පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය
BUREAU OF REHABILITATION
புனர்வாழ்வுப் பணியகம்

போதையற்ற
அழகிய வாழ்வு...

මතින් තොර ලස්සන ජීවිතයක්...

புனர்வாழ்வு
செய்திகள்

පුනරුද පුවත්

REHAB NEWS

2025 ஆம் ஆண்டின் நான்காம் இதழ்

புனர்வாழ்வு செய்திகளுக்கு புத்துயிரளிப்போர்

ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டல்

ப்ரிகேடியர் M.S. அமித் Isc
புனர்வாழ்வு ஆணையாளர் நாயகம்

மேற்பார்வை

ப்ரிகேடியர் P.P. பிரியலால் USP Isc
ஆணையாளர் (புனர்வாழ்வு)

கர்னல் M.C.V. கோமஸ்
உதவி ஆணையாளர் (புனர்வாழ்வு)

பதிப்புக் குழு

மேஜர் DMMM திலகரத்ன
தகவல் தொழில்நுட்ப அலுவலர்

கப்டன் SDRM ராஜபக்ச சட்ட அலுவலர்

திரு. A.M.M. ரிஸ்லான் மொழிபெயர்ப்பாளர்

திரு. K.S. போல்
முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்

கணினி வடிவமைப்பு மற்றும் பக்க வடிவமைப்பு

H.M.P.S. கருணாதிலக

முகவரி

பதிப்பாளர்,
புனர்வாழ்வு செய்திகள்,
புனர்வாழ்வுப் பணியகம்,
462/2 கடுவெல வீதி,
கணஹேன, பத்தரமுல்லை.

தொலைபேசி இலக்கம்
011 - 2883891
011 - 2577457

தொலைநகல்
011 - 2883737
011 - 2883899

போதைப்பொருள் அச்சுறுத்தலை ஒழிப்பதற்காக நிறுவப்பட்ட முழு நாடுமே ஒன்றாக தேசிய செயற்பாட்டு சபையின் இரண்டாவது அமர்வு

போதைப்பொருட்களை கைப்பற்றும் பணிகள் மற்றும் அவற்றுக்கு அடிமையானவர்களின் புனர்வாழ்வு தொடர்பாகவும் அதிக கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை இங்கு வலியுறுத்தினேன். அது குறித்த அனைத்து கருத்துகளையும் உள்ளடக்கி அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் புதிய திட்டத்தைத் தயாரிக்க வேண்டும் என்றும் குறிப்பிட்டேன்.

மேலும், அது தொடர்பான அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து நிறுவனங்களையும் ஒன்றிணைக்கும் அறிவியல் ரீதியான வழிமுறையை உருவாக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தியதுடன்,புனர்வாழ்வு நடவடிக்கைகளுக்காக பயிற்சி பெற்ற மனித வளத்தை உருவாக்குமாறும் பணிப்புரை விடுத்தேன்.

கைப்பற்றப்படும் போதைப்பொருட்களை குறுகிய காலத்திற்குள் அழிக்கும் வகையில் அடுத்த மார்ச் மாதத்திற்குள் புதிய சட்ட வரைவைத் தயாரிக்குமாறு நீதி அமைச்சிற்கு அறிவுறுத்தினேன்.

போதைப்பொருள் அச்சுறுத்தலை ஒழிப்பதற்கான தேசிய திட்டத்துடன் இணைந்த வகையில் பிரதேச மட்டத்தில் ஏற்பாடுகளை செய்வது போன்று, நிறுவன மட்டங்களிலும் குழுக்களை அமைத்து, இந்த தேசிய பணிக்கு முழு சமூகத்தின் பங்களிப்பையும் பெறுவதில் கவனம் செலுத்துமாறு அதிகாரிகளிடம் தெரிவித்தேன்.

மூலம்
ஜனாதிபதி அநுர குமார திசாநாயக்க அவர்களின் முகநூல் பக்கத்திலிருந்து

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவர்கள் தன்னார்வமாகப் புனர்வாழ்வு பெறுதல்

புனர்வாழ்வு பணியகமானது, போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி அதிலிருந்து மீள்வதற்காக புனர்வாழ்வை எதிர்பார்ப்பவர்களுக்காக, தற்போது வெலிகந்த சேனபுர பகுதியில் தன்னார்வ புனர்வாழ்வு மையம் ஒன்றை ஆரம்பித்துள்ளதுடன், இந்தத் திட்டமானது 03 மாத கால தன்னார்வ புனர்வாழ்வுச் செயல்முறையாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையான ஒரு நபர் அல்லது அவரது உறவினர் விரும்பினால், எமது இந்த புனர்வாழ்வு நிலையத்திற்கு அழைத்து வந்து ஒப்படைக்க முடியும். இந்த நிலையமானது முழுமையான அரச ஒழுங்குமுறையின் கீழ் இயங்கும் ஒரு அரச நிறுவனமாகும். இங்கு புனர்வாழ்வு பெறுபவர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து உபகரணங்கள், பொருட்கள் மற்றும் தங்குமிட வசதிகளை அரசாங்கம் இலவசமாக வழங்குவது ஒரு சிறப்பம்சமாகும்.

இதேவேளை, தன்னார்வ புனர்வாழ்விற்காக முன்வருபவர்களில் பெரும்பாலானோர் 18 முதல் 25 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்கள் என புனர்வாழ்வு பணியகத்தின் தலைவர் முதுநிலை பேராசிரியர் வசந்தா சுபசிங்க அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார். தன்னார்வமாகப் புனர்வாழ்வுக்காக முன்வருபவர்களின் தகவல்கள் மிகவும் இரகசியமாகப் பேணப்படுவதற்கு எமது பணியகம் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது.

இந்த அனைத்துச் செயல்முறைகளுக்கும் மேலதிகமாக, அரச மற்றும் தனியார் நிறுவன ஊழியர்கள், பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் நகர்ப்புற, கிராமப்புற மக்கள் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகுதல் மற்றும் அதிலிருந்து விடுபடுதல் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கான பல திட்டங்களை புனர்வாழ்வுப் பணியகம் தற்போது முன்னெடுத்து வருகின்றது.

மேலும், போதைப்பொருள் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு புனர்வாழ்வை எதிர்பார்ப்பவர்களுக்கு, சேனபுர தன்னார்வ புனர்வாழ்வு நிலையத்திற்கு மேலதிகமாக, எதிர்காலத்தில் இன்னும் பல புனர்வாழ்வு நிலையங்களை ஆரம்பிக்கவுள்ளதாக பணியகத்தின் தலைவர் மேலும் தெரிவித்தார்.

