



# ඡුංචි තැට්‍යාට සුරක්ෂිතම නිවහනක

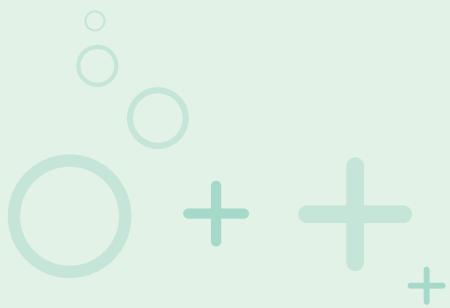
ප්‍රමා රෝග විශේෂයෙන් මහාවාරිය මහෝර ගමගේ  
ප්‍රමා රෝග විශේෂයෙන් වෛද්‍ය කලුනානි ගුරුගේ



X

X

X



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමා රෝග විශේෂඥයු  
වෛද්‍යවරැන්ගේ විද්‍යායාතනයේ සහභාගිත්වයෙන්



මේ පොත් පිංච රචනා කළේ  
ප්‍රමා රෝග විශේෂඥයු මහාචාර්ය මහෝර ගමගේ  
සහ ප්‍රමා රෝග විශේෂඥයු වෛද්‍ය කල්පනා ගුරුත්වාගේ

අප් රටේ දුරැවන්ට සුරක්ෂිත තොට්ක තැනීම වෙනුවෙන්



ප්‍රකාශනායකී

## මඟ දැන්නවාද?

වසරකට ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන් අතරින් 269,000ක ට ආසන්න ප්‍රමාණයක් විවිධ හඳුනු අනතුරු නිසා රෝහල්ගත වන බව

විසේ සිදුවන අනතුරු අතරින් 60% කට අධික ප්‍රමාණයක් දරුවාගේ නිවස තුළදීම සිදුවන බව

දරුවන් හට සිදුවන අනතුරු අතර බහුලවම දක්නට ඇත්තේ උස්ස් ස්ථාන වලින් ඇදුවැවීමිය. එයට පසුව වාර්තා වී ඇත්තේ සත්ත්ව සපාක්ෂමිය. මේ හැරුණුකොට බර සහිත උපකරණ ඇගමත වැට්ම, පිළිස්සීම්, විස ග්‍රීගත වීම්, විවිධ ද්‍රව්‍ය උගුරු හිර්වී භූස්ම ගැනීමේ අපහසුතා මෙන්ම දියේ ගිල්ම් ද වාර්තා වන බව

එම හැම දෙයටම වඩා මේ අනතුරු අතරින් බහුතරයක් සිදුවී ඇත්තේ වැඩිහිටියෙකුගේ අධික්ෂණය ගිලිහුණු ඇසිලිය හෙළනා තරම් සුල් මොනොතක දී බව

විසේම සිදුවී ඇති අනතුරු අතරින් සියල්ලක්ම පාහේ වැඩිහිටියෙකුගේ ඉතාම සුල් අවධානයක්, අධික්ෂණයක් පවත්වා ගත්තේ නම් වළක්වාගත හැකිව තිබු බව

එම නිසාම අපි දැනුවත් වෙමු. නිසි අවධානය පවත්වාගෙමු. දරුවන්ට සිදුවිය හැකි අනතුරු අවම කරන්නට අපි ඔවුන් උපරිම සහයෝගය බලාපොරොත්තු වෙමු.

මේ එම සඳහා අපෙන් ඔබට පිරිනැමෙන අන්වලති.

ආදරණීය දෙම්විජයනි, ඔබේ ප්‍රංචි පැටියාගේ සුරක්ෂිත බව  
ගෙන ඔබ නිතරම සිතන බව අපි දන්නවා.  
ප්‍රංචි පැටියා වෙනුවෙන් නොදුම දේවල් දෙන අතරේ  
ප්‍රංචි ප්‍රංචි දේ වලින් පවා පැටියාට ආරක්ෂා  
කරගන්නත් ඔබ නිතරම සිතනවා. එන්ත් ඔබ දන්නවාද  
ඔබේ නිවස ඇතුළුදීන් ඇහිපිය ගහන සැණින් වුණත්  
ප්‍රංචි පැටියාට අනතුරක් වෙන්න පුළුවන් කියලා.

