පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය
BUREAU OF REHABILITATION
புனர்வாழ்வுப் பணியகம்

මතින් තොර ලස්සන ජීවිතයක්...

පුනරුද පුවත්

REHAB NEWS புனர்வாழ்வு செய்திகள்

2025 සිව්වන 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

මාණ්ඩලික සැරයන් පුෂ්පකුමාර ඩබ්ලිව්පීඑස්
ප්‍රධාන ලිපිකරු (පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය)

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

විෂ මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර මුලිනුපුටා දැමීම අරමුණු කර ගත් “ රටම එකට ” ජාතික මෙහෙයුම් සභාවේ දෙවැනි සැසිය

විෂ මත්ද්‍රව්‍ය අත්අඩංගුවට ගැනීම පිළිබඳ මෙන්ම ඒවාට ඇබ්බැහි වූවන් පුනරුත්ථාපනය කෙරෙහිද වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු බව මෙහිදී අවධාරණය කළෙමි. මේ පිළිබඳව සියලු අදහස් එකතු කර ගනිමින් සියලු දෙනාට පිළිගත හැකි නව වැඩපිළිවෙළක් සකස් කළ යුතු බවද ප්‍රකාශ කළෙමි.

එසේම, ඊට සම්බන්ධ රාජ්‍ය සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන ඇතුළු සියලු ආයතන ඒකරාශි කර ගත් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් සකස් කළ යුතු බවටද, පුනරුත්ථාපන කටයුතු සඳහා විධිමත් පුහුණු සංචිතයක් ගොඩනැගීමට ද උපදෙස් දුන්නෙමි.

අත්අඩංගුවට ගන්නා විෂ මත්ද්‍රව්‍ය ඒ ඒ අවස්ථාවලදීම විනාශ කළ හැකි පරිදි නව නීති කෙටුම්පතක් ලබන මාර්තු වන විට සම්පාදනය කරන ලෙස අධිකරණ අමාත්‍යාංශයටද උපදෙස් ලබා දුනිමි.

විෂ මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර මුලිනුපුටා දැමීමේ ජාතික වැඩසටහනට අනුබද්ධව ප්‍රාදේශීය මට්ටමෙන් සංවිධානය වන ආකාරයටම ආයතන මට්ටමින්ද කමිටු ගොඩනගා ගනිමින් මෙම ජාතික කර්තව්‍යයට සියලු ප්‍රජාවගේ දායකත්වය ලබා ගැනීම කෙරෙහිද අවධානය යොමු කරන ලෙස නිලධාරීන් දැනුවත් කළෙමි.

උපුටා ගැනීම
ජනාධිපති අනුර කුමාර දිසානායක මහතාගේ
ෆේස්බුක් පිටුවෙන්

මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූවන්
ස්වේච්ඡාවෙන්ම පුනරුත්ථාපනයට

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිව, ඉන් මිදීම සඳහා පුනරුත්ථාපනය ඉල්ලා සිටින්නන් වෙනුවෙන් මේ වනවිට වැලිකන්ද සේනපුර හි ස්වේච්ඡා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයක් ආරම්භ කර ඇති අතර මෙම ස්වේච්ඡා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන මාස 03 ක පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලියක් ලෙස සකස් කර තිබේ.

මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවූ පුද්ගලයෙකුට හෝ ඔහුගේ ඥාතියෙකුට අවශ්‍ය නම් අපගේ මෙම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය වෙත ගෙනැවිත් භාර දිය හැකියි. මෙම මධ්‍යස්ථානය පූර්ණ ලෙස රාජ්‍ය නියාමනයක් සහිතව පවත්වාගෙන යනු ලබන පූර්ණ රාජ්‍ය ආයතනයක්. මෙහිදී පුනරුත්ථාපනලාභීන් සඳහා අවශ්‍ය සියළුම උපකරණ බඩුභාහිරාදිය සහ නේවාසික පහසුකම් රජය විසින් නොමිලේ ලබා දීමට කටයුතු සිදු කිරීමත් විශේෂත්වයක්.

මේ අතර ස්වේච්ඡා පුනරුත්ථාපනය සඳහා ඉදිරිපත් වන්නේ වැඩිපුරම වයස අවුරුදු 18 ත් 25 ත් අතර පුද්ගලයින් වන බවයි පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ සභාපතිනි ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය වසන්තා සුබසිංහ මහත්මිය පවසන්නේ.

ස්වේච්ඡාවෙන්ම පුනරුත්ථාපනය සඳහා ඉදිරිපත් වන අයවළුන්ගේ තොරතුරු ඉතාමත් රහස්‍ය භාවයෙන් යුතුව පවත්වාගෙන යෑමට අප කාර්යාංශය විසින් කටයුතු කරනු ලැබේ.

මෙම සියළු ක්‍රියාවලීන්ට අමතරව පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය මගින් රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික ආයතන කාර්යමණ්ඩලයන් මෙන්ම පාසැල් සිසුන් සහ නාගරික ග්‍රාමීය ජනතාව මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවීම සහ ඉන් නිදහස්වීම පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් රැසක් ද මේ වනවිට ක්‍රියාත්මක කරමින් පවතී.

තවද මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහිව ඉන් නිදහස් වීම සඳහා පුනරුත්ථාපනය ඉල්ලා සිටින අයවලුන් සඳහා සේනපුර ස්වේච්ඡා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට අමතරව තවත් මධ්‍යස්ථාන කිහිපයක්ම ඉදිරියේ දී ආරම්භ කිරීමට නියමිත බව පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ සභාපතිනිය වැඩිදුරටත් පවසන ලදී.

ප්‍රියංග කරුණාතිලක
මාධ්‍ය අංශය

ගංවතුරින් යටවූ කන්දකාඩුවෙන් සාර්ථකව බේරාගත් පුනරුත්ථාපනලාභීන්

දිට්වා සුලිකුණාටුව හේතුවෙන් බල පෑ අයහපත් කාලගුණික තත්ත්වය මත මහවැලි ගඟ පිටාර ගැලීමත් සමඟම ඇති වූ දැඩි ගංවතුර තත්ත්වය හේතුවෙන් කන්දකාඩු නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ සිටි පුනරුත්ථාපනලාභීන් 300 කට අධික පිරිසක් සහ කාර්ය මණ්ඩලය එම ස්ථානයෙන් මුදවා ගැනිම ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ සන්නද්ධ රථ, ශ්‍රී ලංකා නාවික හමුදාවේ බෝට්ටු යොදා ගනිමින් යුධ හමුදා සහ නාවික හමුදා සෙබලුන්ගේ මැදිහත්වීමෙන් සිදු කරන ලදී.

මුදවා ගත් සියලු පුනරුත්ථාපනලාභීන් යුද්ධ හමුදාවේ සහ නාවික හමුදාවේ සහයෝගයෙන් සේනපුර පිහිටි නවෝදාව තෘතිය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය වෙත කඩිනමින් මාරු කර යවන ලදී.

පුනරුත්ථාපනලාභීන් සමාජගත කිරීමේ වැඩසටහන

නවෝදාව - තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය - සේනපුර

සේනපුර - නවෝදාව තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ දී සිය පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය සාර්ථකව අවසන් කරන ලද තවත් පුනරුත්ථාපනලාභීන් පිරිසක් සමාජගත කිරීමේ උත්සවය 2025.12.21 දින පවත්වන ලදී.

