சர்வதேச குழந்தைகள் தின தேசிய வாரத்திற்காக பாடசாலைகளுக்கு குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்பிப்பதற்காக சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகத்தால் தயாரிக்க முன்மொழியப்பட்ட வீடியோக் காட்சியின் நகல்

இந்த வீடியோவை கல்வி, உயர்கல்வி மற்றும் தொழிற்கல்வி அமைச்சகம் மற்றும் நன்னடத்தை மற்றும் குழந்தை பராமரிப்பு சேவைகள் துறையின் அதிகாரப்பூர்வ வலைத்தளங்களில் இருந்து 2025.09.26 லிருந்து பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

சரிபார்த்தல் முழுமையடையாத நகல் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

சிறு குழந்தைகள் அறிவிப்பாளர்களாகவும் மருத்துவர்களாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறார்கள். இந்த ஸ்கிரிப்ட்டிலிருந்து 30 நிமிடங்களுக்கு ஏற்ற ஒரு வீடியோ தயாரிக்கப்படும் என்று நம்பப்படுகிறது, மேலும் இதுபோன்ற காணொளியைக் காண்பிப்பது கடினமாக இருக்கும் பாடசாலைகளுக்கு இந்த ஸ்கிரிப்ட் வழங்கப்படும் என்றும், நாடகம் மூலம் குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்பிக்கப்படும் என்றும் நம்பப்படுகிறது.

Doctor Kids

Theme Song

நோய் வரும் விதம்

நோய் வராத விதம்

எங்களை விட

யாருக்குத் தெரியும்

வாங்க வாங்க

நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து

நோய் விரட்டவே

ஆயத்தமாகிறோம்

கசப்பான மருந்தற்ற

நாம் நோய்வாய்ப்படாத

நாடொன்றை உருவாக்கவே

போகிறோம் நாம்

நோய்களை விரட்டி

மகிழ்வுடன் இருக்கும்

இரகசியம் சொல்லவே

வருகிறோம் நாம்

இண்டைக்கும் நாங்க தொடங்கப்போறம்

குழந்தைகள் உங்களுக்காக

HPB கொண்டு வரும்

டொக்டர் கிட்ஸ்

Chathuri:

வணக்கம் இண்டைக்கும் நீங்க இங்க இணைஞ்சிருக்கிறது டொக்டர் கிட்ஸ் நிகழ்ச்சியோட

நான் சதுரி

இண்டைக்கும் நாங்க கதைக்கப்போறது குழந்தைகள் நீங்க தெரிஞ்சுகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள் சிலத பத்தி

அதுக்கு இண்டைக்கு எங்களோட இணைந்து கொள்றாங்க

வைத்தியர் சரசி, வைத்தியர் சியாம், வைத்தியர் விகும், நாங்க உங்க எல்லாரையும் வணக்கம் சொல்லி வரவேற்கிறோம்

Chathuri:

நாங்க இப்ப எங்கட கதைய தொடங்கப்போறோம். நாங்க முதல்ல கேப்பம் டொக்டர் சரசிக்கிட்ட இந்த நாட்கள்ல நம்ம நாட்டில சின்ன ஆக்களுக்கு என்ன மாதிரியான பிரச்சனை இருக்கு எண்டு

Dr Sarasi :

ஓம் சதுரி. இந்த நாட்கள்ல நம்ம சின்ன நண்பர்கள் நோய்வாய்ப்படுறது கொஞ்சம் கூட எண்டு தான் சொல்ல இருக்கு

Chathuri :

என்ன மாதிரியான நோய்கள் ?

Dr Sarasi :

சின்ன சின்ன நோய்கள் மட்டுமில்ல, அவங்க பெரிய ஆக்கள் ஆகி பருவ வயசுக்கு வரும் போது நீரிழிவு மாதிரி நோய்கள் வரவும் இடமிருக்கு எண்டு தான் எங்களுக்கு தெரிய வந்திருக்கு

Chathuri :

அப்ப ஏன் அப்பிடி நடக்குது எண்டு சொல்ல முடியுமா ?

