පුනරුත්ථාපන කාර්යාංශය
BUREAU OF REHABILITATION
புனர்வாழ்வுப் பணியகம்

போதையற்ற
அழகிய வாழ்வு...
මතින් තොර ලක්ෂණ ජීවිතයක්...

புனர்வாழ்வு செய்திகள்

පුනරුද පුවත්
REHAB NEWS

2026 ஆம் ஆண்டின் முதலாம் இதழ்

புனர்வாழ்வு செய்திகளுக்கு புத்துயிரளிப்போர்

ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டல்

ப்ரிகேடியர் M.S. அமித் Isc
புனர்வாழ்வு ஆணையாளர் நாயகம்

மேற்பார்வை

ப்ரிகேடியர் P.P. பிரியலால் USP Isc
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 முன்னெடுக்கப்படும் முழு நாடுமே ஒன்றாக தேசிய செயற்திட்டத்தின் கீழ், கைப்பற்றப்படும் போதைப்பொருட்களை விரைவாக அழிப்பதற்கு நிலவும் சட்ட ரீதியான தடைகளை நீக்குவதற்காக நியமிக்கப்பட்ட குழுவானது 2026 மார்ச் மாதம் 24 ஆம் திகதி ஜனாதிபதி அலுவலகத்தில் ஒன்றுகூடியது.

போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தொடர்பான அரசாங்கத்தின் வேலைத்திட்டம் குறித்த சமூக நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துவதில், கைப்பற்றப்படும் போதைப்பொருள் கையிருப்புகளை மிக விரைவாக அழிப்பதன் அவசியம் குறித்து இங்கு வலியுறுத்தப்பட்டது.

இக்குழுவினால் குறித்த செயல்முறையை விரைவுபடுத்துவதற்கான சட்டத் திருத்த வரைபு ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த வரைபில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதிமுறைகளின்படி, கைப்பற்றப்பட்ட போதைப்பொருட்களை அழிப்பதற்கான கால அவகாசத்தை மேலும் குறைப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் குறித்து இதன்போது ஆராயப்பட்டது. நீதிமன்றம், பொலிஸ் மற்றும் அரச பகுப்பாய்வுத் திணைக்களம் ஆகிய நிறுவனங்கள் எதிர்நோக்கும் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் குறித்து விரிவாகக் கலந்துரையாடிய பின்னர், திருத்தங்களுக்கு உட்பட்டு அந்தச் சட்ட வரைபை அங்கீகாரத்திற்காக சமர்ப்பிக்கத் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

*மூலம்
ஜனாதிபதி அநுர குமார திசாநாயக்க அவர்களின் முகநூல் பக்கத்திலிருந்து*

புனர்வாழ்வு பணியகத்தைச் சுற்றி

ஒன்றிணைந்த ஓர் உளவளத்துணைக் குழாமை உருவாக்குவதே எமது ஒரே நோக்கம்.

புனர்வாழ்வு பணியகத்தின் தலைவர்
முதுநிலைப் பேராசிரியர் வசந்தா சுபசிங்க அவர்கள்

தற்போதைய அரசாங்கத்தின் “முழு நாடுமே ஒன்றாக“ எனும் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தேசிய வேலைத்திட்டத்திற்கு நேரடியாகப் பங்களிப்பு வழங்கும் புனர்வாழ்வு பணியகத்தின் புனர்வாழ்வுச் செயன்முறை மற்றும் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தேசிய வேலைத்திட்டத்திற்காக, அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் நேரடித் தலையீட்டைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வகையில், அவர்களை ஒரே வலையமைப்பின் கீழ் ஒன்றிணைக்க வேண்டிய (Networking) அவசியம் ஏற்பட்டுள்ளது.இதனடிப்படையில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட உளவளத்துணையாளர்களுக்கான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித் தொடரின் மூன்றாவது செயலமர்வு, ”நச்சுப் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு வாரத்திற்கு” இணைவாக பொலன்னறுவை மாவட்டத்தை மையப்படுத்தி 2026.03.05 அன்று பொலன்னறுவை மாவட்ட செயலகத்தில் நடைபெற்றது.

இந்தக் கருத்தரங்கானது பொலன்னறுவை மாவட்டச் செயலாளர் திரு. தர்மசிறி ஏக்கநாயக்க, புனர்வாழ்வு பணியகத்தின் தலைவர் முதுநிலைப் பேராசிரியர் வசந்தா சுபசிங்க, புனர்வாழ்வு ஆணையாளர் நாயகம் ப்ரிகேடியர் எம்.எஸ். அமித் ISC, பொலிஸ் போதைப்பொருள் பணியகத்தின் பிரதிப் பொலிஸ் மா அதிபர் திரு. அசோக தர்மசேன, பொலன்னறுவை சிரேஷ்ட பொலிஸ் அதிகாரி திரு. இந்திக லொகுஹெட்டி, ரஜரட்ட பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியல் தொடர்பான சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் விசேட மனநல மருத்துவர்

திரு. அமில இசுரு, தேசிய அபாயகர ஔடதங்கள் கட்டுப்பாட்டு சபையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி திரு. தனுஷ்க சம்பத் வீரசிங்க, பொலன்னறுவை சிறைச்சாலையின் பிரதான சிறைச்சாலை அதிகாரி திரு. ப்ரியந்த புஷ்பகுமார உள்ளிட்ட பொலன்னறுவை மாவட்ட அரச அதிகாரிகள் மற்றும் பொலன்னறுவை மாவட்டத்தைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் உளவளத்துணையாளர்களின் பங்கேற்புடன் நடைபெற்றது.

போதைப்பொருள் அற்ற ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவதற்காகத் தேவையான அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான ஒருங்கிணைப்பு வலையமைப்பு ஒன்றை உருவாக்குதல், புனர்வாழ்வு மற்றும் போதைப்பொருள் ஒழிப்புத் திட்டங்களை வலுப்படுத்துதல் போன்ற நோக்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒரு விசேட கலந்துரையாடலும் இங்கு இடம்பெற்றது.

ப்ரியங்க கருணாதிலக
ஊடகப் பிரிவு

REBUILD SRI LANKA

தொழிற்பயிற்சியுடன் கூடிய புனர்வாழ்வினை நிறைவு செய்தவர்களுக்கு,

வேலைவாய்ப்புச் சந்தையில் அதிக கேள்வி நிலவுகின்றது

ப்ரிகேடியர் MS அமித் Isc
புனர்வாழ்வு ஆணையாளர் நாயகம்

புனர்வாழ்வு பெற்று மீண்டும் சமூகத்துடன் இணையும் நபர்கள் குறித்து சமூகத்தில் நிலவும் மனப்பாங்கில் ஒரு மாற்றமும், அவர்களைத் தொழில் சந்தையில் பங்காளிகளாக இணைத்துக் கொள்வதில் ஒரு வளர்ச்சியும் காணப்படுவதாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. அண்மைக்காலமாகப் பல தனியார் நிறுவனங்கள் புனர்வாழ்வு பெற்றவர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புகளை வழங்குவதற்கு முன்வந்துள்ளமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

புனர்வாழ்வு நிலையங்களுக்கு அனுப்பப்படும் நபர்களின் பெற்றோர்களும் உறவினர்களும் கடும் சமூக அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாக நேரிடுவதாகப் பல சந்தர்ப்பங்களில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அயலவர்கள் மற்றும் சூழவிருப்பவர்களிடமிருந்து எழும் விமர்சனங்களுக்குப் பயந்து, சில பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளைத் தொடர்ந்தும் நிலையங்களின் பராமரிப்பிலேயே வைத்திருக்குமாறு கோரிக்கை விடுப்பதாகவும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

"பெற்றோர்களுக்குச் சமூகத்திலிருந்தும் பொதுமக்களிடமிருந்தும் பெரும் அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. அவர்களைச் சமூகத்திற்குத் தொந்தரவு கொடுப்பவர்களாகப் பார்க்கும் மனநிலையை மாற்றுவது ஒரு சவாலாகவே உள்ளது."

தொழில் வாய்ப்புகள் மற்றும் தனியார் துறையின் பங்களிப்பு எதுவாக இருப்பினும், தற்போதைய நிலையில் இந்த நிலைமை சாதகமான திசையை நோக்கி நகர்ந்து வருவதைக் காண முடிகிறது. குறிப்பாக, வர்த்தக வலயங்களைச் சார்ந்த தனியார் நிறுவனங்கள் புனர்வாழ்வை நிறைவு செய்த நபர்களைத் தமது நிறுவனங்களில் பணியமர்த்துவதற்கு மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி வருகின்றன. ஏற்கனவே புனர்வாழ்வு பெற்ற கணிசமானோர் தனியார் துறையில் வெற்றிகரமாகப் பணியாற்றி வருகின்றனர்.

ஒரு நாடாக அபிவிருத்தியை நோக்கிப் பயணிக்கும் போது, புனர்வாழ்வு பெறும் நபர்களைத் தேசிய பொருளாதாரத்தில் ஒரு சக்ரியமான பங்காளிகளாக மாற்றுவது அவசியமானதாகும். அவர்கள் வெறுமனே புனர்வாழ்வு பெற்ற ஒரு பிரிவினர் மட்டுமல்லாது, நாட்டின் உற்பத்திச் செயன்முறையில் நேரடியாகப் பங்களிக்கக்கூடிய ஒரு "மனித மூலதனமாக" அவர்களைக் கட்டியெழுப்புவதே இதன் பிரதான நோக்கமாகும்.

தமது பொறுப்பினைச் சரியாக நிறைவேற்றி, புனர்வாழ்வு பெற்றவர்களைக் கௌரவமான முறையில் சமூகமயமாக்குவதற்கு உரிய துறையினர் முழுமையான அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டு வருவதாக, தெரண தொலைக்காட்சியின் "Rebuild Sri Lanka" நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்ட புனர்வாழ்வு ஆணையாளர் நாயகம் அவர்கள் மேலும் வலியுறுத்திக் கூறினார்.

