



REHAB NEWS
புனர்வாழ்வு செய்திகள்

පුනරුත්ථාපන පුවත

පුනරුද පුවත් සඳහා ජීවය සපයන්නෝ

උපදේශකත්වය

මේජර් ජෙනරල් ඩීඩීයුකේ හෙට්ටිආරච්චි (විශ්‍රාමික)
ආර්චස්පී විචස්චී යුවස්පී චන්ඞීයු පීචස්සී චම්චී
පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල්

අධීක්ෂණය

කර්නල් චම්සීචී ගෝමස්
සහකාර කොමසාරිස් පුනරුත්ථාපන

සංස්කරණ මණ්ඩලය

මේජර් ඩීචම්චම්චම් කිලකරත්න
තොරතුරු තාක්ෂණ නිලධාරී

මේජර් ඩබ්ලිව්චීචී ගිම්හානි
නීති නිලධාරී

චීචම්චම් රිස්ලාන් මහතා
භාෂා පරිවර්තක

පරිගණක නිර්මාණය සහ පිටු සැකසීම

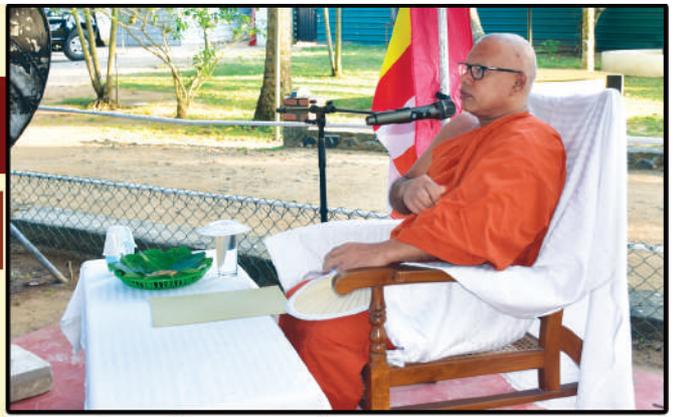
චීචම්චම්චීස් කරුණාතිලක
කේචස් පෝල් මහතා

ලිපිනය

සංස්කාරක,
පුනරුද පුවත්,
පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය,
462/2 කඩුවෙල පාර, ගනහේන,
බත්තරමුල්ල.

දුරකථන අංකය
011 - 2883891
011 - 2577457

ෆැක්ස්
011 - 2883737
011 - 2883899



බික්ෂු පෝය දින වැඩසටහන

මඩුකන්ද රාජමහා විහාරවාසී, පරිවෙනාධිපති ගෞරවනීය ශාස්ත්‍රපති කුරුඳුගොඩ පඤ්ඤාසාර ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් 2025.04.12 දිනට යෙදී තිබූ බික්ෂු පුන් පොහොය දිනය නිමිත්තෙන් වච්චියාව සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන් 100 දෙනෙකු සහ මධ්‍යස්ථානයේ නිලධාරීන් සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ අයවළුන් සඳහා බෝධි පුජාමය පිංකමක් සහ සුමධුර ධර්ම දේශනයක් පවත්වන ලදී.





කල්පනාව සහ මතක ශක්තිය

දියුණු
කරගැනීමට නම්

- මතක උපක්‍රම භාවිතා කරන්න: කෙටි යෙදුම්, රයිම් සහ ගීත වැනි මතක උපක්‍රම භාවිතා කරන්න.
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගන්න: නින්ද මතක ශක්තියට ඉතා වැදගත් වේ.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගන්න: මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබාගන්න.

මතක ක්‍රියාශීලී තබා ගන්න:

- ප්‍රහේලිකා සහ හරස්පද ප්‍රහේලිකා: මේවා මගින් ඔබේ මොළය උත්තේජනය කර කල්පනා ශක්තිය වැඩි කරයි.
- නව කුසලතා ඉගෙන ගන්න: සංගීත භාණ්ඩයක් වාදනය කිරීමට, නව භාෂාවක් ඉගෙන ගැනීමට හෝ චිත්‍ර ඇඳීමට උත්සාහ කරන්න.
- කියවීම: පොත්, පුවත්පත් සහ සඟරා කියවීම මගින් ඔබේ දැනුම පුළුල් කර කල්පනා ශක්තිය වැඩි දියුණු කළ හැකිය.

මතක ශක්තිය වැඩි දියුණු කරන්න:

- තොරතුරු සංවිධානය කරන්න: තොරතුරු කොටස් වලට බෙදා, ඒවා සම්බන්ධ කර මතක තබා ගන්න.
- දෘශ්‍යකරණය: මතක තබා ගැනීමට අවශ්‍ය තොරතුරු මනසේ පින්තූර ලෙස දෘශ්‍යමාන කරන්න.
- පුනරාවර්තනය: තොරතුරු නැවත නැවත කියවීමෙන් හෝ ලිවීමෙන් මතකයේ තබා ගන්න.

අවධානය වැඩි දියුණු කරන්න:

- භාවනා කරන්න: භාවනා කිරීම මගින් ඔබේ අවධානය සහ මානසික ඒකාග්‍රතාවය වැඩි දියුණු කළ හැකිය.
- බහුකාර්යතාවයෙන් වළකින්න: එකවර බොහෝ දේවල් කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් අවධානය අඩු වේ.
- බාධා අවම කරන්න: ඔබ වැඩ කරන විට අවධානය වෙනතකට යොමු කරන දේවල් ඉවත් කරන්න. උදා - දුරකථන සහ රූපවාහිනී ආදිය



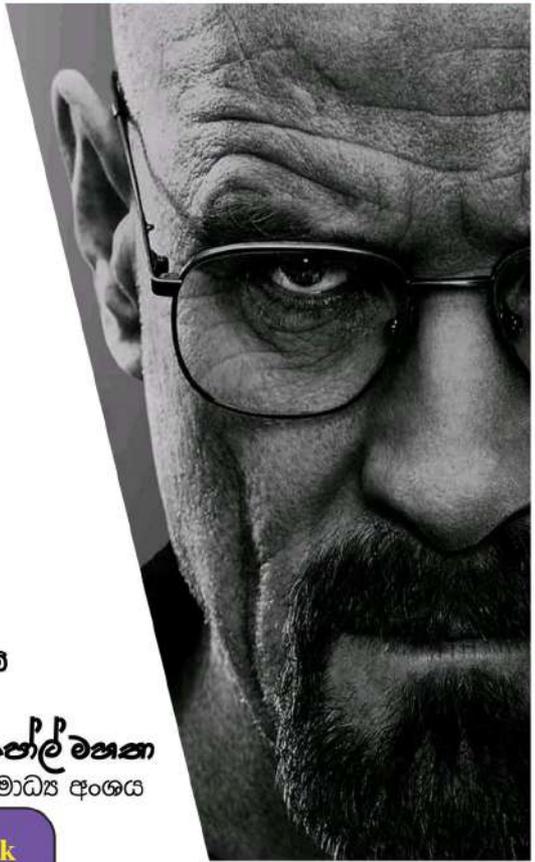
මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කරන්න:

- විවේක ගන්න: ඔබට විවේක ගැනීමට සහ ආතතිය අඩු කිරීමට උපකාර වන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
- සමාජගත වන්න: මිතුරන් හා පවුලේ අය සමඟ කාලය ගත කිරීමෙන් ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කළ හැකිය.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගන්න:
 - සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගන්න.
 - ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගන්න.
 - නිතිපතා ව්‍යායාම කරන්න.
 - දුම්පානය සහ මත්පැන් පානයෙන් වළකින්න.

