcohol.

Results :- 6 and 4 out of 62 individuals identified, completely stopped smoking and consuming alcohol respectively. To confirm that following criteria were used. And also there was a trend to limit smoking and alcohol consumption among other employees. Reporting for work is high among the employees There is a change in their behavior and vocabulary There is less cigarette smoke within the office premises More delightful working environment

Follow up :- Frequent inspections are done about the employees. Information is gathered from family members and other sources. Messages are updated constantly. Positive changes of the employees are discussed with others.

Conclusion :- Successful results can be achieved by frequent follow up and correct awareness.

PP
38
த

பேர்லன்ட்ஸ் தோட்ட மக்களின் சாராயப் பாவனையைக் குறைப்பதனுடாக குடும்ப நல்வாழ்வை மேம்படுத்தல்

எழுத்தாளர்: ஆறுமுகம் பாலகுமார்

பின்னணி :- பேர்லன்ட்ஸ் தோட்டத்தில் மொத்தமாக 565 குடும்பங்கள் வசிக்கின்றன. அதில் 949 ஆண்கள் மற்றும் 1363 பெண்கள் உள்ளடங்குகின்றனர். 18 வயதிற்கும் மேற்பட்ட ஆண்களை மட்டும் வெவ்வேறாக கணக்கிட்டதில் மொத்தமாக 560 ஆண்கள் இருக்கின்றனர் அதில் 470 ஆண்கள் மதுசாரம் அருந்துபவர்களாக இணங்காணப்பட்டனர். பேர்லன்ட்ஸ் தோட்டத்தில் மாத்திரம் மாதமொன்றிற்கு சுமாராக ரூபா 1,450,000.00 எனும் பெருந்தொகை சாராயத்திற்கு செலவழிக்கப்படுகின்றது என்பதனையும் தோட்டத்திலுள்ள மக்களைக் கொண்டே கணிப்பிடக்கூடியதாக இருந்தது. இதனால் குடும்ப வன்முறைகளும்,பொருளாதாரப் பற்றாக்குறையும் எமது பிரதேசத்தில் காணப்பட்டது. இந்த நிலையில் சாதகமான மாற்றங்களைக் காணவேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் நாம் இச் செயற்பாட்டை ஆரம்பித்தோம்.

செயற்பாடு :- பேர்லன்ட்ஸ் தோட்டத்தில் வசிக்கின்ற அனைத்து தாய் மற்றும் தந்தைமாரை ஒரே இடத்திற்கு ஒன்று கூட்டினோம். அவர்களை வெவ்வேறாக ஒன்று திரட்டி,மதுசாரம் மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் நிலையத்தின் வழிகாட்டல்களுக்கு அமைய மதுசார பாவனையினால் ஏற்படும் பொருளாதாரப் பிரச்சினை,வன்முறைகள் ஆகியவற்றை அவர்களைக் கொண்டே கணிப்பிடப்பட்டது. பின் தொடர்த்தேர்ச்சியாக 06 மாதங்களிற்கு அக்குழுவுடன் மதுசாரம் அருந்துவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்,மதுசாரம் அருந்துபவர்களுக்கு வழங்கப்படும் வரப்பிரசாதங்களை எப்படி குறைப்பது?, சாராயம் குடிப்பவர்கள் மத்தியில் காணப்படும் மூடநம்பிக்கை மற்றும் உண்மைத் தன்மைகள் தொடர்பான திறன் விருத்தி செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.அத்துடன் தனித்தனியே வீடுகளிற்கு பாதீட்டுமுறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு அதில் மதுசாரத்திற்கு செலவழிக்கப்படும் பணத்தொகையினை தனித்தனியே கணக்கிட தெளிவூட்டப்பட்டது. ஒவ்வொரு மாதமும் மக்கள் மத்தியில் ஏற்படும் சாதகமான மாற்றங்கள் பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டது. அம் மாற்றங்களை வரவேற்கப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்பட்டது. இச்செயற்றிட்டத்தில் பங்குபற்றியவர்களின் வீடுகளுக்கு வீட்டு விஜயம் மேற்கொள்ளப்பட்டது, வீட்டிற்கு வீடுமதுசாரத்தினால் செலவழிக்கப்படும் பணம் தொடர்பில் விழிப்புணர்வடையச் செய்வதற்காக ஸ்டிக்கர்கள் ஒட்டப்பட்டது மற்றும் தோட்டத்தின் பொதுவான இடங்களில் பதாதைகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. வீட்டுத்தரிசிப்பின் போது வீடுகளில் பாதீட்டு மீள்பரிசீலனை செய்யப்பட்டதுடன் மதுசாரத்திற்கு எவ்வளவு பணம் செலவாகின்றது மற்றும் அதிலுள்ள மாற்றங்கள் பற்றி ஆராயப்பட்டது. மதுசாரம் அருந்தும் தந்தைமாருக்கு எவ்வாறு தகுந்த பிரதிபலிப்புக்களை வழங்குவது என்பது தொடர்பில் பங்குபற்றிய பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடப்பட்டது.

பெறுபேறு :- எமது இறுதி ஆய்வுகளின் முடிவின் படி 11%ஆன ஆண்கள் மதுசார பாவனையை நிறுத்தியுள்ளனர். 37%மான பெண்கள் மதுசாரம் அருந்தும் தனது கணவருக்கு வரப்பிரசாதங்கள் வழங்காமல் சரியான பிரதிபலிப்புக்களை வழங்க ஆரம்பித்துள்ளனர். பேர்லன்ட்ஸ் தோட்டத்தில் மதுசாரம் சார்ந்த வன்முறைகள் குறைவடைந்துள்ளன. மதுசாரத்தை விளப்பரப்படுத்தும் முறைகள் தொடர்பில் பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுக்கு நுட்பமாகக் கற்றுக்கொடுக்க ஆரம்பித்துள்ளனர். பேர்லன்ட்ஸ் தோட்டத்தில் செயற்றிட்டத்திற்கு பங்குபற்றியோர் மத்தியில் சேமிப்பு பழக்கம் அதிகமாகியுள்ளது,தங்க ஆபரணங்கள் கொள்வனவு செய்வதற்கு ஆரம்பித்துள்ளனர்,பிள்ளைகளிற்கு போசனை மிக்க உணவு வழங்க ஆரம்பித்துள்ளனர்.

சவால்கள் :- ஒவ்வொரு மாதமும் அனைத்து மக்களையும் ஒன்று திரட்டுவதில் சிரமமாக இருந்தது. இதனால் அவர்கள் கொழுந்து பறிக்கும் இடத்திற்கே சென்று அவர்களுடனான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்பட்டது. ஆரம்பத்தில் பங்குபற்றிய அனைத்து பெற்றோர்களும் இறுதிவரை பங்குபற்றவில்லை.

பின் கண்காணிப்பு செயற்பாடு :- பங்குபற்றிய பெற்றோர்களில் ஒரு குழுவை நியமித்துள்ளோம். அவர்கள் தொழில் புரியும் இடத்திலும், வீடுகளிலும் பின்கண்காணிப்பு செயற்பாடுகளை மிகவும் எளிய முறையில் மேற்கொள்கின்றனர்.

முடிவுரை :- ஒரு செயற்பாடுடன் மாத்திரம் நிறுத்திவிடாமல், பயனள்ள மற்றும் எளிமையான செயற-பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது மக்கள் மத்தியில் மாற்றங்களை அவதானிக்கலாம்.

Improving the family life of Ferlands estate people by reducing their alcohol consumption

Author :- Aaumugam Balakumar

Background :- A total of 565 families live in Ferlands estate. It includes 949 males and 1363 females. There are 560 males who are above 18 years when it was calculated separately. Among them 470 males were identified as alcohol consumers. A big sum of money, around Rs. 1,450,000.00 is spent on alcohol per month in Ferlands estate alone and we were able to calculate it by using the people of the estate itself. Domestic violence and economic scarcities were seen in our region because of this reason. We started this activity with the purpose of seeing some positive changes in this situation.

Methodology :- We gathered all the mothers and fathers who live in Ferlands estate to one place. We gathered them separately and assessed using themselves the economic issues and violence caused by alcohol consumption, based on the guidance provided by Alcohol and Drug Information Centre. After that, continuously for 6 months, we joined with that group and conducted skill development activities on effects of alcohol consumption, how to reduce the benefits given to alcohol consumers, and myths existing among the alcohol consumers and the truths behind it. In addition to that, we introduced a budget system to each family and explained them how to calculate separately the money spent for alcohol. We discussed the positive changes happening among people every month. Those changes were welcomed and encouraged. Home visits were done to each family that participated in this activity. Stickers were pasted on each house to raise awareness regarding the amount of money spent for alcohol. Banners were displayed in public places of the estate. During the home visits the budget was re analyzed and the amount of money spent on alcohol and the changes that had happened in it were evaluated. The proper methods of providing reflection to alcohol consuming fathers were discussed with the children of the participant parents.

Challenges :- It was difficult to gather all the people every month. Therefore, we had to go to the places where they pluck tealeaves to carry on our activities. Not all the parents who participated at the beginning remained until the end.

Results: According to the conclusion of our research, 11% of males have stopped alcohol consumption. 37% of females had stopped the benefits given to their alcohol consuming husbands and to provide proper reflection for them. Alcohol related violence had reduced in Ferlands estate. Parents had started to teach their children precisely about the methods used to advertise alcohol. The habit of saving has increased among the people of Ferlands estate who participated in the programme. They have started to buy gold jewellery and to provide nutritious food to their children.

Follow up :- We appointed a group among the parents who involved in the activities. They are carrying on the follow up activities in a simple manner at their work places and homes.

Conclusion :- Without limiting to few activities, by continuously carrying out them with will field positive results.

PP

39

த

மதுசார பாவனையைக் குறைப்பதன் மூலம் தனிமனித பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்தல்

எழுத்தாளர் :- V.ரவிச்சிந்திரன்

பின்னணி :- தங்ககல்லை கீழ்பிரிவை சேர்ந்த குமார் 03 பெண்பிள்ளைகளின் தந்தை. இவர் தினக்கூலிக்கு வேலை செய்யும் தொழிலாளி. குமாரின் மனைவி தோட்டத்தொழிலாளியாக தொழில் புரிந்துவிட்டு வெளியிலும் மாத வருமானத்திற்காக தொழில் புரிந்து வருகின்றார். தினமும் மதுசாரம் அருந்தும் குமார் ஒவ்வொரு நாளும் தனது வருமானத்தில் 400.00 ரூபாவை மதுசாரத்திறகாக செலவழிப்பார். இவரின் மூத்த மகள் (க.பொ.த சதாரண) தரத்தில் சிறந்த பெறுபேற்றை பெற்ற போதிலும் உயர்தரம் கற்பிக்க முடியாது என்றும், அதற்கேற்ற வருமானம் தன்னிடமில்லையென்றும் கூறினார்.

செயற்பாடு :- குமாரின் மகளுடன் குடும்பச் சூழ்நிலை தொடர்பில் கலந்துரையாடினேன். குறித்த நபருடனான தனிப்பட்ட கலந்துரையாடல்களை மேற்கொண்டேன். எதற்காக சாராயம் குடிக்க வேண்டும் என்றும், சாராயம் குடிப்பதற்கு செலவழிக்கும் பணத்தொகை தொடர்பிலும், அவற்றை சேமித்தால் செய்யக்கூடிய செயல்களைப் பற்றியும் கலந்துரையாடினேன். தொடர்ந்தும் அவருடனான கலந்துரையாடல்கள் தொடர்ந்ததுடன் அவரின் மகள் மூலமாகவும் தந்தையின் நடவடிக்கைகள் கண்காணிக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து மேற்கொண்ட கண்காணிப்பின் பிறகு தனது சாராயப் பாவனையை நிறுத்துவதற்கும் அந்த பணத்தை தனது பிள்ளைகளின் படிப்பிற்காக செலவழிப்பதற்கும் குமார் இணக்கம் தெரிவித்தார்.

பெறுபேறு :- குமார் முற்றாக சாராயப் பாவனையை நிறுத்தியுள்ளார்.தனது மூத்த மகளை உயர்தரம் கற்க வைத்து சிறந்த ஒரு தொழிலை பெற்றுக்கொடுத்துள்ளார்.தனது இளைய மகள்மாருக்கும் சிறந்த கல்வியைப் பெற்றுக்கொடுக்க முயற்சி செய்கிறார்.

சவால் :- முதற்தடைவ அவரிடம் இது தொடர்பில் பேசும் போது அவர் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. தனது மகளை ஏதேனும் ஒரு வேலைக்கு அனுப்ப வேண்டும் இனிமேலும் பாடசாலைக்கு அனுப்ப முடியாது என்றே தெரிவித்தார். அவரின் இந்த மனப்பாங்கை எப்படி மாற்றுவது என்பதே எனக்கு சவாலாக அமைந்தது.

பின்தொடரல் செயற்பாடு :- குமாரின் பிள்ளைகள் மூலம் அவரின் நடத்தைகளை கண்காணிக்கின்றேன் மறறும் எனது நேரடிக் கண்காணிப்பு வேலையின் ஒரு பகுதியாக மேற்கொள்ளப்படும்.

முடிவுரை :- தனிப்பட்ட ரீதியிலான ஆலோசனை வழங்குதல் சமூக மாற்றத்திற்கு வித்திடும்

Uplifting the economy of individuals by reducing alcohol consumption

Author :- V.Ravichandran

Background :- Kumar, who lives in Thankakalle lower division, is the father of three girls. He is a labourer who works for daily wages. Kumar's wife works as an estate labourer and works outside of it also for monthly income. Kumar consumes alcohol everyday and he spends Rs. 400.00 out of his income each day on alcohol. He told that even though his eldest daughter got good results in G.C.E. ordinary level examination, she is unable to continue her studies in advanced level as he does not have enough income.

Methodology :- I discussed with Kumar's daughter about the family situation. I had personal discussions with the relevant person. I discussed about why he wants to consume alcohol, the amount of money spent on alcohol and what things he can do by saving that money. Discussions with him were continued and his activities were monitored via his daughter too. Following continuous supervision, Kumar agreed to stop his habit of alcohol consumption and to spend that money on his children's education.

Results :- Kumar has totally stopped alcohol consumption. He has made his eldest daughter to study advanced level and found a good job for her. He is trying to provide good education to his younger daughters also.

Challenges :- He did not agree when spoken with him for the first time. He told that he should send his daughter to some kind of job and cannot let her go to school anymore. How to change his attitude was the challenge to me.

Follow up :- I supervise/monitor the activities of Kumar via his daughters, and my direct supervision will be done as a part of the job.

Conclusion :- Personal counselling is an effective approach to initiate change in the community.

PP

40

த

மதுசார பாவனையைக் குறைத்தலும் வருமான மூலங்களை அதிகரித்தலும்

எழுத்தாளர் :- திருமதி. இருதயசாமி

பின்னணி :- தங்ககல்லை கீழ்பிரிவை சேர்ந்த முருகையா தினக்கூலிக்கு தொழில் புரிபவர். இவருக்கு 04 பெண்பிள்ளைகள் உள்ளனர். இவரின் மனைவி தோட்டத்தொழிலாளி. முருகையா தினமும் பெறும் வருமானத்தில் ரூபா 1000 இற்கு சாராயம் குடிப்பார். கிடைக்கும் முழுத்தொகையிலும் சாராயம் குடித்து விட்டு வரும் சந்தர்ப்பங்கள்தான் அதிகம். சாராயம் குடித்துவிட்டு வந்து மனைவி, பிள்ளைகளுடன் சண்டையிடுவதும் அவர்களுக்கு பெரும் துன்புறுத்தலாகவிருந்தது.

செயற்பாடு :- முருகையாவின் பிள்ளைகள் மூலமாகவே அவரிற்கு பிரதிபலிப்புக்கள் வழங்க எத்தணித்தேன். அதனால் பிள்ளகளுடன் தந்தையின் செயல்கள் பற்றியும் சாதகமான மாற்றத்தின் நன்மைகள் பற்றியும் கலந்துரையாடினேன். மதுசாரத்திற்கு செலவழிக்கப்படும் பணத்தொகை தொடர்பிலும் சேமிப்பில் இருக்கும் அனுகூலம் பற்றியும் தெளிவூட்டப்பட்டது. மனைவியின் வாயிலாகவும் பொருளாதா வீண்விரயம் முருகையாவிற்கு எடுத்துறைக்கப்பட்டது. வீட்டுத்தோட்டம் செய்வதற்கு முருகையாவிற்கு ஊக்கமளித்தேன்.

பெறுபேறு :- காய்கறி தோட்டத்தினால் பெறும் இலாபத்தை முருகையாவின் குடும்பம் ஈட்டிக்கொண்டது. பிள்ளைகளின் கல்விக்கு தேவையான செலவீனங்களை தாராளமாக மேற்கொள்ள முடிகின்றது. தினமும் சாராயம் குடித்தவர் இப்போது மிக அரிதாக எப்போதாவது மட்டுமே குடிக்கின்றார். மனைவியையும், பிள்ளைகளையும் அன்பாக கவனித்துக்கொள்வதோடு வீட்டினில் சாராயம் குடித்த பின்னர் ஏற்பட்ட சண்டைகள், சத்தங்கள் இப்போது இல்லை.

சவால்கள் :- இவ்வகையான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் நபர்கள் முருகையாவிடம் சென்று பேசினாலே கோபப்படும் சுபாவம் கொண்டவர். ஆரம்பத்தில் அவருடன் பேசுவது மகவும் கடினமாக இருந்தது.

பின் கண்காணிப்பு செய்பாடு :- முருகயாவின் பிள்ளைகள் மற்றும் மனைவி மூலமாக அவரின் செயற்பாடுகளை கண்காணிக்க முடியும் அதே வேளை எனது வேலையின் ஒரு பகுதியாகவும் இதனை இணைத்துள்ளேன்.

முடிவுரை :- உணர்வுப்பூர்வமான விடயங்களை மையமாக வைத்து மதுசார பாவனை தொடர்பில் கலந்துரையாடும் போது மாற்றங்களை அவதானிக்கலாம். ள

Reducing the alcohol consumption and increasing the sources of income

Author :- Mrs. Iruthayasaami

Background :- Murugaiyya, of Thankakalle lower division is a labourer who works for daily wages. He has four daughters. His wife is an estate labourer. Murugaiyya drinks alcohol worth of Rs. 1000.00 out of his daily income. In most instances, he comes home after drinking alcohol for all of his income. Fighting with his wife and children after consuming alcohol was a big harassment for them.

Methodology :- I tried to give proper reflections to Murugaiyya through his own children. So I discussed with the children about their father's activities and the benefits of positive changes. It was clarified regarding the amount of money spent on alcohol and the benefits of the habit of saving. Murugaiyya was told regarding economic wastages, through his wife also. I encouraged Murugaiyya to make a home garden.