පොළොන්නරුව මහා රෝහලේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (පරිපාලන) විශේෂඥ වෛද්‍ය නිලන්ති පතිරණ මහත්මිය, පුනරුත්ථාපන අධිකාරී (රාජකාරී ආවරණ) ලුතිතන් කර්නල් එච්එම්යූඩී හේරත්, දිඹුලාගල මහසෙන්පුර මහා විද්‍යාල විදුහල්පති කේඑම්එස් නයනානන්ද මහතා ඇතුළු නිළධාරීන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් මෙම වැඩසටහන පවත්වන ලදී.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ සායනය සහ දේශනය

නවෝදාව තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය - සේනපුර

සේනපුර - නවෝදාව තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන් හට ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ සායනයක් සහ දේශනයක් පොළොන්නරුව, ලිංගාශ්‍රිත රෝග පාලන ඒකකයේ වෛද්‍ය ඉන්ද්‍රානි පීරිස් මහත්මිය සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක පීජේඩී පතිරණ මහතා විසින් 2025.12.14 දින පවත්වන ලදී.

නවමු උපැස් යුවලකින් ඔබත් ලෝකය දකින්න

ඇත්තටම මිනිසාට උපතින්ම උසස් මනසක් මෙන්ම, ඒ හා සමානව තියුණු මසැසක් ද ලබා දී ඇත. ඉතින් අපි අද නවමු, නැතිනම් අලුත් උපැස් යුවලකින් ලෝකය දකින්නේ කෙලෙසද යන්න විමසා බලමු.අපි කෙලින්ම මාතෘකාව දෙසට යොමු වෙමු. ඇත්තටම මම අද කතා කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ආකල්ප (Attitude) සම්බන්ධයෙනි.මූලික වශයෙන් ආකල්ප යන්න නිර්වචනය කර ගනිමින් ඒ ඔස්සේ ඉදිරියට මේ සම්බන්ධව විමසා බලමු.

ආකල්ප සම්බන්ධයෙන් එක් එක් සංවිධාන,මනෝවිද්‍යා ගුරුකුල,මනෝ විද්‍යාඥයින් විවිධ අදහස් හා නිර්වචන ඉදිරිපත් කර ඇති අතර පොදුවේ ගත් කළ විවිධ වස්තූන්, සිද්ධීන්, අවස්ථා හා පුද්ගලයන් පිළිබඳ ඇගයීම ආකල්ප යන්නයි.එමෙන්ම විටෙක ආකල්ප යන්න අවස්ථා, සිද්ධීන්, පුද්ගලයින් හෝ වස්තූන් දකින ආකාරය ආකල්ප නම් වේ. වර්ෂ 1999 දී සිම්බාඩෝ ඇතුලු පිරිස පෙන්වා දුන් ආකාරයට මිනිසුන්, වස්තූන්, සිද්ධීන්, ක්‍රියාකාරකම්, අදහස් හෝ පරිසරයේ ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳ ප්‍රතිජනනාත්මකව හෝ නිෂේධනාත්මකව ඇගයීම ආකල්ප යැයි අර්ථ දක්වයි.යම් කිසි පුද්ගලයෙක් ආකල්ප වස්තූන් (Attitude object) ධනාත්මකව දකිනු ලබයි.ඒ ආකාරයට දකිනු ලබන ආකල්ප ධනාත්මක ආකල්ප (positive attitude) යැයි නම් කරනු ලැබේ.මීට හාත්පසින්ම විරුද්ධව ආකල්ප වස්තූන් ඍණාත්මකව දකින, ඍණාත්මකව අගයන පිරිසක්ද සිටී.ඒ හරහා ඔවුන් අත් දකිනුයේ ඍණාත්මක ආකල්ප (Nagative attitude) වේ.සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කළ ඉහතින් සඳහන් කරනු ලැබූ කුමන ආකාරයකින් හෝ පුද්ගලයා තමා අවට පරිසරය, සමාජය, ලෝකය දෙස බලනු ලබයි.

එබැවින් සමස්ත පුද්ගලයා කෙරෙහි මෙකී ආකල්ප ඍජුවම බලපානු ඇත.එබැවින් කිසිම පුද්ගලයෙකුට ආකල්ප යන කාරණය බැහැර කළ නොහැකි ජීවිතානු බද්ධ සංකල්පයකි.නමුත් අප දන්නා පොදු කාරණය වනුයේ පුද්ගලයාට තම ජීවන කාල සීමාව තුළ අත් දකින සියල්ල පිළිබඳ ධනාත්මක ඇසකින් දැකීමට තරම් හැකියාවක් නොමැති බවයි.මන්ද අප සියලු දෙනාම පෘථංජනයින් වන බැවිනි. (සබ්බේ පෘතංජනා උම්මන්තකා) ආකල්ප සම්බන්ධව ආගමික දෘෂ්ඨි කෝණයෙන් බලන කල්හී බුදුරදුන් පෙන්වා දුන් මධ්‍යස්ථ ප්‍රතිපදාව අනුසාරයෙන් මෙය විග්‍රහ කිරීමේදී පූර්ණ වශයෙන් ධනාත්මක ආකල්ප මෙන්ම ඍණාත්මක ආකල්ප නොවන මෙකී ද්විත්වයටම පොදුවේ මධ්‍යස්ථ ආකල්පයකින් යුක්තව ලෝකය දෙස බැලීමට අප කටයුතු කළ යුතුය.

මේ ආකාරයට ආකල්ප සම්බන්ධව මූලික විග්‍රහය සිදු කිරීමෙන් අනතුරුව අපි ආකල්ප වර්ග (Types of attitudes) පිළිබඳ අවධානය යොමු කර බලමු.මනෝවිද්‍යා විෂය පද්ධතිය තුළ සිටිමින් සමාජ මනෝ විද්‍යාඥයින් මූලික වශයෙන් ආකල්ප කොටස් තුනකට බෙදා වෙන් කරනු ලබයි.එනම්,

1. ආවේදනාත්මක ආකල්ප (Affective attitudes) - මෙහිදී ආකල්ප වස්තුව කෙරෙහි කිසියම් හැගීමක්, චිත්තවේගයක් හෝ වටිනාකමක් මත සැකසෙන ආකල්ප මේ ඝනයට අයත් වේ.උදාහරණ වශයෙන් ප්‍රාණඝාතය සම්බන්ධයෙන් පුද්ගලයා දරන මතය පෙන්වා දිය හැකිය.

2. ප්‍රජානාත්මක ආකල්ප (Cognitive attitudes) - ආකල්ප වස්තුව මුලික කර ගනිමින් ඒ ඔස්සේ ගොඩ නැගෙන සිතුවිලි, විශ්වාස හා දැනුම මත සැකසෙන ආකල්පයන්ය.මෙකී ආකල්පයෙහි මූලික අරමුණ වනුයේ, යම් කිසි දෙයක හොඳ හෝ නරක වෙන් කර හදුනා ගැනීමයි. එහිදී පුද්ගලයා උපත ලැබූ අවස්ථාවේ සිට මේ දක්වා රැස් කර ගන්නා දැනුම මත මෙම ආකල්ප නිර්මාණය වේ.