මෙම සරල ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට ඔබේ කල්පනා සහ මතක ශක්තිය වැඩි දියුණු කර ගත හැකිය.

බේමන් පෝල් මනුෂා

කළමනාකරණ සහකාර - මාධ්‍ය අංශය



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක්

වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න:

○ ඔබට විශේෂිත ආහාර අවශ්‍යතා හෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු තිබේ නම්, වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් හෝ පෝෂණවේදියෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න. මෙම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුළුල් අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

විවිධ ආහාර වර්ග අනුභව කරන්න:

- පලතුරු, එළවළු, ධාන්‍ය වර්ග, ප්‍රෝටීන් (මස්, මාළු, බිත්තර, බෝංචි, පරිප්පු), සහ කිරි නිෂ්පාදන වැනි විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලින් ආහාර ගන්න.
- විවිධ වර්ණවලින් යුත් පලතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගැනීමෙන් විවිධ විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ලබාගත හැකිය.

සමබල ආහාර වේලක් ගන්න:

- සෑම ආහාර වේලකදීම ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේද නිවැරදි ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන පරිදි ආහාර ගන්න.
- කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණය අඩු කරමින් ප්‍රෝටීන් සහ එළවළු ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.

සැකසූ ආහාර (Processed foods) සීමා කරන්න:

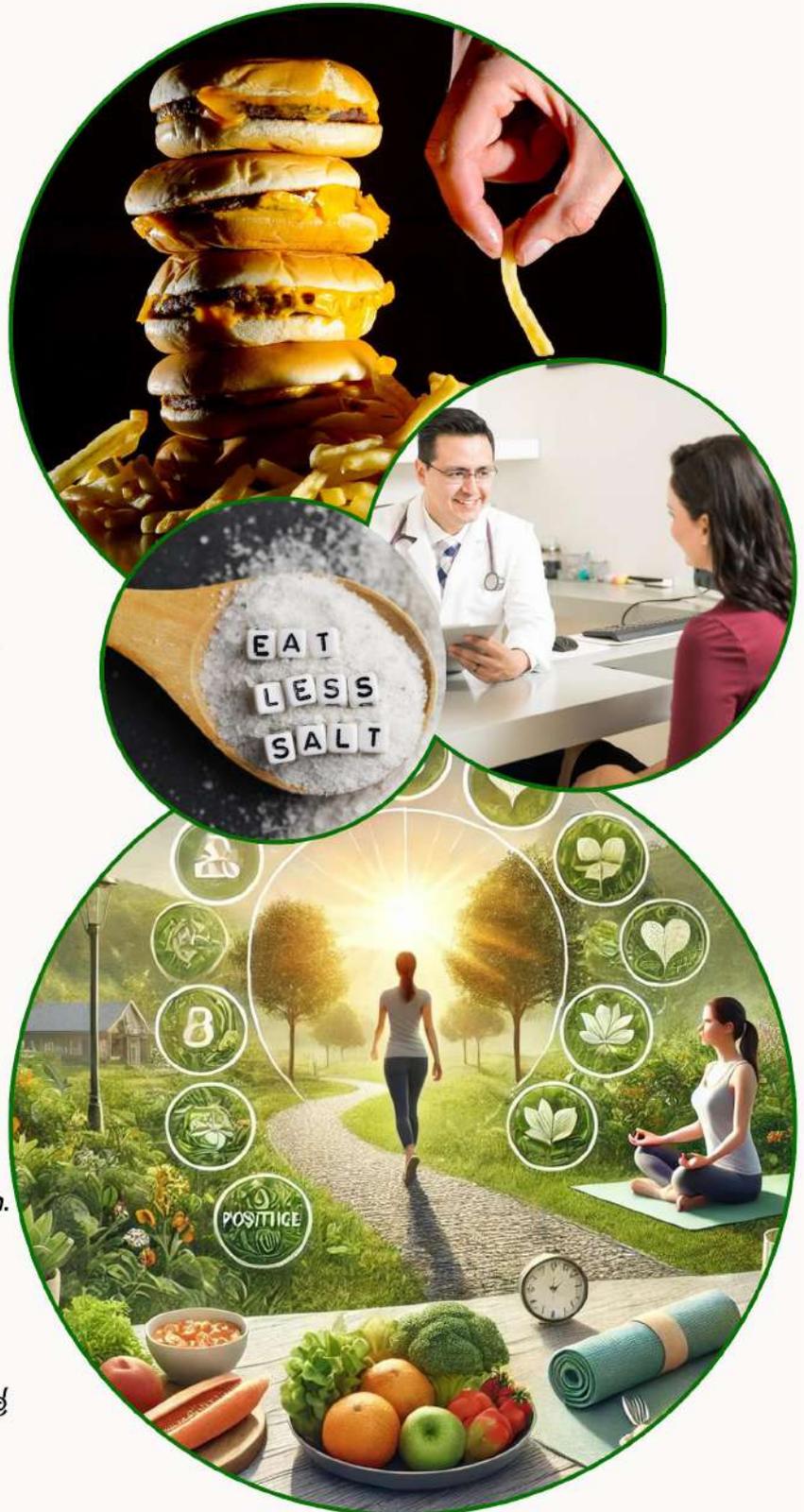
- සැකසූ ආහාරවල ලුණු, සීනි සහ අහිතකර මේද අධික ලෙස අඩංගු විය හැකිය.
- නිවසේදී පිළියෙළ කරන ලද තැටිවල ආහාර අනුභව කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

ජලය ප්‍රමාණවත් ලෙස පානය කරන්න:

- දිනකට වතුර චීදුරු 8-10 ක් පානය කරන්න.
- ජලය වෙනුවට සීනි අධික බීම පානය කිරීමෙන් වළකින්න.

ආහාර වේලේ මගහරින්න වීජා:

- උදෑසන ආහාරය අනිවාර්යයෙන්ම ගන්න.
- දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල තුන සහ කුඩා ආහාර වේල දෙකක් ගන්න.
- දිගු වේලාවක් ආහාර නොගෙන සිටීමෙන් වළකින්න.



ආතති කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන

සාරංගා මධ්‍යස්ථානය, වව්නියාව සහ

නවෝද්‍යාව තෘතීයික හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය

වව්නියාව සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනය ලබන පුනරුත්ථාපනලාභීන් 103 දෙනෙකු සඳහා ඔවුන්ගේ මානසික තත්ත්වය වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් ආතති කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ප්‍රවීණ රංගධර, ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාවාරිය විල්සන් ගුණරත්න මහතා විසින් 2025.04.28 දින න්‍යායාත්මක කරුණු සහ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ පවත්වන ලදී. තවද මෙම දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන නවෝද්‍යාව තෘතීයික හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ සේනපුර මධ්‍යස්ථානයේදී පවත්වන ලදී.



විශේෂ මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශන වැඩසටහන නවෝද්‍යාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය, කන්දකාඩු

කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවි බලගැන්වීමේ අමාත්‍යාංශයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් එම අමාත්‍යාංශයේ මනෝ විද්‍යා උපදේශකවරුන් වන පීළිච් නිලකරන්ත මහතා, එස් මනම්පේරි මහතා, ආර්පී දිසාර බුද්ධික මහතා සහ ආර් එම් රංගනී රත්නායක මහත්මියගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් කන්දකාඩු, නවෝද්‍යාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන් 85 දෙනෙකු සඳහා විශේෂ මනෝ උපදේශන වැඩසටහනක් 2025.04.23 දින පවත්වන ලදී.



