ලෝක ළමා දින ජාතික සතිය සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මගින් පාසල් දරුවන් දැනුවත් කිරීමට සකස් කිරීමට යෝජිත වීඩියෝ පටයේ පිටපත

වීඩියෝ පටය 2025.09.26 දින වන විට අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ හා පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුවේ නිල වෙබ් අඩවිවලින් බාගත කර හැකිය.

සෝදුපත් බැලීම සම්පූර්ණ නොකල පිටපතක් බව සලකන්න.

නිවේදිකාව සහ වෛද්‍යවරුන් ලෙස කුඩා දරුවන් යොදා ගැනේ. මෙම පිටපතින් විනාඩි 30කට සුදුසු වන පරිදි වීඩියෝවක් සැකසීමට බලාපොරොත්තු වන අතර , එලෙස වීඩියො දර්ශනයක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම අපහසු දුෂ්කර පාසල් සඳහා මෙම පිටපත ලබා දී ඒ ඇසුරින් නාට්‍යානුසාරයෙන් දරුවන් දැනුවත් කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

Doctor Kids

තේමා ගීතය

ලෙඩ හැදෙනා හැටි
ලෙඩ නොවෙනා හැටි
අපි නැත්නම්
කවුරුද දන්නේ

එන්න එන්න
අපි හැමෝම එක්වී
ලෙඩ පන්නන්නයි
සැරසෙන්නේ

තිත්ත බේත් නැති
අපි ලෙඩ වෙන්නැති
රටක් හදන්නයි
අපි යන්නේ

ලෙඩ පන්නාලා
සතුටින් ඉන්නා
රහස කියන්නයි
අපි එන්නේ

ඩොක්ටර් කිඩ්ස්

Chathuri :

ආයුබෝවන්.. අදත් ඔයාලා මේ එකතුවෙලා ඉන්නෙ " ඩොක්ටර් කිඩ්ස්, වැඩසටහනත් එක්ක.

මම චතුරි.

ඔන්න එහෙන, අදත් අපි කතා කරන්න යන්නේ පුන්චි ඔයාල දැනගන්න ම ඕන වැදගත් දේවල් ටිකක් ගැන. .

ඒකට අද අපිත් එක්ක එකතු වෙනවා..

වෛද්‍ය සරසි, වෛද්‍ය ශ්‍යාම්, වෛද්‍ය විකුම්, අපි ඔයාල හැම දෙනාම ආයුබෝවන් කියල පිලිගන්නවා.

Chathuri :

ඔන්න අපි අපේ කතාව පටන්ගන්නයි යන්නෙ. අපි මුලින්ම අහමු ඩොක්ටර් සරසි ගෙන්.. මේ දවස් වල අපේ රටේ පොඩි අයට මොන වගේ ප්‍රශ්නද තියෙන්නෙ කියලා..

Dr Sarasi :

ඔව් චතුරි.. මේ දවස් වල අපේ පොඩි යාලුවො ලෙඩ වෙන එක ටිකක් වැඩියි කියලා තමයි කියන්න තියෙන්නේ ..

Chathuri :

මොන වගේ ලෙඩද ?

Dr Sarasi :

පොඩි පොඩි ලෙඩ විතරක් නෙවෙයි, එයාලා ලොකු වෙලා තරුන වයස්සට එනකොට දියවැඩියාව වගේ ලෙඩ හැදෙන්නත් වැඩි ඉඩක් තියෙනවා කියලා තමයි අපිට දැනගන්න ලැබිලා තියෙන්නේ..

Chathuri :

ඉතින් ඇයි එහෙම වෙන්නේ කියල කියන්න පුලුවන් ද ?

Dr Sarasi :

ආ ඒකට හේතු ගොඩක් තියෙනවා. ලොකුම හේතුව තමයි හොද ගුණදායක කෑම වර් ග කන්නෙ නැති එක වගේම අපිව ලෙඩ කරන කෑම වර් ග කන එක

Chathuri :

හරි, අපිට කියන්න බලන්න අපි කොහොමද කන්න හොද කෑම වර් ග අඳුනගන්නේ ?

Dr Sarasi :

ආ ඒක හරිම ලේසියෙන් කරන්න පුලුවන්, අපි කන සමහර කෑම වර් ග තියෙනවා ඒ කෑම වර් ග ය හදන තැන ඉඳන් කිසිම වෙනසක් නැතුව අපේ ගෙදරට එන. හරියට ගොවිපොලක හදන එලවලු පලතුරු පළා වර් ග කිරි බිත්තර මස් මුහුදු මාලු, වැව් මාලු ඒ විදිහටම අපේ ගෙදරට ගේනවා වගේ.