Results :- Murugaiyya's family earned the profit from the vegetable plot. They can afford well for their children's educational expenses. The person who drank daily now drinks very rarely once in a while. He takes good care of his wife and children; there are no more fights and quarrels which used to happen at home after consuming alcohol.

Challenges :- Murugaiyya had the attitude of becoming angry even when someone who involved in these activities spoke with him. So at the beginning it was very difficult to talk with him.

Follow up :- I can supervise the activities of Murugaiyya through his wife and daughters. In the mean time I have affiliated this as a part of my job.

Conclusion :- By using sensitive approaches to explain the benefits of minimizing alcohol use for users, alcohol expenditure can be drastically reduced.

PP

41

ඇ

පුස්තකාලයේ ඵලදායී මැදිහත්වීම හරහා පාඨක ප්‍රජාව මද්‍යසාර හා සිගරට් ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීම අවම කිරීම

කතෘ :- ඒ.ජී.එන්.පී.මංගලිකා

පසුබිම :- ප්‍රදේශය තුළ මද්‍යසාර සිගරට් ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවී ඇති පිරිසක් මෙන්ම ඒ සඳහා අලුතින් පිරිසක් යොමු කරවා ගැනීමට විවිධ උපක්‍රමයන් සිදුවන බව හෙළිවිය. එමෙන්ම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධයෙන් ඇති තොරතුරු සොයා එන පාඨකයන් ද සිටී. එබැවින්, නිවැරදි තොරතුරු පාඨක ප්‍රජාව වෙත ලබාදෙමින් ඔවුන්ට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ සැබෑ ස්වරූපය හඳුනාගෙන එයින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය සහයෝගය ලබාදීම අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- පුස්තකාල පරිශ්‍රය තුළ ඵලදායී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පණිවිඩ ඇතුළත් බැනර් ප්‍රදර්ශනය කිරීම, යාවත්කාලීන තොරතුරු ඇතුළත් තොරතුරු බහාලනයක් පවත්වාගෙන යාම, විශේෂිත උත්සවවලදී බැනර් ප්‍රදර්ශනය කිරීම, ඇඩික් ආයතනය හා සක්‍රීයව සම්බන්ධවෙමින් දුරකතන ඇමතුම්, ලියුම්, ප්‍රශ්නාවලි සඳහා පිළිතුරු ලබාදීම, භාවිතයට යොමුවූවන්ට මෙන්ම නිදහස්වීමට සහයෝගය අවශ්‍ය අය අදාල අංශ වෙත යොමුකරලීම, සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් විසඳුම් ලබාදීම සිදුකරන ලදී. පුස්තකාලය භාවිතා නොකරන ත්‍රීරෝද හා බස් රථ රියදුරන් මෙන්ම ව්‍යාපාරික ප්‍රජාවද දැනුවත් කිරීම, ප්‍රචාරක රථ යොදාගනිමින් දැනුවත් කිරීම් සිදුකිරීම.

අභියෝග :- මෙම ක්‍රමවේද ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී විවිධ පුද්ගලයන්ගේ තර්ක විතර්ක ආකල්ප වෙනස් කිරීමට සාකච්ඡා කිරීමට වැඩි කාලයක් ගත කිරීමට සිදුවීම. විවිධ සමාජතල හා අත්දැකීම් ඇති තරුණ පිරිස් කාන්තාවන් ඇතුළු ප්‍රජාව එකවර දැනුවත් කිරීම ප්‍රතිඵලදායක නොවන බැවින් ඒ සඳහා ඔවුන්ව වෙන් වෙන්ව එක්රැස් කිරීම අපහසු වීම. කෙටි කාල සීමාවක් තුළදී පෝස්ටර් ස්ටිකර්ස් ගලවා දැමීම.

ප්‍රතිඵල :- වීරත්වය, වින්දනයක්, ආශාවක් ජනිතවන බව, වෙහස නිවිය හැකි බව, තාවකාලික විනෝදයක් අත්විඳිය හැකි බව පැවසූ තරුණ තරුණියන් 102 කින් 78 දෙනෙකු පමණ මත්ද්‍රව්‍ය දුම්වැටි භාවිතයෙන් ඉවත්වී ඇති බව, සිගරට් අලෙවිකරණය නවතා දැමීමට එකග වූ වෙළඳසැල් 21න් 13ක් සිගරට් අලෙවිය නවතා ඇති බවට සමීක්ෂණයකින් තහවුරු කර ගැනීම. මෙම ගැටලුවට මැදිවූ කාන්තාවන්ට එය විසඳා ගැනීමට හැකිවූ බව, ස්වාමි පුරුෂයාගේ භාවිතයේ වෙනසක් දකින්නට ලැබුනු බව ප්‍රකාශ කර සිටීම.

පසු විපරම :- තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීම නිසි ආකාරයකින් සිදුවිය යුතු වීම, නව නිර්මාණශීලි ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ වැඩසටහන් අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කළ යුතුවීම, භාවිතයෙන් ඉවත්වන්නන් සහ ධනාත්මක වෙනස්වීම මෙන්ම ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ ලැබෙන ප්‍රතිඵල අන් අය සමග සාකච්ඡා කිරීම.

නිගමනය :- තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීම, නිවැරදි තොරතුරු පාඨකයාට ලැබෙන්නට සැලැස්වීම හා ඉලක්ක කණ්ඩායම් වෙන වෙනම ඇමතීම මගින් වඩාත් ඵලදායක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිබව.

Minimizing the usage of narcotics including alcohol and tobacco among the Library Members through the effective intervention of Public Library.

Author :- A. G. N. P. Mangalika

Background – We have identified there is a group of community around the near-by are using narcotics including alcohol and tobacco. Further, we revealed there are hidden agendas that are carried out to divert the community to use narcotics. However, there is a group of library members who are enthusiastic in prevention of alcohol and tobacco which lead them to do researches and projects on this issue. They are seeking information and data from the library for their projects.

Objective – To support the readers' community to prevent and stop narcotics consumption by identifying the reality of narcotics usage by providing accurate information.

Methodology – In view of the objective, banners contain prevention messages were displayed in the library premises and they were updated regularly. Further the banners were displayed in special occasions. An information container was maintained in the library for the community who seek information regarding narcotics. Problems emerged through the community were discussed and resolved with active involvement of the ADIC. Further, people who needed help to get free from narcotics were referred to the relevant institutes with the help of ADIC. The group of people who are unable to join with the library were made aware separately through leaflets, posters, stickers and advertising chariot.

Challenges – To change the altitudes and wrong believes of the community consumed a big period of time throughout the implementation of the program. The community was composed of various categories of people. Therefore, we realized that it will be ineffective to approach them as one group. But, gathering separately was not become easy. Further, posters and banners were removed within a short period.

Results – The narcotics consumers were in an altitude regarding it as it is for heroism, fun, addictive, relaxant and temporary amusement. According to the results, 78 out of 102 young consumers have stopped consuming alcohol and tobacco. 21 shops have agreed to stop selling cigarettes. 13 out of it have already stopped. Women who were suffered from their husband's alcohol consumption stated that they were able to see a difference of them after the program.

Follow up – Updating the information in an effective and accurate manner. Continuing the awareness through new creative programs and activities. Follow up the people who stop consumption and make the community aware about the benefits they received via organizing discussions.

Conclusion :- Fruitful results can be obtained through updating of information, delivering correct information to readers and addressing the target group seperately.

PP

42

අ

සිගරට් දුමෙන් නිදහස් පොදු ස්ථානයක් ඇතිකිරීම

කතෘ :- ඩබ්.ඒ. වී.එල්. අයේෂා ප්‍රියන්ති

පසුබිම :- හොරණ කිදෙල්පිටිය ක්ෂේත්‍ර තුළ දුම්වැටි භාවිතා කරන පුද්ගලයින් 50%-60% ක්, මද්‍යසාර භාවිත කරන්නන් 75%ක් වේ. දෛනික වැටුප ලබන මොවුන් සිගරට්, ගංජා, කසිප්පු හෝ අරක්කු භාවිතා කරයි. මේ නිසා ගර්භණී මව්වරුන් සහ දරුවන් සහිත පවුල් 50%ක් පීඩාවට පත්වේ. මෙම පරිසරයේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට මැදිහත්වීම අසීරු කරුණකි. ක්‍රියාකාරකම සඳහා තෝරාගත් ස්ථානය සැලූන් එකක් වන අතර දිනකට පිරිමි පුද්ගලයින් 10 -15 ත් අතර ප්‍රමාණයක් කොණ්ඩා කැපීමට එතැනට පැමිණේ. පැමිණෙන පිරිමි අයගෙන් 7-8ක් දුම්වැටි භාවිතා කරයි. මාගේ දරුවාගේ කොණ්ඩය කැපීම සඳහා සැලූන් එකට යන සෑම අවස්ථාවකදීම දෙතුන් දෙනෙකු සිගරට් උරමින් සිටියි. වැඩිපුර සේවාලාභීන් පැමිණෙන නිසා තම කාර්යය සිදු කර ගැනීමට වැඩි වෙලාවක් එහි රැඳීමට සිදුවේ. එමනිසා සැලූන් එක සිගරට් දුමෙන් නිදහස් පරිසරයක් බවට පත් කිරීම අරමුණු විය.

ක්‍රමවේදය :- වැඩි වෙලාවක් සිගරට් දුමෙන් අපිරිසිදු වූ පරිසරයක ජීවත්වීම සිගරට් භාවිතා නොකරන අයටද හානියකි. මෙම තත්වය මඟහරවා ගැනීමට මා ''අපේ තාත්තා අරක්කු බොන්නේ නැත්තේ මට ආදරෙ හින්දයි'' ''ඒ නිසා අපේ ගෙදර සිගරට් දුමෙන් නිදහස්'' යන ස්ටිකර් දෙක සැලූන් එක තුල ඇලවීම. සිගරට් දල්වාගත් දෙදෙනකු සිගරට් උරන්නට පටන් ගත්විට තවත් අයෙක් ඉහත වැකි ශබ්ද නගා කියවන්නට පටන් ගත්හ. එවිට ඔවුන් සිනාසී සිගරට් එක නිවා ගනිමින් එතනින් ඉවත් විය. එසේම මෙම පණිවිඩ එතැනට පැමිණෙන වැඩි දෙනාගේ කතාබහට ලක් විය. සැලූන් හිමිකරු ද මෙම තත්වය නිසා දැඩි අපහසුතාවයට ලක්ව සිටි අතර මෙම තත්වය නැවැත්වීමට ඔවුට ගත හැකි පියවරක් නොමැතිව සිටියේය. ඉහතින් සඳහන් කල ස්ටිකර් දෙකද උපයෝගි කර ගනිමින් හිමිකරු සිගරට් භාවිතා කරන අය සමග සාකච්ඡාව ආරම්භ කළහ. මා විසින් සිගරට් භාවිතයේ සහ මද්‍යසාර භාවිතයේ හානිය පිළිබඳව අත්පත්‍රිකා වරින් වර එන අයට කියවීම සඳහා සැලූන් එකේ හිමිකරු හරහා ලැබෙන්නට සැලැස්වීම.

අභියෝග :- "අපිට සිගරට් එකක්වත් බොන්නට බැහැනේ නිදහසේ ඇයි අපි එක්ක තරහයි ද" යනුවෙන් සමහර පුද්ගලයින් මෙම කටයුත්තට අප්‍රසාදය පළ කළහ.

ප්‍රතිඵලය :- මේ වන විට මෙම සැලූන් එක හා අවට පරිශ්‍රය සම්පූර්ණයෙන්ම සිගරට් දුමෙන් නිදහස් පරිසරයකි. නිකරුණේ කාලය ගත කරන අය මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව ඇති අත්පත්‍රිකා කියවීම, පුවත්පත් කියවීම ආදියට යොමුවී ඇත.

පසුවිපරම :- දරුවාගේ කොණ්ඩය කැපීමට යන අවස්ථාවලදී මෙන්ම එම ස්ථානයෙන් යන අවස්ථාවලදී පවතින තත්වය සොයාබලයි.

නිගමනය :- නිර්මාණාත්මක ක්‍රම හරහා සුළු මැදිහත්වීමකින් පවා අක්‍රිය දුම්පානයෙන් බොහෝ පිරිසක් මුදවාගත හැකි බවයි.

PP
42
A

Establish a smoke free common area

Author :- W.A.V.L Ayesha Priyanthi

Background :- 50-60% of the people used to smoke cigarettes and 75% of people drink alcohol. majority of them have low income. Due to this alcohol and substance use in families including pregnant mothers and children have faced to many difficulties. It was really difficult to interfere to this community to conduct a drug prevention program. We selected a saloon in the area as the place to conduct the program. 10-15 people come to the saloon per day. Out of them 7-8 people used to smoke cigarettes. When I took my son to the saloon to have a hair cut there were 2-3 smoking people. Sometimes we had to wait for hours due to the queue. So the ultimate target of my program was to make this salon a smoke free area.

Methodology :- Spending more time in an area with smokers will affect the nonsmokers as well. So I displayed stickers including statements discourage smoking. When 2 people started to smoke inside the saloon another one started to read the statements loudly, so the 2 smokers stopped smoking and left the area immediately. Majority of the customers came to the saloon have started to discussing the messages given by the stickers. Saloon owner also have faced too many difficulties due to the smokers, so he started to discuss with the people who smoke inside the saloon. It was provided some leaflets which include the harmful effects of smoking to the customers.

Challenges :- Some smokers have expressed their censure to us.

Results :- Now the salon area has completely become a smoke free area. People have started to read leaflets, newspapers regarding drug prevention in their leisure time.

Follow up :- I continued to observe the area as possible as I can.

Conclusion :- We can protect people from passive smoking through creative and small interventions.

PP

43

අ

අරක්කු සහ සිගරට් භාවිතය අවමවීම තුලින් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ ළමුන් හා කාන්තාවන් සතුටින් සිටීම

කතෘ :- පී. එස්. උද්ධිකා

පසුබිම :- හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ තංගල්ල ප්‍රාදේශිය ලේකම් කොට්ඨාශයේ කහඳමෝදර ග්‍රාමසේවක වසමට අයත් කහඳමෝදර ගම්මානයේ වැඩිපුර ජීවත්වෙන්නේ ධීවර කර්මාන්තයෙනි. ළමා ලෝකය නිදහසේ භුක්ති විඳීමට නොහැකිවීම සහ සැමියා ගෘහමූලික වූ පවුල් සංස්ථාව තුල කාන්තාව අසරණ තත්වයට පත්වීම, තම සැමියාගේ මුදල්වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් අරක්කු සහ සිගරට් භාවිතයට යෙදවීම නිසා ආර්ථික අපහසුතාවයන්ට ලක්වීම ප්‍රධාන ගැටළුවේ. ගමේ පවුල් 280කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ඇත. මෙම පවුල්වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් පිරිමි අරක්කු හා සිගරට් භාවිතයට ඇබ්බැහිවී සිටින අතර ඔවුන් නිසා දරුවන් බිරින්දෑවරුන් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීම සුලභය. කහඳමෝදර ගම්මානය මත්ද්‍රව්‍යවලින් තොර ගම්මානයක් බවට පත්කිරීම අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- ගමේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේලාද, ග්‍රාම නිලධාරිතුමාද, පෙර පාසල් හා පාසල් ගුරුවරුන්ද, පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීතුමියද, විවිධ සංවිධානවල නිලධාරින්ද සම්බන්ධ කරගෙන ළමා සමාජයේ ළමුන් 100ක් පමණ සහභාගිත්වයෙන් වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී. එහිදී අරක්කු සහ සිගරට් භාවිතා කළොත් සිදුවන කෙටි කාලීන හා දිගුකාලීන හානි ගැන පිරිස දැනුවත් කරන ලදී. තරුණ ළමයි වැව ළග ගහක් යට අරක්කු බීමට පුරුදුවී සිටි අතර එම ගහ වටේට 'අරක්කු බිව්වම මෝඩ පාටයි' යන පෝස්ටරය අලවන ලදී. අරක්කු සහ සිගරට් බොන අයගේ බිරින්දෑවරුන් හමුවී ඒ සඳහා යන වියදම පෙන්වාදෙන ලදී. අරක්කු භාවිතය සම්බන්ධයෙන් තිබෙන මිත්‍යා මත පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන ලදී.

අභියෝග :- දෙමාපියන් විසින් ළමුන් ළමා සමාජයට එවන එක නතර කිරිමට උත්සහ කලා. කාන්තාවන් බලගැන්වී සිටි පවුල්වල සමහර සැමියන් අපට ඇවිත් කිව්වා "පුලුවන්නම් බොන එක නතර කරලා පෙන්නන්න" කියලා. 'බැරි වැඩ කරන්න යන්න එපා' කියලා ගමේ මිනිස්සු කිව්වා. බොන අය 'බොනවාමයි' කිව්වා.

ප්‍රතිඵල :- කාන්තාවන් සහ ළමයින් සතුටින් සිටින පවුල් 10 ක් තිබීම. වැව ළග අරක්කු බොන එක නතරවීම. අරක්කු සහ සිගරට් භාවිතය නැවැත්වූ පුද්ගලයින් 25 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ඇත. ප්‍රචණ්ඩත්වය අවම වූ පවුල් 6 ක් ඇත. දෙමාපිය රැස්වීම්වලට අරක්කු බීලා ගිය තාත්තා කෙනෙක් දැන් අරක්කු නොබී යාම. නිලධාරින් , දරුවන් ඉදිරියේ සිගරට් බොන එක අවමවීම. පිරිමි අය අරක්කු බීලා ඇවිත් බිරිද සමග රණ්ඩුවෙන එක, ළමයින්ට බනින එක ගැන ගමේ අනික් පිරිමි අය පසු දින කියන්න ගත්තා. ඔවුන්ව අපහාසයට ලක් කළා.

පසුවිපරම් :- නිතර ළමයි හමුවී සාකච්ජා කිරිම. නිවෙස්වලට ගොස් කතා කිරිම. ගෘහ පිවිසීම්වලදී, කාන්තා සමිතිවලදී කාන්තාවන් සමග කතා කිරිම. අනෙක් නිලධාරින් හරහාද සොයා බැලීම.

නිගමනය :- නිරන්තර ගෘහ පිවිසීම් වඩා ප්‍රතිඵලදායකවේ.

Minimizing alcohol and cigarette consumption to prevent domestic violence.

Author :- P. S. Uddhika

Background :- Kahandamodara village in Thangalla Divisional Secretariat of Hambanthota District is a fishery village. There are 280 families live in this village. Husband is the head of the family and most of them have addicted to alcohol and cigarettes. They spend a lot of money on cigarettes and alcohol which leads to financial problems in families. Further, domestic violence is another major issue faced by the women whose husbands addicted to alcohol. Therefore alcohol and cigarettes have made the lives problematic and difficult for the children and women in the village.

