පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය
BUREAU OF REHABILITATION

ලස්සන ජීවිතයක්..

මත්ද්‍රව්‍යයෙන් තොර දේශයක්

**මත්ද්‍රව්‍ය නිසා සිරගත වූ දිවියට
තිත තබන්න, ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත්ව
ජීවිතය ජය ගන්න.**

පුනරුද පුවතක්

REHAB NEWS
புனர்வாழ்வு செய்திகள்

2025 තෙවන කලාපය

පුනරුද පුවත් සඳහා ජීවය සපයන්නෝ

උපදේශකත්වය

බ්‍රිගේඩියර් එම්එස් අමිත් අයිඑස්සී
පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල්

අධීක්ෂණය

බ්‍රිගේඩියර් පීපී ප්‍රියලාල් යූඑස්පී අයිඑස්සී
කොමසාරිස් (පුනරුත්ථාපන)

කර්නල් එම්සීවී ගෝමස්
සහකාර කොමසාරිස් පුනරුත්ථාපන

සංස්කරණ මණ්ඩලය

මේජර් ඩීඑම්එම්එම් තිලකරත්න
තොරතුරු තාක්ෂණ නිලධාරී

කපිතන් එස්ඩීආර්එම් රාජපක්ෂ
නීති නිලධාරී

ඒඑම්එම් රිස්ලාන් මහතා
භාෂා පරිවර්තක

කේඑස් පෝල් මහතා
කළමණාකරන සහකාර

පරිගණක නිර්මාණය සහ පිටු සැකසීම

එච්එම්පීඑස් කරුණාතිලක

ලිපිනය

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

දුරකථන අංකය
011 - 2883891
011 - 2577457

ෆැක්ස්
011 - 2883737
011 - 2883899

විෂ මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර පරදන "රටම එකට" ජාතික මෙහෙයුම

මේ වන විට ජාතික ව්‍යසනයක් බවට පත්ව පාසල් දරුවන්ගේ මෙන්ම තරුණ ප්‍රජාවගේ ජීවිත අවදානමට ලක් කර ඇති විෂ මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් බොහෝ අපරාධ සිදු වන බවටද නිරීක්ෂණය වී තිබේ. ඒ අනුව විෂ මත්ද්‍රව්‍යවලට එරෙහි පුළුල්ම මහජන ව්‍යාපාරය ගොඩනඟමින්, නියත වශයෙන්ම විෂ මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර රටින් මුලිනුපුටා දමා අනාගත පරපුරත්, සමාජයත් එම ව්‍යසනයෙන් ගලවා ගන්නා බව මෙහිදී අවධාරණය කළ මම, වහාම එයින් ඉවත් වන ලෙස විෂ මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන්නන්ට සහ ඒ සඳහා ඇබ්බැහි වූවන්ට දැනුම් දුන්නෙමි.

අත්අඩංගුවට ගැනීම, පුනරුත්ථාපනය, නිවාරණය, මහජන තෙරපුම, ආගම, ක්‍රීඩාව, කලාව සහ සංස්කෘතිය යන බහුවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ 'රටම එකට' ජාතික මෙහෙයුම ක්‍රියාවට නංවන බව පැවසූ මම, එකී ජාතික කාර්යභාරය වෙනුවෙන් එක් වන ලෙස සියලු දෙනාට ආරාධනා කළෙමි.

උපුටා ගැනීම
ජනාධිපති අනුර කුමාර දිසානායක මහතාගේ ෆේස්බුක් පිටුවෙන්

ඉවත් වෙනු

විෂ මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ
තොරතුරු දැනුම් දීම සඳහා
ක්ෂණික දුරකථන අංකයක්

1818

මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහිවූවන් සාර්ථක ලෙස පුනරුත්ථාපනය කිරීමත් මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහි නොවූ අය ඉන් ආරක්ෂා කිරීමත්

අපේ වගකීමක්...

බ්‍රිගේඩියර් එම්එස් අමිත් මහතා
පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල්

මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහිවූවන් පුනරුත්ථාපනය කර ඔවුන් රටට වැඩදායී පුරවැසින් ලෙස සමාජ ගත කිරීම රටක ජාතික වගකීමක් වන අතර මෙය තනි පාර්ශවයකට පමණක් සිදුකළ හැකි ක්‍රියාවලියක් නොවන බව විෂ මත්ද්‍රව්‍ය තුරන් කිරීමේ රටම එකට ජාතික මෙහෙයුම් ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ සුප්‍රීම් රූපවාහිනී නාලිකාවේ පැවති ජනහඬ සංවාදාත්මක වැඩසටහනට එක් වෙමින් පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් බ්‍රිගේඩියර් එම්එස් අමිත් මහතා විසින් පවසන ලදී.

තවද මෙම ව්‍යසනය තුරන් කිරීම සඳහා දායක විය හැකි සියලු පාර්ශව එක්කර ගනිමින් වත්මන් රජය ගෙන යන වැඩපිළිවෙලට උපරිම දායකත්වය පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය මගින් ලබා දෙන බවද ඒ මහතා එහිදී වැඩිදුරටත් ප්‍රකාශ කරන ලදී.

යම් පුද්ලගයෙකු මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහිව තමන්ට ඉන් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය බව පවසා ස්වකැමැත්තෙන් පුනරුත්ථාපනය වීමේ අවස්ථාවද මේ වන විට ලබා දී ඇත.

ඒ සඳහා පළමු පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය ලෙස වැලිකන්ද සේනපුර තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ 2025/10/16 වන දින විවෘත කරන ලදී. ඒ සඳහා මේ වනවිටත් ජනතාවගෙන් ඉතාමත් යහපත් ප්‍රතිචාර ලැමේින් පවතින බවයි පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් තුමන් වැඩිදුරටත් සඳහන් කළේ.

මෙම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ දී මේ වනවිටත් සයිබර් අවකාෂයේ දී විශාල අභියෝග රැසකට මුහුණු දීමට සිදුව ඇති බවත් එම අභියෝගයන්ට අප කාර්යාංශය අති සාර්ථක ලෙස මේ වනවිටත් මුහුණ දෙමින් සිටින බවත් වත්මන් පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් බ්‍රිගේඩියර් එම්එස් අමිත් මහතා විසින් පවසන ලදී.

ප්‍රියංග කරුණාතිලක
මාධ්‍ය අංශය

කාර්ය මණ්ඩල පුහුණු වැඩසටහන

බත්තරමුල්ල, පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශ ප්‍රධාන කාර්යාලයේ රාජකාරියේ නියුතු නිලධාරීන්, කාර්ය මණ්ඩලයේ 40 දෙනෙකු සඳහා කාර්යාල ජීවිතය සහ පුද්ගලික ජීවිතය අභිප්‍රේරණාත්මකව සතුටින් ගත කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැඩසටහනක් එක්සත් මානව හිමිකම් සංවිධානයේ සම්පත් දායකත්වයෙන් 2025.08.20 දින පවත්වන ලදී.

"එක්සත් මානව හිමිකම් සංවිධානයේ" (United Human Rights Organization) මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝ විද්‍යා උපදේශන නිලධාරි,දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යා විශාරද, ආචාර්ය ආර්එම්ඒ නිමල්සිරි රණසිංහ මහතාගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් මෙම වැඩසටහන පවත්වන ලදී.

ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ජාතීන් අතර සාමයෙන් හා සහජීවනයෙන් ජීවත්වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දේශනය

වව්නියාව, සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන් 100 දෙනෙකු සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ 25 දෙනෙකු සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ජාතීන් අතර සාමයෙන් හා සහජීවනයෙන් ජීවත්වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දේශනයක් සමස්ත ලංකා ඉස්ලාම් ආගමික විද්වත් සභාවේ (සමස්ථ ලංකා ජම්ඉයියතුල් උලමා සංවිධානය) (මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශණ නිලධාරි) එම්ඉසෙඩ්එම් සෆරුල්ලා මවුලවි තුමා සහ මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශණ නිලධාරි එස්එම් රම්සි ක්‍රාති මහතාගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් 2025.07.08 දින පවත්වන ලදී.

පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ අධ්‍යාපන චාරිකාව

වව්නියාව - සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනය වන පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ මානසික සුවය සංවර්ධනය කරලීමේ අරමුණින් අධ්‍යාපන චාරිකාවක් 2025.08.07 දින මන්නාරම හා ඒ අවට ප්‍රදේශය වෙත සංවිධානය කරන ලදී.

පුනරුත්ථාපනලාභීන් 108 දෙනෙකුගේ සහ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් 42 දෙනෙකුගේ සහභාගීත්වයෙන් ආරව් ආරු (කුංජිකුලම්) සංගිලි පාලම, මඩු පල්ලිය, යෝධ වැව, තිරුකේදීෂ්වරම් කෝවිල, මාතොට රාජමහා විහාරය, බයෝබැබ් ගස, තලෙයිමන්නාරම් ජැටිය හා තොටුපල, තලෙයිමන්නාරම් ආදම්ගේ සොහොන හා පේසාලෙයි වෙරල තීරය වැනි විශේෂ ස්ථාන නැරඹීම සඳහා ඔවුන්ට අවස්ථාව උදා කරදෙන ලදි.

මස් මාංශ
ආහාරයට ගැනීමෙන් සිල්පද දෙකක් කැඩෙන
බව ඔබ දන්නවා ද?