ப்ரியங்க கருணாதிலக
ஊடகப் பிரிவு

YOGA

யோகாப் பயிற்சியும் அதன் மகத்துவமும்

இஷானி கடிகாவ - பட்டதாரி மாணவி
கம்பஹா விக்ரமாராச்சி ஆயுர்வேத பல்கலைக்கழகம்

யோகா என்பது வாழ்க்கையைச் சமநிலைப்படுத்தும் மிகவும் பெறுமதியான ஒரு பழக்கமாகும். உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றுக்கிடையே ஒருங்கிணைப்பை ஏற்படுத்தி ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை நோக்கி இது வழிநடத்துகின்றது. எனவே, தினசரி சிறிது நேரத்தை யோகா பயிற்சிக்காக ஒதுக்குவது, நமது வாழ்வில் நீண்டகால நற்பலன்களைப் பெற்றுத் தரும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் சமூகத்தில் வாழும் மக்களிடையே மன அழுத்தம் மற்றும் உடல் ரீதியான பிரச்சினைகள் அதிகரித்து வருகின்றன. இத்தகைய சூழலில் உடலையும் மனதையும் ஒரே நேரத்தில் பாதுகாக்கக்கூடிய ஒரு சிறந்த வழியாக "யோகா" விளங்குகின்றது. யோகா என்பது வெறும் உடற்பயிற்சி (Exercise) மட்டுமல்ல. அது வாழ்வை முழுமையாக இணைக்கின்ற ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். முதலாவதாக, யோகா மனதிற்கு ஏற்படுத்தும் தாக்கம் மிகவும் முக்கியமானது. அன்றாட வாழ்வில் நாம் எதிர்கொள்ளும் மன அழுத்தம் (Stress) மற்றும் பதற்றம் (Anxiety) போன்ற பிரச்சினைகளை யோகா மூலம் கணிசமாகக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

யோகாவில் உள்ள பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் (Meditation) போன்ற செயற்பாடுகள் மனதை அமைதிப்படுத்துகின்றன. இதனால் மன ஒருமைப்பாடு (Concentration) அதிகரித்து, சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் திறன் மேம்படுகின்றது.

உடலுக்கு யோகா செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் அளப்பரியவை. தொடர்ச்சியாக யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்களின் உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை அடைவதுடன், தசைநார்கள் (Muscles) வலுவடைகின்றன. அத்துடன் உடல் தோரணை (Body posture) சீரடைவதுடன், முதுகுவலி (Back pain) போன்ற பாதிப்புகளைக் குறைக்கவும் இது உதவுகின்றது. மேலும், இரத்த ஓட்டம் (Blood circulation) சீரடைவதால் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியமும் மேம்படுகின்றது.

வாழ்க்கைத் தரத்தை (Quality of life) உயர்த்தும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக யோகாவைக் கருதலாம். நேர்மறையான எண்ணங்கள் அதிகரிப்பதன் மூலம் வாழ்வை நோக்கும் விதம் மாறுகின்றது. சிறிய விடயங்களில் கூட மகிழ்ச்சியைக் காண முடியும். அதேபோல், பொறுமை மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாட்டுத் திறனும் வளர்கின்றது. இவை வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு மிக முக்கியமான பண்புகளாகும்.

யோகா தூக்கத்தின் தரத்தை அதிகரிக்கின்றது. இன்று பலருக்கும் தூக்கம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் (Sleep problems) காணப்படுகின்றன. யோகா மூலம் உடலைத் தளர்த்துவதன் (சுநடயஒ) ஊடாக ஆழமான மற்றும் நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெற முடியும். ஒரு நல்ல உறக்கத்திற்குப் பின், அடுத்த நாள் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தியும் உற்சாகமும் கிடைக்கின்றது.

“ரமலான் மாத நோன்பும் ஈதுல் பித்ர் பெருநாள் தினமும்”

ஆர்எல் நிப்லா
உளவளத்துணையாளர்
நவோதாவ மூன்றாம் நிலைக் கல்வி
தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவுப் பயிற்சி நிலையம்

இஸ்லாம் மார்க்கத்தில் ரமலான் மாதம் மிக உயர்ந்த ஆன்மீக சிறப்பும், அருளும், மன்னிப்பும் நிறைந்த மாதமாகக் கருதப்படுகிறது. மனிதகுலத்திற்கு வழிகாட்டியாகிய அல்-குர்ஆன் இறக்கப்பட்ட மாதமாதலால் இது மற்ற மாதங்களை விட சிறந்ததாகும். அல்லாஹ் கூறுகின்றான்: ரமலான் மாதமே மனிதர்களுக்கான வழிகாட்டியாகவும் தெளிவான சான்றுகளாகவும், உண்மை தவறை பிரித்துக் காட்டுவதாகவும் குர்ஆன் இறக்கப்பட்ட மாதமாகும் (ஸூரா அல்-பகரா 2:185). இந்த வசனம் ரமலானின் பெருமையை விளக்குவதோடு, குர்ஆனுடன் நெருங்கிய தொடர்பை உருவாக்க வேண்டிய அவசியத்தையும் உணர்த்துகிறது.

ரமலான் மாதத்தில் நோன்பு நோற்பது ஒவ்வொரு முழுமையான முஸ்லிமுக்கும் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. அல்லாஹ் கூறுகின்றான்: ஓ ஈமானுடையவர்களே! உங்களுக்கு முன் இருந்தவர்களுக்கு விதிக்கப்பட்டது போலவே உங்களுக்கும் நோன்பு விதிக்கப்பட்டுள்ளது நீங்கள் தக்வா அடைவதற்காக (ஸூரா அல்-பகரா 2:183). இங்கு தக்வா என்பது அல்லாஹ்வை நினைத்து வாழும் நிலையை குறிக்கிறது. எனவே நோன்பு மனிதனை உடல் ரீதியாக மட்டுமல்லாது, மனதிலும், ஆன்மாவிலும் சுத்தமாக்குகிறது.

நோன்பு என்பது உணவு, பானம் மற்றும் இச்சைகளிலிருந்து விலகி இருப்பதையே மட்டுமே குறிக்கவில்லை. இது நாவை பொய், பழிசொல் போன்றவற்றிலிருந்து காக்கவும், கண்களை தவறானவற்றிலிருந்து தடுக்கவும், இதயத்தை தீய எண்ணங்களிலிருந்து சுத்தப்படுத்தவும் உதவுகிறது. நபி முஹம்மது (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: யார் பொய்யையும் தீய செயல்களையும் விட்டு விடவில்லை என்றால், அவன் உணவு, பானம் விட்டு இருப்பதற்கு அல்லாஹ்வுக்கு தேவையில்லை (புகாரி). இதன் மூலம் நோன்பின் உண்மையான நோக்கம் நல்ல பண்புகளை வளர்ப்பதே என்பதை அறியலாம். மேலும் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: யார் ரமலானில் ஈமானுடனும் நன்மை எதிர்பார்ப்புடனும் நோன்பு நோற்பாரோ, அவரின் முன் செய்த பாவங்கள் மன்னிக்கப்படும் (புகாரி, முஸ்லிம்). இது ரமலான் மாதம் மன்னிப்பின் மாதமாக இருப்பதை உணர்த்துகிறது. மேலும்: நோன்பு ஒரு கவசமாகும் (புகாரி) என்று கூறி, அது மனிதனை பாவங்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் ஒரு அரணாக இருப்பதை விளக்குகின்றனர்.

ரமலான் மாதத்தில் உள்ள மிக முக்கியமான இரவு லைலத்துல் கத்ர் ஆகும். அல்லாஹ் கூறுகின்றான்: லைலத்துல் கத்ர் ஆயிரம் மாதங்களை விட சிறந்தது (ஸூரா அல்-கத்ர் 97:3). இந்த இரவில் இறை வழிபாடுகளில் ஈடுபடுவது, ஆயிரம் மாதங்களின் வழிபாட்டை விட சிறந்த பலனை தருகிறது. எனவே முஸ்லிம்கள் இந்த இரவை தேடி அதிகமாக துஆவும், தொழுகையும், குர்ஆன் ஓதுதலும் செய்கின்றனர்.

ரமலான் மாதத்தின் இறுதியில் கொண்டாடப்படும் பெருநாள் தான் ஈதுல் பித்ர். இது நோன்பை நிறைவு செய்ததற்கான நன்றி கூறும் நாளாகும். இந்த நாளில் முஸ்லிம்கள் ஒன்றிணைந்து தொழுகை நடாத்தி, ஒருவருக்கொருவர் வாழ்த்துக்களை பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றனர். நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: நோன்பாளருக்கு இரண்டு மகிழ்ச்சிகள் உள்ளன ஒன்று நோன்பு திறக்கும் போது, மற்றொன்று தனது இறைவனை சந்திக்கும் போது (புகாரி). இது நோன்பின் மகிழ்ச்சியையும் அதன் இறுதி பலனையும் காட்டுகிறது.

ஈதுல் பித்ரிற்கு முன் வழங்கப்படும் முக்கிய கடமையாக சகாத்துல் பித்ர் உள்ளது. இது ஏழை மக்களும் ஈதின் மகிழ்ச்சியில் பங்கேற்க உதவுகிறது. நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: சகாத்துல் பித்ர் நோன்பாளரை வீண் பேச்சு மற்றும் தவறுகளிலிருந்து சுத்தப்படுத்தவும், ஏழைகளுக்கு உணவாகவும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது (அபூதாவூத்). இதன் மூலம் சமூக சமத்துவமும், சகோதரத்துவமும் வலுப்பெறுகின்றன.

