

NDDDCB NEWSLETTER

VOLUME – 36
APRIL - JUNE

National Dangerous Drugs Control Board
Ministry of Public Security



Vision

“Build a Drug Free Healthy and Secured Nation”

දැක්ම

“මත්ද්‍රව්‍ය වලින් තොර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ සුරක්ෂිත ජාතියක් ගොඩනැගීම”

Mission

“Provide leadership to ensure healthy live and peaceful society free from drug abuse through develop and effective implementation of National policy, by empowering of all related agencies, community and individuals”

මෙහෙවර

“අදාළ සියලු ආයතන, ප්‍රජාව සහ පුද්ගලයින් බල ගැන්වීමෙන් ජාතික ප්‍රතිපත්තිය සංවර්ධනය කිරීම සහ ඵලදායී ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සහ සාමකාමී සමාජයක් සහතික කිරීමට නායකත්වය ලබා දීම”

ලිපිනය

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය,
නො. 383,
කෝට්ටේ පාර,
රාජගිරිය.

Tel – 011 2868794 – 6

Fax – 0112 868792 - 1

Email – mail@nddc.gov.lk

Fb – National Dangerous Drug Control Board

සැකසුම

➤ නිලානි අලුත්ගේ

පරිගණක පිටු සැකසුම

➤ තිලිණ ප්‍රියංකර

සභාපතිතුමාගේ පණිවුඩය

“මිනිසුන් ප්‍රමුඛය. මිනිසුන් වෙනස්කොට නොසලකා නිවාරණයට ශක්තියක් වෙමු” යන තේමාව යටතේ මෙවර මන්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය සහ නීතිවිරෝධී ජාවාරමට එරෙහි ජාත්‍යන්තර දින තේමාව යටතේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වූ පුද්ගලයින් එයින් නිදහස් කර ගැනීමේ නව විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් වූ ප්‍රජා පාදක ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන ක්‍රමය හඳුන්වා දෙමින් සේවාලාභීන් සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් සැපයීම වඩාත් පුළුල් සහ විධිමත් තත්ත්වයෙන් පවත්වා ගෙන යාමට කටයුතු කරමින් සිටී. සමාජයේ මන්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ යථාර්ථයෙන් ඔබ්බට ගොස් මන්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සැපක් යැයි ගොඩනඟා තිබෙන මතවාදීම් තත්ත්වයන් තුළ කුමන මන්ද්‍රව්‍යයක් ගත්තද එම පුද්ගලයින් සිටින්නේ අමාරුවෙන්, අපසුවෙන් සහ වේදනාවෙන් බව පසක් කර දීම සඳහා නිවැරදි නිවාරණ පණිවුඩ සමාජගත කිරීම ඉතා අත්‍යවශ්‍ය වී ඇත. අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ, ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන, පර්යේෂණ පැවැත්වීම යන කාර්යයන් හි නියමු ආයතනය වශයෙන් ඉහත කී නව ක්‍රමවේදයන් සමාජගත කිරීමට දැඩි උත්සාහයක නිරත වෙමින් සිටී. ආයතනය මගින් නිකුත් කරන මෙම කාර්තුමය ලේඛනය තුළින් ද සමාජයට යම් නව අදහසක් මතවාදයක් ජනිත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි. ශ්‍රී ලංකාව මගින් නිදහස් ප්‍රජාවකගෙන් ශක්තිමත් කිරීමට ඔබ සියලු දෙනා දක්වන දායකත්වය ඉතා අගය කොට සලකමි.

ශාක්‍ය නානායක්කාර

සභාපති

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය

1984 අංක 11 දරණ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩල පනත යටතේ ස්ථාපනය කර ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය පාලනය සම්බන්ධ 1961 කේවල සම්මුතිය, 1971 මනෝවර්ථක ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සම්මුතිය සහ 1988 මාදක සහ මනෝවර්ථක ද්‍රව්‍ය නීතිවිරෝධී ජ්‍යාමය ඵරෙහි සම්මුතිය වැනි ජාත්‍යන්තර සම්මුතීන් ප්‍රකාරව ශ්‍රී ලංකාවේ මාදක ඖෂධ හා මනෝවර්ථක ද්‍රව්‍ය පාලනය කිරීම සම්බන්ධ ජාතික කේන්ද්‍රීය ආයතනය වශයෙන් කටයුතු කරනු ලබයි.

මණ්ඩලයේ ප්‍රධාන කාර්යයන්

- මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය නිවාරණය හා පාලනය සම්බන්ධ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය සංශෝධනය කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිකාරී පුද්ගලයින් සඳහා ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- විවිධ ඉලක්ක කණ්ඩායම් සඳහා නිවාරණ අධ්‍යාපන සහ පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය ආශ්‍රිත ප්‍රවණතා සමීක්ෂණ සහ වෛද්‍ය, සමාජ, නෛතික, ආර්ථික සහ සංස්කෘතික කාරණා සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් රසායනික විශ්ලේෂණ සිදු කිරීම මගින් ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය සඳහා සාක්ෂි මත පදනම් වූ විද්‍යාත්මක නිර්දේශයන් ලබාදීම සහ පූර්ව රසායන ද්‍රව්‍ය පාලනය කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය පාලන කටයුතු වල නිරත ජාතික, කලාපීය සහ ජාත්‍යන්තර ආයතන සමග සම්බන්ධීකරණය පවත්වා ගැනීම.

මණ්ඩලය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන අංශ

- ❖ පර්යේෂණ අංශය
- ❖ ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන අංශය (මධ්‍යස්ථාන 04)
- ❖ නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය
- ❖ ජාතික මාදක රසායනාගාරය
- ❖ බාහිර සේවා අංශය
- ❖ නමෝදිෂ්ඨ හා පෞද්ගලික ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන අංශය
- ❖ පූර්ව රසායන අධිකාරිය

නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය මඟින් මණ්ඩලයේ ප්‍රධාන අංශයක් ලෙස, තිරසර සංවර්ධන **ඉලක්ක අංක 16 b:** යටතේ තිරසර සංවර්ධනය සඳහා වෙනස්කොට සැලකීම වැලැක්වීම වෙනුවෙන් වූ නීති සහ ප්‍රතිපත්ති ප්‍රවර්ධනය කිරීම හා බලගැන්වීම, (නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සම්බන්ධ වීමට සෑම පුද්ගලයෙකු වෙතම අවස්ථාව සලසාදීම සඳහා) අරමුණු කරගනිමින් විද්‍යාත්මක හා ගුණාත්මක ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ මනෝ විද්‍යාත්මක ඉගෙනුම් න්‍යායන් පදනම් කරගත් පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලයක් මඟින් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන ප්‍රධාන ධාරාවන් හය (6) යටතේ ක්‍රියාවට නැංවෙයි.

- පාසල් පාදක මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ හා පුහුණු වැඩසටහන්
- තරුණ ප්‍රජා පාදක මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු වැඩසටහන්
- පවුල් පාදක මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු වැඩසටහන්
- විශාල වැඩබිම් පාදක මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු වැඩසටහන්
- මාධ්‍ය පාදක මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු වැඩසටහන්

පාරිසරික පාදක මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු වැඩසටහන් වැඩසටහන් යන විෂය ධාරාවන් යටතේ මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පුහුණු අංශය දීප ව්‍යාප්තව ක්‍රියාවට නංවා ඇත.

කාර්ය මණ්ඩල ධාරිතා පුහුණු වැඩසටහන

මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සහ පුනරුත්ථාපන ක්ෂේත්‍රයේ සේවයේ නියුතු නිලධාරීන් ප්‍රතිකාර පුනරුත්ථාපනය සහ නිවාරණ උපාය මාර්ග පිළිබඳවත් පසුරැකවරණ සේවාවන් සඳහා වන ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් පිළිබඳත් නිවැරදි දැනුම සහ අවබෝධය යාවත්කාලීන කිරීමේ අරමුණින් කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ධාරිතාව වැඩිකිරීමේ පුහුණු වැඩසටහන් දෙකක් නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය විසින් දියත් කරන ලදී. එය 2023.04.21 සිට 2023. 04 .25 දක්වාත් 2023 .05. 08 සිට 2023 05.12 දක්වාත් කොළඹ ගලදාරි හෝටලයේ දී පවත්වන ලදී. නිවාරක අධ්‍යාපන පුහුණු අංශයේ නිලධාරීන්, මණ්ඩලයේ ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන අංශයේ නිලධාරීන් සහ මණ්ඩලයේ අනෙකුත් අංශයන්හි නිලධාරීන් සහ පෞද්ගලික ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානවල නිලධාරීන් මේ සඳහා සම්බන්ධ විය. මණ්ඩලයේ සභාපති ශාක්‍ය නානායක්කාර මහතා ඇතුලු මණ්ඩලයේ සම්පත්දායකයින් මෙන්ම මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ ක්‍රියාකාරී බාහිර සම්පත්දායකයින් මේ සඳහා සම්බන්ධ කරගන්නා ලදී. මෙම වැඩසටහන සඳහා මූල්‍ය අනුග්‍රහය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් සිදු කරන ලදී.



කාර්ය මණ්ඩල ධාරිතා පුහුණු වැඩසටහන

මත්ලව්‍ය නිවාරණය උදෙසා නිර්මාණාත්මක වූත් නිවැරදි වූත් මාධ්‍ය භාවිතයක යෙදීමට අවැසි තාක්ෂණික දැනුම හා අවබෝධය නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශයේ නිලධාරීන් වෙත ලබාදීම උදෙසා විශේෂ වැඩසටහනක් මැයි මස 30 වන දින අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩල ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්වීය. මෙහිදී මාධ්‍ය සමග නිවාරණ පණිවිඩය වඩා සාර්ථකව සමාජ ගත කරන්නේ කෙසේද යන්නත්, ගතානුගතික ස්වභාවයෙන් ඔබ්බට ගිය සම්පත්දායකත්වයක් සඳහා පුහුණු අංශයේ නිලධාරීන්ගේ සන්නිවේදන කුසලතා ඔප් නැන්වීමට අවශ්‍ය දැනුමත්, රූපවාහිනී වැඩසටහනක් සඳහා සම්පත් දායකත්වය ලබාදීමේදී නිලධාරියෙක් වඩා සාර්ථක වන්නේ කෙසේද යන්නත්, ගුවන් විදුලි මාධ්‍ය ඔස්සේ ශ්‍රවකයාට තම නිවාරණ පණිවුඩ ඵලදායීව සම්ප්‍රේෂණය කිරීම උදෙසා අවශ්‍ය තාක්ෂණික දැනුම පිළිබඳ මෙහිදී සාකච්ඡාව දියත් කරන ලදී.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය
මාධ්‍ය මාදුන මැදිහත්වීම
 පිළිබඳ එක් දින පුහුණු වැඩසටහන

 සවි මාධ්‍ය සමග සිටිමින් සාර්ථකව සමාජගත කරන්නේ කෙසේද?	 ගහනුගතීන් ස්වභාවයෙන් සිහිමට ගිය සමාජගතයන්ගෙන් සදාකා සිටිමින් සන්නිවේදන කුසලතාවය ගොඩනගන්න	 රූපවාහිනී වැඩසටහනක් සදාකා සමාජගතයන්ගෙන් මුහුදුමිදී ගිම් මිඩාගත් සාර්ථක වන්නේ කෙසේද?	 ශ්‍රවණවිදුලි මාධ්‍ය සරණාගාරයට දායකත්වය ලබාදීම සන්නිවේදන කුසලතා
මාධ්‍යවිදුලි සමාජ මාධ්‍ය මුහුණතේ ප්‍රකාශන වැඩිදිරිකිරීම	මාධ්‍යවිදුලි මිනිසා මගහැර දමාගන්නා ලක්ෂණ මනුරංග	මාධ්‍යවිදුලි, ඡායාරූප රූපවාහිනී සහ රූපවාහිනී	මාධ්‍යවිදුලි, VFM සඳහා මාදුන මැදිහත්වීම

2023 මැයි 30
 පෙ. ව 8.30 සිට පස්වරු 4.30 දක්වා
 රාජගිරිය, ප්‍රධාන තාරුණ ලේඛනාගාරයේදී

සංවිධායක
 අන්තරායකාර ආඥාති පාලක ජාතික මණ්ඩලය
 මාදුන මැදිහත්වීමේ අමාත්‍යාංශය



මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ජංගම වැඩසටහන

"මේ වෙසක් පොසොන් සමයේ මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍යයෙන් නිදහස් වන මඟට පිළිවෙතින් පෙළ ගැසෙමු" යන තේමාව මුල්කරගෙන නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය දීප ව්‍යාප්තව විහාරස්ථාන, දහම් පාසල්, පාසල්, ආගමික සංවිධාන හා ඒකාබද්ධව බෞද්ධ දර්ශනය හා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධ කර ගනිමින් වැඩසටහන් මාලාවක් ක්‍රියාත්මක කරන ලද අතර ඒ සඳහා මාධ්‍ය ආවරණයක් හිමිවිය. මාස දෙකක කාලයක් පුරා ක්‍රියාත්මක වූ මෙම වැඩසටහන් මාලාව අවසන් වූයේ මිහින්තලය සහ අනුරාධපුර රුවන්වැලි සෑ අභියස සිදුකල ජංගම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහනක් පැවැත්වීමෙනි. විශාල ජනතාවක් එම ස්ථාන වලට ඒකරාශී වූ දිනයක් බැවින් පොසොන් පෝය දිනට පෙර දිනයේ වෙසක් පොසොන් කාලය වෙනුවෙන් විශේෂයෙන් නිර්මාණය කරන ලද මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පත්‍රිකාව ජනතාව අතරේ බෙදා දෙමින් ඔවුන් සමග ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම සිදු කරන ලදී. එම දිනය තුළ 6000 පමණ ජනතාවක් ආමන්ත්‍රණය කිරීමට නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශයේ නිලධාරීන්ට හැකියාව ලැබුණි. මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශනය හා කෙටි මැදිහත්වීම් මෙන්ම නිවාරණ අධ්‍යාපන දැනුම බෙදාහදා ගැනීමට හැකිවිය



මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිකය හා නීති විරෝධී ප්‍රවාහනය පිටු දැකීමේ ජාත්‍යන්තර දිනය - 26 ජූනි 2023

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිකය හා නීති විරෝධී ප්‍රවාහනය පිටු දැකීමේ ජාත්‍යන්තර සැමරුම් දිනය සෑම වර්ෂයකම ජූනි මස 26 වන දිනට යෙදී ඇත. ශ්‍රී ලංකාව තුළ මත්ද්‍රව්‍ය පාලනය සම්බන්ධව කටයුතු කරන ප්‍රධාන රාජ්‍ය ආයතනය වශයෙන් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය එහි ආරම්භයේ පටන් මෙම දිනය වගකීමෙන් යුතුව සැමරීම ජාතික මෙහෙවරක් කොට ගෙන ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය, ප්‍රතිකාරය, පුනරුත්ථාපන හා අඛණ්ඩ රැකවරණයේ නිරත ජාතික හා ජාත්‍යන්තර සංවිධානයන්හි කාලීන අවශ්‍යතා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ අදාළ ආයතන අතර ඒකාබද්ධතාවය ඇති කිරීම අරමුණු කරගනිමින් මෙවර මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිකය හා නීති විරෝධී ප්‍රවාහනය පිටු දැකීමේ ජාත්‍යන්තර දින සැමරුම් උත්සවය මහජන ආරක්ෂක අමාත්‍ය ගරු විරාන් අලස් මැතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 2023 ජූනි මස 26 වන දින පෙ.ව.9.30 සිට ප.ව.4.30 දක්වා ගලදාරී හෝටල් පරිශ්‍රයේදී කොළඹ ක්‍රමය කාර්යාංශයේ මූල්‍ය දායකත්වය මත පවත්වන ලදී.

උක්ක කාර්යය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අධ්‍යාපන හා උසස් අධ්‍යාපන, පාසල්, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා සිවිල් සංවිධාන, සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය, ජනමාධ්‍ය හා සමාජ මාධ්‍ය, ආගමික අංශය, නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන ආයතන, ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලියේ නිරත රාජ්‍ය ආයතන, ළමා හා

කාන්තා කටයුතු අංශය, ප්‍රජා පොලිස් අංශය, රාජ්‍ය ආයතන එකමුතුව, තරුණ කටයුතු අංශය සහ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලය වශයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය, ප්‍රතිකාරය, පුනරුත්ථාපන සම්බන්ධව කටයුතු කරන සියලු පාර්ශවකරුවන් නියෝජනය කරමින් කේෂ්‍ර 13 ක් යටතේ 160 ක් ගේ සහභාගීත්වයෙන් මෙම වැඩසටහන දියත් කරන ලදී.



