பீடைநாசினிகளின் பாவனையும்

சுய பாதுகாப்பும்

-விவசாயிகளிற்கான கைந்நூல்-

வெளியீடு
கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு
சமுதாய குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவ பீடம்,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

வைஷ்ணவி பிரதீப்குமார்
(2007/FM/067)

Title : Peedai nasinikalin Pavanaium suya Pathukappum.

Advisors : Dr.S.Kumaran

Lecturer,

Department of Community & Family medicine

Faculty of Medicine, University of Jaffna.

Prof.G.Mikunthan

Dean faculty of Agriculture

University of Jaffna.

Mrs. Malaiaracy Sivarajah

Chief Technical officer

Department of Community & Family medicine

Faculty of Medicine, University of Jaffna.

உள்ளடக்கம்

1. அறிமுகம்

2. பீடைநாசினிகளின் விபரப்பட்டியலும் முக்கியத்துவமும்

3. பீடைநாசினிகளை சேமித்தல் மற்றும் கொண்டு செல்லல்

4. பீடைநாசினிகளின் கலவை தயாரித்தல்

5. பீடைநாசினிகளின் பிரயோகம்.

6. பீடைநாசினியை தவறுதலாக சிந்துதல்

7. பீடைநாசினி பாதிப்பிற்கான அறிகுறிகள்

8. பீடைநாசினி பாதிப்பிற்கான முதலுதவி

1. அறிமுகம்

பீடைநாசினிகள்

பீடைநாசினிகள் என்னும் பதம் விவசாயம் சார்ந்த இரசாயனங்களைக் குறிக்கும் ஒரு பொதுப்பெயராகும். இது பீடைநாசினிகளின் வகைகளுக்கு ஏற்ப களை நாசினிகள், பூச்சி நாசினிகள், பங்கசு நாசினிகள் என விரிந்து செல்லும்.

பீடைநாசினிகள் உடலினுள் செல்லும் வழிமுறைகள்

1. சுவாசத்தினூடாக
   - வாயுக்கள், தூள், சிறுதிரவத்துளிகள் மற்றும் புகை போன்றன சுவாசத்தினூடாக உட்சென்று நுரையீரலை அடையும்.
   - இவ்வாறு உட்செல்லும் நச்சுக்கள் குருதியினுள் செல்லும்.

2. தோலினூடாக
   - தோலினூடாக பீடைநாசினிகள் உட்செல்லலானது விவசாயிகளிடையே பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு வழிமுறையாகும்.
   - பூச்சிகளின் தோலை அல்லது களைகளின் மேற்றோலை அழித்து உட்செல்லக்கூடியதாக அமைந்துள்ளதால் மனிதத் தோலினூடாகவும் இவை உட்செல்லக் கூடியவை.

- தோலில் காணப்படும் சிறு காயங்களினூடாக உட்செல்லும் பீடைநாசினிகளின் அளவானது மேலும் அதிகமாகும்.

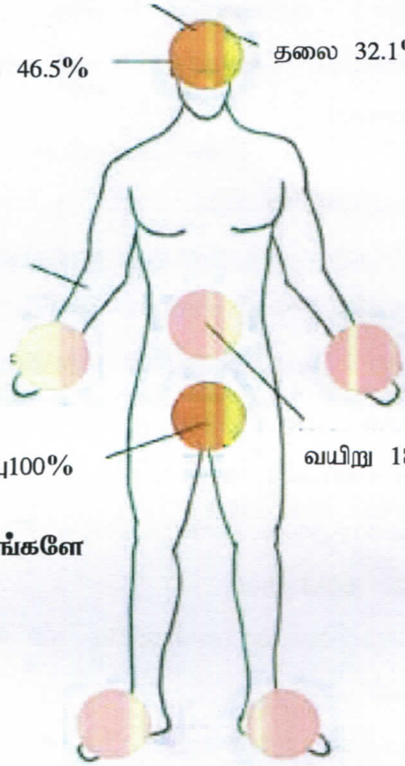
3. உட்கொள்ளல் மூலம்

உட்கொள்ளல் மூலம் பீடைநாசினிகள் உட்செல்லும் சந்தர்ப்பங்கள்

- உணவுப் பொருட்களுடன் சேமிப்பதனால் ஏற்படும் நஞ்சாதல்
- பீடைநாசினி தெளிக்கும்போது, வெற்றிலை மெல்லுதல்/ புகைப்பிடித்தல்/உணவு உண்ணுதல் போன்றவற்றினால் ஏற்படும் நஞ்சாதல்
- தெளிகருவிகளின் அடைப்பை சரி செய்ய வாயினால் ஊதுதல்
- பீடைநாசினி பாவனையின் பின் உடனடியாக உணவை உண்ணுதல்.