பெருநாள் தினத்தில் முஸ்லிம்கள் புதிய ஆடைகளை அணிந்து, சுத்தமாக இருந்து, சிறப்பு தொழுகையை நிறைவேற்றி, உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் சந்தித்து மகிழ்ச்சி பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். இது சமூக ஒற்றுமையை வலுப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

முடிவாக, ரமலான் மாதம் ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சி முகாமாகும் ஈதுல் பித்ர் அதன் வெற்றியை கொண்டாடும் நாளாகும். ரமலானில் நாம் கற்றுக் கொண்ட ஒழுக்கம், பொறுமை, கருணை போன்ற பண்புகளை வாழ்நாள் முழுவதும் கடைப்பிடிப்பதே உண்மையான வெற்றியாகும். அல்லாஹ் எல்லோரையும் ரமலானின் அருள்களையும், ஈதின் மகிழ்ச்சியையும் பெறும் மக்களாக ஆக்குவானாக. ஆமீன்.

சிங்கள - தமிழ்ப் புத்தாண்டு கொண்டாட்டங்கள்

சிங்கள மற்றும் தமிழ்ப் புத்தாண்டை முன்னிட்டு, கந்தகாடு நவோதாவ சிகிச்சை நிலையத்தில் புனர்வாழ்வு பெற்று வரும் புனர்வாழ்வுபெறுநர்களுக்காகத் தேநீர் விருந்துபசாரம் மற்றும் இசை நிகழ்ச்சி என்பன நடைபெற்றன. உதவி புனர்வாழ்வு அத்தியட்சகர் (புனர்வாழ்வு) அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில், புனர்வாழ்வுபெறுநர்களும் பணிக்குழாத்தினர்களும் கலந்துகொண்டனர்.

சிங்கள மற்றும் தமிழ்ப் புத்தாண்டை முன்னிட்டு, சேனபுர நவோதாவ மூன்றாம் நிலைக் கல்வி மற்றும் தொழில்வாணமை எழுத்தறிவு பயிற்சி நிலையத்தில் உள்ள புனர்வாழ்வுபெறுநர்கள் மற்றும் தன்னார்வ புனர்வாழ்வுபெறுநர்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த தேநீர் விருந்துபசாரத்தில், நிலையத்தின் புனர்வாழ்வு அத்தியட்சகர் (பதில்) லெப்டினன் கர்னல் எச்.எம்.யூ.டி. ஹேரத் அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் புனர்வாழ்வுபெறுநர்களும் பணிக்குழாத்தினர்களும் கலந்துகொண்டனர்.

சிங்கள மற்றும் தமிழ்ப் புத்தாண்டை முன்னிட்டு, வவுனியா சாரங்கா நிலையத்தின் புனர்வாழ்வுபெறுநர்கள் மற்றும் பணியாளர்களின் பங்கேற்புடன் பால் பொங்கும் நிகழ்வும், தேநீர் விருந்துபசாரமும் 2026.04.14 அன்று நடைபெற்றது. நிலையத்தின் உதவி புனர்வாழ்வு அத்தியட்சகர் (புனர்வாழ்வு) மற்றும் வழங்கல் உத்தியோகத்தர் ஆகியோரின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் புனர்வாழ்வுபெறுநர்கள், பணிக்குழாத்தினர்கள் மற்றும் பாதுகாப்புக் கடமையில் ஈடுபடுபவர்களும் கலந்துகொண்டனர்.

சமூக விழிப்புணர்வூட்டல் நிகழ்ச்சிகள்

சமூக விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுரங்கள் விநியோகிக்கும் நிகழ்வு

விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுரங்கள் விநியோகித்தல் - மட்டக்களப்பு நகரம்

மட்டக்களப்பு நகருக்கு வருகை தரும் பொதுமக்கள் மற்றும் வர்த்தக சமூகத்தினருக்குப் புனர்வாழ்வுப் பணியகம் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில், விழிப்புணர்வுத் துண்டுப்பிரசுரங்களை விநியோகித்து, குறுகிய தெளிவுபடுத்தல்களை வழங்கும் பணிகள் மட்டக்களப்பு மாவட்ட புனர்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகப் பணிக்குழாத்தினரால் 2026.04.10 அன்று முன்னெடுக்கப்பட்டன.

புனர்வாழ்வுப் பணியக விழிப்புணர்வு பதாகைகள் காட்சிப்படுத்தல் - அனுராதபுர நகரம்

அனுராதபுர நகரிலுள்ள முக்கிய இடங்களில் புனர்வாழ்வுப் பணியகம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு பதாகைகளைக் காட்சிப்படுத்தும் பணிகள், அனுராதபுர மாவட்ட புனர்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகத்தின் புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் லெப்டினன் கர்னல் எம்.என்.கே. குமார ஆர்.எஸ்.பி. உள்ளிட்ட பணிக்குழாத்தினரினால் 2026.04.10 அன்று முன்னெடுக்கப்பட்டன.

சமூக விழிப்புணர்வூட்டல் நிகழ்ச்சி - அத்தனகல்ல தேசிய இளைஞர் படையணி

அத்தனகல்ல தேசிய இளைஞர் படையணி இளைஞர்களுக்காக, போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி கம்பஹா மாவட்ட புனர்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகத்தின் ஒருங்கிணைப்பில் 2026.04.08 அன்று நடைபெற்றது. கம்பஹா மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் லெப்டினன் கர்னல் டி.எம்.பி. கொஸ்தா மற்றும் தேசிய அபாயகர ஔடதங்கள் கட்டுப்பாட்டு சபையின் கல்வி அலுவலர் மற்றும் மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பு அலுவலர் திருமதி எம்.ஏ. ஹர்ஷணி ஆரியரத்ன ஆகியோரினால் இந்நிகழ்வு நடாத்தப்பட்டது. நிகழ்வின் இறுதியில் விழிப்புணர்வுத் துண்டுப்பிரசுரங்கள் மற்றும் சுவரொட்டிகளும் விநியோகிக்கப்பட்டன.

போதைப்பொருள் ஒழிப்பு குறித்த சமூக விழிப்புணர்வூட்டல் நிகழ்ச்சி

சமூக விழிப்புணர்வுத் துண்டுப்பிரசுரங்கள் விநியோகித்தல் - பாரதிபுரம் கிராமம், கிளிநொச்சி

கிளிநொச்சி, பாரதிபுரம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வுத் துண்டுப்பிரசுரங்களை விநியோகிக்கும் நிகழ்வு, யாழ்ப்பாண மாவட்ட புனர்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகத்தின் வழிகாட்டலில் 2026.03.27 அன்று நடைபெற்றது. யாழ்ப்பாண மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் லெப்டினன் கர்னல் டபிள்யூ.வி.டீ. பெரேரா உள்ளிட்ட பணிக்குழாத்தினரால் இத்துண்டுப்பிரசுரங்கள் விநியோகிக்கப்பட்டன.

குருணாகல் புனர்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகத்தின் ஒருங்கிணைப்பில், மஹவ பிரதேச சபையினால் நடாத்தப்படும் பாலர் பாடசாலை மாணவர்களின் பெற்றோருக்கான போதைப்பொருள் ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி 2026.03.17 அன்று நடைபெற்றது. குருணாகல் மாவட்ட புனர்வாழ்வு உத்தியோகத்தர் மேஜர் டபிள்யூ.எம்.யு.டி. விஜேரத்ன மற்றும் தேசிய அபாயகர ஔடதங்கள் கட்டுப்பாட்டு சபையின் உதவி கல்வி மற்றும் தகவல் அலுவலர் திருமதி பிரியந்தி ஹேவாகே ஆகியோரின் வள பங்களிப்புடன் இந்நிகழ்வு முன்னெடுக்கப்பட்டது.

இரத்தினபுரி சமூகப் பொலிஸ் பிரிவு மற்றும் “நிஹதமானி“ அறக்கட்டளையின் ஒத்துழைப்புடன், படுகெதர பிரதேச மக்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட போதைப்பொருள் ஒழிப்பு மற்றும் சட்ட நிலைமைகள் குறித்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி 2026.03.22 அன்று படுகெதர சைலதலாராம விகாரையில் நடைபெற்றது. இரத்தினபுரி பொலிஸ் நிலையத்தின் சமூகப் பொலிஸ் பிரிவு உத்தியோகத்தர்களுடன் இணைந்து, இரத்தினபுரி மாவட்ட புனர்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகப் பணிக்குழாத்தினரால் கலந்துகொண்டவர்களுக்குப் புனர்வாழ்வு செயல்முறை மற்றும் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தொடர்பான துண்டுப்பிரசுரங்கள் விநியோகிக்கப்பட்டன.

தொழிற்பயிற்சி
மூலம் வாழ்வுக்குப் புதிய பாதை...

பெகோ (Backhoe) இயந்திர இயக்குநர்களுக்கான இறுதிப் பரீட்சை - சேனபுர மூன்றாம் நிலைக் கல்வி மற்றும் தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவுப் பயிற்சி நிலையம்.
சேனபுர மூன்றாம் நிலைக் கல்வி மற்றும் தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவுப் பயிற்சி நிலையத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட, பெக்கோ இயந்திர இயக்குநர்களுக்கான 2026 ஆம் ஆண்டின் முதலாம் கட்டப் பாடநெறியின் இறுதிப் பரீட்சை 2026.03.24 அன்று நடைபெற்றது.