Dr Sarasi :

ஆ அதுக்கு நிறைய காரணங்கள் இருக்கு. பிரதானமான காரணம்தான் நல்ல போசணையான உணவுகள் சாப்பிடாதது அதே மாதிரி நம்மள நோய் வாய்ப்படுத்துற உணவுகளை சாப்பிடுறது

Chathuri :

சரி எங்களுக்கு சொல்லுங்க பாப்பம் நாங்க எப்பிடி நல்ல உணவு வகைகளை தெரிஞ்சி கொள்கிறது ?

Dr Sarasi :

ஆ அத சரியான இலகுவாக செய்யலாம், நம்ம சாப்பிடுற சில உணவு வகைகள் இருக்கு. அந்த உணவு வகை உருவாகின்ற இடத்தில இருந்து எந்த மாற்றமும் இல்லாம நம்ம வீட்டுக்கு வர்ற

சரியா சொன்னால் விவசாய நிலங்கள்ல விளையிற மரக்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகள், பால், முட்டை, இறைச்சி, கடல் மீன், குளத்து மீன் அதே மாதிரியே நம்ம வீட்டுக்கு எடுக்கிற மாதிரி.

இன்னும் சில உணவுவகைகள் இருக்கு, அந்த உணவுகள் நம்ம வீட்டுக்கு வருவது தொழிற்சாலை ஊடாக. விவசாய நிலங்களில் விளையிற பழங்கள் தொழிற்சாலைக்கு போய் ஜாம், சோஸ் மாதிரி பொருட்களாக வீட்டுக்கு வர்ற மாதிரி. இறைச்சி தொழிற்சாலைக்கு போய் சொசேஜஸ், மீட் போல்ஸ் மாதிரி பொருட்களாக மாறி வர்ற மாதிரி. இன்னும் பால், தொழிற்சாலைக்கு போய் பால்மாவா ஆகி வர்ர மாதிரி. விவசாய நிலங்களில் விளையுற உருளைக் கிழங்கு தொழிற்சாலைக்கு போய் பொடடோ சிப்ஸ் ஆகி வர்ர மாதிரி.

இந்த இரண்டு வகைகள்ல, விவசாய நிலங்களிலிருந்து, கடல்ல இருந்து நேரடியா மாற்றமில்லாம நம்ம வீடுக்கு வர்ற உணவுவகைகளத் தான் நாம் அதிகமா தெரிவு செய்யணும். தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வர்ற உணவுகள தினமும் சாப்பிட்டா நோய்வாய்ப் படத்தான் வேண்டி இருக்கும்.

Chathuri :

சா... சரியான இலகு தானே! இன்னும் என்ன, நம்ம சிறிய நண்பர்கள் உணவு பற்றி தெரிஞ்சு கொள்ளணும்!

Dr Sarasi :

நீங்க தெரிந்து கொள்ள வேணும் நம்ம சாப்பிடுற உணவு வகைகளால நமக்குக் கிடைக்கிற நன்மைகள். சில உணவு வகைகள் இருக்கு எங்கள நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிற. அந்த உணவுகளுக்கு நாங்க சொல்லுவோம் ‘‘ஆரோக்கியமான உணவுகள்’’ எண்டு. நாங்க தினசரி உணவுக்கு எடுக்கும் மரக்கறி, பழங்கள், அதே மாதிரி கீரை வகைகள்தான் இந்த ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள்.

இந்த நோய்களிலிருந்து தப்பி இருக்க விரும்புற எல்லாரும் தினமும் கரட், புடலங்காய், பூசணி, கோவா, பீன்ஸ் மாதிரி மரக்கறி வகை இரண்டும், அம்பரல்லா, வெரளு, வாழை, பப்பாசி, மா,

கொய்யா மாதிரி பழ வகை இரண்டும், வல்லாரை, பொன்னாங்கண்ணி, புளிக்கீரை, குப்பைக்கீரை மாதிரி கீரை வகையும் உணவுக்கு எடுப்போம் என்றால் எங்களால ஏலும் நிறைய நோய்களிலிருந்து தப்பிச்சி இருக்க.