පුනර්ජායන කාර්යාලය පාලක සභාවේ නව සභාපතිනිය විසින් කාර්ය මණ්ඩලය ඇමතීම

පුනර්ජායන කාර්යාලය සඳහා පත් කරන ලද නව පාලක සභාවේ සභාපතිනිය වන ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය වසන්තා සුභසිංහ මහත්මිය විසින් පුනර්ජායන කාර්යාලයේ ප්‍රධාන කාර්යාලයේ නිලධාරීන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය 2025.05.19 දින ආමන්ත්‍රණය කරන ලදී.



මෙහිදී පුනර්ජායන කාර්යාලයේ ඉදිරි සැලසුම්, සංයුක්ත සැලැස්ම, පුනර්ජායන කාර්ය මණ්ඩලයේ වගකීම් සහ රජයේ ඩිජිටල්කරණ වැඩසටහන් සමග පුනර්ජායන කාර්යාලයේ දායකත්වය ආදී කරුණු ඔස්සේ දැනුවත් කිරීම සිදු කරන ලදී.

ආයතනගත සේවක සංවර්ධන වැඩසටහන පුනර්ජායන කාර්යාලය

පුනර්ජායන කාර්යාලයේ සේවයේ නියුතු කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ආකල්ප සංවර්ධනය සහ නායකත්ව කුසලතා සංවර්ධන වැඩසටහනක් 2025.05.28 වන දින පවත්වන ලදී.

මෙහිදී පුද්ගල ආකල්ප ගොඩනැගෙන ආකාරය අභිපේරණය සේවක තෘප්තිය හා ආයතනික ඵලදායිතාවය පිළිබඳ දැනුවත් කරන ලදී.



මෙම පුහුණු වැඩසටහන කථිකාචාර්ය, මනෝවිද්‍යා උපදේශක, පුද්ගල සංවර්ධන පුහුණුකරු එම්.පී.එච් සවනතිලක මහතා විසින් පවත්වන ලදී.

තනිකම සහ කළබල සිත ...

තනිවී සිටිනා වැහිරි බර හවසන
මගෙ සිත සහ මා තරඟවදී
දුක්බර දෙනෙහින් බලා සිටින්නේ
මැදියම් අඳුරුව සම වදිමින්...

පරිසර මව වෙත සවන් යොමුකරන්නේ
තනිකම මා හද මුමුණන්නේ
නොදැනීම සිදුවූ අඳුරු පැතිකඩට
මගෙ සිත මා අරගෙන යන්නේ...

මදුවිත මත මගෙ ගෙවුණු අතීතය
නිහඬව පමණක් ඉතිරි කළේ
අවදිව මහ රෑ පහන් කළ නමුත්
අළුසට ගිනි මෙන් වැරදි පෙන්නේ...

වැරදුණු වැටීම් සවියක් කරගෙන
මගේ ගමන මා යනවා මයි
මුරන්ඩු මගෙ සිත අවනත කරගෙන
සතුව සොයා මා අච්චු යමි...

K 11158
චතුර ලක්ෂාන්

පෙනුමෙන් සමානයි
හැදවිතින් අසමානයි
විනිසන් කම බලු කලේ විනිසාවයි
චිලොවටත් මෙලොවටත් අසමානයි
අපි භාවිත සතුව තියෙන්නේ
අපි ගාවයි...

සුදුසු රියක
දුර කතරක
බඩ තනිකර
යාදු ගොනාලා
බදු පවරේ
විස් බහලක
අසිරි බදු
දකිත සිනිත
රේණු බලක
දව ලාවිදු

දැනුවත් කිරීමේ අත් පත්‍රිකා බෙදා දීම සහ දැනුවත් කිරීම - උද්භිද උද්‍යානය, ජේරාදෙනිය

ජේරාදෙනිය උද්භිද උද්‍යානය, නැරඹීම සඳහා පැමිණෙන අයවලින් ඉලක්ක කරගනිමින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සහ පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය සබැඳි දැනුවත් කිරීමේ අත්පත්‍රිකා බෙදා දීම සහ දැනුවත් කිරීමක් පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ මහනුවර දිස්ත්‍රික් පුනරුත්ථාපන සම්බන්ධීකරණ කාර්යාලයේ පුනරුත්ථාපන නිලධාරී ලුතිනන් කර්නල් එස්එම්පීකේ සමරකෝන් ප්‍රමුඛ කාර්ය මණ්ඩලයේ මෙහෙයවීමෙන් 2025.05.30 දින සිදු කරන ලද අතර, මෙහිදී 450 දෙනෙකුට ආසන්න පිරිසක් දැනුවත් කිරීම සිදු කරන ලදී.



සමාජගත වූ පුනරුත්ථාපනලාභියකු හට ස්වයං රැකියා උපකරණ කට්ටලයක් ප්‍රදානය කිරීම - ගම්පහ

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය අවසානයේ සමාජගත වූ පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ ආර්ථික, සමාජයීය සහ සුභසාධන තත්ත්වය සාර්ථක කරගනීම සඳහා සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාවලිය යටතේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයට අයත් සමාජගත පුනරුත්ථාපනලාභියකු සඳහා සිය ජීවනෝපාය සාර්ථක කරගනීම වෙනුවෙන් ස්වයං රැකියා උපකරණ කට්ටලයක් ප්‍රදානය කිරීම පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික් කාර්යාලයේ පුනරුත්ථාපන නිලධාරී ලුතිනන් කර්නල් ඩබ්ලිව්ඒඑන්ඩී ජයසුන්දර විසින් 2025.06.02 දින සිදු කරන ලදී.



මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම - රාජකීය විද්‍යාලය, පොළොන්නරුව.

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික් කාර්යාලයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් පොළොන්නරුව, රාජකීය විද්‍යාලයේ සිසුන් 800 දෙනෙකු සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් 2025.05.29 දින පවත්වන ලදී. පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික් පුනරුත්ථාපන නිලධාරී ලුතිනන් කර්නල් උදීන අංගම්මනගේ මෙහෙයවීමෙන් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ නියෝජිත ඩීඑම් ධනුෂ්ක සම්පත් විජේසිංහ මහතාගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් මෙම දැනුවත් කිරීම සිදු විය.



සමහරුන්ට තවත් උණුසුම් පුවතක් පමණයි.

මෙ හම්, එය ජීවිතය කෙතරම් බිඳෙනසුලු සහ අනපේක්ෂිතද යන්න පිළිබඳ ආත්මය කමිසා කරවන මතක් කිරීමක් විය.

AIR INDIA PLANE CRASH

ජීවිත හතරක්. කතා හතරක්. කාලය, අරමුණ සහ සෑම මොහොතකම කරුණාව මා දකින ආකාරය වෙනස් කළ බලවත් පාඩම් හතරක්.

පළමුවැන්න: එක්සත් රාජධානියට සංක්‍රමණය වීමේ සිහිනය සැබෑ කර ගැනීමට වසර ගණනාවක් බලා සිටි පවුලක්.

ජීවිතය බාධා කරමින් පැවතුනි, වගකීම්, ප්‍රමාදයන්, තීරණ. ඔවුන් අවසානයේ ගුවන් යානයට ගොඩ විය... නමුත් කිසි විටෙකත් ඔවුන්ගේ ගමනාන්තයට ප්‍රභා නොවීය.

මම තේරුම් ගත්තා:

අපි "කවදා හරි" බොහෝ සැලසුම් රැගෙන යමු. නමුත් අපි බලා සිටියහොත්, කවදා හෝ එය කිසිදා සිදු නොවේ.