இப்பரீட்சையானது, நிலையத்தின் புனர்வாழ்வு அத்தியட்சகர் (பதில்) லெப்டினன் கர்னல் H.M.U.D. ஹேரத் மற்றும் பிரதிப் பணிப்பாளர் (தொழிற்பயிற்சி) லெப்டினன் கர்னல் P.D.L. டி அல்விஸ் ஆகியோரின் மேற்பார்வையில் முன்னெடுக்கப்பட்டது. இதில் நிர்மாணக் கைத்தொழில் அபிவிருத்தி அதிகார சபையின் (CIDA) பயிற்சி அதிகாரி திரு. T.L.M.K. மெண்டிஸ், போதகர்களான திரு. A.W.D.C. விஜேசிறி மற்றும் திரு. **T.S.** அபேரத்ன ஆகியோர் பரீட்சகர்களாகப் பணியாற்றினர். புனர்வாழ்வு பெறுவோரின் நடைமுறைத் திறன்களை விருத்தி செய்து, நிர்மாணத் துறையில் வேலை வாய்ப்புகளைப் பெற்றுக்கொடுப்பதே இதன் பிரதான நோக்கமாகும்.

உள்நாட்டு போஷாக்குமிக்க உணவு மற்றும் பானங்களை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பான விரிவுரை மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவ க்ளினிக் சாரங்கா நிலையம், வவுனியா

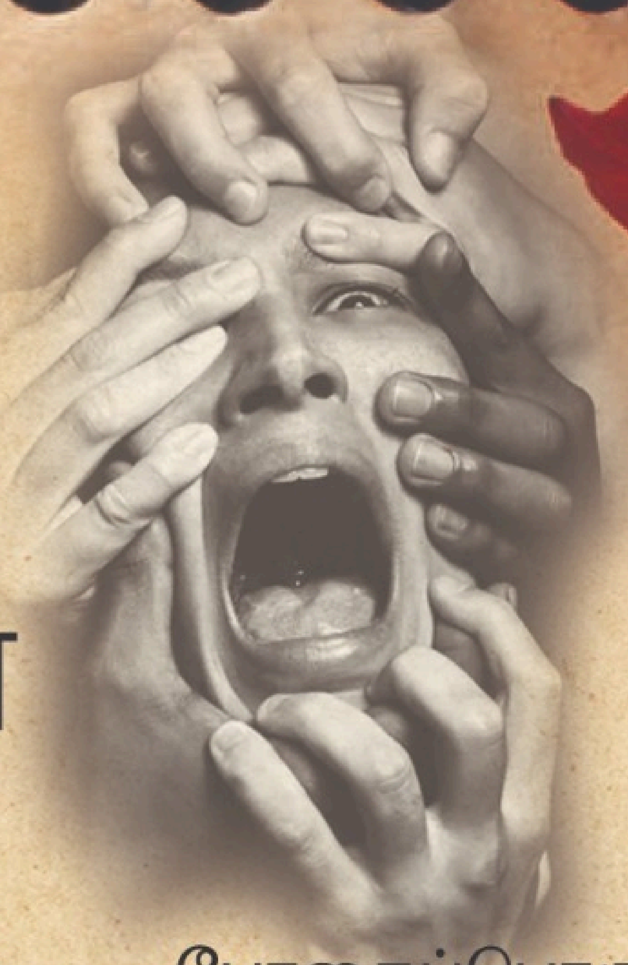
வவுனியா சாரங்கா நிலையத்தில் உள்ள புனர்வாழ்வு பெறுவோருக்காக, உள்நாட்டு போஷாக்குமிக்க உணவு மற்றும் பானங்களை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பான விரிவுரைகள் (சிங்கள மற்றும் தமிழ் மொழிகளில்) மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவ க்ளினிக் (Clinic) என்பன 2026.04.09 அன்று நடாத்தப்பட்டன. வவுனியா ஆயுர்வேத வைத்தியசாலையின் வைத்தியர்களான திருமதி. ஆர்.எஸ்.எச். டி சொய்சா மற்றும் திருமதி. ஹேதினி மகேஸ்வரன் ஆகியோரின் வளப்பங்களிப்புடன் இவ்வேலைத்திட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது.

கலை மற்றும் கலாசார கோலம் மடுவ (நாட்டார் கலை கலாசார விழா) கந்தக்காடு நவோதாவ சிகிச்சை நிலையம்

கந்தக்காடு "நவோதாவ" சிகிச்சை நிலையத்தில் புனர்வாழ்வு பெறுவோரின் பங்களிப்பு மற்றும் படைப்பாற்றலுடன் கூடிய விசேட "ஹெல ஜனகலா கலாசார கோலம் மடுவ" (நாட்டார் கலை கலாசார விழா) நிகழ்வொன்று 2026.04.04 அன்று நிலைய வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

இதன்போது பொலிஸ் கோலம், ஜசயா மற்றும் லெஞ்சினா கோலம், அடபெர கோலம் மற்றும் சலுபாலிய போன்ற பாரம்பரிய கலை வடிவங்கள் புனர்வாழ்வு பெறுவோரினால் அரங்கேற்றப்பட்டன. இந்நிகழ்வில் அனைத்துப் புனர்வாழ்வு பெறுவோரும், நிலையத்தின் புனர்வாழ்வு அத்தியட்சகர் கர்னல் P.J.S. பியதிகம மற்றும் அனைத்துப் பணிக்குழாத்தினரும் கலந்துகொண்டனர்.

போதைப்பொருளால் ஏற்படும் தீமைகள்



நாம் உங்களிடம் கூற வந்த விடயம் யாதெனில் போதைப் பொருளால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றி கூற வந்துள்ளேன். எமது தாய் நாடான இலங்கையில் போதைப் பொருள் என்பது தன்னுடைய ஆதிதிக்கத்தை பெரும் அளவு நடத்தி வருகின்றது. இந்த போதைப் பொருள் பாவனையினால் சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை பெரும் அளவு பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர்.

போதைப் பொருளானது எம் இலங்கையில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதனால் இளம் இளைஞர்கள் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி தங்களுடைய வாழ்க்கையை இழந்த நிலையில் காணப்படுகின்றனர். இளைஞர்கள் பாதிப்படைந்தது மட்டுமல்லாமல் அவர்களுடைய குடும்பமும் இவர்களால் குடும்பமும் பாதிக்கப்படுகின்றது. இவர்கள் பயன்படுத்தும் போதைப் பொருட்கள் எவையெனில் ஹெரோயின், கஞ்சா, ஐஸ், போதை மாத்திரைகள். இவை போன்ற இன்னும் சில கொடிய போதைப் பொருட்கள் வேறு நாட்டில் அதிக ஆதிக்கத்தை செலுத்தி வருகின்றன. எமது நாட்டிலும் அதிக ஆதிக்கத்தை செலுத்தி வருகின்றது. எமது நாட்டில் 90% மான மக்கள் போதைக்கு அடிமையாகி காணப்படுகின்றனர். ஆனால் இதில் மீதி 10%மான மக்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை அழகான முறையில் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இந்த போதைப்பொருள் போதையை தருவது மட்டுமல்லாமல் எமது உடலில் பாரிய நோய் நிலைகளையும் ஏற்படுத்துகின்றது. போதைக்கு அடிமையான இளைஞர்கள் போதைப்பொருள் பாவிப்பதற்கு பணம் இல்லாமல் களவு, பொய் சொல்லுதல் போன்ற சில தீய பழக்கங்களை பழகுகின்றார்கள். இதனால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை சிறைச்சாலை, புனர்வாழ்வு போன்ற இடங்களில் தங்களுடைய பாதி வாழ்க்கையை கழித்து வருகின்றனர். இதனால் இவர்கள் குடும்பமும் பாரிய அளவில் சமூகப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர்.

குறிப்பாக ஹெரோயின், ஐஸ் இவை இரண்டும் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றில் இருந்து விடுபட்டு நம் வாழ்வை அழகிய முறையில் அமைத்து கொள்ள வேண்டும் என கூறி எனது இந்த சிறிய கட்டுரையை முடித்துக் கொள்கின்றேன்.

K - 12573
தி. தியாகலோஜன்

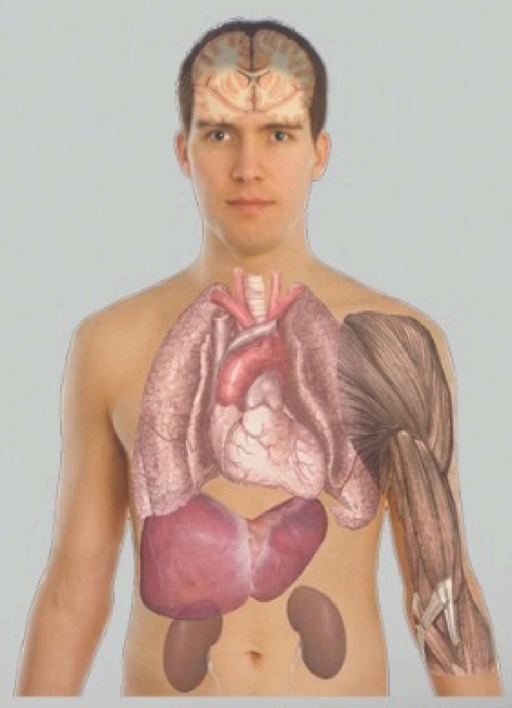
වර්ණවත් හීන

வண்ணமயமான கனவுகள்

அன்பின் உருவம்
அவள் - ஆம்
அவள் தான்
அன்னை!"

எம் தந்தை மது
அருந்துவதில்லை - அதனால்
தந்தையும் மகிழ்ச்சி, நானும்
மகிழ்ச்சி!

முதுமை வந்து சூடினாலும் -
இன்றும்
அழகிய ஓவியம் அவள்
தோற்றம்!
காலங்கள் ஓடும் முன்னே - ஒரு
காவியத் தாயாய் இருந்தவள்
அவள்!