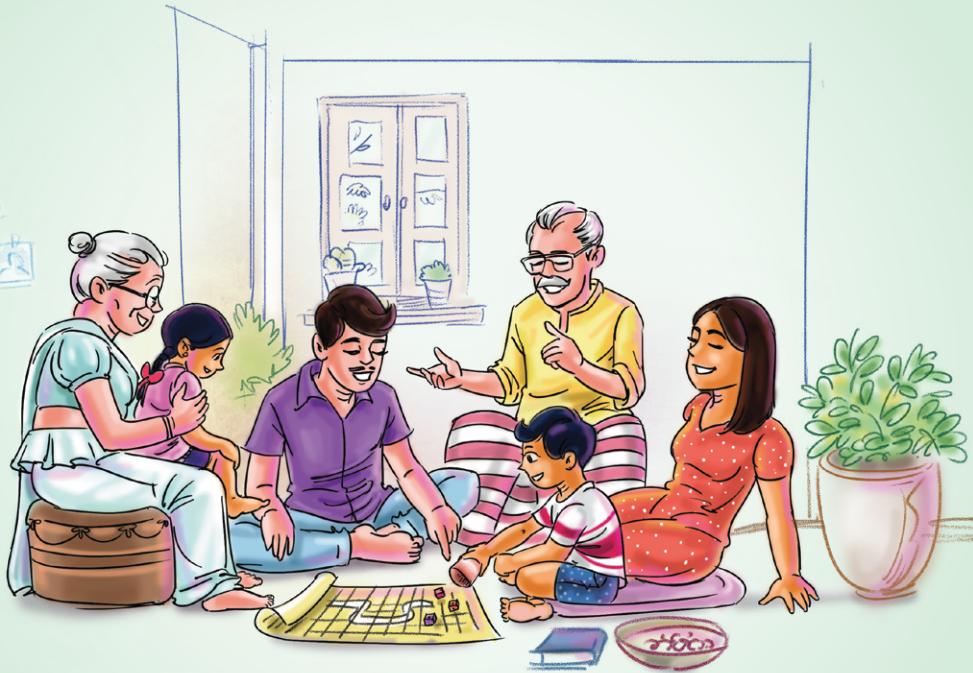
එ් නිසා මේ ප්‍රංචි ඔවුන් සිතට ගන්න.

නිවසේ දී පැටියාට විය හැකි අනතුරු හා  
එවා වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවයි  
මේ ප්‍රංචි මතක් කිරීම.

සුරක්ෂිතම නිවහනක්  
හර ලක්සන හෝ ලොවක්  
යහපත් වූ හැඳියාටක්  
ගෙනෙයි සැමට සැනසීමක්

ගසනා විට ඇසිපියක්  
විය හැක ලොකු අනතුරක්  
එ් ගෙන හිතලා ඩුගක්  
ගමු අද පොඩි පියවරක්...

# ଶ୍ରୀମତୀ



දස මසක් කුස දරා  
හැම රුයක් නිදිමරා  
පැවත් රකිනා අම්මලාටත්...

කිසි දෙයක් නොකියාම  
ආදරේ දෙන බේම  
නුගක් වෙහෙසෙන  
පියවරැන්ටත්...

නොපතමින් කිසි සැපක්  
රකින මුණුපුරුෂ කැලක්  
සියලු අන්තම්මලාටත්...



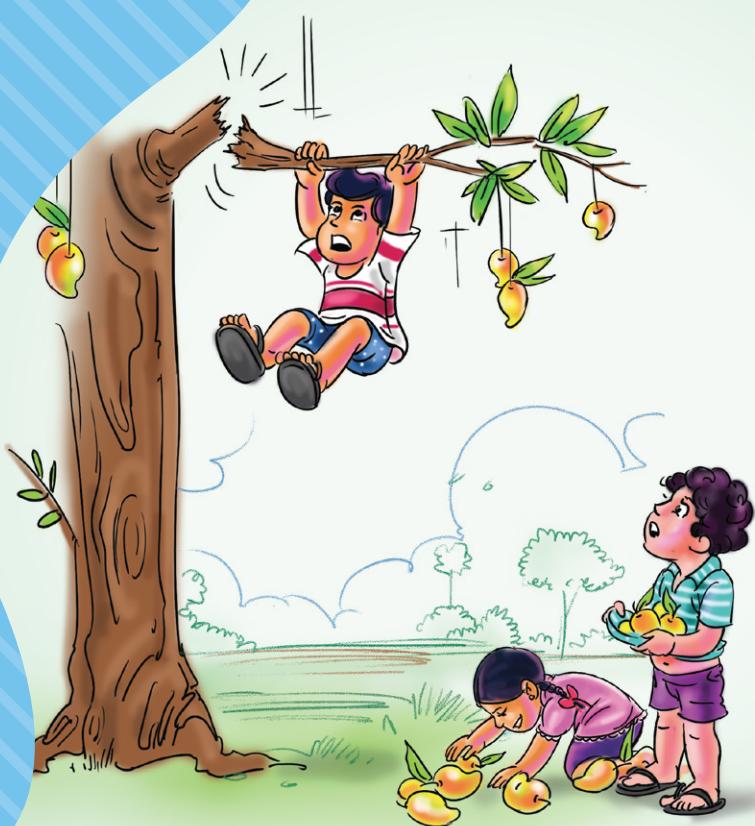
දොයි දොයි දොයි දොයිය බඩා  
පර්ස්ස්සමට කොට්ටෙ තියා  
ගෙදර භූගක් වැඩ හින්දා  
තිදි කරලා අමීම ගියා

ටිකකින් ආපහු විනකොට  
බඩා මැදිය බිම වැටිලා



අම්මේ ඔබේ දරුපැටියා  
නිදිකරවා අනාරක්ෂිතව  
තබා ඉවතට නොයන්න.