පාසල් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ මාධ්‍ය කමිටු පුහුණු වැඩසටහන

පාසල් පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන යටතේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ මාධ්‍ය කමිටු සාමාජිකයින් බලගන්වීම උදෙසා 2023 මැයි 24 වන දින කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ තෝරාගත් පාසල් 10 කමිටු සාමාජිකයින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුලුව අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩල ශ්‍රවණාගාරයේදී පවත්වන ලදී. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සහ මාධ්‍ය භාවිතය පිළිබඳවත් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සහ ප්‍රවර්ධනයේදී මාධ්‍ය හැසිරීම පිළිබඳවත් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සඳහා සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයේ වැදගත්කම පිළිබඳවත් මෙහිදී කරුණු සාකච්ඡා කරන ලදී. පාසල් මාධ්‍ය කමිටුව ඔස්සේ ඵලදායී වූත් නිවැරදි වූත් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික දැනුම සහ අවබෝධය දැරුවත් හට ලබාදී ඔවුන්ව ඒ සඳහා බලාත්මක කිරීමද මෙහිදී සිදුවිය.



බාහිරසේවා අංශය – Outreach Division

බාහිරසේවා අංශය මගින් මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වන ඉල්ලුම අවම කරමින් අවදානම් කණ්ඩායම් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීම වළක්වා ගැනීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන් හට භාවිතයෙන් ඉවත් වීමට අවශ්‍ය සහාය දැක්වීම සහ ඒ සඳහා යෝග්‍ය පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම, ප්‍රතිකාර අවස්ථා සලසා දෙමින් භාවිතා කරන්නන් හා පවුල්වල සාමාජිකයින් වෙත උපදේශන සේවා හා පසු රැකවරණ කටයුතු සිදු කිරීම සහ එම සමස්ත ක්‍රියාවලිය ඔස්සේ සේවාවලාභීන්ට හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන්ට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් නිදහස් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය සහයෝගය ලබා දීම සඳහා බාහිරසේවා ඒකකය කටයුතු කරනු ලබයි. අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ, ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන සේවාවන් පළාත්, දිස්ත්‍රික්ක, ප්‍රාදේශීය, ග්‍රාම නිලධාරී සහ ප්‍රජා මට්ටම දක්වා ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා අදාළ පරිපාලන ව්‍යුහයන්, ප්‍රජා සහ සිවිල් ක්‍රියාකාරී සංවිධාන බලගැන්වීම සහ අවශ්‍ය තාක්ෂණික දායකත්වය ලබාදීමේ දී බාහිරසේවා නිලධාරීන් නියෝජිතයින් සහ සම්බන්ධීකාරකවරුන් විසින් සිදු කරයි.

ජාත්‍යන්තර මත්ද්‍රව්‍ය විරෝධී දින වැඩසටහන් - 2023

මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය සහ නීති විරෝධී ප්‍රවාහනයට එරෙහි ජාත්‍යන්තර දිනයට සමගාමී වැඩසටහන ජූනි මස 26 වන දින කැගල්ල තැපැල් ශ්‍රවණාගාරයේ දී කැගල්ල නගරය කේන්ද්‍ර කරගනිමින් සහ පාසල් 10 ක දෙමව්පියන් සහ සිසු සිසුවියන් මෙන්ම කැගල්ල බන්ධනාගාරයේ රැඳවියන් වෙනුවෙන් වැඩසටහන් මාලාවක් පවත්වන ලදී. මේ සඳහා සර්ව ආගමික නායකයින්, ප්‍රජාව, රාජ්‍ය නිලධාරීන්, නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන නිලධාරීන් සහ කැගල්ල නගරයේ ව්‍යාපාරික ප්‍රජාව ආදී විශාල පිරිසක් සහභාගී විය.

ජාත්‍යන්තර මත්ද්‍රව්‍ය විරෝධී දින වැඩසටහනට සමගාමීව අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයට අනුයුක්ත නිලධාරීන් විසින් මඩකලපුව නගරයේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම, යාපනය, කොළඹ, මොරටුව සහ මහරගම යන ප්‍රදේශවල පවත්වන ලදී.





රාජ්‍ය වෙසක් උත්සවයට සමගාමී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන

වෙසක් සතියට සමගාමීව මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් දිවයින පුරා බෞද්ධ සිද්ධස්ථාන කේන්ද්‍ර කරගනිමින් බාහිර සේවා නිලධාරීන් සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් එක්ව පවත්වන ලදී. ඒ අතර කළුතර මොරටුව, කැගල්ල, කුරුණෑගල සහ අනුරාධපුර යන ප්‍රදේශවල විශේෂ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් කීපයක් බැතිමතුන් වෙනුවෙන් පැවැත්වීමට අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ නිලධාරීන් කටයුතු කරනු ලැබීය.



පොසොන් පොහොයට සමගාමී මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන්

පොසොන් පොහොයට සමගාමීව අනුරාධපුර නගරයේ පැවති පුරවර උදානය වැඩසටහන සඳහා සහ වන්දනාවේ පැමිණෙන බැතිමතුන් වෙනුවෙන් බාහිරසේවා අංශය විසින් සේවා ප්‍රවර්ධන අධ්‍යාපනික කුටියක් විවෘත කිරීම හා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ජංගම වැඩසටහනක් බහුකාර්ය සංවර්ධන සභායකයින් සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් සහ අනෙකුත් රාජ්‍ය නිලධාරීන් සමඟ එක්ව පවත්වන ලදී.

මෙහිදී ස්ටිකර් සහ අත්පත්‍රිකා ලබා දීම තුළින් අනුරාධපුර ව්‍යාපාරික ප්‍රජාව මෙම වැඩසටහන සඳහා දායකත්වය ලබා දෙන ලදී. පොසොන් පොහොයට සමගාමීව කැගල්ල නගරයේ විශේෂ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී.



කාර්ය මණ්ඩල ධාරිතා සංවර්ධන වැඩසටහන්

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ප්‍රදාන යටතේ කාර්ය මණ්ඩල ධාරිතා වර්ධන වැඩසටහන බාහිරසේවා අංශයේ නිලධාරීන් සඳහා දින 05ක තේවාසික පුහුණු වැඩසටහනක් ලෙස පවත්වන ලදී.



පිලිපීනයේ ප්‍රතිකාර සහ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානවල භාවිතා කරන සාක්ෂි මත පදනම් වූ නැවත භාවිතය වැළැක්වීමේ වැඩසටහන් පිළිබඳ පුහුණු සැසිය බාහිර සේවා, අධ්‍යාපන හා පුහුණු, ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා පවත්වන ලදී. මණ්ඩලයේ ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් තුළට නව සහ ඵලදායී ප්‍රතිකාර ක්‍රම යොදා ගැනීම සඳහා මෙම සැසිය පවත්වන ලදී. ඒ සඳහා අවශ්‍ය සම්බන්ධීකරණය JICA ආයතනය මගින් මෙම පුහුණු වැඩසටහන අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ නිලධාරීන් සඳහා පවත්වන ලදී. මෙම වැඩසටහන පිලිපීනයේ ආචාර්ය ෂෝගෝ කනමෝරි විසින් මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ පවත්වන ලදී.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ජාතික හා ජාත්‍යන්තර ආධාර ව්‍යාපෘති සමග කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් මෙම වැඩසටහන පවත්වන ලදී.

වෘත්තීය පුහුණුව හදාරන සිසුන් සඳහා පවත්වන වැඩසටහන

පාසල් අධ්‍යාපනය නිමකර තම කුසලතා සහ හැකියාවන් වර්ධනය කර ගැනීමේ අරමුණින් වෘත්තීය පුහුණු පාඨමාලා හදාරන සිසුන් මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම වලක්වා ගැනීමේ අරමුණින් මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් දිවයින පුරා පැවැත් වූ අතර ඒ අතර සාලියපුර කෘෂිකර්ම විද්‍යාලය වාරියපොල කාර්මික විද්‍යාලය සහ මාතර කාර්මික විද්‍යාලයේ සිසුන් සඳහා මෙම සැසිය පවත්වන ලදී.



පාසල් සහ දහම් පාසල් සිසුන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්

දිවයින පුරා සිටින බාහිරසේවා නිලධාරීන් විසින් පාසල් මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් සිදු කර ඇති අතර මාතර, වල්ගම, කුරුණෑගල, කළුතර, කෑගල්ල, අනුරාධපුර, මහනුවර හා මාතලේ යන දිස්ත්‍රික් වලද පාසල් දරුවන් මන්ද්‍රව්‍යට යොමු වීම වලක්වා ගැනීමේ අරමුණින් මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම සහ මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කමිටු පිහිටුවීම සිදු කරන ලදී.



රියදුරන් සහ රිය සහයකයින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්

රියදුරන් සහ රිය සහයකයින් මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීමෙන් වලක්වා ගැනීම තුළින් අනතුරු අවම කර ගැනීමේ අරමුණින් සෑම අංශයක්ම ආවරණය වන පරිදි මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපනය හා උපදේශනය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් දිවයින පුරා ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.



සර්ව ආගමික වැඩසටහන්

බාහිරසේවා නිලධාරීන් විසින් සර්ව ආගමික නායකයින් සහ ප්‍රජාව ඉලක්ක කර ගනිමින් මේ වනවිට වැඩසටහන් කීපයක් පවත්වා ඇති ඒ අතර ඉස්ලාම් දේවස්ථානවල බැතිමතුන් දැනුවත් කිරීම හා බෞද්ධ පිරිවෙන් ස්වමීන් වහන්සේලා දැනුවත් කිරීම ආදී වැඩසටහන් බාහිර සේවා නිලධාරීන් සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් එක්ව සිදු කර ඇත



විදි නාට්‍ය හරහා මත් ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පණිවුඩ ජනගත කිරීම



(වරකාපොල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ විදි නාට්‍ය කණ්ඩායම)

පර්යේෂණ අංශය

මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ව්‍යාප්තිය අවම කිරීම සහ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සිදුවන හානිය අවම කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම සහ වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීමට අවශ්‍ය සාක්ෂි මත පදනම් වූ නිර්දේශ සම්පාදනය කිරීම පර්යේෂණ අංශයේ ප්‍රධාන කාර්යභාරය වේ. 1984 අංක 11 දරන අන්තරායදායක ඖෂධ පාලනය කිරීමේ ජාතික මණ්ඩලය පනතේ වගන්ති අංක 07 (ඊ) ප්‍රකාරව අන්තරායකර ඖෂධ දුර්භාවිතය ව්‍යාප්තියට හේතු සාධක සහ ඒ හා බැඳුණු නෛතික, වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක, සමාජීය, සංස්කෘතික හා ආර්ථික කරුණු පිළිබඳ වූ පර්යේෂණ අධ්‍යයනයන් පැවැත්වීම හරහා පර්යේෂණ අංශය එම කාර්යය සිදුකරනු ලබයි.

මෙතැම්පිටමින් භාවිතයේ ව්‍යාප්තිය පිළිබඳ ජාතික සමීක්ෂණය

මෙතැම්පිටමින් (අයිස්) භාවිතයේ ව්‍යාප්තිය සම්බන්ධයෙන් සමස්ත දිවයිනම ආවරණය කරමින් සිදු කරන සමීක්ෂණයේ දත්ත රැස් කිරීමේ කටයුතු පොලිස් දෙපාර්තමේන්තුවේ පූර්ණ සහයෝගය සහිතව ප්‍රජා පොලිස් ඒකකවල සහභාගීත්වයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. සමීක්ෂණයට අදාළ තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රශ්නාවලිය සම්පූර්ණ කරන ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රජා පොලිස් නිලධාරීන් දැනුවත් කිරීම උදෙසා ඒ ඒ පළාත ආවරණය වන පරිදි පළාත් නවය සඳහා පුහුණු වැඩසටහන් සිදු කර අතර බස්නාහිර, උගව, සබරගමුව, මධ්‍යම, දකුණ, උතුර, උතුරුමැද, වයඹ සහ නැගෙනහිර යන පළාත් තුළ මෙම පුහුණු වැඩසටහන් සිදු කර අවසන් කර තිබේ. එම පුහුණු වැඩසටහන් සඳහා සම්පත් දායකත්වය පර්යේෂණ අංශයේ නිලධාරීන් විසින් ලබා දී ඇත.





මාධ්‍ය හරහා මන්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධ නිවැරදි කරුණු සමාජගත කිරීම

- 2023.05.31 වන දින ලෝක දුම්වැටි විරෝධී දිනයට සමඟාමිව සිරස මාධ්‍ය ජාලයේ විවි 01 නාලිකාව සමඟ පෙ.ව 7.00 සිට 8.00 දක්වා පැවති රූපවාහිනී වැඩසටහන සඳහා අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ පර්යේෂණ නිලධාරී නිලානි අලුත්ගේ මහත්මිය සහ හෙල්දි ලංකා ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ මහේන්ද්‍ර මැතිතුමා විසින් දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයේ ඇත්තම කරුණු සම්බන්ධ විය.



- 2023.06.23 වන දින සිරස මාධ්‍ය ජාලයේ පැවති වැඩසටහන වැඩසටහන සඳහා අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ (නිවාරක අධ්‍යාපන පුහුණු) ජුදීප් කොහොලානෙගෙදර මැතිතුමා සහ පර්යේෂණ නිලධාරී නිලානි අලුත්ගේ මහත්මිය විසින් ජාත්‍යන්තර මන්ද්‍රව්‍ය විරෝධී දිනයට සමඟාමිව මණ්ඩලය විසින් සිදු කිරීමට අපේක්ෂිත වැඩසටහන් සහ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ කාලීන ප්‍රවණතා පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලදී.



Capacity Building Programme on Statistical Package for Social Sciences (SPSS) and Geographical Information Systems (GIS) under the grant project of the World Health Organization.

A Capacity building programme was fruitfully conducted for the effective implementation of drug control, prevention, treatment, and rehabilitation for the Research Division of the National Dangerous Drugs Control Board (NDDCB) endowed with funds from the World Health Organization (WHO) from the 20th to 24th March 2023 at Mirage Hotel Colombo.

The contribution of the World Health Organization (WHO) offered to the efficacious achievement of the Capacity building programme conducted for the Research Division ought to be appreciated and the expected outcomes were fruitfully achieved. The Officers in the Research Division gained training in Statistical Package for Social Sciences (SPSS) and Geographical Information Systems (GIS). Ms. Samanmali Mataraarchchi, GIS Analyst from “GIS SOLUTION (PVT) LTD” and Mr. Nuwan Maduwansha, Senior Lecturer from the Department of Social Statistics of the University of Sri Jayewardenepura contributed their technical support as resource persons.



මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශන සහතිකපත් පාඨමාලාව

අන්තරායරක ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය විසින් පවත්වනු ලබන මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශන සහතිකපත් පාඨමාලාවේ 69, 70 වන අදියරයන් සහ මහනුවර නිවහන සමාජය විසින් සිදු කළ ඉල්ලීමකට අනුව මහනුවර මහ රෝහලේදී පවත්වන ලද මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශන සහතිකපත් පාඨමාලා අප්‍රේල්, ෨෭ සහ ජූනි මාස තුළ දී පවත්වන ලදී. මේ හරහා මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ ක්‍රියාකාරීන් බිහි කිරීමටත් ස්වේච්ඡාවෙන් සේවාවන් ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබී ඇත.



The National Narcotics Laboratory

The National Narcotics Laboratory (NNL) of the NDDCB has been established as a vital entity for covering up all the scientific aspects with respect to prevention and control of drug abuse. The NNL is engaged in conducting laboratory analysis, scientific research, scientific training, providing technical assistance, scientific recommendations and consultancy services for drug supply control and demand reduction.

Analytical functions of the NNL consists of suspected drugs (narcotic and psychotropic substance, precursor chemicals) analysis for samples submitted by law enforcement agencies, for investigation and intelligence purposes and for courts purposes; samples of alcohol, pharmaceutical drugs, controlled chemicals (precursors), sports related nutritional supplements are also being analysed for regulatory purposes. Moreover biological specimens, such as urine, submitted by hospitals, courts, treatment centres, government and private sector work places are analysed for identification of drug dependent persons.

Moreover, the NNL executes its routine and development plans to promote scientific evidence based practices focusing on supply control, demand reduction and prevention of drugs of abuse.

Implementation of Pilot Research Study on Roadside Examination of Drug Impaired Drivers to Overcome the Emerging Challenge of Driving under Influence of Drugs

The increase of the traffic-related deaths and accidents due to driving under the influence of drugs or alcohol has become a serious road safety issue in Sri Lanka recently. Drugs can cause behavioral impairment of the driver's ability to operate safely.

On consideration of the facts that reliable statistics on the prevalence of driving under influence of drugs are not available and the regulations have not been prepared to conduct an immediate roadside test on drug-impaired drivers NDDCB has implemented a pilot study on Roadside Examination of Drug Impaired Drivers to assess the prevalence of driving under influence of drugs and to provide solid basis for necessary legislation and regulation amendment in close coordination and cooperation with Ministry of Transport , Ministry of Health, Sri Lanka Police, Department of Motor Traffic, National Transport Medical Institute, National Council for Road Safety and other relevant agencies.

A committee was appointed from relevant stake holders and according to the observations of the members of the committee, it has been decided that oral fluid drug screening tests are conducted by Police officers for the suspected drivers at roadside and the drivers who gives positive results at oral fluid tests will be referred to urine drug screen by government Medical officers and the positive urine samples will be referred for confirmatory tests for the National Narcotics Laboratory.