முன்னோடி இரசாயனக் கட்டுப்பாடு
METHAMPHETAMINE

ஐஸ் போதைப்பொருள் கட்டுப்பாட்டிற்கு மூலோபாய ரீதியாக எவ்வாறு தலையிடுவது

தற்போதைய உலகளாவிய போதைப்பொருள் போக்குகளுக்கிடையே, செயற்கை (Synthetic) போதைப்பொருட்களின் பயன்பாடு மற்றும் உற்பத்தி, பாரம்பரிய போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை விஞ்சியுள்ளது. இலங்கையின் நிலையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இயற்கை அல்லது அரைச் செயற்கை போதைப்பொருட்களுக்குப் பதிலாக, இன்று மெத்தாம்பேட்டமைன் (ஐஸ்) போன்ற முழுமையான செயற்கை போதைப்பொருட்களே முன்னிலைக்கு வந்துள்ளன.

ஐஸ் போதைப்பொருள் உற்பத்தியானது எபிட்ரின் (Ephedrine), சூடோஎபிட்ரின் **(Pseudoephedrine)** மற்றும் பினைல்-2-புரோபனோன் (P-2-P) போன்ற முன்னோடி இரசாயனப் பொருட்கள் (Precursor Chemicals) மூலமே நடைபெறுகிறது. எனவே, உலகளவிலும் இலங்கையிலும் ஐஸ் போன்ற போதைப்பொருட்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு, பாரம்பரியமான தேடுதல் மற்றும் கைது நடவடிக்கைகளைப் போலவே, இந்த முன்னோடி இரசாயனப் பொருட்களைக் கட்டுப்படுத்துவதும் ஒரு முக்கியமான மூலோபாய தலையீடாகும்.

முன்னோடி இரசாயனப் பொருட்கள் என்றால் என்ன?

முன்னோடி இரசாயனங்கள் என்பவை சட்டவிரோத போதைப்பொருள் உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் அடிப்படை இரசாயனக் கூறுகள் ஆகும். குறிப்பாக மெத்தாம்பேட்டமைன் தயாரிப்பிற்கு இவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை ஹெரோயின் அல்லது கஞ்சா போன்ற இயற்கையான போதைப்பொருட்களிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டவை. ஏனெனில், இந்த இரசாயனங்கள் போதைப்பொருள் உற்பத்திக்கு மட்டுமன்றி, சட்டப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஏனைய நுகர்வோர் பொருட்களின் உற்பத்திக்கும் அவசியமானவை. எனவே, இவற்றை முழுமையாகத் தடை செய்ய முடியாது, ஆனால் அவற்றின் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இத்தகைய முன்னோடி இரசாயனங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக, ஐக்கிய நாடுகளின் ”போதைப்பொருள் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பொருட்களின் சட்டவிரோத வர்த்தகத்திற்கு எதிரான உடன்படிக்கை (1988)” நடைமுறையில் உள்ளது.

மேற்கூறிய உடன்படிக்கையின்படி, இவை இரண்டு முக்கிய பட்டியல்களின் கீழ் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன **Table** 182:

இந்தப் பட்டியலில் உள்ள இரசாயனங்கள் மிகவும் கடுமையான கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்பட்டவை. எபிட்ரின், சூடோஎபிட்ரின், பினைல்-2-புரோபனோன் **(P-2-P)**, அசிட்டிக் அன்ஹைட்ரைட், லைசெர்ஜிக் அமிலம், பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் உட்பட 14 இரசாயனப் பொருட்கள் இதில் அடங்கும்.

இதில் மேலும் 9 இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கும். அசிட்டோன் (Acetone), ஆந்த்ரானிலிக் அமிலம் (Anthranilic Acid), ஈதைல் ஈதர் (Ethyl ether), ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் **(Hydrochloric acid)**, தொலுயீன் (Toluene) போன்றவை இதில் அடங்கும்.

கட்டுப்பாட்டின் அவசியம்:

ஐஸ் போன்ற போதைப்பொருட்களை நாட்டுக்குள் உற்பத்தி செய்வதற்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களை இலகுவாகக் கண்டறிய முடியும் என்பதால் இந்தக் கட்டுப்பாடு அவசியமானது. உலகின் பல நாடுகளில் ரகசிய ஆய்வகங்களில் (Clandestine Laboratories) இவை உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இலங்கையிலும் அவ்வாறான நிலை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை நிராகரிக்க முடியாது.

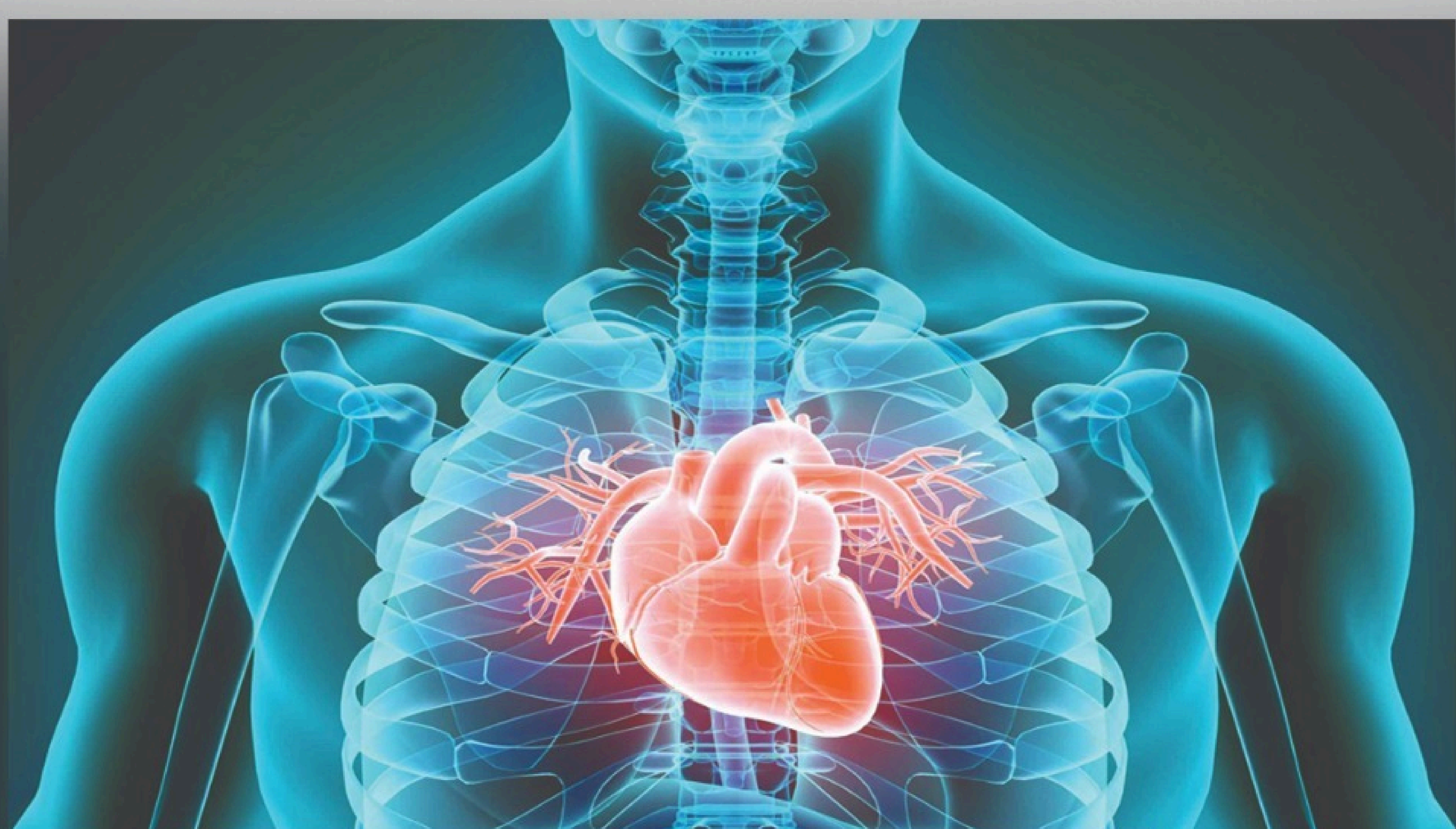
கட்டுப்பாட்டு மற்றும் கண்காணிப்பு வழிமுறைகள் பலவீனமாக உள்ள நாடுகளில், எபிட்ரின் போன்ற இரசாயனங்கள் மருந்து உற்பத்தித் தொழிற்சாலைகள் ஊடாகவோ அல்லது வெளிநாடுகளிலிருந்து கடல் மார்க்கமாகவோ நாட்டுக்குள் வரக்கூடும். குறிப்பாக, இத்தகைய செயற்கை போதைப்பொருள் உற்பத்தியானது சர்வதேச குற்றச் செயல்களின் ஒரு அங்கமாகவே பார்க்கப்படுகிறது. இது ஒரு சங்கிலித் தொடர் போன்ற உற்பத்திச் செயல்பாடாகப் பல நாடுகளின் ஒருங்கிணைப்புடன் நடைபெறக்கூடும். (UNODC 2012)

மெத்தாம்பேட்டமைன் சந்தை மற்றும் சர்வதேசக் கட்டுப்பாடு

ஐஸ் **(Methamphetamine)** சந்தையானது, ஹெரோயின் அல்லது ஏனைய இயற்கை மற்றும் அரைச் செயற்கை போதைப்பொருட்களை விடவும் விரிவடைவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. இது விவசாய நடவடிக்கைகளுடன் தொடர்புடையது அல்ல என்பதால், பயிர்ச்செய்கை, அறுவடை செய்தல் போன்ற காலதாமதங்கள் இதற்கு இல்லை. அத்துடன், ஒரு சிறிய சமையலறையில் அல்லது சிறிய ஆய்வகத்தில் கூட இதனை உற்பத்தி செய்ய முடிவது இதன் விசேட அம்சமாகும். இதன் காரணமாகவே ஐஸ் மிகவும் "தழுவிக்கொள்ளக்கூடிய" **(Adaptable)** ஒரு போதைப்பொருளாகக் கருதப்படுகிறது.