පින්සිල් සමාදන් වන විට පළමු සිල් පදය වන්නේ ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීමයි. මස් මාංශ ආහාරයට ගැනීමේ දී සිදුවන්නේ සතුන් මරණ අයට අනුබලදීමයි කිසිම සතෙකු තමා මරාගෙන කන්නයි තම ජීවිතය පරිත්‍යාග නොකරති. සත්ව මාංශ ආහාරයට ගැනීමේදී මරණ අයට අනුබලදීම සිදුවන බව පිළිගත යුතුය.

තවද හතර වැනි සිල් පදය වන බොරු කීමෙන් වැළකීමත් පළවැනි සිල් පදය කැඩීමෙන් මෙම බොරු කීම වැළකීමේ සිල් පදය කැඩන බව සිතට ගත යුතුවේ.

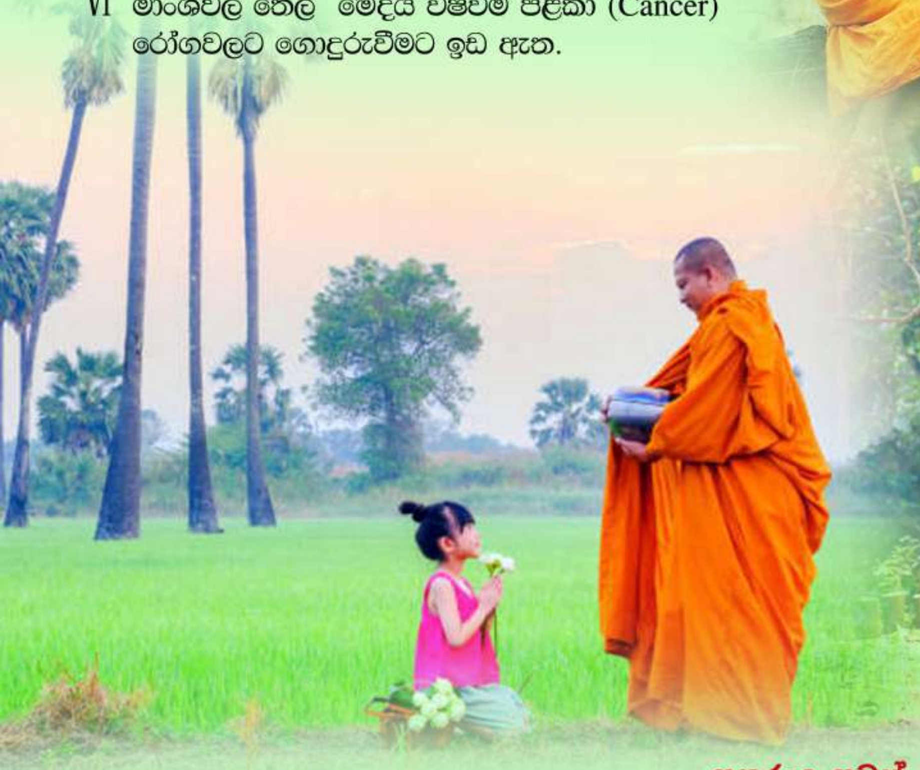
මස් මාංශ කෑමේ එල විපාක නම් :-

I මස් මාංශවල ලේ වන බැවින් අධික රුධිර පීඩනයට ලක්වීම.
II මස් මාංශවල විෂ වූ (මේදය) තෙල් Cholesterol වැඩි වීම.
III මස් මාංශ අහිත කරවීමේන් වකුගඩු රෝගවලට පවා ලක්වීම.
IV මස් මාංශ මේදය වැඩිවීමේන් නහරවල ලේ ගමනය හිරවීම.
V චර්ම රෝගවලට පවා ලක්වීම.
VI මාංශවල තෙල් මේදය විෂවීම පිළිකා (Cancer) රෝගවලට ගොදුරුවීමට ඉඩ ඇත.

මෙම නිසා නිතරම මස් මාංශවලට අධික ලෙස ගිජුවීමේ විපාක දැන නිර්මාංශ ආහාරට ගැනීමෙන් නිරෝගි දිවියක් ලබා ගත හැකි බව අවධාරණය කරනු කැමැත්තෙමි.

අපට කිරි ටික එනම් පස්ගෝරස ලබාදෙන ගවයා මෙන්ම ලොකුම සතුන් වන අලි ඇතුන් ද ආහාරයට ගන්නේ මස් මාංශ නොව ශාක වර්ග තෘණ වර්ග ස්වභාවික ආහාර බවද සිහිකරමි.

අයියු අනුර ගුණවික්‍රම
පාලන අංශය
පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය



"Love is the strongest medicine."
"Family makes Recovery possible."
No Future without Forgiveness
"Where love enters, Healing begins."
"Rehab heals the body, Family heals the heart."

මුලාවෙන් මිඳුනු සිත

සුළඟ මෙන් සැරිසරන, ගිනි මෙන් දැවෙන, විටෙක මඳ පවනක් මෙන් සැනසිලිදායක ආශ්චර්යක් මෙලොව වේ නම් ඒ පුද්ගලානුබද්ධ මනුෂ්‍ය "සිත" වේ . මෙලොව ජීවය ලත් ප්‍රාණීන්ගෙන් සිත දමනය කිරීමට තරම් ප්‍රඥාවක් ඇතිවුන් වෙත්නම් ඒ මනුෂ්‍යයන් වන අප වන්නෙමු. තමා වරදට පෙළඹෙනවාද නැතිනම් යහපතෙහි නියෙලෙනවාද යන තීරණය ඇත්තේ ද එම මනුෂ්‍යා සතුවම වේ. මනුෂ්‍ය සිත වනාහි සුඛයෙහි ඇලීමට කැමති ආත්මාර්ථකාමී ගති පැවතුම් කෙරෙහි දැඩි ලොබකම් දක්වන චංචල ඉන්ද්‍රියකි.

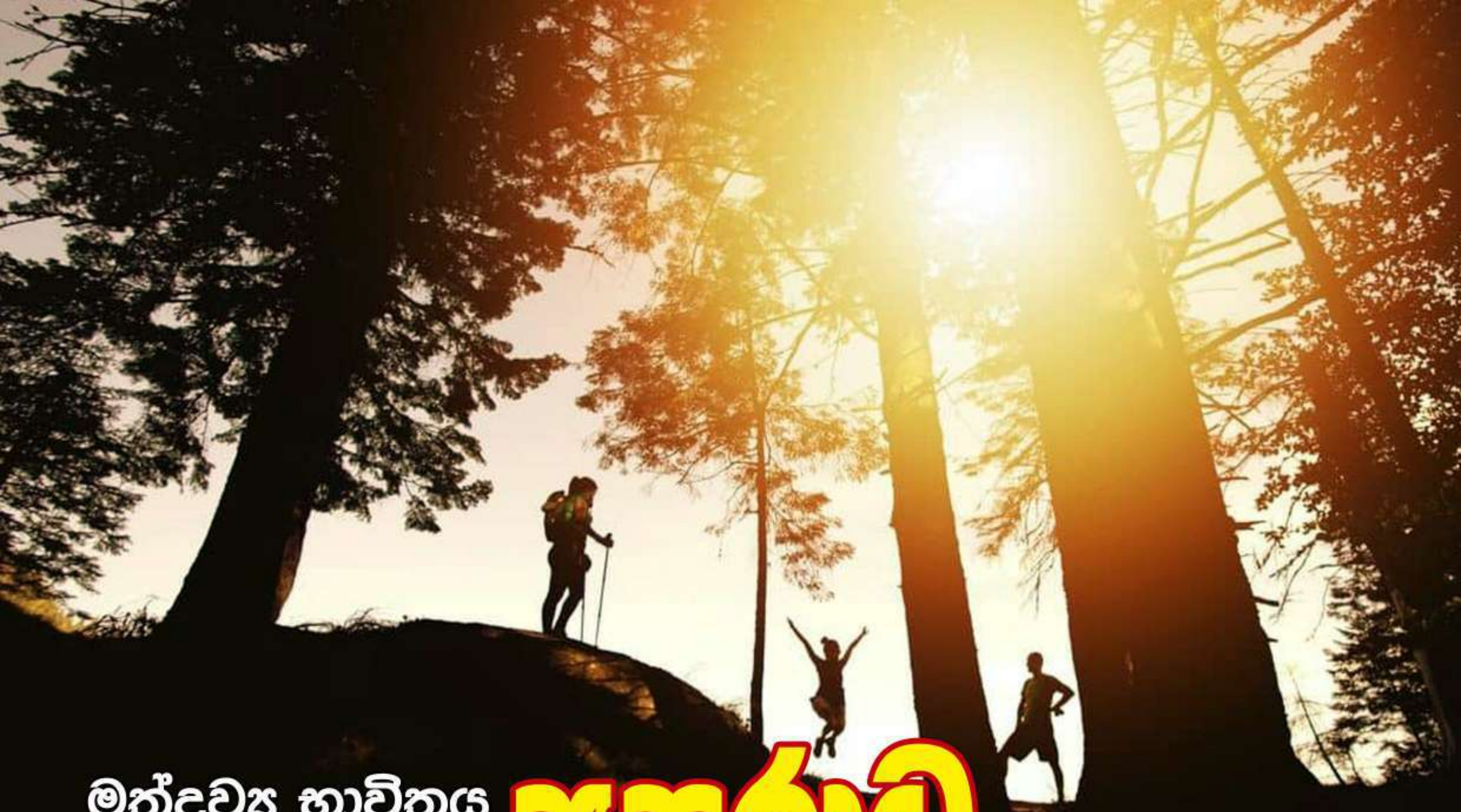
එලෙස මනුෂ්‍යා විවිධ වූ ආකාරයට භවගාමී සසර තුළ සුඛ විහරණය මුල් කරගත් සංස්කාරයන් රැසක් තම ජීවිතයට එක් කරගනී. එතුළින් පුද්ගලයා ලබන සුඛය කෙටිකාලීන වූත් එහි දුගතිගාමී වේදනාව,පීඩනය තමන්ට දැනෙන්නට පටන්ගන්නා විට බොහෝ විට ජීවිතයේ වැදගත්ම කාල පරාසය තමාගෙන් ඈත්ව ගොස් බොහෝ කල් ගත වී තිබිය හැක. මිරිඟු දිය මෙන් මායාවෙහි පටලවන, පසු පස දිවයාමෙන් හෙම්බත් වන දුක්ඛදායී සංස්කාර අතරින් මනුෂ්‍යා විනාශයෙන් විනාශයට ඇද දමන පව්ටු චර්යාවක් ලෙස "මත්ලෝලීත්වය" පෙන්වා දිය හැකිය. මතට ඇබ්බැහි වූවෙකුට කිසිවිට තම ඉන්ද්‍රියන් දමනය කරගැනීමේ හැකියාව නොපවති. මා ලද අත්දැකීම් අනුව මතට ගිජු බව කොතරම් පව්ටුද යත් දැක්වුවහොත් තමා කරන ක්‍රියාවෙහි යහපත් අයහපත්භාවය පවා වටහා ගැනීමට තරම් විඥානික සිතක් ඔවුන් සතු නොවන්නේය.