Methodology :- An awareness program was organized with the participation of the head Thero of the village, Grama sewa officer, teachers, public health midwife and representatives from several associations. Apart them 100 children from Children's society participated. Short and long term damages of alcohol and cigarettes was the main topic of the program. Along with that expenses for alcohol and cigarettes calculated with the participants. Further, myths regarding alcohol and cigarettes were discussed. A poster campaign was done at a place where young people gathered to use alcohol, titled ''arakku biwwama mooda paatai''.

Objective :- To develop the Kahandamodara village in to narcotic free area

Challenges :- While implementing the awareness program, some parents stopped their children's attendance to the Children society. We were threatened and discouraged by the villagers who addicted to alcohol and cigarettes.

Results :- 10 families stated that they live happily without alcohol and cigarettes. There are 25 people who have stopped the consumption of alcohol and cigarettes. Further, domestic violence has get reduced in 6 families. Smoking in public and in front of children is becoming less. Alcoholics who are victims of domestic violence are criticized by the villagers.

Follow up :- Regular visits were done to the Children's society and. Discussed the current situation in their families. Further, follow up done through the Women societies and official personals of the village.

Conclusion :- Frequent home visits for make people aware on alcohol and tobacco issue is very effective.

PP

44

අ

අරක්කු සිගරට් ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍යවලට වටිනාකමක් ලබා නොදෙන ගමක් නිර්මාණය කිරීම

කතෘ :- චන්ද්‍රලතා ද සිල්වා

පසුබිම :- එකමුතුගම ගම සිගරට් සහ අරක්කු භාවිතය බහුලව පැවති ගමකි.එයට හේතුව තිස්ස නගරයට ආසන්නව පිහිටා ඇත.එදිනෙදා වැඩ කරමින් මුදල් උපයා ගනී. මෙම මුදල් අරක්කු සමාගම් වලට, සිගරට් සමාගම් වලට යනඑක නවතා ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීම මගේ අරමුණ විය. එමෙන්ම සමගිය ඇති කිරීම,පවුලේ සුරක්ෂිතභාවය ඇති කිරීම මාගේ අවශ්‍යතාවයක් විය.

ක්‍රමවේදය :- ක්‍රමවේදයන් කිහිපයක් භාවිතා කරන ලදී. ප්‍රථමයෙන් ළමා සමාජය දැනුවත් කරන ලදි.කාටූන් හරහා කොහොමද ළමයින් අල්ල ගන්නේ,අරක්කු සිගරට් බොන කෙනා කොහොමද වීරයෙක් වගේ පෙන්නන්නේ කියලා කියලා දුන්නා.එසේ මාධ්‍යයෙන් පෙන්නුවට අරක්කු සිගරට් බොනකෙනා සැබෑ වීරයෙකු නොවන බව පැහැදිළි කර දුන්නා. අරක්කු සිගරට් බිව්වාම සිදුවන හානිය තොල් කළු වෙන එක,දත් කහ පාට වෙනවා,ගඳ ගහනවා,ඇස් බොර පාට වෙනවා, වයසට වඩා වයස පෙනුම ලැබෙනවා මේ ගැනත් කියලා දුන්නා. යෞවන යෞවනියන් සමග කතා කළා. සිගරට් බොන අයට ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇති වෙනබව පැවසුවා. එමනිසා කවදා හරි කසාද බඳිනවානම් සිගරට් බොන කෙනෙක් බඳින්න එපා කිව්වා. ගර්භණී මව්වරුන්ද දැනුවත් කලා. ගර්භණී මව සිගරට් දුමට නිරාවරණය වුනොත් උපදින දරුවාට වන හානිය පැහැදිළි කර දුන්නා. කාන්තා සමිතිවලදී ආර්ථික හානිය ගැන පැහැදිළි කළා.සැමියා සිගරට් බොනවානම් කොපමන මුදල් ප්‍රමානයක් වියදම් වෙනවාද? ගනන් හදලා පෙන්නන්න කිව්වා. අරක්කු භාවිතය හා තිබෙන මිත්‍ය මත පිළිබදව කතා කලා. අරක්කු සිගරට් භාවිතා කරන අයට නිවැරදි ප්‍රතිචාර දක්වන අකාරය මේ සියළු කණ්ඩායම්වලට පැහැදිළි කර දුන්නා. පෝස්ටර් ගසන ලදී. උපකාර පංතිවලටද ගොස් දැනුවත් කරන ලදී.

අභියෝග :- ගමේ පුද්ගලයන්ගෙන් බැනුම් අහන්න සිදු වුනා. ඔවුන් හිනා වුනා පුලුවන් වැඩක් කරන්න කියලා.මුලින්ම කාන්තාවන් කිව්වා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය කාන්තාවන්ට කරන්න බැහැ කියලා. "පිරිමි අය ඕවා අහන්නේ නැහැ" කිව්වා. අපට පිරිමින්ගෙන් බැනුම් අහන්න වෙයි කිව්වා. යෞවන යෞවනියන් ප්‍රතිචාර දැක්විමට අකමැති වුනා.

ප්‍රතිඵල :- උත්සව අවස්ථාවන්වලට අරක්කු ලබා නොදීම. අරක්කු සිගරට් භාවිතා කරන පුදුගලයන් අවම විම.කාන්තාවන් නිවැරදි ප්‍රතිචාරයන් දැක්වීම. ළමා සමාජයේ ගැහැණු ළමයි තමන්ගේ මල්වර උත්සවයට අරක්කු ගේන්න එපා කියලා දෙමාපියන්ට පැවසීම. ළමා සමාජයේ ළමයි සිගරට් භාවිතා කරන අයට ප්‍රතිචාර දැක්විම.

පසුවිපරම් :- නිතර නිතර මෙම කණ්ඩායම් හමු වී සාකච්ජා පැවැත්විම. සිගරට් විකුනන්නේ නැති වෙළඳසැල් වෙත ගමේ නොවන අය යවා සිගරට් ඉල්ලා සිටිම. වෙනස් වන පුද්ගලයින්,මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සිදුකරන අය අගය කිරිම. වාසි තත්වයන් කතා කිරිම

නිගමනය :- නිවැරදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම තුලින් හා ප්‍රායෝගිකව කරුණු පහදාදීම තුලින් ප්‍රජාවක් වෙනස් කළහැක.

Make a village with no added values to the alcohol, cigarettes and to other substances

Author :- Chandralatha de Silva

Background :- Ekamuthugama is a well known area of alcohol and cigarette users. As it situated closed to Thissa town is a major reason for that. Majority of the community used to work in the same area and almost all of them are daily income earners. My aims were to stop the wastage of the money due the cigarette and alcohol and strengthen the economy. Improvement of the family harmony and ensure security of the families were other targets of this survey.

Methodology :- We used several methods to implement the program. First we educate the children society. We explained them about the promotion strategies of tobacco and alcohol companies. We explained them that there are so many myths regarding substance use and using those substances will not make a hero as they show it in the media. Ultimate results of using alcohol and cigarettes such as darkening of the lips, smelling were described to them in details.

We spoke to the young group of the village and make them aware regarding the sexual problems caused by smoking. We told them not to marry a smoker. We educate the pregnant mothers regarding the harmful effects which could happen to the unborn child. In women societies we calculated and showed them the money spent for the cigarettes. We discussed about the myths related to alcohol use. We were able to conduct a poster campaign and awareness program in tuition classes.

Challenges :- some villagers scolded to us. They try to discourage us by saying that the drug prevention cannot be done by women. Some people could not pay attention to respond to us.

Results :- Some villagers have decided not to give alcohol in functions and special occasions. We could able to reduce the number of alcohol, cigarettes users, women and the children in the village have started to respond to the substance users.

Follow up :- Having the discussions frequently, observe the shops and appreciate the ones who actively participate to drug prevention campaign and discuss about the advantages were done as follow up.

Conclusion :- Correct responses and practical explanations can lead to possitive change in a community.

PP

45

අ

දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම තුළින් සතුටු පවුල් ගොඩනැංවීම සඳහා ප්‍රජාව සවිබල ගැන්වීම.

කතෘ - ටී.එම්. නවරත්න මැණිකේ, ඩබ්.පී. නිමල් කරුණාතිලක, ඩී.එම්. කරුණාරත්න

පසුබිම :- අලව්ව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයට ග්‍රාම නිළධාරි වසම් 661 ක් සහ සමෘද්ධි වසම් 05 ක් අයත් වේ. මුළු ජනගහනය 64357 ද ඉන් 9484 ක් දුම් පානයට හා මද්‍යසාර භාවිතයට නැඹුරු වී ඇත. (සමීක්ෂණය - 2015) ප්‍රදේශයේ වැඩි පිරිසක් අඩු ආදායම්ලාභීන් ය. මේ ප්‍රදේශයේ අග්බෝව, යත්තල්ගොඩ, උඩගන්කන්ද, මිරිහෙළිය, දමුණුපොළ, කන්දෙගෙදර, නෑබඩවතුර, වසම්වල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය බහුලව පවතින බවත්, මේ ප්‍රදේශයේ තරුණ පිරිස් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කෙරෙහි නැඹුරුවීමෙන් ගැටලුකාරී තත්වයක් උග්‍රවෙමින් පවතින බව රාජ්‍ය නිළධාරිගෙන් හා ප්‍රජාවෙන් වාර්තා විය.

ක්‍රමවේදය :- අලව්ව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ තුළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කෙරෙහි විශාල නැඹුරුවක් ඇති බව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කමිටු රැස්වීමක දී සාකච්ඡා වී ඇත. එහි දී ප්‍රාදේශීය ලේකම් විසින් සමෘද්ධි මහා සංගමයේ කළමණාකාර අධ්‍යක්ෂට මේ පිළිබඳව සොයා බලා වැඩපිළිවෙළක් සකසන ලෙස දන්වා ඇත. ඒ අනුව සමෘද්ධි මහා සංගමයෙන් මේ සඳහා මැදිහත් වී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කටයුතු සිදුකර දෙන ලෙස ඉල්ලීමක් කරන ලදි. ඒ අනුව පළමු සාකච්ඡාව සමෘද්ධි මහා සංගමයේ නිළධාරීන් සමග පවත්වා සමෘද්ධි වසම් පහ යටතට බහුලව ගැටළුකාරී තත්වයන් තිබෙන වසම් සඳහා මූලික දැනුවත් කිරීමේ සහ ප්‍රජාව නිවාරණය සඳහා සවිබල ගැන්වීමේ වැඩමුළු 05 ක් සිදු කිරීමට තීරණය විය. ඒ අනුව වඩුවාව, වැලිකරය, බෝයවලාන, වැරැල්ලගම, තුඹුල්ල, යන වසම් වල ප්‍රජාමූල සමිති නායකයින් 40 බැගින් තෝරාගෙන වැඩසටහන් 05ක් සිදුකරන ලදී. ඉහත වැඩසටහන් තුළින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට ප්‍රජාව සවිබල ගැන්වීම මූලික අභිප්‍රාය විය. දෙවන අදියර ලෙස ප්‍රජාවගේ මැදිහත්වීමෙන් දුම්වැටි අලෙවිය නතර කිරීම. තෙවන අදියර දුම්වැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතයට යොමු වූ තරුණ සහ වැඩිහිටි ප්‍රජාව සඳහා දින 05 ක ප්‍රජාමූලික කඳවුරු පැවැත්වීම.

අභියෝග :- දැනුවත් කිරීම සඳහා ප්‍රජාව රැස් කර ගැනීමේ අපහසුතාවය. මෙවැනි සාකච්ඡාවන්ට මිනිසුන් මැලිකමක් දක්වයි.

ප්‍රතිඵල :- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය කෙරෙහි ප්‍රජාව සවිබල ගැන්වීම වැඩසටහනේ මූලික අභිප්‍රාය විය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වූ තරුණ පිරිස් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඉවත් කර ගැනීම කෙරෙහි ප්‍රජාවම යොමුවීම. වසම් මට්ටමින් දුම්වැටි අලෙවිය නතර කිරීමට ව්‍යාපාරික ස්ථාන වෙත ගොස් දැනුවත් කිරීමට ප්‍රජාව මැදිහත්වීම.

පසු විපරම :- වසම් මට්ටමින් ප්‍රජා මූල සමිති මාස්පතා රැස්වන අතර රැස්වීම්වලදී පවතින තත්වය පිළිබඳවත්, මතුවී තිබෙන ගැටළු පිළිබඳවත්, සාකච්ඡා කරමින් අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් සිදුකෙරේ.

නිගමනය :- ප්‍රජා නායකයින් වෙනුවෙන් කළ වැඩසටහන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට පමණක් නොව වෙනත් ප්‍රජා කටයුතු සඳහාද ප්‍රයෝජවත් ආයෝජනයක් විය.

Empowering the family to improve the family happiness through minimizing of cigarette and alcohol.

Authors :- T. M. Nawarathna Menike, W.P.Nimal Karunathilake, D.M.Karunarathne

Background :- The Alawwa Divisional Secretary's Division consists of 661 Grama niladhari divisions and 05 Samurdhi Divisions. The total population is 64,357 of which 9484 are used to smoke and alcohol (research -2015) with most in the low-income region. Areas of Agbowa, Yatthalgoda, Udagankanda, Miriheliya, Damunupola, Kandegedara and Neebodawathura are reported as areas with high incidence of substance use. Mainly there was a problematic situation among the youth in this area .State officials and the community complain that the situation is getting worsen and worse as the youth involve in this.

Methodology :- Discussions have been held with the committee of the Divisional Secretariat on increasing the use of narcotics drugs in the Alawwa Divisional Secretary Division. It was decided to initiate the first discussions with the officers of the Samurdhi and to deliver awareness on the problem. Samurdhi officers were asked to organize a drug prevention campaign Therefore they have decided to conduct 5 workshops for empowerment of the community. Accordingly, 40 community leaders were selected from Waduwawa, Welikaraya, Boyawalana, Werellagama and Thumbulla areas. The main objective was to strengthen the community for drug eradication in the above programs. In the second stage stopping the sale of cigarettes by the intervention of the community was done.

Challenges :- The people are reluctant to raise awareness among the community and gathering of the community was difficult.

Results :- The main aim was to empower the community on prevention of drug abuse. As a result the community directed to the drug prevention campaign. The community intervened to go to business premises to stop smoking libation at the domain level.

Follow up :- At the community level, the community unions meet regularly once a month. At the assemblies they discuss the issues that arise during the program and make approtpriate interventions.

Conclusion :- The programme conducted for community leaders was affective for other activities in addition to drug prevention.

PP

46

අ

ගර්භණී මවගේ ස්වාමිපුරුෂයා ඇමතීම තුළින් ගර්භණී මවට දුම්වැටි, මද්‍යසාර වලින් තොර සුරක්ෂිත සුවදායී පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

කතෘ :- පී.එච්.චන්දිමා ජයවීර

පසුබිම :- පිළියන්දල, පැලැන්වත්ත නැගෙනහිර සායනය තුළ මෙම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කලෙමි. වාර්ෂිකව ගර්භණී මව්වරුන් 250කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් මෙහි ලියාපදිංචි වේ. ගර්භණී මව්වරුන්ගේ සායනය මාසයකට දෙවතාවක් පැවැත්වෙන අතර දිනකට මව්වරුන් 60-70ත් අතර ප්‍රමාණයක් සහභාගී වේ. මෙම මව්වරුන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයින්ගේ සිගරට් භාවිතය 23%ක් වන අතර මද්‍යසාර භාවිතය 60%කි. පාටිවලට අරක්කු ගෙන ඒම ප්‍රබලව ඇත. ළමුන්ට මෙය සාමාන්‍ය දෙයක් වීම සහ එයට කාන්තාවන් සහයෝගයදීම තවත් හේතුවකි. ගර්භණී මව්වරුන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයන් මාගේ ප්‍රධානතම ඉලක්ක කණ්ඩායමයි. දුම්වැටි මද්‍යසාරවලට අනුබල නොදෙන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම ප්‍රධාන අරමුණයි. මෙම කාලය තුළ ස්වාමිපුරුෂයා ඇමතීම තුළින් ගර්භණී මවට දුම්වැටි, මද්‍යසාරවලින් තොර සුරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කල හැකි බව මාගේ හැඟීමයි.

ක්‍රමවේදය :- ගර්භණී මවට සැමියාගේ සිගරට්, මද්‍යසාර භාවිතයේ බලපෑම් කෙසේ සිදුවන්නේ ද යන්න සායනයේදී මෙන්ම සැමියා සහ බිරිඳ සහභාගි වන පූර්ව ප්‍රසව සැසිවලදී අවබෝධය ලබාදුනි. එහෙත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට එක්වරක් ඇමතීම ප්‍රමාණවත් නොවන බව මාගේ හැඟිමයි. සැමියාගේ භාවිතයේ වෙනසක් ලබා ගැනීම උදෙසා ක්‍රම කිහිපයකින් සම්බන්ධ වියයුතු බව මා උගත්තෙමි. එය ක්‍රියාවට නංවමින් ගර්භණී මව මුල්කර ඇයගේ නිවස අවට ප්‍රජාව සිගරට්, මද්‍යසාර භාවිතයට දෙන වටිනාකම් අවම කිරීමේ අරමුණින් කුඩා කාන්තා කණ්ඩායම් නිර්මාණය කරන ලදී. එමෙන්ම ගර්භණී මව්වරුන්ගේ කණ්ඩායම් සඳහා පැවැත්වෙන පෝෂණ ආහාර සකස් කිරීමේ වැඩසටහන්වලදී මෙන්ම ඉපදුනු දරුවාගේ බර කිරන අවස්ථාවලදී ද නැවත මතක් කළෙමි. දරුවා පෙර පාසලට ගියවිට පියාගේ භාවිතය නැවැත්වීමට උනන්දු කරවීම සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය දරුවා තුළ නිර්මාණය කළෙමි.

අභියෝගය :- 'කොම්පැනිය වහන්න රජයට බැරිද?' 'ඕවා කරලා වැඩක් තියෙනවද' යන්න ප්‍රශ්න කළහ. මාගේ සහෝදර පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියන් 'ඔන්න ලකුණු දාගන්න හදනවා' ආදී ප්‍රකාශ වලින් මා අක්‍රිය කිරීමට උත්සහ කළද, මා ඒවාට ඉතා සාර්ථකව මුහුණ දුන්නෙමි.

ප්‍රතිඵලය :- පෙර පාසැල් දරුවන් 150න් 35ත් -40ත් ප්‍රමාණයක් සිගරට භාවිතයේ ආදීනව අන් අයට ප්‍රකාශ කිරීම. උදාහරණ වශයෙන් සිගරට් භාවිතා කරන කෙනෙක් වඩා ගත්විට ඔහු ළඟ ගඳ ගසන බව පැවසීම. 22.2% සිගරට් භාවිතය අඩු වීම. මද්‍යසාර භාවිතය 19.1% කින් අඩුවීම.