කහ අඩු ගෙධි රසම රසයි  
 ගහ බැලුවම හරිම උසයි  
 උඩ අතුවල ගෙධින් ගොඩයි  
 කන්න කන්න හිතත් කියයි

කවුරුන් නෑ නගීමු නගීමු  
 අත පිරෙන්න කඩමු කඩමු

අත ඇරුණෙනාන් වැටෙයි බිමට  
 අතපය නම් කැබේයි දෙකට

ලිස් ස්ථාන වලින් වැටීම නිසා අත පය  
බේඳීම පමණක් තොට කොහෝදට සහ  
නිසට භානි වී පිවිත කාලයටම  
ආබාධිත විය හැක. එනිසා දරුවන්  
ගස් නැගීම්, ලිස් ස්ථාන වලට නැගීම  
වැනි දැක කරන විට තොட අවධානයෙන්  
මිශ්‍රන් අසලම රැඳෙන්න.





කතා කතා රසම කතා  
හිනාවේලී ගොනයි කතා  
රස වුණාම තවත් ඉතා  
අමතක වෙයි වූටි පුතා

ලැණු ලැණුවෙම තේ වතුරත්  
ල්ක අසා සිරිනවා  
හිමි හිමිහිට දරු පැටියත්  
මේසේ ප්‍රගට ඇදෙනවා

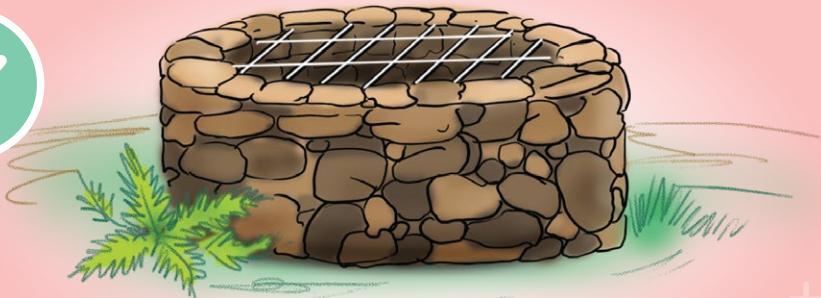
නවත්තන්න ඔය කතාව  
ඇසි යොමන්න පොඩි බඩාව

ලනු දියර සහිත බදුන්  
දුරුවාට පෙන්වා නොහැකි සේ  
ප්‍රවේශමෙන් තැබීම කළ යුතුය.





වතුර දමා බේසමකට  
අම්මා ගියා පොඩි වැඩිකට  
ආසා හිතෙයි තාරාවට  
බඩා විබෙයි වික පාරට  
කවුරුත් නෑ බේරගන්න  
නැවතුණාතින් හුස්ම ඔන්න



අනාරක්ෂිතව තැබූ බේසමක ඇති වනුර ස්වල්පයකට පවා කුඩා දරුවාගේ පීවිතය බැලි ගත හැක. විනිසු දරුවන් නැවීමේ දී හැම විවම අවධානයෙන් කටයුතු කරන්න. ඔබේ නිවස අසල ඇති අනාරක්ෂිත ලිං පොකුණු වැනි දෑ වසා තබන්න.





පඩල් බොත්තම් පාට විසිනුරු  
නහය හිරකර කරයි අනතුරු

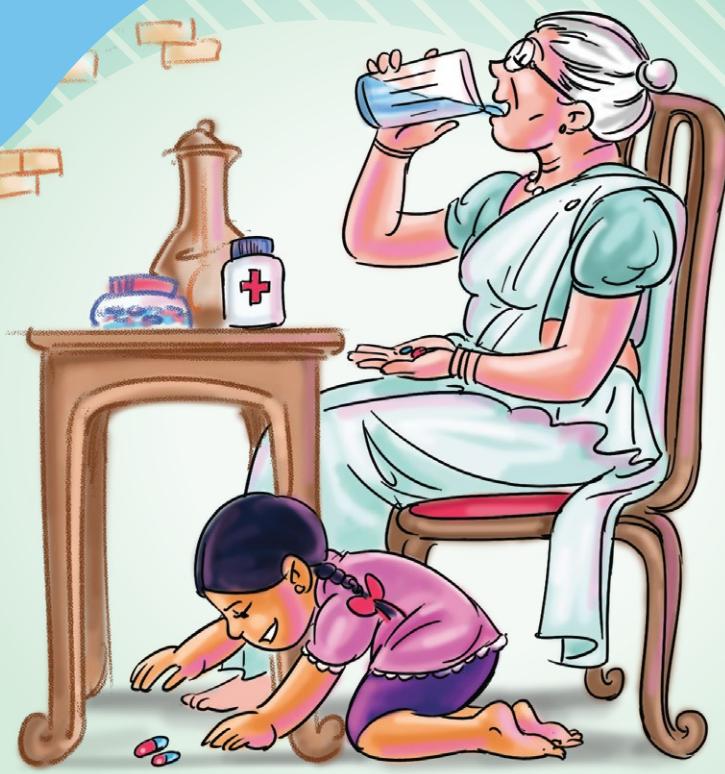
කැවත් රූටන් රස කර  
හිරවෙණුතින් වෙයි කරදර