ப்ரியங்க கருணாதிலக
ஊடகப் பிரிவு

வெள்ளத்தில் மூழ்கிய கந்தகாடு நிலையத்திலிருந்து

வெற்றிகரமாக மீட்கப்பட்ட புனர்வாழ்வுபெறுநர்கள்

நாடு முழுவதும் நிலவிய மோசமான காலநிலை காரணமாக மகாவலி கங்கை மட்டத்திற்கு மேல் பாய்ந்து ஏற்பட்ட கடும் வெள்ளப் பெருக்கு நிலைமையால், கந்தகாடு "நவோதாவ" சிகிச்சை நிலையத்தில் இருந்த 300-க்கும் மேற்பட்ட புனர்வாழ்வுபெறுநர்களும் பணியாளர்களும் அந்த இடத்திலிருந்து மீட்கப்பட்டனர். இதற்காக இலங்கை இராணுவத்தின் கவச வாகனங்களும் இலங்கை கடற்படையின் படகுகளும் பயன்படுத்தப்பட்டதுடன், இராணுவ மற்றும் கடற்படை வீரர்கள் இந்த மீட்புப் பணியில் ஈடுபட்டனர்.

மீட்கப்பட்ட அனைத்து புனர்வாழ்வுபெறுநர்களும் இராணுவம் மற்றும் கடற்படையின் ஒத்துழைப்புடன் சேனபுரவில் அமைந்துள்ள "நவோதாவ" மூன்றாம் நிலைக் கல்வி மற்றும் தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவுப் பயிற்சி நிலையத்திற்கு உடனடியாக மாற்றப்பட்டனர்.

புனர்வாழ்வுபெறுநர்களை சமூகமயப்படுத்தும் நிகழ்ச்சித் திட்டம்

நவோதாவ மூன்றாம் நிலைக் கல்வி மற்றும் தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவுப் பயிற்சி நிலையம் - சேனபுர

சேனபுரவில் அமைந்துள்ள நவோதாவ மூன்றாம் நிலைக் கல்வி மற்றும் தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவுப் பயிற்சி நிலையத்தில் தமது புனர்வாழ்வுக் காலத்தை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்த புனர்வாழ்வுபெறுநர்களை சமூகமயப்படுத்தும் நிகழ்வு 21.12.2026 ஆம் திகதி

பொலன்னறுவை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையின் பிரதிப் பணிப்பாளர் (நிர்வாகம்) விசேட வைத்திய நிபுணர் நிலந்தி பத்திரண அவர்கள், புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் (பதில்) லெப்டினன் கர்னல் H.M.U.D ஹேரத், திம்புலாகல மஹாசென்புர மகா வித்தியாலயத்தின் அதிபர் K.M.S. நயனானந்த அவர்கள் உள்ளிட்ட அதிகாரிகளின் பங்கேற்புடன் நடைபெற்றது.

பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு க்ளினிக் மற்றும் விரிவுரை

சேனபுர, நவோதாவ, மூன்றாம் நிலைக்கல்வி மற்றும் தொழிவாண்மை எழுத்தறிவு பயிற்சி நிலையம்.

சேனபுரவில் நிறுவப்பட்டுள்ள நவோதாவ, மூன்றாம் நிலைக்கல்வி மற்றும் தொழிவாண்மை எழுத்தறிவு பயிற்சி நிலையத்தில் புனர்வாழ்வு பெறுவோருக்கு, பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள் தொடர்பான சிகிச்சை மற்றும் விழிப்புணர்வு விரிவுரை ஒன்று பொலன்னறுவை பாலியல் நோய் கட்டுப்பாட்டுப் பிரிவின் வைத்தியர் இந்திராணி பீரிஸ் மற்றும் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் பி.ஜே.டி. பத்திரண ஆகியோரினால் 14.12.2025 ஆம் திகதி நடாத்தப்பட்டது.

புதிய கண்ணோட்டத்தில் நீங்களும் உலகைப் பாருங்கள்

உண்மையில், மனிதனுக்கு பிறப்பிலேயே உயர்ந்த மனதுடன், அதற்கு இணையாக நுணுக்கமான மனமும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, இன்று நாம் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தின் ஊடாக உலகைப் பார்ப்பது எப்படி என்பது குறித்து ஆராய்வோம். நாம் நேரடியாக தலைப்புக்குள் நுழைவோம். இன்று நான் பேசப்போவது மனப்பாங்கு (Attitude) தொடர்பானது முதலில் மனப்பாங்கு என்றால் என்ன என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்தி விட்டு, அதன் ஊடாக இது குறித்து விரிவாகப் பார்ப்போம்.

மனப்பாங்கு தொடர்பாக பல்வேறு நிறுவனங்கள், உளவியல் பாடசாலைகள் மற்றும் உளவியலாளர்கள் வெவ்வேறு கருத்துக்களையும் வரைவிலக்கணங்களையும் முன்வைத்துள்ளனர். பொதுவாகக் கூறினால், பல்வேறு பொருட்கள், நிகழ்வுகள், சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் நபர்களை மதிப்பீடு செய்வதே மனப்பாங்கு எனப்படும். அதேபோல், சில நேரங்களில் சந்தர்ப்பங்கள், நிகழ்வுகள், நபர்கள் அல்லது பொருட்களை நாம் பார்க்கும் விதமே மனப்பாங்கு என அழைக்கப்படுகிறது.

1999 ஆம் ஆண்டில் சிம்பார்டோ (Zimbardo) உள்ளிட்ட குழுவினர் சுட்டிக்காட்டியதற்கமைய, மனிதர்கள், பொருட்கள், நிகழ்வுகள், செயல்பாடுகள், கருத்துக்கள் அல்லது சூழலில் உள்ள எதனையும் நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ மதிப்பீடு செய்வதே மனப்பாங்கு என வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு நபர் ஒரு விடயத்தை (Attitude object) நேர்மறையாகப் பார்க்கிறார் என்றால், அத்தகைய மனப்பாங்கு நேர்மறை மனப்பாங்கு (Positive Attitude) என அழைக்கப்படும்.

இதற்கு நேர்மாறாக, விடயங்களை எதிர்மறையாகப் பார்க்கும் அல்லது எதிர்மறையாக மதிப்பீடு செய்யும் ஒரு பிரிவினரும் உள்ளனர். அதன் ஊடாக அவர்கள் அனுபவிப்பது எதிர்மறை மனப்பாங்கு (Negative Attitude) ஆகும். ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்த்தால், மேற்கூறிய ஏதோ ஒரு வழியில் மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழலையும், சமூகத்தையும், உலகத்தையும் பார்க்கின்றான்.