සමාජය විසින් පුහු වීරකම් හොවා දක්වමින් මත්ලෝලීත්වය වර්තමාන සමාජ රටාවෙහි එක් අංගයක් බවට පත්කිරීමට බොහෝ ව්‍යාජ මිත්‍යාවන් පතුරවමින් සිටී.. මත් වීමෙන් අයෙකු සතුට සොයන්නේනම් පැණි හැලියට වැටුනු කුහුඹුවෙකු පැණි කා මත්වී එතුළම මිය යන්නට හේතුවත් එයම විය හැකිය. ඔබට ප්‍රශ්නයක්නම් ඔබ මත්ලෝලීත්වයෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ ප්‍රශ්නය මඟ හැරීම හෝ අමතක කිරීමයි. එහෙත් අවසානයේ ඔබට ඒ කිසිවක් හැර ඉතිරිවන්නේ හිස් පොකට්ටුවක්, බිරිඳගේ නෙත අඟ කඳුලක්, ඔබ දරුවාගේ කුසගිනි මුවක් මෙන්ම සමාජයෙන් ඔබගේ පිට මැද අලවන ලද අමිහිරි ලේබලයකි. ඒ කිසිවක් සමාජයේ වරදින්ම ඔබට මුහුණ පාන්නට වූ දේවල් නොව ඔබේම සිත දුක්ඛදායී වූ මත් ගින්න සැපදායී දෙයක් ලෙස ගැනීමෙන් තමා විසින්ම තම හිස මත කටු ඔටුණු පැළඳීම වැන්නකි.

මංමුලා වී ජීවිතයේ අතීතය පිළිබඳ විඳවීමට දේ රැස් කිරීම තරම් භවගාමී සසර තවත් දිගු කරන වරදක් නොමැති තරම්ය. වරදට හේතුව නොදැනුවත්කමනම් ඔබ ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වන්න. මිතුරු වෙස් ගෙන පැමිණෙන බොහෝ නිරයින් ඔබ අත දුම්වැටිය තැබුවත් ඉන් එහාට සිදුවන ඔබේ විනාශයට හේතු නොවෙයි.ඒ සියල්ලටම හේතුව වන්නේ ඔබ සතු එහෙත් ඔබගේ පාලනයෙන් තොර ඔබගේම සිතයි. ඔබට අහිමිවන්නේ ඔබගේ මුදල් පසුම්බිය,රැකියාව,කීර්තිය,සමාජ පිළිගැනීම පමණක් නොව ඔබ වෙනුවෙන් දහසක් බලාපොරොත්තු ,හීන පොදිබැඳගත් ඔබේ පවුලේ ආදරණීය මිනිසුන්ගේ අහිංසක සිනහවන්ද වේ.

බෙහෙත් කළ යුත්තේ තුවාලය නිට්ටාවට සුව වීමට මිස නැවත නැවත මතුවීමට නොවෙයි. සිතින් අල්ලාගෙන අතින් විසිකළ මත්වැටිය ඔබේ සිත කිසිවිට දමනය කිරීමට හේතු නොවන්නා සේම ඔබේ අවිඥානගත විඳවීම්ද අඩු නොවන බව වටහාගත යුතුය. එම නිසා පුද්ගලයා සතු ධෛර්යවන්ත ඍජු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව මේ වෙනුවෙන් ඉතා වැදගත් වේ. මෙතෙක් කල් ඔබ ඔබතුළින් නොදුටු විශ්මයජනක මනුෂ්‍යා දකින්න. සිත දමනයෙන් ඔබ අත්විඳින නිරාමිස සැපය මෙනෙහි කරන්න. ඔබ නිරවුල් මනසින් චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයෙන් ජීවත් වීම ඔබත් ඔබ සමීපතමයිනුත් සුවදායීව විඳින ජීවිතය මනසින් දකින්න. මනුෂ්‍යාට භවගාමී සසර කෙළවර නිර්වාණය තරම් සැපතක් හිමි නොවන්නා සේම නිරයේ විසීම තරම් අපාගත දුකක්ද නොමැත. මතින් නිදහස් වීම භවගාමී සසර තුළ නිරයේ නොවිඳවීමටත් සුගතියේ ජීවත්වීමටත් හේතුවන බව අවබෝධ කරගැනීම සසර ගමන කෙටි කරගැනීමට ඔබ ගත් වටිනාම තීරණයක් බව වටහා ගන්න.

සටහන- උපදේශන නිළධාරිනි
ඩබ්.ජී.ඉමේෂා එම්.ප්‍රේමරත්න



මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන අපරාධ

මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය හුදෙක් අදාළ පුද්ලයින්ගේ සමාජ ආර්ථික හා සෞඛ්‍යමය යන අංශයන් කෙරෙහි බලපෑම් කරන තත්ත්වයක් පමණක් නොව ඒ හරහා සමස්ථ සමාජයේම ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් රාශියක් දිනෙන් දිනම පැන නැගෙයි. දෛනිකව අපහට සමාජ මාධ්‍ය මගින් අසන්නට දකින්නට ලැබෙන සිදුවීම් අපරාධ සියල්ලටම පාහේ ඒවාට හේතුපාදක වශයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දැක්විය හැකිය.

මෙම අපරාධ සමාජයට කොතරම් පීඩාකාරී ද අපට දැක්විය හැකිය. එමෙන්ම මෙහි භයානකම පැතිකඩ නම් මත්ද්‍රව්‍ය නිසා සිදුවන වෙඩිතැබීම් දිනෙන් දින ඉහළ යෑමයි. පාතාල කණ්ඩායම්, මත්ද්‍රව්‍ය බෙදාහැරීමේ දී ඇති වන ගැටුම් ආරවුල් වෙඩි තැබීමකින් හෝ මිනී මැරීමකින් අවසාන වීමයි. මේ සමාජයට පීඩාකාරී මෙන්ම මහජන ආරක්ෂාවට මහත් තර්ජනයකි.

මත්ද්‍රව්‍ය එකක් හෝ කිහිපයක් භාවිතා කරන පුද්ගලයන්ට දිගුකාලීන හෝ කෙටිකාලීන බලපෑම් මත අදාළ පුද්ගලයන්ට යම් යම් සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇති විය හැකිය.

ඒ අනුව අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, ක්ෂය රෝගය, ස්වසන අබාධ, හිසරදය, මානසික ප්‍රශ්න, කැස්ස, හෘද රෝග, වැනි රෝග වලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවයක් දැක්වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන්ගේ සෞඛ්‍ය පැතිකඩින් භයානක පැතිකඩක් නම් සමාජ රෝග HIV / AIDS මෙන්ම හෙපටයිටිස් සී අධිකව ව්‍යාප්ත වෙමින් පැවතීමයි. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කොට අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් මගින් HIV/ AIDS සහ මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් කර ගැනීම තුළින් සමාජ රෝග වලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ලැබී.

මේජර් ඩීඩබ්ලිව්එම්ඩබ්ලිව්එම් තිලකරත්න
තොරතුරු තාක්ෂණ නිලධාරී

මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම තේරුම් ගැනීම
උත්සාහයේ සිට උපකාරය දක්වා වූ මාවතකි.

අප බොහෝ දෙනෙක් සිතනවාට වඩා මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම සමාජය තුළ සීඝ්‍රයෙන් පැතිරෙමින් පවතී. පුද්ගලයෙකු මේ සඳහා ගොදුරු වීම නිවසේදී, රැකියාවේදී , පාසලේ දී හෝ සාදයකදී වැනි ඕනෑම ස්ථානයකදී සිදුවිය හැකිය. අපි මත්ද්‍රව්‍යයකට ඇබ්බැහි වූ පසු එමගින් කොතෙක් මානසික, ශරීරික හා සමාජීය ගැටළු ඇති කළත් එය නැවත නැවත භාවිතා කිරීමට අපගේ මනසට බලපෑම් කරයි. ඇබ්බැහි වීම මොළය ක්‍රියා කරන ආකාරය වෙනස් කරන අතර එයින් ඉවත් වීම ඉතා අපහසු වේ. එහෙත් සතුටට කරුණ නම් නිවැරදි සහයෝගය සහ ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් භාවිතා කිරීම මඟින්, මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහියෙන් සම්පූර්ණයෙන් සුවය ලැබිය හැකි වීමයි.