සිංදු කියන පොඩි වෙස්ට  
ගෙන දුන්නත් පනු  
ප්‍රංචි බැටරි ගිලුණෝතින්  
පැටියට වෙයි වින



කුඩා පබල්, බොත්තම් නාසයේ මෙන්ම  
කඩල, රටකපු සහ රූපිතන් අටට වැනි දේ  
ලුණුරේ ද සිර්වී දුරද්වාට ප්‍රවිතය  
අහිමි විය හැක. හැම විටම  
අවධානයෙන් සිරින්න.

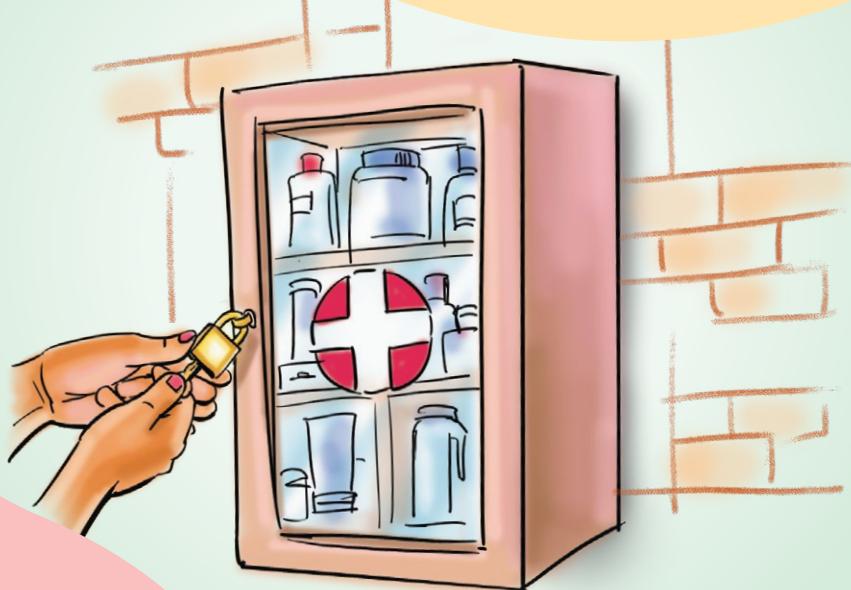
ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ සඳහා  
යොදා ගන්නා කුඩා බැවරි ඉතා  
විෂ සහිත බැවින් ව්‍යා සම්විටම  
දුරද්වන්ගෙන් අභත් කර තබන්න.



ଆଲିଲିଗେ  
କିନି ପେତ୍ରେ  
ବୈପ୍ରିଣ୍ଟୁଟିନ୍  
ନୋଟେନ୍଱ୁଟିଵ  
ବିବା ଗିଲିଦି  
କିନି ବିହିଦି  
କିନି ନାଟି ଲେଦି  
ଅଚାମ ଗାହେଦି

වැඩිහිටියන් හාවත කරන ඔංශධ වලින් දුරුවාට හානි සිදුවිය හැක.

වැඩිහිටියන් මෙන්ම දුරුවන් සඳහා ද නියම කර ඇති ඔංශධ දුරුවන්ට ලබාගත තොහැකි සේ අගුල් දැමු සුරක්ෂිත ස්ථානයක තබන්න.





පොලොවක් තිබුණුන් තෙතටම  
වැටෙවි මිස්සා තදුටම

සේල්ලම් බඩු සකම තැනම  
පැවැලුණුතින් වැටෙයි පුතුව



තෙත පොලුව මිස්සනසුලය.  
වියලිව තබාගන්න. තැන තැන දුමන  
සෙල්ලම් බඩු නිසා දරුවන් අනතුරට ලක්විය  
හැකි බැවින් නිසි පරිදි අසුරා තබන්න.



ලේ පිහියක් කනුරු තුබික්  
ගෙන දිව්වෙන් වෙයි නපුරක්

නැති තැනක දී වැඩිහිටියෙක්  
ඇල්ලිය යුතු නැත පිහියක්

കത്തരട പിളി വെങ്കി ഉൾ മുവിഹന്  
റപകരന്ന ഹാലിന കിരിമേ ദി  
വൈദിഹിരിയന്നേഗേ അദീക്ഷണായ യാഥേ  
പമന്നക് ഹാലിന കല യൃത്തംയ.