எனவே, ஒரு தனிமனிதன் மீது இந்த மனப்பாங்குகள் நேரடியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால், எந்தவொரு மனிதனும் மனப்பாங்கு என்ற விடயத்தைத் தவிர்த்து விட முடியாது' அது வாழ்க்கையோடு பிணைக்கப்பட்ட ஒரு கருத்தாக்கமாகும். ஆனால், நாம் அனைவரும் அறிந்த ஒரு பொதுவான உண்மை என்னவெனில், ஒரு மனிதன் தனது வாழ்நாளில் அனுபவிக்கும் அனைத்தையும் நேர்மறையான கண்களால் பார்க்கும் திறன் அவனுக்கு இல்லை என்பதாகும். ஏனெனில் நாம் அனைவரும் சாதாரண மனிதர்கள்

மனப்பாங்கு குறித்து மத ரீதியான கோணத்தில் பார்க்கும் போது, புத்த பெருமான் காட்டிய மத்திய பாதையை (நடுநிலை வழி) பின்பற்றி இதனை விளக்கலாம். முழுமையாக நேர்மறை மனப்பாங்கோ அல்லது முழுமையாக எதிர்மறை மனப்பாங்கோ இன்றி, இவை இரண்டிற்கும் பொதுவாக ஒரு நடுநிலையான மனப்பாங்குடன் (Neutral Attitude) உலகைப் பார்க்க நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு மனப்பாங்கு குறித்த அடிப்படை பகுப்பாய்வைச் செய்த பின்னர், நாம் மனப்பாங்கு வகைகள் (Types of Attitudes) குறித்துக் கவனம் செலுத்துவோம். உளவியல் துறையில் சமூக உளவியலாளர்கள் மனப்பாங்குகளை பிரதானமாக மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கின்றனர். அவையாவன:

1. உணர்வு ரீதியான மனப்பாங்கு (Affective Attitudes) குறிப்பிட்ட ஒரு விடயத்தின் மீது (Attitude object) ஏற்படும் ஏதோ ஒரு உணர்வு, உணர்ச்சி அல்லது மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் அமையும் மனப்பாங்குகள் இவ்வகையைச் சாரும்.

உதாரணம்: உயிர் கொலை செய்தல் தொடர்பில் ஒரு தனிநபர் கொண்டுள்ள கருத்தை இதற்கோர் உதாரணமாகக் கூறலாம்.

2. அறிவுசார் மனப்பாங்கு (Cognitive Attitudes) குறிப்பிட்ட ஒரு விடயத்தை மையமாக வைத்து, அதன் மூலம் கட்டியெழுப்பப்படும் எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் அறிவின் அடிப்படையில் உருவாகும் மனப்பாங்குகள் இவையாகும். இத்தகைய மனப்பாங்கின் முக்கிய நோக்கம், ஒரு விடயத்தின் நன்மை அல்லது தீமையை பிரித்தறிவதாகும். ஒரு தனிமனிதன் பிறந்தது முதல் இன்று வரை திரட்டிய அறிவின் அடிப்படையில் இந்த மனப்பாங்கு வடிவமைக்கப்படுகிறது.

3. நடத்தை சார்ந்த மனப்பாங்கு (Behavioral Attitudes) குறிப்பிட்ட ஒரு விடயத்தின் மீது வெளிப்படுத்தப்படும் செயல்கள் அல்லது நடத்தை முறைகளை அவதானிப்பதன் மூலம் உருவாகும் மனப்பாங்குகள் இவை ஆகும்.
உதாரணம்: ஒரு நாட்டின் ஜனாதிபதியின் நடத்தையை அவதானிப்பதன் மூலம், அவர் குறித்து ஒரு நடத்தை சார்ந்த மனப்பாங்கை எம்மால் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

தனுஷ்க எஸ். விஜேசிங்க
உளவியல் (சிறப்பு பட்டம்) (களனிப் பல்கலைக்கழகம்)
உளவளத்துணை டிப்ளோமா (களனிப் பல்கலைக்கழகம்)

உளவளத்துணையாளர்களுக்கான திறன் மேம்பாட்டு பயிற்சி நிகழ்ச்சி - சேனபுர, நவோதாவ, மூன்றாம் நிலைக்கல்வி மற்றும் தொழிவாண்மை எழுத்தறிவு பயிற்சி நிலையம்.

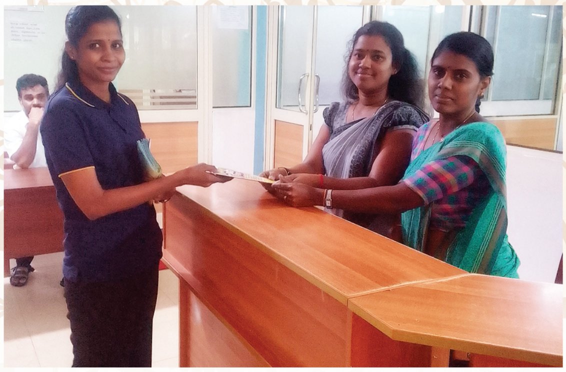
சேனபுர மூன்றாம் நிலைக்கல்வி மற்றும் தொழிவாண்மை எழுத்தறிவு பயிற்சி நிலையம், கந்தகாடு நவோதாவ சிகிச்சை நிலையம் ஆகியவற்றில் பணியாற்றும் ஆலோசனை உளவளத்துணையாளர்களுக்கான திறன் மேம்பாட்டு பயிற்சி நிகழ்ச்சி ஒன்று 18.12.2025 ஆம் திகதி நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சி திரு என். ஜி. தனுஷ்க சம்பத் விஜேசிங்ஹ அவர்களின் வள பங்களிப்புடன் நடாத்தப்பட்டது.

புனர்வாழ்வு செயல்முறை குறித்து விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுரம் விநியோகித்தல்

குருணாகல் பொது சந்தை வளாகத்திற்கு வருகை தருபவர்களுக்கு புனர்வாழ்வு செயல்முறை குறித்து விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுரங்கள் குருணாகல் மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் மேஜர் W.M.U.D. விஜேரத்ன மற்றும் அவரது பணிக்குழாத்தினரால் 17.12.2025 ஆம் திகதி விநியோகிக்கப்பட்டது.

மித்தெணிய சந்தை வளாகத்திற்கு வருகை தருபவர்களுக்கு புனர்வாழ்வு செயல்முறை குறித்து விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுரங்கள் ஹம்பாந்தோட்டை மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் லெப்டினன் கர்னல் D.R. தருக்கரத்தன மற்றும் அவரது பணிக்குழாத்தினரால் 16.12.2025 ஆம் திகதி விநியோகிக்கப்பட்டது.

கிளிநொச்சி பிரதேச செயலகத்தில் பணியாற்றுகின்றவர்களுக்கு புனர்வாழ்வு செயல்முறை குறித்து விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுரங்கள் யாழ் மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் லெப்டினன் கர்னல் W.P.T. பெரேரா மற்றும் அவரது பணிக்குழாத்தினரால் 18.12.2025 ஆம் திகதி விநியோகிக்கப்பட்டது.



போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வூட்டல் நிகழ்ச்சி

கொலொன்னாவ குழந்தை நல சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வருகை தந்த பெற்றோர்களுக்கு, போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வூட்டல் நிகழ்ச்சி ஒன்று, கொழும்பு வடக்கு புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் கர்னல் P.P.S. வீரசூரிய மற்றும் தேசிய அபாயகர ஔடதங்கள் கட்டுப்பாட்டுச் சபையின் பிரதிநிதி திருமதி. தில்ஹாரா வராகொட ஆகியோரினால் 19.12.2025 ஆம் திகதி நடாத்தப்பட்டது.

கம்பஹா நவோதய கல்வி நிறுவனத்தில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கு போதைப்பொருள் ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி, கம்பஹா மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர லெப்டினன் கர்னல் R.M.J.B. ராஜபக்ச மற்றும் தேசிய அபாயகர ஔடதங்கள் கட்டுப்பாட்டுச் சபையின் ஹர்ஷனி ஆரியரத்ன அவர்களின் பங்களிப்புடன் 18.12.2025 ஆம் திகதி நடத்தப்பட்டது.

நொச்சியாகமவில் அமைந்துள்ள சமகி மரண உதவி சங்கத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தொடர்பாகவும், தன்னார்வ புனர்வாழ்வுக்கு அனுப்புதல் தொடர்பாகவும் அநுராதபுர மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் லெப்டினன் கர்னல் M.N.K. குமார மற்றும் தேசிய அபாயகர ஔடதங்கள் கட்டுப்பாட்டு சபை பிரதிநிதி திரு. அமில அம்பேகொட ஆகியோரினால் 25.11.2025 ஆம் திகதி நடாத்தப்பட்டது.

தியான நிகழ்வு

வவுனியா, சாரங்கா நிலையம்

புனர்வாழ்வுபெறுநர்களின் ஆன்மீக மேம்பாட்டினை விருத்தி செய்யும் நோக்கில் ஒரு நாள் தியான நிகழ்வு 06.12.2025 ஆம் திகதி வவுனியா போகஸ்வெவ சப்புமல்கட ராஜ மஹா விகாரையின் விகாராதிபதி அதி வணக்கத்திற்குரிய கல்கமுவே ஷாந்தபோதி தேரரின் ஆலோசனையுடனும் அதி வணக்கத்திற்குரிய இந்தியா சுகததீப தேரரின் பங்கு பற்றுதலுடன் நடைபெற்றது.

Life-Saving Techniques

சேனபுரவில் தாபிக்கப்பட்டுள்ள நவோதாவ, மூன்றாம் நிலைக்கல்வி மற்றும் தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவு பயிற்சி நிலையத்தில் புனர்வாழ்வு பெறுபவர்களுக்கு உயிர் காப்பு முறையியல்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வூட்டல் நிகழ்ச்சி இலங்கை உயிர்க்காப்பு சங்கத்தின் உயிர்க் காப்பு முறையியல் பயிற்றுநர்கள் R.S.K. ரணத்துங்க மற்றும் K.R. ப்ரியதர்ஷன ஆகியோரினால் 09.12.2025 ஆம் திகதி ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.

Merry Christmas

நத்தார் தின கொண்டாட்டம்

வவுனியா சாரங்கா நிலையத்தின் புனர்வாழ்வுபெறுநர்களுக்காக 2025 ஆம் ஆண்டு நத்தார் தினத்தை முன்னிட்டு நத்தார் சிறப்பு திருப்பலி மற்றும் கரோல் கீத நிகழ்வு 25.12.2025 ஆம் திகதி வவுனியா அந்தோனியார் தேவாலயத்தில் மாண்புமிகு அருட்தந்தை பியோ தர்ஷன் மற்றும் நிமல்ராஜ் ஆகியோரின் தலைமையில் நடாதப்பட்டது.

இத் திருப்பலியில் புனர்வாழ்வுபெறுநர்களும் நிலையத்தின் பணிக்குழாத்தினரும் கலந்து கொண்டனர் பின்னர் புனர்வாழ்வுபெறுநர்களுக்கு விசேட உணவு வழங்கப்பட்டு பின்னர் அவர்களுக்கு இசை நிகழ்ச்சி ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

2025 நத்தார் தினத்தை முன்னிட்டு சேனபுர நவோதாவ, மூன்றாம் நிலைக்கல்வி மற்றும் தொழிவாண்மை எழுத்தறிவு பயிற்சி நிலையம் மற்றும் கந்தகாடு சிகிச்சை நிலையம் ஆகியவற்றில் உள்ள கிறிஸ்தவ புனர்வாழ்வு பெறுவோருக்காக விசேட நத்தார் ஆராதனை ஒன்று 25.12.2025 ஆம் திகதி நடைபெற்றது. பொலன்னறுவை புதுநகர் “நிர்மல மாதா“ தேவாலயத்தின் கௌரவ தாரக்க பெரேரா தந்தை, கௌரவ கிங்ஸ்லி சுரேஷ் தந்தை மற்றும் கௌரவ சுதார சகோதரர் ஆகியோரால் இந்த ஆராதனை வழிநடத்தப்பட்டது. நீதிமன்ற உத்தரவின் பேரில் புனர்வாழ்வு பெறுபவர்களும் மற்றும் தன்னார்வமாகப் புனர்வாழ்வு பெறுபவர்களும் இந்த ஆராதனையில் கலந்துகொண்டனர்.

இதனைத் தொடர்ந்து புனர்வாழ்வு பெறுவோரின் விசேட நத்தார் கரோல் கீதம் இசைக்கும் நிகழ்ச்சியும் இடம்பெற்றது.

தொழில் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை எவ்வாறு சமநிலையில் பேணுதல் தொடர்பாக ஊக்குப்பு நிகழ்ச்சி - புனர்வாழ்வுப் பணியகம்

தெல்கொட விஸ்வார்த்தி அறக்கட்டளையின் பணிப்பாளரும், உளவளத்துணையாளர் திருமதி சரிதா லக்மாலி ரத்நாயக்க அவர்களால் புனர்வாழ்வுப் பணியகத்தில் பணிபுரியும் பணிக்குழாத்தினருக்கு 25.11.2025 ஆம் திகதி நடாத்தப்பட்டது. இந் நிகழ்வில் பணியகத்தின் ஆணையாளர் (புனர்வாழ்வு) ப்ரிகேடியர் பிரசன்ன ப்ரியலால் உட்பட சிரேஷ்ட அதிகாரிகளும், பணிக்குழாத்தினரும் கலந்துகொண்டனர்.

கிரிபத்கொட LPEC பல்கலைக்கழகத்தின் வெளிக்கள சுற்றுலா மற்றும் ஊக்குவிப்பு நிகழ்ச்சி - நவோதாவ சிகிச்சை நிலையம் கந்தக்காடு

கிரிபத்கொட LPEC பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியல் கற்கைகள் பிரிவின் மாணவர்களின் செய்முறை பயிற்சிக்குத் தேவையான பயிற்சியைப் பெறுவதற்காக, அதன் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் கலாநிதி பாக்யா அபேசிங்ஹ தலைமையிலான பணிக்குழாத்தினர் மற்றும் மாணவர்கள் 14.11.2025 ஆம் திகதி வெளிக்கள சுற்றுலா மேற்கொண்ட போது புனர்வாழ்வு பெறுநர்களுக்கு ஊக்குவிப்பு நிகழ்ச்சி நடாத்தப்பட்டது.