දෙවනුව: එම ගුවන් යානයේ සිටිය යුතු කාන්තාවක්. ඇය ප්‍රමාද වී පැමිණියාය. ඇතුල්වීම මග හැරුණා. ගුවන් යානයට නැගීමට ආශාවනා කළ නමුත් ප්‍රතික්ෂේප කරන ලදී. ඇය කලකිරීමට, කෝපයට, පරාජයට පත් වූවාය.

පසුව ඇය තේරුම් ගත්තා: "එම ප්‍රමාදය ඇයගේ ආරක්ෂාව බව"

අපට සැමවිටම අවශ්‍ය දේ අපට නොලැබේ.

තෙවනුව: දිවි ගලවා ගත් මිනිසෙක්.

ගුවන් යානය අඩකින් බෙදී ගිය අතර ඔහු අහම්බෙන් ගිනි නොගත් කොටසේ සිටියේය.

කිසිවෙකු නොනැසී පවතිනු ඇතැයි සිතූ දෙයකින් ඔහු අන්ධ වී ජීවතුන් අතර ඇවිද ගියේය.

එය වාසනාව නොවේ. එය අරමුණක් විය. තවද මට "සෑම දෙයකටම කාලයක් සහ අහස යට සෑම ක්‍රියාකාරකමකටම සමයක් ඇත" යන පදය මතක් විය. ඒක ඔහුගේ කාලය නෙවෙයි.

හතරවනුව: ඊට පස්සේ ඒක කරන්න බැරි වුණ අය. සිහින තියෙන මිනිස්සු. පවුල් තියෙන මිනිස්සු. නිම නොකළ කතා තියෙන මිනිස්සු.

ඒ උදේ වියාලා කාට හරි සමු දන්නා... ඒක අන්තිම වතාව කියලා නොදැන.

කාලය සහතික නැහැ කියලා වියාලගේ ජීවිත අපිට මතක් කරනවා. අපිට මහලු විය පොරොන්දු වෙලා නැහැ. අපිට පසුව පොරොන්දු වෙලා නැහැ. අපිට තියෙන්නේ දැන්. හුස්මක්. හෘද ස්පන්දනයක්. අවස්ථාවක්.

ඉතින් ඔයාට අද දවස තියෙන්නේ... ඔබ තවමත් හුස්ම ගනිමින් සිටියදී, තවමත් ශක්තිමත්, තවමත් හැකියාව ඇති, එය නාස්ති නොකරන්න. "පරිපූර්ණ" මොහොත එනකම් ඉන්න එපා.

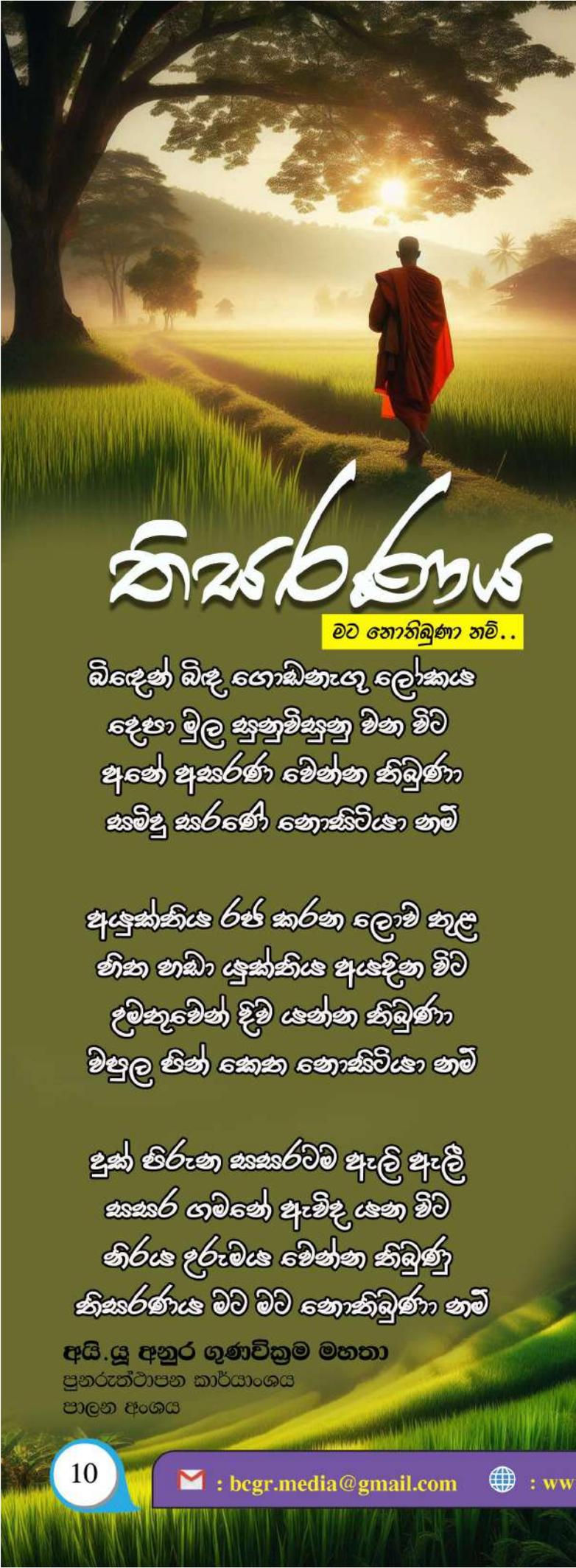
දැන් ආදරය කරන්න. දැන් කතා කරන්න.

මොකද ජීවිතය හැම විටම අනතුරු ඇඟවීම් සමඟ එන්නේ නැහැ. සහ සමහර විට ...

"රිළඟ වතාව" කවදාවත් එන්නේ නැහැ.

අන්තර්ජාලයෙන් උපුටා ගන්නා ලදී

Pravara කණ්ඩායම
මාධ්‍ය අංශය



නිසරණය

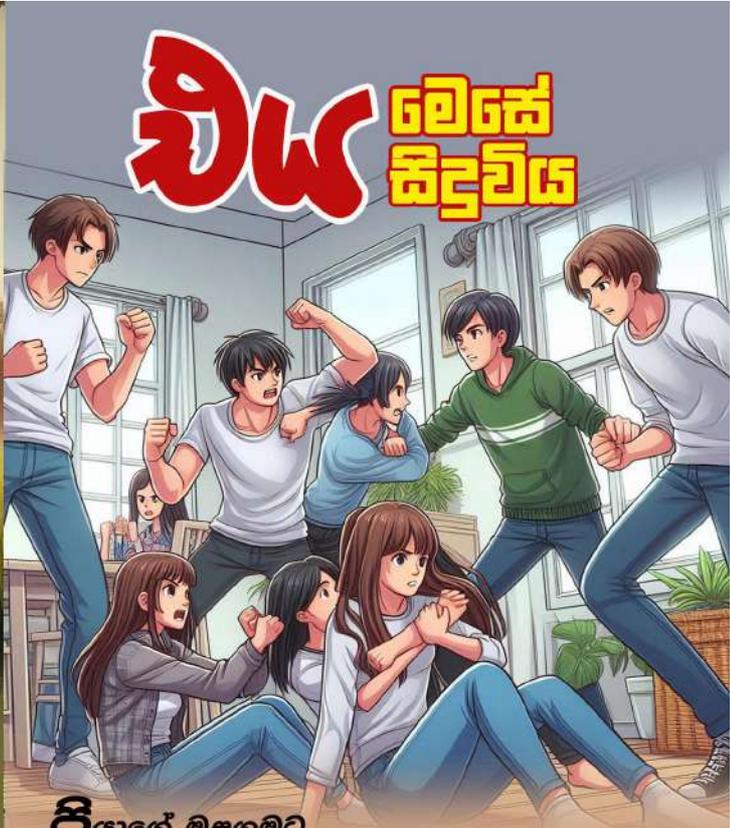
20 තොතිබුණා නම්..