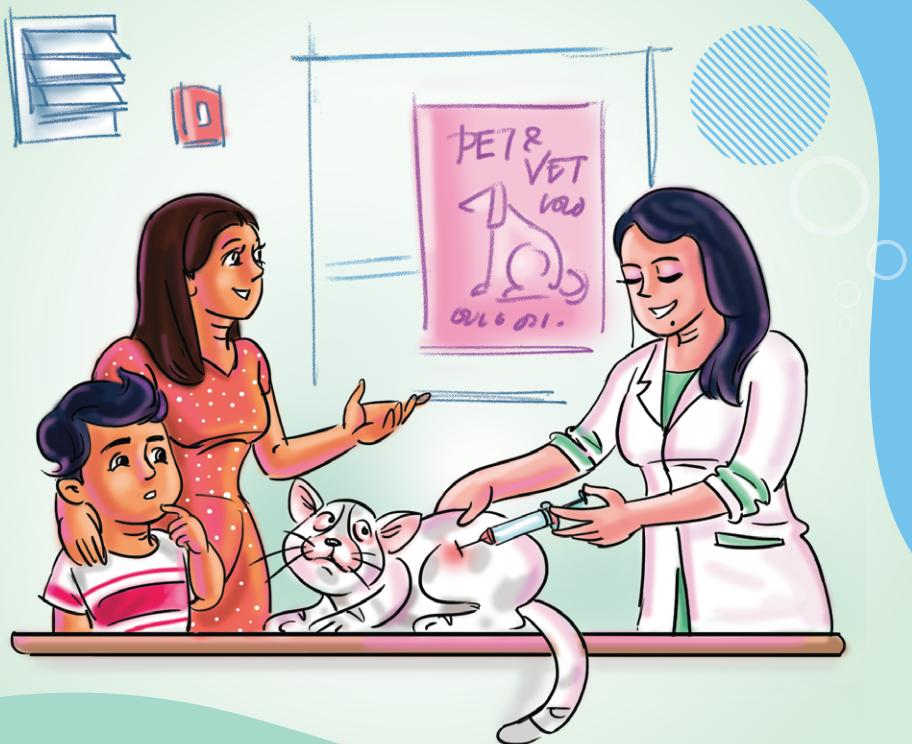




ଆଢ଼ରେଠ ଆତି କଲାପ  
ଦ୍ରୁବ ପରନ ଯେଳୁମି କଲାପ  
ତରହକେ ଆବୋହ ରଦ୍ଦନମ  
ହପନବା ବିଭ୍ର ଫ୍ଲ୍ସ ଯାଏ

ଶିଖିନ୍ହନ ଲେଖି ବେଳେତ୍  
ଅଧିନ୍ହନ ଲେଖି ନୁଗକେ

සුරතලේට ඇති කරන බල්ලන් ප්‍රසන්  
ව්‍යවද දරුවන්ට දරුණු මෙස  
සපාකීම හෝ සීරීම සිදුකළ හැක.  
සෑම දෙනාගේම ආරක්ෂාව පතා  
මෙබේ සුරතලාට නිසි වින්නත් ලබාදෙන්න.