The procurement of test devices (oral fluid and urine) for the pilot project has been completed by the NDDCB with the financial assistance of Rs. 10 Million granted by the Road Safety Council of Sri Lanka. The both test devices can detect six types of narcotic drugs including Heroin, Cannabis, Methamphetamine, Cocaine, Methylenedioxymethamphetamine (MDMA) and Benzodiazepines.

The committee has decided to initiate the first phase of the pilot study within western province and accordingly the National Narcotics Laboratory of NDDCB has organized and conducted a series of training programmes for the nominated 138 no of police officers within the western province on ‘Recognition of drug impaired driving and conduction oral fluid test at roadside examination of drug impaired drivers on 8th , 9th and 12th December, 2022 with the aim of making aware of police officers within the western province regarding the oral fluid test device and the test procedure.

The initial training programme for the nominated medical professionals within the western province was conducted by the National Narcotics Laboratory of NDDCB on 16th May 2023 with the aim of making aware of medical officers within the western province regarding the urine test device and the test procedure.

The Pilot Study on Roadside Examination of Drug Impaired Drivers was officially started by the Sri Lanka Police within the western province on 19th May 2023 with the coordination of medical professionals within the western province and the NDDCB officials has observed the testing procedure in several testing locations.

Evaluation of the test results of the Pilot Research Study on Roadside Examination of Drug Impaired Drivers at the progress meeting held on 11th July 2023 revealed that; within 2380 oral fluid tests conducted, Sixty-two (62) drivers has been identified as drivers under the influence of drugs which highlights the necessity of immediate action to understand and reduce the magnitude of the problem associated with driving under the influence of drugs which has emerged as a serous road safety issue.

This work was part of a research study conducted by the National Narcotics Laboratory of NDDCB and was supported Ministry of Public Security, Ministry of Transport , Ministry of Health, Sri Lanka Police, Department of Motor Traffic, National Transport Medical Institute, National Council for Road Safety and other relevant agencies.



ලෝකයේ දුම්කොළ සහ මද්‍යසාර පරිභෝජනයේ වර්තමාන ප්‍රවණතා (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සංඛ්‍යානමය දත්ත ඇසුරින් 2022)

දුම්කොළ භාවිතය ලොව මෙතෙක් මුහුණ දී ඇති විශාලතම මහජන සෞඛ්‍ය තර්ජනවලින් එකක් වේ. දුම්කොළවල අඩංගු නිකොටින් අධික ලෙස දුම්කොළ භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම කෙරෙහි හේතු වන අතර දුම්කොළ භාවිතය හෘද වාහිනී සහ ශ්වසන රෝග සඳහා ප්‍රධාන අවදානම් සාධකයක් ද වේ. තවද බොහෝ දුර්වල සෞඛ්‍ය තත්වයන් ඇති වීම කෙරෙහි ද දුම්කොළ භාවිතය බලපෑම් කරනු ලැබේ.

සෑම වසරකම මිලියන 8 කට වැඩි පිරිසක් දුම්කොළ භාවිතය හේතුවෙන් මරණයට පත් වේ. විශේෂයෙන්ම දුම්කොළ ආශ්‍රිත මරණ බොහොමයක් අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල සිදු වේ. දුම්කොළ භාවිතය දුම් පානය නොකරන තැනැත්තන් සඳහා මාරාන්තික විය හැකිය. දුම්පානයට නිරාවරණය වීම අහිතකර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල ඇතිවීමට හේතු වන අතර වාර්ෂිකව මිලියන 1.2 ක් මරණයට පත් වේ. සියලුම දරුවන්ගෙන් අඩකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් දුම්කොළ දුමෙන් දූෂිත වාතය ආශ්වාස කරන අතර සෑම වසරකම ළමුන් 65,000 ක් දුම ආශ්‍රිත රෝගාබාධ හේතුවෙන් මරණයට පත් වේ. ගර්භණී සමයේ දී දුම්පානය ළදරුවන්ට ජීවිත කාලය පුරාම සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කළ හැකිය.

Heated tobacco products වල දුම්කොළ අඩංගු වන අතර එම නිෂ්පාදන භාවිත කරන තැනැත්තන් විෂ ආඝ්‍රානයට නිරාවරණය කරයි. තවද එම නිෂ්පාදනවලින් බොහොමයක් පිළිකා ඇති වීමට ද වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වීමට ද හේතු වේ. ඉලෙක්ට්‍රොනික නිකොටින් බෙදාහැරීමේ පද්ධති (Electronic nicotine delivery systems) සහ ඉලෙක්ට්‍රොනික නිකොටින් නොවන බෙදාහැරීමේ පද්ධති (electronic non-nicotine delivery systems) සාමාන්‍යයෙන් e-cigarettes ලෙස හැඳින්වේ. ඒවායෙහි දුම්කොළ සහ නිකොටින් අඩංගු නොවන අතර ඒවා සෞඛ්‍යට හානිකර සහ නිසැකවම අනාරක්ෂිත වේ.

සියලුම ආකාරයේ දුම්කොළ භාවිතය හානිකර වන අතර, දුම්කොළවලට නිරාවරණය වීමේ ආරක්ෂිත මට්ටමක් ද නොමැත. සිගරට් දුම් පානය ලොව පුරා දුම්කොළ භාවිතයේ වඩාත් සුලභ ආකාරයකි. අනෙකුත් දුම්කොළ නිෂ්පාදන අතරට water pipe tobacco, විවිධ දුම් රහිත දුම්කොළ නිෂ්පාදන, සිගරට්, cigarillos, දුම්කොළ භාවිත කරමින් තමන් විසින්ම සාදාගන්නා ලද නිෂ්පාදන , pipe tobacco, බේබි සහ kreteks යනාදිය ඇතුළත් වේ.

ලොව පුරා සිටින බිලියන 1.3ක දුම්කොළ භාවිත කරන තැනැත්තන්ගෙන් 80%කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් දුම්කොළ ආශ්‍රිත රෝගාබාධ සහ දුම්කොළ භාවිතය ආශ්‍රිත මරණ වැඩි වශයෙන් සිදුවන අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල ජීවත් වේ. ගෘහස්ථ වියදම්වලට පවතින මුදල් දුම්කොළ භාවිතය සඳහා වැය කිරීම දරිද්‍රතාවයට ද හේතු වී ඇත.

දුම්කොළ භාවිතයේ ආර්ථික පිරිවැය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමේදී දුම්කොළ භාවිතය නිසා ඇති වන රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට සැලකිය යුතු සෞඛ්‍ය සේවා පිරිවැයක් දැරීමට සිදුවීම හඳුනාගත

හැකිය. එමෙන්ම දුම්කොළ භාවිතය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ හා මරණ හේතුවෙන් අහිමි වන මානව ප්‍රාග්ධනය ද එයට ඇතුළත් වේ.

ප්‍රධාන කරුණු

- දුම්කොළ එහි භාවිතා කරන්නන්ගෙන් අඩක් දක්වා මරා දමයි.
- දුම්කොළ නිසා සෑම වසරකම මිනිසුන් මිලියන 8කට වඩා මරණයට පත් වේ. එම මරණවලින් මිලියන 7කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සෘජු දුම්කොළ භාවිතය නිසා සිදුවන අතර මිලියන 1.2ක් පමණ දුම් නොබොන තැනැත්තන් දුම්වලට නිරාවරණය වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මරණයට පත් වේ.
- ලෝකයේ දුම්කොළ භාවිත කරන්නන් බිලියන 1.3 න් 80% කට වඩා අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල ජීවත් වේ.
- 2020 දී, ගෝලීය ජනගහනයෙන් 22.3% දුම්කොළ භාවිතා කරන ලද අතර සියලුම පිරිමින්ගෙන් 36.7% ක් ද සහ කාන්තාවන්ගෙන් 7.8%ක් ද වේ.
- දුම්කොළ වසංගතය විසඳීම සඳහා, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන සාමාජික රටවල් 2003 දී දුම්කොළ පාලනය පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන රාමු සම්මුතිය (WHO Framework Convention of Tobacco Control) සම්මත කර ඇත. දැනට රටවල් 182 ක් මෙම ගිවිසුම අනුමත කර ඇත.
- WHO MPOWER ක්‍රියාමාර්ග WHO FCTC සමඟ අනුකූල වන අතර වලක්වා ඇති සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ වියදම් වලින් ජීවිත බේරා ගැනීමට සහ පිරිවැය අඩු කිරීමට පෙන්නුම් කර ඇත.

මද්‍යසාර යනු ශතවර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ බොහෝ සංස්කෘතීන්හි බහුලව භාවිතා වන යැපීම්-නිෂ්පාදන ගුණාංග සහිත මනෝ ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍යයකි. මද්‍යසාර හානිකර ලෙස භාවිතා කිරීම රෝගවල අධික බවක් ඇති කරන අතර සැලකිය යුතු සමාජ හා ආර්ථික ප්‍රතිවිපාක ඇති කරනු ලබයි. මද්‍යසාර හානිකර ලෙස භාවිතා කිරීම පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන්, සම-සේවකයින් සහ ආගන්තුකයන් වැනි අනෙකුත් පුද්ගලයින්ට ද හානි විය හැක.

මද්‍යසාර පරිභෝජනය ගෝලීය වශයෙන් සෑම වසරකම මිලියන 3 ක මරණවලට මෙන්ම මිලියන සංඛ්‍යාත පුද්ගලයින්ගේ ආබාධ සහ දුර්වල සෞඛ්‍යට දායක වේ. සමස්තයක් ලෙස ගත් කල, ගෝලීය රෝග බරින් 5.1% සඳහා මද්‍යසාර හානිකර භාවිතය වගකිව යුතුය.

මද්‍යසාර හානිකර ලෙස භාවිත කිරීම පිරිමින් සහ කාන්තාවන් සඳහා වන ගෝලීය රෝග බරින් 7.1% සහ 2.2% සඳහා වගකිව යුතුය. වයස අවුරුදු 15 න් 49 න් අතර සියලුම මරණවලින් 10% ක් සඳහා ප්‍රධාන අවදානම් සාධකය මත්පැන් වේ. විශේෂයෙන් අවදානමට ලක්විය හැකි ජනගහනයේ මත්පැන් ආශ්‍රිත මරණ සහ රෝහල්ගත වීමේ වැඩි අනුපාතයක් ඇත.

මද්‍යසාර ආශ්‍රිත මරණ සහ රෝගාබාධ මෙන්ම මද්‍යසාර පරිභෝජනයේ මට්ටම් සහ රටාවල ස්ත්‍රී පුරුෂ වෙනස්කම් තිබේ. පිරිමින් අතර මද්‍යසාර භාවිතය හේතුවෙන් සිදු වන මරණවල ප්‍රතිශතය සමස්ත ගෝලීය මරණවලින් 7.7% ක් වන අතර කාන්තාවන් අතර සිදුවන සියලුම මරණවලින් එය

2.6%ක් වේ. 2016 දී ලොව පුරා සිටින පිරිමි සහ කාන්තා මද්‍යසාර පානය තැනැත්තන් අතර ඒක පුද්ගල මද්‍යසාර පරිභෝජනය පිරිමින් සඳහා සාමාන්‍යයෙන් පිරිසිදු මද්‍යසාර ලීටර් 19.4 ක් සහ කාන්තාවන් සඳහා ලීටර් 7.0 ක් වේ.

ප්‍රධාන කරුණු

- මද්‍යසාරවල හානිකර භාවිතය රෝග සහ කුවාල තත්වයන් සඳහා 200කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට හේතු සාධකයකි.
- හානිකර මත්පැන් භාවිතය නිසා ලොව පුරා සෑම වසරකම මිලියන 3ක් මිය යති. මෙය සමස්ත මරණ වලින් 5.3% කි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රතිවිපාකවලින් ඔබ්බට, මත්පැන්වල හානිකර භාවිතය පුද්ගලයන්ට සහ සමාජයට සැලකිය යුතු සමාජ හා ආර්ථික පාඩු ගෙන එනු ලැබේ.
- මද්‍යසාර භාවිතය සාපේක්ෂ වශයෙන් ජීවිතයේ මුල් අවධියේදී මරණයට හා ආබාධිත වීමට හේතු වේ. වයස අවුරුදු 20-39 අතර පුද්ගලයින් තුළ, සමස්ත මරණ වලින් 13.5% ක් පමණ මත්පැන් නිසා ඇති වේ.
- හානිකර මත්පැන් භාවිතය සහ මානසික සහ වර්යාත්මක ආබාධ, වෙනත් බෝ නොවන තත්වයන් සහ කුවාල අතර හේතු සම්බන්ධයක් ඇත.

මද්‍යසාර භාවිතය රෝග, කුවාල සහ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය තත්ව 200 කට වඩා වැඩි ගණනකට හේතු සාධකයකි. මද්‍යසාර පානය කිරීම මානසික හා වර්යාත්මක ආබාධ වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු වර්ධනය වීමේ අවධානමක් සමඟ සම්බන්ධ වේ. මද්‍යසාර යැපීම ඇතුළුව, සහ අක්මාවේ සිරෝසිස්, සමහර පිළිකා සහ හෘද වාහිනී රෝග වැනි ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝගවලට හේතු වේ. මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ඇතිවන රෝගවලින් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් පැන නගින්නේ මාර්ග රථවාහන අනතුරු, ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ සියදිවි නසාගැනීම් ඇතුළුව නොදැනුවත්වම සහ හිතාමතා කුවාල වීමෙනි. මාරාන්තික මද්‍යසාර ආශ්‍රිත කුවාල සාපේක්ෂව තරුණ වයස් කාණ්ඩවල සිදු වේ.

වසන්ත ප්‍රදීප් කුමාර - පර්යේෂණ නිලධාරී

නිලානි අලුත්ගේ - පර්යේෂණ නිලධාරී

උපදේශන මනෝවිද්‍යාව සඳහා ප්‍රවේශයක්

සංකීර්ණ සමාජ පද්ධතියක් තුළ ජීවත් වන මිනිසාට නිරන්තරයෙන් මුහුණ දීමට සිදුවන විවිධ දුෂ්කරතා, විවිධ ගැටලුවලින් මිදීම සඳහා තවත් අයෙකුගේ පිහිටක් අවශ්‍ය කෙරේ. එකී අවශ්‍යතාවය ඉටු කරනු ලබන ක්‍රියාවලියක් ලෙස මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය. මනෝවිද්‍යා විෂය ශ්‍රේෂ්ඨයෙහි ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාවට අයත් විෂය ශාඛාවක් ලෙස උපදේශන මනෝවිද්‍යාව පෙන්වා දිය හැකිය. උපදේශනය යන වචනයෙහි නිරුක්තිය පිළිබඳ විමසීමේදී, ලතින් භාෂාවේ වචනයක් වන consilium යන වචනයෙන්, උපදේශනය සඳහා භාවිත ඉංග්‍රීසි වචනය වන counselling යන්න බිහි වී තිබේ. මුල් කාලීනව මෙම වචනය භාවිතා කොට ඇත්තේ උපදෙස් දීම යන අර්ථයෙනි.

නමුත් counselling යන ඉංග්‍රීසි වචනයෙන් අදහස් වන්නේ, සෘජු උපදෙස් දීමක් නොවේ. සරල අර්ථයෙන් විමසා බලන කල උපදේශනය යනු යම්කිසි මානසික ගැටළුවක් සහිත පුද්ගලයෙකුට ඔහු හෝ ඇය සතුව පවතින කුසලතා උපයෝගී කොට ගනිමින්, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ගැටළුව ඔහු විසින් හෝ ඇය විසින් විසඳා ගැනීමේ ක්‍රියාදාමයට උපදේශකවරයා විසින් මග පෙන්වයි. උපදේශනය යන්න උපදෙස් දීමක් ද මග පෙන්වීමක්ද යන ව්‍යාකූලත්වය ඒ සම්බන්ධයෙන් විමසීමේදී ඇති වේ. උපදේශනය යන්නට නිශ්චිත අර්ථකථනයක් ලබා දීම අසීරු වන මුත් විවිධ පුද්ගලයන්ගේ මත පිළිබඳව විමසීමෙන් ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. ඒ අනුව මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇති අර්ථකථන පහත දැක්වේ.

