



පුංචි පැටියාට  
පුරකූෂිතම නිවහනක්



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමා රෝග විශේෂඥ  
වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යායතනයේ සහභාගීත්වයෙන්



මේ පොත් පිටවී රචනා කළේ  
ප්‍රමා රෝග විශේෂඥ මහාචාර්ය මනෝරි ගමගේ  
සහ ප්‍රමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය කලාණි ගුරුගේ

අපේ රටේ දරුවන්ට සුරක්ෂිත ලොවක් තැනීම වෙනුවෙන්



ප්‍රකාශණයකි

# ඔබ දන්නවාද?

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

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

දරුවන් හට සිදුවන අනතුරු අතර බහුලවම දක්නට ඇත්තේ උස් ස්ථාන වලින් ඇදවැටීම්ය. වියට පසුව වාර්තා වී ඇත්තේ සත්ත්ව සපාකෂමීය. මේ හැරුණුකොට බර සහිත උපකරණ ඇඟමත වැටීම, පිලිස්සීම්, විස ඉරිරගත වීම්, විවිධ ද්‍රව්‍ය උගුරේ හිරවී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා මෙන්ම දියේ ගිලීම් ද වාර්තා වන බව

ඒ හැම දෙයටම වඩා මේ අනතුරු අතරින් බහුතරයක් සිදුවී ඇත්තේ වැඩිහිටියෙකුගේ අධීක්ෂණය ගිලිහුණු ඇසිපිය හෙළනා තරම් සුළු මොහොතක දී බව

එසේම සිදුවී ඇති අනතුරු අතරින් සියල්ලක්ම පාහේ වැඩිහිටියෙකුගේ ඉතාම සුළු අවධානයක්, අධීක්ෂණයක් පවත්වා ගත්තේ නම් වළක්වාගත හැකිව තිබූ බව

ඒ නිසාම අපි දැනුවත් වෙමු. නිසි අවධානය පවත්වාගමු. දරුවන්ට සිදුවිය හැකි අනතුරු අවම කරන්නට අපි ඔබේ උපරිම සහයෝගය බලාපොරොත්තු වෙමු.

මේ ඒ සඳහා අපෙන් ඔබට පිරිනැමෙන අත්වැලකි.

ආදරණීය දෙමව්පියනි, ඔබේ පුංචි පැටියාගේ සුරක්ෂිත බව  
ගැන ඔබ නිතරම සිතන බව අපි දන්නවා.  
පුංචි පැටියා වෙනුවෙන් හොඳම දේවල් දෙන අතරේ  
පුංචි පුංචි දේ වලින් පවා පැටියාව ආරක්ෂා  
කරගන්නත් ඔබ නිතරම සිතනවා. ඒත් ඔබ දන්නවාද  
ඔබේ නිවස ඇතුළේදීත් ඇතිපිය ගහන සැණින් වුණත්  
පුංචි පැටියාට අනතුරක් වෙන්න පුළුවන් කියලා.  
ඒ නිසා මේ පුංචි ඔවුන් සිතට ගන්න.  
නිවසේ දී පැටියාට විය හැකි අනතුරු හා  
ඒවා වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවයි  
මේ පුංචි මතක් කිරීම.

සුරක්ෂිතම නිවහනක්  
හරි ලස්සන හෙට ලොවක්  
යහපත් වූ හැදියාවක්  
ගෙනෙයි සැමට සැනසීමක්

ගසනා විට ඇසිපියක්  
විය හැක ලොකු අනතුරක්  
ඒ ගැන හිතලා හුඟක්  
ගමු අද පොඩි පියවරක්...

# පිළිම



දස මසක් කුස දරා  
හැම රැයක් නිදිමරා  
පැටව් රකිනා අම්මලාටත්...

කිසි දෙයක් නොකියාම  
ආදරේ දෙන බෝම  
හුඟක් වෙහෙසෙන  
පියවරැන්ටත්...