ஞாபகம் தானே,

தினமும் மரக்கறி வகை இரண்டு, பழ வகை இரண்டு , கீரை வகை ஒன்று.

மொத்தம் ஐந்து.

Chathuri :

இரண்டு, இரண்டு, ஒன்று. மொத்தம் ஐந்து.

மரக்கறி இரண்டு, பழங்கள் இரண்டு , கீரை ஒன்று.

மிக்க நன்றி டொக்டர் சரசி

அதுக்கு இடையில நமக்கு தகவல் ஒன்று வருகிறது – நம்ம சின்ன நண்பர் ஒருவர் தொலைபேசியில் நம்மோட தொடர்பு கொள்கிறார் என்று.

நம்ம பார்ப்போமா யாரு நம்ம ஒன்று- ஒன்பது- ஒன்பது- ஒன்பது தொலைபேசி இலக்கத்தில் நம்ம கூட தொடர்பு கொள்கிறார் என்று.

ஹலோ…

Maleetha

ஹலோ

Chathuri :

ஓம் யாரு இது

Maleetha

நான் மலீதா

Chathuri :

ஆ மலீதா எத்தனையாம் வகுப்பில் படிக்கிறீங்க?

Maleetha

நான் நாலாம் வகுப்பில்

Chathuri :

சொல்லுங்க யாருக்கிட்ட நீங்க கேள்வி கேக்கணும் ? என்ன உங்கட கேள்வி ?

Maleetha

நான் கேள்வி கேக்கிறது விகும் மாமா கிட்ட. எனக்கு தெரிஞ்சு கொள்ளணும் நாங்க இரவில எவ்வளவு நேரம் நித்திர கொள்ளணும் எண்டு.

Chathuri :

ஓம் டொக்டர் விகும் நாங்க பதில் சொல்லுவமா

Dr Vikum

ஓம் மலீதா. நித்திரை என்பது சிறுவர்கள் உங்களுக்கு அவசியமான ஒண்டு. ஒழுங்கா நித்திர கொள்ளல்ல எண்டால் அதனால நீங்க நோய்வாய்ப்படலாம். அதே மாதிரி பாடசாலை வேலைகள சரியா செய்ய முடியாலும் போகலாம்.

அதனால இரவில நித்திர கொள்றது மிகவும் முக்கியம்

அதனால நீங்க எல்லாரும் தினமும் ஒரே நேரத்துக்கு நித்திர கொண்டு, ஒரே நேரத்துக்கு முழிக்க பழக வேணும்

அதே மாதிரி இரவு 10 மணிக்கு முதல் நித்திர கொண்டு அதிகாலை 4 மணிக்கு பிறகு முழிக்கிறது நல்லது எண்டு சொல்லுவாங்க.

விளங்கிட்டு தானே

Maleetha

ஓம். மிக்க நன்றி விகும் அங்கிள்

Chathuri

ஓம் அப்பிடி எண்டா நாங்க மீண்டும் இணைவோம் டொக்டர் கிட்ஸ் ஓட.

இப்ப நாங்க கேட்பம் டொக்டர் சியாம் கிட்ட, வேற என்ன எங்கட சின்ன நண்பர்கள நோயாளி ஆக்கிற பழக்கவழக்கங்கள்

Dr Syam :

ஒரு பழக்கம் இருக்கு எங்கட சிறிய நண்பர்கள நோயாளி ஆக்கிற. நான் நினைக்கிறேன் நாங்க அதை பற்றி கதைச்சே ஆகணும்

Chathuri :

அது என்ன அந்த பழக்கம்?

Dr Syam :

அதுதான் இனிப்பு சாப்பிடுறது!