තව සමහර කෑම වර් ග තියෙනවා ඒ කෑම අපේ ගෙදරට එන්නේ කර්මන්තශාලාවක් හරහා. හරියට ගොවිපොලේ හැදෙන පලතුරු කර්මාන්තශාලාවකට ගිහින් ජෑම්, සෝස් , වගේ දේවල් හැටියට ගෙදරට එනවා වගේ. තව.. ගොවිපොලේ හදන මස් කර්මාන්තශාලාවකට ගිහින් සොසේජස් මීට් බෝල්ස් වගේ දේවල් වෙලා එනවා වගේ. තව් ගොවිපොලේ දොවාගන්න කිරි කර්මාන්තශාලාවකට ගිහින් කිරිපිටි වෙලා එනවා වගේ.. ගොවිපොලේ හැදෙන අල කර්මාන්ත ශාලාවකට ගිහින් පොටෑටෝ චිප්ස් වෙලා එනවා වගේ.

ඔන්න ඔය වර් ග දෙකෙන් , ගොවිපොලෙන් , මුදෙන් කෙලින්ම වෙනස් නොවී අපේ ගෙදරට ගේන කෑම වර් ග තමයි අපි වැඩිපුර තෝරගන්න ඕන. කර්මාන්ත ශාලා වලින් එන කෑම නිතර නිතර කෑවොත් ඉතින් ලෙඩ වෙන්න තමයි වෙන්නෙ.

Chathuri :

ශා හරිම ලේසි නෙ. තව මොනවද අපේ පුන්චි යාලුවො කෑම ගැන දැනගන්න ඕන ?

Dr Sarasi :

ඔයාලා දැනගන්න ඕන අපි කන කෑම වර් ග වලින් වලින් අපට තියෙන ප්‍රයෝජන. සමහර කෑම වර් ග තියෙනවා අපිව ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන. ඒ කෑම වලට අපි කියන්නේ " ආරක්ෂක ආහාර " කියලා. . අපි හැමදාම කෑමට ගන්න එලවලු, පලතුරු ඒ වගේම පලාවර් ග තමයි මේ ආරක්ෂක ආහාර වලට අයිති වෙන්නේ .

ඉතින් ලෙඩවලින් බේරිලා ඉන්න කැමති හැම කෙනෙක්ම හැමදාම කැරට්, පතෝල, වට්ටක්කා , ගෝවා , බෝන්චි වගේ එලවලු වර් ග දෙකකුයි, ඇඹරැල්ලා, වෙරලු, කෙසෙල්, පැපොල්, අඹ , පේර, වගේ පලතුරු වර් ග දෙකකුයි, ගොටුකොල , මුගුනුවැන්න, සාරන, තම්පලා වගේ පලා වර් ග යකුයි කෑමට ගන්නවා නම් අපිට පුලුවන් ගොඩක් ලෙඩ වලින් බේරිලා ඉන්න.

මතකයි නේද ?

හැමදාම එලවලු වර් ග දෙකයි, පලතුරු වර් ග දෙකයි , පලාවර් ග එකයි, දෙකයි දෙකයි එකයි. ඔක්කොම පහයි.

Chathuri :

දෙකයි දෙකයි එකයි. ඔක්කොම පහයි.

එලවලු දෙකයි. පලතුරු දෙකයි. පලාවර් ග යයි.

බොහොම ස්තුතියි ඩොක්ටර් සරසි.

ඒ අතරේ අපිට පණිවිඩයක් එනවා අපේ පුන්චි යාලුවෙක් දුරකතනයෙන් අපිත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා කියලා. අපි බලමුද කවුද අපේ එකයි - නවයයි - නවයයි - නවය දුරකතන අංකයෙන් අපිත් අක්ක එකතු වෙන්නෙ කියලා.

හලෝ

Inoka :

හලෝ

Chathuri :

ඔව් කවුද මේ

Inoka :

මම ඉනෝකා

Chathuri :

ආ ඉනෝකා කීය වසරෙද ඉගෙනගන්නේ ?

Inoka :

මම හතර වසරේ ..

Chathuri :

ඉතින් කියන්න කාගෙන් ද ඔයා ප්‍රශ්නෙ අහන්නෙ, මොකද්ද ඔයාගෙ ප්‍රශ්නෙ ?