නොපතමින් කිසි සැපක්  
රකින මුණුපුරු කැළක්  
සියලා අත්තම්මලාටත්...



දොයි දොයි දොයි දොයි ය බබා  
පරිස්සමට කොට්ටෙ නියා  
ගෙදර හුඟක් වැඩ හින්දා  
නිදි කරලා අම්ම ගියා

ටිකකින් ආපහු එනකොට  
බබා ඉඳියි බිම වැටිලා





අම්මේ ඔබේ දරුපැටියා  
හිඳිකරවා අනාරක්ෂිතව  
තබා ඉවතට නොයන්න.





කහ අඹ ගෙඩි රසම රසයි  
ගහ බැලුවම හරිම උසයි  
උඩ අතුටල ගෙඩිත් ගොඩයි  
කන්න කන්න හිතත් කියයි

කවුරුත් නෑ නහිමු නහිමු  
අත පිරෙන්න කඩමු කඩමු

අත ඇරුණොත් වැටෙයි බිමට  
අතපය නම් කැඩෙයි දෙකට

උස් ස්ථාන වලින් වැටීම නිසා අත පය බිඳීම පමණක් නොව කොන්දට සහ හිසට හානි වී ජීවිත කාලයටම ආබාධිත විය හැක. එනිසා දුරුවන් ගස් නැගීම, උස් ස්ථාන වලට නැගීම වැනි දෑ කරන විට හොඳ අවධානයෙන් ඔවුන් අසලම රැඳෙන්න.





කතා කතා රසම කතා  
 හිනාවෙවී ගෙනයි කතා  
 රස වුණාම තවත් ඉතා  
 අමතක වෙයි චූටි පුතා

උණු උණුවෙම තේ වතුරත්  
 ඒක අසා සිටිනවා  
 හිමි හිමිහිට දරු පැටියත්  
 මේසෙ ප්‍රභට ඇදෙනවා

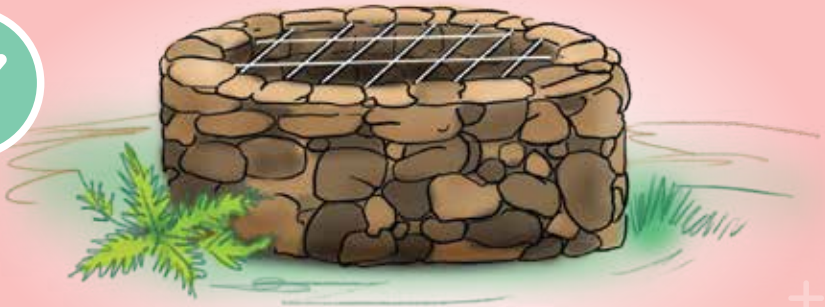
නවත්තන්හ මිය කතාව  
 ඇස යොමන්හ පොඩි බඩාව

උණු දියර සහිත බඳුන්  
දරුවාට ලංවිය නොහැකි සේ  
ප්‍රවේශමෙන් තැබීම කළ යුතුය.





වතුර දමා බේසමකට  
අම්මා ගියා පොඩි වැඩකට  
ආසා හිතෙයි තාරාවට  
බබා එබෙයි එක පාරට  
කවුරුත් නෑ බේරගන්න  
නැවතුණොත්හී හුස්ම ඔන්න



අනාරක්ෂිතව තැබූ බේසමක ඇති වතුර ස්වල්පයකට පවා කුඩා දරුවාගේ ජීවිතය බිලි ගත හැක. එහිසා දරුවන් නෂ්ටවීමේ දී හැම විටම අවධානයෙන් කටයුතු කරන්න. ඔබේ හිවස අසල ඇති අනාරක්ෂිත ලිං පොකුණු වැනි දෑ වසා තබන්න.