இனிப்பு சுவை எண்டுறது சீனி. நாம சீனி சாப்பிடுறது நம்ம அந்த பழக்கத்துக்குப் பழகினதால. ஆனாலும் சீனி சாப்பிடுறதால நமக்கு எந்த நன்மையும் இல்ல. நோயாளி ஆகுறதுதான் நடக்கும்.

Chathuri :

அப்படின்னா, கொஞ்சமா இருந்தாலும் சாப்பிடுறது நல்லதில்லைன்னு சொல்லுறதா

Dr Syam :

சாப்பிடாம இருக்க முடியும்னா நல்லது. ஆனா நமக்கு சீனி சாப்பிடப்படுறதால முடியுமான அளவு குறைவா சாப்பிடுங்கன்னு தான் சொல்றேன்.

Chathuri :

அப்படின்னா நாங்க உணவுகளுக்கு சீனி போடாம இருந்தா சரிதானே?

Dr Syam :

நாங்க சீனி போடாம இருந்தாலும் நாங்க சாப்பிடுற இனிப்பான உணவுகள்ல இனிப்பு சுவை நிறைய இருக்குது. இங்க பாருங்க:

இந்த குளிர்பான போத்தல்ல 10 கரண்டி இருக்குது, இந்த ஐஸ் கிறீம்ல 10 கரண்டி இருக்குது, இந்த சொக்லேட் பிஸ்கட் ஒண்ணுல 2-3 கரண்டி இருக்குது.

அதே மாதிரி சீனி நிறைய இருக்குற உணவு, பானங்களை உட்கொண்டால் நாங்க முதல் சொன்ன மாதிரி நோய்வாய்ப்படலாம்.

Chathuri :

அப்போ நாங்க எப்படி கண்டுபிடிக்கிறது உணவுகள்ல எவ்வளவு சீனி இருக்கு என்று?

Dr Syam :

ஆ, நாங்க அதை கண்டுபிடிக்கிறது ட்ரா.ஃ.பிக் லைட் முறையால.

Chathuri :

ட்ரா∴பிக் லைட் என்றால் நாங்க வீதியில் போகும் போது இருக்கிறதா.

Dr Syam :

இல்ல இல்ல... குளிர்பானம், பிஸ்கட் பக்கெட் மாதிரி மற்ற உணவு பொதிகள்ல இருக்குற ட்ரா∴பிக் லைட்.

நீங்க பாத்திருக்கீங்களா குளிர்பான போத்தல்ல இதோ இந்த மாதிரி ஒரு வட்டம் இருக்கும்.

அந்த வட்டத்தின்ட நிறத்தில நமக்கு சொல்ல முடியும் அந்த பான வகையில இருக்கிற சீனி அளவு பற்றி.

Chathuri :

உண்மையாவா?

Dr Syam :

ஓம்! இங்க பாருங்க இந்த குளிர்பான போத்தல்ல இருக்கிற வட்டம் சிவப்பு நிறம்.

சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கிறதுன்னா அதிகமான சீனி அளவு இருக்கு என்பதைக் குறிக்குது.

அப்படின்னா அதை குடிச்சா நோய் வர வாய்ப்பு அதிகம் இருக்குது என்ற அர்த்தம்.

இந்த போத்தல்ல இருக்கிறது செம்மஞ்சள் நிற வட்டம். அப்படின்னா சிவப்பு நிற அளவுக்கு இல்லன்னாலும், அதிகப்படியான சீனி இருக்கு என்றுதான் அர்த்தம். அதனால அதையும் குடிக்காம இருக்கிறதுதான் நல்லது.

Chathuri :

அப்போ… சீனி குறைவான பான வகை இல்லையா?