இன்று இலங்கை முழுவதும் பரவியுள்ள மற்றும் இளைஞர்களின் வாழ்க்கைக்கு அச்சுறுத்தலாக மாறியுள்ள இந்தப் போதைப்பொருளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு, தேடுதல் நடவடிக்கைகளுக்கு மேலதிகமாகப் பல மூலோபாய வழிமுறைகளைக் கையாள முடியும்:

சட்டவிரோத இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்தி முன்னெடுக்கப்படும் உற்பத்தி மற்றும் விநியோகத்தைக் கட்டுப்படுத்த முறையான பொறிமுறையைச் செயல்படுத்துதல்.



சுதீர ஜயவீர
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் - களனிப் பல்கலைக்கழகம்

★ இறக்குமதி செய்யப்படும் மூலப் பொருட்கள் வரும் இடத்திலிருந்து இறுதிப் பயனர் வரை நிகழ்நேரக் கண்காணிப்பை (GPS மூலம்) மேற்கொள்ளல்.

★ உள்நாட்டுச் சந்தையைத் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணித்தல்.

★ நாடுகளுக்கிடையே தகவல்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளுதல்.

★ இறக்குமதிக்கு முன்னரான அறிவித்தல் (Pre-export notification) முறையைப் பின்பற்றுதல்.

★ சட்ட அமுலாக்க நடவடிக்கைகளை வலுப்படுத்துதல்.

★ உத்தியோகத்தர்களுக்கு இது குறித்த விழிப்புணர்வு மற்றும் பயிற்சியளித்தல்.

★ நவீன தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

★ INCB (சர்வதேச போதைப்பொருள் கட்டுப்பாட்டுச் சபை) என்பது இது தொடர்பாக சர்வதேச ரீதியாகத் தலையிடும் பிரதான அமைப்பாகும்.

மெத்தாம்பேட்டமைனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத் தேவையான மூலோபாயத் தலையீடானது, முன்னோடி இரசாயனக் கட்டுப்பாட்டுடன் (Precursor Chemical Control) நெருங்கிய தொடர்புடையது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதேவேளை, இலங்கை அமைந்துள்ள மூலோபாய ரீதியான அமைவிடமானது, கடத்தல்காரர்களின் ஒரு முக்கிய மையப்புள்ளியாக மாறும் அபாயம் உள்ளதையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது.

தற்போது PCA (முன்னோடி இரசாயனக் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரம்) இலங்கையில் இத்தகைய இரசாயனப் பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்தும் பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளது. சுங்கம், காவல்துறை மற்றும் இரசாயனப் பகுப்பாய்வுத் திணைக்களம் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து, போதைப்பொருள் உற்பத்தி செய்யும் இடங்களைக் கண்டறிந்து கண்காணிப்பதில் PCA முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இலங்கையில் தற்போது அச்சுறுத்தலாக மாறியுள்ள ஐஸ் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்த, முன்னோடி இரசாயனக் கட்டுப்பாடு என்பது மிக முக்கியமான ஒரு துறையாகும்.

புனர்வாழ்வு பணியகத்திற்கான புதிய உத்தியோகபூர்வ இலச்சினை

இலச்சினையின் அர்த்தம்:

இந்த இலச்சினையில் காணப்படும் கைப்பகுதியானது, பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு மற்றும் அன்புடன் கூடிய பராமரிப்பு ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. இது புனர்வாழ்வு பெறுபவர்களுக்கும், புனர்வாழ்வு பெற்றவர்களுக்கும் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் வழங்கப்படும் உதவி, ஒத்துழைப்பு மற்றும் வழிகாட்டல்களைப் பிரதிபலிக்கிறது.

கையின் மீது அமர்ந்து மெதுவாகப் பறக்கத் தயாராகும் பறவையானது, புதியதொரு வாழ்க்கை, மாற்றம் மற்றும் உருமாற்றத்தை நோக்கிய பயணத்தைக் குறிக்கிறது. இது கடினமான சூழல்களில் இருந்து விடுபட்டு, ஒரு புதிய ஆரம்பத்தை நோக்கிச் செல்லும் ஒரு நபரின் வாழ்வின் எதார்த்தத்தை சித்தரிக்கிறது.

பின்னணியில் உள்ள சூரியன் (உதிக்கும் சூரியன்), புதிய நம்பிக்கை, ஒளி மற்றும் எதிர்கால முன்னேற்றத்தைக் குறிக்கிறது. புனர்வாழ்விற்குப் பிறகு மலரும் ஒரு புதிய வாழ்க்கையின் தொடக்கத்தை இது அடையாளப்படுத்துகிறது.

சுருக்கமாக:
புனர்வாழ்வு பணியகமானது தனிநபர்களுக்குப் பாதுகாப்பையும் வழிகாட்டலையும் வழங்கி, அவர்களின் வாழ்க்கையைப் புதியதொரு பாதையில் நல்வழிப்படுத்தவும், வளமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கவும் அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுவதை இந்த இலச்சினை தெளிவுபடுத்துகிறது.

புனர்வாழ்வு பெறுவோருக்கும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குமிடையிலான சந்திப்பு

புனர்வாழ்வு நிலையங்களில் தங்கி புனர்வாழ்வு பெறுபவர்களுக்கு, ஒவ்வொரு மாதமும் இருமுறை அவர்களது நெருங்கிய உறவினர்களைச் சந்திப்பதற்கான வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டுகின்றது. அந்த வகையில் இடம்பெற்ற சில சந்திப்புகளின் தருணங்கள் இவை.

යලි පිබිදෙන හදවත්

இதய சுவாசத்துக்கு புத்துயிரூட்டல்

சேனபுர நவோதாவ மூன்றாம் நிலைக் கல்வி மற்றும் தொழில்வாண்மை எழுத்தறிவுப் பயிற்சி நிலையத்திலுள்ள புனர்வாழ்வு பெறுவோருக்காக, அடிப்படை முதலுதவி மற்றும் இதய சுவாசத்துக்கு புத்துயிரூட்டல் தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி 2026.04.08 அன்று நடைபெற்றது. பொலன்னறுவை போதனா வைத்தியசாலையின் முதலுதவி ஆலோசகர் / செவிலிய உத்தியோகத்தர் திரு. M.P.R.L. தீபார்த அவர்களினால் இவ்வேலைத்திட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது.

இலங்கையில் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு நடவடிக்கைகள்

தற்போதைய நிலைமையும் சவால்களும்

இலங்கை பொலிஸாரினால் முன்னெடுக்கப்பட்ட போதைப்பொருள் ஒழிப்பு நடவடிக்கைகளின் ஊடாக கடந்த காலங்களில் பெரும் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதாக அண்மைக்கால அறிக்கைகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. குறிப்பாக ”யுக்திய” (நீதி) போன்ற விசேட நடவடிக்கைகளின் மூலம் போதைப்பொருள் கடத்தல்காரர்களைக் கைது செய்வதும், போதைப்பொருள் கையிருப்புகளைக் கைப்பற்றுவதும் அதிகரித்துள்ளது.

சமூக தாக்கம்:
கைது செய்யப்பட்டவர்களில் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் (08), பாடசாலை மாணவர்கள் (50), முப்படை அதிகாரிகள் (33), பொலிஸ் அதிகாரிகள் (06) மற்றும் ஆசிரியர்களும் (04) அடங்கியிருப்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும். இது போதைப்பொருள் எனும் தொற்றுநோய் சமூகத்தின் அனைத்து மட்டங்களிலும் பரவியுள்ளதற்கான சிறந்த சான்றாகும்.

புனர்வாழ்வு (Rehabilitation) மற்றும் சவால்கள்:
கைது செய்யப்பட்ட ஒரு இலட்சத்திற்கும் அதிகமானவர்களில் வெறும் 1,730 பேர் மாத்திரமே புனர்வாழ்விற்காக ஆற்றுப்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவர்களைப் புனர்வாழ்விற்கு உட்படுத்துவதில் காணப்படும் சட்ட ரீதியான மற்றும் நடைமுறைச் சிக்கல்களே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும். பல சந்தர்ப்பங்களில் அடிமையானவர்களை சிறையில் அடைப்பதற்குப் பதிலாக, அவர்களை முறையான புனர்வாழ்விற்கு உட்படுத்த வேண்டிய அவசியம் தற்போது எழுந்துள்ளது.

சொத்துக்கள் பறிமுதல் செய்யப்படல்:

2022 ஆம் ஆண்டு முதல் இன்று வரை போதைப்பொருள் கடத்தல்காரர்களிடமிருந்து சுமார் 2.9 பில்லியன் ரூபா பெறுமதியான சொத்துக்கள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன அல்லது பறிமுதல் செய்யப்பட்டுள்ளன. இது கடத்தல்காரர்களின் நிதி பலத்தைச் சிதைப்பதற்குப் பெரும் பக்கபலமாக அமைந்துள்ளது.