ஐஸ் (Ice) என்பது வேடிக்கைக்காக (Fun) எடுக்கப்படும் ஒரு சிறிய விடயம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

விஞ்ஞான ரீதியாக இது "மெத்தாம்பேட்டமைன்" (Methamphetamine) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், இது வெறும் போதைப்பொருள் அல்ல' இது ஒரு நஞ்சு. நீங்கள் இதனை சுவாசிக்கும்போது, உங்கள் நுரையீரலுக்குள் என்ன செல்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா

லித்தியம் (Lithium), அதாவது கார் மின்கலத்தினுள் (Battery) இருக்கும் திரவம்

சோடியம் ஹைட்ராக்சைடு (Sodium Hydroxide), அதாவது கழிப்பறைகள் மற்றும் வடிகால்களைச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு திரவமாகும்.

அசிட்டோன் (Acetone)

வர்ணங்களை அழிக்கும் திரவம் (Paint thinner). இந்த இரசாயனங்கள் ஒன்றிணைந்து உங்கள் மூளையிலுள்ள டோபமைன் ஏற்பிகளை (Dopamine receptors) முழுமையாகக் கருகிப்போகும் வரை அழித்துவிடுகின்றன.

இதன் விளைவாக, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு உங்கள் மூளை இயற்கையாகவே மகிழ்ச்சியை உணரும் திறன் நிரந்தரமாக நின்றுவிடும். உங்களால் சாகும் வரை மீண்டும் ஒருபோதும் சிரிக்க முடியாது. நீங்கள் வெறும் மூச்சு விடும் ஒரு நடைப்பிணமாக (பிணமாக) மாறிவிடுவீர்கள்.

ஐஸ் (Ice) போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும்போது ஏன் ஒரு மனிதனின் உருவம் விகாரமடைந்து உடல் அழுகிப்போகின்றது?

ஏன் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இதற்கான விஞ்ஞான ரீதியான காரணம் இதுதான்

இது உடலுக்குள் சென்றவுடன், இரத்த நாளங்கள் வேகமாகச் சுருங்குகின்றன

அப்போது, சருமத்திற்கும் உடலுறுப்புகளுக்கும் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகிறது. இரத்தம் கிடைக்காதபோது கலங்கள் (Cells) அழிந்து, முகமும் உடலும் உயிருடன் இருக்கும்போதே அழுக ஆரம்பிக்கின்றன.

அடுத்து பற்கள்.

இந்த இரசாயனத்தினால் வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் முற்றிலும் அழிந்துவிடுகின்றன. உமிழ்நீர் இல்லாதபோது, "ஐஸ்" போதைப்பொருளில் உள்ள அமிலங்களினால் பற்களின் எனாமல் (Enamel) கரைந்து, ஈறுகள் அழுகி, பற்கள் உதிர்ந்துவிடுகின்றன. இதனை "மெத் மௌத்" **(Meth Mouth)** என்று அழைப்பார்கள்.

மிகவும் பயங்கரமான விடயம் என்னவென்றால், நரம்புகள் சேதமடைவதால், தமது சருமத்திற்கு அடியில் புழுக்கள் ஓடுவது போன்ற உணர்வு இவர்களுக்கு ஏற்படும்.

கர்னல் M.C.V. கோமஸ்
உதவி ஆணையாளர் (புனர்வாழ்வு)

புனர்வாழ்வுக்குப் பின்னர் ஏற்படும் சமூக தாக்கங்கள்

புனர்வாழ்விற்கு பிறகு, மீண்டும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு அடிமையாவது உலகம் முழுவதும் ஒரு பெரும் சவாலாக உள்ளது. ஒரு நபருக்காக பெருமளவிலான பொதுப் பணம், தொழில்முறை சேவைகள் மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை வழங்கி முன்னெடுக்கப்படும் புனர்வாழ்வு செயல்முறை வெற்றியடைய வேண்டுமானால், சமூகத்தின் தலையீடு அவசியமாகும். போதைப்பொருளை மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கான ஆர்வமும் தூண்டுதல்களும் சமூகத்தில் முடிவுக்கு வராத காரணத்தினால் இந்தத் தேவை எழுகிறது. இத்தகைய சமூக தாக்கங்களின் தன்மையும் அதன் கட்டமைப்பும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

போதைப்பொருள் பழக்கம் என்பது தனிப்பட்ட மற்றும் சுகாதார ரீதியான ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தபோதிலும், அதன் ஆரம்பம், இருப்பு மற்றும் மீள நிகழும் தன்மை ஆகியவை சமூகத்திலும் சட்டவிரோத வர்த்தக சந்தை வலையமைப்பிலும் பலமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இலங்கை மற்றும் உலக அளவில் சிகிச்சை அளிக்கும்போது, ஒரு அடிப்படை சவாலாகத் தெரிவது யாதெனில்

புனர்வாழ்வு பெற்றவருக்கும் அவரைச் சூழவுள்ள சமூகப் பொருளாதாரச் சந்தையின் தாக்கங்களுக்கும் இடையே ஏற்படும் மோதலே இதுவாகும். இதற்காக சமூக அடிப்படையிலான புனர்வாழ்வு போன்ற கொள்கைகள் பயன்படுத்தப்பட்டாலும், போதைப்பொருளை மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் (Relapse Rate) உலகளவில் கணிசமான மட்டத்தில் காணப்படுகின்றன. புனர்வாழ்வுக்குப் பிந்திய முதல் வருடத்தில் இந்த விகிதம் 40-60% வரை இருப்பதாக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. (மூலம் National Institute on Drug Abuse - NIDA).

தூண்டுதல்களின் பன்முக இயக்கவியல்

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கான தூண்டுதல்கள் என்பது உயிரியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளுக்கு இடையிலான சிக்கலான ஒரு இடைவினையின் விளைவாகும்

1.உட்புற / தனிப்பட்ட காரணிகள் (மன மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான பாதிப்புகள்), மன அழுத்தம், வலி, கடந்த காலப் பாதிப்புகள், குறைந்த சுயமரியாதை போன்ற காரணிகள் ஒரு நபரின் மனநிலை, திறன் மற்றும் பின்னடைவுத் திறனை (Resilience) பாதிக்கின்றன

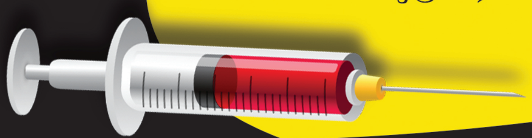
2.வெளிவாரி/ சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்: இது புனர்வாழ்வு பெறுபவரை நேரடியாகப் பாதிக்கும் ஒரு அம்சமாகும். இதில் உள்ளடங்குவன:

சட்டவிரோத போதைப்பொருள் சந்தையின் இருப்பு மற்றும் அணுகல்: சட்டவிரோத வலையமைப்புகள் பழைய வாடிக்கையாளர்களை மீண்டும் சென்றடைவதற்கு கொண்டுள்ள பொருளாதாரத் தூண்டுதல்கள்.