ඇබ්බැහි වීම යනු කුමක්ද?

ඇබ්බැහි වීම යනු නිදන්ගත තත්වයක් මිස සදාචාරාත්මක අසාර්ථකත්වයක් නොවේ. ඇබ්බැහිවීමක් යනුවෙන් අදහස් වන්නේ මොළය යම් මත්ද්‍රව්‍යයකට ආශා කිරීමට පටන් ගෙන ඇති අතර එය පුරුද්දක් බවට පත්වී ඇති බවයි. එය බොහෝ විට ආරම්භ වන්නේ කුතුහලයෙන් හෝ මානසික ආතතියෙන් වේ, නමුත් කාලයත් සමඟ ශරීරය සහ මනස ඒ සඳහා හුරු වන අතර එය අත්හැරීම දුෂ්කර වෙයි. මෙය සියලුම වයස්වල, පසුබිම්වල සහ ආදායම් මට්ටම්වල පුද්ගලයින් ගොදුරු විය හැකි තත්ත්වයකි.

මිනිසුන් ඇබ්බැහි වන්නේ ඇයි?

ජීව විද්‍යාත්මක හේතුඃ- ජාන ගතව හෝ මොළයේ රසායනික වෙනස්කම් හේතුවෙන් සමහර පුද්ගලයින් මත්ද්‍රව්‍යවලට වඩා සංවේදී බවක් දැක්විය හැකිය.

පාරිසරික හේතුඃ- මානසික ආතතිය, යම් කිසි කම්පනයක්, සම වයසේ මිතුරන්ගේ පීඩනය සහ මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා පහසුවෙන් ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව ඇබ්බැහි වීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

වයසඃ- තරුණ පරපුර මත්ද්‍රව්‍ය නිසා ඇතිවන අභ්‍යන්තර මානසික වෙනස්කම් වලට වැඩි වශයෙන් ගොදුරු වේ.
මානසික සෞඛ්‍යය හේතු ඃ කාංසාව, මානසික අවපීඩනය හෝ වෙනත් ගැටළු සහිත සමහර පුද්ගලයින් ඔවුන්ට දැනෙන ආකාරය වෙනස් කර ගැනීම සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමට හුරු විය හැකි අතර, එය යැපීමේ චක්‍රයක් ලෙස දිගින් දිගටම භාවිතා කිරීමට ද පුරුදු වේ.

නිරීක්ෂණය කළ යුතු පොදු ලක්ෂණ,
වෛද්‍යවරයෙක්, නිර්දේශ කර ඇති ප්‍රමාණයට වඩා යම් ඖෂධයක් ගැනීම හෝ ඔහුට "සාමාන්‍ය" බවක් දැනීමට එය දිගින් දිගටම අවශ්‍ය වීම. මෙම පුරුද්ද එමගින් එදිනෙදා ජීවිතය තුළ ගැටළු ඇති වුවත් එය අඩු කිරීමට හෝ නැවැත්වීමට නොහැකි වීම. නින්ද, ආහාර රුචිය හෝ ශරීර ශක්තියේ වෙනස්කම් දක්නට ලැබීම. නිවසේ, පාසලේ හෝ රැකියාවේ වගකීම් නොසලකා හැරීම. මෙවැනි පුරුදු හෝ භාවිතයන් රහසක් ලෙස තබා ගැනීම හෝ නිදහසට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට උත්සාහ කිරීම. ශරීරයේ වෙනස්වීම්, වෙව්ලීම හෝ හදිසි බර අඩු වීම/වැඩිවීම (ඖෂධයක් මත පදනම්ව) වැනි භෞතික රෝග ලක්ෂණ .

ජීවිතයට ඇති බලපෑම

සෞඛ්‍යයඃ- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හදවත, අක්මාව, පෙනහළු සහ මානසික සෞඛ්‍යයට විශාල බලපෑමක් ඇතිකරයි.
සබඳතාඃ- පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමග පවතින විශ්වාසය සහ සම්බන්ධතා වලට හානි විය හැකිය.

මුදල් සහ රැකියාවඃ- මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා නිරන්තරයෙන් අධික මුදලක් වියදම් කිරීමට සිදුවන නිසා ණය සහ රැකියා ගැටළු වලට හේතු විය හැක.
නීතිමය ගැටළුඃ- මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිතා කරන සමහර ඖෂධ නීති විරෝධී වන අතර එමගින් නීතිමය ගැටලු වලට ද මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය.

සුවය සඳහා නිවැරදි සැලැස්මක්

පිළිගැනීම:- තමාට යම් ඇබ්බැහියක් සහිත ගැටලුවක් ඇති බව හඳුනා ගැනීම පළමු පියවරයි.
යොමු වන්න:- විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු, පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයෙකු සමග කතා කරන්න.
ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් ලබා ගන්න:- ප්‍රතිකාර ක්‍රම විවිධ වේ. ඒවා බොහෝ විට මනෝවිද්‍යා උපදේශනය,මනෝ චිකිත්සාව, සහාය කණ්ඩායම් සහ සමහර විට ඖෂධ ලබාදීමද ඇතුළත් වේ.
සහයෝගය ගොඩනගන්න:- මිතුරන්, පවුලේ අය, උපදේශකයින් සහ සම වයසේ මිතුරු කණ්ඩායම් වලට ඔබට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමට උපකාර කළ හැකිය.
දිගටම රැඳී සිටින්න:- සුවය ලැබීම යනු ඉතා දුෂ්කර ගමනකි. උත්සාහ කළත් නැවත ඇතිවීම සිදුවිය හැකිය. නමුත් එය අසාර්ථක වීමක් නොවේ . නැවත ප්‍රතිකාර සැලසුම සකස් කිරීමට අවස්ථාවක් පමණි.

සමාජ අපකීර්තිය බිඳ දැමීම

ලැජ්ජාව හෝ බිය නිසා මිනිසුන් බොහෝ විට ඇබ්බැහි වීම ගැන කතා කිරීමෙන් වැළකී සිටිති. නමුත් ඇබ්බැහි වීම සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් මිස හුදු තේරීමක් හෝ දුර්වලතාවයේ ලක්ෂණයක් නොවේ. කරුණාව, අවබෝධය සහ ප්‍රායෝගික උපකාරයන් සෑම කෙනෙකුටම මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහියෙන් මිදීමේ මාර්ගය වඩාත් සුව පහසු කරයි.

වැළැක්වීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න චර්යාවන් ගොඩනඟා ගන්න:- හොඳින් නිදාගන්න, සමබර ආහාර වේලක් ගන්න, සහ සෑම විටම ක්‍රියාශීලීව සිටින්න.
ආතතිය කළමනාකරණය කරන්න:- ලිහිලන අභ්‍යාස පුරුදු කිරීම, හෝ ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකු සමඟ කතා කිරීම වැනි ක්‍රමෝපායන් හරහා ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීමට හුරුවීම.

කලින්ම හඳුනාගන්න:- ඔබ තුළ හෝ ඔබගේ ආදරණීයයෙකු තුළ අනතුරු ඇඟවීමේ ලක්ෂණ දුටුවහොත්, වහාම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීමට බලා නොසිටින්න.
දැනුවත් වීම:- විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ දැනුම, ඒවා ශරීරයට බලපාන ආකාරය සහ අවදානම් පිළිබඳව දැනුවත් වීම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇති අවදානම අඩුකරයි.

බලාපොරොත්තු සහගත සටහනක්.!

මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහියෙන් මිදුණු පුද්ගලයන්ගේ ජීවිත කතා දෙස බලන විට පෙනී යන්නේ වෙනස් විය හැකි බවයි. නිවැරදි මඟ පෙන්වීම සහ ප්‍රතිකාර තුළින්, ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සෞඛ්‍යය සම්පන්න ජීවිතය නැවත ලබා ගැනීමට හැකිය. ඕනෑම කෙනෙකුට අපේක්ෂා කරන යහපත් සමාජස බඳතා යළි යථා තත්ත්වයට පත් කර ගැනීමට හැකිය. එමෙන්ම ඇබ්බැහි වීමෙන් ඔබ්බට ගොස් තම ජීවිතයට අර්ථයක් සොයා ගැනීමට හැකිය. එය පහසු නැත, නමුත් එය සාක්ෂාත් කරගත හැකිය.

D.S. Hewage

(Senior Counsellor and Psychotherapist.
Certified Neuroscience Coach
Drug Counsellor
Director - Suwaya Health Care Center,
A member of American Psychological Association.)

පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ වෘත්තීය පුහුණු කටයුතු පිළිබඳව පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය හා වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය අතර අවබෝධතා ගිවිසුම අත්සන් කිරීම.

මතට ඇබ්බැහිව පුනරුත්ථාපනය වන පුනරුත්ථාපනලාභීන් වෘත්තීය නිපුණත්වයෙන් යුතු පුද්ගලයින් බවට පත් කරනු වස් සිය වෘත්තීය පුහුණුවෙන් පසු ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් වෘත්තීය මට්ටමේ සහතිකයක් (NVQ III) ලබා දීම සඳහා පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය හා වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය අතර අවබෝධතා ගිවිසුමක් අත්සන් කිරීම 2025.09.04 දින සිදු කරන ලද අතර, එතුලින් වත්මන් රජය සිදු කරන්නාවූ රටේ ශ්‍රම බලකාට අයත් තරුණ තරුණයින්ගේ ජීවිත ආලෝකමත් කිරීමේ ක්‍රියාදාමයේ තවත් පියවරක් වශයෙන් තරුණ පිරිස රටේ අභිවෘද්ධියට ඵලදායී ලෙස යොදා ගැනීමේ ඒකායන අරමුණින් මෙම ගිවිසුම් ගත වීම සිදු කරන ලදී.