3. චර්යාත්මක ආකල්ප (Behavioral attitudes) චර්යාත්මක ආකල්ප යනුවෙන් පෙන්වා දෙනු ලබන්නේ ආකල්ප වස්තුවක් කෙරෙහි ඉදිරිපත්වන ක්‍රියාවන් හෝ චර්යාව හෙවත් හැසිරෙන ආකාරය පිළිබඳ නිරීක්ෂණයන්ගෙන් ඇති වන ආකල්පයන්ය.උදාහරණ වශයෙන් රටක ජනාධිපතිවරයෙකුගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කිරීම මගින් ඔහු පිළිබඳ චර්යාත්මක ආකල්පයක් ගොඩ නගා ගැනීමට අපට හැකි වනු ඇත.

සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කළ ආකල්ප සාධනය කෙරෙහි මෙකී අංශ තුනෙහිම සහභාගීත්වය අවශ්‍ය වේ.මෙකී අංශයන් ත්‍රිත්වයටම පොදුවේ උදාහරණයක් සැපයීමේ දී තරුණයෙකු හා තරුණියෙකු අතර ඇති වන ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ආශ්‍රයෙන් මෙය පෙන්වා දිය හැකිය.එහිදී තරුණිය සම්බන්ධයෙන් තරුණයා තුළ හට ගනු ලබන ප්‍රේමය,චිත්තවේග, අනුකම්පාව වැනි හැඟීම් ආවේදනාත්මක අන්තර්ගතය පෙන්වා දෙනු ලබයි.එමෙන්ම තරුණිය සම්බන්ධයෙන් තරුණයා තුළ ගොඩ නැගෙන විශ්වාසය, ඇය සමග ජීවිතයේ දිගු ගමනක් යා හැකි බව ආදී සියල්ල ප්‍රජානනාත්මක අන්තර්ගතය වේ.අවසාන වශයෙන් ඇය විවාහ කර ගැනීම,ඒ සඳහා සූදානම් වීම යන්න චර්යාත්මක අන්තර්ගතය වේ.

මේ ආකාරයට අවසාන වශයෙන් ආකල්ප සම්බන්ධයෙන් පෙන්වා දිය හැකි සරලම කාරණය වනුයේ, පුද්ගලයා ඔහු උපත ලැබූ අවස්ථාවේ පටන් මරණය දක්වා එක් රැස් කරගන්නා දැනුම මත ආකල්ප ගොඩ නගා ගන්නා බවත්,එහිදී ගොඩ නැගෙන ආකල්ප විටෙක ධනාත්මක මෙන්ම විටෙක ඍණාත්මක ආකල්පයක් ද විය හැකිය.එය එක් එක් පුද්ගලයාට අනන්‍ය වූ ආකාරයට බලපානු ලබයි.නමුදු ආගමානුසාරයෙන් බලන කල සියල්ල දෙස මධ්‍යස්ථ දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්නනේ නම් පුද්ගලයාට කිසිදු ආතති කාරකයකට මුහුන දීමට සිදු නොවනු ඇත.එනම් ඒ හරහා පුද්ගලයාට නවමු දෘෂටි කෝණයකින් ලෝකය දෙස බැලීමට ඉඩ හසර ලැබෙනු ඇත.ආකල්ප සම්බන්ධයෙන් ඇති සුප්‍රසිද්ධ මතයක් ඉදිරිපත් කරමින් මෙම සටහන නිමාවට පත් කරමි.එනම් ආකල්ප යනු පුංචි දෙයක්,එයට විශාල වෙනසක් කිරීමට හැකියාව ඇත.(Attitudes is a little thing,that can make a big difference)

ධනුෂ්ක එස් විජේසිංහ
මනෝවිද්‍යාව (විශේෂවේදී) (කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය)
උපදේශන ඩිප්ලෝමා (කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය)
බෞද්ධායුර්වේද උපදේශනය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති (පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනය)

උපදේශන නිලධාරීන් සඳහා ධාරිතා සංවර්ධන පුහුණු වැඩසටහන - නවෝදාව - තෘතිය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය - සේනපුර

සේනපුර නවෝදාව - තෘතිය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ සහ කන්දකාඩු නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ රාජකාරියේ නියුතු උපදේශන නිළධාරීන් සඳහා ධාරිතා සංවර්ධන පුහුණු වැඩසටහනක් එන්ජී ධනුෂ්ක සම්පත් විජේසිංහ මහතාගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් 2025.12.18 දින පවත්වන ලදී.

ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සහ අත් පත්‍රිකා බෙදා දීමේ වැඩසටහන්

මහජන පොළ භූමිය - කුරුණෑගල

කුරුණෑගල මහජන පොළ පරිශ්‍රය වෙත පැමිණෙන සාමාන්‍ය ජනතාව සහ වෙළඳ ප්‍රජාව හට පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ දැනුවත් කිරීමේ අත් පත්‍රිකා බෙදාදීමක් කුරුණෑගල පුනරුත්ථාපන නිලධාරී මේජර් ඩබ්ලිව්එම්යූඩී විජේරත්න ප්‍රමුඛ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් 2025.12.17 දින සිදු කරන ලදී.

පොළ පරිශ්‍රය - මිද්දෙණිය

මිද්දෙණිය පොළ පරිශ්‍රය වෙත පැමිණෙන ප්‍රජාව හට පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ දැනුවත් කිරීමේ අත් පත්‍රිකා බෙදා දීමක් හම්බන්තොට පුනරුත්ථාපන නිලධාරී ලුතිතන් කර්නල් ඩීආර් තාරුකාරත්න ප්‍රමුඛ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් 2025.12.16 දින සිදු කරන ලදී.

ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය - කිලිනොච්චිය

කිලිනොච්චිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ රාජකාරියේ නියුතු නිළධාරින් අතර පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ දැනුවත් කිරීමේ අත් පත්‍රිකා බෙදා දීමක් යාපනය පුනරුත්ථාපන නිලධාරී ලුතිතන් කර්නල් ඩබ්ලිව්පීටී පෙරේරා ප්‍රමුඛ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් 2025.12.18 දින සිදු කරන ලදී.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්

ළමා සායනය - කොළොන්නාව

කොළොන්නාව ළමා සායනය වෙත සහභාගී වූ දෙමාපියන් හට මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් කොළඹ උතුර පුනරුත්ථාපන නිළධාරි කර්නල් පීපීඑස් වීරසූරිය සහ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයහි දිල්හාරා වරාගොඩ මහත්මිය විසින් 2025.12.19 දින සිදු කරන ලදී.

නවෝදය අධ්‍යාපන ආයතනය - ගම්පහ

ගම්පහ නවෝදය අධ්‍යාපන ආයතනයේ අධ්‍යාපනය ලබන සිසුන් සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ගම්පහ පුනරුත්ථාපන නිළධාරි ලුතිතන් කර්නල් ආර්එම්ජේබී රාජපක්ෂ සහ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ හර්ෂණී ආරියරත්න මහත්මිය විසින් 2025.12.18 දින සිදු කරන ලදී.