“උපදේශනය යනු පුද්ගලයන්ගේ හෝ පවුල් වල හෝ පුද්ගල කණ්ඩායම් වල මානසික සෞඛ්‍ය , සුභසාධනය අධ්‍යාපනය හා වෘත්තීය අරමුණු සවිබල ගැන්වීම සඳහා වන වෘත්තීය සබඳතාවයකි”
-ඇමරිකානු උපදේශන සංගමය-

“විශේෂයෙන් පුද්ගල, සමාජ හෝ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටළු සහ අසීරුතා සහිත උපදේශනලාභියෙකුට එම ගැටළුව විසඳා ගැනීමට ,විශේෂයෙන් පුහුණු වූ පුද්ගලයෙකු විසින් වෘත්තීය පදනමක් මත පිහිටා සහය වීමේ සහ මග පෙන්වීමේ ක්‍රියාවලිය උපදේශනයයි.” -ඔක්ස්ෆර්ඩ් IX වන සැකසුම-

උපදේශනය යනු ගැටළුවක් හෝ ප්‍රශ්නයක් ඇති පුද්ගලයෙකුට හෝ කණ්ඩායමකට හෝ ප්‍රජාවකට ගුණාත්මක අතින් උසස් මෙන්ම සතුටුදායක තීරණ ඔවුන් විසින්ම ගැනීමට උදව් කිරීමේ එක්තරා සාරවත් ක්‍රියාවලියක් ලෙස උපදේශනය හැඳින්විය හැකි අතර එය ගතට හා සිතට හදවත ද එකතුකිරීමේ ක්‍රියාවලියකි. සමස්ථයක් වශයෙන් ගත්විට උපදේශනය යනු උපදෙස් දීමක් නොවේ. උපදේශන ලාභියාගේ ගැටළුව කෙටි කිරීමක්ද නොවේ. උපදේශන ලාභියාට ඇති වූ ගැටළුව තමාටද මීට පෙර ඇති වී ඇත්නම්, එම අවස්ථාවේදී තමා කළ කී දෑ කිරීමට උපදේශන ලාභියාට පවසන්නේ නැත. තමාගේ වටිනාකම් පද්ධතීන් මත පදනම්ව උපදේශනලාභියාගේ ගැටළුව තමාගේ දෘෂ්ඨි කෝණයෙන් දකින්නේද නැත. සෑම විටම ගැටළුවක් දෙස බැලිය යුත්තේ, උපදේශන ලාභියාගේ දෘෂ්ඨි කෝණයෙනි. උපදේශන ලාභියා විත්තවේගාත්මක වන විට උපදේශකවරයා විත්තවේගාත්මක වන්නේද නැත. උපදේශනය පිළිබඳ විමසීමේදී උපදේශනයෙහි මාදිලි දෙකක් හඳුනා ගත හැකිය.

(1) **සෘජු උපදේශනය** - උපදේශකවරයා සජීවීව කතා කතා කරයි. මේ තුළ දී යම් භූමිකාවක් නිරූපනය කරයි. ප්‍රශ්න අසමින් යම් යම් ක්‍රියාවන් යෝජනා කරයි.

(2) **වක්‍ර උපදේශනය** - මෙය උපදේශනලාභී කේන්ද්‍රීය ප්‍රවේශය සහ පුද්ගල කේන්ද්‍රීය යන නම් වලින්ද හඳුන්වනු ලබයි. මෙහිදී යම් කිසි පුද්ගලයෙක් ගැටළුවකට මුහුණ දී ඇති විට ඔහු හෝ ඇය ස්වේච්ඡාවෙන්ම ගැටළුවට උපකාරයක් අපේක්ෂාවෙන් පැමිණේ. එහිදී උපදේශකවරයා එම ගැටළුව විසඳා ගැනීමට , උපදේශන ලාභියා සතුව පවතින සහජ වටිනාකම, එම ගැටළුව විසඳා ගැනීමට පවතින ස්වභාවික ශක්‍යතාවය සංවර්ධනය සහ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ඔහු සතුව පවතින ශක්‍යතාව පෙන්වා දෙයි. එවිට උපදේශන ලාභියා විසින්ම සිය ගැටළුව විසඳාගනී. මේ ආකාරයට උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ පවතින උපදේශන මාදිලි පිලිබඳ කෙටියෙන් විග්‍රහ කළ හැකිය.

උපදේශනයේ අරමුණු

උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ උපදේශනයේ අරමුණු පිලිබඳ විමසීමේදී මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් ආකාර තුනකට පෙන්වා දිය හැකිය.

සංවර්ධනය (development)

වැලැක්වීම (prevention)

ප්‍රතිකාරය (treatment)



මෙකී ප්‍රධාන අරමුණු තුනට අමතරව උපදේශනයේ ඇති අනෙකුත් අරමුණු ලෙස,

- ❖ අන්තර්ඥානය ලබා දීම.
- ❖ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට උපකාර කිරීම.
- ❖ ස්වයං අවබෝධය ලබා දීම.
- ❖ ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සහ පුද්ගලකරනය.
- ❖ ගැටුම් විසඳීම.
- ❖ මනෝ අධ්‍යාපන ලබා දීම.
- ❖ සමාජ කුසලතා සාක්ෂාත්කරණය.
- ❖ ප්‍රතිස්ථාපනය,

උපදේශනයේ පියවර

කිසියම් මානසික අක්‍රමතාවයකින් පෙළන පුද්ගලයෙකුට උපදේශනය සිදු කළ යුතු පියවර පිලිබඳ කථා බහ කිරීමේදී පොදුවේ පිලිගත් පියවරයන්ගේ එකතුවක් පහත පරිදි පෙළ ගැස්විය හැකිය. එහිදී මූලිකව සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම සුවිශේෂී වේ. ඒ තුළ උපදේශකවරයාට ඔහුට හෝ ඇයට ඇති මානසික අක්‍රමතා තත්වය හඳුනාගෙන එය තක්සේරුකරණය කළ හැකි වේ.



අවසන්කරණය හා පසු විපරම

මැදිහත්කරණය

අරමුණු පිහිටවීම

තක්සේරුකරණය

සබඳතා ගොඩනැගීම

පසුව එම අක්‍රමතා තත්වයට අනුව අරමුණු පිහිටවීම සිදු කළ යුතු වේ.එනම් ඔහුට හෝ ඇයට කුමන මානසික අක්‍රමතාවයක් පවතීදැයි මනෝ උපදේශකයා විසින් තේරුම් ගනු ලබයි. පසුව මනෝ උපදේශකයා විසින් එම ගැටළුව විසඳීමට මැදිහත් වනු ලබයි. එහිදී ඇති වන්නා වූ සුවිශේෂී කාරණාව නම් අදාළ සිද්ධියට අනුව තීන්දු තීරණ ගැනීමේ පූර්ණ අයිතිය උපදේශන ලාභියාට ලබා දෙනු ලබයි. එනම් ඒ මොහොතේ මනෝඋපදේශකයා අපක්ෂපාතී බේරුම්කරුවෙකු ලෙස ක්‍රියා කරනු ලැබේ.මෙකී සමස්ථ ක්‍රියාවලිය අවසානය හා පසු විපරම මනෝ උපදේශකයා විසින් සිදු කරනු ලබයි. මෙහිදී විශේෂ අවධානයක් උපදේශන ආචාරධර්ම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. එනම් මෙම තත්වය නැවත ඇති වීමට ඉඩ කඩ ඇතිදැයි සොයා බලා ඊට පිළියම් යෙදීම සිදු කරයි. අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළ යුතු සුවිශේෂී කරුණ නම් උපදේශන ක්‍රියාවලියට යාමට මත්තෙන් ඒ සම්බන්ධ අධ්‍යාපනික සුදුසුකම් සපුරා තිබීම අනිවාර්ය වේ. එනම් මනෝවිද්‍යාව,(සමාජවිද්‍යාව, අපරාධවිද්‍යාව) පිළිබඳ මූලික උපාධියක්, මනෝ උපදේශනය සම්බන්ධයෙන් පශ්චාත් උපාධියක් හෝ අවම වශයෙන් ඩිප්ලෝමාවක් (විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිසන් සභාව විසින් අනුමත) සහ සුදුසුකම්ලත් උපදේශකයෙකු යටතේ අවම වසරක හෝ පුහුණුවක් ලබා ගෙන තිබීම අනිගය වැදගත් වේ.

එන්.ජී.ධනුෂ්ක සම්පත් විජේසිංහ
සහකාර උපදේශන නිලධාරී

හින්තෝන්මාදය සහ මනෝ සාමාජීය ප්‍රතිකාරය (Schizophrenia and Psychosocial Treatment)

අද අප සමාජයේ බොහෝ දෙනා විවිධ කායික රෝග මෙන්ම විවිධ මානසික රෝගවලටත් ගොදුරු වේ. විවිධ මනෝ සාමාජීය කරුණු පදනම් කරගනිමින් කාර්යබහුල ජීවන රටාවක් ගත කරන මිනිසා මානසිකත්වය මානසික සුවතාවය පිළිබඳ ව එතරම් අවධානයක් නොදක්වයි. එහිදී දැකගත හැකි සුළු හා ප්‍රධාන මානසික රෝග අතර හින්තෝන්මාදය රෝගය (Schizophrenia) වත්මන් සමාජයේ බහුලව දැකගත හැකි මානසික රෝග අතර උග්‍ර මානසික රෝගය වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකියි. නියුරෝසිය රෝගවලට වඩා මෙමගින් පුද්ගලයාට මෙන් ම සමාජයට ද වඩා හානිකර ප්‍රතිඵල ගෙනෙන නිසා මෙය “උග්‍ර මානසික ව්‍යාධියක්” වශයෙන් හඳුන්වයි. මෙම ප්‍රධාන මානසික රෝගය වයස් හේදයකින් තොරව ජාති ආගම් කුල ධනවත් දුප්පත් හේදයකින් තොරව මෙම රෝගය ඇතිවිය හැකි අතර ලංකාවේ පමණක් නොව ලොව පුරා ව්‍යාප්තව පවතින්නකි.

හින්තෝන්මාදය ජනගහනයෙන් 1% පමණක් වැළඳිය හැකි රෝගයක් වශයෙන් සැලකේ. අනෙක් රෝගවලට සාපේක්ෂව මොවුන්ගේ වර්ෂා රටාවල සුවිශේෂ පැහැදිලි වෙනස්කම් දැකිය හැකි අතර දෛනික ජීවිතයේ වැඩ සාමාන්‍ය පරිදි කරගත යාමට ඉතා අපහසු වේ. මොවුන් අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. වර්තමානයේ Schizophrenia යන ඉංග්‍රීසි අරුත මුලින්ම යොදා ඇත්තේ Eugene Bleuler (1857-1959) විසිනි. මෙම මානසික රෝගයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් පුද්ගලයාගේ මනස (Mind) එහි ක්‍රියාකාරීත්වය හා සිතීම (thinking) හැසිරීම (behavior) සම්පූර්ණයෙන් ව්‍යාකූල කරයි. එවිට පුද්ගලයා හට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකිරීමට නොහැකි ආකාරයෙන් යථාර්ථයෙන් ගිලිහී යයි. මෙම තත්වය හේතුකරගත ඔහුට ඔහුගේ අනන්‍යතාවය සේ ම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ නැදැයන් සමීපතමයන් මෙන්ම සමාජය තුළ කොන්වීම රැකියා අහිමිවීම ආදී සාමාජීය වශයෙන් අහිතකර ප්‍රතිඵල අත්වේ. නොසන්සුන්තාවය හා කලබලකාරීත්වය යථාර්ථවත් නොවීම හා තමාට ලෙඩක් ඇතිබව තමාට මෙන් ම අන් අයටත් නොවැටහේ.

හින්තෝන්මාදය රෝගය වර්ධනය වන ආකාරයට සාපේක්ෂව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.

- i. තීව්‍ර හින්තෝන්මාදය (acute Schizophrenia)
- ii. නිදන්ගත හින්තෝන්මාදය (chronic Schizophrenia)

වශයෙනි. තීව්‍ර අවධියේදී ප්‍රතිකාර මගහැරීම සහ නිසි ප්‍රතිකාර නොලැබීම හේතුකරගෙන රෝගය නිදන්ගත වීම දක්වා උත්සන්න වේ. හින්තෝන්මාදය “මොලයේ ස්නායු සෛලවල අසාමාන්‍ය වර්ධනයක් හා විකෘතිමය තත්වයක් හේතුකරගත මොළය මගින් මෙහෙයවන පුද්ගල වර්ෂා පද්ධතිය අවුල් සහගත හෝ විකෘති සහගත තත්වයට පත් කිරීම මෙම රෝගයේ ස්වාභාවය වේ”(abyepala;2004;79) පුද්ගලයාගේ සිතුවිලි මනෝභාවයන් හැසිරීමේ සෘජු

වෙනස්කම් මෙමගින් දැකගත හැකිවේ. එහිදී සංජානන අක්‍රමනාවන් (disorder of perception) ශ්‍රවණ භ්‍රාන්තින් (disorder of perception) කටහඬවල් ඇසීම දෘෂ්ටි භ්‍රාන්තින් (visual hallucination) සිතීමේ අක්‍රමනාවන් (disorder of thinking) හැසිරීමේ ආබාධ (disorder of behavior) හින්තෝන්මාද රෝගයේ අවස්ථා දෙක තුළ ම දක්නට ලැබේ. අධික ලෙස සැකය, කටහඬවල් ඇසීම හා ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා රෝගීන් අපහසුතාවලට පත්වේ. මෙම කටහඬවල් තුළ ඇති විධානාත්මක මෙන්ම අපවාදාත්මක අණදීම් දිගින් දිගටම ඇසීමට සිදුවීම හේතුකරගත පුද්ගලයා ව්‍යාකූලත්වයට මෙන්ම හානිදායක ක්‍රියා සිදුකිරීමට පෙළඹවීම දැකිය හැක. අපහැදිලි කතා විලාසය, සත්‍ය නොපිළිගැනීම සහ මිත්‍යා විස්වාස හබා යාම, ආත්ම විස්වාසය බිඳ වැටීම, අද්භූත බලවේග ඇතිබව හා තමාට අන් අය අණවන කොඩිවින කර ඇති බවත් විස්වාස කරයි. තේරුමක් නොමැති අපහැදිලි කතාව, මාතෘකා මාරුවීම, අදාළ නොවන (irrelevant) කතාව, මෙන්ම අසාමාන්‍ය සිතීම තුළින් ‘මෝහයන්’(delusion) තුළ එල්බ ගැනීම සිදුවේ. සමාජයෙන් ඇත්වීම, හුදෙකලා ලෙස ජීවත්වීම, ලැජ්ජා සහගත නොවීම, ප්‍රචණ්ඩත්වය, කලකෝලාහල ඇතිකිරීම හා අන් අයට හානිකර ලෙස සැලකීම, ජීවිතය හැකිකර ගැනීමට උත්සහ කිරීම, වැනි බරපතල හැසිරීම් අක්‍රමණතා දැකිය හැකියි. යථාර්ථවත් නොවීම හේතුකරගත රෝගියාගේ හැසිරීම පිළිබඳව ඔහුටම අවබෝධයක් නොමැති තත්ත්වයට පත්වේ.

අඩු අවධානය, අඩු මතකය, අවදානය එකදිගට රඳවා ගැනීමට නොහැකිවීම, නිවැරදි තීරණ ගැනීමට නොහැකි වීම, දැනුම අඩුකම හා බුද්ධිමත් බව පෙන්වීමට නොහැකිබව කායික හෝ මානසික රෝගී තත්ත්වයක් තමා තුළ නොමැති බව විස්වාස කිරීම, ආදී ප්‍රජානනයේ අක්‍රමනාවන් (disorder of cognition) දැක ගත හැකියි. එමෙන්ම ශාරීරික වෙනස්කම් ද මෙහිදී දැකිය හැකිය. ලිංගික අක්‍රමණතා එනම් ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් ඇත්වීම, ලිංගික දුබලත්වය, ආදර හෝ වෙනයම් සම්බන්ධතාවයක් ගෙනයාමට නොහැකිවීම, මෙන්ම විවාහයන් අසාර්ථක වීමත්, ජීවිත කාලය ම තනිව සිටීමත් දැකගත හැකිය. අනිද්‍රාවෙන් පෙළීම, ආහාර අරුචිය, පෞද්ගලිකව පවිත්‍රතාවයෙන් ඇත්වීම, නිතර අපිරිසිදු කිලුටු ඇඳුම් ඇඳීමට පෙළඹීම, කොණ්ඩය රැවුල නියපොතු නොකැපීම ද දැකගත හැකිය.

ගේදොර වැඩ කටයුතු මෙතෙක් පැවති පවුල සමාජ සම්බන්ධතා රෝගියා තුළින් ගිලිහී යයි. තම පවුල තුළ වගකීම් දැරීමට නොහැකිවීම, සමාජයේ හුදෙකලා වීම, රැකියාවන් දිගටම කරගෙන යාමට නොහැකි වීම, පවුල තුළ යහපත් භූමිකාවක් ගෙනයාමට නොහැකිවීම, එලදායි වැදගත් කාර්යන්වල නිරතවීමට නොහැකිවීම, හැගීම් ප්‍රකාශනයේ දුර්වලතා තවදුරටත් මානසික හා වර්ගාත්මක ව්‍යාකූලත්වයට හේතු වේ. අඛණ්ඩව පවතින පෞරුෂ දුබලතා වර්ගාවන්ගේ වෙනස්වීම් සේම අධික්‍රියාකාරීත්වය හෝ මන්දගාමී බවත් දැකිය හැක. හින්තෝන්මාද රෝගීන් සමාජයේ රෝගී අවස්ථාවේ වෙනස්කම් සේම වෙනස්කම් නොපෙන්වමින් ජීවත්වන පිරිසක් ද දැකගත හැකිය. එමෙන්ම හින්තෝන්මාද රෝග තත්වයේ විශාදීය ලක්ෂණ දැකිය හැකිය අශුභවාදී (pessimism) සිතුවිලිවලින් යුක්තවීම සෘණාත්මක ආකල්ප අරමුණු හා

බලාපොරොත්තුවලින් තොරවීම හුදෙකලා බව තුළින් සියඳිවි නසා ගැනීමට පෙළඹවීමක් දැකිය හැකිය.