පබළු බොත්තම් පාට විසිතූරු  
නහය හිරකර කරයි අනතුරු

කෘවත් රඹුටන් රස කර  
හිරවුණොතින් වෙයි කරදර

සිංදු කියන පොඩි ටෙඩ්ට්ට්  
ගෙන දුන්නත් පණ  
පුංචි බැටරි ගිලුණොතින්  
පැටියට වෙයි වින





කුඩා පබළු, බොත්තම් නාසයේ මෙන්ම කඩල, රටකපු සහ රඹුටන් ඇට වැනි දේ උගුරේ ද සිරවී දරුවාට ජීවිතය අහිමි විය හැක. හැම විටම අවධානයෙන් සිටින්න.

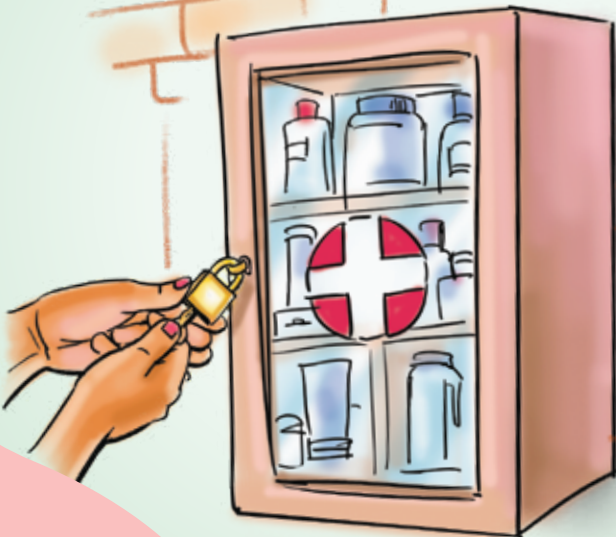
ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ සඳහා යොදා ගන්නා කුඩා බැටරි ඉතා විෂ සහිත බැවින් ඒවා සැමවිටම දරුවන්ගෙන් අපත් කර තබන්න.



ආච්චිගේ  
සීනි පෙන්න  
වැටුණෝතින්  
නොදැනුවත්ව  
බබා ගිලිසි  
සීනි බහිසි  
සීනි නැති වෙයි  
අැඟම ගැහෙයි

වැඩිහිටියන් භාවිත කරන ඖෂධ වලින් දරුවාට හානි සිදුවිය හැක.

වැඩිහිටියන් මෙන්ම දරුවන් සඳහා ද නියම කර ඇති ඖෂධ දරුවන්ට ලබාගත නොහැකි සේ අගුළු දැමූ සුරක්ෂිත ස්ථානයක තබන්න.





පොළොවක් තිබුණොත් තෙතටම  
වැටේවි ලිස්සා තදටම

සෙල්ලම් බඩු සෑම තැනම  
පැටලුණොත් වැටෙයි පුතුව



තෙත පොළොව ලිස්සනසුලුය.  
වියලිව තබාගන්න. තැන තැන දමන  
සෙල්ලම් බඩු නිසා දරුවන් අනතුරට ලක්විය  
හැකි බැවින් නිසි පරිදි අසුරා තබන්න.



උල් පිහියක් කතුරු තුඩක්  
ගෙන දිව්වොත් වෙයි හපුරක්

හැති තැනක දි වැඩිහිටියෙක්  
ඇල්ලිය යුතු හැත පිහියක්



කතූරූ පිහි වැනි උල් මුචහත්  
උපකරණ භාවිත කිරීමේ දී  
වැඩිහිටියන්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ  
පමණක් භාවිත කළ යුතුමය.





ආදරේට ඇති කළාට  
දුව පැන සෙල්ලම් කළාට  
තරහක් ආවොත් රිදුනම  
හපනවා බලු පුස් යාළු

විදින්න වෙයි බෙහෙත්  
අඬන්න වෙයි හුඟක්



සුරතලේට ඇති කරන බල්ලන් සුසන්  
වුවද දරුවන්ව දරණු ලෙස  
සපාකෑම හෝ සීරීම සිදුකළ හැක.  
සෑම දෙනාගේම ආරක්ෂාව පතා  
ඔබේ සුරතලාට හිසි චිත්තත් ලබාදෙන්න.