පසුවිපරම් :- පසු විපරම් කටයුතු ගෘහ පිවිසීම්වලදී සිදු කළ අතර මඟ තොටේදී හමුවන විට ද මේ පිළිබඳ විමසීම් සිදු කළෙමි.

නිගමනය :- විවිධ ක්‍රම මගින් ප්‍රජාව බලගැන්වීම හරහා සැමියාගේ භාවිතයේ වෙනසක් ඇතිකිරීම වඩාත් සාර්ථක ක්‍රමයක් වේ.

Addressing husbands of pregnant mothers to build up alcohol and tobacco free, safe and healthy environment for mother and child.

Author :- G. H. Chandiama Jayaweera

Background :- The program was held in Piliyandala, Palanwaththa east maternity clinic. Annually approximately 250 mothers get registered in the clinic. The clinic is conducted twice a month with the participation of 60-70 mothers. According to the information gathered, 23% of husbands of these mothers smoke and 60% consume alcohol. Alcohol has become a much needed thing in parties. Gradually it has become normalized among children and even women tend to promote it. The husbands of pregnant mothers were my targeted group for the program. Main objective was to build up alcohol and tobacco free environment for pregnant mothers. I thoroughly believed that addressing husbands will help to succeed the objective.

Methodology :- Both husbands and mothers were educated during regular clinics and specially in antienatal health talks, regarding effects of alcohol and tobacco on pregnant mother. As awareness alone cannot give an effective outcome, I drew my attention on several aspects. Small women groups were established to minimize the value given to cigarettes and alcohol among their nearby community. Mothers were educated and keept updated during nutritious food preparation programs and Child Welfare Clinics. Preschool children were educated at the preschool to create an environment where the child is able to motivate the father to stop narcotics.

Challenges :- People around me including other Public Health Midwives tried to discourage me with words such as, ''this is a useless thing, why government do not abolish the companies, and you are trying to put marks on yourself ''. However, I was able to overcome every challenge successfully.

Results :- Tobacco consumption has reduced to by 22.2% while alcohol consumption reduced by 19.1%. 35-45 out of 150 preschool children tend to deliver the adverse effects of alcohol and tobacco. Further, they tend to refuse to go near the smokers and alcoholics by saying they are stink.

Follow up :- Follow up is done during home visits and whenever meets at the village.

Conclusion :- Empowering the community through multiple approaches is an effective way to make a change in husband's alcohol and cigarette consumption.

PP

47

ඈ

අලුත උපන් බිළිදාට නිවස සිගරට් භාවිතයෙන් මද්‍යසාර භාවිතයෙන් තොර සුවදායි පරිසරයක් ගොඩනැගීම.

කතෘ :- ඩී. බී. කේ වැලිකල

පසුබිම :- පාදුක්ක පින්නවල අර්ධ නාගරිකරණ ප්‍රදේශයකි. මව්වරුන් රබර් ආශ්‍රිත කර්මාන්ත, ගොවිතැන්, කුලී වැඩ ආදිය තුලින් ජීවිකාව ගෙනයනු ලැබේ. මෙම ප්‍රදේශයේ දුම්වැටි සහ මද්‍යසාර භාවිතය බහුලව ඇත. අලුත උපන් බිළිදා නිවසට එන විට නිවස සිගරට් ,මද්‍යසාර භාවිතයෙන් තොර සුවදායි පරිසරයක් ලෙස සකස්වීම අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය :- සිගරට් භාවිතයෙන් නිවසේ වාතය අපිරිසිදු වන ආකාරය සහ සැමියාගේ මද්‍යසාර භාවිතය මවගේ මානසික අසහනයට හේතුවන ආකාරය සාකච්ඡා කළෙමි. දරුවාගේ උපන් බර අඩුවීමට මෙය ප්‍රබල හේතුවක් බව නිතර සිහිපත් කළෙමි. පළවෙනි සැසියේදී බිරිද සහ සැමියා යන දෙදෙනාටම පොඩි කොල කැබැල්ලක බිරිඳ සැමියාගේ හොඳ නරකත්, සැමියා බිරිඳගේ හොඳ නරකත් ලියා ගනිති. සිගරට්, මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් හඳුනාගැනීමට මෙම ක්‍රමය භාවිතා කළෙමි. ග්‍රහ පිවිසිම් සිදුකරන අවස්ථාලදී, සිගරට් කොට, අරක්තු බෝතල් ආදීය නිවසේ හෝ ඒ අවට දක්නට ලැබුනොත් ඒ ගැන සාකච්ඡා කළෙමි. ප්‍රජාවේ ඇති මව් හවුල් හරහා සිගරට් ,මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරිමට කටයුතු කළෙමි. උත්සව අවස්ථාවලට මද්‍යාසාර ගෙන ඒමේ අවාසිය ගම්මුන්ට මව් හවුල්   හරහා අවබෝධ කරවූවෙමි.

අභියෝග :- කාන්තාවන්ට පිරිමින්ගේ අරක්කු බොන එක නැවැත්විය හැකිද යන්නයි.

ප්‍රතිඵල :- අරක්කු භාවිතයේ බොරුව පිළිබඳව සායනයට සම්බන්ධ මව්වරුන්ගෙන් 60% ට අවබෝධ විය. සිගරට් දුම් නිසා දරුවාට වන හානිය 72%ක් පියවරුන්ගේ අවබෝධය දියුණුවූ අතර පවුලේ සතුට ගිලිහි යන ආකාරය 58% ක් අවබෝධ කර ගත්හ. පවුල් බොහොමයක් මද්‍යාසාර භාවිතයෙන් ඈත්විය . උදාහරණයක් ලෙස කුමාරි නම් ගර්භණී කාන්තාවගේ වැඩිමල් දරුවාට අවු. 4කි. සැමියා කුලී වැඩ කරයි. සෑමදිනම සැමියා කසිප්පු භාවිතා කරයි. නිවසේ අඩ දබර සහ ආර්ථික ප්‍රශ්න තිබිණි. බිරිඳ නිවස අතහැර දමා යාමට තීරණය කර තිබුණි. සැසියේදී මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව ගැඹුරින් දැනුවත් කළෙමි. ගෘහ පිවිසිම්වලදී ද මේ ගැන කතා කළෙමි. මේ වනවිට සැමියා දිනපතා මද්‍යසාර භාවිතය අඩුකර මාසයකට 2 වරක් පමණ භාවිතා කිරිමට යොමුවිය. වැඩිමහල් දරුවා මුලදී ඔහු ප්‍රතික්ෂේප කළ අතර දැන් දරුවා සුරතල් කරමින් හවසට දරුවා සමග කල් ගෙවයි. හවසට ගෙවත්තේ එළවළු වගා කරයි. නිවස කපරාරු කිරිම, නිවසට අලුත් ගෘහ භාණ්ඩ ගැනීම, නිවසේ තිබූ රණ්ඩු නැතිවීම. බිරිඳගේ ප්‍රබෝධය, දරුවා සතුටින් සිටීම. සිදුවූ වෙනස්කම්ය.

පසුවිපරම :- මව් හවුලේ සාමාජිකාවන් ගර්භණී මව්වරුන් හරහා නිවෙස්වල වෙනස්කම් පිළිබඳව සොයා බලමින් එය පවත්වාගෙන ගියහ.

නිගමනය :- මද්‍යසාර භාවිතය හා පවුලේ සතුට අතර ඇති සම්බන්ධතාවය නිවැරදිව අවබෝධ කරවීමෙන් ප්‍රජාවේ පැහැදිලි වෙනසක් ළගා කර ගත හැක.

PP

47

A

Creating a comfortable environment in the house for the new born free of cigarettes and alcohol.

Author :- D.B.K. Welikala

Background :- Pinnawala of Padukka district is a semi-urbanized area. Mothers of the area earn their living by engaging in rubber-related industries, farming and simple chores for daily wages. The frequency of consumption of cigarettes and alcohol in this area is high. The objective was to create the condition of house where it is free of cigarettes and alcohol comfortable for the newborn when he/she reaches home.

Methodology :- It was discussed with them about the pollution of air of the house caused by cigarette smoking and how the alcohol consumption of the husband affects the mental status of the mother. I made them aware of the fact that this is a main reason for the low birth weight of the new born.In the 1 st session, both the husband and the wife noted down the good and bad aspects of each other on a small piece of paper. This method was used in order to identify the consumers of cigarettes and alcohol.During the visits to the houses, if used cigarettes, alcohol bottles were found inside or in the vicinity of the house, I discussed with them about it. I also took steps to minimize the consumption of cigarettes and alcohol of the area through various mothers' communities of the area. Through these communities, they were made aware of the disadvantages of serving alcohol during various functions and occasions.

Challenges :- Will women be able to make their men refrain from taking alcohol.

Results :- 60 % of the mothers who attended the clinic became aware of the uselessness of alcohol consumption.72 % of fathers became aware of the bad consequences of cigarette smoke on the health of the baby and 58 % understood how the family happiness is faded as a result. Most of the families refrained from alcohol. As an example, Kumari is a pregnant woman, the age of whose elder child is 4 years. The husband is engaged in doing day to day chores for daily wages. He consumed alcohol (kasippu) daily. There were family disputes and economic problems in their family. The wife had decided to leave the house. During the session, they were thoroughly made aware about alcohol consumption. Those matters were also talked with them during the visits to their house. Currently. The husband has stopped the daily alcohol consumption and is used to consume them only twice a month. The elder child who initially refused the father is now used to him and he spend the evenings with the child, playing with him. He also has cultivated vegetables in the home garden and works there in the evenings. The changes encountered in the house were repairing of the house, buying new furniture to the house, disappearance of the disputes within the family, upliftment of the mental status of the wife and the child being happy.

Follow up :- The members of the mothers 'community continued the task through the pregnant mothers by inquiring into the changes encountered in their houses.

Conclusion :- By making the public aware of the relationship between alcohol consumption and the family happiness in an appropriate manner, a positive change can be observed within the community.

PP

48

අ

ස්වාමිපුරුෂයාගේ දුම්වැටි /මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම හා එම මුදල් පවුලේ ආර්ථිකය දියුණු කිරීමට යොදා ගැනීම

කතෘ :- කේ. පී. දුසිතා අමරාවතී, එච්. ඩී. දර්ශිකා

පසුබිම :- පාදුක්ක පිටුම්පේ සායනයේ වසරකට ගර්භණී මව්වරු 250ක් ලියාපදිංචිවේ. ගර්භණී මව සායනයට සම්බන්ධවීම නිසා සම්පව කටයුතු කරන්නෙමු. 40% කට ආසන්න මව්වරුන් ආර්ථික ගැටළුවලින් සහ අවශ්‍යතා නොසැපිරෙන කොටසට අයත්ය. අඩුබර සහිත දරුවන් 30% පමණ සිටි. ඒයට හේතු බැළිමේදී ගර්භණී මව්වරුන්ගේ 75% කට වැඩි පිරිසකගේ ස්වාමිපුරුෂයින් දුම්වැටි, මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යන් භාවිතා කරයි. මෙම තත්ත්වය වෙනස් කිරීම සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධයෙන් ගර්භනි මව්වරුන් තුළ අවබෝධයක් ඇති කරමින් සැමියාගේ භාවිතය අවම කිරීම අවශ්‍යතාවයයි. මාගේ ඉලක්කය ස්වාමිපරුෂයාගේ දුම්වැටි /මද්‍යසාර අවම කිරීම හා එම මුදල් උපදින දරුවාට අවශ්‍ය කරන භාණ්ඩ සියල්ල ඒ මුදලින් ලබා ගැනීම අරමුණයි.

ක්‍රමවේදය :- ගර්භණී මවක් 7 වාරයක් සායනයට පැමිණේ. සැමියා මව්පිය සැසි සඳහා 3 වරක් සම්බන්ධවේ. දුම්වැටි භාවිතය නිසා කළලයට සිදුවන බලපෑම සහ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා මවගේ පෝෂණයට මෙන්ම මානසික අසහනය ඇතිවන ආකාරය සායන තුලදී මව්පිය සැසිවලදි සාකච්ඡාවට ගැණුනි.

අභියෝග :- බොහෝ රාජකාරි අතරින් මෙම වැඩසටහන සිදුකිරීමට අමතරව ප්‍රතිඵල සොයා බැලීම සහ වාර්ථා කරගැනීම අපහසුවක් විය. ඒ සඳහා ක්‍රම කිහිපයක් අනුගමනය කළෙමි. මාසයක් තුළ අප ගන්නා ප්‍රතිඵල මාසික රැස්වීමට සහභාගීවීමේදී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ ප්‍රගති පුවරුවක සටහන් කළෙමු.

ප්‍රතිඵල :- 2016 ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වා කාලය තුළ සායනයට පැමිණි ගර්භණී මව්වරුන්ගෙන් ස්වාමිපුරුෂයන්ගෙන් දුම්වැටි භාවිතා කරමින් සිටි ප්‍රමාණය 35% අඩුවූ අතර මදසාර භාවිතය අඩුවීම 13%කි. මාගේ ඉලක්කය සැපිරු මව්වරුන් බොහොමයකි. පහත ඊට උදාහරණයකි. ගර්භණී ඇය ලෙස හඳුන්වමි.ඇගේ සැමියා මාසයකට රු.9,000.00 ආසන්න මුදලක සිගරට් භාවිතා කළේය. ආර්ථික ගැටළු නිසා දරුවාට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය ලබාග ැනීම පවා අපහසු විය. දරුවා ලැබෙන අවස්ථාවේ මිලදි ගැනීමට අවශ්‍යවූ බඩු පවා ගැනීම අසීරු විය. ඇය සැමියා මෙම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ කරගන්නා ලදී. සැමියා සමග නිතර නිතර මේ ගැන කතා කරන්නට පටන් ගත්තාය. සිගරට් භාවිතය අඩු කිරීමෙන් ඉතිරිවන මුදල් හිස් සීනි බෝතලයකට එකතු කළහ. මාසයක් අවසානයේ බෝතලය විවෘත කල විට රු. 9,000/-ක මුදලක් තිබිණි. එමගින් දරුවාගේ අවශ්‍යතා මිලදීගත්හ. සම්පූර්ණයෙන්ම සිගරට් භාවිතය නතර කළේය. මේ ඉතුරුවූ මුදල් දරුවාගේ ගිණුමට තැන්පත් කළහ.

පසු විපරම :- සායනය තුළ 7 වතාවක් ගර්භණී මව හමුවනවිට ඇගයීම් පත්‍රිකා මගින් වෙනස්කම් සටහන් කරමින් මතකය අලුත් කරමි. ගෘහ පිවිසුම්වලදී ද පසු විපරම් සිදුකළෙමි.

නිගමනය :- ප්‍රජාවේ දුප්පත්කම අවම කිරීම සඳහා සිගරට්, මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම ප්‍රබල සාධකයකි.

Minimizing the consumption of cigarettes and alcohol of the husband and usage of that money for the economic development of the family.

Authors :- K.G. Dusitha Amarawathie, H.D. Darshika

Background :- 250 pregnant mothers get registered annually in the clinic in Pitumpe of Padukka.Since the pregnant mother attends the clinic, she works in close association with us. About 40 % of pregnant mothers belong to the category of those having economic difficulties and not getting their requirements fulfilled. About 30 % of the children have low body weight. When inquiring about the reasons, the husbands of more than 75 % of the pregnant mothers consume either cigarettes, alcohol or other types of drugs.in order to change this situation, it is essential to minimize the consumption of them by the husbands by making the pregnant mothers aware of alcohol and drugs prevention.

Objective :- My objective is to minimize the alcohol and cigarette consumption of the husbands and make them utilize that money for buying all the items and goods for the child.

Methodology :- A pregnant mother attends the antenatal clinic 7 times. Her husband attends the parental session 3 times. During the parental sessions in the clinic, the bad effects of smoking cigarettes on the fetus and how alcohol consumption effects on the nutritional status and the mental health of the pregnant mothers were discussed.

Challenges :- It was difficult to assess the results and report them in addition to carrying out the program amidst of multiple tasks. Several methods were followed for that. The results obtained through out a month was noticed in a notice board in the MOH office showing the progress of the program during the monthly meetings.

Results :- The percentage of cigarette smoking husbands of the pregnant mothers who visited the ante-natal clinics during the time period from January to December in 2016 dropped to 35 % and the percentage of reduction of alcohol consumption is 13 %. There are many pregnant mothers who fulfilled my target. The below is an example for it. I will introduce her who is pregnant as A. Her husband spent about 9000 rupees per month for cigarettes. It was even difficult to provide the child with proper nutrition due to the economic problems. It was even difficult to buy the goods necessary during the delivery of the child. Her husband was made to participate in this discussion about alcohol and drug prevention by her. She also talked with him frequently about this. They started to save the money obtained by reducing the consumption of cigarettes into an empty sugar bottle. When they opened the bottle at the end of the month, there was a total of 9000 rupees in it. They bought the items required for the child by that money. He completely quitted smoking cigarettes. They deposited the saved money in a bank account opened in the name of the child.

Follow up :- When meeting with the pregnant mother 7 times in the clinic, they were updated by making them to note down the changes in the assessment papers. Post observations were done in the home visits.

Conclusion :- Minimizing the consumption of cigarettes and alcohol is a major leading factor in minimizing the degree of poverty in the community.

PP

49

අ

අරක්කු, සිගරට්, ගංජා ඇතුළු සියළුම මත්ද්‍රව්‍ය අවම කිරීම සඳහා මා ගත් උත්සාහය

කතෘ :- එච්. ඒ. ප්‍රියංකා රෝහිණී

පසුබිම :- කුලියාපිටිය වීරඹුව කොට්ඨාශය. කොහු මෝල් ආශ්‍රිතව රැකියා කරන පවුල් මෙන්ම රජයේ සහ විවිධ පුද්ගලික සමාගම්වල රැකියා කරන ප්‍රජාවක් ජීවත්වේ. ගර්භණී මව්වරුන්ගෙන් 40% කගේ ස්වාමිපුරුෂයන් කුමක් හෝ මත්ද්‍රව්‍යක් භාවිතා කරයි. කාන්තාවන් විවිධ ගැටළු රැසකට මුහුණ දෙයි.මෙම තත්වය අවම කර ගැනිම සඳහා නිර්මාණශීලී ක්‍රම උපයෝගී කරගෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා මැදිහත්වීමට උත්සාහ කළෙමි. එහිදී කළලයට වන බලපෑම, ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය, අවලස්සන වීම යන කරුණු ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කළෙමි. එම පණිවිඩය එක් අයෙකුට අනිවාර්යයෙන් අවස්ථා 5 කදී ඇහීමට සැලැස්වීය. ගර්භණී කාලය තුළ මෙම පණිවිඩ දීමට ලැබීම සංවේදී අවස්ථාවක මව්පිය දෙපළට සම්පවීම වඩාත් පහසු විය. මෙම පිරිසට අමතරව මගේ ඉලක්ක කණ්ඩායම ලෙස ස්වේච්ඡා සේවකයින් හා මද්‍යසාර භාවිතයට හවස් කාලයේ කඩපිලට රොක්වන තරුණ පිරිස ද යොදා ගත හැකි විය.