හින්තෝන්මාද රෝගය ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක සලකා බැලීමේදී හේතු ගණනාවක් පර්යේෂණවලින් විවිධ විද්‍යාඥයන් ඉදිරිපත් කර ඇත. සංකීර්ණ මානසික රෝගයක් වන හින්තෝන්මාද රෝගයට ජීව විද්‍යාත්මක මෙන්ම මානසික සාධක හා පාරිසරික සාධක හේතුවේ, බලපෑම වැදගත්වේ “හින්තෝන්මාදය පවුලෙන් පවුලට යන රෝගයක් බව අතීතයේ සිට දැන සිටියේය. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ හින්තෝන්මාදය ඇතිවීමට ප්‍රවේණිගත සාධකය (genetic factor) අවධානම් සාධකයක් ලෙස බලපාන බවයි” (රංජිත්;2016;89) ස්නායු ආබාධ මොළයේ ආබාධ ජාන විකෘතියා මොළයේ සිදුවන ස්නායු ව්‍යාධීන් (Neuro pathological changes), ගර්භනී අවධියේ ඇතිවන සංකුලතා, රුබෙල්ලා ඉන්ගුලුවෙන්සා වයිරස් රෝග ආසාදනයවීම, පෝෂණ ඌණතා ඇතිවීම අනතුරු වලට හාජනය වීම ඒ අතරවේ. සාමාජීය වශයෙන් කුඩා කල පටන් විවිධ සාමාජීය ආර්ථික ගැටළුවලට මුහුණ දීම, අඩු අධ්‍යාපනය අධික ආතතිය සහ ව්‍යාකූල පරිසරයට ජීවත්වීම තුළ ඇතිවන මානසික කම්පන, හුදෙකලාවීම් සම්බන්ධතා දුරස්ථීම් හදිසි විශේෂීම්, ව්‍යසන හා ස්වාභාවික විපත් වලට මුහුණ දීම, ජීවිකාරී තත්වයන් හින්තෝන්මාදයට හේතුවේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබැහි වූවන් මානසික රෝග සායනවල බහුල වශයෙන් දැකිය හැකි අතර කාන්තා හා පිරිමි හේදයකින් තොරව විශේෂයෙන්ම ඔවුන් තුළ හින්තෝන්මාද රෝගය තරුණ තරුණියන් තුළ දැකගත හැකිය. LSD, ඇම්ෆෙටමයින්, කැනබිස් මානසික රෝග සායනවලට පැමිණින මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහි වූ හින්තෝන්මාදය රෝගය ඇති රෝගීන් භාවිතා කරන මත්ද්‍රව්‍ය අතර විශේෂිතයි. “සාමාන්‍යයෙන් විශ්වාස කෙරෙන්නේ කැනබිස් මත්ද්‍රව්‍ය නොමනා භාවිතය හින්තෝන්මාදය ඉක්මන්කාරක සාධකයක් ලෙස ක්‍රියා කරන අතර එය රෝගය ඇතිවීමට කෙළින් ම බලපාන හේතුවක් විය හැකි බවයි”(රංජිත්;2016;103)

හින්තෝන්මාදය පවතින රෝගියෙකු නිවසේ සිටීම රෝගියා පමණක් නොව පවුලේ සම්පතමයින් විශාල ජීවිතයකට පත්වේ. සමාජයෙන් කොන්වීම හා පවුලේ සම්බන්ධතා දුරස්ථීම් හේතුකරගත රෝගියා ද බරපතල චිත්ත ජීවිතයට පත්වන්නේ ඔහුගේ රෝගී තත්වය හරිහැටි ඔහුට ද විනිශ්චය නොවන හෙයිනි. සමාජය තුළ සමාජ අපවාදය සමාජ අපකීර්තිය (social stigma) විවිධ නම්වලින් අපවාද කිරීම ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ අනුකම්පා විරහිත ඔවුන්ද මෙම සමාජයේ කොටසක් ලෙස නොසලකමිනි එය මානසික රෝග පිළිබඳව දැනුවත් භාවය අඩුවීමත් දයාව අනුකම්පාව දැක්වීමට පුරුදු නොවීමත් හේතුකරගත ය. එහෙයින් මොවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ද මානසික ආතතිය කාංසාව වැනි මානසික ආබාධයන්ගෙන් යුක්තවීම දැකගත හැකි අතර මොවුන්ට ඖෂධීය ප්‍රතිකාරය අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර ම මනෝ සාමාජීය ප්‍රතිකාරය ද ඉතා වැදගත්වේ.

උග්‍ර හින්තෝන්මාදකත්වය කරා ලගාවත්ම තදබල මානසික පීඩාකාරී තත්වයෙන් පෙළේ පවුලේ ප්‍රතිකේෂ්ප කිරීම් අදික සෝෂාකාරී බව පීඩනය උත්සන්න කරයි මානසික ලිහිල් බව නිස්කලංක පරිසරය කරුණාවන්ත උපස්ථායකයින් මොවුන්ගේ රෝගීභාවයට අත්‍යවශ්‍යවේ. මොවුන්ට ලබාදෙන මනෝ සාමාජීය ප්‍රතිකාරය (Psychosocial Treatment) රෝගීභාවයට සේ ම ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ට ද ඉතාමත් වැදගත්වේ. පවුල් විකිත්සාව (Family therapy) තුළින් රෝගීභාවයේ ස්වාභාවය පිළිබඳව විද්‍යාත්මක විග්‍රහයක් ලබා දීම රෝගයේ අතුරු ප්‍රතිපල මෙන් ම පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ සෘණාත්මක අදහස් ඉවත් කිරීමත් උද්දීපනය කිරීමත් මනස ශක්තිමත් කිරීමත් පවුලේ විවාහයේ ගැටළු සඳහා උපදේශනය ලබාදීමත් සම්බන්ධතාවර්ධනයට අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් ලබාදීමත් සිදුවිය යුතුයි.

එමෙන්ම සාමාජීය කුසලතා වර්ධනය හා පෞරුෂය ගොඩනැංවීම (social skills development and training) මොවුන් තුළ පවත්නා දිගුකාලීන ස්වයං ප්‍රතිරූපය හා ධනාත්මක සිතුවිලි නොමැතිබව කුසලතා පිරිහීම හා මන්දගාමීත්වය දැකගත හැකිය. එහිදී කුසලතා වර්ධනය මෘදු කුසලතා වර්ධනය, කලා ප්‍රතිකාරය, රංගන විකිත්සාව, භූමිකා රංගන, සංගීතය උපයෝගී කරගෙන මානසික වශයෙන් මෙන්ම ශාරීරික වශයෙන් වෙනස්කම් ඇතිකල හැකිය. සාමාජීය කුසලතා පුහුණුව පවුලේ සාමාජිකයින් සමග සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීමටත් අවබෝධය හා සංයමය පුරුදු පුහුණු කිරීම විත්ත ඒකාග්‍රතාව වර්ධනයට ඉවහල්වේ.

වෘත්තීය ප්‍රතිකාරය (Occupational Therapy) තුළින් මෙතෙක් අහිමිවී ගිය වෙනස්වී ගිය වෘත්තීයමය ජීවිතය සාර්ථක කිරීමත් නැවත සම්බන්ධ කිරීමත් සිදුවේ. එහිදී පෞරුෂය වර්ධනය ඉලක්ක ලබාදීම වර්ධන ප්‍රතිසංවිධානය, නායකත්වය හා වගකීම් ලබාදීම, ගෘහස්ථ මෙන් ම තම පෞද්ගලික කටයුතු තනිව නිවැරදිව කර ගැනීමට පුරුදු කිරීම, මතකය දියුණු කිරීම, බුද්ධි වර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම, මනස ශක්තිමත් කිරීමත් මෙන් ම සාමාන්‍ය ජීවිතයක් යතාවත් කිරීමටත් හේතුවේ. පුනරුත්ථාපනය සිදුකිරීමෙන් ගැටළු හඳුනාගැනීම, ප්‍රජානන හැකියා සංවර්ධනය කිරීම, තව දුරටත් සිදුකළ හැකි ය. පෞද්ගලික කාර්යයන් ස්නානය පවිත්‍රතාවය ආහාර ගැනීම, තනිව පුරුදු පුහුණු කිරීම, පවුලේ සාමාජිකයන් මේ සම්බන්ධයෙන් උනන්දුකිරීම, අභිප්‍රේරණය තුළින් මැදිහත්වීම් ලබාගැනීම සිදුවිය යුත්තකි. මෙවැනි රෝගීන් “පිස්සා” යනුවෙන් හත්වඩු ගැසීමෙන් වැළකී සමාජයෙන් කොන්වීම වළක්වා මෙම රෝගීන් හා ඔවුන්ගේ පවුල් දෙස සහකම්පනයෙන් යුක්තව බැලීම වැදගත්වේ. ඖෂධ ප්‍රතිකාර අඛණ්ඩව ලබාදෙන අතරතුර මානුෂීයත්වයෙන් කාරුණිකව මොවුන්ගේ මනෝ සාමාජීය කුසලතා වර්ධනය තුළින් මොවුන් නැවත සමජයේ සාමාන්‍ය පුරවැසියන් ලෙස ජීවත්වනවා ඇත.

පී. පී. යූ. ලක්මාලි

සහකාර උපදේශන නිලධාරී

පුද්ගලයන් මන්ද්‍රව්‍යයන්ට ඇබ්බැහි වීම සඳහා පෞරුෂයේ බලපෑම..

පුද්ගලයන් මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම වර්තමානයේ දැකගත හැකි අවාසනාවන්ත ඉරණමක් ලෙස හඳුනා ගත හැකිය. මෙහි බලපෑම ගෝලීය වශයෙන් ද දැකගත හැක. සමාජයේ කුඩාම සහ වැදගත්ම ඒකකය වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකි පවුල් සංස්ථාව වෙත මන්ද්‍රව්‍ය මගින් සිදුවන බලපෑම කුඩා නොවේ. පුද්ගලයන් මන්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම ශරීර සෞඛ්‍යයට හානි වීම, පවුලේ සමගිය නැතිවීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම, ධන භාවය මෙන්ම තවත් ගැටලු රාශියක් සඳහා බලපාන සාධකයක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. ඒ අනුව මන්ද්‍රව්‍යවලට පුද්ගලයන් ඇබ්බැහි වීම සමාජ, ආර්ථික පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට ද ප්‍රබල තර්ජනයක් බවට පත්වෙන බව පැහැදිලිය. මන්ද්‍රව්‍ය වලින් මුක්ත පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම හරහා ගෝලීය වශයෙන් සාමකාමී සමාජ ක්‍රමයක් ගොඩනැගීම උදෙසා සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටු කිරීමට හැකියාව පවතී. එම කාර්යය යටතේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා ඇබ්බැහි වීමට පුද්ගලයන් යොමු යොමු වීම යොමු වීම සඳහා බලපානු ලබන හේතු හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ.

Colombo plan සංවිධානය මගින් 2000 වර්ෂ වලදී ප්‍රකාශයට පත් කළ "A primer on Relapse Prevention" නම් වූ ග්‍රන්ථය මගින් පුද්ගලයකු මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කෙරෙහි ඇබ්බැහි වීම සඳහා බලපානු ලබන අවදානම් සහගත සාධක (Risk factors) හඳුනාගනී. ඒ යටතේ පාරිසරික සාධක, සමාජමය සාධක, කායික විද්‍යාත්මක සාධක සහ මනෝ විද්‍යාත්මක සාධක ආදී සාධක කෙනෙකු මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම සඳහා බලපානු ලබන බව අවධාරණය කරයි. ඇබ්බැහි වීම සඳහා බලපානු ලබන හේතුව ලෙස තනි හේතුවක් හඳුනා ගැනීමට අපහසු නමුත්, ඇබ්බැහි සඳහා පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂත්ව ලක්ෂණ ප්‍රබල බලපෑමක් සිදුකරනු ලබන බව හඳුනාගෙන ඇත. ජනප්‍රිය සංස්කෘතිය මගින් ද අර්ථ දක්වනු ලබන ආකාරයට ඇබ්බැහි සඳහා පෞරුෂත්වය බලපානු ලබයි. ඒ අනුව පුද්ගලයකු මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වීමට හේතු වනු ලබන මනෝවිද්‍යාත්මක සාධකයක් වශයෙන් පුද්ගලයෙකුගේ දුර්වල පෞරුෂත්ව ලක්ෂණ හඳුන්වාදිය හැකිය.

පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනය උදෙසා ඉතා වැදගත් වන්නාවූ කාරණාවක් වශයෙන් ' ආත්ම අභිමානය ' දැක්විය හැකිය. එසේම ආත්ම අභිමානය කෙනෙක් සමාජය පිළිබඳ දක්වන ආකල්ප තීරණය කිරීම සඳහා ද බලපානු ලබයි. කෙනෙකුට ආත්ම අභිමානය අභිමානය හීන වීම මත තමා නොවැදගත් පුද්ගලයකු ලෙස හැඟේ. මෙවැනි ආකල්ප කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ සෑම ක්ෂේත්‍රයක් තුළම බලපෑමක් ඇති කරයි. ආත්ම අභිමානය හීන බොහෝ පුද්ගලයන් විසඳුමක් වශයෙන් මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම සඳහා පෙළඹේ. කෙසේ නමුත් මන්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම මත බොරු කීම, වගකීම් පැහැර හැරීම, කලහාකාරී වීම හා මානසික ශාරීරික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තත්ත්වය පිරිහීම වැනි කාරණා හේතුවන හේතු කොට ගෙන සිදුවන ප්‍රතිඵලය වන්නේ එම පුද්ගලයන්ගේ ආත්ම අභිමානය තව තවත් හීන වීමය.

මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම, අවදානම් අත්හදා අත්හදාබැලීමේ වීර ක්‍රියාවක් ලෙස සිතන දුර්වල ආකල්ප සහිත පුද්ගලයන් මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මගින් ඒවාට ඇබ්බැහි වීම සිදුවේ. මේ යටතේ අත්හදා බැලීමේ අරමුණින් විවිධ මන්ද්‍රව්‍ය වර්ග අධි මාත්‍රාවෙන් භාවිත කිරීමට පවා පෙළඹේ. එමගින් මන්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම සිදුවේ. එමෙන්ම සමාජයට වෙර කරන සමාජ විරෝධී ආකල්ප වලින් යුක්ත

පුද්ගලයන් පලිගැනීමේ චේතනාව පෙරටු කරගෙන මත්ද්‍රව්‍ය නිතර නිතර භාවිතා කිරීම හරහා ඒවාට ඇබ්බැහි වීම සිදුවන බව හඳුනාගත හැකිය. බොහෝ විට පවුල් පරිසරය තුළින් පියාගේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා කුඩා කාලයේ දී ජීවිතයට පත් වූ දරුවන් වැඩිවියට පත්ව පලිගැනීමේ චේතනාව මත සහ අනෙකුත් පෞරුෂ දුර්වලතා හේතුකොටගෙන සමාජ විරෝධී පුද්ගලයකු වීම හරහා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම හා ඊට ඇබ්බැහි වීම සිදුවන බව හඳුනා හඳුනා ගැනීමට පුළුවන.

යම් කිසි ගැටළුකාරී තත්වයකට තත්වයකට මුහුණ දීමට, දරා ගැනීමට මානසික වශයෙන් ශක්තියක් නොමැති හා තම ශක්තිය පිළිබඳ විශ්වාසයක් නොමැති දුර්වල පෞරුෂයක් සහිත පුද්ගලයන් තම ගැටළුවට පැලැස්තරයක් ලෙස තෝරා ගනු ලබන්නේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා ඇතැම් විට අධි මාත්‍රාවෙන් භාවිත කිරීමය. බලාපොරොත්තු කඩ වීම වැනි අවස්ථාවන්වලදී මෙය බහුල වශයෙන් දැක ගත හැකිය. එනම් ජීවිතකාරී තත්වයන්ට තාවකාලික සහනයක් ලබා ගැනීමේ අරමුණෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු යොමු වීම මගින් ඒවාට ඇබ්බැහි වීම සිදුවිය හැකිය. තවද මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම මගින් විරත්වයක් ආරූඪ කර ගැනීමේ අරමුණින් ඇතැම් පුද්ගලයන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ගන්නා අතර එමගින් ඒවාට ඇබ්බැහි වීම සිදුවන බව හඳුනාගත හැකිය. තමා විරයා යැයි සිතීම හා නිරන්තරයෙන් විරත්වයක් ක්ෂණ පෙන්වුම් කරමින් කැපී පෙනීමට උත්සාහ දැරීම පෞරුෂ දුර්වලතාවයක් වන අතර එවැනි පුද්ගලයන් තමා අපේක්ෂා කරන විරත්වය මවා පෙන්වීම සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය මත යැපීමට යොමු වන අතර මෙය අඛණ්ඩව සිදු වීම තුළින් එවැනි යැපුම් මානසිකත්වය මානසිකත්වයක් සහිත පුද්ගලයා ඇබ්බැහි වීම සිදුවිය හැකිය. විරත්වය මවා පෙන්වීම වැනි දුර්වල පෞරුෂ ලක්ෂණයන් පුද්ගලයකු තුළ ගොඩනැගීමට හා වර්ධනය වීමට ජනමාධ්‍ය හා සමාජ මාධ්‍ය ද ප්‍රබල බලපෑමක් සිදුකරනු ලබයි.