Inoka :

මම් ප්‍රශ්නෙ අහන්නෙ ඩොක්ටර් විකුම් අන්කල් ගෙන්. මට දැනගන්න ඕන අපි රෑට කොච්චර වෙලා නිදාගන්න ඕනද කියලා ?

Chathuri :

ඔව් ඩොකර් විකුම්, අපි උත්තරය දෙමුද ?

Dr Vikum

ඔව් මලීතා. නින්ද කියන්නේ පුන්චි ඔයාලට උවමනාම දෙයක්. හරියට නිදාගත්තෙ නැත්නම් ඒ නිසා ඔයාලව ලෙඩ වෙන්න පුලුවන්, ඒ වගේම ඉස්කෝලෙ වැඩ හරියට කරගන්න බරි වෙන්න පුලුවන්.

ඒ නිසා රෑට හොදින් නිදාගන්න එක හරිම වැදගත්.

ඉතින් ඒ නිසා ඔයාලා හමෝම පුරුදු වෙන්න ඕන් හැම දාම එකම වෙලාවට නිදාගෙන එකම වෙලාවට ඇහැරෙන්න.

ඒ වගේම රෑ දහයට කලින් නිදාගෙන පාන්දර හතරට පස්සෙ අවධි වෙනවා නම් හොදයි කියලයි කියන්නෙ.

තේරුනා නේද ?

Maleetha

ඔව් බොහොම ස්තුතියි විකුම් අන්කල්.

Chathuri :

ඔව් එහෙනම් අපි ආයෙත් එකතු වෙමු ඩොක්ටර් කිඩ්ස් එක්ක.

දැන් අපි අහමු ඩොක්ටර් ශ්‍යාම් ගෙන්.. තව මොනවද අපේ පොඩි යාලුවන් ව ලෙඩ කරන පුරුදු ?

Dr Syam :

එක පුරුද්දක් තියෙනවා අපේ පුන්චි යාලුවන්ව ලෙඩ කරන. මම හිතන්නෙ අපි ඒ ගැන කතා කරන්නම ඕනෙ

Chathuri :

ඒ මොකද්ද ඒ පුරුද්ද?

Dr Syam :

ඒ තමයි පැණි රස කන එක.

පැණි රස කියන්නේ සීනි. ඉතින් අපි සීනි කන්නේ අපි ඒ රසට පුරුදු වෙලා නිසා. ඒත් ඉතින් සීනි කෑවා කියලා අපිට කිසිම වාසියක් නම් නෑ. ලෙඩ වෙන එක තමයි වෙන්නේ.

Chathuri :

ඒ කියන්නේ පොඩ්ඩක් වත් කන්න හොඳ නෑ කියන එකද ?

Dr Syam :

නොකා ඉන්න පුලුවන් නම් හොඳයි. හැබැයි අපිට සීනි කැවෙන නිසා පුලුවන් තරම් අඩුවෙන් කන්න කියලා තමයි කියන්නේ.

Chathuri :

ඒ කියන්නේ අපි කෑම වලට සීනි දාන්නේ නැතුව හිටියොත් හරි නේ ද ?

Dr Syam :

අපි සීනි දාන්නේ නැති උනත් අපි කන පණි රස කෑම වල සීනි ගොඩක් තියෙනවා. මේ බලන්න

මේ පැනි බීම බෝතලේ හැදි 10 ක් තියෙනවා. තියෙනවා. මේ අයිස් ක්‍රීම් එකේ හැදි 10 ක් තියෙනවා. තියෙනවා. ඔයාලා කන චොකලට් බිස්කට් එකක හැදි 2 - 3 ක් තියෙනවා. තියෙනවා..

ඒවගේ සීනි ගොඩක් තියෙන කෑම බීම ගත්තොත් අපි අර කලින් කිවුවා වගේ ලෙඩ වෙන්න පුලුවන්.

Chathuri :

ඉතින් අපි කොහොමද හොයාගන්නෙ කෑම වල කොච්චර සීනි තියෙනව ද කියලා ?

Dr Syam :

ආ.. අපි ඒක හොයාගන්නේ ට්‍රෆික් ලයිට් වලින්.

Chathuri :

ට්‍රැෆික් ලයිට්.. අර අපි පාරෙ යනකොට තියෙන ඒවද ?

Dr Syam :

නෑ නෑ.. බීම බෝතල් , බිස්කට් පැකට් වගේම අනික් කෑම අසුරන වල තියෙන ට්‍රැෆික් ලයිට්.