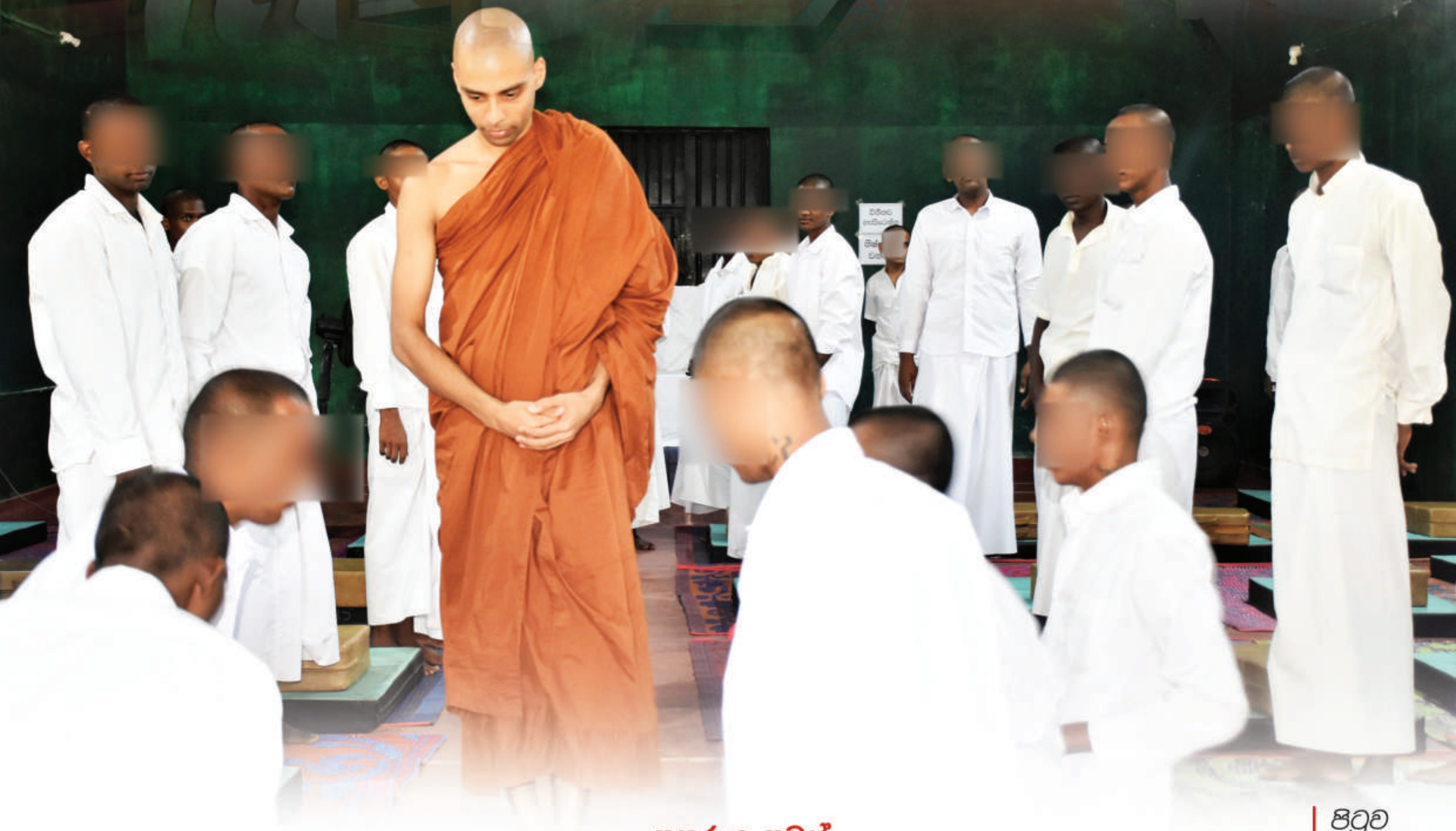
සමගි අවමංගල්‍යාධාර සමිතිය - නොච්චියාගම

නොච්චියාගම - සමගි අවමංගල්‍යාධාර සමිතියේ සාමාජියින් සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳව සහ ස්වේච්ඡාවෙන් පුනරුත්ථාපනයට යොමු කිරීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් 2025.11.25 දින පවත්වන ලද අතර, අනුරාධපුර පුනරුත්ථාපන නිළධාරි ලුතිතන් කර්නල් එම්එන්කේ කුමාර විසින් සහ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ අමිල අඹේගොඩ මහතා විසින් මෙම දැනුවත් කිරීම සිදු කරන ලදී.

භාවනා වැඩසටහන

සාරංගා මධ්‍යස්ථානය - වව්නියාව

වව්නියාව සාරංගා මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය වෙනුවෙන් එක්දින භාවනා වැඩසටහනක් වව්නියාව බෝගස්වැව සපුමල්ගස්කඩ රාජ මහා විහාරස්ථානයෙහි විහාරාධිපති අති පූජ්‍ය ගල්ගමුවේ ශාන්තබෝධි ගරු ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් හා අති පූජ්‍ය පිළියන්දල අමිතගෝෂ ස්වාමීන් වහන්සේ සහ අති පූජ්‍ය ඉංදියාවේ සුගතදීප ස්වාමීන් වහන්සේගේ සහභාගීත්වයෙන් 2025.12.06 දින සිදු කරන ලදි



Life-Saving Techniques

සේනපුර නවෝදාව තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභීන් සඳහා ජීවිතාරක්ෂක ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ශ්‍රී ලංකා ජීවිතාරක්ෂක සංගමයේ ජීවිතාරක්ෂක උපදේශකවරුන් වන ආර්එස්කේ රණතුංග මහතා සහ කේආර් ප්‍රියදර්ශන මහතාගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් 2025.12.09 දින ආරම්භ කරන ලදී.

Merry Christmas

නත්තල් දින සැමරුම් උත්සව

වව්නියාව සාරාංගා මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනලාභින් වෙනුවෙන් 2025 නත්තල් උත්සවය සැමරුම සඳහා විශේෂ නත්තල් දින දේව මෙහෙයක් සහ කැරොල් ගී ප්‍රසංගයක් 2025.12.25 දින පවත්වන ලද අතර, දේව මෙහෙය වව්නියාව ශාන්ත අන්තෝනි දේවස්ථානයේ ගරු පියෝ තර්ෂන් පියතුමන්ගේ හා නිර්මලරාජ් පියතුමන්ගේ මෙහෙයවීමෙන් සහ දේවස්ථාන ගීතිකා කණ්ඩායමේ සහභාගීත්වයෙන් පවත්වන ලදී.

මෙම දේව මෙහෙය සඳහා පුනරුත්ථාපනලාභීන් සහ මධ්‍යස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලය සහභාගී වූ අතර, දේව මෙහෙයන් අනතුරුව පුනරුත්ථාපනලාභීන් හට විශේෂ දිවා ආහාර වේලක් ද ලබා දෙන ලදී. අනතුරුව පුනරුත්ථාපනලාභීන් සඳහා සංගීත වැඩසටහනක් ද සංවිධානය කරන ලදී.

2025 නත්තල් උදාව සමරනු වස් සේනපුර නවෝදාව - තෘතීය හා වෘත්තීය සාක්ෂරතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ සහ කන්දකාඩු ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ කිතුණු පුනරුත්ථාපනලාභින් සඳහා විශේෂ නත්තල් දේව මෙහෙයක් පොළොන්නරුව නව නගරය නිර්මල දේවමාතා දේවස්ථානයේ ගරු තාරක පෙරේරා පියතුමන්, ගරු කිංස්ලි සුරේෂ් පියතුමන් සහ ගරු සුදාර සහෝදර තුමන් විසින් 2025.12.25 දින පවත්වන ලද අතර, අධිකරණ නියෝග මත පුනරුත්ථාපනය වන සහ ස්වේච්ඡාවෙන් පුනරුත්ථාපනය වනු ලබන පුනරුත්ථාපනලාභින් ද මෙම දේව මෙහෙයට සහභාගී වන ලදී.

අනතුරුව පුනරුත්ථාපනලාභීන්ගේ විශේෂ කැරොල් ගීත සංදර්ශනයක් ද පැවැත්විණි.