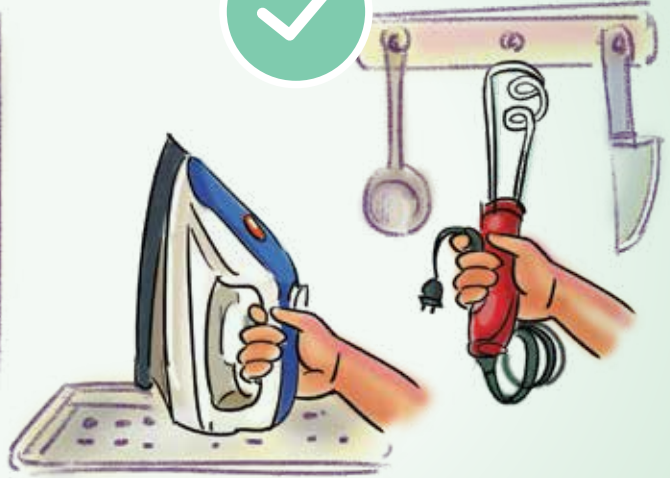




ඉටිපන්දුම ලිපේ දැල්ල  
ඇවිලෙනවා හිමිත් හිමිත්  
පත්තර කඩදාසි කෑලි  
අල්ලනවා උඩින් යටින්