ඔයාලා දැකලා තියෙනවා ද බීම බෝතල් වල මෙන්න මේ වගේ රවුමක් තියෙනවා.. ඒ රවුමෙ පාටින් අපිට කියන්න පුලුවන් ඒ බීම ජාතියේ තියෙන සීනි ප්‍රමානය ගැන.

Chathuri :

ඇත්තටම ?

Dr Syam :

ඔව්. මේ බලන්න. මේ බීම බෝතලේ තියෙන රවුම රතු පාටයි. රතු පාටින් කියන්නේ අධික සීනි ප්‍රමානයක් තියෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ බිව්වොත් ලෙඩ හැදෙන්න ලොකු ඉඩක් තියෙනවා කියන එක.

මේ බෝතලේ තියෙන්නේ තැඹිලි පාට රවුමක්. ඒ කියන්නේ රතු පාට තරම්ම නැති උනත් සෑහෙන සීනි ගොඩක් තියෙනවා කියන එක. ඒ නිසා එහෙම ඒවත් නොබී ඉන්නවා නං තමයි හොඳ.

Chathuri :

එතකොට සීනි අඩු බීම වර් ග නැද්ද?

Dr Syam :

තියෙනවා. එ වගේ තියෙන්නේ කොල පාට රවුමක්. මෙන්න මේ වගේ. කොලපාටින් කියන්නෙ අඩු සීනි කියන එක. හැබැයි ඉතින් ඒ හැම බීම වර් ග යක් ම වගේ හදලා තියෙන්නේ ඇඟට හොඳ නැති පාට වර් ග , රසකාරක දාලා. ඉතින් සීනි අඩු උනා කියලා ලෙඩ හැදෙන්නෙ නැතුව තියෙන්නෙ නෑ.

Chathuri :

හරි. මම හිතන්නේ හැමෝටම තේරුනා. රතු කියන්නේ සීනි අධිකයි කියන එක. තැඹිලි කියන්නේ රතු පාටට වඩා ටිකක් අඩුවෙන් සීනි තියෙනවා කියන එක., දන් ඔයාලා දන්නවා ට්‍රැෆික් ලයිට් දිහා බලලා බීම වල තියෙන සීනි මට්ටම ගැන කියන්න.

Dr Syam :

මම තව පුදුම හිතෙන දෙයක් කියන්නද ?

Chathuri :

ඒ මොකද්ද?

Dr Syam :

එක බීම වර් ග යක් තියෙනවා සීනි පොඩ්ඩක් වත් නැති. අපේ ඇඟට හරිම හොඳයි.

Chathuri :

ඇත්තටම. ඒ මොකද්ද ඒ බීම වර් ග ය.

Dr Syam :

ඒ තමයි පිරිසිදු වතුර. අපිට බොන්න තියෙන හොඳම බීම තමයි වතුර. සීනිත් නෑ. ලෙඩත් නෑ.

Chathuri :

එහෙමනං , අනාගතේ ලෙඩ වෙන්න කැමති නැති පුන්චි යාලුවෝ හැමෝටම කරන්න තියෙන්නේ තිබහට සීනි තියෙන බීම වර් ග වෙනුවට වතුර බොන්න පුරුදු වෙන එක.

ඔන්න අපි ට්‍රැෆික් ලයිට් ගැන කතා කරපු නිසා දැන් අපි හදන්නේ ඇත්තම ට්‍රැෆික් ලයිට් ගැන කියන ගීතයක් අහන්න. එහෙනම් අපි හැමෝම එකතුවෙලා ඒ ගීතය අහමු.. ඔන්න පුලුවන් අය එකපාරින් ම කටපාඩම් කරගන්න …

මහ පාරේ අපි ගමනක් යනකොට
වාහනයක නැගලා

රතුයි කහයි කොල
ලයිට් තියෙනවා
කනු වල සවි කරලා

පරිස්සමෙන් පාරේ යන්නට
ඒ ලයිට් උදවු වෙන්නේ
හරියට දැනගෙන අපි යනවා නම්
නෑ අනතුරු වෙන්නේ

කොල දැල්වෙනවා
කහ දල්වෙනවා
ආයෙත් රතු වෙනවා

රතු දැල් වෙනවා
කහ දල් වෙනවා
ආයෙම කොල වෙනවා

කොළ දැල් වෙනකොට අපි යනවා
කොළ දැල් වෙනකොට අපි යනවා
කහ දැල් වෙනකොට
නවතින්නට අපි සූදානම් වෙනවා
රතු දැල්වෙනවා දැක්ක ගමන් අපි
රතය නවත්තනවා