වෘත්තීය හා පුද්ගලික ජීවිතය සමබරව පවත්වාගෙන යාම සහ අභිප්‍රේරණය පිළිබඳ වැඩසටහන

පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය

දෙල්ගොඩ විශ්වාර්ථී පදනමේ අධ්‍යක්ෂිකා, මනෝ විද්‍යා උපදේශිකා චරිතා ලක්මාලි රත්නායක මහත්මිය විසින් පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශ ප්‍රධාන කාර්යාලයේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා වෘත්තීය හා පුද්ගලික ජීවිතය සමබරව පවත්වාගෙන යාම සහ අභිප්‍රේරණය පිළිබඳ වැඩසටහනක් 2025.11.25 දින පවත්වන ලද අතර, මෙම වැඩසටහන සඳහා කාර්යාංශයේ කොමසාරිස් (පුනරුත්ථාපන) බ්‍රිගේඩියර් ප්‍රසන්න ප්‍රියලාල් ප්‍රමුඛ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය සහභාගී වන ලදී.

කිරිබත්ගොඩ LPEC කැම්පස් හි ක්ෂේත්‍ර චාරිකාව සහ අභිප්‍රේරණ වැඩසටහන

නවෝදාව - ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය කන්දකාඩු

කිරිබත්ගොඩ LPEC කැම්පස් හි මනෝ විද්‍යාව අධ්‍යන අංශයේ සිසුන්ගේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය පුහුණුව ලබා ගැනීම සඳහා එහි ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය භාග්‍යා අබේසිංහ මහත්මිය ප්‍රමුඛ කාර්ය මණ්ඩලය සහ සිසුන් 2025.11.14 දින නවෝදාව - ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය - කන්දකාඩුහි ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක නිරත වන ලද අතර, මෙහිදී පුනරුත්ථාපනලාභීන් සඳහා අභිප්‍රේරණ වැඩසටහනක් ද පවත්වන ලදී.

ඔයා හිතන්නේ අයිස් කියන්නේ FUN එකක් ගන්න පොඩි ෂොට් එකක් කියලද ?

විද්‍යාත්මකව මේකට කියන්නේ මෙතම්ෆෙටමීන් *(methamphetamin)* කියලා.

සරලවම කිව්වොත් මේක මත්ද්‍රව්‍යක් නෙවෙයි. **මේක වසක්.** ඔයා මේක උරනකොට ඔයාගේ පෙනහළු වලට යන්නේ මොනවද දන්නවද..

ලිතියම්*(lithium)* ඒ කියන්නේ කාර් බැටරිය ඇතුලේ තියෙන දියරය.

සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් (sodium hydroxide)
ඒ කියන්නේ ටොයිලට් සහ කානු සුද්ද කරන්න ගන්න සැර දියරය.

ඇසිටෝන් (acetone)
තීන්ත මකන දියරය. මේ රසායනික එකතුවෙලා ඔයාගේ මොළේ තියන ඩෝපමීන් ප්‍රතිග්‍රාහක ටික පිච්චිලා යනකම්ම විනාශ කරනවා.

ප්‍රතිඵලය එක කාලයකින් ඔයාගේ මොළේට ස්වභාවිකව සතුටක් දැනෙන එක සදාකාලිකවම නවතිනවා. ඔයාට මැරෙනකම්ම ආයේ කවදාවත් හිනාවෙන්න බෑ. ඔයා නිකම්ම හුස්ම ගන්න මළමිනියෙක් විතරයි.

අයිස් ගැහුවම ඇයි මනුස්සයෙක්ගේ රූපය විකෘති වෙලා කුණු වෙන්නේ.

ඇයි කියලා ඔයාලා දන්නවාද?

විද්‍යාත්මක හේතුව මේකයි.

මේක ශරීරයට ගිය ගමන් රුධිර නාලිකා වේගයෙන් හැකිලෙනවා.

එතකොට හමට සහ අවයව වලට ලේ ගලායාම නවතිනවා. ලේ නැති උනාම සෛල මැරිලා මූණ සහ ඇඟපත පණ පිටින් කුණු වෙන්න ගන්නවා.

ඊළඟට දත්.

මේ රසායනිකය නිසා කටේ ඛේට ග්‍රන්ථි සම්පූර්ණයෙන්ම මැරෙනවා. කෙළ නැති උනාම අයිස් වල තියෙන අම්ලවලට දත්වල එනමලය දියවෙලා විදුරුමස් කුණුවෙලා දත් හැලිලා යනවා. මේකට කියන්නේ මෙත් මවුත් කියලා.

භයානකම දේ ස්නායු විනාශ උනාම මේ අයට දැනෙනවා හම අස්සෙන් පණුවන් දුවනවා වගේ

ඒ පණුවා එලියට ගන්න කියලා හිතාගෙන අයිස් ගහපු අය හම ලේ එනකල් කසනවා..

දැන් තේරෙනවා නේද මේකෙ භයානක කම..

ඔයත් ඔයාගේ යාලුවන්ටත් මේ ගැන දැනුවත් කරන්න.

කර්නල් එම්සීවී ගෝමස්
සහකාර කොමසාරිස් (පුනරුත්ථාපන)

පුනරුත්ථාපනයෙන් පසු
සමාජ බලපෑම

පුනරුත්ථාපනයෙන් පසු නැවත මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමුවීම ලෝකය පුරා ම පවතින ගැටළුවකි. එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා විශාල මහජන මුදලක්, වෘත්තීය සේවා හා සමාජ ආරක්ෂාව ලබා දෙමින් සිදු කරන පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය සාර්ථක වීම සඳහා සමාජ මැදිහත්වීමක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙම අවශ්‍යතාවය පැනනගින්නේ, නැවත හා විතය සඳහා වන උනන්දුව හා පෙළඹවීම් සමාජය තුළ අවසන් නොවන බැවිනි. මෙම සමාජ බලපෑම්වල ස්වභාවය හා බලපෑම් රාමුව පහත දැක්වේ .

මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිවීම පෞද්ගලික ගැටළුවක් ඉක්මවා

පෞද්ගලික හා සෞඛ්‍යමය ගැටළුවක් වුවද, එහි ආරම්භය, පැවැත්ම හා පුනරාවර්තනය සඳහා සමාජය හා නීතිවිරෝධී වෙළඳපොල ජාලය බලවත් බලපෑමක් ඇති කරයි. ලංකාව හා ලෝක මට්ටමින් ප්‍රතිකාර ක්‍රියාත්මක වන විට, මූලික අභියෝගයක් ලෙස පෙනෙන්නේ පුනරුත්ථාපනලාභියා වටා ක්‍රියාත්මක වන සමාජ ආර්ථික වෙළඳපොළ බලපෑම් ගැටුමයි. මේ සඳහා ප්‍රජා පාදක පුනරුත්ථාපනය වැනි ප්‍රතිපත්ති භාවිතා කළද, මත්ද්‍රව්‍ය යළි භාවිතා කිරීමේ හැකියාව (Relapse Rate) ගෝලීය වශයෙන් සැලකිය යුතු ඉහළ මට්ටමක පවතී. අධ්‍යයන පෙන්වා දෙන්නේ පුනරුත්ථාපනයෙන් පසු පළමු වසර තුළ අනුපාතය 40-60% අතර පවතින බවයි.
(මූලාශ්‍ර: National Institute on Drug Abuse - NIDA).