ඉහත සාකච්ඡා කර ඇත්තේ පුද්ගලයන් මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම සඳහා බලපානු ලබන දුර්වල පෞරුෂ ලක්ෂණ කිහිපයක් පමණි. වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර මෙන්ම මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය තුළින් හා සිය පවුලේ හා සමාජයේ සහයෝගයෙන් ද මත්ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ඇබ්බැහි වූ පුද්ගලයන් සබ මුදවාලීමට කටයුතු කළ හැකිය. කුඩා කල සිටම යහපත් ආකල්ප පුද්ගල සිත් සතන්හි වර්ධනය කිරීම මගින් මනා පෞරුෂත්ව ලක්ෂණ වලින් හෙබි ළමා පරපුරක් බිහි කිරීම පාසල මගින් මෙන්ම සමාජය මගින් ද ඉටු කළ යුතු සුවිශේෂී වගකීමක් වේ. පුද්ගල පෞරුෂය සංවර්ධනය කිරීම මගින් සමාජයට ආදරය කරන, ගැටළු වලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි පුද්ගලයකු සමාජයට දායාද කිරීම වැඩිහිටියන්ගේ යුතුකමක් සහ වගකීමක් වන අතර මෙම ක්‍රියාවලිය සඳහා ඔවුන් ද දරුවන්ට ආදර්ශයක් විය යුතුය.

සෞම්‍යා කරුණාරත්න

උපදේශන සහකාර

**මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ලෝක තත්ව විශ්ලේෂණය - දකුණු ආසියාව
(අන්තර් ජාතික මාදක පාලක මණ්ඩලයේ වාර්ෂික වාර්තාව - 2022 ඇප්‍රිල්)**

මෙම කාල පරාසය තුළ වාර්තාගත ලෙස දකුණු ආසියාවේ මෙතැම්පිටමින් අත්අඩංගුවට ගැනීම් සිදුව ඇත. අග්නිදිග ආසියාව තුළ මෙතැම්පිටමින් පෙනී සහ ස්ඵටිකරූපී වශයෙන් ජාවාරම් කෙරේ. දකුණු ආසියාතික රටවල් තුළ වෛද්‍යමය නොවන කංසා භාවිතය තවදුරටත් ඉහළ මට්ටමකින් භාවිත වීමක් සිදුවන අතරම අනෙක් කිසිදු කලාපයකට වඩා වැඩි භාවිත ජනගහණයක් සිටින කලාපය ලෙස දැක්විය හැකිය. ජාත්‍යන්තර පාලනයට යටත් නොවන ද්‍රව්‍යයක් වන ට්‍රැමඩෝල් පිළිබඳ වාර්තා වූ මුළු අත්අඩංගුවට ගැනීම් 2020 දී වැඩි වූ අතර එය පෙර වසරට වඩා ඉහළ ගොස් ඇති අතර කලාපය තුළ අත්අඩංගුවට ගත් මුළු ප්‍රමාණයම පාහේ ඉන්දියාව සතිය.

1. ප්‍රධාන සංවර්ධනයන්

හෙරොයින් ජාවාරම සඳහා කොවිඩ් 19 සීමාවන් බලපෑම් කර තිබේ. එක් එක් මත්ද්‍රව්‍ය අත්අඩංගුවට ගැනීම් පිළිබඳ රටවල් විසින් UNODC වෙත වාර්තා කරන ලද මූලික දත්ත මඟින් අත්අඩංගුවට ගන්නා ලද හෙරොයින් සහ මෝර්ෆීන් ප්‍රමාණයන්හි ඉහළ ප්‍රවණතාවයක් පෙන්නුම් කරයි. එය 2020 සහ 2021 පුරාවට පවතින බව තහවුරු වී ඇත. වෛද්‍යමය භාවිතයක් සහිත ඕපියොයිඩ් මෙන්ම කොඩේන් සහ කොඩේන් අන්තර්ගත කැස්ස පැණි ද අත්අඩංගුවට ගැනීම් වාර්තා වී ඇත. එසේම ජාත්‍යන්තර පාලනය යටතේ නොපවතින ට්‍රැමඩෝල් සහ ඕපියොයිඩ් මෙන්ම ෆෙන්ටනයිල් හා බ්‍රොප්‍රොෆේන් ද බොහෝවිට මේ යටතේ දැකිය හැකිය. 2020 වර්ෂයේදී වෛද්‍යමය භාවිතයක් සහිත ඕපියොයිඩ් අත්අඩංගුවට ගැනීම් වැඩි ප්‍රමාණයක් වාර්තා වී ඇත්තේ බංගලාදේශ සහ ඉන්දියානු කලාපයෙනි. දකුණු ආසියාතික රටවල් තවදුරටත් අග්නිදිග ආසියාවේ සම්භවය ලැබූ මෙතැම්පිටමින් පෙනී සහ ස්ඵටික ස්වභාවයෙන් පවතින අත්අඩංගුවට ගැනීම් වාර්තා කරන අතර මෙයින් ඇඟවෙන්නේ කලාප දෙකෙහි මෙතැම්පිටමින් ජාවාරම් ජාලය තවදුරටත් ඒකාබද්ධ වී ඇති බවයි. දකුණු ආසියාව වැදගත් සංක්‍රමණ කලාපයක් ලෙස පවතී. නීති විරෝධී ලෙස අබිං නිෂ්පාදනය කරන ජාවාරම්කරුවන් ඇඟවෙන්නේ ඇෆ්ගනිස්ථානයට, යුරෝපයට සහ උතුරු ඇමෙරිකාවට ද මීට අමතරව දකුණු ආසියාවේ වෙරළබඩ ප්‍රාන්ත පහක් එනම්, බංගලාදේශය, ඉන්දියාව, මාලදිවයින, පකිස්ථානය සහ ශ්‍රී ලංකාව ජාවාරමට නිරාවරණය වී ඇත. එසේ නිරාවරණය වන්නේ ජාවාරම් සඳහා යොදාගනු ලබන නාවුක මාර්ගය ඉන්දියන් සාගරය හරහා යෙදී තිබීමයි. විශේෂයෙන්ම ඉන්දියාව ඇෆ්ගනිස්ථානයෙන් ආරම්භ වන අබිං ජාවාරම තීව්‍ර කර ඇති අතර දකුණු මාර්ගය ඔස්සේ නැගෙනහිර දෙසට ප්‍රවාහනය කර ඇත.

UNODC ට වාර්තාවන්ට අනුව 2020 දී ලොව පුරා මිලියන 61ක ජනතාවක් ඕපියොයිඩ් භාවිතා කර ඇත. දළ වශයෙන් ගෝලීය ජනගහනයෙන් 1.2%ක් ලෙස දැක්විය හැකිය. එයින් මිලියන 31ක් අබිං මෙන්ම ප්‍රධාන වශයෙන් හෙරොයින් භාවිතා කරයි. දකුණු ආසියාවේ මිලියන 21.5% සහ නිරිතදිග ආසියාවේ මිලියන 10.5 කි. 2020දී, ආසියාවේ රටවල් 9ක් ට්‍රැමඩෝල් ටොන් 1.2ක් අත්අඩංගුවට ගත්බවට වාර්තා කළ අතර එය ජාත්‍යන්තර පාලනයට යටත් නොවන ද්‍රව්‍යයක් වන අතර එහිදී අත්අඩංගුවට ගත් මුළු මුදලම පාහේ ඉන්දියාව සතුවිය. එය 2019 වසරට වඩා සැලකියයුතු වැඩිවීමක් වූ අතර ඉන්දියාව ට්‍රැමඩෝල් කිලෝග්‍රෑම් 144 අත්අඩංගුවට ගත් අතර දකුණු ආසියාවේ අනෙකුත් රටවල් ඒකාබද්ධව කිලෝග්‍රෑම් 70ක් වාර්තා කළේය. ඉන්දියාවේ අත්පත් කරගැනීමේ මෙහෙයුම්

මඟින් ප්‍රධාන ජාත්‍යන්තර අපරාධ ජාලයක් dark net ට්‍රැමඩෝල් සහ අනෙකුත් මනෝ ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍ය ජාවාරම විසුරුවා හැරීමට හේතුවිය. 2021දී, ජාත්‍යන්තර සහයෝගීතාවය තීව්‍ර වීමත් සමඟම ගෝලීය මන්ද්‍රව්‍ය ජාවාරමට Tapentadol නම් අළුතින් නැඟිළි වන ඔපියොයිඩ් වේදනා නාශකයක් හඳුනාගැනීමට හැකිවිය. මෙය ජාත්‍යන්තර පාලනයට නතු නොවන අතරම සමහර වෙළඳපොළවල්හි ට්‍රැමඩෝල් ව්‍යාප්තියක් දැකිය හැකි වේ. දකුණු ආසියාවේ ගෘහස්ථ පරිභෝජනය සඳහා නීත්‍යානුකූල නොවන කංසා වගාව සහ ජාවාරම තවදුරටත් දැකිය හැකි වේ. 2016-2020 කාලය තුළ දකුණු ආසියාවේ ගංජා සම්භවය, පිටවීම සහ සංක්‍රමණය නිතර සිදුවන රටවල් ලෙස බංගලාදේශය, ඉන්දියාව සහ නේපාලය දැක්විය හැකිය.

2. කලාපීය සහයෝගීතාවය

දකුණු ආසියාවේ රටවල් 6ක් වන බංගලාදේශය, භූතානය, ඉන්දියාව, මාලදිවයින, නේපාලය සහ ශ්‍රී ලංකාව යන රටවල මන්ද්‍රව්‍ය පාලන නිලධාරීන් 49ක් INCB e- ඉගෙනුම් පද්ධතිය සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත. මෙය එම රටවල මාදක සහ මනෝවර්ථක පාලන ධාරිතාවය පුළුල් කිරීමට මෙන්ම ජාත්‍යන්තර මන්ද්‍රව්‍ය පාලන රාමුව හඳුනාගැනීම සඳහා වැදගත් වේ. 2022 අගෝස්තු 15 දක්වා විශාලතම පවත්වන ලද GRID වැඩසටහන මඟින් කෘතීම උණුසුම් තහනම් කිරීම පිළිබඳ මෙහෙයුම් නිලධාරීන් උදෙසා පළමු ගෝලීය සමුළුව කැඳවීම සිදුවිය. මෙම අවස්ථාවට කලාපයේ රටවල් තුනක් වන ඉන්දියාව, මාලදිවයින ශ්‍රී ලංකාව අතුරින් සාමජිකයන් 9 දෙනෙක් ඇතුළුව ලොව පුරා සාමාජිකයන් 140 කට අධික පිරිසක් එක්විය. මොවුන් ප්‍රායෝගික දැනුවත් කිරීම් සහ කෘතීම ඔපියොයිඩ් ආශ්‍රිත තත්ව පාලනය සඳහා ධාරිතාවය වැඩිකිරීමේ වැඩසටහන් සමඟ සම්බන්ධ විය. GRIDS වැඩසටහන මඟින් 2022 සැප්තැම්බර් 6 සිට 9 දක්වා තැපැල්, කුරියර් සහ ගුවන් භාණ්ඩ ප්‍රවාහන සේවා හරහා භයානක කෘතීම ඖෂධ සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය මැඩපැවැත්වීම පිළිබඳ පස්වන වාර්ෂික මෙහෙයුම් රැස්වීම කැඳවා ඇත. (ඉන්දියාවෙන් සහභාගිවන්නන් හතර දෙනෙක් ඇතුළුව). සහභාගීත්ව රටවල් මඟින් දේශසීමා අතර සහයෝගීතාවය වර්ධනය සඳහා ද්විපාර්ශවික සහ බහුපාර්ශවික රැස්වීම් පවත්වන ලදී. GRIDS වැඩසටහන මඟින් 2022 සැප්තැම්බර් 11-14 දක්වා ඊජිප්තුවේ harm el Sheikh හි පැවති භයානක මන්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම වැළැක්වීම සඳහා පෞද්ගලික හවුල්කාරිත්වය පිළිබඳ අන්තර් කලාපීය වැඩමුළුව (Public- Private Partnership for the Prevention of trafficking of Dangerous Substances)

මේ සඳහා රාජ්‍යයන් 30ක නියෝජිතයන් 120කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සහභාගී වී ඇත. මෙහිදී අන්තරායකර ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා පුද්ගලික අංශයේ ආයතන සහ මාර්ගගත වේදිකා සුරාකෑමට අදාළ හොඳම පරිචයන් සහ සිද්ධි උදාහරණ හුවමාරු කර ගත්හ. ශ්‍රී ලංකා රජයේ සන්නායකත්වය සහිතව මාර්ගගත ආකෘතියකින් 2022 මාර්තු 30 දින බහු-ආංශික තාක්ෂණික සහ ආර්ථික සහයෝගීතාවය සඳහා (බෙංගාල බොක්ක මූලපිරීමේ) පස්වන සමුළුව පවත්වන ලදී.

3. ජාතික නීති, ප්‍රතිපත්ති සහ ක්‍රියාමාර්ග

2022 ඉන්දියාව ඔවුන්ගේ බලපත්‍ර හිමි අබිං කර්මාන්තය පොපි කරල් වලින් අබිං මැලියම් නිස්සාරණය කිරීමේ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවේදයේ සිට පොපි පිදුරු සාන්ද්‍රණය භාවිතා කිරීම දක්වා සංක්‍රමණය වීම හඳුන්වා දී ඇත. නමුත් මෙම ක්‍රම දෙකම සඳහා රජයේ බලපත්‍ර යටතේ වසර පහක කාලයක් සඳහා වලංගුතාවය පවතී. 2022 ජූලි, මාලදිවයිනේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් පාලිත ඖෂධ අවශ්‍යතාවය මත භාවිතා කිරීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය (Guidelines for rational use of controlled drugs) නිකුත් කරන ලදී. එය යාවත්කාලීන වූ මාර්ගෝපදේශයන් පිළිබඳව UNODC වෙත වාර්තා කිරීමද සිදුකර ඇත. එසේම ෆාමසි සහ සෞඛ්‍ය සේවා සම්පාදකයන් වෙත අවශ්‍යතාවය මත පාලනය කරනලද ඖෂධ රට තුළට ආනයනය, ගබඩා කිරීම, බෙදාහැරීම සහ වාර්තා කිරීම පිළිබඳ ක්‍රියාපටිපාටි නිකුත් කිරීමද සිදුකරයි.