බිඳෙන බිඳ ගොඩනැගූ ලෝකය
දෙපා මුල ඉනුනුනුනු මන මිටි
අනෙ අසරණ වෙනන නිබුණා
සමිදු සරණෝ නොසිටියා නම්

අයුක්තිය රජ කරන ලොව නුදු
නින නඩා යුක්තිය අයදින මිටි
දුමනුවෙන් දිමි යන්න නිබුණා
මිහුල ජින කෙන නොසිටියා නම්

දුක් පිරෙන සසරවිම ඇලි ඇලි
සසර ගමනේ ඇමිදු යන මිටි
නිරය දුරුමය වෙනන නිබුණු
නිසරණය මට මට නොනිබුණා නම්

අයි.සු අනුර ගුණවික්‍රම මහතා
පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය
පාලන අංශය



විඤ්ඤා මෙසේ සිදුවිය

පියාගේ මළගමට
පැමිණ සිටි දරුවෝ
දක කඳුළු මැද
නිම කළා අවසන් කටයුතු
අනේ එහෙත් එසැණින්

තවත් මළගමක් විය
එම නිවස තුළ
බෙදා ගැනීමට නොහැකිව
පියාට හිමි දේපොළ

ප්‍රවීණ කිවිඳු
ලීලි චන්ද්‍රසිරි මහතා
තැගමිපත

අමීමා

මහත් මත්වී
හුඹට දුන් දුක් පිඩා
උහුලන්
කොහොම සිටියද
ඉල්ල දේ එසැණින් දී
මගෙ සිත තොර්දා
අද පසුතැවෙනවා
අමීමේ මා ඒ දෙය
තේරුම් ගත් හිත්දා ...

ජීවිතේ අඳුරුවී අතරමං වී මා
ගැලවී යෑමට නොහැකි වී දිනෙන් දින මත්වී සිටි මා
නමුදු අත්හැර නොහැර පොඩි පුතු යන නාමය
හුඹත් ඇත් රැජිණකි මව්හි මගේ මුලු ලෝකයම





“මත්ද්‍රව්‍ය පුරුද්දට පාවිච්චි කරයි”. මත්ද්‍රව්‍ය පළමු උගුරෙන් පසු හැමවිටම මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කළ ද ඔහුගේ සිතුවිල්ල වන්නේ “කවදාද මා මෙය අත්හරින්නේ” කොහොමද මම මේ පුරුද්ද අත්හරින්නේ යනුවෙනි.

වර්තමාන ශ්‍රී ලංකා රජයේ මූලික අරමුණ වනුයේ විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වූවන් ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් ඔවුන් එම දුර්භික්ෂයන් බදු වූ නිවට පිවින ආත්මයන් ගෙන් මුදවා ගනිමින් රටට වැඩිදායී ජව සම්පන්න පුද්ගලයින් බිහි කිරීම තුලින් ශක්තිමත් සමාජ වටපිටාවක් නිර්මාණය කරමින් විරැකියාව පිටුදැකීමත් ලස්සන පිවිනියක් නිර්මාණය කිරීමය.

මේ සඳහා අපට රාජ්‍ය අනුග්‍රහය සහිත මධ්‍යස්ථාන 03ක් දැනට පවත්වාගෙන යන අතර නවදුරටත් ස්වේච්චාවෙන් පුනරුත්ථාපනය වන්නට ද ඒ සඳහා අවස්ථාවන් ලබාදීමට කඩිනමින් කටයුතු සිදුකරමින් පවතී. මත්ද්‍රව්‍ය අතහැරුණු දිනට ඔබට සියලු දෙනාට ප්‍රේම කරුණු ඇත. පිවිනියක නව මාවත් කරා යොමු කර ගනිමින් නව ආර්ථික ශක්තිය හා අධීෂ්ඨාන ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කර දීම අප කාර්යාංශය විසින් ඉතා හොඳින් සිදු කරනු ලබයි.

පුනරුත්ථාපනයට බිය නොවන්න. දක්ෂ කාර්යමණ්ඩලයකින් ඔබව පුද්ගලිකව අධීක්ෂණය කර ඔබ වෙතින් නැගෙන්නාවූ සරල කරුණක් වුවද ඉතා ගැඹුරින් විශ්ලේෂණය කර ඔබගේ අනාගතය සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා කැපවීම් කරන කාර්යමණ්ඩලයක් අප සතුව ඇත. සමාජ විද්‍යාත්මක මිනිසාගේ චක්‍රලය තුළ විවිධ ස්ථිර හා තාවකාලික සංකල්ප උපදින අතර ඇතැම් තීන්දු හා තීරණ ඔහුගේ ජීව පැවැත්මට බලපානු ලබයි. එය එක් එක් සාමාජිකයාගේ බුද්ධි ශක්තිමත් භාවය මත තීරණය වේ. “සිගරැට් බොන පිරිස අතර සිගරැට් නොබි සිටීමට”. ගන්නා තීරණය කොතරම් ප්‍රභල සංකල්පයක්ද? තවද ඔහු දුර්වලයෙකු නොවනු ඇත.

“මාගේ පිවිනියේ ඇති ප්‍රශ්න සහගත බව හේතුවෙන් මම සැමවිට මධ්‍යසාර ගතව සිටීමට තීරණය කළෙමි”. යමෙකුට තීරණය කළ හැක. නමුදු එය සමාජය වශයෙන් නිවැරදි තීරණයක් නොවේ. ශරීර ශක්තියට වඩා මානසික ශක්තිය දුර්වල වන්නන්ට පිළිතුරු ලබාදීමට මත්ද්‍රව්‍ය මග බලා සිටී. මත්ද්‍රව්‍යට මුල්තැන දුන් අවස්ථාවේ සිට තමා වටේ සිටි ආදරය, පවුල, නෑදෑයින්, මිතුරන්, මුදල්, සමාජ තත්ත්වය වස්තුව දේපල, ඉගෙනීම, දුදරුවන්, යාන වාහන, සෞඛ්‍ය, පිරිසිදුකම, ලස්සන ශරීරය, ලැප්පාව යන සියලු කරුණු ඔබගෙන් දිනෙන් දින ගිලිහී යනු ඇත. “සිතන්න”.

මනට ප්‍රථම “සිතන්න” මත්ද්‍රව්‍ය යනු “මිතුරෙකු” නොවේ. මත්ද්‍රව්‍ය එකම විසදුම නොවන බව සිතන්න. මත් වීමට වඩා ප්‍රභල සිතක් ඇති ඔබට ගැටලු විසඳා ගැනීමට තවත් නොයෙකුත් මාර්ග ඇත “සිතන්න”. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අතහැරන්න ඔබට එය කළ හැකිය. අපි මත් රකුසා පරදවමු.

කර්නල් එම්සීවී ගෝමස් සහකාර කොමසාරිස් පුනරුත්ථාපන

ලොව ගිල ගන්නා විෂම රකුසෙකු මුලු ලෝකයම වෙලාගත් මේ මොහොතේ ශ්‍රී ලංකාව යන පුංචිම පුංචි දිවයින අතහැර දමා යනැයි මට සිතිය නොහැක. සාගරයෙන් වටවී හුදකලාව සිටියද මත් රකුසාගේ ප්‍රභාසට මුහුණ දීමට තරම් ශක්තිමත් භාවයක් අපට නැති බැවින් මත් උවදුරෙන් අප රට, සමාජය, භාරුණය සහ අනාගතය ගිලගෙන අවසන්ව ඇත.