சமூக வலைப்பின்னல்கள் மற்றும் குழுக்களின் செல்வாக்கு: பழைய நண்பர்கள் அல்லது நெருக்கமானவர்கள் (சமவயதுக் குழுக்கள்) மத்தியில் போதைப்பொருள் பயன்பாடு காணப்படுமாயின், அவர்களுடன் மீண்டும் தொடர்புகொள்வது ஒரு பலமான தூண்டுதலாக அமைகிறது.

சமூக-பொருளாதார நிலைமை: தோல்வி மனப்பான்மை, போதிய வாய்ப்புகள் இல்லாமை, வறுமை மற்றும் இருப்பிட நிலையற்ற தன்மை போன்றவை ஒரு நபரின் மன அழுத்தத்தை அதிகரித்து, மீண்டும் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதற்கான அதிக ஆபத்தை உருவாக்குகின்றன.

சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் கலாச்சாரப் போக்குகள்: போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை ஒரு வீரச் செயலாக சித்தரித்தல்.



பணியிடம் அல்லது வாழ்வாதாரம் சார்ந்த மன அழுத்தங்கள்: அதிக வேலைப்பளு மற்றும் வெறுப்புணர்வைக் கொண்ட சூழல். இந்த வெளிவாரிக் காரணிகள் தனிமனிதனின் உள்வாரி பலவீனங்களுடன் ஒன்றிணைந்து, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கோ அல்லது மீண்டும் தொடங்குவதற்கோ தேவையான "ஊக்கத்தை" வழங்குகின்றன.

சந்தை சமூகமயமாதலும் மீண்டும் பயன்படுத்துதலும்

இலங்கை போன்ற சந்தை அடிப்படையிலான பொருளாதாரத்தில், நுகர்வோர் மீது சந்தை செலுத்தும் செல்வாக்கு அனைத்து பொருட்களுக்கும் பொருந்தும். சட்டவிரோத போதைப்பொருள் சந்தை இந்தத் தர்க்கத்தை மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறது. இதனால், இதற்கான தூண்டுதல் நேரடியானதாகவோ அல்லது காட்சிப்படுத்தப்பட்டதாகவோ (Advertising) இல்லாமல்' மறைமுகமான, இரகசியமான மற்றும் தனிப்பட்ட ரீதியிலான (சமூக வலைப்பின்னல்கள், நம்பிக்கையான தொடர்புகள் ஊடாக) அமைகிறது. இது பழைய நுகர்வோரின் அகத் தேவைகளுடன் (சுதந்திரம், அங்கீகாரம், துயரங்களிலிருந்து விடுதலை) தொடர்புகொண்டு, ஒரு பலமான உத்வேகத்தை உருவாக்குகிறது.

இளைஞர் கலாச்சாரத்தில், சில நேரங்களில் முறைமைக்கு எதிரான போக்கும் பாரம்பரிய சமூகக் கட்டமைப்பிற்கு எதிரான போக்கும் சாதாரணமானதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்தத் தரப்பினர் சமூகத்துடன் இணைய விரும்பும் அதேவேளை, தங்களை தனித்துவமாகக் காட்டிக்கொள்ள (சமூக விரோத அல்லது "வீர" கதாபாத்திரமாக) எடுக்கும் முயற்சியும் சட்டவிரோத செயல்களுக்குத் தூண்டும் காரணியாக அமையலாம்.

சட்டரீதியான மற்றும் சட்டவிரோத பொறிமுறைகள்: சவால்கள்

உலகில் சட்டரீதியான மற்றும் சட்டவிரோத செயற்பாடுகளுக்கு இடையே ஒரு பாரிய வேறுபாடு காணப்படுகிறது. ஒரு சட்டவிரோத சந்தையைப் பராமரிக்க பலமான வலையமைப்புகள், இரகசியத்தன்மை மற்றும் அதிகாரம் தேவைப்படுகின்றன. இந்த வலையமைப்பில் சட்டரீதியான அமைப்புகளின் (பொலிஸ், சட்டம், அரசியல்) சில தரப்பினர் தொடர்புபட்டிருந்தால், அது புனர்வாழ்வு செயல்முறைக்கு பெரும் தடையாக அமைவதுடன், அரச நிறுவனங்களின் வினைத்திறன் குறித்து கேள்விகளை எழுப்புகிறது.

முடிவுரையும் முன்னோக்கிய பாதையும்

போதைப்பொருள் புனர்வாழ்வு செயல்முறையின் முடிவில் ஒரு நபர் "சமூகமயமாக்கப்பட்டாலும்", அவரை மீண்டும் போதைக்குத் தூண்டக்கூடிய சமூக-பொருளாதார சந்தைச் செல்வாக்குகள் முடிவுக்கு வருவதில்லை. எனவே, புனர்வாழ்வு என்பது போதைக்கு அடிமையான ஒரு தனிநபரின் பிரச்சினை மட்டுமல்ல, அது ஒட்டுமொத்த சமூகக் கட்டமைப்பின் சவாலாகும்.

மீண்டும் பயன்படுத்துவதைக் குறைப்பதற்கான பரிந்துரைகள்:

1. புனர்வாழ்வுக்குப் பிந்தைய சேவைகளை (Aftercare) வலுப்படுத்துதல்: புனர்வாழ்வின் பின்னர் நீண்டகால ஆதரவு, மீளாய்வு மற்றும் ஆலோசனைச் சேவைகளை (Counseling) முறையாக வழங்க வேண்டும்.
2. சமூக அடிப்படையிலான வலையமைப்புகளை உருவாக்குதல்: புனர்வாழ்வு பெற்றவர்களை நேர்மறையான சமூகச் செயற்பாடுகளில் (கல்விப் பாடநெறிகள், தொழில் பயிற்சி, விளையாட்டு அமைப்புகள்) உள்வாங்குதல்.
3. குடும்பத்தின் பங்களிப்பு: குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு புனர்வாழ்வு செயல்முறையில் பங்கேற்பதற்கும் உதவுவதற்கும் முறையான பயிற்சி அளித்தல்.

4. பாதிப்பு குறைப்பு (Harm Reduction) வேலைத்திட்டங்கள்: மீண்டும் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும் நிலை ஏற்பட்டாலும், அதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூகப் பாதிப்புகளைக் குறைக்க இது உதவுகிறது.
5. சமூக விழிப்புணர்வு மற்றும் சட்ட ரீதியான தாக்கம்: போதைப்பொருள் மற்றும் அது தொடர்பான தவறான கருத்துக்களை மாற்றுவதுடன், சட்டவிரோத வர்த்தகச் செயற்பாடுகளுக்கு எதிராக வினைத்திறனான சட்ட நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.