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශ පාලක සභාවේ සභාපතිනි ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය වසන්තා සුභසිංහ මහත්මිය සහ වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරියේ සභාපති විජිත වීරතුංග මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන්, වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරියේ කළමණාකරණ අධ්‍යක්ෂ මේජර් ජෙනරල් (විශ්‍රාමික) ප්‍රියන්ත වීරසිංහ මහතා, පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ කොමසාරිස් (පුනරුත්ථාපන) බ්‍රිගේඩියර් පීපී ප්‍රියලාල්, සහකාර කොමසාරිස් (පුනරුත්ථාපන) කර්නල් එම්සීවී ගෝමස් ඇතුළු නිළධාරීන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙම ගිවිසුම අත්සන් කිරීම සිදු විය.

මත්ද්‍රව්‍ය වලින්

ජීවිතයට කිසිදු සැපවත් බවක් ලබා ගත නොහැක.

පුනරුත්ථාපනය ඉල්ලා සිටින්නන් ස්වේච්ඡාවෙන් පුනරුත්ථාපනයේ යෙදවීමේ පළමු ස්වේච්ඡා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය වැලිකන්ද සේනපුර දී විවෘත කිරීමේ අවස්ථාව

වෛද්‍ය ජගත් වික්‍රමරත්න - ගරු කථානායක

“අයිස් නැතිවුන ගමන් සොම්බි වගේ තමයි”

වත්මන් රජයේ විෂ මත්ද්‍රව්‍ය මුලිනුපුටා දැමීමේ ජාතික ක්‍රියාවලියට සමගාමීව අන්තරායකර ඖෂධ හෙවත් භයානක මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිව ජීවන මග අඳුරු කරගත් තරුණ ජිවිතවලට ආලෝකයක් එක් කරනු පිණිස සිය ජිවිතය නැවතත් යහමගට ගැන්ම උදෙසා පුනරුත්ථාපනය ඉල්ලා සිටින්නන් ස්වේච්ඡාවෙන් පුනරුත්ථාපනයේ යෙදවීමේ පළමු ස්වේච්ඡා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය පුනරුත්ථාපන කාර්යංශයේ සභාපතිනි ජ්‍යේෂ්ඨ මහාචාර්ය වසන්තා සුභසිංහ මැතිණියගේ සහ පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් බ්‍රිගේඩියර් එම්එස් අමිත්ගේ ආරාධනයෙන් ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ගරු කථානායක වෛද්‍ය ජගත් වික්‍රමරත්න මැතිතුමන් සහ අධිකරණ හා ජාතික ඒකාබද්ධතා අමාත්‍ය නීතිඥ ගරු හර්ෂණ නානායක්කාර මැති තුමන් විසින් වැලිකන්ද සේනපුර දී 2025.10.16 දින විවෘත කරන ලදී.

මේ අවස්ථාව සඳහා නිවාස ඉදිකිරීම් සහ ජල සම්පාදන නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකරණ කමිටු සභාපති ගරු T.B සරත් මැතිතුමා පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරුන් වන ගරු සුනිල් රත්නසිරි මැතිතුමන් සහ ගරු පද්මසිරි බණ්ඩාර මැතිතුමන්, පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික් ලේකම් - E.M.D.S. ඒකනායක මැතිතුමන් හා වැලිකන්ද ප්‍රාදේශිය ලේකම් T.M ඉර්ෆාන් මහතා, නැගෙනහිර ආරක්ෂක සේනා ආඥාපති මේජර් ජෙනරල් J.S.B.W පල්ලෙකුඹුර ඇතුලු සම්භාවනිය අමුත්තන් රාශියක් සහභාගි වූ අතර,පුනරුත්ථාපනලාභිනගේ ආකල්ප කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මිත ආකල්ප හා කුසලතා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය විවෘත කිරිමද මෙහිදී සිදු විය.

මෙහිදි සිය කැමැත්තෙන් පුනරුත්ථාපනය සඳහා යොමුවන පිරිසට ආහාරපාන, නේවාසික පහසුකම් හා සියළුම පහසුකම් සහිතව මතින් තොර ජීවිතයකට පරිවර්තනය වීම සඳහා සියලු පහසුකම් නොමිලයේ රජය විසින් සපයා දෙනු ලබන අතර, මාස 3 ක පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලියකින් පසු මොවුන් සමාජගත කිරීමට නියමිතය.

එම වැඩසටහනින් අනතුරුව ගරු කතානායකතුමන් ප්‍රමුඛ සම්භාවනීය අමුත්තන් නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය කන්දකාඩු හි නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත වූ අතර, එම මධ්‍යස්ථානයේ ඉදිරි කටයුතු පිළිබඳව ද මෙහිදී සාකච්ඡා කරන ලදි.

ලස්සන ජීවිතයක් මත්ද්‍රව්‍යයෙන් තොර දේශයක් යන මැයෙන් රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන ආයතන උපදේශන නිලධාරීන් දැනුවත් කිරීම සඳහා පුරුත්ථාපන කාර්යාංශය විසින් දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් සංවිධානය කරනු ලබන උපදේශන වැඩමුළු මාලාවේ සමාරම්භක වැඩමුළුව අධිකරණ සහ ජාතික ඒකාබද්ධතා අමාත්‍ය, නීතිඥ, හර්ෂණ නානායක්කාර මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ගම්පහ දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල ශ්‍රවණාගාරයේදී 2025/10/14 පෙරවරුවේ පැවැත්විණි.

සියලු දිස්ත්‍රික්ක ආවරණය කරමින් උපදේශන නිලධාරීන් දැනුවත් කිරීමේ මෙවැනි වැඩමුළු පැවැත්වීමට නියමිතයි.

සංස්කෘතික සහ ආගමික කටයුතු නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය මුනීර් මුලාෆ්ෆර්, ගම්පහ දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රිවරුන් වන රුවන් මාපලගම, නිතිඥ උපුල් අබේවික්‍රම, පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශ පාලක සභාවේ සභාපති, මහාචාර්ය වසන්තා සුභසිංහ සහ පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල්, බ්‍රිගේඩියර් එම්.එස්. අමිත් යන මහත්ම මහත්මීන් වැඩමුළුව අමතමින් අදහස් පළ කළ අතර, කම්කරු නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය, මහින්ද ජයසිංහ, ගම්පහ දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී ප්‍රදීප් මධුරංග, අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සභාපති වෛද්‍ය ඉන්දික වන්නිනායක යන මහත්වරුන් ඇතුළු අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය, පොලිසිය, පොලිස් මත් ද්‍රව්‍ය නාශක කාර්යාංශය, පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය ඇතුළු රාජ්‍ය ආයතන නියොජනය කරමින් උසස් නිලධාරීන් මෙම අවස්ථාවට එක්ව සිටියහ.

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂිකා නිලානි අලුත්ගේ මහත්මිය සහ පොලිස් මත්ද්‍රව්‍ය නාශක කාර්යාංශයේ ප්‍රධාන කාන්තා පොලිස් පරීක්ෂක නිලුකා චාමලී පෙරේරා මහත්මිය වැඩමුළුව අමතමින් දේශන පවත්වන ලදී.

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය, අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය, පොලිස් මත්ද්‍රව්‍ය නාශක කාර්යාංශය, සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව සහ සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තු නිලධාරීන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් විද්වත් කතිකාවක්ද මෙහිදී පැවැත්විණි.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පාසැල් සිසුන් දැනුවත් කිරීම

2025.10.14 - ගල්නෑව මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ සිසුන් 605 දෙනෙකු සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් අදියර 3 ක් යටතේ අනුරාධපුර පුනරුත්ථාපන නිළධාරි ලුතිතන් කර්නල් එම්එන්කේ කුමාර, අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ අමිල අබේගොඩ මහතා, අමිත් ජයසිංහ මහතා සහ තමාරා සෙනෙවිරත්න මහත්මිය විසින් පවත්වන ලදී.

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් කාර්යාලයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් කැකිරාව මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ 10 -12 ශ්‍රේණින්හි සිසුන් 500 දෙනෙකු සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් 2025.08.19 දින පවත්වන ලදී.

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් පුනරුත්ථාපන නිලධාරි ලුතිතන් කර්නල් එම්එන්කේ කුමාරගේ මෙහෙයවීමෙන් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ නියෝජිත අමිල අබේගොඩ මහත්මියගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් මෙම දැනුවත් කිරීම සිදු විය.

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් කාර්යාලයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් අ/බස්තියන් සිල්වා මහා විද්‍යාලය - කැකිරාව හි දී 10 - 12 ශ්‍රේණින්හි සිසුන් 500 දෙනෙකු සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් 2025.10.02 දින පවත්වන ලදී.

ප්‍රජාව සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීම

කලූතර ප්‍රදේශයේ ප්‍රජා විශෝධන ආඥාලාභීන් සදහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් කලූතර පුනරුත්ථාපන නිළධාරි කර්නල් ජීජ්අයිඑස් සමරනායක සහ ප්‍රජා පාදක විශෝධන දෙපාර්තුමේන්තුවේ එන්කේපී චන්දිමා මහත්මිය අමල් චතුරංග මහතා විසින් 2025.09.24 දින පවත්වන ලදී.