4. வேறு முறைகள்

கண்ணினூடாக, காதினூடாக, இனப்பெருக்க உறுப்புக்களினூடான நஞ்சாக்கம் இவ்வகையினுள் அடங்கும்.



உங்கள் உடலை நீங்களே பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

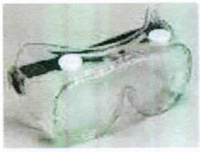
பீடைநாசினிகளை கையாளும் போது அணிய வேண்டிய பாதுகாப்பு உபகரணங்கள்

பாதுகாப்பு ஆடை

பாதுகாப்பு முகக்கவசம்

கையுறை

பாதணிகள்



பாதுகாப்பு கண்ணாடி

பாதுகாப்பு
தொப்பி

பாதுகாப்பு
மூக்கு கவசம்

2. பீடைநாசினிகளின் விபரப்பட்டியலும் **(Label)** முக்கியத்துவமும்

பீடைநாசினிகளின் விபரப்பட்டியலில் கவனிக்க வேண்டியவை

1. குறியீட்டுப் பெயர்
2. விசேட குறியீடுகள்
3. சட்ட அங்கீகார குறியீடு
4. பிரயோகிக்க வேண்டிய முறை
5. பாதுகாப்பு நடவடிக்கை
6. முதலுதவி
7. பீடைநாசினியை பாவிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம்
8. பீடைநாசினியிலிருந்து பயன்படுத்தும் கலவை தயாரிக்கும்முறை
9. பீடைநாசினி பிரயோகத்தின் பின் மீள செல்வதவதற்கான இடைவெளி
10. கால்நடைகளுக்கான பாதுகாப்பு அறிவுறுத்தல்
11. பீடைநாசினியிலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தம் மற்றும்அளவு

- விபரப்பட்டியல் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை பின்பற்று வதற்கும், பீடைநாசினி பற்றிய விபரங்களை அறியவும் உதவும்.
- விபரப்பட்டியலில் காணப்படும் அளவுகளில் மருந்துக் கலவையை தயாரித்தல் சாலச் சிறந்தது.
- அதிக செறிவுகளில் கூடுதலான பீடைநாசினியைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் மருந்துக் கலவைகள் அதிகரித்த பண விரயத்தையும், அதிகரித்த நஞ்சாக்கத் தையுமே ஏற்படுத்தும்.

பீடைநாசினிகளின் விபரப்பட்டியலில் நிறப்பட்டிகள் மூலம் வெளிப்படுத்துவது என்ன?

- ஒவ்வொரு விபரப்பட்டியலிலும் கீழ்க்காணப்பட்டவாறான நிறப்பட்டிகள் சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம், பச்சை என்றவாறு பீடைநாசினிகளின் நச்சுத்தன்மைக்கு ஏற்றவாறு அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

அதிகூடிய நஞ்சு	(சிவப்பு)	1ம் வகுப்பு
நடுத்தர நஞ்சு	(மஞ்சள்)	2ம் வகுப்பு
குறைந்த நஞ்சு	(நீலம்)	3ம் வகுப்பு
அதிகுறைந்த நஞ்சு	(பச்சை)	4ம் வகுப்பு

- நஞ்சாதல் அளவானது விஞ்ஞானரீதியாக L.D 50 (Lethal Dose) பெறுமான அளவிலேயே கணிக்கப்படும். (பரிசோதனைகளில் உயிர்களின் 1Kg நிறையைக்

கொல்வதற்குத் தேவையான நஞ்சின் அளவினை கிலோகிராமில் இது குறிக்கும்)

- L.D பெறுமானம் அதிகரிக்கும் போது நச்சுத்தன்மை குறைவாகவும் L.D பெறுமானம் குறையும்போது நச்சுத்தன்மை அதிகமாகவும் காணப்படும்.

பீடைநாசினிகளின் விபரச்சீட்டில் உள்ள குறியீடுகளைத் தெளிவுபடுத்தல்

பீடைநாசினிகளை பாதுகாப்பாக களஞ்சியத்தில் வைக்கவும்

திரவநிலைப் பீடைநாசினிகளை கையாளல்

திண்மநிலைப் பீடைநாசினிகளை கையாளல்

பீடைநாசினிகளை பிரயோகித்தல்

பீடைநாசினிகளை கையாளும் போது கையுறைகள் பாவிப்பது சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளது

பீடைநாசினிகளை கையாளும் போது கண் பாதுகாப்பணிகள்
பாவிப்பது சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளது

பீடைநாசினிகளை கையாளும் போது காலுறைகள் பாவிப்பது சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளது

பீடைநாசினிகளை கையாளும் போது வாயை மூடிக்கட்டுதல்
சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளது

பீடைநாசினிகளை கையாளும் போது மூக்கை மூடிக்கட்டுதல் சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளது

பீடைநாசினிப் பிரயோகத்தின் பின் உடலை நீரினாலும் சவர்க்காரத்தினாலும் நன்கு கழுவுதல் வேண்டும்

இவை விலங்குணவுகளுக்குப் பாதிப்பானவை

இவை மீனினங்களுக்குப் பாதிப்பானவை. நீர் நிலைகளில்
விட வேண்டாம்.