புனர்வாழ்வின் வெற்றியானது தனிப்பட்ட மனவலிமையில் மாத்திரமல்லாமல், அந்த நபர் மீண்டும் இணையும் சமூகச் சூழலின் பாதுகாப்பு மற்றும் ஒத்துழைப்பிலேயே தங்கியுள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

(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)

சஞ்ஜீவ சேனாரத்ன
(BSc. HRM, USJ) | (MA Sociology, UOK)

மன அழுத்த முகாமைத்துவம் (Stress Management) கந்தகாடு நவோதாவ சிகிச்சை நிலையம்

கந்தகாடு நவோதாவ சிகிச்சை நிலையத்தில் புனர்வாழ்வு பெறும் புனர்வாழ்வபெறுநர்களின் மன வளர்ச்சிக்காக, மன அழுத்த முகாமைத்துவம் (Stress Management) தொடர்பாக, சிரேஷ்ட விரிவுரையாளரும், பிரபலமான நடிகருமான திரு. வில்சன் குணரத்ன அவர்களால் 23.11.2025 ஆம் திகதி நடாத்தப்பட்டது. இந் நிகழ்வில் 285 புனர்வாழ்வுபெறுநர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

கைவிரல் அடையாள இயந்திரங்களைப் (Fingerprint Machine) பயன்படுத்தும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

கைவிரல் அடையாள இயந்திரம் என்பது கையொப்பப் புத்தகத்திற்குப் பதிலாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நவீன மற்றும் திறமையான கருவியாகும். இதைப் பற்றி அச்சப்படத் தேவையில்லை. விரல் அடையாள இயந்திரத்தின் அறிக்கையை ஒரு மனிதனே மீண்டும் ஆய்வு செய்வதால், சிறிய தாமதங்களைப் புறக்கணிக்க முடியும். மறுபுறம், எனது அலுவலகத்தில் உள்ள முறை இதற்கு ஒரு சிறந்த தீர்வாகும். வருகை தாமதமானால், அந்த நேரத்தை வெளியேறும் நேரத்தில் ஈடுகட்ட அனுமதி உண்டு. பணிக்கு வருவதற்கு 15 நிமிடங்கள் தாமதமானால், 15 நிமிடங்கள் தாமதமாகப் பணியிலிருந்து வெளியேற முடியும்.

கைவிரல் அடையாள இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:

1. இயந்திரத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்: கைவிரல் அடையாள இயந்திரத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம், விரல் அடையாளங்களை அடையாளம் காண்பதில் ஏற்படும் பிழைகளைக் குறைக்கலாம்.

2. விரல்களை உலர்வாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருங்கள்: விரல்கள் உலர்வாகவும் சுத்தமாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம், இயந்திரம் விரல் அடையாளங்களை விரைவாகவும் சரியாகவும் இனங்காண உதவும்.

3. இயந்திரத்தைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துங்கள்: விரல் அடையாள இயந்திரத்தைச் சரியான முறையில் கையாளுவதன் மூலம், அடையாளங்காணலில் ஏற்படும் தேவையற்ற தாமதங்கள் மற்றும் பிழைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

4. இயந்திரத்தைத் அவ்வப்போது பரிசோதியுங்கள்: இயந்திரத்தைத் தொடர்ச்சியாகப் பரிசோதிப்பதன் மூலம், அதில் ஏற்படும் தொழில்நுட்பக் கோளாறுகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சரிசெய்ய முடியும்.

5. இயந்திரத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்: கைவிரல் அடையாள இயந்திரத்தைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைப்பதன் மூலம், அதனைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.

கைவிரல் அடையாள இயந்திரத்தின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்:

நன்மைகள்:

பாதுகாப்பை அதிகரித்தல் (மேலதிக பாதுகாப்பு)
வசதி (இலகுவான பயன்பாடு)
நம்பகத்தன்மை

தீமைகள்:

கைவிரல் அடையாளங்களை அடையாளம் காண்பதில் ஏற்படும் பிழைகள்

பிரபாத் குணரத்ன
தகவல் தொழில்நுட்ப உதவியாளர்
புனர்வாழ்வுப் பணியகம்

போதைப்பொருள் மற்றும் குடும்பம் என்பது பாரதூரமானது, ஆனால் கட்டாயம் பேசப்பட வேண்டிய ஒரு தலைப்பாகும்

குடும்பத்தின் மீது ஏற்படும் முக்கிய பாதிப்புகள்:

1. நம்பிக்கை இழப்பு
பொய்கள், இரகசியங்கள் மற்றும் பண இழப்பு காரணமாக பெற்றோர் மற்றும் சகோதரர்களுக்கிடையிலான நம்பிக்கை சிதைகிறது.

2. மன வேதனை
பயம், அவமானம், கோபம் மற்றும் குற்ற உணர்வு போன்றவை, குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு நீண்டகால மனரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

3. குடும்ப வன்முறை மற்றும் மோதல்கள்
போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் சுயக்கட்டுப்பாட்டை இழத்தல், சொல் ரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான வன்முறைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

4. பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்
பணம் போதைப்பொருளுக்காக செலவிடப்படுதல் மற்றும் வேலை இழப்பு ஏற்படுவதால், குடும்பத்தின் அடிப்படைத் தேவைகளைக் கூட நிறைவேற்ற முடியாமல் போகிறது.

5. குழந்தைகளின் வாழ்க்கையில் பாதிப்பு
அச்சத்துடன் வாழ்தல் மற்றும் கல்விப் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதுடன், எதிர்காலத்தில் அவர்களும் போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

குடும்பம் செய்யக்கூடியவை என்ன?

குற்றம் சாட்டாமல் பேசுதல் "நீ செய்வது தவறு" என்று கூறுவதை விட, "உன்னைப் பற்றி எங்களுக்குப் பயமாக இருக்கிறது" என்று கூறுவது முக்கியமானது.

எல்லைகளை வகுத்தல் (Boundaries) அன்பு இருக்கும் அதேவேளை, தேவையற்ற அல்லது தீய நடத்தைகளை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்பதைத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.தொழில்முறை உதவியைப்பெறுதல் மனநல மருத்துவர், உளவளத்துணையாளர் மற்றும் புனர்வாழ்வு மையங்களின் உதவியை நாடுதல்.
குடும்பமும் குணமடைய வேண்டும் நோயாளிக்கு மட்டுமல்ல, ஒட்டுமொத்த "குடும்பத்திற்கும் ஆலோசனைகள் தேவைப்படும்."