எதிர்காலத்தில் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவர்களைக் கண்டறிந்து, அவர்களைப் புனர்வாழ்விற்கு ஆற்றுப்படுத்தும் அதிகாரிகளை ஊக்குவிக்கும் வேலைத்திட்டம் ஒன்றையும் நடைமுறைப்படுத்த பொலிஸார் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

திரு. அசோக தர்மசேன
பிரதிப் பொலிஸ் மா அதிபர்
பொலிஸ் போதைப்பொருள் ஒழிப்புப் பணியகம்

திரு. ஈ.எம்.டி.எஸ். ஏக்கநாயக்க
மாவட்டச் செயலாளர் - பொலன்னறுவை

பிள்ளைகளின் கல்வி வீழ்ச்சியில் போதைப்பொருள் பெரும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது

கல்வித் துறையிலிருந்து பிள்ளைகள் விலகிச் செல்லுதல்

புள்ளிவிபரங்களின்படி பொலன்னறுவை மாவட்டத்தின் கல்வி நிலைமை பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது:

மாவட்டத்தில் வருடாந்தம் சுமார் 7,000 - 7,500 பிள்ளைகள் பிறக்கின்றனர்.

சாதாரண தரப் பரீட்சைக்குத் தோற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 6,500 மாத்திரமே (அதாவது சுமார் 1,000 பிள்ளைகள் இடைநடுவில் பாடசாலையை விட்டு விலகுகின்றனர்).

உயர்தரம் வரை கல்வி கற்பவர்களின் எண்ணிக்கை 4,500 ஆகக் குறைகின்றது.

பல்கலைக்கழகத்திற்குத் தெரிவாவதோ வெறும் 2,500 பிள்ளைகள் போன்ற மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையினரே.

இங்கு மிகவும் கவலைக்குரிய விடயம் யாதெனில், கல்வித் தொகுதியிலிருந்து விலகிச் செல்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் ஆண் பிள்ளைகளாக இருப்பதாகும். திம்புலாகலை போன்ற பகுதிகளில் 82% ஆண் பிள்ளைகள் பாடசாலைக் கல்வியிலிருந்து விலகுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

போதைப்பொருள் அபாயமும் சமூக தாக்கமும்
பாடசாலைக் கல்வியை இடைநடுவில் கைவிடும் ஆண் பிள்ளைகள், போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

பாடசாலை செல்லாத பிள்ளைகள் இரகசிய இடங்களிலும் பூங்காக்களிலும் தங்குவதும், போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்குத் தூண்டப்படுவதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

வேலைவாய்ப்புகளைப் பெறுவதில் ஆண் பிள்ளைகளை விடப் பெண்கள் அதிக தகைமைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதால், ஆண்கள் கடுமையான மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்.

தீர்வுக்கான ஆலோசனைகள்
இந்த நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக பாடசாலை மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய சில முக்கிய ஆலோசனைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன:
1.நிலையான வகுப்புப் பொறுப்பாசிரியர் சேவை: ஒரு பிள்ளை 6 ஆம் வகுப்பு முதல் 11 ஆம் வகுப்பு வரை ஒரே ஆசிரியரின் வழிகாட்டலில் கற்பதன் மூலம், பிள்ளையின் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணவும் தீர்வுகளை வழங்கவும் ஆசிரியருக்குச் சிறந்த வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
2.நெருக்கமான கண்காணிப்பு: பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கு வராத சந்தர்ப்பங்களில் அது குறித்து ஆராய்ந்து, அவர்கள் போதைப்பொருள் போன்ற தவறான வழிகளில் செல்வதைத் தடுக்க ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

போதைப்பொருள் அபாயத்திலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பதில் பெற்றோரின் பொறுப்பு

சுபாஷினி ஏக்கநாயக்க
அதிபர் மாத்தளை ஸ்ரீ சுமங்கல வித்தியாலயம்

பிரியங்க கருணாதிலக
ஊடகப் பிரிவு

தற்காலச் சமூகத்தில் போதைப்பொருள் எனும் கொடிய நோய் மிக வேகமாகப் பரவி வருகின்றது. இந்த அபாயத்திலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு தாயினதும் தந்தையினதும் முதன்மையான கடமையாகும். தனது பிள்ளை போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகியுள்ளதை அறியும் போது பெற்றோர் பதற்றமடைவது இயல்பானதே. எனினும், அந்தப் பதற்றம் பிள்ளையை மேலும் வன்முறைக்கோ அல்லது தவறான பாதைக்கோ இட்டுச்செல்லும் காரணியாக அமைந்துவிடும் என்பதில் பெற்றோர் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளுடன் நெருக்கமான உறவைப் பேணுதல் செவிசாய்த்தல்: ஒரு பிள்ளை போதைப்பொருளுக்குத் தூண்டப்படும் போது, அவருக்குத் தண்டனை வழங்குவதற்கோ அல்லது வேறு நிலையங்களுக்கு அனுப்புவதற்கோ முன்னதாகப் பெற்றோர் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயம் பிள்ளைக்குச் செவிசாய்ப்பதாகும்.

அன்பான உரையாடல்: பிள்ளைகளுடன் அன்பாகப் பேசுவதும், அவர்களின் பிரச்சினைகளைப் புரிந்துகொள்வதும் சிதைந்துபோன உறவுகளை மீண்டும் பலப்படுத்தும்.

திறந்த மனதுடன் பேசுதல்: எதையும் ஒளிவுமறைவின்றிப் பேசுவதன் மூலம் பிள்ளையின் மனதில் உள்ள பயத்தையும் தனிமையையும் போக்க முடியும்.

ஊடகப் பயன்பாடும் பெற்றோரின் அவதானமும்
தொலைக்காட்சி மற்றும் சமூக ஊடகங்களில் போதைப்பொருள் தொடர்பான காட்சிகள் அடிக்கடி சித்திரிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து அவற்றைப் பார்ப்பதுடன், அக்காட்சிகள் குறித்துப் பிள்ளைகளின் கருத்துக்களைக் கேட்டறிவது அவசியமாகும். பாடசாலையிலோ அல்லது வெளிச் சமூகத்திலோ தாம் எதிர்கொள்ளும் அனுபவங்களைப் பயமின்றிப் பெற்றோருடன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு சுமுகமான சூழல் வீட்டிற்குள் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.தாயின் விசேட பங்களிப்பு

ஒரு குடும்பத்தில் பிள்ளைகளின் மாற்றங்களை மிக நுணுக்கமாக அவதானிப்பவர் தாயாவார். எனவே, பிள்ளையிடம் பின்வரும் மாற்றங்கள் தென்படுகின்றனவா என்பது குறித்துத் தாய்மார் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்:

கல்வியில் ஆர்வம் குறைதல் அல்லது அதிலிருந்து விலகுதல்.
நண்பர்களின் சகவாசத்தில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்கள்.
உடல் மெலிவடைதல் மற்றும் உணவில் விருப்பமின்மை.

"பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் சிறந்த நண்பர்களாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் எந்தவொரு சமூகச் சீரழிவிலிருந்தும் பிள்ளைகளை மீட்டெடுத்து, அவர்களை ஒரு சிறந்த ஆளுமையுள்ள பிரஜையாகச் சமூகத்திற்கு வழங்க முடியும்."

சிந்தனைத் துளி

K -12582

எந்தவொரு இதயத்திற்கும் -
நீங்கள்
மதிப்பற்றவராகத்
தோன்றலாம்...
ஆனால், உங்கள் தாயின்
கருவறைக்கு
உங்களை விடவும்
பெறுமதியான செல்வம்
இந்த அகிலத்தில்
வேறேதுமில்லை!

உலகமே உமக்கு எதிராகத்
திரண்டாலும்
உமக்காக மட்டுமே துடிக்கும்
அந்த இதயம்...
உம்மீது மட்டும் கொண்ட -
அந்த
அசைக்க முடியாத
நம்பிக்கையும்
பேரன்பும் கலந்த பெரும்
காவியம்...

அம்மா!

இருண்ட வானம்...
அனைத்தும் மிகக் குளிர்ச்சியாக
இருக்கின்றது,
மனதில் எண்ணியவை எல்லாம்
விசித்திரமானவை.
இறுதியில் இவை அனைத்தும் நடக்கும்
போது,
நான் மட்டும் தனியாக இருக்கின்றேன் !!!

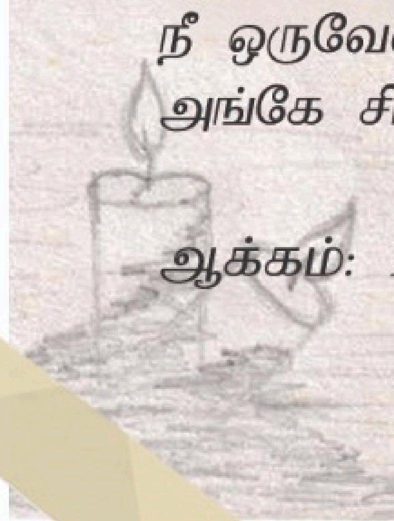
என் உயிரை விட மேலாக அம்மா
அப்பாவை நேசிக்கின்றேன்,
நான் தவறு செய்து வீட்டிற்குச் சென்றாலும்
ஏன் என்னை மட்டும்...
சிறு வயதில் ஒரு அரசனைப் போல வாழ
எண்ணியிருந்தேன்.
அம்மா, யாரிடம் எப்படிச் சொல்வது...