අභියෝග :-"පොලිසීයට කරන්න බැරි වැඩ මිස් කරන්නෙ කොහොමද?", "මගේ කඩේ බඩු ටික විකුණ ගන්නත් බැරිවෙයි සිගරට් නැවැත්තුවොත්" ආදී දේ මා වෙත ගලා ආවත් විවිධ උපක්‍රම යොදාගනිමින් එම කණ්ඩායම් වෙත සමීප වූවා. මුහුණු පොතේ යහළුවන් කර ගැනීම එක් උපක්‍රමයකි.

ප්‍රතිඵල :- නිවස තුළ සිගරට් භාවිතය 75%ක් නැවතීම, පවුලේ සමඟිය, දියුණුව, ආර්ථිකය සැකසීම ආදී දේ සිදුවිය .කසිප්පු විකුණු ගර්භණී කාන්තාවක් සම්පූර්ණයෙන්ම එය නැවැත්විය. සාර්ථක ප්‍රතිඵලයන්ගෙන් එක් උදාහරණයක් මෙසේය. නීතිඥ මහත්මයකු මසකට රු. 12,000.00 ක් තරම් වූ රක්ෂණාවරණයක් මගේ ස්වාමිපුරුෂයා වෙතින් ලබාගෙන සිටි අතර, වසරකට පමණ පසු එය අක්‍රීය වී තිබු බැවින්, මා හට කතා කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබුණි. ඒ අනුව එම නීතිඥ මහතා දිනකට සිගරැට් 15ක් පමණ භාවිතා කරන බව දැනගන්නට ලැබුණ අතර ඒ පිළිබඳව ඔහු දැනුවත් කර, එම සිගරට් සඳහා වියදම් කරන මුදල කැටයක් ලබාදීදැමීමට පෙළඹවිය. දැන් යළිත් රක්ෂණය ඉදිරියට කරගන යයි. සිගරට් භාවිතය නවතා ඇත. 2016 වසර අවසන් වන විට වයස අවුරුදු 16-50ත් අතර ගර්භණී මව්වරුන් ඔවුන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයන් ඇතුළු තවත් අය 800කට පමණ දැනුවත් කිරීම් කර 75%කින් තරම්වූ මත්ද්‍රව්‍ය අවභාවිත කිරීමට හැකිවීම මා ලද සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයකි.

පසු විපරම :- මුහුණු පොත හරහා දුරකතනය ඔස්සේ හා සජීවී ලෙස මුණගැසීම හරහා මා ඔවුන් සමග නිතර සිටියා.ඔවුන්ගේ බිරින්දෑවරුන් හැමවිටම මා දැනුවත් කළා. ඔවුන් මා හට අනේක වාරයක් ස්තූති කළා.

නිගමනය :- ගර්භණී කාලයේ මව්පිය දෙපල ඇමතීම හා බොහොමයක් සමග ඉතාමත් කුළුපඟවීම තුළින් චර්යාවන් වෙනස් කරගතහැකි බව හැඟී ඇත.

The effort done by me for minimizing the consumption of alcohol, cigarettes, cannabis and all other types of drugs.

Author :- H.A. Priyanka Rohini.

Background :- The community of Weerambugedara division of Kuliyapitiya consists of families engaged in occupations related to coir industry and others working in various institutions in state and private sectors. The husbands of 40 % of pregnant mothers are used to the consume whatever kind of a drug/alcohol. The women face many kinds of difficulties. In order to minimize this situation, I made an effort to intervene in the prevention of alcohol and drugs using active strategies.

Methodology :- In there, special attention was directed towards the bad consequences on the fetus, sexual dysfunction, bad effects on the external appearance. Each individual was made to listen to that information in 5 occasions as a must. Providing this information during the period of pregnancy made it easier for getting close with the parents during a sensitive period of their life. In addition to this group of people, I was able to use volunteer workers and the youngsters who gather at the shop in evening times for taking alcohol also as my target group of people.

Challenges :- Even though it was told by many people as," Miss, how will you be able to perform a task which was impossible even by the police", 'I will not even be able to sell the goods in my shop if I stop selling cigarettes there" and so on, I was able to get along with those people by using various strategies. One such strategy was the collection of many fakebook friends.

Result :- Reduction of cigarette smoking inside the house by 75 %. Improvement of the harmony, development and economy of the family. A pregnant woman who used to sell illicit alcohol completely quittied it. Among many successful results, one example is as follows. A lawyer had obtained an insurance of about 12000 rupees per month from my husband and it had become inactivated after a period of about 1 year and I got the opportunity of talking with him. By that means, I came to know that the particular lawyer smokes about 15 cigarettes daily. I advised him about that and made him to save his daily expenditure on cigarettes every day, by providing him with a till. Now, he is continuing with his insurance again. He has quitted smoking cigarettes. At the end of year 2016, being able to reduce the consumption of alcohol and drugs by 75 % by advising the pregnant mothers of the age 16-50, their husbands and about 800 others is a special victory achieved by me.

Follow up :- I met with them and maintained connections with them frequently by fakebook either by calling them or online chatting with them. I was informed about the situation frequently by their wives. They thanked me enormously.

Conclusion :- It was understood that the habits can be changed by addressing the two parents during their pregnancy and becoming friendly with most of the people.

PP
50
த

பெருந்தோட்டப் பகுதியில் இடம்பெறும் மேதினக் கூட்டங்களில் மதுசாரம் வழங்குவதை தடுத்தல்

எழுத்தாளர் :- மகாலிங்கம் சுசாந்தன்

பின்னணி :- பெருந்தோட்டத்தில் இடம்பெறும் மே தின நிகழ்விற்குஅனைத்துக் கட்சிகளாலும் மதுசார போத்தல்கள் வழங்கப்பட்டே மக்கள் ஒன்று திரட்டப்பட்டனர். இதனை ஒரு தொடர் செயற்பாடாக அனைத்து அரசியல் கட்சிகளும் செயற்படுத்தி வந்தன. குறிப்பிட்ட அரசியல் கட்சிகளை பிரதிநிதித்துவப் படுத்தும் பெருந்தோட்டங்களிலுள்ள தலைவர்களும் இதனை எதிர்பார்த்தே அந்நிகழ்வுகளுக்கு மக்களை ஒன்று திரட்டினர்.

செயற்பாடு :- "நாம் சம்பாதிக்கும் பணத்தில் சந்தோஷமாக வாழ்வதும் எமது உரிமையே அதனை மதுசாரக் கம்பனிகள் சுரண்ட இடமளிக்கவேண்டாம்;" என்பதனை மையமாகவைத்து அரசியல் கட்சிகளைப் பிரதிநிதிததுவப் படுத்தும் பெருந்தோட்டங்களிலுள்ள தலைவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வூட்டப்பட்டது, மதுசார போத்தல்களை வழங்கி மக்களை ஒன்று திரட்டுவது தமது கட்சியின் பலவீனமான செயலென விளங்கும் வகையில் தெளிவூட்டப்பட்டது. மக்களை ஒன்று சேர்ப்பதற்கு மதுசார போத்தல்கள் எமக்கு தேவையில்லை என பரிந்துரைக்கும் அளவிற்கு பெருந்தோட்ட தலைவர்கள் வலுவூட்டப்பட்டனர். "இம்முறை மதுசாரம் கொடுத்து ஏமாற்றப் போகும் கட்சித் தலைவர் யார்? ஏமாறப் போகும் கட்சித் தொண்டர் யார்?" என்ற தொணிபொருளின் கீழ் பத்தரிகைகளில் கட்டுரைகள் பிரசுரிக்கப்பட்டது. அதே தொணிப்பொருளை மையமாக வைத்து பெருந்தோட்டப் பகுதியின் பிரதான நகரங்களில் பதாதைகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. தொழிலாளர் தினக்கொண்டாட்டங்களுக்கு வரும் மக்களுக்கு இது தொடர்பில் துண்டு பிரசுரங்களும் வழங்கப்பட்டன. "இம்முறை மதுசாரம் கொடுத்து ஏமாற்றப் போகும் கட்சி எது?"என கட்சிகளின் பெயர்களும், சின்னங்களும் பொறிக்கப்பட்டு சமூக வலைத்தளங்களின் வாயிலாக வெளிக்கொண்டு வரப்பட்டது.

பெறு பேறு :- 2015ம் ஆண்டு முதல் அரசியல் கட்சிகளால் நேரடியாக மதுசார போத்தல்களை வழங்கி மக்களை ஒன்று திரட்டும் மனப்பாங்கு அரசியல் கட்சித்தலைவர்கள் மத்தியில் அற்றுப்போனது. பெருந்தோட்டத்தில் இருக்கும் பிரதான 02 அரசியல் கட்சிகள் 2015ம் ஆண்டு முதல் மதுசார போத்தல்களை வழங்கி தொழிலாளர் தினத்திற்கு மக்கள் கூட்டம் சேர்ப்பதைக் கைவிட்டன. மக்களை ஒன்று திரட்டிவரும் பேருந்து வண்டிகளுக்கு பொறுப்பான தலைவர்களிடம் வருகை தந்தோரின் உணவு செலவுகளிற்காக மாத்திரமே பணம் வழங்கப்பட்டிருந்தது. நாம் இம்முறை எமது மேதினக்கூட்டத்தில் மதுசாரம் வழங்கமாட்டோம் என அரசியல் தலைவர்கள் பத்திரிகைகளுக்கு தெரிவித்திருந்தனர். "மலையக மக்களின் பணத்தை மதுசாரக் கம்பனிகள் சூறையாடுகின்றன, அவற்றை பாதுகாக்க வேண்டும்,மக்கள் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் பணத்தில் அவர்கள் சந்தோஷமாக வாழ வேண்டியதும் அவர்களின் உரிமையே" என 2017ம் ஆண்டு இடம்பெற்ற மேதினக்கூட்டத்தின் மேடையில் கட்சியைப் பிரதிநித்துவப்படுத்தும் பதுளை மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் தெரிவித்திருந்தார்.

சவால்கள் :- கட்சியைப் பிரதிநிதத்துவப்படுத்தும் பெருந்தோட்ட தலைவர்களை சந்திக்கும் போது"கட்சித் தலைவர்கள் வழங்குவதனால்தான் நாம் மதுசாரப் போத்தல்களை பெறுகின்றோம்" என கூறினர். அதே வேளை கட்சித்தலைவர்களை சந்திக்கும்போது "தோட்ட தலைவர்களின் வேண்டுகோளினால் எமக்கு வழங்க நேரிடுகிது"என்றும் கூறினர். இதனால் ஆரம்பத்தில் இவர்களுடனான சந்திப்புக்கள் மந்தமாக இருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பின் கண்காணிப்பு :- ஒவ்வொரு பெருந்தோட்டத்திலும் வசிக்கும் கட்சித்தலைவர்கள் இதனை தொடர்ந்தும் செயற்படுத்தி வருகின்றனர். இது தொடர்பில் மிகவும் சுவாரஸ்யமாக கட்டுரைகளையை பிரசுரிப்பதில் மலையகத்தின் பிரதான பத்திரிகை இயங்கி வருகின்றமையும் எமக்கு பெரும்பலமாகவும், தொடர்ந்தும் இவற்றை செயற்படுத்துவதற்கான ஆர்வத்தையும் அதிகரிக்கன்றது.

முடிவுரை :- அரசியல் தலைவர்கள் மத்தியில் ஏதேனும் ஒரு நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமாயின் பல்வேறு பாகங்களிலிருந்தும் அழுத்தங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

Stopping the distribution of alcohol during May Day rallies in the plantation sector

Author: Magalingam Susanthan

Background :- May Day rally in plantation sector is an event organized by different political parties of the region by gathering people with the purpose of winning their labour rights. It is a habit of all plantation sector people to participate in the May Day rally organized by the political party to which they support. It is worthwhile to mention that showing the people power of their party by using the people who attend this event is an inner aim of the politicians. All the political parties gathered people for the particular event by providing bottles of alcohol to the participants. All the political parties carried on this as a continuous activity. Regional leaders in the plantation sector who represent the particular political parties gathered people for the rallies with these same expectations. We initiated some attempts in order to change this situation of providing bottles of alcohol to gather people.

Methodology :- We created awareness among the regional leaders in the plantation sector who represent different political parties, with the theme of "We have the right to live happily with the money we earn; do not let alcohol companies rob it from us." We explained in a way to make them realize that gathering people by giving bottles of alcohol is a lame act done by their party. We personally met leaders and representatives of each political party and pointed out to them that giving bottles of alcohol is actually a betrayal to their followers. Plantation sector leaders were reinforced to the level of advocating that they do not need to give away bottles of alcohol in order to gather people. Articles were published in newspapers with the theme "Which political party leader is going to deceive this time by giving bottles of alcohol? Which party followers are going to be deceived?" Banners carrying the same theme were displayed in important cities of the plantation sector. Handbills were also distributed to the people who came to the May Day rally/ celebrations. The names and symbols of political parties under the title "Which political party is going to deceive this time by giving bottles of alcohol?" were revealed and published via social web sites.

Challenges :- When we met the plantation sector representatives of the political parties, they told, "We are getting bottles of alcohol because our political party leaders provide us." In the meantime, when we met the political party leaders they told, "We had to give upon the request of the representatives in the plantation sector." Our initial meetings with them were going dull because of this issue.

Results :- The attitude of political party leaders about gathering people by giving bottles of alcohol had significantly suppressed since 2015. Since 2015, two main political parties in the plantation sector quit providing bottles of alcohol to gather people for Labourer's Day. Money for food expenses only was given to the leaders who were responsible to bring people for the rallies by bus. Political leaders had told the newspapers that this time they would not provide bottles of alcohol in their May Day rallies. On the stage of 2017 May Day rally, a Member of Parliament from Badulla district representing a political party told, "Alcohol companies are robbing the money of hill country people. We have to protect their money. It is the right of the people to live happily with their hard earned money."

Follow up :- Regional political leaders living in each plantation sector are continuously implementing this. A major hill country newspaper publishes interesting articles regarding this issue, thereby providing great support and encouragement for us to carry on these activities continuously.

Conclusion :- To make in politicians, variety of strategies should be used to influence them.

PP

51

த

பொதுவான நிகழ்வுகளில்∴வைபவங்களில் மதுசாரம் வழங்கும் கலாசாரத்தை மாற்றுதல்

எழுத்தாளர் :- சுப்ரமணியம் ரமேஷ்குமார்

பின்னணி :- பெருந்தோட்ட பகுதிகளில் இடம்பெறும் நற் காரியங்களுக்கும், இதர காரியங்களுக்கும் மதுசாரம் வழங்குவதை ஒரு கலாசாரமாகச் செய்து வருகின்றனர். திருமண வீடுகள், பூப்பெய்தல் நிகழ்வுகள், பிறந்த நாள் வைபவங்கள், மரண வீடுகள், பண்டிகைகள் சில நேரங்களில் கலாசார நிகழ்வுகளிலும் மதுசாரம் வழங்குவதை ஒரு கலாசாரமாகவும், அதிலொரு மூட நம்பிக்கையினையும் கொண்டுள்ளனர். சிலர் ஏனையவர்கள் வீட்டில் வழங்கிய மதுசார அளவை விட எமது வீட்டில் அதிகமாக வழங்க வேண்டும் என போட்டியிலும் வழங்குகின்றனர். ஒரு நிகழ்விற்கு செல்லும் போது பிரதான விடயமாக மதுசாரம் இருக்கும் என எண்ணும் மனப்பானமையும் பெருந்தோட்ட மக்கள் மத்தியில் ஆழப்பதிந்துள்ளது.

செயற்பாடு :- டெம்பல்ஸ்டோவ் தோட்டத்திலுள்ள தெரிவு செய்யப்பட்ட குழுவினரை ஒன்று திரட்டினோம். தொடர்த்தேர்ச்சியாக 06 மாதங்களிற்கு அக்குழுவை சந்தித்தோம். ஓவ்வொரு முறையும் மதுசாரத்திற்கு செலவாகும் தொகை பற்றி மிகவும் ஆழமாக கலந்துரையாடப்பட்டது. தனி நபரின் மதுசார செலவு பற்றியும் அதற்கான வரவு செலவு திட்டத்தையும் அறிமுப்படுத்தினோம். ஓவ்வொரு மாதமும் செலவினைக் கணக்கிட்டுப் பார்ப்பதுடன் அவற்றை எப்படி குறைப்பது என்றும் திட்டமிடப்பட்டது. குறிப்பாக வீடுகளில் இடம்பெறும் மங்கள காரியங்கள் மற்றும் இதர காரியங்களுக்கு மதுசாரம் ஏன் வழங்க வேண்டும் என்றும்? அவை தொடர்பான மூட நம்பிக்கை தொடர்பிலும் தெளிவூட்டப்பட்டது. அதற்காக செலவழிக்கும் பணத்தொகை பற்றியும் கலந்துரையாடப்பட்டது. இவ்வகையான தேவைகளில் மதுசாரம் வழங்கும் கலாசாரத்தை டெம்பல்ஸ்டோவ் தோட்டத்தில் குறைப்பதற்காக குழுவொன்றும் செயற்படுத்தப்பட்டது.

பெறுபேறு :- டெம்பல்ஸ்டோவ் தோட்டத்தில் இடம்பெறும் மரண வீடுகளில் வழங்கப்படும் மதுசார போத்தல்களின் அளவு குறைவடைந்துள்ளது. ஏனைய பொதுவான மற்றும் வீட்டுத் தேவைகளில் மதுசாரம் வழங்குவது அநாகரீகமானது என பொது மக்கள் உணரத் தொடங்கியுள்ளனர்.

சவால்கள் :- இதனை அமுல் படுத்திய குழுவினை ஏளனமாக ஏனைய மக்கள் பேசினார்கள். இது கைகூடும் காரியம் இல்லை என எண்ணினார்கள்.

பின் கண்காணிப்பு செயற்பாடு :- மரண சங்கம் உட்பட 09 பேர் கொண்ட குழுவினர் இதனை எளிய முறையில் கண்காணித்து வருகின்றனர்.

முடிவுரை :- இளைஞர்களின் தலையீடுகள் அதிகமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் சவால்களை எதிர்கொள்ளுவது இலகுவாகும்.