Dr Syam :

இருக்கு. அதே மாதிரி இருக்கு பச்சை நிற வட்டம். இதோ இதே மாதிரி. பச்சை நிறத்தால சொல்றது குறைய சீனி எண்டு. ஆனாலும் அந்த எல்லா பானமும் தயாரிச்சி இருக்கிறது உடம்புக்கு நல்லது இல்லாத நிற வகை, சுவையூட்டி பாவிச்சி. அப்போ சீனி குறஞ்சிருக்குன்னு நோய் வராம இருக்கிற இல்ல.

Chathuri :

சரி, நான் நினைக்கிறேன் எல்லாருக்கும் விளங்கிட்டுன்னு. சிவப்பு ன்னா சீனி அதிகம். செம்மஞ்சள் ன்னா சிவப்பு நிறத்தை விட சீனி கொஞ்சம் குறைவா இருக்கு.

இப்போ உங்களுக்கு தெரியும் ட்ரா∴பிக் லைட்ட பாத்து பானங்கள்ல இருக்கிற சீனி அளவைப் பத்தி சொல்றதுக்கு.

Dr Syam :

நான் இன்னொரு அதிசயமான விடயம் சொல்லவா?

Chathuri :

என்ன அது?

Dr Syam :

ஒரு பான வகை இருக்கு சீனி கொஞ்சமும் இல்லாதது.

எங்க உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

Chathuri :

உண்மையா? அது என்ன அந்த பான வகை?

Dr Syam :

அதுதான் சுத்தமான குடிநீர்

நமக்கு குடிக்க இருக்கிற சிறந்த பானம் தான் தண்ணீர்.

சீனியும் இல்ல. நோயும் இல்ல.

Chathuri :

அப்படின்னா எதிர்காலத்தில நோய்வாய்ப்பட விருப்பமில்லாத சிறிய நண்பர்கள் எல்லாரும் செய்ய வேண்டியது தாகத்துக்கு சீனி இருக்கிற பானங்களுக்கு பதிலா தண்ணீர் குடிக்க பழகுவது

இப்ப நாங்க ட்ரா.்.பிக் லைட் பத்தி கதச்சதனால உண்மையாவே ட்ரா.்.பிக் லைட் பற்றி ஒரு பாடல கேக்கப் போறோம்.

அப்படின்னா நாங்க எல்லாரும் சேர்ந்து அந்தப் பாடலை கேட்போம். முடியுமானவங்க ஒருதடவையிலேயே பாடமாக்கிக்கொள்ளுங்க

பிரதான வீதியில் நாம் பயணிக்கும்போது

வாகனத்தில் ஏறி

சிவப்பு மஞ்சள் பச்சை

விளக்கு உள்ளது

தூணில் பொருத்தப்பட்டு

கவனமாக வீதியில் செல்ல

அந்த விளக்கு உதவுகிறது
சரியாக தெரிந்துகொண்டு நாம் போனால்
விபத்து நடக்காது

பச்சை ஒளிருகிறது
மஞ்சள் ஒளிருகிறது
மீண்டும் சிவப்பாகிறது

சிவப்பு ஒளிருகிறது
மஞ்சள் ஒளிருகிறது
மீண்டும் பச்சையாகிறது

பச்சை ஒளிரும் போது நாம் போவோம்
பச்சை ஒளிரும் போது நாம் போவோம்
மஞ்சள் ஒளிரும் போது
நிறுத்த ஆயத்தமாக இருப்போம்
சிவப்பு ஒளிரும் போது நாம்
வாகனத்தை நிறுத்துவோம்

சிவப்பு ஒளிரும் போது நிறுத்துவோம்
சிவப்பு ஒளிரும் போது நிறுத்துவோம்
மஞ்சள் ஒளிரும் போது மீண்டும் செல்ல
ஆயத்தமாகிறோம்
பச்சை ஒளிரும் போது மெதுவாக நாம்
பயணத்தை தொடர்கிறோம்

கவனமாக வீதியில் செல்ல
அந்த விளக்கு உதவுகிறது
சரியாக தெரிந்து கொண்டு நாம் போனால்
விபத்து நடக்காது

பாட்டுக் கேட்டு முடிச்சிட்டு இப்போ நாங்க கதைக்கப் போறோம் டொக்டர் விகுமுடன். டொக்டர் விகுமுக்கு என்ன சொல்ல இருக்குது எங்கட சின்ன நண்பர்களுக்கு?