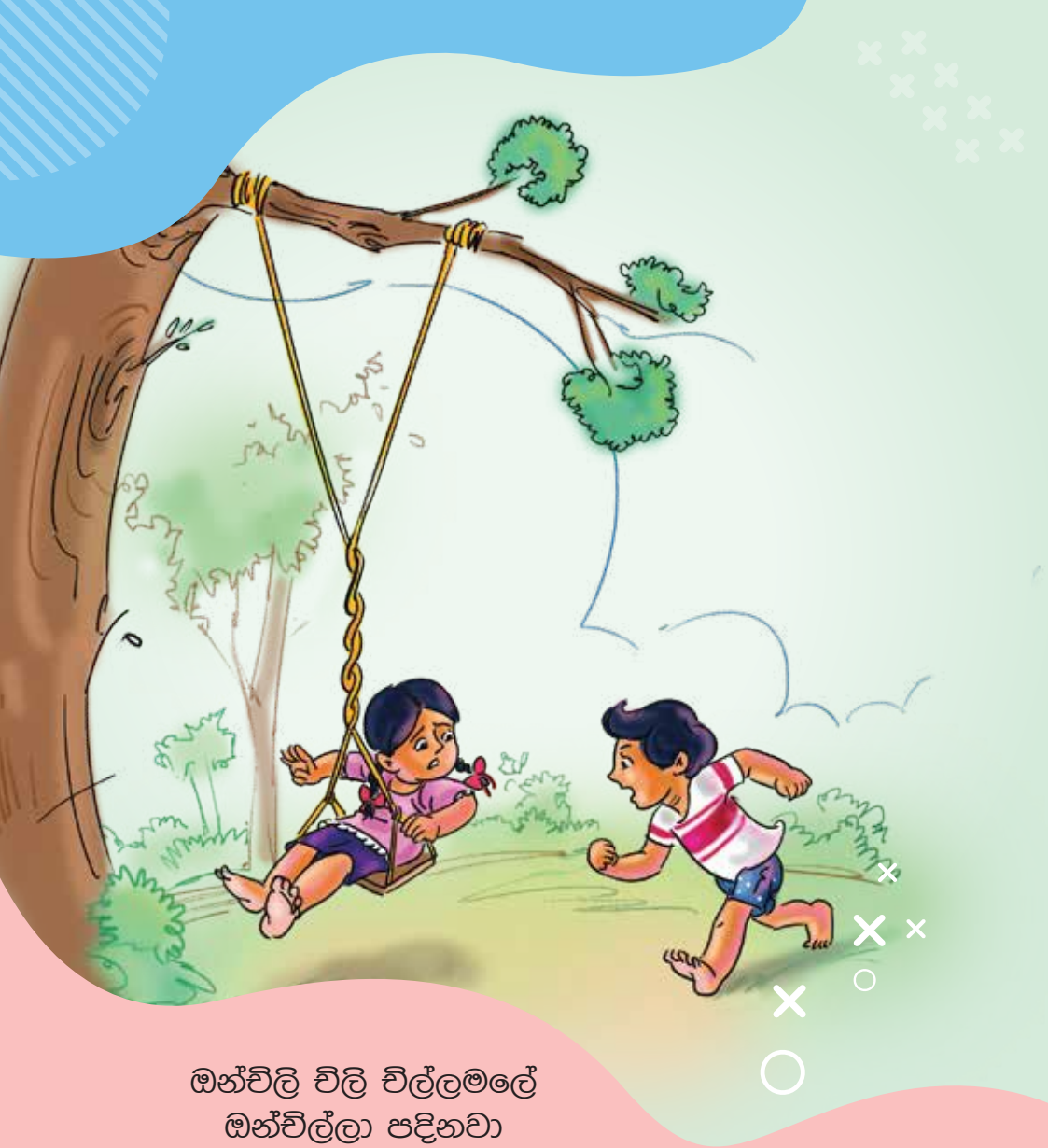
ඇවිලී ආවොත් ඇඳුමට  
යන්න වේවි රෝහලකට





ඉටිපන්දම් පහන් සහ ලිප් වලින් එන  
ගින්නේද සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට  
ඉඩ නොදෙන්න. ගින්නේද පැතිරී දැරුණු  
ලෙස අනතුරු සිදුවිය හැක.  
රත්වුණු ඉස්තිරික්ක, උණු භාජන දැරුවාට  
ළඟාවිය නොහැකි සේ ප්‍රවේශම්ව තබන්න.

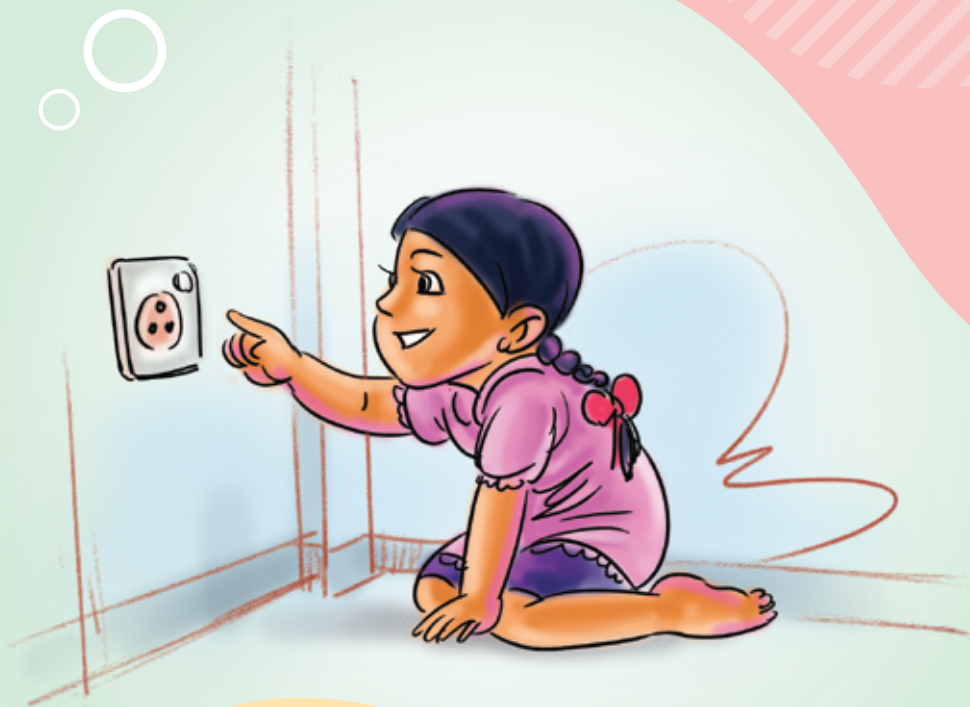




ඔන්චිලි චිලි චිල්ලමලේ  
ඔන්චිල්ලා පදිනවා  
කැරකි කැරකි පුංචි බබා  
චරේටි කරකැවෙනවා  
ටික ටික ලණු පටි එති එති  
පැටියව හිර කරනවා  
නවත්තන්න නවත්තන්න  
අනතුර අත වනනවා