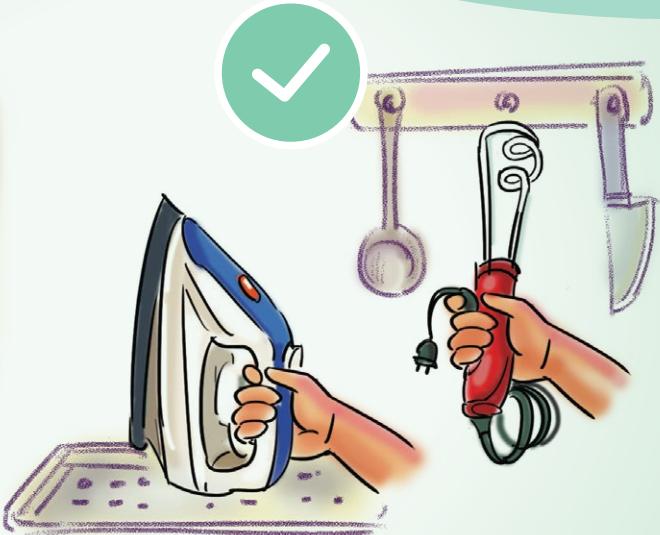




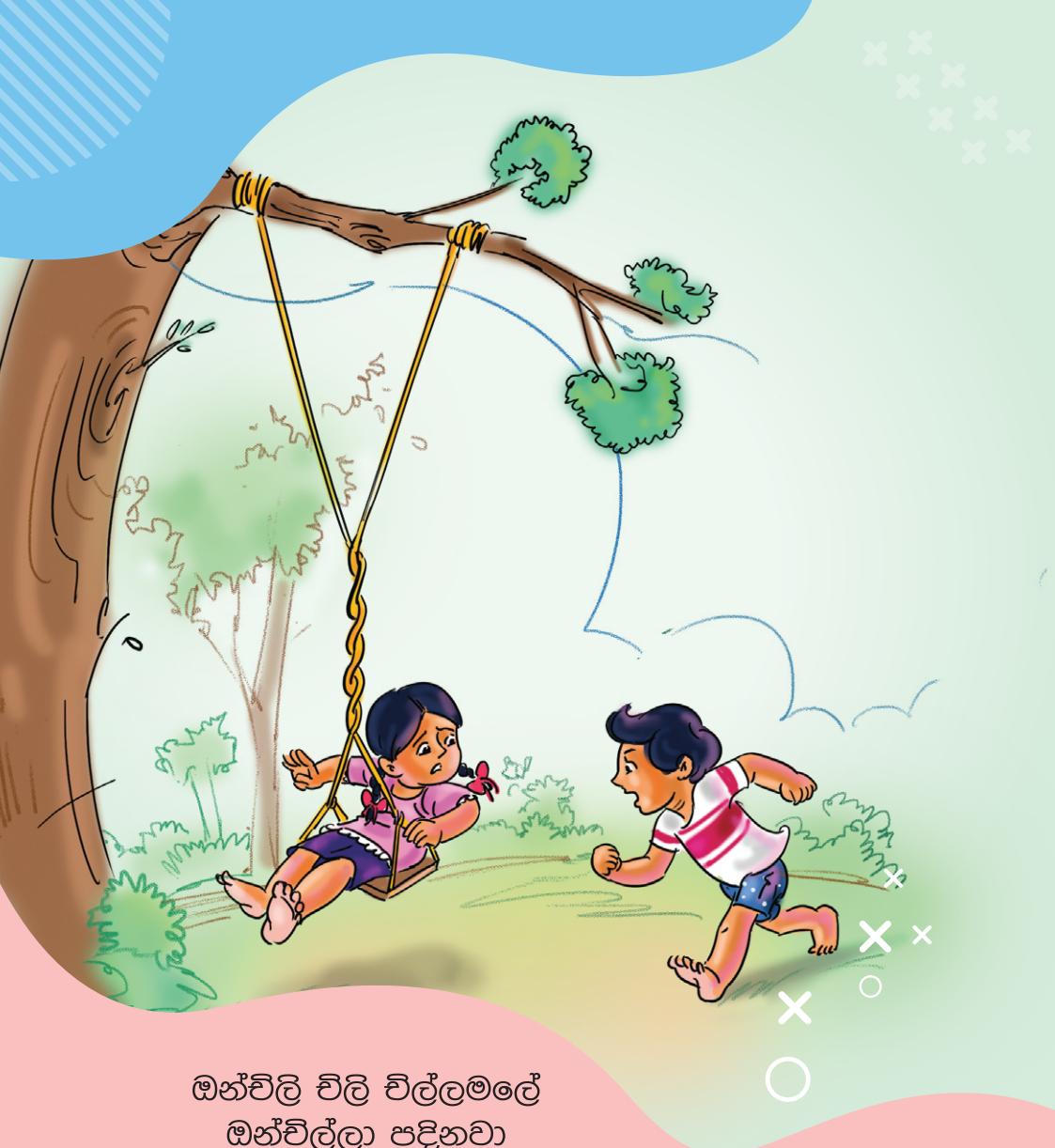
ඉටිපන්දම ලිපේ දැල්ල  
අව්වෙනවා හිමින් හිමින්  
පත්තර කඩුසි කැමි  
අල්ලනවා උඩින් යටින්



අව්වීලි ආවොත් අඟුමට  
යන්න වේවි රෝහලකට



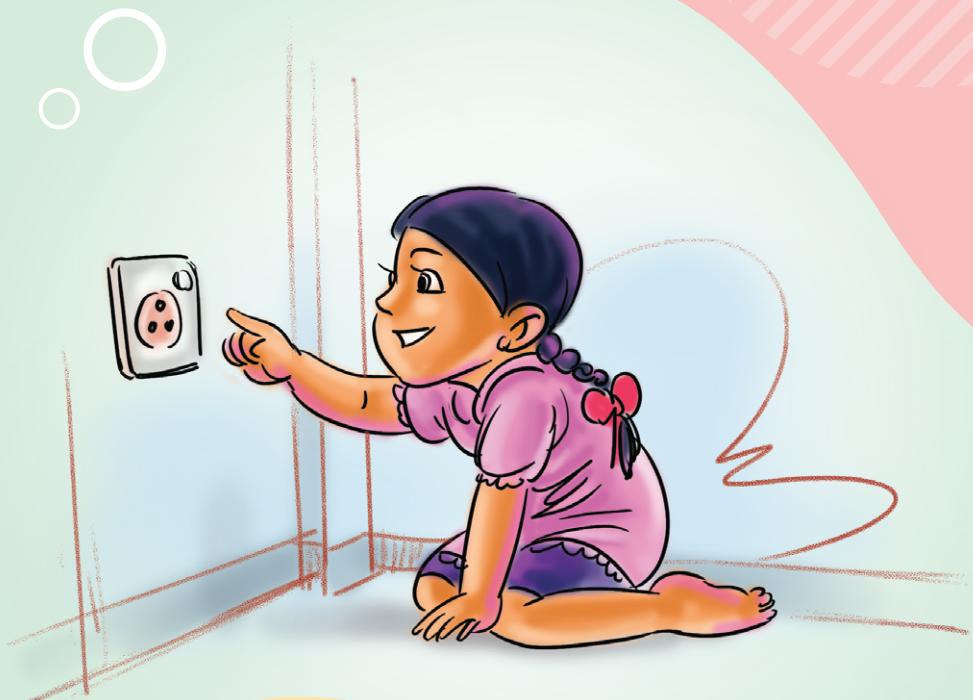
ඉටිපන්දම් පහන් සහ ලිජ් වලින් වන  
ගින්දර සමග සෙල්ලම් කිරීමට  
ඉඩ නොදෙන්න. ගින්දර පැතිරි දරුණු  
මෙස අනතුරු සිදුවිය හැක.  
රත්වුණු ඉස්තිරික්ක, උණු හාජන දරුවාර  
ප්‍රාගාලිය නොහැකි සේ ප්‍රවේශම්ව තබන්න.