කොළඹ 1 පුනරුත්ථාපන නිලධාරි කර්නල් පීපීඑස් වීරසූරිය සහ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ පීපීයූ ලක්මාලි මහත්මිය විසින් පහල බෝමිරිය සීලාලංකාර විද්‍යාලයේ සිසුන්ගේ දෙමාපියන් සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් 2025.09.28 දින පවත්වන ලදි.

මහනුවර පුනරුත්ථාපන නිළධාරි ලුතිතන් කර්නල් එස්එම්පීකේ සමරකෝන් විසින් සමාජගත පුනරුත්ථාපනලාභින් සහ ඔවුන්ගේ ඥාතින් සඳහා දැනුවත් කිරිමේ වැඩසටහනක් ඇත්ගාල පොලිස් ස්ථානයේ දී 2025.09.22 දින පවත්වන ලදී.

දීපාවලි දින සැමරුම් වැඩසටහන්

නවෝදාව තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයෙහි පුනරුත්ථාපනය වනු ලබන පුනරුත්ථාපනලාභීන් සදහා දීපවාලි උත්සවය 2025.10.20 දින මුතුගල මුරුගන් කෝවිලේ ආර් මුත්තුසාමි කුරුක්කල් තුමන් විසින් පවත්වන ලදී. ඒ සදහා මෙම මධ්‍යස්ථානයේ සහකාර පුනරුත්ථාපන අධිකාරි (පුනරුත්ථාපන) ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, උපදේශන නිලධාරීන් සහ පුනරුත්ථාපන කාර්ය මණ්ඩලය සහභාගී වන ලද අතර පුනරුත්ථාපනලාභීන් 227 දෙනෙකු සහභාගී වන ලදී.

නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය කන්දකාඩු හි නේවාසික පුනරුත්ථාපනලාභීන් සදහා දීපාවලී දිනය නිමිත්තෙන් වැඩසටහනක් කුඩාපොකුන සමගිපුරම් කෝවිලේ ප්‍රධාන පූජක නිදිඅයියා පූජක තුමාගේ සහභාගීත්වයෙන් එම මධ්‍යස්ථාන කෝවිලේදි පවත්වන ලදි. එම වැඩසටහන සදහා මෙමෙ මධ්‍යස්ථාන පුනරුත්ථාපන අධිකාරී තුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය මෙන්ම හින්දු පුනරුත්ථාපනලාභින් 23 දෙනෙකු හා අනෙකුත් පුනරුත්ථාපනලාභින් සියළු දෙනා සහභාගී වන ලදි.

සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ නේවාසික හින්දු පුනරුත්ථාපනලාභින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් දීපාවලී උත්සවයක් 2025.10.20 දින මධ්‍යස්ථාන හින්දු කෝවිල් පරිශ්‍රයේ දී පවත්වන ලදි. ඒ සදහා නේවාසික පුනරුත්ථාපනලාභීන් 95 දෙනෙකු මෙන්ම මෙම මධ්‍යස්ථාන පුනරුත්ථාපන අධිකාරි, සහකාර පුනරුත්ථාපන අධිකාරි (පුනරුත්ථාපන) හා සැපයුම් නිලධාරි යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් හා කාර්ය මණ්ඩලයේ සියළුම අයවළුන් සහභාගී වූ අතර, මෙහිදි පුනරුත්ථාපනලාභින් විසින් පොංගල් බතක් සාදා පුන්තෝට්ටම් ශ්‍රී නගර් කෝවිලේ ප්‍රධාන පූජක විෂ්ණු ශර්මා පූජකවරයා විසින් ආගමික වතාවත් සිදු කර පුනරුත්ථාපනලාභින් හා කාර්ය මණ්ඩලයේ සියළුම දෙනා හට අශිර්වාද කිරීමද සිදුකරන ලදි . තවද මෙම වැඩසටහන අවසානයේ සියලුම පුනරුත්ථාපනලාභින් සදහා සකස් කරන ලද පොන්ගල් බත් ලබා දීම සිදු කරන ලදී.

ECONOMIC THEORIES
වලින් තොර සරල පුද්ගලික ආදායම් කලමණාකරන ක්‍රමයක් ගැන බලමුද?

මේදේ දැක්ක පමණින් සමහර අය හිනාවෙයි... ලැබෙන ආදායම එක්ක මෙහෙම දෙයක් Practical නෑනේ කියලත් හිතයි....

හැබැයි නිකන් උත්සාහ කරාට පාඩුවකුත් නෑ නේ... ඒක නිසා කරල බලන්න....

ලංකාවේ ගොඩක් අයට තියෙන්නේ එක ඉතිරි කිරීමේ ගිණුමක් විතරයි... ඒක ගොඩාක් දුරට Salary එක Credit වෙන Account එක....

හැබැයි මම නම් කියන්නේ මේක කරන්න එපා...

Banks 3 ක Accounts 3ක් Open කරන්න

1. ගිණුම - අත්‍යවශ්‍ය වියදම් සදහා (Salary Credit වෙන Account එකම මේකට Use කරාට කමක් නෑ - Debit card එකකුත් ගන්න)

2. අනපේක්ෂිත වියදම් පූරණය සඳහා (Debit card එකක් ගන්න...)

3. අනිවාර්ය ඉතිරිකිරීම් ගිණුම (Build up Account) - බැංකුවෙන් බැන්නත් Debit card එකක් ගන්න එපා කරන්න තියෙන්නේ මෙච්චරයි... මාසෙටම පැයක් යයි ඕනෑම නම්.. ගොඩක් දුරට Salary එකට කලින් දවස යොදාගන්න.... තම බිරිද හෝ සැමියා (තනිකඩ නොවේ නම්) සමග මාසයේ අත්‍යවශ්‍ය හා අනිවාර්ය වියදම් මොනවාද කියා Pre plan budget එකක් හදා ගන්න. ඒක කොලයක ලියාගන්න අමතක කරන්නත් එපා.

Format එක මෙහෙම නම් වඩා හොදයි

Item	Estimated	Budget	Actual cost

මේකේ මුල් තීරැ දෙක පුරව ගන්න... මාසේ යන හැම වියදමක්ම Diary එකක වගේ ලියාගන්න...

මාසේ අන්තිමට Total එක අරන් Actual cost තීරුවත් පුරව ගන්න....

මාසේ අන්තිමට budget කරපු ගානයි actual cost එකයි සන්සන්දනයක් කරගන්න... ඊලග මාසේ වියදම් කලමණාකාරනයට ඒක වැදගත් වෙයි...

තම ආදායමෙන් යම් ප්‍රතිශතයක් මේ අත්‍යවශ්‍ය හා අනිවාර්ය ගිණුම සදහා වෙන් කරගන්න

Eg
: ආදායම ලකෂ 2 ට වැඩිනම් - 60%
: ආදායම ලකෂ 1 ත් 2ත් අතර නම් - 70%
: 100,000ත් 50,000 අතර නම් 80%
: 50,000 ට අඩු නම් 90%

මම ඊලගට කියන්න යන්නේ 2 වන ගිණුම නැත්තම් හදිසි වියදම් ගිණුම ගැනයි....

අනිවාර්ය වියදම් ගිණුමට වෙන් කර මුදල් ප්‍රතිශතයෙන් ඉතිරි පුතිශතය හරියට දෙකට බෙදන්න .. ඒ මුදල මේ ගිණුමට තැන්පත් කරන්න (standing order එකකින් auto එන්න දාන්නත් පුලුවන්)

මේ ගිණුමේ ශේෂය හදිසි අසනීපයක්.... අනපේක්ෂිත ගෙවීමක්, මගුල් ගෙදරක් සදහා ත්‍යාග වගේ දේකට පමණක් වියදම් කරගන්න තියන්න...සල්ලි ගත්තේ නැත්තම්.. මේකේ ශේෂය build වෙන්න... දෙන්න...හදිසි අවශ්‍යතාවකට අවශ්‍ය වෙනවා....

කරල බලන්න...

අවුරුද්දකට පස්සේ ඔයාලම තීරණය කරන්න මේ ක්‍රමය හොදද නැද්ද කියලා...

මතු සම්බන්ධයි ...

කණිෂ්ක ප්‍රනාන්දු
ණය විශ්ලේෂණ නිලධාරී
ජ්‍යෙෂ්ඨ බැංකු විධායක නිලධාරී

සම්බන්ධීකරණය
ක්ලේස් පෝල් මහතා
මාධ්‍ය අංශය

සංගීත ප්‍රසංගය

කන්දකාඩු - නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ මානසික සුවය සංවර්ධනය කරලීමේ අරමුණින් නැගෙනහිර ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානයේ ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා පොලිස් භේවා බලකා අධිරිද්ම සංගීත කණ්ඩායම විසින් සංගීත ප්‍රසංගයක් 2025.10.13 දින පවත්වන ලදී.

දැනුවත් කිරීමේ අත්පත්‍රිකා බෙදා දීම

බස් නැවතුම්පල සහ නගර සභාව අසල අනුරාධපුර

මන්ඩතිවු දූපත - යාපනය

සමාජගත කිරීමේ උත්සවය

සාරංගා මධ්‍යස්ථානය - වව්නියාව

වව්නියාව සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ දී සිය පුනරුත්ථාපන කාලය සාර්ථකව අවසන් කල තවත් පුනරුත්ථාපනලාභින් පිරිසක් සමාජගත කිරීමේ උත්සවය පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් බ්‍රිගේඩියර් එම්එස් අමිත්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන්, පුනරුත්ථාපනලාභින් ඔවුන්ගේ ඥාතින්, පුනරුත්ථාපන අධිකාරි කර්නල් ඊඑම්එස්එන් ඒකනායක , වව්නියාව බන්ධනාගාර අධිකාරි අයිආර් පෙරේරා මහතා, වව්නියාව පොලිස් මූලස්ථානයේ පොලිස් පරීක්ෂක ආර්කේ පියරත්න මහතා, වව්නියාව සිද්ධ ආර්යුවේද රෝහලේ රෝහල් අධිකාරි ආර්යුවේද වෛද්‍ය පි සරස්වති මහත්මිය ඇතුලු ආරාධිතයන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් 2025.09.30 දින පවත්වන ලදි.