ඔන්ට්ලේලාවේ ලඟුව පමණක් නොව  
සිහිඳු සාර් පොට පවා දරුවෙකුගේ  
බෙල්ල වටා එහි තදවීම නිසා ඔවුන්ගේ  
පීචිතයට පවා හානි විය හැක.  
දරුවන් එවැනි ක්‍රීඩා කරන විට  
වැඩි අවධානයෙන්  
ඔවුන් අසලම රැඳෙන්න.





විදුලි ජේනු පණගන්නට  
අම්මා පෑනක් ගසාවි  
දැකපු නිසා ඇස්දෙකටම  
පැටියත් ඒකම කරාවි



විදුලි සැරය වැදුණෝතින්  
නැතේ කිසිම කරුණාවක්  
අවධානය කැඩුවෝතින්  
අනතුරකට අතදීමක්



අනාරක්ෂිත විදුලි ජේනු  
ආරක්ෂිත වැස්මක් යොදා වසා තබන්න.



පාට පාට ගෙඩි පිරුණාට  
ගහ කොළවල යස  
සෑම දේම කන්නට බැහැ  
සමහර දේ වස

ඔබේ පුංචි දූ පුතුනට  
නොවනට කරදර  
කියාදෙන්න ඒ විස්තර  
නොකරම අමතක



සමහර ගස්වල ඇති විවිධ පාට ගෙඩි සහ කොළ උග්‍ර විෂ සහිතය. ඒ නිසා හැම ගසකම ඇති ගෙඩි වර්ග වැඩිහිටියෙකුගෙන් නොඅසා ආහාරයට ගැනීම හානිකර බව දරුවාට කියාදෙන්න.





හැංගි මුත්තො හැංගෙනකොට  
රිංගනවා කබඩි වලට  
වැනුනොත් දොර හරිම තදට  
චන්හට බැරවෙයි චලියට

පමා වුනොත් සොයා ගන්න  
අපහසු වෙයි හුස්ම ගන්න  
ඔබ සිතියෙන් හිටියේනින්  
හැකිය නපුර වලකගන්න