නාගරීකරණය තුල නූතන කාන්තෘණය කොතරම් දියුණු වුවත් ඒවා සමානව ලොවට ලබා දී ඇති කටුකත්වය ඉතා දැවන්නය. ඇමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නගරයේද මුඩුකකු නොතිබුණද මුඩුකකු යයි සැලකූ රැකියා විරහිත මතට ඇබ්බැහි වූ සමාජය දක්නට ලැබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ බන්ධනාගාර 32ක් පමණ ඇති අතර එහි නේවාසිකව සිරගත කළ හැක්කේ 12000 ක් පමණ වන අතර වාර්ථා වල සඳහන් වන්නේ දැනට 32000 ක් පමණ රැඳී සිටින බවයි. එයින් සියයට 60 ක් පමණ සිරගත කර ඇත්තේ මත්ද්‍රව්‍ය හා ඒ හා සම්බන්ධ වරදකරුවන් බව පෙන්වාදී ඇත.

මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නෙකු ඔහුගේ මුල්ම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හුදෙක් මිහිරි පතා හෝ අත්හදා බැලීමට සිදුකළ ද, තවත් සමහරෙකු පවුලේ හා සමාජ පසුබිම හේතුවෙන් ඒ සඳහා පෙලඹුවාද යන්න නිෂ්චිත වශයෙන් කිව නොහැක.

මෙහිදී තවත් නිර්ණායකයන් දෙස බැලූ විට දිළිඳුකම, පවුලේ ඔවුන්ට හිමි ස්ථානය, දෙව්පියයන් නොමැති වීම හෝ ආදරය නොලැබීම, සමාජයේ විවිධ මට්ටම් පවත්වාගෙන යාම හා එයින් මුදා ගැනීමට හෝ මුදවාලීමට අවසරයන් නොලැබීම, මුදල් ඉපයීමේ ඇති ආශාව, ශිල්පීය ඥානයෙන් තොරවීම, ආකල්පමය වශයෙන් සමාජය වෙනස් නොවීම, මිතුරු ඇසුර කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය බොහෝ දුරට ඉවහල් වී ඇත.

වෘත්තීය පුහුණුවෙන් පසු නව ලොවක් කරා යන පුහුරුත්ථවෘතතලාභීන්.



පුහුරුදෙයට එක්වන නව තාරුණ්‍යය



සවියෙන් පුර්ණව



ගඟක් සේ ඉදිරියටම ගලායන



මිණි කැට සේ ඔප්නැංවෙන තාරුණ්‍යය



නවමු තාක්ෂණයෙන් සන්නද්ධව



හිසි ගුරුහරුකම් ඔස්සේ



පවුරක් සේ සවිමත්ව



නව්‍යකරණයෙන් යාවත්කාලීනව

சிம்மா



நெருகில் எண்ணை சிமந்து
நெண்ணாய் எண்ணை பாகுதாந்து
நென்றளிர் எண்ணை யளர்ந்து
சிம்மில் எண்ணை யவந்து
சிடிதாய் யெயர் யவந்து
சிஸ்யும் பஸ்யும் என் சிடைதனர்
மட்டும் என்று எண்குறைய யளந்து
என் சிண்ணைக்கு திரந்து
ந.6 திண்ணை குறும் திண்ணை.

K 10760

MOM 

I
Miss
You

අම්මා

මාව කුසේ දරාගෙන
අයුස් වගේ මාව ආරක්ෂා කර
උස් මහක් කර
ආදරයෙන් මාව තියාගෙන
උස්සන නමක් දීලා
මගේ ආසාවන් පමණක් ඉටුකරමින්
දිවා රැ නොබලා ජීවත්වුණු
මාගේ අම්මාට සමාන
වෙන කෙනෙක් නොමැත



සිංහල භාෂා පරිවර්තනය
ඒඑම්එම් රිස්ලාන් - පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය

පුනර්ජීවන ක්‍රමාලයක කිරීමේ වැඩසටහන සාරංගා මධ්‍යස්ථානය - වව්නියාව



වව්නියාව - සාරංගා මධ්‍යස්ථානයෙහි දී පුනර්ජීවන ක්‍රමාලය වී සිය පුනර්ජීවන කාලය සාර්ථකව අවසන් කරන ලද පුනර්ජීවන ක්‍රමාලයක කිරීමේ වැඩසටහනක් 2025.05.31 දින පවත්වන ලද අතර, මධ්‍යස්ථාන පුනර්ජීවන අධිකාරී කර්නල් ඊවම්විජිවන් ඒකනායකගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පුනර්ජීවන ක්‍රමාලයකින් පවුල්වල සාමාජිකයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලදී.



පුනර්ත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් තුමන්ගේ මධ්‍යස්ථාන සංචාරය සාරංගා මධ්‍යස්ථානය වටිනියාව

පුනර්ත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් මේජර් ජෙනරාල් (විශ්‍රාමික) දුර්භන හෙට්ටිආරච්චි මහතා 2025.05.09 වන දින වටිනියාව සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ සංචාරයක නිරත වන ලද අතර, මධ්‍යස්ථාන පුනර්ත්ථාපන අධිකාරී කර්නල් ඊජිමේස්පීන් ඒකනායක හා මධ්‍යස්ථානයේ රාජකාරී සිදු කරනු ලබන අනෙකුත් නිලධාරීන් හා නිලධාරීන්ගේ සමග මධ්‍යස්ථාන පුනර්ත්ථාපන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන ලදී.



පසුව පුනර්ත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් තුමන් මධ්‍යස්ථාන උපදේශණා නිලධාරීන් හා සහය උපදේශකයින් සමග පුනර්ත්ථාපන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව හා පුනර්ත්ථාපන ක්‍රියාවලියේ සිදු කල යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳ අදහස් ලබාගැනීමක් සිදු කරන ලද අතර, අවසාන වශයෙන් නේවාසික පුනර්ත්ථාපනලාභීන් කිහිප දෙනෙකු පුද්ගලිකව සම්මුඛ පරීක්ෂණයට භාජනය කිරීමද සිදු කරන ලදී.

නව කොමසාරිස් (පාලන/සකාස) තනතුරේ රාජකාරි භාර ගැනීම පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ නව කොමසාරිස් (පාලන / සකාස) වශයෙන් පත් වූ බ්‍රිගේඩියර් චම්චිස් අමිත් සිය ධුරයේ රාජකාරි භාර ගැනීම 2025.05.05 දින සිදු කරන ලදී.



නව පුනරුත්ථාපන අධිකාරි තනතුරේ රාජකාරි භාර ගැනීම නවෝද්‍යාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය, කන්දකාඩු

කන්දකාඩු, නවෝද්‍යාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ නව පුනරුත්ථාපන අධිකාරි වශයෙන් පත් වූ බ්‍රිගේඩියර් පිපිසි පෙරේරා සිය ධුරයේ රාජකාරි භාර ගැනීම 2025.02.28 දින සිදු කරන ලදී.