Changing the culture of providing alcohol at common events/ceremonies

Author :- Subramaniyam Rameshkumar

Background :- Providing alcohol on auspicious occasions and other occasions is a cultural practice in the plantation sector. They have made it a custom and have a mythical belief about providing alcohol at wedding houses, puberty ceremonies, birthday parties, funeral houses, festivals and in some cultural events also. Some people even compare the amount of alcohol given at other houses and provide more at theirs with a sense of competition. The mindset of expecting alcohol as an important matter when attending an event has been deeply rooted among the people of the plantation sector.

Activity :- We gathered a selected group of people from Templestow estate. We continuously met that group for six months. The amount of money spent on alcohol was discussed in depth each time. We introduced the expenditure of alcohol per individual person and a budget for it. Every month the expenditure was calculated and it was planned how to reduce this. It was discussed as to why alcohol should be provided and the mythical beliefs related to it, particularly when it comes to auspicious occasions and other occasions held at homes. The amount of money spent for that was also discussed. A group was made active in order to reduce the culture of providing alcohol at these occasions in Templestow estate.

Results :- The amount of bottles of alcohol given at funeral houses in Templestow estate has reduced. People have started to realize that giving alcohol at other common and home occasions is an uncivilized act.

Challenges :- The group which implemented this was ridiculed by the rest of the people. They thought that this was an unachievable act.

Follow up :- A group of nine people including the funeral society is carrying on the supervision in a simple manner.

Conclusion :- It is easy to overcome the challenges in alcohol prevention if the youth group of the community actively undertake the activities.

PP

52

த

முழுமையான சட்ட அமுல்படுத்துகையும், தொடர்ச்சியான, பயனுள்ள செயற்பாடுகளும் புகையிலைப் பாவனையை கட்டுப்படுத்தியது.

எழுத்தாளர் :- பரராஜசிங்கம் நந்தகுமார்

அறிமுகம் :- போருக்கு பின்னரான திறந்த சந்தைப் பொருளாதாரம் வடபகுதியில் ஆரம்பித்ததன் பின்னர் ஏனைய பகுதிகளைப் போன்று தெல்லிப்பளையிலும் புகைத்தல் சதவீதம் அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினரிடம் அதிலும் விசேடமாக பாடசாலை மாணவர்களிடம் இப்பழக்கம் பெரும் பிரச்சினையாகவும் பல உளநல நெருக்கீடுகளையும், பாடசாலை இடைவிலகல்கள், சமூகவிரோத நடவடிக்கைகளுக்கும் காரணமான நிலையை தோற்றுவித்தது.

நடைமுறைப்படுத்துகை :- 2015ம் ஆண்டு தொடக்கம் சகல தளங்களிலும் விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. தீர்மானம் எடுப்பவர்கள் மட்டத்தில் தெளிவுபடுத்துகைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. சகல வியாபார உரிமையாளர்களும் புகைத்தல் பாதிப்புக்களும் எடுத்துக்கூறப்பட்டன. ஒவ்வொரு வியாபார நிலையங்களுக்கும் புகைத்தல் தொடர்பான சட்டமூல விதிகள் விநியோகிக்கப்பட்டு ஒரு மாதகால அவகாசம் வழங்கப்பட்டது. நடைமுறைப்படுத்திய வியாபார நிறுவன உரிமையாளர்களுக்கு பாராட்டு சான்றிதழ்களும் வழங்கப்பட்டன. ADIC நிறுவனம், சைவமகாசபை போன்றவற்றின் அனுசரனையுடன் முக்கிய சந்திகளில் புகைத்தலுக்கெதிரான காட்சிப்படுத்தல் விளம்பர பலகைகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. புகைத்தலுக்கெதிரான பேரணிகள், வீதியோர நாடகங்கள், பாடசாலை மட்ட கண்காட்சிகள் நடாத்தப்பட்டன. புகையிலை மற்றும் மதுசாரம் மீதானதேசிய அதிகாரசபையின் சட்டம் முழுமயாக நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டது.

சவால்கள் :- சிகரட் கம்பனிகள் பல உயர் அழுத்தங்களை பிரயோகித்தன. வர்த்தகர்களை அழைத்து எமது நடவடிக்கைகளுக்கு எதிராக பரப்புரை செய்யப்பட்டது. சட்ட நடவடிக்கை மேற்கொள்ள முயற்சித்த போது ஒருசில வர்த்தக நிலைய உரிமையாளர், ஊழியர்கள் அச்சுறுத்தும் பாணியில் நடந்து கொண்டனர். ஓர் வர்த்தக நிறுவனத்திற்கு எதிராக தொடர்ந்த வழக்கில் சிகரட் கம்பனியின் ஆலோசனை,நிதி அனுசரனையுடன் பிரபல சட்டத்தரணிகள் ஆயராகி வாதாடிவருகின்றனர். அயல் பிரதேச சுகாதார வைத்திய பிரிவுகளில் இச்சட்டச்சரத்துக்கள் தகுந்த முறையில் நடைமுறைப் படுத்தப்படாமையால் எமது பிரதேசத்திற்கும் அதன் தாக்கங்கள் செல்வாக்கு செலுத்தும் நிலைமை காணப்படுகின்றது.

தொடர் கண்காணிப்பு :- புகைத்தல் பொருட்கள் விற்பனையை நிறுத்திய நிறுவனங்கள் தொடர் கண் காணிப்பிற்கு உட்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. புதிதாக தொடங்கும் வியாபார நிலையங்களிற்கு புகைத்தல் சட்டமூலங்கள் மற்றும் ஆரோக்கிய கேடுகள் பற்றித் தெளிவுபடுத்தப்பட்டு வருகின்றன. தெல்லிப்பளை பிரதேசத்திலுள்ள சகலவீடுகளிற்கும் விழிப்புணர்வு Sticker ஒட்டப்பட்டுள்ளது. தாய்மார்கள் புகைத்தல் பொருட்கள் விற்பனை செய்யப்படாத கடைகளிலேயே பொருட்களை வாங்க ஊக்குவிக்கப்படுகின்றார்கள். புகைத்தலுக்கெதிரான செயலாற்றுகைக்கு யாழ் மாவட்டத்திலேயே சிறந்த பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர்களாக எமது பணிமனையில் 02 பேர் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

மாற்றங்கள் :- எமது பணிமனைக்குட்பட்ட பிரதேசங்களில் 90% ஆன கடைகளில் எந்தவொரு புகைப்பொருட்களும் விற்பனை செய்யப்படுவது இல்லை. 95% ஆன கடைகளில் சட்டத்திற்கு முரணான வகையில் எந்வொரு புகைத்தல் பொருட்களும் விற்பனை செய்யப்படுவதில்லை. 100% உணவகங்களில் எந்தவொரு இடத்திலும் புகைத்தலுக்கு அனுமதி வழங்கப்படவில்லை. அண்ணளவாக 95% பொது இடங்களில் எவரும் புகைப்பிடிப்பதில்லை. கடந்த ஓர் வருடமாக எ-மது பிரதேசத்தில் பாடசாலை மாணவர்கள் புகைப்பொருட்கள் பாவிப்பதாக எந்தவொரு முறைப்பாடும் கிடைக்கப்பெறவில்லை. வர்த்தக நிறுவன ஊழியர்களுக்கு மருத்துவ சான்றிதழ் வழங்கும்போது எடுக்கப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் 75% ஆனோர் புகைத்தலை கைவிட்டநிலையிலோ அல்லது அடிமையாகாத நிலையிலோ இருப்பது அவதானிக்கபட்டது.

முடிவுரை :- சரியான சட்ட ஒழுங்குகளின் மூலம் சமூகத்தை வலுப்பத்துவதனால் புகையிலைக் கட்டுப்பாட்டை இலகுவாக மேற்கொள்ளலாம்.

Total law enforcement with continuous useful activities controlled the use of tobacco

Author :- Pararaajasingam Nandakumar

Introduction :- The percentage of smoking has started to rise in Thellipalai as in other regions after the post war introduction of open market economy in the North. This habit has affected particularly the youngsters, especially the school children. It has become the reason for psychological problems, school dropouts and anti social activities.

Methodology :- Awareness activities were conducted in all platforms. Clarifications were made at the level of decision takers. Adverse effects of smoking were explained to all the business owners. Laws and regulations regarding smoking were distributed to each shop and one month time was given. Certificates of appreciation were presented to the business owners who implemented. Billboards against smoking were displayed at the important junctions with the sponsorship of ADIC and Saiva Maha Sabai. Mass protests, street drama and school level exhibitions against smoking were organized. Laws of National Authority on Tobacco and Alcohol were fully implemented.

Challenges :- Cigarette companies applied high pressure in many ways. Businessmen were gathered and canvassed against us. Some business owners and employees acted in a threatening manner when we tried to take legal steps. Famous lawyers, with the advice and financial sponsorship of a cigarette company, have undertaken the case which was filed against a business institute. The influence of the effects of neighbouring MOH divisions where these laws are not being implemented can be seen in our division too.

Results :- 90% of shops in our office region do not sell any kind of tobacco products. 95% of shops do not sell any kind of tobacco products against the law and regulations. Smoking is not allowed in any area, in 100% of the restaurants. No one smokes in approximately 95% of the public places. For the last one year there were no complaints regarding school students smoking in our region. It was observed when medical certificates were given to the employees of the business centres that 75% of them had quit smoking or was not being an addict.

Follow up :- Business centres which had stopped selling tobacco products are continuously being supervised. Laws regarding smoking and health hazards are being explained to newly opening business centres. Awareness stickers have been pasted in every house in Thellipalai region. Mothers are encouraged to buy goods from shops where tobacco products are not being sold. Two people from our office were selected as best Public Health Inspectors for working against smoking in the Jaffna district.

Conclusion :- Community empowerment with law enforcement is essential to control tobacco.

PP

53

අ

පුස්තකාලයේ ඵලදායී මැදිහත්වීම හරහා පරිසරය මද්‍යසාර සහ සිගරට් භාවිතය හා අලෙවිය අවම කිරීම.

කතෘ :- කේ.එම්.ජී. සදීපිකා ප්‍රියානි, ඩී. සමන්තා රේණුකා

පසුබිම :- ප්‍රදේශයේ ජන ප්‍රජාව යම් ප්‍රමාණයකින් මද්‍යසාර හා සිගරට් භාවිතයට යොමු වී ඇති බව සාකච්ඡා කිරීම සහ එය අවම කිරීමට ප්‍රජාව උනන්දු කරවීම පුස්තකාල හා ප්‍රාදේශීය සභාව හරහා මත්ද්‍රව්‍ය හා සිගරට් නිවාරණය සම්බන්ධව තොරතුරු සහ දත්ත එක්රැස් කර ජනතාව දැනුවත් කිරීම ඒ තුලින් ප්‍රජාව නිවැරදි බලගැන්වීම හරහා මද්‍යසාර සහ සිගරට් භාවිතය හා අලෙවිය අවම කිරීම සිදුවේ.

ක්‍රමවේදය :- මෙම අරමුණ පෙරදැරි කරගෙන පුස්තකාල පරිශ්‍රය තුල සහ ගම්මාන 06ක පමණ ඵලදායී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පණිවිඩ ඇතුලත් බැනර්, හා ස්ටිකර්, අත්පත්‍රිකා බෙදාදීම සහ ඒවා ප්‍රදර්ශනය යාවත්කාලීන කිරීම. තරුණ වැඩිහිටි පාසැල් දරුවන් සහ ප්‍රජාවට පරිහරණය සඳහා තොරතුරු බහාලුම් පවත්වාගෙන යාම. සාහිත්‍යයට හා වෙනත් උත්සව අවස්ථාවලදී ඇඩික් ආයතනය සක්‍රියව සම්බන්ධ කරගෙන බැනර් හා පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශන කිරීම. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවූවන්ට මෙන්ම නිදහස්වීමට සහයෝගය අවශ්‍ය ප්‍රජාව, අදාල ආයතනයන්ට යොමුකරලීම. නගරයේ පුස්තකාල භාවිතය අපහසු ත්‍රීරෝද රථ, බස් රථ, පාසල් වෑන් රථ රියදුරන් හා ව්‍යාපාරික ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම. ඔවුන් හමුවී ස්ටිකර් පෝස්ටර් ලබාදීම හා ඒවා ඇලවීම සහ ප්‍රචාරක රථ මගින් අදාල නිවේදන නිකුත් කරමින්, ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.

අභියෝග :- සමහර පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ ව්‍යාපාරයට මෙය පාඩුවක් බව පැවසීම. ඔවුන්ගේ තර්ක විතර්ක ආකල්ප වෙනස් කිරීමට වැඩි කාලයක් ගතවීම. සියළුම ප්‍රජාව එකවර රැස් කිරීම අපහසු වීම. අලවා ඇති නාමපුවරු ඉවත් කිරීම.

ප්‍රතිඵල :- ව්‍යාපාරික ප්‍රජාවේ ස්ථාන 60න් 50ක් පමණ මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි කිරීම නතර කිරීමට එකඟවීම සහ එම එකඟවූ වෙළෙඳ සැල්වලින් 35ක් පමණ සිගරට් අලෙවිය නවතා ඇත. භාවිතයට ගත් පිරිසෙන් 25 දෙනෙකු ගෙන් 12ක් පමණ භාවිතයෙන් ඉවත්වී ඇති බව හා පවුල් ඒකක 05ක පමණ ප්‍රශ්න නිරාකරණය වූ බව ප්‍රකාශ කිරීම.

පසු විපරම :- තොරතුරු යාවත්කාලීනව පවත්වාගෙන යෑම. ප්‍රදේශයේ භාවිතයෙන් ඉවත්වන්නන් සහ ඔවුන්ගේ වෙනස්වීම් වලින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල සෑම දෙනාගේම දැනගැනීමට සැලැස්වීම.

නිගමනය :- නිවැරදි තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීම තුලින් හා පාඨක සමාජය ක්‍රියාත්මක කරවීම හරහා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම මගින් පුස්තකාලය හරහා ද ඵලදායී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් කළහැකි බව.

Minimizing the consumption and selling of alcohol and tobacco through an effective intervention of the public library.

Authors :- K. M. G. Sadeepika Priyani, D. Samanth Renuka

Background :- Making a discussion on alcohol and tobacco usage among the community of the area. Collecting data and information from the public library and the Pradeshiya sabha regarding prevention of alcohol and tobacco to reduce alcohol and tobacco consumption in the area via educating the community. Objective was to reduce usage and selling of alcohol and tobacco through accurate community empowerment.

Methodology :- In view of the objective, hand bills, stickers and banners contain effective messages on prevention of drugs are distributed and updated and displaied among the public library premises and nearby six villages. Information containers for school children, youth, adults and the community were maintained. Banners and posters were displayed on special occasions and ceremonies with active involvement of the ADIC. The community of addicts and who wish to get rid of the habit are referred to the relevant institutes. Awareness programs were conducted for the community who are not engaged with the public library, such as three-wheeler drivers, bus drivers and school van drivers, Stickers and posters were distributed and displayed among them. Further, awareness programs carried out through advertising chariots.

Challenges :- Gathering all community at same time was difficult. Some of the banners and posters were removed by unknown people. Some of the community strongly believed that these prevention programs affect negatively to their profits. Convincing that community about this issue took a more time.

Results :- 50 shops out of 60 have agreed to stop selling tobacco and 35 from it have already stopped. Out of the 25 consumers, 12 have stopped consuming. 5 families stated that they were able to get redact of their family problems associated with alcohol and tobacco consumption.

Follow up :- Maintain updates of data and information. Community is updated about people who stopped alcohol and tobacco consumption and benefits they received.

Conclusion :- A library can effectively and efficiently conduct rug prevention activities through giving awarness to community by updating correct information andmake reader socities actively engaged in the field.

PP

54

ඈ

ගමට විශාල බාධාවක් වූ පවුලක් වෙනස් කිරීම තුලින් ගමේත් එම පවුලේත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීම

කතෘ :- බී. පී. ශ්‍රියාණි

පසුබිම :- ගර්භණී ඇයට වයස අවුරුදු 24 කි. ගර්භණීභාවයට සති 32කි. පූර්ව ප්‍රසව සංරක්ෂණයට යොමු වී නැත. ගර්භණීභාවය ලියාපදිංචිය ප්‍රතික්ෂේප කරයි. ඇය මද්‍යසාර භාවිතා කරයි. අවුරුදු 1, 4, 6 වයසේ දරුවන් තිදෙනෙකි. ළමුන්ට අවශ්‍ය එන්නත් ලබා දී නොමැත. සැමියා මද්‍යසාර විකිණීම මෙන්ම භාවිතයද සිදු කරයි. දිළිඳු බවින් පෙළෙන මෙම පවුලෙහි අපිරිසිදු කම අපිළිවෙල නිවසට ගිය විට දක්නට ලැබේ. ළමුන්ගේ පෝෂණය මෙන්ම ප්‍රතිශක්තීකරණ ක්‍රියාවලියද අඩාලව තිබූ අතර පාසල් ගමනද නතර වී තිබුණි. ගමේ මද්‍යසාර භාවිතයට මෙම පවුල ප්‍රබල හේතුවකි. මද්‍යසාර භාවිතය නැවැත්වීම සහ විකිණීම නැවැත්වීම තුලින් ගමේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීම අරමුණ වේ.

ක්‍රමවේදය :- පළමුව මා ඇයගේ නිවසට ගොස් සායනික සංරක්ෂණයේ වැදගත්කම වටහා දුනිමි .මද්‍යසාර භාවිතයේ අවදානම ගැන දැනුවත් කර මව ලියාපදිංචි කර ගැනීමෙන් පසු අවශ්‍යතා සඳහා රෝහල් ගත කළෙමි. ගම්වැසියන් සියලුදෙනා එකතු වී මේ පිලිබද සාකච්චා කරන ලදි. මව් හවුල විසින් ඇයට අවශ්‍ය වියළි ආහාර සහ මුදල්, රෝහල වෙත යාමට අවශ්‍ය ළදරු ඇදුම් ආදී අවශ්‍යතා ලබාදෙන ලදි. එම පවුල සඳහා අවශ්‍ය සේවාවාන් ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාලය හරහා ලබා ගැනීමට කටයුතු කළෙමි.

අභියෝග :- "ඔවුන්ට උදවු කරල වැඩක් නැහැ මිස්" යනුවෙන් සමහර ගම්වැසියන් පැවැසීම.

ප්‍රතිඵල :- වැඩවලට යොමු වීම, දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සැපිරුණු සුරක්ෂිත පරිසරයක් ඇති වීම, නිවස පිරිසිදු වීම,දරුවන්ගේ බර වර්ධනය වීම,දරුවන්ගේ එන්නත් නිසි කලට ලබා ගැනීම, ළමුන් පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයට යොමුවීම, මව පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයකට යොමුවීම, ගමේ මද්‍යසාර භාවිතය අඩුවීම, ගමේ මද්‍යසාර භාවිතය අඩුවීම නිසා මුදල් ඉතිරිවීම, ගමේ ගැටුම් අඩුවීම

පසු විපරම :- ගෘහ පිවිසුම් වලදී, රෝහල්ගතව සිටින අවස්ථාවේ දී පසු විපරම සිදුකරන ලදි.