රතු දැල්වෙනකොට නවතිනවා
රතු දැල්වෙනකොට නවතිනවා
කහ දැල්වෙනකොට ආයෙත් යන්නට
සූදානම් වෙනවා

කොල දැල්වෙනකොට හෙමින් සැරේ අපි
අපේ ගමන යනවා

පරිස්සමෙන් පාරේ යන්නට
ඒ ලයිට් උදවු වෙන්නේ
හරියට දැනගෙන අපි යනවා නම්
නෑ අනතුරු වෙන්නේ

සින්දුව අහලා ඉවරවෙලා ඔන්න අපි දැන් කතා කරන්නේ වෛද්‍ය විකුම් එක්ක. ඩොක්ටර් විකුම් ට මොනවද කියන්න තියෙන්නේ අපේ පුන්චි යාලුවොන්ට ?

Dr Vikum

හැමෝම කෑම ගැන කිවුව හින්දා මම කියන්නම් ඔයාලා ලෙඩ කරන තව දෙයක් ගැන. ඒ තමයි ඩිජිටල් තිර.

Chathuri :

ඇත්තටම මොනවද ඩිජිටල් තිර කියන්නේ ?

Dr Vikum

ඩිජිටල් තිර කියන්නේ, ස්මර්ට් ෆෝන්, ටී වී, කම්පියුටර් වගේ ඕනෙම තිරයක්. ඒ කියන්නේ ස්ක්‍රීන් එකක්.

මෙන්න මේ තිර දිහා බලාගෙන ඉන්න කාලය වැඩි උනාම අපේ පුන්චි යාලුවොන්ට එක එක කරදර වෙන්න පුලුවන්.

Chathuri :

මොන වගේ කරදරද ?

Dr Vikum

ගොඩක් කරදර තියෙනවා. මම එකක් දෙකක් කිවුවොත් මේ ඩිගිටල් තිර දිහ බලාගෙන ඉන්න නිසා හරියට නින්ද යන්නෙ නැති වෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා පහු වෙනිදාට ඉස්කෝලෙ වැඩ ටික හරියට කරගන්න බැරි වෙනවා.

ඊට පස්සෙ අපේ මොලේ වැඩීමට බාධා ඇතිවෙලා ඉගෙනගන්න , ගනන් හදන්න, ක්‍රීඩා කරන්න බැරි වෙන්නත් පුලුවන්.

ඒ විතරක් නෙවෙයි.අපිට දේවල් මතක තියාගන්න අමාරු වෙන්නත් පුලුවන්. කොච්චරමහන්සි වෙලා පාඩම් කරත් මතක හිටින්නේ හරිම ටිකයි.

Chathuri :

ඉතින් අපි ඒකට මොකද කරන්නේ ?

Dr Vikum

ඉස්සර වෙලාම අපි දවසක කොයි තරම් කාලයක් මේ ඩිජිටල් තිර එක්ක ගතකරනවාද කියලා බලන්න ඕන.

ඒ කියන්නේ ස්මර්ට් ෆෝන්, කම්පියුටර්, ටෙලිවිශන්, වගේ හැම තිරයක් එක්ක,ම ගතකරන කාලය එකතු කරලා බලන්න ඕනෙ. අපි දවසකට පයකට වඩා කාලයක් මේ තිර එක්ක ගත කරනවා නම්, පුලුවන් තරම් ඉක්මනින් ඒ කාලය අඩු කරගන්න වෙනවා.

එහෙම නැති උනොත් ඉතින් කරදරේ වැටෙන්න තමයි වෙන්නෙ..

Chathuri :

හරි.. එහෙම නම් අද අපි ලෙඩ නොවී ඉන්න හැටි ගැන ගොඩක් දේවිල් ඉගෙන ගත්තා..

යන්න කලින් අපි ආයෙත් මතක් කරනවා, අපේ පුන්චි යාලුවෝ අද එකතු වෙලා හිටියේ H P B ගෙන එන Doctor Kids වැඩහටහනත් එක්ක. H P B කියන්නේ Health Promotion Bureau කියන එක. ඒ කියන්නේ අපේ රටේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

එහෙම නම් තවත් දවසක මේ වගේම ඩොක්ටර් කිඩ්ස් වඩසටහනකින් හමු වෙමු.

එතකල් පුන්චි යාලුවෝ හමෝටම ආයුබෝවන්..