මහින් භෞර රටක්

නිරෝගී පුරවැසි දැවියක්

වර්තමානය වන විට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ශීඝ්‍ර ලෙස ඉහළ යෑම හේතුවෙන් එය සමාජ ව්‍යසනයක් බවට පත්වී ඇත. පවුල තුළ මෙන්ම සමාජය තුළ ද බරපතල ගැටලු රාශියක් නිර්මාණය කිරීමට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවී ඇත. පාසැල් දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි කර ගැනීමේ ප්‍රවණතාව ඉහළ ගොස් ඇත. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් බන්ධනාගාරගත කිරීමෙන් පමණක් මෙම උවදුර වලක්වා ගැනීමට හැකියාවක් නැත. වර්තමානය වන විට මත්ද්‍රව්‍ය සමාජ බේදවාචකයක් නිර්මාණය කිරීමට හේතුවී ඇති අතර, 2022 වසරේ පුද්ගලයින් 152,979 ක් මත්ද්‍රව්‍ය වැරදි සම්බන්ධයෙන් අත්අඩංගුවට ගනු ලැබ තිබුණි. එහෙත් මේ අතරින් පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් සඳහා යොමු කර තිබුණේ පුද්ගලයින් 1930ක් පමණි. බන්ධනාගාරගත වන වැරදිකරුවන් අතරින් 60%ක් පමණ පුද්ගලයින් බන්ධනාගාරගත වන්නේ මත්ද්‍රව්‍ය වැරදි සම්බන්ධයෙනි. මින් පෙර දේශපාලනික හා වෙනත් බලවේග ආරක්ෂාව යටතේ ශ්‍රී ලංකාව කලාපයේ මත්ද්‍රව්‍ය හුවමාරු මධ්‍යස්ථානයක් බවට පත්ව තිබූ අතර එය සංවිධානාත්මක අපරාධ වර්ධනයවීමට බලපා ඇත. එබැවින් වත්මන් රජය මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා ප්‍රමුඛත්වය ලබා දෙනු ලැබේ.



ආරාධි දින දර්ශනයට අනුකූලව දුල් හිජ්ජා නම් හජ්ජි 12 වැනි මාසයයි.

මුස්ලිම්වරුන්ගේ ප්‍රධානතම සිද්ධස්ථානය කහ්බතුල්ලාහ් කහ්බතුල්ලාහ් කියන්නේ කළුපාට සමවතුරසුකාර ගොඩනැගිල්ල විය පිහිටා ඇත්තේ මක්කමේ විය ඔවුන්ගේ පළවෙනි පල්ලිය වේ.

හජ් අවුරුදු සමරන්නේ ඉබ්‍රාහිම් නබිතුමා සහ ඔහුගේ පවුලේ විසින් කරපු කැප කිරීම් සම්බන්ධවයි.



හජ් උත්සවය

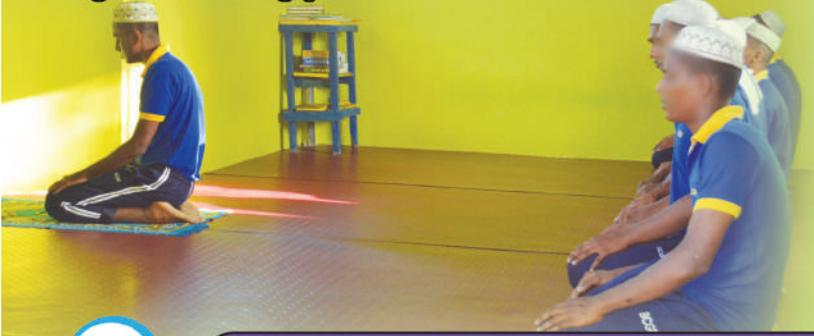


ඉ ලංකාවේ මුස්ලිම්වරුන් ප්‍රති 7 වන දින හජ් උත්සවය (රිදුල් අල්හා) සමරන බව කොළඹ මහා පල්ලිය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු නවෝදාව ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය කන්දකාඩු හි පුනරුත්ථාපනය වනු ලබන පුනරුත්ථාපනලාහින් සිය ආගමික වතාවත් වල නිරත වන ලදී.

මෙම උත්සවය දිව්‍යමය ගෞරවයක් ලෙස නබි ඉබ්‍රාහිම් (ඒබ්‍රහම්) සහ ඔහුගේ පුත්‍රයාගේ කැපකිරීම සිහිපත් කරයි.

ගෝලීය වශයෙන් මුස්ලිම්වරුන් සඳහා දෙවන වැදගත්ම උත්සවය වන (රිදුල් අල්හා) සෞදි ආරාධියේ මක්කාවට වාර්ෂික හජ් වන්දනා ගමනට සමපාත වේ.

හජ් යනු මුස්ලිම්වරුන්ගේ අනිවාර්ය ආගමික යුතුකමක් වන අතර ඉස්ලාමයේ කුළුණු පහෙන් එකකි. ශුද්ධ වූ මක්කා නගරයට යන ගමන යාමට ශාරීරිකව හා මූල්‍යමය වශයෙන් හැකියාව ඇති සෑම මුස්ලිම්වරයෙකුම ජීවිත කාලය තුළ අවම වශයෙන් එක් වරක්වත් විය ඉටු කළ යුතුය.



අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ නවෝද්‍යව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ කාර්යමණ්ඩලයට පුහුණු වැඩසටහනක්



අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ නිලාහි අළුත්ගේ මහත්මිය ඇතුළු උපදේශකයින් 07 දෙනෙකුගේ සහභාගිත්වයෙන් පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශ සාමාජිකයන් 48 දෙනෙකු සඳහා 2025.06.13 සහ 14 දෙදින පුහුණු වැඩමුළුවක් පවත්වන ලදී.



පුනර්ත්ථාපනලාභීන් සහ ඔවුන්ගේ සාමාජිකයින් සමඟ හමුව

තෝරාදා - ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය - කන්දකාඩු



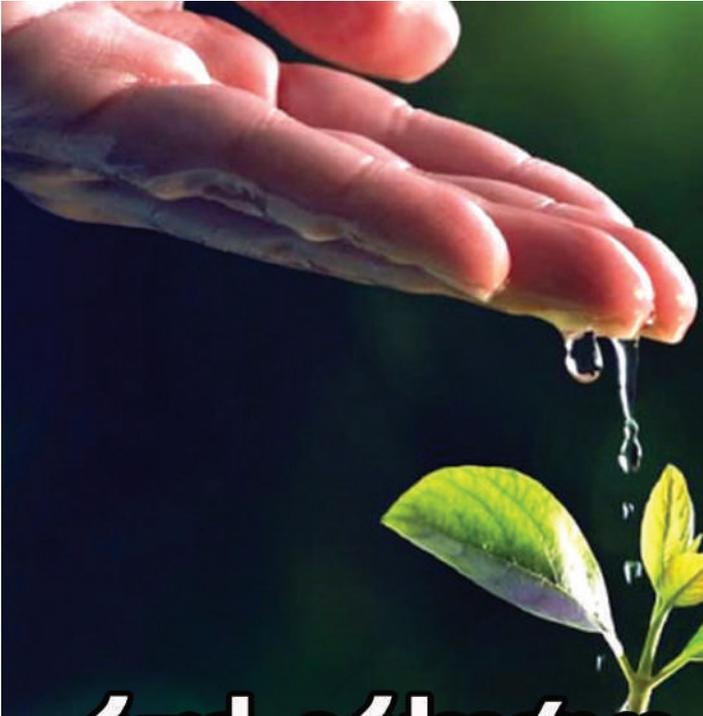
තෝරාදා - නෘතිය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය - සේනපුර



සාර්වභා මධ්‍යස්ථානය - වව්නියාව



පුනර්ත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයෙහි නේවාසිකව පුනර්ත්ථාපනය වනු ලබන සෑම පුනර්ත්ථාපනලාභියෙකු සඳහාම සෑම මසකටම දෙවතාවක් ඔහු විසින් නම් කළ ළගම ශ්‍රෝතීන් හමුවීමේ අවස්ථාවක් උදා කර දී ඇත. ඒ යටතේ හමුවූ අවස්ථාවන් කිහිපයක්.