පෙළඹවීම්වල බහුමාන ගතිකතාව

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළඹවීම් ජීවවිද්‍යාත්මක, මනෝ සමාජීය හා පාරිසරික සාධකවල සංකීර්ණ අන්තර්ක්‍රියා වක ප්‍රතිඵලයකි.

1. අභ්‍යන්තර/පෞද්ගලික සාධක: මානසික රෝග (අවපීඩනය, චිත්තවේගාශ්‍රිත ආබාධ), ආතතිය, වේදනාව, පුද්ගලික හානියකට ලක්වීමේ ඉතිහාසය, අඩු ආත්ම ගරුත්වය සහ ජානමය ප්‍රවණතා. මෙම [illegible] පුද්ගලයාගේ මානසික තත්ත්වය, තීරණ ගැනීමේ [illegible]ව හා ප්‍රතිරෝධීතාව බලපායි.

2. බාහිර/පාරිසරික සාධක: මෙය පුනරුත්ථාපනලාභියාට සෘජුව බලපාන අංගයයි. එයට ඇතුළත් වන්නේ :

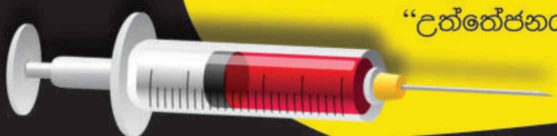
නීතිවිරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳපොලේ පැවැත්ම හා ප්‍රවේශය: නීතිවිරෝධී ජාල සතුව පැරණි පාරිභෝගිකයන් වෙත යළි ප්‍රවේශවීමට ඇති ආර්ථික පෙළඹවීම්

සමාජ ජාල හා සමූහ බලපෑම්: පැරණි මිතුරන්/සමීපතමයන් (සම මිතුරු කණ්ඩායම්) අතර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පවතී නම්, ඔවුන් සමඟ නැවත සම්බන්ධ වීම ප්‍රබල පෙළඹවීමක් ලෙස ක්‍රියාකරයි.

සමාජ - ආර්ථික තත්ත්වය: අසාර්ථකත්වය, අවකාශයන් නොමැතිකම, දිළිඳුකම හා නිවාස අස්ථාවරත්වය පුද්ගලයාගේ ආතතිය වැඩි කරමින් යළි භාවිතා කිරීම සඳහා වැඩි අවදානමක් ඇති කරයි.

සමාජ මාධ්‍ය හා සංස්කෘතික ප්‍රවණතා : මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වීරත්වයක් ලෙස නිරූපණය කිරීම්.

සේවාස්ථානය හෝ ජීවනෝපාය සම්බන්ධ ආතති : අධික වැඩ බර, වෛරී පරිසරය මෙම බාහිර සාධක, පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර දුර්වලතා සමඟ අන්තර්ක්‍රියා කරමින්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා අවසාන "උත්තේජනය" සපයයි.



වෙළඳපොලගත සමාජය හා යළි භාවිතා කිරීම

ශ්‍රී ලංකාව වැනි වෙළඳපොලගත ආර්ථිකයක් තුළ, පාරිභෝගිකයා කෙරෙහි වෙළඳපොලේ ඇති බලපෑම සෑම භාණ්ඩයකටම අදාළ වේ. නීතිවිරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳපොල මෙම තර්කය අතිශයින්ම උපයෝගී කර ගනී. මෙහිදී, පෙළඹවීම සෘජු හෝ දර්ශීය (Advertising) නොව, වක්‍ර, සඟවා ඇති හා පුද්ගලීකෘත ආකාරයෙන් (සමාජ ජාල හරහා, විශ්වාසවන්ත සම්බන්ධතා හරහා) පැමිණේ. මෙමගින් පැරණි පාරිභෝගිකයාගේ අභ්‍යන්තර අවශ්‍යතා (නිදහස, පිළිගැනීම, දුක්විඳීමෙන් මිදීම) සමඟ සම්බන්ධ වන අතර, ප්‍රබල උත්තේජනයක් ඇති කරයි.

යෞවන සංස්කෘතිය තුළ, සමහරවිට ක්‍රම විරෝධීත්වය හා සම්ප්‍රදායික සමාජ ව්‍යුහ විරෝධීත්වය සාමාන්‍ය ලෙස සැලකේ. මෙම පිරිසට සමාජගත වීමට අවශ්‍යතාවය ඇති අතරම, තමන්ව වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට (සමාජ විරෝධී හෝ වීර චරිතයක් ලෙස) ද ඇති අවශ්‍යතාවය නීතිවිරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවන සාධකයක් බවට පත් කළ හැකිය.

නීත්‍යානුකූල හා නීතිවිරෝධී ක්‍රමවේද: අභියෝගය

ලෝකයේ නීත්‍යා නුකූල හා නීතිවිරෝධී ක්‍රියාකාරකම් අතර ද්විභේදයක් පවතී. නීතිවිරෝධී වෙළඳපොලක් පවත්වා ගෙනයාම සඳහා බලවත් ජාල, රහස්‍යතාව හා බලය අවශ්‍යවේ. මෙම ජාලයේ නීත්‍යානුකූල පද්ධතියේ (පොලීසිය, නීතිය, දේශපාලනය) ඇතැම් අය සම්බන්ධ වේ නම්, එය පුනරුත්ථාපන ක්‍රියා වලියට මහත් බාධකයක් වන අතර, රාජ්‍ය ආයතනවල වගකීම / එලදායිතාවය පිළිබඳව ප්‍රශ්න ඇතිකරයි.

නිගමනය හා ඉදිරි මාර්ග

මත්ද්‍රව්‍ය පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය අවසානයේ පුද්ගලයා “සමාජ ගත” වුවද, ඔහුව හෝ ඇයව යළි පෙළඹවීමට නැඹුරු වන සමාජ - ආර්ථික - වෙළඳපොළ බලපෑම් අවසන්වී නැත. එබැවින්, පුනරුත්ථාපනය යනු ඇබ්බැහිවූ පුද්ගලයාගේ ගැටළුව පමණක් නොව, සමස්ත සමාජ පද්ධතියක අභියෝගයකි.

යළි භාවිතා කිරීම අවම කිරීම සඳහා යෝජිත ප්‍රවේශයන්:

1. පසු - පුනරුත්ථාපන සේවා (Aftercare) ශක්තිමත් කිරීම: පුනරුත්ථාපනයෙන් පසු දිගුකාලීන සහාය, සමාලෝචනය හා සුහද සේවා (Counseling) ක්‍රමවත්ව සපයා ගත යුතුය.

2. ප්‍රජා - පාදක ජාල ගොඩනැගීම: පුනරුත්ථාපනලාභියාව ධනාත්මක සමාජජාල හා ක්‍රියාකාරකම්වලට (නිදහස් අධ්‍යාපන පාඨමාලා, වෘත්තියමය පුහුණුව, ක්‍රීඩා සමූහ) අන්තර්ගත කිරීම.

3. පවුල් සහයෝගීතාවය: පවුල් සාමාජිකයින්ට පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලියට සහභාගීවීමට හා උපකාර කිරීමට පුහුණු කිරීම.

4. හානි අවමකරණ (Harm Reduction) වැඩසටහන්: මෙමගින් යළි භාවිතා කිරීම ඇති වුවද, එහි සෞඛ්‍ය හා සමාජ ප්‍රතිවිපාක අවම කිරීමට උපකාරීවේ .