ନିର୍ମଳ ନିର୍ମଳ ନିର୍ମଳ  
ନିର୍ମଳା ପଦିନବା  
କରକି କରକି ପ୍ରାଂତି ବବା  
ବାରେବ କରକରେନବା  
ରିକ ରିକ ଲଞ୍ଚ ପର ଶିତି ଶିତି  
ପାରେଯବ ହିର କରନବା  
ନବନ୍ତନନ୍ତନ ନବନ୍ତନନ୍ତନ  
ଅନନ୍ତର ଅତ ବନନବା

ඇන්විල්ලාවේ ලනුව පමණක් නොව  
සිනිදු කාර පොට පවා දරුවෙකුගේ  
බෙල්ල වටා එත් තද්වීම නිසා ඔවුන්ගේ  
ප්‍රිචිතයට පවා හානි විය හැක.  
දරුවන් එවැනි හ්‍රීඩා කරන විට  
වැඩි අවධානයෙන්  
ඔවුන් අසලම රුදෙන්න.





විදුලි පේනු පත්‍රගන්නට  
අම්මා පැනක් ගසාවී  
දැකපු නිසා ඇස්දෙකටම  
පැටියත් වේකම කරාවී

විදුලි සැරය වැදග්‍රහ්න්තින්  
නැතේ කිසීම කරග්‍රහ්නාවක්  
අවධානය කැඩුවෝතින්  
අනතුරකට අතදීමක්



අනාරක්ෂිත විදුලී ජේං  
ආරක්ෂිත වැස්මක් යොදා වසා තබන්න.



පාට පාට ගෙඩි පිරැණුට  
ගහ කොළවල යස  
සකම දේම කන්නට බැහැ  
සමහර දේ වස

මධේ පුංචි දූ පුතුනට  
නොවනට කරදුර  
කියාදෙන්න ඒ විස්තර  
නොකරම අමතක

සමහර ගස්වල ඇති විවිධ පාට ගෙධී සහ කොළ උගු විෂ සහිතය. ඒ නිසා හැම ගසකම ඇති ගෙධී වර්ග වැඩිහිටියෙකුගෙන් නොඅසා ආහාරයට ගෙනීම භානිකර බව දුරද්වාට කියාදෙන්න.