නිගමනය :- ගමේ සියලුදෙනා එකතුවීමෙන් ගම තුල ලොකු වෙනසක් කිරීමට හැකිවවීම.

Improvement of the health status of a family through changing their attitudes.

Author :- B.G.Sriyani

Background :- She is a 24 year old pregnant mother and she is in her 3rd trimester. She hasn't attended to any antenatal clinic checkups and she refused to get registered in the clinic. She has 3 children and all three children are below 6 years. Children haven't received all the vaccines according to the EPI schedule. She used to drink alcohol. Her husband also drink alcohol and he used to sell alcohol. They had serious financial problems. Education of the children has completely disrupted. This family has contributed to the increase of alcohol users in the village. Objective was To improve the health status of the villagers, stop the use and selling of alcohol.

Methodology :- I went to her house to explain the importance of participation to the antenatal clinics and the risk of using alcohol in pregnancy. It was able to get her registered and admitted to the hospital for further assessments. All the villagers gathered and discussed regarding this issue. She was given food, money and clothes for the baby from the Mothers association. It was able to arrange the services which were need for their family through the provincial secretary office.

Challenges :- Some of the villagers discouraged us.

Results :- Home environment has become a safer and suitable area for children. Children have directed to the school to complete their education. All the health parameters have improved such as weight of the children, immunization and family planning. Alcohol usage in the village has reduced so they were able save more money within the village.

Follow up :- In home visits and during the hospitalizations we try to observe the family.

Conclusion :- We can achieve a big change by working as a group.

PP

55

අ

දුම්වැටි නිවාරණ ප්‍රජා බලකරණ ව්‍යාපෘතිය

කතෘ :- රවින්ද්‍ර සල්පගේ

පසුබිම :- ඇල්පිටිය ග්‍රාම නිළධාරී වසම් 16 ක් වන ඕමත්ත අමුගොඩ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කොට්ඨාශයේ වෙළඳසැල් අතරින් 117 කම දුම්වැටි අලෙවි කරනු ලබන අතර ඒවක මිල අනුව වාර්ෂික රුපියල් හයකෝටි පනස්හත් ලක්ෂ හැටදහසක අලෙවියක් ප්‍රදේශය ගිලගෙන තිබුණි. දුම්වැටියෙන් ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය, සමාජ, ආර්ථික පරිහානිය පිළිබඳ වෙළඳ - පාරිභෝගික ප්‍රජාව මෙන්ම අක්‍රීය දුම්පානයට නතුවන්නන් ද දැනුවත් කිරීම හා නවක පාරිභෝගික ආකර්ශණය අවම කර මතු පරපුර දුම්වැටියෙන් මුදවා ගැනීමට සහ වෙළඳ ප්‍රජාව ආකල්පමය වෙනසකින් දුම්වැටි අලෙවියෙන් ඈත් කිරීම සඳහා මෙම ව්‍යාපෘතිය ක්‍රියාත්මක කෙරිනි.

ක්‍රමවේදය :- වෙළඳ ප්‍රජාව තුල දුම්වැටි අලෙවිය පිළිබඳ මතවාදී ආකල්ප හඳුනාගැනීමේ සමීක්ෂණ ප්‍රශ්නාවලියක දත්ත විශ්ලේෂණය හා ගැටලුව ප්‍රමාණාත්මකව හඳුනාගනිමින් දත්ත පදනම් ව්‍යාපෘතිය සැකසීම. ආයතනික දැනුවත් කිරීම. ප්‍රදේශයේ රාජ්‍ය ආයතන සහය ලබාග ැනීමේ සාකච්ඡාව හා නිධාරීන්ගේ සහය ලබාගැනීම. වෙළඳුන් දැනුවත් කිරීමේ සම්මන්ත්‍රණය. (සහභාගීත්වය 98) එහිදී කරදරකාරී ,පාඩු ලැබියහැකි, අවදානම්, සොරකම් වියහැකි ව්‍යාපාරයක් බව පෙන්වීම. උපාය දූතයන් හරහා නීතියට කොටුවීමේ අවදානම දුම්වැටි සමාගම් වල සියුම් ප්‍රචාරණ යාන්ත්‍රණය පහදාදීම දුම්වැටි වෙළඳාම හා වෙළඳුන් දරණ මතය විවෘත සංවාදයට අවකාශ ලබාදීම. ග්‍රාමීය ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම, පාසල් ලමුන් දැනුවත් කිරීම. පාසල් ලමුන් අතර දුම්වැටි නිවාරණ චිත්‍ර තරගාවලියක් පැවැත්වීම. දුම්වැටි නිවාරණ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ පාගමන සහභාගීත්වය 800 කට අධික විය. වීදි නාට්‍ය 2ක් පැවැත්වීම. දහම් පාසල් ලමුන් 200ක් සහභාගී වු පාගමනේදී අලෙවිය නතර කල වෙළඳසල් වල ස්ටිකර් ඇලවීම. මාස 06 කට පසුව ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂණය හා ඇගයීම් වාර්තාව සැකසීම. වාර්තාව NATA ආයතනයේදී ඉදිරිපත් කිරීම. ව්‍යාපෘති යෝජනාව හා ඇගයීම් වාර්තාව 2017. 02. 21 දින අතිගරු ජනාධිපති තුමන්ටද පිළිගැන්වීම.

අභියෝග :- මූල්‍ය අභියෝග, කාලය සීමාවීම. ආකල්ප වෙනසකට ලක්නොවී දුම්වැටි විකිණීම නතරකල වෙළෙන්දා වෙනත් ප්‍රතිලාභ අපේක්ෂා කිරීම. උදා ආහාර පනතට අදාල වැරදි වලදී නඩු නොපැවරීම අපේක්ෂා කිරීම. විවිධ බලපෑම්, භෞතික සම්පත් සීමාවීම, සෘණාත්මක අදහස් හා විවේචන.

ප්‍රතිඵල :- මාස හයක් තුල දුම්වැටි අලෙවිකල වෙළඳසල් ගනන 117 සිට 44 දක්වා අඩු වීම. මසක තොග අලෙවිය ලක්ෂ 34 ඉක්මවූ තොග වෙළඳ සැලක්ද අලෙවිය නතර කිරීම. වැඩසටහන ග්‍රාමීය ප්‍රජාව සහ විවිධ ආයතනයන්හි ඇගයීමට ලක් කිරීම.

පසුවිපරම :- දුම්වැටි අලෙවිකරන වෙළඳසල්වලට පාලන කොන්දේසි ලිඛිතව ලබාදී ඒවා වෙළඳසල්වල ප්‍රදර්ශණය කරවීම. නැවත වෙළඳ සම්මන්ත්‍රණයක් කැඳවා දුම්වැටි නිවාරණ වැඩසටහන සමාලෝචන කිරීම.

නිගමනය :- දුම්වැටියට එරෙහිව මතයක් පහසුවෙන් රෝපණය කළ හැකිවීම. දුම්වැටි නිවාරණ නීතිය සංශෝධනය විය යුතු නව රෙගුලාසී අන්තර්ගත විය යුතු බව

Drug prevention program to strengthen the community

Author :- Raveendra Salpage

Background :- There are 16 Grama niladhari divisions in Omantha , Amugoda PHI area. 117 out of all the shops in the area used to sell cigarettes. According to the prices of that time more than 6 crores have wasted to the tobacco companies with in the village. My aims were to make the community aware regarding the health issues, social issues and economical problems caused by this cigarettes addiction. Other important target was to protect young generation from the tobacco related products and to make a change in the attitudes of trade community to stop the cigarettes selling.

Methodology:- To identify the attitudes regarding the selling of cigarettes, we decided to give q questionnaires to the trade community. Collected data analyzing and identifying the problems in quantitatively were the main objectives of our program. Awareness programs and getting support from the government authorities were done. We tried to get appointments for discussions with the officers. We were able to hold a seminar for the trade community and 98 shop owners have participated to the seminar. During the seminar we explained them about the risk of being a cigarette seller, the disadvantages and other bad outcomes. Further we explained them about the promotion strategies of tobacco companies in details. Finally we gave them the opportunity to discuss and share their ideas with other members. We organized an awareness program targeting the villagers and school children as well. A drawing competition was organized to the school children and the main topic was drug prevention. More than 800 people were participated to the drug prevention walk .2 street dramas were displayed. During the walk done by students of Dhamma school, they pasted the stickers inside the cigarettes free shops. After 6 months time we went a field visit to assess the progression and we started to make the final report. The report was handed over to the NATA institute. The project proposal and the report have presented to the president as well.

Challenges :- Financial problems, lack of time and physical resources, negative thoughts and the objections were some of them. Shop owners who hadn't get any change in attitude but stopped selling cigarettes; they try to earn a profit through other methods.

Results :- We were able to reduce cigarette sellers from 117 to 44 within 6 months. Program have appreciated by the community and the institutes in the area.

Follow up :- We provided the written rules and terms to the shops and make them display to the customers. Conduct a seminar to review the whole program.

Conclusion :- We were able to build a sentiment against the cigarettes. There should be new laws to control the use of cigarettes and the remaining law should be modified.

PP

56

අ

උඩුවිල ප්‍රජාවේ මද්‍යසාර භාවිතය අවම විම සහ ඉන් නිදහස්වීම.

කතෘ :- කේ. එල්. ඒ. බද්‍රානී

පසුබිම :- උඩුවිල ගමේ වාසයකරන්නේ එදිනෙදා කුලී වැඩ කරමින් මුදල් උපයන පුද්ගලයින්ය. එම පුද්ගලයින් වැඩ කර අවසන් වී හවසට පැමිණ අරක්කු බොන්න පුරුදු වෙලා සිටියා. එම පුද්ගලයන්ගේ දරුවන් පාසල් යන්නේ නැති අතර ඔවුන්ට කන්නද සතුටුදායක පරිසරයක් ද නැත. කාන්තාවන් ශාරීරික හා මානසිකව ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වෙනවා. දරුවන්ට කාන්තාවන්ට වියදම් කරන්න තිබෙන මුදල් අරක්කු බොන්න වියදම් කරනවා. මෙම ප්‍රජාවේ මද්‍යසාර භාවිතය අවමවීම සහ නිදහස්වීම සඳහා ක්‍රියාත්මකවීම මාගේ අරමුණ විය.

ක්‍රමවේදය :- ගෘහ ඇවිධදීම් සිදුකරන විට එම පුද්ගලයන්ට ගණන් හදලා පෙන්නනවා දවසට , සතියට, මාසේට, අවුරුද්දට යන වියදම් වන මුදල් ප්‍රමාණය. තවද කැත වෙන එක,බඩ එන එක,ගඳ ගහන එක වයසට වඩා වයස පෙනුම එන එක ගැන කියලා දුන්නා. අරක්කු බීලා කරන බොරුව ගැන කියලා දුන්නා. සමාජයේ අපහාසයට ලක්වන ආකාරය ගැන කියලා දුන්නා. බිරිඳට කිව්වා ගෙදර නිදන කාමරයේ අරක්කු වලට යන වියදම ගණන් හදලා ගහලා තියන්න කියලා.

අභියෝග :- පළමුවෙන්ම මද්‍යසාර භාවිතය නතර කරන්න කිව්වාම කිව්වා "යාළුවෝ නැති වෙනවා කිව්වා. සමාජයෙන් කොන් වෙනවා. පිරිමියෙක් වුනොත් අරක්කු ටිකක් බොන්න ඕන කිව්වා.අනුන්ගේ අරක්කු බොන එක නතර කරන්න කලින් තමන්ගේ මල්ලිගේ අරක්කු බොන එක නතර කරගන්න" කිව්වා.

ප්‍රතිඵල :- අරක්කු භාවිතා කරන පුද්ගලයන් සෘජුව 150 ක් හා වක්‍රව 300 ක් පමන දැනුවත් කර ඇත. 150 දෙනෙකුගෙන් 15 දෙනෙකු අරක්කු භාවිතයෙන් නිදහස් වෙලා ඇත. 35 දෙනෙක් අරක්කු භාවිතය අවම කරගෙන ඇත. උඩුවිල අංක 25 වසමට අරක්කු ගේන එක පවා නතර කර ඇත. අරක්කු විකුණන තැන්,අරක්කු බොන තැන් නැහැ. මද්‍යසාර භාවිතය නවත්වා ගඩොල් ව්‍යපෘති සිදුකරන පිරිමි අය සිටීම. හේන් වගා කරනවා. දරුවන්, සැමියා ගෙදර දාලා ගිහින් සිටිය කාන්තාවන් නිවෙස්වලට පැමිණ සිටීම. දරුවන් පාසල් යනවා. දරුවන් සතුටින් සිටිනවා. කාන්තාවන් සතුටින් සිටිනවා. පිරිමි අයට සතුට නිදහස ලැබී තිබෙනවා.

පසුවිපරම් :- නිතර ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීම. මද්‍යසාර භාවිතය නතර කලාට පසුව දැනෙන වෙනස ගැන කතා කිරීම. මුදල් ඉතිරි කලාම සිදුකිරීමට හැකි දේ පිළිබඳ කතා කිරීම. ඔවුන් නිරන්තරයෙන් ගෘහ ඇවිදීම් කරන විටදී අගය කිරීම.

නිගමනය :- මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම සඳහා අදාල පවුල්වල උනන්දුව සහ උවමනාව තිබිය යුතු අතර එසේ වඩා වැඩි මැදිහත්වීම් සිදුකළ පවුල්වලට අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය සඳහා ළඟාවීමට හැකි බව.

Limitation and abstention of alcohol use in Uduwila community

Author :- K. L. A. Badrani

Background :- People living in Uduwila earn daily wages by engaging in labour. They are used to go home in the evening after work and consume arrack. Children of those people do not go to school. No food to eat, no happiness. Women are subjected to physical and mental violence. Money which is there to spend for children and women, is spent on arrack consumption.

Methodology :- During home visits, the amounts of money spent on alcohol per day, per week, per month and per year were calculated and indicated to those people. The facts that the face become unpleasant, the belly becomes protruded, smells bad and looks old for age were taught. The deception of arrack consumption was shown. How they are humiliated by the society was shown. The wives were told to calculate the expenditure on arrack and display in their bedrooms.

Objective :- To achieve the limitation and abstention of alcohol in the community

Challenges :- When they were told to abstain from alcohol at the beginning, they complained that they will lose friends, will be cornered by the society, that if someone is a man he has to consume arrack, and was told to stop arrack consumption of one's own brother before the others.

Results :- Raised awareness directly and indirectly among people who consume arrack, 150 and 300 respectively. 15 out of 150 have abstained from arrack consumption. 35 have limited the consumption of arrack. Even transporting arrack to the Uduwila 25 divisions has stopped. No places where arrack is sold or consumed. There are men who have achieved abstention and now involved in brick manufacturing projects. They do Chena cultivation. Women who had left their children and men have come back to their homes. Children go to school. Children are happy. Women are happy. Men have gained happiness and freedom.

Follow up :- Frequent discussions with them. Talking about how they feel after abstention. Talking about what they can do with the money they save. Appreciating them.

Conclusion :- When there is enough attention from families tp minimize drug use, effective intervention can help them to achieve it successfully.

PP

57

අ

කොහොලංකල, පල්ලේමලල, ජුල්ගමුව ගම්මාන වල වෙළඳසැල්වල සිගරට් අලෙවිය අවම කිරීම සහ නතර කිරීම

කතෘ :- ඒ.එච්. චන්ද්‍රලතා

පසුබිම :- පල්ලේමලල ජනශක්ති බැංකුවට අදාළ ග්‍රාම සේවා වසම් 3ක් තුළ සජීවිකරණ කටයුතුවල නිරත වන මා, වෙළඳසැල් තුළ සිගරට් අලෙවිය නිසා වන විනාශකාරී බව අවබෝධ කරගැනීම මත අලෙවිය අවම කිරීම හා නතර කිරීම සඳහා උත්සාහ ගතිමි. මෙම ගම්වල මිනිසුන් එදිනෙදා වැඩකරමින් මුදල් උපයා ගනිමින් ජීවත් වේ. දවසකට සිගරට් 5-10 භාවිතා කිරීම නිසා ආර්ථික හානියක් සිදු කරගනී. ලංකාවේ සිගරට් භාවිතය නිසා දවසකට 60-70 අතර ප්‍රමාණයක් මිය යන අතර ,අපේ ගම්මානවල අයද මෙම මරණ සංඛ්‍යාවට ඇතුළත්ය. මෙහි අරමුණ සිගරට් අලෙවිය අවම කිරීම සහ නතර කිරීම තුළින් ගමට මුදල් ඉතිරි කරදීමයි.

ක්‍රමවේදය :- සිගරට් අලෙවිය සිදුකරන වෙළඳසැල් හඳුනාගෙන ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කලෙමි. සිගරට් අලෙවිය නිසා තරුණ ජීවිත විනාශවන බවත් දෙයියන්ට ,බුදුන්ට පහන පත්තු කරලා මිනිසුන් මරන්න උදව් කිරීමත් බහු ජාතික සමාගම්වලට මුදල් උපයාදීම පිළිබඳවත් කතා කරන ලදී. ආර්ථිකය පහත වැටීම නිසා දුප්පත්වන බව පැවසීය.

අභියෝග :- කඩහිමියන් විසින් "රජයට නතර කරන්න කියන්න", "සිගරට් විකිණීමෙන් ලැබෙන ආදායම ඔයා දෙනවද", "සිගරට් විකිණීම නැවැත්තුවොත් වෙන බඩු ගන්න එන්නෙත් නැහැ", "බොන නිසානේ අපි විකුණන්නේ එහෙනම් මිනිස්සුන්ට බොන්න එපා කියන්න"ලෙස කියන ලදී.

ප්‍රතිඵල :- මම ගත් උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නිතර සාකච්ඡා කිරීමෙන් පසු දැනට සිගරට් අලෙවිකරන වෙළඳසැල් 16 න් 6ක් අලෙවිය නවතා ඇත. මීට පෙර මෙම වෙළඳසැල් 6හි සිගරට් පැකට් 3ක් වෙළඳාම් කර ඇත. එම අලෙවිය නතර කිරීම තුළින් අපේ ගමේ දුප්පත් පවුල්වල සිගරට් කොම්පැනියට යන මුදල් විශාල වශයෙන් ගමතුළ රැදී ඇත. සිගරට් භාවිතා කරන පුද්ගලයන් පවසන්නේ "කඩවල සිගරට් නැති නිසා දුර කඩවලට යන්න බෑ සිගරට් ගන්න; ඒ නිසා බොන එකත් අඩු වෙලා" කියලා. සිගරට් වෙළදාම නතර කිරීමෙන් ඇති වූ වාසිය වෙළඳසැල් හිමියන් අප සමග පැවසීම. "දැන් කිසි කරදරයක් නැහැ. සිගරට් විකුණන කාලෙදි රෑටත් ඇවිත් ඉල්ලනවා. කරදරයි. දැන් ඒ කරදර නැහැ"බව පැවසීය. සිගරට් විකුණන එක නැවැත්තුවාම කඩේ වෙළදාම අඩු වෙනවා කියලා කියන්නේ බොරුවක් බවද කිවේය.අනෙකුත් වෙළඳසැල්ද සිගරට් වෙළදාමෙන් ඉවත්වීමට උත්සාහ දරමින් සිටී.