Dr Vikum

எல்லாரும் உணவுகளைப் பற்றி சொன்னதால நான் சொல்றேன் உங்களை நோயாளி ஆக்கிற இன்னொரு விடயத்தைப் பற்றி. அதுதான் டிஜிட்டல் திரை.

Chathuri :

உண்மையா டிஜிட்டல் திரை என்பது என்ன?

Dr Vikum

டிஜிட்டல் திரை என்பது ஸ்மார்ட் ∴போன், டிவி, கம்ப்யூட்டர் மாதிரியான திரைகள். அப்படினா ஒரு ஸ்கிரீன்.

இதோ இந்த திரைய பார்த்துக்கொண்டு இருக்கிற நேரம் கூடும்போது நம்ம சின்ன நண்பர்களுக்கு ஒவ்வொரு தொல்லைகள் நடக்கலாம்.

Chathuri :

என்ன மாதிரியான தொல்லைகள்?

Dr Vikum

நிறைய தொல்லைகள் இருக்கு. நான் ஒன்று ரெண்டு சொன்னா இந்த டிஜிட்டல் திரையைப் பார்த்துக்கொண்டு இருப்பதால ஒழுங்கா நித்திரை வராம போகலாம். அதனால் அடுத்த நாள் பாடசாலை வேலைகளை சரியா செய்ய முடியாம போகலாம்.

அதுக்கு பிறகு நம்ம மூளை வளர்ச்சிக்குத் தடை ஏற்பட்டு படிக்க, கணித வேலைகள் செய்ய, விளையாட முடியாமலும் போகலாம்.

அது மட்டும் இல்ல. நமக்கு விடயங்கள ஞாபகம் வைக்க முடியாமலும் போகலாம். எவ்வளவு கஸ்டப்பட்டு படிச்சாலும், நினைவு இருக்குறது கொஞ்சம் தான்.

Chathuri :

அப்போ நாங்க அதுக்கு என்ன செய்யணும்?

Dr Vikum

முதலாவது நம்ம ஒரு நாளுக்கு எவ்வளவு நேரம் இந்த டிஜிட்டல் திரையோட செலவழிக்கிறோம்னு பார்க்கணும்.

அப்படின்னா ஸ்மார்ட் ஃபோன், கம்ப்யூட்டர், டிவி மாதிரியான எல்லா திரைகளோடயும் செலவழிக்கிற நேரத்தை கூட்டிப் பார்க்கணும். நம்ம ஒரு நாளுக்கு ஒரு மணித்தியாலத்த விட அதிக நேரம் இந்த திரையோட செலவழிக்கிறோம்னா, முடிந்த அளவு விரைவாக அந்த நேரத்தை குறைக்கணும்.

அப்படி இல்லன்னா பிரச்சனையை சந்திக்க தான் வேணும்.

Chathuri :

சரி, அப்படின்னா இண்டைக்கு நாங்க நோய்வாய்ப்படாம இருக்குற முறைகள் பற்றி நிறைய விடயங்கள் படிச்சோம். போகும் முன் நாங்க திரும்பவும் நினைவு படுத்துறோம் எங்கட சின்ன நண்பர்கள் இன்று இணைந்திருந்தது HPB வழங்கும் Doctor Kids நிகழ்ச்சியோடு. HPB என்றால் Health Promotion Bureau. அதாவது எங்க நாட்டின் சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்.

அப்போ இன்னொரு நாளில் இதே மாதிரி ஒரு டொக்டர் கிட்ஸ் நிகழ்ச்சியோடு சந்திப்போம்.

அதுவரைக்கும் சின்ன நண்பர்கள் எல்லாருக்கும் நன்றி வணக்கம்!