Nilakshana Udara
K12634

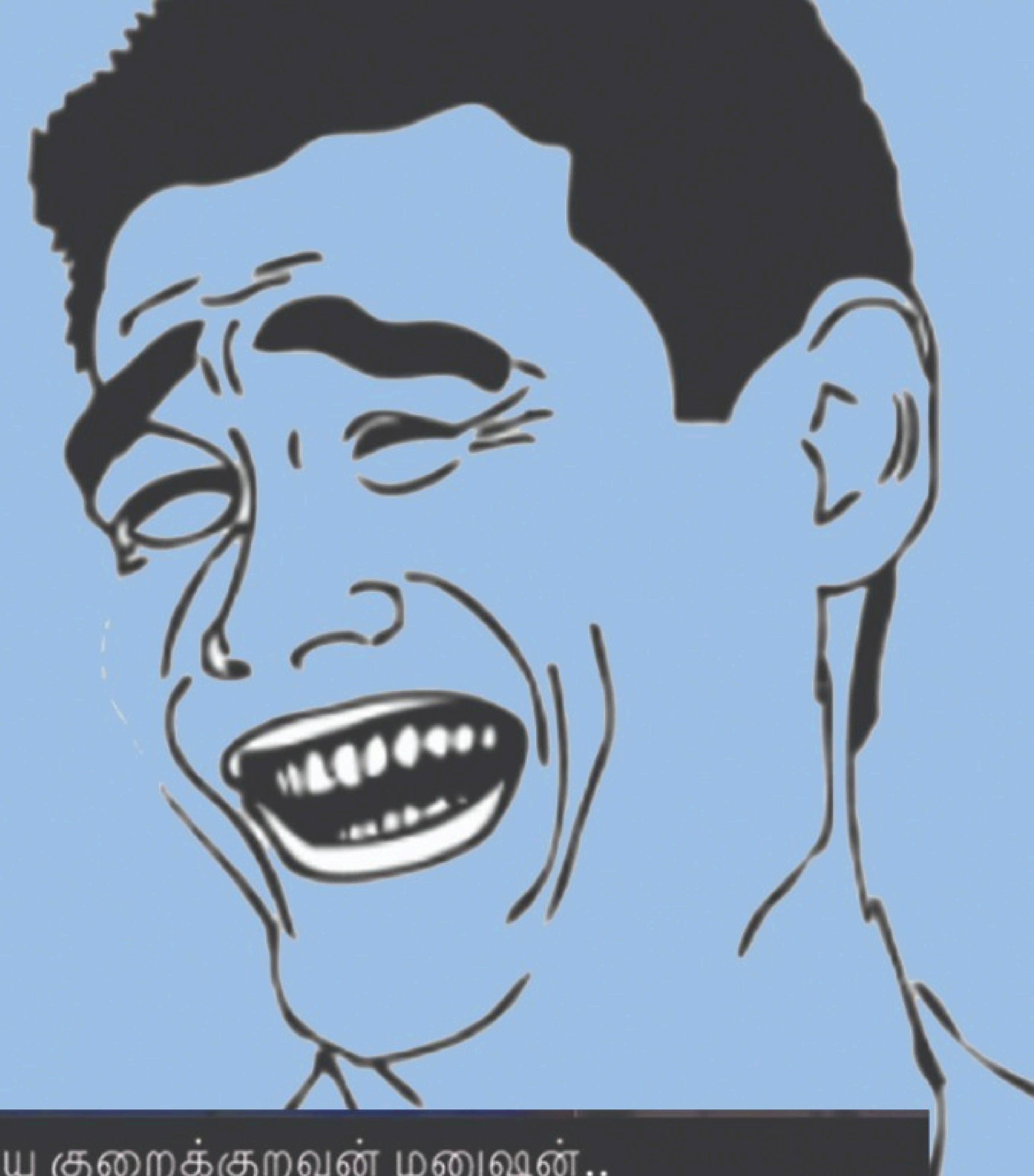
என் வானின் அன்புத் தாரகை
என் வாழ்வின் நிகழ்காலமும் நீயே...
எதிர்வரும் வருங்காலமும் நீயே...!
என் ஒவ்வொரு மூச்சுக் காற்றிலும் - நீ
உரிமை கொண்டவள் அன்றோ...!

கண்களை மூடிக்கொண்டு என் அருகில்
அமர்ந்து
என் இதயத் துடிப்பைக் கொஞ்சம் கவனி...
இருண்டு கிடந்த என் உலகத்தில் - ஒளியை
ஏற்றி வைத்தவள் நீயல்லவா...!

என் நம்பிக்கையும் நீயே... என் கனவும்
நீயே...!
யாது நடந்த போதிலும் உன்னோடு இருப்பேன்
நானே...
நீ ஒருவேளை உடைந்து போனால் - நானும்
அங்கே சிதைந்துதான் போவேன்...!



ஆக்கம்: M.A. பெஷால் கோசல (K12110)

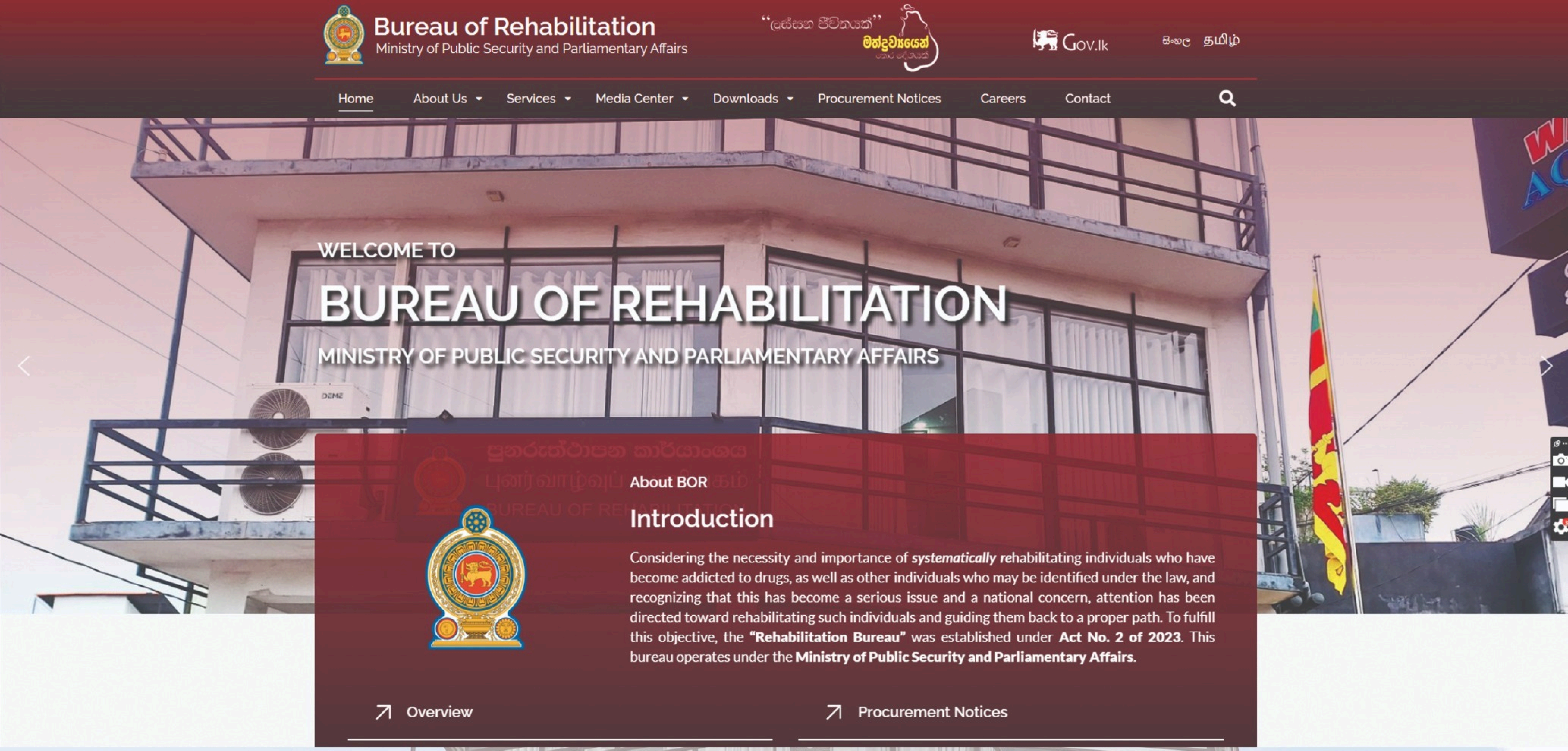


புன்னகைக்கடல்

ஒய்வின்றி உழைப்பதால் தான் உச்சத்தில் இருக்கிறது கடிகாரம்
~ கீழ மாட்டுனா எவன் கண்ணுலயும் படாது டா

தொப்பையை குறைக்குறவன் மனுஷன்..
சட்டையை பெருசா எடுக்குறவன் பெரிய மனுஷன்..
😷🙏

நமக்கு இருக்கிற 1008 பிரச்சினையில இந்த
Viral Trend images தேவைதானா......Gopi 😂



புனர்வாழ்வுப் பணியகம் பற்றிய மேலதிக தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு, நீங்களும் இன்றே எமது இணையதளம் மற்றும் சமூக ஊடக வலையமைப்புகளுடன் இணைந்து கொள்ளுங்கள். www.bor.gov.lk என Type செய்வதன் மூலம் அல்லது கீழே உள்ள QR குறியீட்டை (QR Code) உங்கள் கைபேசியில் ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம் எமது இணையப் பக்கத்தைப் பார்வையிடலாம்.

www.bor.gov.lk

இணையதளத்தை சிங்களம், தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம் ஆகிய மூன்று மொழிகளிலும் பயன்படுத்த முடியும். அத்துடன், விசேட தேவையுடைய நபர்களும் பயன்படுத்தக்கூடிய வகையில் இந்த இணையப்பக்கம் விசேடமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும், எமது உடனுக்குடன் இற்றைப்படுத்தப்படும் தகவல்களை முன்னனி சமூக ஊடகங்களான Facebook, Instagram, Youtube மற்றும் TikTok ஊடாக நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகத் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள கீழே உள்ள QR குறியீட்டை உங்கள் கைபேசியில் ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

Contact Us

No: 462/2, Kaduwela Road, Ganahena, Battaramulla
bcg.rehabilitation@gmail.com / bcgr.rehabb@gmail.com
+94 112 883 891 / +94 112 577 457

Gallery

Explore Gallery