මෙහිදී පුනරුත්ථාපනලාභින් විසින් සිය හැකියාවන් ඉදිරිපත් කල අතර, උත්සවය ඇමතූ පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල්තුමන් කාර්යංශය විසින් නුදුරේදී ආරම්භ කිරීමට නියමිත ස්වේච්ඡා පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව සහ මතින් තොර ජිවිතයක වැදගත්කම, පිළිබදව ද අවධාරණය කරන ලදී.

අයිස් ගහපු අයට

වෙලා තියෙන භයානක දේවල්

අයිස් භාවිතා කරපු අයට ලැබෙන විශේෂ දෙයක් තමයි මුලින්ම එයාගෙ ඇග ගොඩාක් වේගවත් බවක් ලෙස දැනීම. මේකෙදි වෙන්නේ ඔහු කායිකව හෝ මානසිකව උත්තේජනයකට ලක්වීම. ඊට පස්සේ අයිස් භාවිතා කරපු කෙනා හිතනවා නැවත මම මේක ගත්තොත් හෙටත් මට මේක මේ විදිහටම ලැබෙයි කියලා.

අකිල ඖෂධ බණ්ඩාර
මනෝ උපදේශක
වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශක -
ඌව වෙල්ලස්ස විශ්ව විද්‍යාලය

ප්‍රධාන වශයෙන්ම මට මුණගැහිලා තියෙන අයගෙන් අහන්න ලැබුණේ තමන්ගේ ලිංගික ශක්තිය වැඩි කර ගන්න මෙමගින් පුළුවන් උනා කියලා.

ඇත්තටම එය මුල්කාලයේ දී ක්ෂණික සහ තාවකාලික බවක් කියලා එයාලා දන්නේ නැහැ. එයින් සිදුවන්නේ ලිංගික ශක්තිය වැඩිකර ගන්න කියලා මේවා භාවිතා කරලා ටික කාලයක් යනකොට තමන්ට කලින් තිබුණ හැකියාවත් නැති වෙන මට්ටමටම මේක පත් වෙනවා ස්ථිරයි. ගොඩාක් වෙලාවට ලිංගික බෙලහීනතාවයට පත් වෙන්න පුලුවන්.

උදාහරණයක් විදිහට ගත්තොත් එක පිරිමි කෙනෙක් මම මුණ ගැහෙන්න ආවා එයා ගොඩාක් අයිස් වලට ඇබ්බැහි වෙලා හිටියා. මෙතනදී එයාට මුදල් වල කිසිම ගැටලුවක් තිබුණේ නැහැ. මෙම පුද්ගලයා මුදල් වියදම් කරන ආකාරයේ ගැටලුවක් එයාගේ බිරිදට තිබුණා. මොන දේවල් වලට ද තමන්ගේ සැමියා මුදල් වියදම් කරන්නේ යන්න පිළිබඳව. කාලයක් ගතවීමත් සමගම මේක බිරිද දැන ගත්තායින් පසුව බිරිද විසින් හොයලා බැලු විටදි තමයි දැනගෙන තිබුණේ තමන්ගේ ස්වාමි පුරුෂයා අධික ලෙස අයිස් වලට ඇබ්බැහි වෙලා කියලා. මේ විදිහට මෙම පුද්ගලයා වසර දෙකක් තිස්සේ අයිස් භාවිතා කරලා තිබුණා.

ඇත්තටම හැමෝටම නැගෙන ප්‍රශ්නයක් තමයි කොහොමද වසර 02ක් තිස්සේ මෙයා කාටවත් නොදැනී අයිස් භාවිතා කළේ කියලා.

අයිස් භාවිතා කරන බව බාහිරයට නොපෙනුනත් ඒ වන විටත් එයා ශාරීරිකව සහ මානසිකව ගොඩාක් දුර්වල වෙනවා.

අයිස් මත්ද්‍රව්‍ය ගොඩාක් වෙලාවට ගන්නේ ලිංගික ශක්තිය වැඩි කර ගන්න උනත් මේක මාෆියාවක්. මේ මාෆියාවේ පැත්තකින් ගණිකා වෘත්තියත් ගෑවිලා තියෙන්නේ.

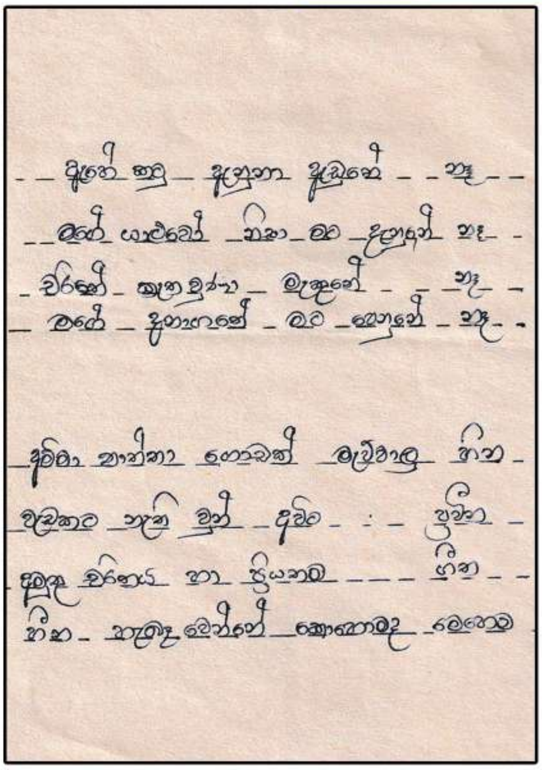
අයිස් භාවිතා කළවිට තමන්ට ඇති වෙන සංකූලතා හේතුවෙන් ඇතිවෙන ලිංගික උත්තේජනය සමනය කර ගැනීම සදහා ගණිකා වෘත්තියත් සමගම අයිස් මාෆියාවත් සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා.

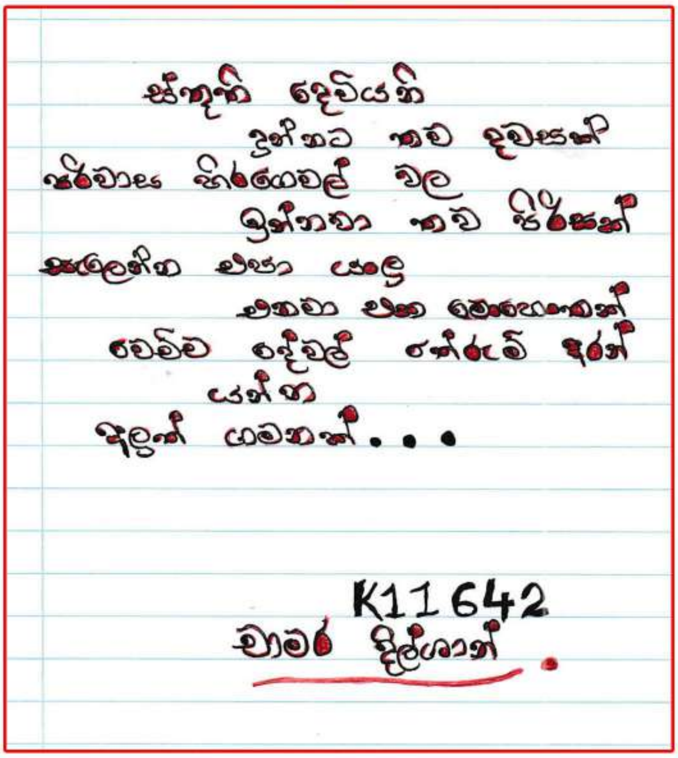
ඇත්තටම මේක ලොකු මාෆියාවක්.