හැංගි මුත්තො හැංගෙනකාට

රිංගනවා කබඩි වලට

වැනුනොත් දොර හරිම තදට

වින්නට බැරවෙයි විළියට

පමා වුනොත් කොකා ගන්න

අපහසු වෙයි නුස්ම ගන්න

ඔබ සිහියෙන් තිරියෝතින්

හැකිය නපුර වළකගන්න



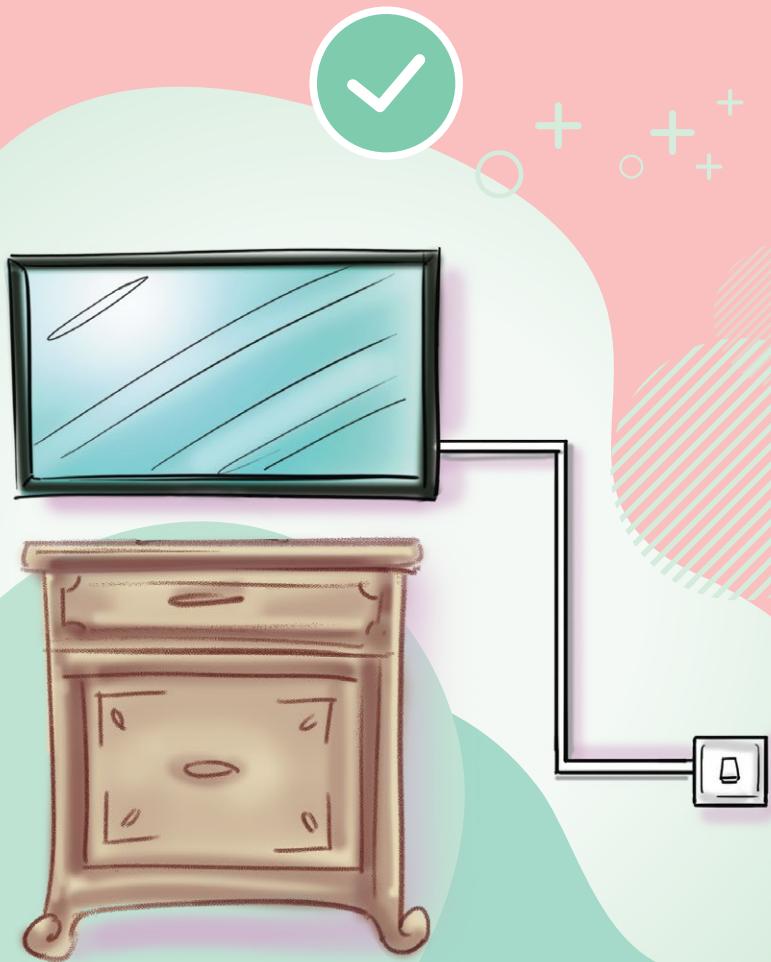
කබර්ඩි වැනි ස්ථානවල සැයැල් දිගු වේලාවක්  
හිරවී සිරීම නිසා තුස්ම ගෙතීම අපහසු වී  
පිටිත හානි පවා කිදුවිය හැකිය. නිවසේ ඇති  
අල්මාර කබර්ඩි වැනි දැන දරවෙන්ට ඇතුළු විය  
නොහැකි වන සේ නිතරම අගුණ්ලා තබන්න.



× × × × ×  
× ×

ලොකු බර දේ තියන විටදී  
මේසේ අයිනේ කෙළවරේ  
වයර් බිමට ගැවී ගැවී  
තියන විටදී නිදහසේ  
පැටවී අදිඳ දුන්නෙම නඩ  
වැටෙයි අඟාට පරමරේ  
පරිස්සමට දී මුල් තැන  
සිටිය යුතුයි හැම දිනේ

රුපවාහිනී, පරිගණක වැනි උපකරණ  
පහසුවෙන් දුරශවේකුගේ අය මතට  
පෙරම්මට නොහැකි වන සේ ඉතාම ප්‍රවේශමෙන්  
තැබේමට සැලකිලිමත් වෙන්න.





ප්‍රංශි පැයෙහි දුරුපැටවුන්  
දුවස දුවස ලොකු වෙනවා  
මිඟ කරනා නොදු නරකින්  
ලන් පාඩම් උගනිනවා

අයිසිපිය ගැසි මොනොතන් අයෙහි  
අනතුරකට අත වනන්න  
දුරකථනය පසෙක තබා  
අවධානෙන් ඔබත් ඉන්න

හර ලක්සන රිකිර කතා  
පොඩී වැවුන්ට කියා දිදි  
හෝරාවක් හැම දුවසේම  
ද ප්‍රතුන්ට බෙදා දිදි

තනමු අපිත් අද සිටන්ම  
අනතුරු නැති සුව නිවසක්  
හඳමු සැවොම විකමුතුවෙන්  
සතුටින් පිර හෝ දුවසක්



අපේ රටේ දරුවන්ට  
වඩාත් සුරක්ෂිත ලොවක් නිර්මාණය කරමු.

මුදු පෙනු කැටියකින් දොවා  
වලාකුලෙන් පිසදාලා  
රේණු වලින් සුවඳ උලා  
නගුවන්නම් මා මගේ රන් පැටියා

මල් පෙන්තක නිදි කරවා  
පිහාටුවෙන් පවත් සලා  
සමනලයන් සමග හොවා  
සනසන්නම් මා මගේ රන් පැටියා

නිරු සඳ ලොව තිබෙන තුරා  
කිරී මුහුදත් ගලන තුරා  
අහසත් සෙනෙහසම පුදා  
උග ඉන්නම් මා මගේ රන් පැටියා



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජා රෝග විශේෂයෙන් වෙළඳා වරූපෙන්ගේ වෙළඳායනනයේ සම්පත් දායකත්වයෙන්,  
**Baby Cheramy** විසින් සකස් කළ මෙම පොත

මුදු ප්‍රජාවය සංවර්ධනය පිළිබඳ ජාතික ලේකම් කාර්යාලය - කාන්තා, ප්‍රජා කටයුතු හා සමාජ සවිබුලුගැන්වීම් අමාත්‍යත්වයේ අනුමතියෙන් අධ්‍යාපන සත්කාර්යක් ලෙස හොමේල් බෙදා තර්නු ලැබේ

හේමාස් මැනුපූරුදේවරන් සමාගමේ ප්‍රකාශනයකි  
අංක: 75, තුළම්පු පෙදෙස, කොළඹ 02.