4. වගා කිරීම, නිපැයුම්, නිෂ්පාදනය සහ ජාවාරම

UNODC ඇස්තමේන්තු කර ඇති පරිදි 2020දී ලොව පුරා සිදුව ඇති සියලුම හෙරොයින් සහ මෝර්ෆීන් අත්අඩංගුවට ගැනීම් වලින් 4% ක්ම දකුණු ආසියාවෙන් වාර්තාවී ඇත. අත්අඩංගුවටගත් ඇතැම් ඖෂධ තොග දේශීය පරිභෝජනය සඳහා නියමකර ඇති අතරම අනෙක් ඒවා දකුණු මාර්ගය ඔස්සේ විශේෂයෙන්ම ඉන්දියාවට ප්‍රවාහනය කර ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ 2020 දී හෙරොයින් ටොන් 1.6 අත්අඩංගුවට ගෙන ඇති බව වාර්තා විය. කොවිඩ් 19 වසංගතය සහ ඒ ආශ්‍රිත සීමාවන් නොතකා දකුණු ආසියාව තුළ 2021දී ටොන් 86 ක ගංජා පැළෑටි (Cannabis Herbs) අත්අඩංගුවට ගැනීම් වැඩිවිය. එය 2019දී අත්අඩංගුවට ගත් ටොන් 32ට සාපේක්ෂව සීඝ්‍ර වැඩි වීමක් පෙන්නුම් කරනු ලබයි. 2012-2021 දශකය තුළ කලාපයේ වෙරළබඩ කලාපවල නීතිය බලාත්මක කිරීමේ බලධාරීන් සමුද්‍ර කලාපීය අත්අඩංගුවට ගැනීම් 340කට වඩා වාර්තා කළහ. එම අත්අඩංගුවට ගැනීම් අතර මෙතැම්පිටමීන් කිලෝග්‍රෑම් 10,600 අත්අඩංගුවට ගෙන ඇති අතර එය ප්‍රථම වරට 2013දී කලාපය තුළ දකුණතැනි වූ අතර 2017 සිට වැඩිවීමක් නිරීක්ෂණය වේ. අග්නිදිග ආසියාවේ සිට දකුණු ආසියාව දක්වා මෙතැම්පිටමීන් ජාවාරම පෙති සහ ස්ඵටික ආකාරයෙන් 2021 සිට දිගටම පැවතුණි. 2021 දෙසැම්බර් මාසයේදී මියන්මාරයේ සම්භවය වූ ස්ඵටිකරූපී මෙතැම්පිටමීන් අත්අඩංගුවට ගැනීම් කිලෝග්‍රෑම් 154ක් ඉන්දියාව වාර්තාකර ඇති අතරම 2021 මාර්තු මාසයේදී නාගලන්ත රාජ්‍යයේ කිලෝග්‍රෑම් 10.5ක්ද, ගුවහාති නගරයේ කිලෝග්‍රෑම් 12ක ප්‍රමාණයක් අත්අඩංගුවට ගැනීම් සිදුකර ඇත. බංගලාදේශය වාර්තා කරන පරිදි 2021දී මෙතැම්පිටමීන් පෙති (ශ්‍රී) මිලියන 53ක් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇති අතරම එය 2020 වසරේදී අත්අඩංගුවට ගත් මිලියන 36.4 සමඟ සංසන්දනාත්මකව සැසඳීමේදී අවධානය යොමු කළයුතු වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරනු ලබයි මෙතැම්පිටමීන් පෙති සහ ස්ඵටික ආකාරයෙන් අත්අඩංගුවට ගැනීම් ඉන්දියාව සහ මියන්මාරය අතර දේශසීමාවේදී වාර්තා විය. 2021 මාර්තු මාසයේදී පෙති 241,900ක් අත්අඩංගුවට ගන්නාලදී. 2021 ඔක්තෝම්බර් මාසයේදී ස්ඵටිකරූපී මෙතැම්පිටමීන් කිලෝග්‍රෑම් 1.5ක් සහ 2021 නොවැම්බර් මාසයේදී ස්ඵටිකරූපී මෙතැම්පිටමීන් කිලෝග්‍රෑම් 1ක් යනාදී ලෙස අත්අඩංගුවට ගැනීම් තුනක් වාර්තා වී ඇත. භූතානයේ රටතුළ වැඩිපුරම ප්‍රවාහනය කරන සහ අනිසි ලෙස භාවිතා කරන මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස දිගටම පවතින්නේ ගංජා වන අතරම ට්‍රැමඩෝල් කරල් (වෙළඳ නාමය Spasmo-

Proxylon Plus) ඉන් අනතුරුව වේ. 2020දී රාජකීය භූතාන පොලීසිය විසින් මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධිත සිදුවීම් වල අඩුවීමක් වාර්තා කරයි. 2019දී ලියාපදිංචි කළ සිදුවීම් 304ක් වාර්තාවන අතරම අත්අඩංගුවට ගැනීම් 660ක්ද, 2020දී සිදුවීම් 244ක්ද, අත්අඩංගුවට ගැනීම් 567ක්ද, වාර්තාවන අතරම එය 2019ට සාපේක්ෂව සිදුවීම් 60ක අඩුවීමක් පෙන්නුම් කරනු ලබයි. එසේම ජාත්‍යන්තර පාලනයට යටත් නොවන කැටමයින් (Ketamine) සහ කාත් (Catha edulis) වැනි මත්ද්‍රව්‍ය සිදුවීම් ද වාර්තා වේ. ගෝලීය වශයෙන් අඛණ්ඩව ඉල්ලුමක් පවතින කෘතීම මත්ද්‍රව්‍ය කාරකයක් වන ඖෂධීය කංසා සහ නෛතික නොවන ආකාරයෙන් නිපදවා ඇති මෙතැම්පිටමීන්, එෂ් සහ කැටමයින් (ණැප්පසබැ) යන ඒවා සඳහා නීති විරෝධී නිෂ්පාදන හා ජාවාරම් සිදුකරන සංවිධාන ඔවුන්ගේ ගෝලීය ක්‍රියාකාරකම් තවදුරටත් වර්ධනය කිරීම අපේක්ෂා කර ඇත. ඉන්දියාව විශාල රසායනික සහ ඖෂධ කර්මාන්තයක නිවහනක් වන අතරම කෘතීම ඖෂධ විශාල ප්‍රමාණයක් සහ ඒවායේ පූර්වගාමීන් නීති විරෝධී ලෙස නිෂ්පාදනය කිරීමට ගොඩනගන ලද වානිජ කර්මාන්තශාලාවල වර්ධනය වීමක් දැකගත හැකිය. මේ ආකාරයට අපරාධ සංවිධානවල මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් ඉහළ යෑමට සුදුසුකම් ලැබූ රසායනඥයන්ගේ ඇතැම් ක්‍රියාකලාප බලපෑම් කර ඇතිබව වාර්තාව දක්වයි. එම තත්වය ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා නව මනෝ ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍ය කල්තියා හඳුනාගැනීමට සහ උප ලේඛනගත කිරීමට පහසුකම් සැලසීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරී රෙගුලාසි සකස් කරමින් ඇති අතර රාජ්‍ය අතර සම්බන්ධීකරණය වර්ධනය වෙමින් පවතී. මීට අමතරව මාර්ගගත මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිය නියාමනය කිරීම වැඩිදියුණු වෙමින් පවතින අතර සාම්ප්‍රදායික සහ ඩිජිටල් විමර්ශන ගණනාවක් වැඩිදියුණු කරනු ලැබේ. INCB විසින් තෝරාගත් රටවල් කිහිපයක රසායනික කර්මාන්තය සිතියම්ගත කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබේ. ඉන්දියාවේ පසුගිය වසර පහ තුළ මත්ද්‍රව්‍ය අත්අඩංගුවට ගැනීම් සැලකිය යුතු වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන අතර අරන බැඵ සහ සමුද්‍ර මාර්ගික ක්‍රම වඩාත් බහුලව මතුවෙමින් පවතී.

2017-2022 ය තුළ හෙරොයින් අත්අඩංගුවට ගැනීම්

2017දී කිලෝග්‍රෑම් 2146 සිට 2021දී කිලෝග්‍රෑම් 7282 දක්වා ඉහළ ගොස් ඇත. ගංජා අත්අඩංගුවට ගැනීම් 90% කට වඩා වැඩිවීම. එනම් 2017දී කිලෝග්‍රෑම් 352539 සිට 2021දී කිලෝග්‍රෑම් 675631 දක්වා වූ අත්අඩංගුවට ගැනීම් වැඩිවීමක් ඉන්දිය මත්ද්‍රව්‍ය පාලන මණ්ඩලය විසින් වාර්තාකර ඇත. 2021 සැප්තැම්බර් මාසයේදී බටහිර වෙරළ තීරයේ ගුජරාට් ප්‍රාන්තයේ ටොන් 3කට ආසන්න ප්‍රමාණයක හෙරොයින් නැව්ගතකළ බහාලුම්වල තිබී අත්අඩංගුවට ගත්බව ඉන්දිය වරාය නිලධාරීන් වාර්තා කර ඇත. දකුණු මාර්ගය ඔස්සේ අරාබි මුහුද හරහා ජාවාරම් සිදුකර ඇත. 2022 මැයි මාසයේදී ගුජරාටයේ කච් දිස්ත්‍රික්කයේ මුන්ද්‍රා වරාය අසල කන්ටේනරයකින් කොකේන් කිලෝග්‍රෑම් 56ක් ආදායම් බුද්ධි අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය විසින් අත්අඩංගුවට ගන්නාලදී, 2022 මැයි මාසයේදී නවදිල්ලියේ ගුවන් භාණ්ඩ සංකීර්ණයේදී හෙරොයින් කිලෝග්‍රෑම් 62ක් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇති අතර ඊට පෙර ලක්ෂද්වීප් වෙරළට ඔබ්බෙන් වූ ධීවර බෝට්ටු දෙකකින් ආදායම් බුද්ධි අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය සහ ඉන්දිය වෙරළ ආරක්ෂක බලකාය විසින් හෙරොයින් කිලෝග්‍රෑම් 218ක් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත. එමෙන්ම කිලෝග්‍රෑම් 206ක තොගයක් කණ්ඩලානීදී සහ කිලෝග්‍රෑම් 396ක් Pipavav වරායේදී අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම සිදුකරනු ලබන සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ඖෂධ නිෂ්පාදන සහ ඇම්පිටමින්, කොකේන්, කොඩීන් පදනම් කරගත් කැස්ස සිරප්, එඒ සහ ට්‍රැමඩෝල් වැනි ද්‍රව්‍ය නීති විරෝධීව අලෙවි කිරීම සඳහා මාර්ගගත ඔසුසැල් ක්‍රමයක් භාවිත කර ඇත. එසේම 2022දී හයිඩ්‍රොබාක්, කර්නාටක හා කේරල ප්‍රාන්තවල එක්ස්ටසි අත්අඩංගුවට ගැනීම් වැඩිවිය.

2021දී ශ්‍රී ලංකාවේ බලධාරීන් විසින් හෙරොයින් කිලෝග්‍රෑම් 1594ක් සහ කානිම මත්ද්‍රව්‍ය කිලෝග්‍රෑම් 348කට වැඩි ප්‍රමාණයක් අත්අඩංගුවට ගත්බව වාර්තා කරනලදී. සමුද්‍ර කලාපීය වැටලීම් ප්‍රධාන වශයෙන් වරායන්හි නොව විවෘත මුහුදේදී සිදුකර ඇති අතර කුඩා යාත්‍රා සහ එකවර සොයා ගැනීමට අපහසු කුඩා ධීවර යාත්‍රා වලින් හමුවී ඇත. 2021 පෙබරවාරි මාසයේදී ශ්‍රී ලංකා නාවුක හමුදාව හෙරොයින් කිලෝග්‍රෑම් 400ක් සහ කැටමය ස්වභාවයේ මෙතැම්පිටමින් කිලෝග්‍රෑම් 100ක් ජාත්‍යන්තර මුහුදේදී අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත. මෙහිදී හෙරොයින් ඇෆ්ගනිස්ථානයේ නිපදවා පකිස්ථානයේදී සිදුකරනු ලබන ජාවාරම් මඟින් ලංකාව ඇතුළු රටවලට එවන බවයි.

මාලදිවයිනේ හෙරොයින් සහ ගංජා තෙල් වඩාත් සුලභ මත්ද්‍රව්‍ය වන අතර එක්ස්ටසි, බීෂ සහ අනෙකුත් කානිම මත්ද්‍රව්‍ය ද වැඩි ප්‍රමාණයක් මැත වසරවලදී අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත. 2021දී මාලදිවයින සිදුකළ මෙහෙයුමක් මඟින් හෙරොයින් කිලෝග්‍රෑම් 119ක් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත. එසේම රේගු වැටලීමක් මඟින් කොකේන් කිලෝග්‍රෑම් 2කට වැඩි ප්‍රමාණයක් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත. ඉන්දියාවේ සමාජ සාධාරණත්වය සහ සවිබල ගැන්වීම පිළිබඳ අමාත්‍යාංශ 2021-2022 වාර්ෂික වාර්තාව දක්වන පරිදි අවුරුදු 10-75 වයසේ පසුවන මිලියන 23ක පමණ ජනගහනයක් ඔපියොයිඩ් භාවිත කරන බවත් ඒ අතරට හෙරොයින් සහ වෛද්‍යමය ඔපියොයිඩ් අයත් බවයි. මිලියන 8ක පමණ ජනතාවක් ඔපියොයිඩ් ආශ්‍රිත අක්‍රමික වලින් පසුවන බවයි. 2018-2024 කාලසීමාවට යටත්වන පරිදි සමාජ සාධාරණත්වය සහ සවිබල ගැන්වීම පිළිබඳ අමාත්‍යාංශ වාර්ෂික ක්‍රියාකාරී සැලැස්මේ දැක්වෙන්නේ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන 400කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ඒකාබද්ධව මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිත අක්‍රමිකා දැනුවත්කිරීමේ වැඩසටහන්, ප්‍රතිකාර සහ පුනරුත්ථාපන ආයතන වර්ධනය කිරීම හරහා මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා පවතින ඉල්ලුම අවම කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගෙන තිබේ.

ඉන්දියාව සහ නේපාලය ඔපියොයිඩ් ඇගොනිස්ට් ප්‍රතිකාර (Opioids Agonist Treatment) කෙරෙහි වැඩි අවධානය යොමුකර ඇත. වාර්තා කරන පරිදි ශ්‍රී ලංකාවේ මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වන ප්‍රතිකාර සේවාවන්හි අඩුවීමක් දැකගතහැකි නමුත් නේවාසික ප්‍රතිකාර සේවාවන් පුළුල් වීමක් සිදුව ඇතිබව රජය වාර්තා කරයි. 1000ක ප්‍රතිකාර ධාරිතාවයක් සහිත ජාතික මට්ටමේ නේවාසික ප්‍රතිකාර වැඩසටහනක් ගොඩනඟා තිබෙනබව දක්වයි. බංගලාදේශයේ මෙතැම්පිටමින් භාවිත අක්‍රමිකා සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන පිරිසේ වැඩිවීමක් 2016-2019 දක්වා දැකගත හැකිය.

දකුණු ආසියාවේ රාජ්‍යයන්ගෙන් INCB මණ්ඩලය ඉල්ලා සිටින්නේ මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවික ව්‍යාප්තිය දැක්වෙන තොරතුරු පද්ධතියක් යාවත්කාලීනව පවත්වා ගැනීම වැදගත් බවයි. එසේම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ උපායමාර්ග සංවර්ධනය කිරීම සහ බලපෑමට ලක්වූ සමස්ත ජනගහනය ආවරණය වන පරිදි සාක්ෂි මත පදනම් වූ සහ එක් එක් රටවලට ආවේණික අවශ්‍යතා සහ විභවතාවන්ට ගැළපෙන ක්‍රම සංවර්ධනය කිරීමයි.

ජයනී රණසිංහ

සහකාර පර්යේෂණ නිලධාරී

හොඳ BRAND එකක් වෙන්න

ජීවිතය කියන්නේ මොන වගේ දෙයක්ද? මම මෙහෙම කාගෙන් හරි ඇහුවොත් ඒහෙම ගොඩක් දෙනෙක් දෙන උත්තරේ තමයි ජීවිතය කියන්නේ ම සතුට, දුක, වේදනාවෙන් කම්කටොලු මැද්දේ ගෙවන දෙයක් කියලා. හැබැයි එහෙම කියන අපි හැමෝම ජීවත් වෙනවානේ..... ජීවිතේ දුකයි, වැඩක් නෑ කිය කියා හෙටක් ගැන හිතනවානේ....එහෙනම් අපේ ජීවිතේ අපිට ඕනි විදියට BRAND එකක් හදාගන්න බැරිද?



මොකක්ද මේ BRAND එක කියන්නේ, මේ ගැන අපිට වැඩිපුරම ඇහෙන්නේ ව්‍යාපාර කටයුතු වලදී. එතනදී ව්‍යාපාරයේ ප්‍රධාන අරමුණක් තමයි තමන්ගේ නිෂ්පාදනය එහෙම නැත්තම් ව්‍යාපාරය හොඳ BRAND එකක් බවට පත් කරගන්න එක. ඒක නිසා තමයි අද කාලේ කෑමක් කන්න ගියත්, ඇඳුමක් අඳින්න ගියත්, සබන් කැල්ලක් ගන්න ගියත්, පලදින ආහරණයක් ගැන වුණත් මිලදී ගන්න කලින් BRAND දිහා බලලා ගන්නේ.

හැබැයි ඒ තරමට මිනිස්සුන්ගේ සිත් හොරකම් කරන, මිනිස්සුන්ට දැනෙන නමක් හදාගන්න BRAND එකක් වෙන එක නම් එව්වර ලේසි වැඩක් නෙමෙයි. උදාහරණයක් ගත්තාම භාණ්ඩයක් වගේ නෙමෙයි කෙනෙක් BRAND ක් වෙන්න එයා එයාගේ නම කිව්වම හැමෝම දන්න කෙනෙක් වෙන්න ,විලාසිතාවක් දැක්ක ගමන්, වචනයක් ඇහුණ ගමන් ඒ එයා තමයි කියලා දැනගන්න ගොඩක් හේතු බලපානවා. ඒකට උදව් කරන අයත් ගොඩක් ඉන්නවා.

අපි මනුස්සයෙක් විදියට අපි අපේ වගකීම යුතුකම හරියට ඉටු කරනවා නම්, ගුණාත්මක බවින් ඉහළ නම්, සමාජයට හොඳ සේවකයෙක් නම්, තරගකාරීත්වයට හොඳට මුහුණ දෙන්න පුළුවන් නම්, ඉහළට යනකොට අත දුන් අය අමතක කරන්නේ නැත්තම්, ඉහළට යනකොට ගුණවත්කම් අඩුවෙන්නේ නැත්තම්, අනිත් අයත් එක්ක සහයෝගයෙන් එයාල ගේ ආකර්ශණය දිනාගෙන වැඩ කරනවා නම්, දවසක ඔබව ඔබටම BRAND ක් කරගන්න පුළුවන්. ඒ එක්කම අපිට ආදරේ කරන අය අපිට මහා හයියක් එයාලා තමයි අපිට විශාල තැනක් හදලා දෙන්නේ BRAND එකක් වෙන්න.