5. සමාජ දැනුවත් භාවය හා නීති බලපෑම: මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ වැරදි අදහස් චිත්‍රණය වෙනස් කිරීම, සමගාමීව නීතිවිරෝධී වෙළඳපොල ක්‍රියාකාරීත්වයට එරෙහිව එලදායී නීතිමය පියවර ගැනීම.

පුනරුත්ථාපනයේ සාර්ථකත්වය තීරණය වන්නේ පුද්ගලික ශක්තිය පමණක් නොව, ඔහු හෝ ඇය යළි ඇතුළත් වන සමාජ පරිසරයේ ආරක්ෂිත බව හා සහයෝගීතාවය මත බව අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ .

මූලාශ්‍ර (References):

1. National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020). Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction. "Treatment and Recovery."

2. McLellan, A. T., Lewis, D. C., O'Brien, C. P., & Kleber, H. D. (2000). Drug dependence, a chronic medical illness: implications for treatment, insurance, and outcomes evaluation. JAMA, 284(13), 1689-1695.

3. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2019). Recovery and Recovery Support.

4. Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. New England Journal of Medicine, 374(4), 363-371.

5. Sri Lanka National Dangerous Drugs Control Board (NDDCB) වාර්ෂික වාර්තා හා පර්යේෂණ පත්‍රිකා .

සංජීව සේනාරත්න
(BSc. HRM, USJ) | (MA Sociology, UOK)
(පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශයේ පාලක සභා සාමාජික)

ආතති කළමණාකරණය පිළිබඳ දේශනය

නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය - කන්දකාඩු

කන්දකාඩු නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනය වන පුනරුත්ථාපනලාභින්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා ආතති කළමණාකරණය පිළිබඳ දේශනයක් ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ප්‍රවීන රංගන ශිල්පී විල්සන් ගුණරත්න මහතා විසින් 2025.11.23 දින පවත්වන ලද අතර, මේ සඳහා පුනරුත්ථාපනලාභින් 285 දෙනෙකු සහභාගී වන ලදී.

ඇඟිලි සලකුණු

යන්ත්‍ර භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.

ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය යනු අත්සන් පොත වෙනුවට ඉදිරිපත් කරනු ලබන නවීන හා කාර්යක්ෂම මෙවලමකි. එහි බිය වීමට කිසිවක් නැත. ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රයේ වාර්තාව පවා නැවත සලකා බලන්නේ මිනිසකු නිසා සුළු ප්‍රමාදයන් නො තකා හැරිය හැකි ය.

අනෙක් පැත්තෙන්, මගේ කාර්යාලයේ තිබෙන ක්‍රමය මෙයට කදිම විසඳුමකි. පැමිණීම පමා වුවහොත්, ඒ කාලය පිටවීමෙන් පිරිමසා ගන්නට අවසර තිබේ. සේවයට වාර්තා කිරීමට පැය කාලක් පමා වුණා නම්, පැය කාලක් පමා වී සේවයෙන් නික්මිය හැකි ය.

අගිලි සලකුණු යන්ත්‍රයක් භාවිතා කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු:

1. ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය පිරිසිදුව තබාගන්න: අගිලි සලකුණු යන්ත්‍රය පිරිසිදුව තබාගැනීමෙන් අගිලි සලකුණු හඳුනාගැනීමේ දෝෂ අවම කරගත හැක.

2. ඇඟිලි වියලි හා පිරිසිදුව තබාගන්න: අගිලි වියලි හා පිරිසිදුව තබාගැනීමෙන් අගිලි සලකුණු හඳුනාගැනීමේ දෝෂ අවම කරගත හැක.

3. ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය නිවැරදිව භාවිතා කරන්න: ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය නිවැරදිව භාවිතා කිරීමෙන් අගිලි සලකුණු හඳුනාගැනීමේ දෝෂ අවම කරගත හැක.

4. ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය නිතර නිතර පරීක්ෂා කරන්න: ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය නිතර නිතර පරීක්ෂා කිරීමෙන් දෝෂ හඳුනාගෙන නිවැරදි කරගත හැක.

5. ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය ආරක්ෂිතව තබාගන්න: ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය ආරක්ෂිතව තබාගැනීමෙන් අනවසර භාවිතයන්ගෙන් වළක්වා ගත හැක.

ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රයේ වාසි: ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රයේ වාසි නම්:

- ආරක්ෂාව වැඩි කිරීම

- පහසුව

- විශ්වාසනීයත්වය

ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රයේ අවාසි නම්:

ඇඟිලි සලකුණු හඳුනාගැනීමේ දෝෂ

ප්‍රභාත් ගුණරත්න
තොරතුරු තාක්ෂණ සහකාර
පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය

මත්ද්‍රව්‍යය හා පවුල

කියන්නේ බරපතළ, නමුත් කතා කළ යුතුම මාතෘකාවක්.

පවුලට ඇති ප්‍රධාන බලපෑම්

1. විශ්වාසය බිඳ වැටීම
   බොරු කතා, රහස්, මුදල් අහිමි වීම නිසා
   දෙමාපියන්, සහෝදරයන් විශ්වාසය කැඩේ.

2. මානසික වේදනාව
   භීතිය, ලැජ්ජාව, කෝපය, වරදකාරී බව
   විශේෂයෙන් දරුවන්ට දිගුකාලීන මානසික බලපෑම්.

3. ගෘහස්ථ හිංසාව හා ගැටුම්
   මත්ද්‍රව්‍යය භාවිතයෙන්
   කෝපය පාලනය අහිමි වීම, වාචික/ශාරීරික හිංසාව.

4. ආර්ථික ගැටලු
   මුදල් මත්ද්‍රව්‍යයට යාම, රැකියාව අහිමි වීම
   පවුලේ මූලික අවශ්‍යතා පවා ඉටු නොවීම.

5. දරුවන්ගේ ජීවිතයට බලපෑම
   භීතියෙන් ජීවත්වීම, අධ්‍යාපන ගැටලු
   අනාගතයේදී ඔවුන්ටත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇදෙන්න
   පුළුවන් අවදානම වැඩිවීම.

පවුලට කළ හැක්කේ මොනවාද?

- ♦ දෝෂාරෝපණය නොකර කතා කිරීම.
- ♦ "ඔයා වැරදියි" කියන එකට වඩා
  "අපිට ඔයා ගැන බයයි" කියන එක වැදගත්.
- ♦ සීමා තැබීම. (Boundarues)
- ♦ ආදරය තියෙද්දිත්, අහිතකර හැසිරීම් පිළිගන්නෙ නැති බව පැහැදිලි කිරීම.
- ♦ වෘත්තීය උදව් ලබාගැනීම.
- ♦ මානසික සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය, උපදේශක, පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථාන.
- ♦ පවුලත් සුව විය යුතුයි.
- ♦ රෝගියෙකුට පමණක් නොවෙයි.
  "පවුලටත් උපදේශනය අවශ්‍ය වෙයි.

අවසාන අදහස

මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහියත් රෝගයක්.
ආදරය, අවබෝධය, සහ නිසි උදව් තිබුණොත්
පවුලටත්, පුද්ගලයාටත් නැවත ජීවිතය ගොඩනගා ගන්න
පුළුවන්.