පසු විපරම :- දැනුවත් කිරීමෙන් සිගරට් අලෙවිය අවම කිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡා මගින් දැන ගැනීම. සිගරට් වෙළදාම නැවැත්තුවාම අනෙකුත් භාණ්ඩ වෙලදාම් කිරීමට නොහැකි වුනාදැයි විමසීම.ගමේ මිනිස්සුන්ගේ මුදල් ඉතිරි කරදීම පිළිබඳ කතා කිරීම.

නිගමනය :- සිගරට් විකිණීම තුලින් ගමේ ජනතාවට සිදුවන හානිය පිළිබඳව කතා කිරීම හරහා සිගරට් අලෙවිය නවතාගත හැකි බව.

PP

57

A

Minimizing and terminating cigarettes selling in Koholankala, Pallemalal and Julgamuwa villages.

Author :- A.H. Chandralatha

Background :- I work in 3 Grama sewa divisions relevant to the Pallemalal Janashakthi Bank. I have identified that the villagers of above villages spent a lot of money on cigarettes, an average number of cigarettes used by a person per day is about 5-6. This leads to economical breakdown of families in the area. Further, according to the reports, in Sri Lanka 60-70 deaths are caused by cigarettes per day and this includes deaths of our villages too. As this issue leads to economical breakdown and destruction of valuable human lives, the program was implemented to minimize and terminate cigarettes selling throughout the area.

Methodology :- The places where cigarettes are selling were identified and discussions were held with the business owners. Negative impact of cigarettes on human lives and marketing strategies of multi-national companies were discussed. Further, economical destruction occurs in families due to tobacco consumption was addressed to emphasize the importance of minimizing tobacco selling.

Challenges :- Convincing shop owners has become a huge challenge. They argued that if people stop smoking they'll be able to stop selling, therefore they asked smokers to stop it. They were asking substitutions to replace the revenue comes from tobacco. Further, they had a belief that if they stop selling cigarettes, people will not come to the shop even to buy other goods. On this background, even minimizing cigarettes selling was a huge challenge.

Results :- After few discussion sessions, 6 out of 16 shops has stopped selling cigarettes. Other shops are trying to minimize the sales as they identified the positive impacts of it through the cigarettes free shops. The smokers stated that they had to reduce/quit smoking as cigarettes are unavailable in nearest shops. Shop owners who stopped selling stated, before the smokers used come to buy cigarettes even after shops closed at night and now they are able to get relieved from that trouble. Further, they stated that they realized, it was a myth that people will not come to buy other goods if they do not sell cigarettes. However, stopping and minimizing selling has led to reduce the consumption where people are able to save their money from the multi-national tobacco company.

Follow up :- Improvement of the program was followed up regularly to identify the shops that have stopped cigarettes selling. Discussions were held with villagers and shop owners to compare financial state before and after stopping selling cigarettes. Further, assessed whether there is a reduction of sales of other goods after this to identify the truth of their belief.

Conclusion :- Cigarette selling can be minimized and stopped by educating the shop owners regarding the negative impact of cigarettes on villagers.

ACKNOWLEDGMENT

Alcohol and Drug Information Centre (ADIC) and the Center for combating Tobacco (CCT) wish to thank all the speakers for the acceptance of our invitation for the Symposium on Grass Root Level Actions to control Alcohol/Tobacco and to counter alcohol and tobacco Industry Interference. Valuable contributions of all the speakers are highly appreciated in making this endeavor a success.

The sharing of scientific information during oral/poster presentations is highly informative and we wish to thank all the presenters for their committed contribution. The valuable contribution of the Chairpersons and Scientific Committee in making this event a success is greatly appreciated.

Organising Committee

Symposium on Grass Root Level Actions
to Control Tobacco/ Alcohol and
to Counter Industry Interference 2017

AUTHOR INDEX

A. H. K. Indika Sudharshani	Women Development Federation, Hambantota	0716923170
A. H. Chandralatha	Women Development Federation, Hambantota	0715158281
A. M. Renuka Nilanthi	Women Development Federation, Hambantota	
A. P. Premasiri	MOH Office, Hakmana	0718613578 appremasiri1965@gmail.com
A.G.M.P.Mangalika	Minuwangoda Public Library,Minuwangoda Municipal Council	0718258416 uc.Minuwangoda@gmail.com
Aarumugam Kodeeswarar	Mahathanai Thurkaapurm,Thellipalai.Jaffna	
	kodeesw@yahoo.com	0711326224
Aarumugam Balakumar	Apostolic Christian Assembly, Ferlads Group Poonduloya.	
	lk209balakumar@gmail.com	0771387497
Aarumugam Kadamban	Sillaalai South,Shanthai, Pandatharupu, Jaffna.	0778445805
Amal Deshappriya	Katana Public Library, Katana Pradeshiyasabaha	
Amali Samantha	Madurawala Public Library, Madurawala Pradeshiyasabaha	
Asanka Bakmeewawa	Chief Secretaory office, Noth Western Province	
B. G. Shriyani	MOH Office, Horana	0771766391 mohgorana1@gmail.com
B. M. Upul Nayanananda	DS Office, Puttalam	
Buddhika Wijegunarathna	RDHS Office - Madampe	0714873261 buddhikam@gmail.com
Chamila Prabbani Palliyaguru	Women Development Federation, Hambantota	0717416611
Chandralatha De Silva	Women Development Federation, Hambantota	0716316697
Chanaka Samrakoon	Ananda Balika Vidyalaya, Hingurakgoda	chanusiyne@gmail.com
D. B. K. Welikala	MOH Office, Padukka	0713902096
D. G. T. Nimantha	220/13,Paththinimathagama, Ehala Bomiriya, Kaduwela	
D. K. Saranathissa	MOH Office,Gangodagama	
D. Samantha Renuka	Kurudugaha Hathakma Public Library, Karandeniya	0717437876
D. W. Chandrika	Gampaha Public Library, Gampaha Municipalcouncil	0770236312 publiclibarygampaha.gov17@gmail.com
D.M. Karunarathna	Chief Secretaory office, Noth Western Province	
Dhammika Widanapathirana	MOH Office, Narawalpita	
Dilusha Prasadi	Kurudugaha Hathakma Public Library, Karandeniya	0778747010
E. A. R. Deepani Edirisinghe	MOH Office, Horana	
E. H. Somalatha	Women Development Federation, Hambantota	

E. M. S. K. Chandradasa	Kegalle Library, Kegalle Municipal Council	0711770736 publiclibrarykg@gmail.com
E. W. Inoka Lakmali	MOH Office, Piliyandala	0776569096
Fathima Ifra Mohamed Imitiaz	St.Anne's Girls College	
Fazeena Issadeen	Hambantota Public Libraray, Hambantota	
Fernando Benadic	Symarna Church, Norwood Lower, Norwood.	
	lk211synorwood@gmail.com	0716808087
G. H. C. Jayaweera	MOH Office, Piliyandala	0716004108
G. H. N. Kumudu Kumari	MOH Office, Horana	0776757850 mohgorana1@gmail.com
G.D Imesha Samanmali	St.Joshep Girls School	0778605240 samimesha9979@gmail.com
Gihan Madushanka Edirisingha		
H. A. Priyanka Rohini	MOH Office, Kuliyapitiya	0778633225 mohkuliyapitiya5@gmail.com
H. D. Darshika	MOH Office, Padukka	0718063462
H. D. Karunasena	MOH Office, Horana	0775133943 mohgorana1@gmail.com
H. G. M. Aravindi Gajanayake	Gampaha Public Library, Gampaha Municipalcouncil	0712437718
H. K. S. Gunasena	PHI, Urubokka	0719745959
H. M. Lalith Ashoka	MOH Office, Anamaduwa	0715491190 laliphashoka1@gmail.com
H. M. P. Subasingha	Jayalathgama, Palalla	0718177231
H. M. S. Dilrukshi	MOH Office, Buttala	
H. S. Pathiraja -C	Gampaha Public Library, Gampaha Municipalcouncil	0776941088
Hasini Wasana	Madurawala Public Library, Madurawala Pradeshiyasabaha	
J. A. I. Samanali	220/43A, Paththinimathagama, Ehala Bomiriya, Kaduwela	0721695015
J.D Kavindu Maduranga	Panadura Royal College	0710319510 maduranga.jayasekara.jdk@gmail.com
Janani Lasanthika	Madurawala Public Library, Madurawala Pradeshiyasabaha	
Jeganadhan Thiyageshwary	Osborne Dispensary, Osborne Estate, Hatton.	0718644231
K. A. D. N. Pradeepika	MOH Office, Padukka	
K. A. S. Vidmal	220/16A,Paththinimathagama, Ehala Bomiriya, Kaduwela	
K. G. Dusitha Amarawathi	MOH Office, Padukka	0719782724
K. H. A. U. Hemachandra	Kegalle Library, Kegalle Municipal Council	0719426959

K. Kalpana Sewwandi	Bomiriya Central College	kalpanasewwandiferenando@gmail.com
K. L. A. Bhadrani	Women Development Federation, Hambantota	0714783436
K. P. A. S. Munasinghe	MOH Office, Hakmana	
K. P. Lihini Kaduwa		
K. R.Menaka	Women Development Federation, Hambantota	
K.M.P.Sadeepika Priyani	Kurudugaha Hathakma Public Library, Karandeniya	0724114429 deshani.nanayakkara@gmail.com
Kavinda Kahawaththa	86/2, Wariyapola, Katudeniya, Matale	0718242044 kavindakahawatthal@gmail.com
Krishanthi Milanjana Wijenandana,	Ananda Balika Vidyalaya, Hingurakgoda	0718859760
Kumara. S. Irugal Bandara	DS Office, Puttalam	0714461312 ksirugalbandara74@gmail.com
Kumara. S. Irugal Bandara	DS Office, Karuwalagaswawa	0714461312 ksirugalbandara74@gmail.com
Kumuduni Vidanapathirana	Balangoda Public Library, Balangoda Municipal Council	
L. A. Shameeka	145/4,Hihlewel Road, Colombo 06	
L. D. Indumathi	Andiambalama Public Library, Katana Pradeshiyasabaha	0112254437 sandali1983516@gmail.com
L. J. M. G. C. Bandara	DS Office, Karuwalagaswawa	
L. Ranasinghe	MOH Office, Hakmana	
Lalitha Devasurendra	Demanhandiya Public Library, Katana pradeshiyasabaha	0312226786
M. A. S. S. Madurapperuma	373, Angampitiya, Padukka	0779642295
M. A. Tharun Gunarathna	71/1, Thanabima, Katiyape, Deiyandara	0713207300 tharungunarathna.25@gmail.com
M. M. Rohini	Women Development Federation, Hambantota	0711944773
M. M. Seetha Irangani	Women Development Federation, Hambantota	
M. N. D. R. Ranasinghe	220/14, Paththinimathagama, Ehala Bomiriya, Kaduwela	0112537101
M. S. Liyanage	145/17B, Hihlewel Road, Colombo 06	0777271317
M. V. Bulathsinghala	220/8,Paththinimathagama, Ehala Bomiriya, Kaduwela	
M.A.M. Asfaak	62, St Sebastian street, Colombo 12	0755535783 asfaakzats@yahoo.com
M.P. Liyanage	MOH Office, Urubokka	
Magalingam Susanthan	Agra Division,Hendfold Group,Lidula	0776141957 Suganrock2016@gmail.com
Maharaj Rajeshkumar	Sealpa Division, Greatwestern,Thalawakelle.	0777078399 theebaratheesh54@gmail.com

Malkanthi Udawaththa	Balangoda Public Library, Balangoda Municipal Council	0765509367 info@balangoda.uc.gov.lk
Marimuthu Aruljothi	Virakesari Online News,Express News paper (Cey) ltd No,185, Grandpass road,Colombo 14	0729994570 aruljothy19@gmail.com
Mariyadhas Rajamenagan	Public Health Inspector,MOH Office, Thellipplai	
	menakanaction@gmail.com	0772334186
Mrs. Iruthayasaami	Estate Medical Assistant,Thankakelle estate,Lindula	
	Tangakelle@sunshineholdings.lk	
N. B. Sarathchandra Thila-karathne	Kaththapahuwa, Abanpola	0714241336
Neranjan Patabadhi	Chief Secretaory office, Noth Western Province	
P. M. Indrani Inoka	Women Development Federation, Hambantota	
P. S. Uddika	Women Development Federation,	0724460506
	Hambantota	
Padmini. K. Abesinghe	MOH Office, Anamaduwa	
Pararajasingam Nandakumar	"Medical Officer of Health, MOH Office, Thellippalai	
	Sivananthu3@yahoo.com	0772208467
Pasidu Galappaththi	MOH Office, Denagama	
Pasindu Umayanga Peiris	Panadura Royal College	0711024600 umayanga_pasindu@gmail.com
Patkunalingam Thinesh	"33/01, Malaimagal road,Kalldi Uppodai, Baticoloa	
	Thinesh19920110@gmail.com	0752826070
Peruma Baduge Wathindi Vishmi Senarathne	St.Anne's Girls College	
R. H. M. C. Kumara	MOH Office, Mulatiyana	0772988445 chamindakumara@gmail.com
R. M. T. G. Pathirathna	Sithumina Pre School, Malabe	0774911916
R. P. Aberathna	MOH Office, Anamaduwa	
R. P. R. Rajapaksha	MOH Office, Bingiriya	0716880427 mohbingiriya@gmail.com
R. Piumi Lakshika	Bomiriya Central College	0750203968
R. Saranya	145/26A, Hihlewel Road, Colombo 06	
R.M.E Harshani Ranawaka	Bomiriya Central College	0750768054 erandiharshini06@gmail.com
Rajini Aravindi	Balangoda Public Library, Balangoda Municipal Council	
Ranasinghe Arachchige Wasanatha Ravichandra	D.S.Office, Pannala	0714436289 wravichandra@yahoo.com
Ravindra Salpage	MOH Office, Elpitiya	0718212479 mohelpitiya@yahoo.com

Renuka Mudalige	Women Development Federation, Hambantota	0716316697
Rohana Liyanage		
Ruvini Tharangani	303/B, Jothikarama Road, Thalawathugoda	0728396361
Ruwan. W. Dahanayake	MOH Office, Narawalpita	
S. A. Upul Indika	D.S.Office, Pannala	0718036011 samurdhipannala@yahoo.com
S. H. Piyasumana	MOH Office, Buttala	0718107776 shpiyasumana@Gmail.com
S. P. Weerasekara	DS Office, Puttalam	
S. Rameshkumar	Lanka Siddha Ayurveda medical college, Power station road, Chunnagam, Jaffna	0772448963 suburamesh100@gmail.com
Sabarullah Sujath Nisrik	"308, Kaariyapar road,Marudhamunai 06,Kalmunai	
	sujathnisrik@gmail.com	0752876293
Sarath K. Gamage	Halpathota Madyama, Baddegama	773940009 samurdhiapi@gmail.com
Shalitha Wickramasenevirathna	Halpathota Madyama, Baddegama	
Shamalee Nirupa Samaranayake	Galnawa Public Library, Galnawa Pradeshiya Sabahawa	0715651188 shamaleens@gmail.com
Shashini Imesha	Bomiriya Central College	w.koshala.awanthi@gmail.com
Siththi Aysha Salahudeen	Hambantota Public Libraray, Hambantota	
Sivanu Kalaimagal	Osborne Dispensary, Osborne Estate, Hatton.	0778855526
Suranji Disna Baddevithana	Minuwangoda Public Library,Minuwangoda Municipal Council	
T. A. D. Sumanawathi	MOH Office, Horana	
T. C. L. Thalagala	220/23, Paththinimathagama, Ehala Bomiriya, Kaduwela	0728109967
T. D. K. Thalagala	220/23, Paththinimathagama, Ehala Bomiriya, Kaduwela	
T. M. Nawarathnamanike	Chief Secretaory office, Noth Western Province	0714416505 nawarathna71919@gmail.com
T. S. S. Nanayakkara	Sithumina Pre School, Malabe	0771562509
T. W.G. Manoja Kaushali	Women Development Federation, Hambantota	0714581442 hwd94@yahoo.com
U. Dayakanthi	Golden Kids Pre School, Kaduwela	0719479449
V. H. Vimalasena	MOH Office, Buttala	
V.Ravichandran	"Estate Medical Assistant, Thankakelle estate,Lindula	0772410664 Tangakelle@sunshineholdings.lk
W. A. Apsara Lasanthi	Hambantota Public Libraray, Hambantota	0714909836 mainhlibrary@gmail.com
W. A. S. Damayanthi		
W. A. V. L. Ayesha Priyanthi	MOH Office, Horana	0774612619 mohgorana1@gmail.com

W. B. M. P. Kumarihami	Raddolugama Public Library, Katana Pradeshiyasabaha	0721558063
W. I. Wijesooriya	MOH Office, Kuliyapitiya	0772979911 mohkuliyapitiya5@gmail.com
W. P. Nimal Karunathilaka	Chief Secretaory office, Noth Western Province	
W. S. A. A. D. Perera	Western Province Nursery Unit, Colombo 05	0773224619
W. W. K. Dilani	Women Development Federation, Hambantota	
W.H Yesini Kavindi	St.Joshep Girls School	0767267528 yesini.ariyarathne@icloud.com
W.Rupa Lilani	Madurawala Public Library, Madurawala Pradeshiyasabaha	0718217195 madurawalalibrary@gmail.com
Y. M. Nandani Kusumalatha	MOH Office, Bingiriya	0772724315 mohbingiriya@gmail.com

CONCEPT, DESIGN LAYOUT, TYPE SETTING AND GRAPHICS

W. G. S. M. Lakmal | s94madushanka@gmail.com | +94718833214

Centre for Combating Tobacco
No: 40/18, Park Road,Colombo 05, Srilanka
Tel: +94 112 581 571, +94 112 599 852
Fax: +94 112 581 572
Email: tobaccounmasked@gmail.com
Web site: www.cct.lk / www.tobaccounmasked.org

Alcohol and Drug Information Center
No: 40/18, Park Road,Colombo 05, Srilanka
Tel: +94 112 584416,+94 112 592515
Fax: +94 112 508484
Email- info@adicsrilanka.org
Web site: www.adicsrilanka.org