ජගත් පරිසර දිනය 2025

රක් රෝපණය කිරීමේ වැඩසටහන

රක් රෝපණය කිරීමේ වැඩසටහන
සාරංගා මධ්‍යස්ථානය, වව්නියාව

2025 ජගත් පරිසර දින සැමරුමට සමගාමීව රක් රෝපණය කිරීමේ වැඩසටහනක් වව්නියාව සාරංගා මධ්‍යස්ථාන පරිශ්‍රයේ දී 2025.06.05 දින සිදු කරන ලදී.

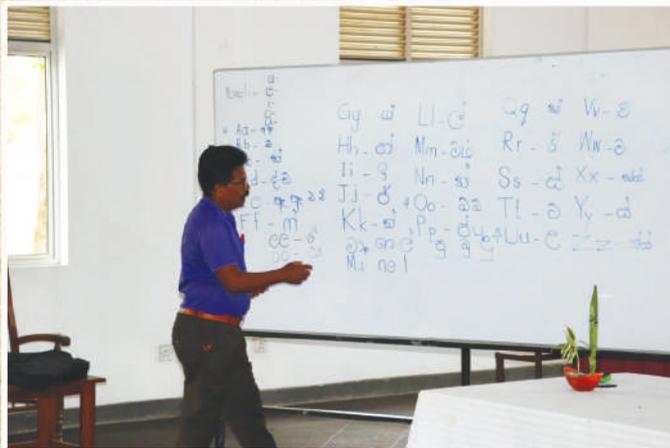
මෙහිදී පැළ වර්ග 25 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් රෝපණය කරන ලද අතර, පුනරුත්ථාපනලාභීන් ඇතුළු නිලධාරීන්, උපදේශන නිලධාරීන් සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ සහභාගිත්වයෙන් මෙම රක් රෝපණ වැඩසටහන සිදු කරන ලදී.



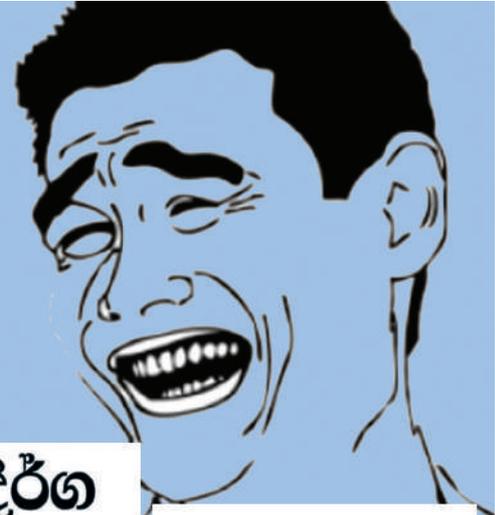
මූලික ඉංග්‍රීසි භාෂා පාඨමාලාව

නවෝදාව තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය
සේනපුර

සේනපුර, නවෝදාව තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ භාෂා දැනුම වර්ධනය කරලීමේ අරමුණින් මූලික ඉංග්‍රීසි භාෂා පාඨමාලාවක් 2025.05.10 දින ආරම්භ කරන ලද අතර, තෝපාවැව ජාතික පාසලේ එම්ආර් ඛණ්ඩාර ගුරුතුමන්ගේ මෙහෙයවීමෙන් පුනරුත්ථාපනලාභීන් 31 දෙනෙකු වෙනුවෙන් මෙම මූලික ඉංග්‍රීසි භාෂා පාඨමාලාව පවත්වනු ලබයි.



සිනා කාහරය



රස්සාවක් නොකර



පිටත් වෙන්න විදිහක් ඇත්තෙම හැද්ද බං

මම නම් ඔය දීර්ග නිවාඩු වලට කැමතිම නෑ බං..රියා..



නිවාඩු හැකුව වැඩට යන සෙමි එක

ඔලුව හැරීවිට අතේ යන්න තිබ්බා..



හරියට ඔලුවක්වත් තිබ්බනම්ං..!

හැමදාම පරක්කු වෙලා OFFICE එකට යන මම. අනිත් උන්ට කලින් එක දුවසක් වැඩට ආවම



කෝ මේ කම්මැලි වුනුත් ටික අදුන් පරක්කුද



දත් වටින්නෙ ඇයි දන්නවද ?

ඔය මැද ඉන්නෙ මනුස්සයගේ ඇතිබැමක් අඩුයි.ඔයා ඒ උනාට දැක්කේ ඒ මනුස්සයගෙ දන හැනි එක විතරයි..

ඒ නිසා හැමෝම දත් ටික පරිස්සම් කරගන්න

විරිචිත්ව බිහින්නෙ තැනි ගැහු ඉන්නෙ



කැප්ටමර් කෙයා චිතේ චිතරයි

සමහරු මං ගැන තැන තැන කියපුවා ආරංචි වෙද්දි තමයි මං දැනගත්තේ



මගේ ගැන දන් දන්න දේවල් වලින් බාගයක්වත් මං හරියට දන්නේ නැහේ කියලා

නවම පොහොදා අද දෙරණ සදහම් වන්දනා වැඩසටහන



නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය කන්දකාඩු.

නවමිපුර පසලොස්වක පොහොය දිනයේ ශාසනික වැදගත්කම සිහිපත් කරමින් විදින දවස පුරාවටම උදෑසන සිල් සමාදන් වැඩසටහන කාලීන කාව්‍යමය ධර්ම දේශනය සහ සර්ව ආගමික පූජක තුමන්ලාගේ සහභාගිත්වයෙන් ධර්ම සාකච්ඡාවක් ද පවත්වන ලදී.

දිනය පුරාවටම පැවති එම වැඩසටහන අද දෙරණ 24 නාලිකාව සහ පුනරත්ථාපන කාර්යාංශ Facebook නාලිකාව ඔස්සේ සමගාමී විකාශයක් ලෙස සජීව විකාශය කරන ලදී.

“මහින් තොර රටක්” නිර්මාණය කිරීමේ ධර්ම සාකච්ඡාමය වැඩසටහන සදහා ශ්‍රී ලංකා හික්ෂු විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය පූජ්‍ය පාතේගම ශ්‍රෝණේෂ්ඨර ස්වාමීන්වහන්සේ, අනුරාධපුර කර්ටාස් සෙත්සවිය අධ්‍යක්ෂ ඇලෙක් රෝයි පියතුමන්, ස්වාමීන්වහන්සේ ධර්මෝ කුරුක්කල් තුමන්, ජමෙයිතුල් උලමා සංවිධානයේ ගරුදේ මවුලවි තුමන් සහ වත්මන් පුනරත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් මේජර් ජෙනරල් දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි මහතා ඇතුලු පිරිසක් සහභාගි වන ලදී.



මෙම වැඩසටහන අධීක්ෂණයෙන් අද දෙරණ 24 නාලිකාවේ ප්‍රවෘත්ති හා කාලීන සිදුවීම් සාමාන්‍යාධිකාරී කේසි සාරංග මහතා ජ්‍යෙෂ්ඨ විධායක නිෂ්පාදක තෙරංජන් හෙට්ටිආරච්චි මහතා වැඩසටහන් නිෂ්පාදක නවෝදේ වීරවර්ධන මහතා සහ කැමරාකරණයෙන් නිෂාන්ත දිසානායක මහතා දිනේෂ් කලුආරච්චි මහතා තාරක ප්‍රසංග මහතා ඇතුලු පිරිසක් සහභාගි වන ලදී.