இறுதிக் கருத்து
போதைப்பொருள் பழக்கம் என்பது ஒரு நோய். அன்பு, புரிதல் மற்றும் முறையான உதவி கிடைத்தால், குடும்பமும் தனிநபரும் மீண்டும் தங்களது வாழ்க்கையை கட்டியெழுப்ப முடியும்.

பாக்யா டி சில்வா
உளவளத்துணையாளர்

சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்ட புனர்வாழ்வுபெறுநர்களின் விபரம் - 2025.01.01 - 2025.12.31 திகதிக்கு													
வருடம்	மாதம்												சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை
	ஜன	பெப்	மார்ச்	ஏப்ரல்	மே	ஜூன்	ஜூலை	ஆகஸ்ட்	செப்	அக்	நவம்	டிசம்	
2025	33	99	165	52	96	139	128	105	143	117	220	2	1299
மொத்தம்													1299

சமூகமயப்படுத்தப்பட்ட புனர்வாழ்வுபெறுநர்களின் விபரம் - 2025.01.01 - 2025.12.31 திகதிக்கு													
வருடம்	மாதம்												சமூகமயப்படுத்தப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை
	ஜன	பெப்	மார்ச்	ஏப்ரல்	மே	ஜூன்	ஜூலை	ஆகஸ்ட்	செப்	அக்	நவம்	டிசம்	
2025	35	26	22	50	69	48	46	108	152	60	88	106	810
மொத்தம்													810

2025 ஆம் ஆண்டு நிறைவுபெற்ற தொழிற்பயிற்சி பாடநெறிகள்

தொ.இல.	பாடநெறி	வருடத்தில் நடாத்தப்பட்ட பாடநெறிகளின் எண்ணிக்கை	மாணவர்களின் எண்ணிக்கை
1.	கணினி பாடநெறி	5	51
2.	கணினி வன்பொருள் பாடநெறி	1	
3.	சிற்றுண்டிச்சாலை உதவியாளர் பாடநெறி	4	60
4.	முடிவெட்டுதல் மற்றும் ஒழுங்குபடுத்தும் பாடநெறி	4	74
5.	பேக்கரி உற்பத்தி பாடநெறி	4	47
6.	நீர்க் குழாய் தொழில்நுட்பவியலாளர் பாடநெறி	4	65
7.	நிர்மாண மேசன் பாடநெறி	4	43
8.	தச்சுவேலை பாடநெறி	4	29
9.	அலுமினியம் தயாரிப்பு பாடநெறி	4	66
10.	பெகோ இயந்திர இயக்குனர் பாடநெறி	1	20
11.	இரத்தினக் கல் வெட்டுதல் மற்றும் அழகுபடுத்தும் பாடநெறி	3	29
12	போர்க்லிப்ட் இயந்திர இயக்குனர் பாடநெறி	4	96
மொத்தம்		42	580

சிந்தனைத் துளி

சிந்தனைத் துளி
நாம் தேடிய மகிழ்ச்சி
நம்மிடமே உள்ளது.
தோற்றத்தில் சமமானவர்கள்
இதயத்தால் வேறுபட்டவர்கள்
மனிதநேயத்தை கேவலப்படுத்தியது
மனிதனே!
இம்மைக்கும் மறுமைக்கும்
பயனற்றவன்
நாம் தேடிய மகிழ்ச்சி
நம்மிடமே உள்ளது..
K - 12060

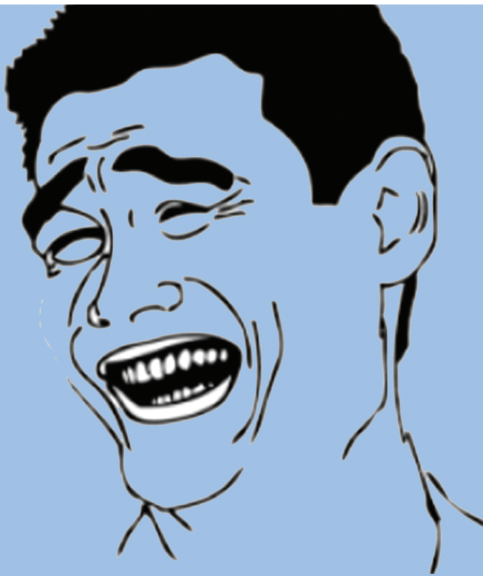
உயிருடன் இருக்கும்
மனிதர்களை..
கொலை செய்த
குற்றத்திற்காக
காதலையும்
தூக்குமேடைக்கு
அனுப்ப
வேண்டும்..

K - 10800

அம்மா

"அம்மா தான் எனது முழு வாழ்க்கை.
சிறு வயது முதல் என்னை அன்புடன்
வளர்த்தெடுத்தவர்
அந்த அம்மா தான். எனது ஒவ்வொரு
விடயத்திலும் என் அருகில் இருந்தவர்,
இப்போதும் இருப்பவர் எனது அன்பு அம்மா
தான். நல்லது கெட்டது என
அனைத்தையும் எனக்குக்
கற்றுக்கொடுப்பதும் எனது அம்மா தான்.
எனவே, நான் எனது அம்மாவுக்கு மிகவும்
கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். எனது அம்மாவை
நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன்."
K 12109

புன்னகைக்கடல்



வளர்ந்து படிச்சு பெரிய
ஆளாகி நல்ல பேரு
வாங்கறதுக்கு...
f/alwzsmle
-யாரோ
பொறக்கும்போதே நல்ல பேரா
வச்சா என்னாவாம்..

ஒரு போன் பண்ண மாட்டான்,
நேர்ல பார்த்தா டீ கூட வாங்கி தர மாட்டான்!
ஆனா FaceBook Status'ல
"Missing friends so badly..."

நோயாளி : டாக்டர் என் உடம்புக்கு என்ன பண்ணுதுன்னே
சொல்லத் தெரியலை...
டாக்டர் : டோன்ட் ஓர்ரி... எனக்குக் கூட எப்படி ஆபரேசன்
பண்ணப் போறேன்னு சொல்லத் தெரியலை...
நான் பயப்படறேனா...

15 வருஷமா தீராத உங்க வியாதிக்கு
ஒரு வழியா மருந்து கண்டு பிடிச்சுட்டேன். ஆனா
பேட் லக் எழுதி வெச்ச என்னோட கையெழுத்தை
என்னாலேயே படிக்க முடியல!

உங்கள் பதிவுகளுக்கு இப்பொழுதே அழையுங்கள்

BUREAU OF REHABILITATION

Web - www.bor.gov.lk
E-mail- bcg.rehabilitation@gmail.com

நீங்கள் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவரா?

அதிலிருந்து விடுபடவேண்டுமா?

சிந்தியுங்கள்.

உங்களால் முடியும்.

பதிவுகளுக்கு

சுயமாக முன்வந்து

அழகிய தேசமொன்றை கட்டியெழுப்புவதற்கு எம்மோடு இணைந்திடுங்கள்