ඒ වගේම අපිට BRAND එකක් වෙන්න ආදරේ අය වගේම සමාජයේ අපිට බැ කිව්වා, දාලා ගිය, කොන් කරපු, ගරහපු, වැරදි කිව්ව, නින්දා කරපු අය නිසාමත් අපිට ලැබෙන හයිය එක්ක අපි නැගිටිනවා හොඳ BRAND ක් වෙලා. චුට්ටක් බලන්නකෝ මෙයාගේ කතාව දිහා, අන්තර්ජාලෙන් තමයි උපුටා ගත්තේ නම්,

මේ පුංචි දරුවාගේ තාත්තා මත්වතුරට ඇබ්බැහි වුණු කම්කරුවෙක්.... බේබදුකම නිසාම රස්සාව අහිමි වුනු මනුස්සයෙක්.. මේ දරුවා ඉපදුනාට පස්සෙ තාත්තා තමන්ගෙ පවුල දාලා යනවා. අම්මා විදි ගණිකාවක් බවට පත්වෙනවා.

මෙයාට ජීවත් වෙන්න සිද්ධ වෙන්නේ කළු ජාතිකයන්ට වෙන්වුනු මුඩුක්කු නිවාස ප්‍රදේශයක.

මේ කිට්ටුව ජීවත් වෙනවා ලිතුවේනියාවෙන් සංක්‍රමණය වුනු යුදෙව් පවුලක්. මේ දරුවා කුණු බක්කියක් අවුස්සමින් ඉන්දැද්දි තමයි ඒ ගෙදර ගෘහ මූලික නෝනට මුණගැහෙන්නේ.

අනුකම්පා හිතූණු ඒ ගෙදර නෝනා මෙයාව ගෙදර එක්කගෙන ඇවිත් නාවලා, පිරිසිදු කරවලා, හොඳ කෑම වේලක් දෙනවා. එදා ඉඳන් හැම දාම මේ ගෙදරට යන එන එක මේ දරුවාගේ පුරුද්දක් වෙනවා.

කාත් එක්කත් හිනාවෙලා කතා කරන මේ ළමයා ගෙදර කාගෙත් ආදරේ දිනාගන්නවා.

මේ ගෙදර මිනිස්සු සංගීතයට හරි කැමතියි... ඒ ගෙදර තිබුණු පියානෝ එකත් සැක්සෆෝන් එකත් වාදනය කරන්න මේ දරුවා පුරුදු වෙනවා.

කෑම මේසෙන් පස්සෙ ගෙදර අය විනෝද වෙන්නේ මෙයාගේ කැඩිව්ව සංගීතයත් එක්කයි.

එක් අවුරුද්දක නත්තල් දවසෙ හැමෝම ගිණි කෙලි එක්ක සතුටු වෙද්දි වැඩි අවබෝධයක් නැති මේ පොඩි දරුවා එයාගේ මාමා කෙනෙකට අයිති ගිණි අවියක් හොයාගෙන ඒකෙන් අහසට වෙඩිල්ලක් තියන්නෙ සතුටු වෙන්න හිතාගෙන. ඒත් මෙයාට නතර වෙන්න වෙන්නෙ කළු ජාතික දරුවන් පුනරුත්ථාපනය කරන මධ්‍යස්ථානයක.

මේ පුංචි හිරගෙදර දි මේ දරුවාට පුළුවන් වෙනවා සංගීතය පොඩිවක් ඉගෙන ගන්න. අහම්බෙන් මෙයා සැක්සෆෝනය වාදනය කරනවා අහගෙන හිටපු මේ කඳවුරේ උපදේශකවරයෙක් පුදුම වෙනවා. ඒ නිසාමයි මේ කඳවුරේ එහෙමත් නැත්තං පුංචි හිර ගෙදර පැවැත්වෙන සංගීත පන්තියට සහභාගි වෙන්න මේ දරුවාට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ.

අවුරුදු තුනක් හිර ගෙදර ඉඳලා එළියට එන පුංචි දරුවාගේ හීනය තමා ටුම්පටි වාදකයෙක් වෙන එක. හැබැයි එහෙම එළියට එද්දි එයාව පිලිගන්න කිසිම කෙනෙක් නෑ. ඒ වෙද්දි එයාට යන්තම් අවුරුදු පහලොව ලැබුවා විතරයි. හෝටල් වල මුළුතැන්ගෙට අත් උදව් දීම.. අශ්වයන්ට කෑම දීම හා පිරිසිදු කිරීම.. පත්තර විකිණීම වගේ පුංචි රැකියා කරමින් එකතු කරගත් මුදලින් එයා කරන්නෙ පරණ ටුම්පටි එකක් මිලදී ගන්නවා.

මුළු දවසම මහන්සි වෙලා වැඩ කරලා.. රූ වෙද්දි .. නගරයේ කොනකට ගිහින් ටුම්පටි එක වාදනය කරන්න තනිකම ..දුක.. මහන්සිය නිවා ගන්න වගේම හිතේ කොණක හැංගිලා තියෙන හිනය හැබෑ කරගන්න හිතාගෙන වෙන්න ඕනෙ.

මේ සංගීතයට කන් දුන්න නිව් ඕර්ලියන්ස් නගරයේ තානායම් හිමියෙක් මේ දරුවාට ආරාධනා කරනවා තමන්ගේ අවන්හලේ සංගීත කාණ්ඩ කීපයක් වාදනය කරන්න. මොකද අවුරුදු ගණක අත්දැකීම් ඇති මේ තානායම් හිමියා සැකයක් නැතුව තේරුම් ගන්නවා තමන්ගේ අවන්හලේ වාදනය කරන වෘත්තීය වාදකයන්.. සංගීත ශිල්පීන්ට වඩා මේ ළමයා අපූරුවට වැඩේ කරනවා කියලා.

ලැජ්ජාවෙන් වුනත් මේ දරුවා ආරාධනාව පිලිගන්නවා. තමන්ට තියෙන හොඳම ඇඳුමෙන් සැරසිලා හවස් වෙලා ටුම්පටි එකක් අරන් මෙයා යනවා තානායමට. මත්වෙලා ඉන්න .. විනෝද වෙන හිතාවෙන මිනිස්සු මැද්දේ මේ දරුවා හෙමින් සැරේ වේදිකාවට නගිනවා.

මෙයාව දැක්ක තානායමේ මිනිස්සු හිතාවෙනවා හූ කියනවා.. හේතුව මේ දරුවා කවදාවත් දැකලත් නෑ. තානායම් හිමියාට සිද්ධ වෙනවා කීප සැරයක් වේදිකාවට නැගලා මේ අයව සන්සුන් කරන්න.. විනාඩියක් කන් දෙන්න කියලා බැහැපත් වෙන්න.

පුංචි දරුවා වේදිකාව මැද්දේ හිට ගන්නවා... ඇස් පියාගෙන ටුම්පටි එකට පන දෙනවා....

මහා සෝෂාවක් තිබ්බ තානායම එක මොහොතකින් නිහඬ වෙනවා. කිසිම සද්දක් නෑ.. හැම දෙනාම ගල් ගැහිල අහන් ඉන්නවා මේ පුදුමාකාර සංගීතය. සංගීත කාණ්ඩ ඉවර වෙන්නෙ මහා අත්පුඩි සද්දයක්.. මේස වලට තඩ් බැමක්.. කැගහලා පුදුමය පලකරන සද්දක් එක්ක. හැමෝම පුටුවලින් නැගිටින්නෙ ඉබේමයි.

ඒ ඇමරිකා එකසත් ජනපදයේ නිව් ඕර්ලියන්ස්. New Orleáns- United States මේ තමයි ලෝකයේ මෙතෙක් බිහිකරපු විශිෂ්ඨතම ටුම්පටි වාදන ශිල්පියා.. ඒ වගේම ජැස් සංගීතයේ විශිෂ්ඨතමයා. ඒ විතරක් නෙමේ එයාගේ ගැඹුරු කටහඬින් මුළු ඇමරිකාවම වසඟ කරපු ගායකයා.

මෙයාගෙ ජැස් සංගීතයට අදත් තැන තැන අහෙනවා. ලුයිස් ආම්ස්ට්‍රෝන්. 1901 1971 (Louis Daniel Armstrong) ලුවීස් ආම්ස්ට්‍රෝන්ගේ What a Wonderful World සිංදුව අහල නැත්තං... මේ ඒ සිංදුව අහන්න අවස්ථාවයි. ඒ තරමට ඒ සිංදුව ලස්සනයි.

කාත් කවුරුවත් නැතිව තනියම හැදිලා වැඩිලා.. කුණු බක්කි අවුස්සල බඩගින්න නිවාගෙන.. කරුණාවන්ත පවුලක ආදරය පොඩි කාලේකට ලබලා.. හිර ගෙදරකින් සංගීතය පොඩ්ඩක් ඉගෙන ගෙන.. මුලු ලෝකයම සංගීතයෙන් සතුටු කරපු ලුවීස් ආම්ස්ට්‍රෝන්ගේ තමන්ට කියලා BRAND එකක් හදා ගත්ත විදිය නුඹ වෙනුවෙන්ම ගෙනාවේ නුබේ ජීවතේ තියන හැකියා, කුසලතා දියුණු කරගත්තොත් BRAND එකක් වෙන් පුළුවන් බව කියන්න එහේම නම් කරන්න තියෙන්නේ අපි දැනෙන දෙයක් සමාජයට කරන එක.

එතකොට කකුලෙන් අදින මිනිස්සු වගේම අපේ ගමනට ශක්තියක් වෙන ආදරණීය මිනිස්සු ගොඩක් ඉන්නවා. ඒ අය අපිව දවසින් දවස දිරි ගන්වාවි” ඔයා නිසා තමයි අපි අද සතුටින් ඉන්නේ, ඔයා

නම් සැබෑ දක්ෂයෙක්, ඔයා ඒක කළා, ඔයා අපිට මේ වේලාවේ දෙවියෙක්, ඔයා දවසින් දවස දියුණු වෙන්න ඕනි” කියලා හදවතින්ම කියයි.ඒ වගේම” ඕවා කරන්න පුළුවන් වැඩ නෙමෙයි, කවදාවත් හැදෙන්නේ නෑ, ඔහොම දියුණු වෙන්න බෑ, ඔහොම කරලා කාටද හරි ගියේ” කියන අයත් ඉඳී.

ඉතින් මේ තමයි සමාජේ හැටි. මට ඔයාලට කියන්න ඕනි මෙච්චරයි. ඔයා දැනෙන වෙනසක් ඇති කරන්න උත්සහ කරපු කෙනෙක් නම්, කරන කෙනෙක් නම්, ඔයාට BRAND ක් හදා ගන්න ඕනි නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඔයාට උදව් කරන පුද්ගලයින් වගේම ඒ ගමන කඩාකප්පල් කරන්න උත්සාහ කරන පුද්ගලයින් අනිවාර්යෙන්ම ඉන්න ඕනි. එහෙම නෑ කියන්නේ ඔයා තාමත් BRAND ක් නෙමෙයි කියන ඒක. ඒ නිසා උත්සාහ කරන්න, ශක්තිය වඩන්න කොපි කළ හැකි සම කළ නොහැකි BRAND එකක් වෙන්න. ඒ ගමනේ දී එන ගල් මුල් ඔක්කොම ඔයාට අශීර්වාදයක් කරගන්න ඔයාගේ BRAND එක සමාජයට රටට හොඳ දෙයක් වෙනුවෙන් නිර්මාණය කරන්න. ඒ වගේම මිනිස්සුන්ට වෙර කරන්න එපා. හදවතින්ම එයාලාට අනුකම්පා කරන්න. මොකද ඔයාව BRAND ක් කරන්න ඔයා වගේම, ඔයාට ආදරේ කරපු අය වගේම, බණින අයත් මහන්සි වෙන නිසා.

සිතට ගන්න කාටවත් අභියෝග කරන්න බැරි BRAND වෙලා ලොව දිනන්න. ඒ යන ගමනට ජයෙන් ජය !

වානිකා අබේසිංහ
සහකාර බාහිර සේවා නිලධාරී



Talangama
“Talangama” Prevention, Treatment &
Center
172, Shanthi Mawatha Talangama
Tel : +94 11 2788090
Fax : +94 11 2788090
Email : sethsevana@nddcb.gov.lk



Nawadiganthaya
“Nawadiganthaya” Prevention,
Treatment & Rehabilitation Centre
Urapola, Nittambuwa
Tel : +94 33 2283060
Fax : +94 33 2283060
Email : navadiganthaya@nddcb.gov.lk



Galle
“Galle” Prevention, Treatment &
Rehabilitation Centre
Unawatuna Galle
Tel : +94 91 2224443
Fax : +94 91 2224443
Email : mithsevana@nddcb.gov.lk



Kandy
“Kandy” Youth Prevention,
Treatment & Rehabilitation Centre
Mampitiya Estate Handessa, Peradeniya
Tel : +94 81 2315504
Fax : +94 81 2315504
Email : methsevana@nddcb.gov.lk

Tel – 011 2868794 - 6
Web -<https://www.nddcb.gov.lk/>
Fb – National Dangerous Drug Control Board.

මණ්ඩලයේ දීප ව්‍යාප්ත බාහිරසේවා පහසුකම්

Province	District	DS Area	Name	Phone Number
Western	Colombo- 13	Colombo	Dilum Priyankara Wikramarachchi	0715114640
		Thimbirigasyaya		
		Moratuwa/WP- CSO	A.Monika.C.Amarasinghe	0717613429
		Mahargama		
		Dehiwala/Rathmal ana		
		Homagama	P.A.Nadeeshani Padmasiri	0715157443
		Kesbewa		
		Kolonnawa	R.A.Thushara Nilmini	0718544432
		Kaduwela	P.P.U.Lakmali	0715735470
		Padukka		
		Rajagiriya		
		Seethawaka	Devika Madurapperuma(L)	0716334535
	Gampaha-13	Attanagalla	Buddhima Nuwangi	0713663633
		Dompe		
		Mirigama		
		Gampaha		
		Biyagama		
		Minuwangoda		
		Ja-Ela		
		Katana		
		Divulapitiya		
		Negambo		
		Mahara		
Wattala				
	Kelaniya			

	Kaluthara-14	All	Buddhi Erangika	071 068 2390
North Western	Kurunegala-30	Kurunegala	Surangi Welagedara	0719077404
		Mawathagama		
		Mallawapitiya		
		Rideegama		
		Ibbagamuwa		
		Polpithigama		
		Ehetuwewa		
		Ambanpola		
		Kuliyapitiya west		
		Polgahawela		
		Alawwa		
		Udubeddhawa		
		Pannala		
		Galigamuwa		
		Mahawa		
		North Western		
Bingiriya				
Ganewatta				
Giribawa				
North Western	Kurunegala-30	Katupotha		0719077404
		Kobeigane		
		Kotavehera		
		Kuliyapitiya East		
		Maspotha		
		Narammala		
		Nikaweratiya		
		Panduwasnuwara		
		Rasnayakapura		
		Wariyapola		

		Weerambugedara		
Central	Kandy-20	All	T.G.Ariyaratne.	0718544439
	Mathale-11	All	Nihathamani Bulathsinghala(L) Dinesh Chathuranga.	0771905694 0718806846
	Nuwaraeliya-5	All	S.Sanjeewa.W.Wijayarathna	0714225018
North Central	Anuradhpura-22	All	Thamara Senevirathna.	0705935735
	Polonnaruwa-7	All	D.M.Danushka P. Disanayake.	0701901025
Sbaragamuw a	Kegalle-11	All	Rev.Fr.S.C.Thotawattage	0717 401189
	Rathnapura-17	All	S.A.D.Chanika Abeyasinghe(L)	0713613913
Southern	Galle-19	All	L.K.S.Malkumari	0718050564
	Hambanthota-12	All	Chamari Supunsala	0711830426
	Matara-16	All	H.C.Chameera Lakmal	0713965040
Uwa	Badulla - 15	All	Dinesh Chathuranga.	0718806846
	Monaragala-11	All	B.Ajith Kumara	0702803837
Northern	Jaffna-15	All	Siyamini Violet	0770760222

මොන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළත්,

ඉන්හේ අමාරුවෙන්,
අපහසුවෙන්, වේදනාවෙන්,

කවුරු කොහොම කියන්න, පෙන්නන්න හැදවත්
ඒවා රවට්ටන්න හඳුනා උපක්‍රම විතරමයි



ජීවිතය කෝරාගන්න - මහින් හිදුහස් වෙන්න
එකතුවන්න අපිත් එක්ක

මත්ද්‍රව්‍ය ඔබට කරන බලපෑම්

 කෘෂ, දුර්වල හා අවලක්ෂණ පෙනුම	 චිකිත්සා අප්‍රාචිතවීම	 මරණයට පත්වීම
 රෝගී වීම සහ රෝගවලට පහසුවෙන් හොදර වීම	 මානසික රෝග ඇති වීම	 සාමාන්‍ය මනසින් වැඩි වීම
 බර අඩුවීම	 සමාජ අවමානය	 පවුල් සබඳතා බිඳීයාම
 ආර්ථික පරිහානිය	 හදිසි මරණ	