භාග්‍යා ද සිල්වා
උපදේශන නිලධාරී
නවෝදාව ප්‍රතිකාරක මධ්‍යස්ථානය - කන්දකාඩු

පුනරුත්ථාපනලාභීන් ඇතුලත් කිරීමේ සාරාංශය - 2025.01.01 - 2025.12.31													
වර්ෂය	මාසය												ඇතුලත් කල සංඛ්‍යාව
	ජනවාරි	පෙබරවාරි	මාර්තු	අප්‍රේල්	මැයි	ජූනි	ජූලි	අගෝස්තු	සැප්තැම්බර්	ඔක්තෝම්බර්	නොවැම්බර්	දෙසැම්බර්	
2025	33	99	165	52	96	139	128	105	143	117	220	2	1299
එකතුව													1299

පුනරුත්ථාපනලාභීන් සමාජගත කිරීමේ සාරාංශය - 2025.01.01 - 2025.12.31													
වර්ෂය	මාසය												සමාජගත කල සංඛ්‍යාව
	ජනවාරි	පෙබරවාරි	මාර්තු	අප්‍රේල්	මැයි	ජූනි	ජූලි	අගෝස්තු	සැප්තැම්බර්	ඔක්තෝම්බර්	නොවැම්බර්	දෙසැම්බර්	
2025	35	26	22	50	69	48	46	108	152	60	88	106	810
එකතුව													810

2025 වසරෙන් අවසන් වෘත්තීය පුහුණු පාඨමාලා

අ/අ	පාඨමාලාව	වර්ෂය තුළ සිදුකල පාඨමාලා ගණන	සිසුන් ගණන
1	පරිගණක පාඨමාලව	5	51
2	පරිගණක (දෘඩාංග) පාඨමාලාව	1	
3	භෝජනාගාර සහයක පාඨමාලාව	4	60
4	කරණවෑම් / කොණ්ඩා සැකසුම් පාඨමාලාව	4	74
5	බේකරි පාඨමලාව	4	47
6	ජලනල පාඨමාලාව	4	65
7	පෙදරේරු පාඨමාලාව	4	43
8	වඩු කාර්මික පාඨමාලාව	4	29
9	ඇළුමිණියම් පිරිසැකසුම් පාඨමාලාව	4	66
10	බැකෝ යන්ත්‍ර පාඨමාලාව	1	20
11	මැණික් කැපීමේ හා ඔප දැමීමේ පාඨමාලාව	3	29
12	ෆෝක්ලිෆ්ට් යන්ත්‍ර ක්‍රියාකරු පුහුණු පාඨමාලාව	4	96
මුළු එකතුව		**42**	**580**

සිතුවිලි පැහුර

අපි හෙච්ච සතුට තියෙන්නේ
අපි ගාවයි..

පෙනුමෙන් සමානයි
හදවතින් අසමානයි

මිනිසත්කම බලු කලේ
මිනිසාමයි
එලොවටත් මෙලොවටත් අඩමානයි

අපි හෙච්ච සතුට තියෙන්නේ
අපි ගාවයි..

K - 12060

පණ පිටින්
මිනිසුන්..

ඝාතනය කිරීමේ
වරදට
ප්‍රේමයද
එල්ලුම්ගස්
යැවිය යුතුයි..

K - 10800

අම්මා

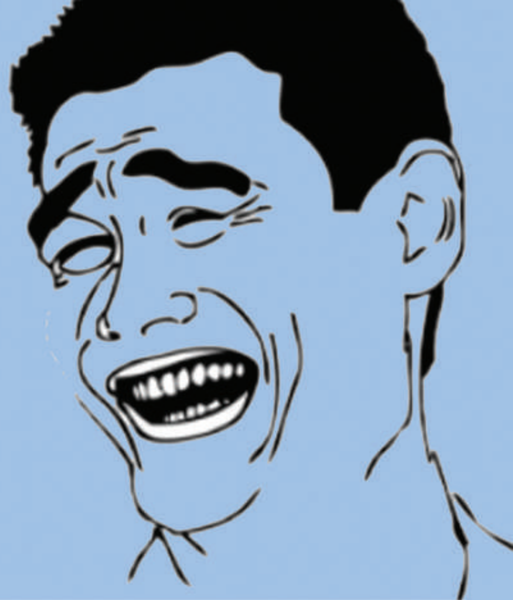
K 12 109. මලිත්.

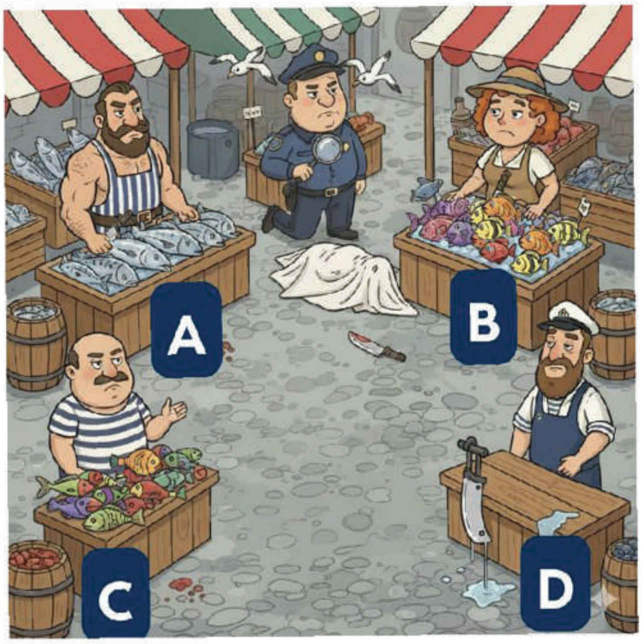
අම්මා යනු මගේ ලොකු ජීවිතයයි. මා පොඩි කාලයේ සිට මාව ආදරයෙන් බලා ගත්තේ ඒ අම්මයි. ඉතින් මගේ හැම දේයක්ම මගේ ළඟ තියා දුන්නේ මගේ ආදර අම්මයි. හොඳ තරම හැම දේම තියා දුන්නා ඒ තමයි අම්මා. ඉතින් මගේ අම්මට ගොඩක් එක නැති ගෙදරයි. මගේ අම්මට මම ගොඩක් ආදරෙයි.

[illegible]

K-12085 B.L.S. Perera

සිනා සාගරය





මේ අපරාධය කරන්න
ඇත්තේ කවුද..?
කියමු බලන්න

ලස්සනට හද පෑයුවම
ඒකටත් "හූ" කියන නරි ඉන්නව.
අපි කොච්චර හොද කරත් නරකම
කියන මිනිස්සුත් ඉන්නව.

ඉතින් ඒක තමා මේ ලෝකෙ හැටි
දුක් වෙන්න එපා හුරු වෙන්න....

ගෙදර ඉන්න කම්මැලි නිසා, යාළුවට කෝල් කරලා
ඒ පැත්තෙ එනව කිව්වම, "වරෙන් මමත්
කම්මැලිකමේ ඉන්නෙ බං කියලා කිව්ව නිසා,
උන්ගෙ ගෙදර ගිහින්, යාළුවගෙ ෆෝන් එක දිහා
බලාගෙන ඉන්න මම :

ඒ කාලෙ අපිට එළිය දුන්න මේ භාන්ඩේ
දන්න උන් කෝ බලන්න..

ලියාපදිංචිය සඳහා ඔබත් දැන්ම අමතන්න.
011 288 38 91
ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත්ව
ලස්සන රටක් ගොඩනැගීම සඳහා
අප හා එක්වන්න.
ඔබත්
මත්ද්‍රවයට
ඇබ්බැහි වෙලාද? නිදහස් වෙන්න ඕනද?
ලියාපදිංචිවීම සඳහා
සිතන්න
ඔබට එය කළ හැක.