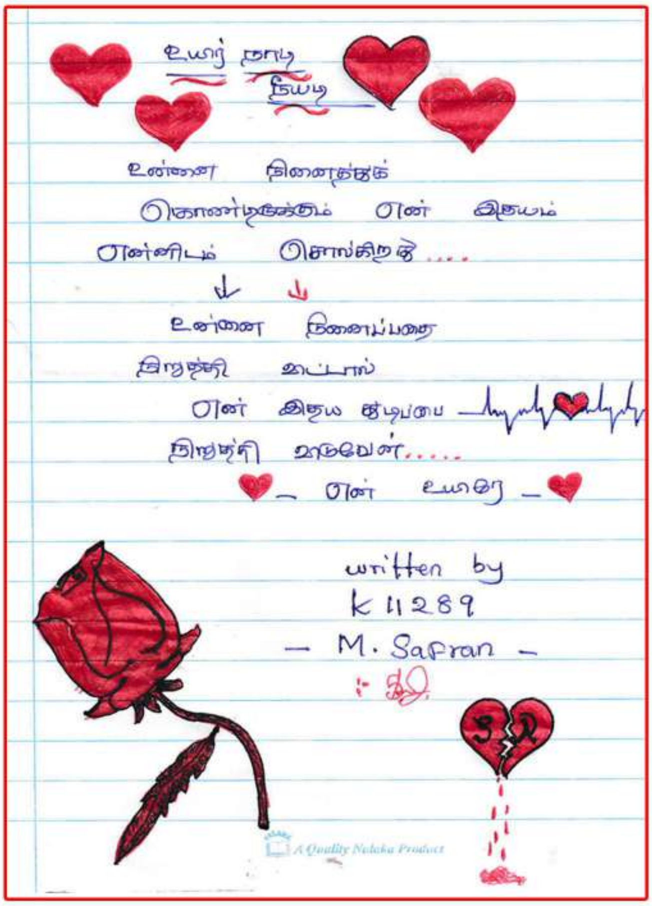
සන්තුෂ කටාවුක් ඇසුරින්

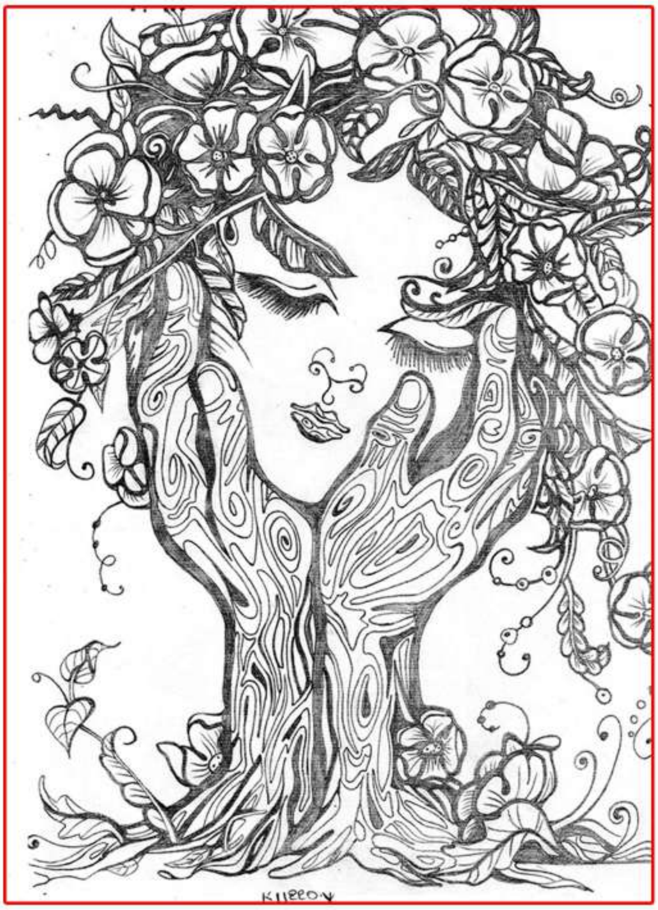
සංවාදාත්මක ලිපිය

සිතුවම් පවුර




K11642
චාමර දිල්ශාන්


written by
K11289
- M. Safran -
A Quality Neleka Product



අපකීර්තියේ සිට විද්‍යාව දක්වා

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇබ්බැහි වීම නැවත සිතීම

ශ්‍රී ලංකාව සංස්කෘතිය, ස්වාභාවික සුන්දරත්වය සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව මගින් සංලක්ෂිත වේ. කෙසේ වෙතත්, සංවර්ධනය වෙමින් පවතින ලෝකයේ බොහෝ රටවල මෙන්, එය පවුල්, ප්‍රජාවන් සහ මුළු රටටම බලපාන ඉහළ යන ගැටලුවක් ඇත: මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම. තරුණ, වලදායී පිරිමින්ගෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රතිශතයක් මත්ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය කරයි, හෙරොයින් යැපීම විශේෂයෙන් සුලභ වන අතර එය රටේ බරපතල සමාජීය හා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිවිපාක සමඟ සම්බන්ධ වේ.

ඇබ්බැහි වීම පුද්ගලික ගැටළුවක් පමණක් නොවේ. ඇබ්බැහිවීම නිසාවෙන් අපරාධ වැඩිවෙමින් පවතී, පවුල් බෙදී යයි, සහ සෞඛ්‍ය සේවා මෙම තත්වය හැසිරවීමට අපහසු වේ. එන්නත් කරන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් අතර අනාරක්ෂිත එන්නත් හැසිරීම් බහුලව දක්නට ලැබෙන අතර, බොහෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට මාරු වීමේ අවදානමක් ඇත. අවදානම් සහිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ විට මෙම පුරුදු සමඟ ඇති වන අතර එමගින් විශාල ජනවිකාස කණ්ඩායම්වලට HIV සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාව වැඩි කරයි.

මෙම තත්වය සමාජීය, මානසික සහ ජීව විද්‍යාත්මක අංග මගින් බලපෑමට ලක්වන සංකීර්ණ සමාජීය සහ මහජන සෞඛ්‍ය හදිසි අවස්ථාවකි; එය නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ගැටලුවක් පමණක් නොවේ.

වර්තමාන විද්‍යාවෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ ඇබ්බැහි වීම දුර්වල පෞරුෂයන් සහ අඩු සදාචාරය සමඟ සම්බන්ධ දෙයක් නොවන බවයි. එය මොළයේ රෝගයකි. හෙරොයින්, ගංජා සහ කෘතිම ඖෂධ මොළයේ විපාක පද්ධතිය සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කරන අතර, ඩොපමයින් ලෙස හඳුන්වන රසායනික ද්‍රව්‍ය විශාල ප්‍රමාණයක් නිකුත් කිරීමෙන් මිනිසුන්ට හොඳ හෝ ඉහළ හැඟීමක් ඇති කරයි. මොළය යම් කාලයක් තුළ මෙම වෙනස්කම් වලට හුරුවෙයි. එම බලපෑමම ලබා ගැනීම සඳහා, මිනිසුන්ට ඖෂධයේ වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන අතර, එය නොමැති වීම ඔවුන් කනස්සල්ලට, මානසික අවපීඩනයට හෝ අසනීපයට පත් කරයි. මෙය යැපීමේ මූලාශ්‍රය සහ වේදනාකාරී ඇබ්බැහි වීමේ වළල්ලයි.

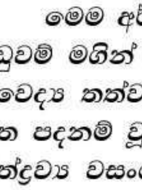
කෙසේ වෙතත්, ජීව විද්‍යාව පමණක් ඇබ්බැහි වීමට හේතුව නොවේ. සමාජීය හා සංස්කෘතික පීඩනයේ බලය ද ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණයින් අතිශයින් අවදානමට ලක්ව ඇත. ඉහළ විරැකියාව, නාගරික ප්‍රදේශවලට සංක්‍රමණය වීම සහ සම වයසේ මිතුරන්ගේ බලපෑම හේතුවෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඉහළ ගොස් ඇත.

ඉතා සමීප මිතුරෙකු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන විට, තවත් නව යොවුන් වියේ පසුවන්නෙකු ඒවා භාවිතා කිරීමේ සම්භාවිතාව ලෙස ඉහළ යන බව පර්යේෂණවලින් පෙනී යයි.

එසේම සමාජයෙන් අපකීර්තියක් ලැබේ යැයි යන සිතුවිල්ල නිසාවෙන් මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහිවූවන් ඉන් මිදීමට උපකාර ගැනීමේ අඩු බවක් නිරීක්ෂණය වෙයි. මේ අතර, අපකීර්තිය බොහෝ පුද්ගලයින්ට උපකාර පැතීමට ඉඩ නොදේ. 2022 දී ජාතික සමීක්ෂණයකට අනුව, මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූවන්ගෙන් අඩකට වඩා ප්‍රතිකාර සඳහා සමාජීය වශයෙන් ප්‍රතික්ෂේප කරනු ඇතැයි බිය විය.

මෙම අර්බුදයට ප්‍රතිකාර කළ යුතු, වළක්වා ගත යුතු සහ දඬුවම් මගින් නොව අනුකම්පාවෙන් යුතුව ප්‍රතිකාර කළ යුතු වෛද්‍ය තත්වයක් ලෙස අප ආමන්ත්‍රණය කළ යුතුය. සාක්ෂි මත පදනම් වූ විසඳුම් සමඟ සහයෝගීතාවයෙන්, ශ්‍රී ලංකාවට මත්ද්‍රව්‍ය වසංගතය තුරන් කර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ වඩාත් ඔරොත්තු දෙන අනාගතයක් ගොඩනගා ගත හැකිය.

D.T.Gunarathne



- Lecturer, Researcher, Counsellor, Social worker & Writer
- PhD in Education , Kelaniya (Reading)
- MA in TESL (J'pura)
- BA in Social Sciences (OUSL)
- Higher Diploma in TESOL
- Diploma in Counselling Psychology
- Ad. Certi. in Clinical Application of Psychotherapy
- Diploma in Human Resource Management

(Attached to English Language Teaching Department & Health Center, University of Peradeniya)

මත්ද්‍රව්‍ය නිසා සිරගත වූ දිවියට

තිත තබන්න.

ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත්ව ජීවිතය ජය ගන්න.

ලස්සන රටක් ගොඩනැඟීම සඳහා අප හා එක්වන්න.

ලියාපදිංචිවීම සඳහා

සිංහල බසින්

ස්වේච්ඡාවෙන්ම
පුනරුත්ථාපනයවීම සඳහා
සිංහල / දෙමළ බසින්
QR කේතය ඔබගේ ජංගම දුරකථනයෙන්
ස්කෑන් කරන්න.

பதிவுகளுக்கு

தமிழ் மொழியில்

තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය - සේනපුර හිඳී

නවාතැන්, ආහාර පාන සහ අනෙකුත්
සියළුම පහසුකම් පූර්ණ රාජ්‍ය අනුග්‍රහයෙන් නොමිලේ ලබා දෙනු ලැබේ.

ක්ෂණික ඇමතුම් - 076 96 277 61

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය - බත්තරමුල්ල 011 - 288 38 91