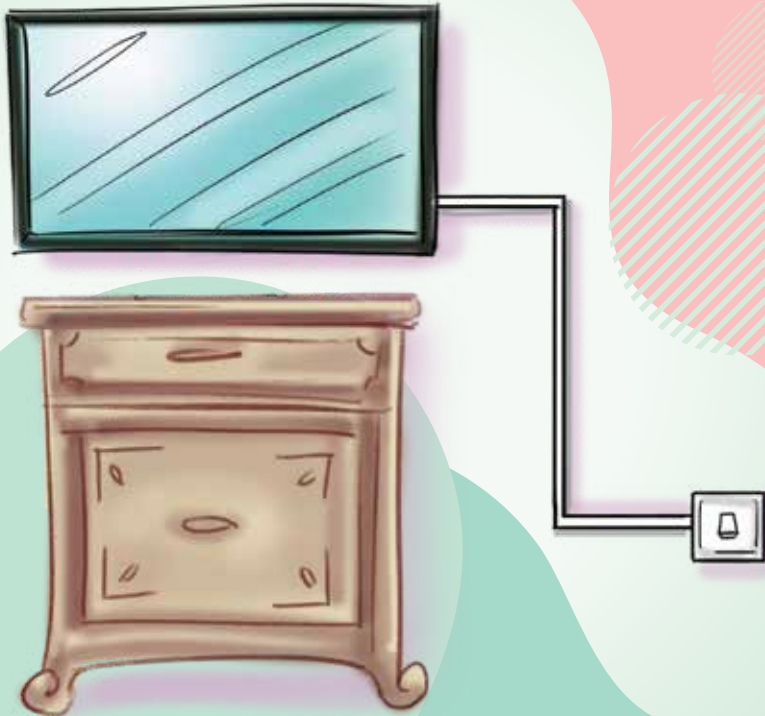


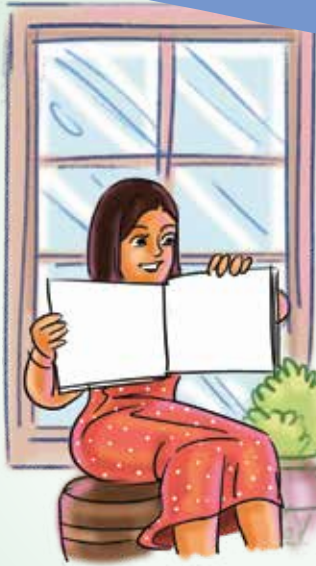
කබර්ඩ් වැනි ස්ථානවල සැඟවී දිගු වේලාවක්  
හිරවී සිටීම නිසා හුස්ම ගැනීම අපහසු වී  
පීඩිත හානි පවා සිදුවිය හැකිය. නිවසේ ඇති  
අල්මාරි කබර්ඩ් වැනි දෑ දුරුවන්නට ඇතුළු විය  
නොහැකි වන සේ නිතරම අගුළුලා තබන්න.



ලොකු බර දේ තියන විටදී  
මේසෙ අයිනෙ කෙළවරේ  
වයර් බිමට ගැවි ගැවි  
තියෙන විටදී නිදහසේ  
පැටව් අදිගි දන්නෙම නෑ  
වැටෙයි ඇඟට ජරමරේ  
පරිස්සමට දී මුල් තැන  
සිටිය යුතුයි හැම දිනේ

රූපවාහිනී, පරිගණක වැනි උපකරණ පහසුවෙන් දුරුවෙකුගේ ඇඟ මතට පෙරළීමට නොහැකි වන සේ ඉතාම ප්‍රවේශමෙන් තැබීමට සැලකිලිමත් වෙන්න.





පුංචි පැරණි දරුපැටවුන්  
 දවස දවස ලොකු වෙනවා  
 ඔබ කරනා හොඳ නරකින්  
 උන් පාඩම් උගනිනවා

ඇසිපිය ගැසි මොහොතත් ඇති  
 අනතුරකට අත වනන්න  
 දුරකථනය පසෙක තබා  
 අවධානෙන් ඔබත් ඉන්න

හරි ලස්සන රිකිරි කතා  
 පොඩි චිටුන්ට කියා දිදී  
 හෝරාවක් හැම දවසෙම  
 දූ පුතුන්ට බෙදා දිදී

තනමු අපිත් අද සිටන්ම  
 අනතුරු නැති සුව නිවසක්  
 හදමු සැවොම චිකමුතුවෙන්  
 සතුටින් පිරි හෙට දවසක්





අපේ රටේ දරුවන්ට  
වඩාත් සුරක්ෂිත ලොවක් නිර්මාණය කරමු.

මුදු පෙණ කැටියකින් දොවා  
වළාකුලෙන් පිසදාලා  
රේණු වලින් සුවඳ උලා  
නලවන්නම් මා මගෙ රන් පැටියා

මල් පෙත්තක නිඳි කරවා  
පිහාටුවෙන් පවන් සලා  
සමනලයන් සමඟ හොවා  
සනසන්නම් මා මගෙ රන් පැටියා

හිරු සඳු ලොව තිබෙන තුරා  
කිරි මුහුදුන් ගලන තුරා  
අහසත් සෙනෙහසම පුදා  
ප්‍රභ ඉන්නම් මා මගෙ රන් පැටියා