3. பீடைநாசினிகளினை சேமித்தல் மற்றும் கொண்டு செல்லல்

பீடைநாசினிகளைச் சேமிக்கும் இடத்தின் தன்மைகள்

- காற்றரோட்டமானதாக இருத்தல்
- விபரப்பட்டியல் வெளிக்காட்டப்பட்டிருக்கும் வகையில் அடுக்கப்பட்டிருத்தல்
- மழைநீர் உட்செல்லாத இடமாக இருத்தல்
- சிறுவர்களின் பாவனைக்கு அப்பாற்பட்ட இடமாக இருத்தல்
- உயரமான, உலர்ந்த இடமாக இருத்தல்
- மூடி வைக்க கூடிய வசதி உள்ள இடமாக இருத்தல்

பீடைநாசினிகளைக் கொண்டு செல்லும்போது

- மூடிய வாகனத்தைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- உடைந்து ஒழுகுகின்ற கொள்கலன்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- மூடிப்பக்கம் நேராக இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.
- உணவுப் பொருட்களுடன் சேர்த்துக் கொண்டு செல்லக் கூடாது.

பொதி உடைந்த பீடைநாசினிகளைக் கொள்வனவு செய்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

4. பீடைநாசினிகளின் கலவை தயாரித்தலும் முக்கியத்துவமும்

- விபரப் பட்டியலைக் கவனமாக வாசித்தல் வேண்டும்.
- பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிந்து விபரப் பட்டியலில் குறிப்பிடப்பட்ட சரியான அளவுகளில் கலவையைக் கலந்து கொள்ளவும்.
- புனலின் மூலம் தயாரித்த கலவையை தெளிகருவியினுள் ஊற்றவும்.
- கலவை தயாரிக்கப் பாவித்த பொருட்களை ஓடும் நீரில் நன்கு கழுவி வைத்தல் வேண்டும்.

5. பீடைநாசினிகளை பிரயோகம் செய்தல்.

- பீடைநாசினி தெளிகருவியை உபயோகம் செய்வதற்கு முன் சரியான கருவியைத் தெரிவு செய்தல் வெண்டும்.
- தெரிவு செய்த கருவி சரியாகத் தொழிற்படுகின்றதா என உறுதி செய்யவும்.
- கருவியைத் தேவைக்கேற்ப விசிறக்கூடியதாகச் செப்பம் செய்தல் வேண்டும்.
- பழுதுகள் மற்றும் அடைப்புக்கள் இருப்பின் பீடைநாசினியை உட்செலுத்தமுன் சீர்செய்ய வேண்டும்.
- பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிந்துகொண்டு மருந்து விசிறவேண்டும்.

- காற்று வீசும் திசையைக் கண்டறிந்து காற்றின் பக்கமாகவே பீடைநாசினி விசிற வேண்டும்.
- மழைத்துளிகள் தூறும் வேளையில் பீடைநாசினி விசிற வேண்டாம்.
- பீடைநாசினி தெளிப்பதற்கு அனுபவம் அவசியம்.
- பீடைநாசினி பாவிக்கும்போது மருந்து வெளியேறும் மூக்குத் துவாரத்திற்கு புனல் போன்ற உபகரணங்களைப் பாவிப்பது சிறந்தது.
- பீடைநாசினி விசிறும்போது வெற்றிலை மெல்லுதல், புகைப்பிடித்தல், உணவு உண்ணுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- பீடைநாசினி பாவிக்கும்போது அடைப்பு ஏற்பட்டால் வாயால் ஊதிச் சரிசெய்வது உயிர் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தெளிகருவியை நன்கு கழுவிய பின்னரே சீர்செய்தல் வேண்டும். அதற்கு கம்பி, தடி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
- தெளிகருவியை ஓரளவு சீரான வேகத்தில் இயக்க வேண்டும்.

- தெளிகருவியைப் பாவிக்கும்போது ஒழுகும் கருவிகளைப் பாவிப்பதனை தவிர்க்க வேண்டும்.
- பீடைநாசினிகளை விசிறியபின் தெளிகருவிகளில் உள்ள மீதிப் பீடைநாசினிகளை வெற்றுக் கொள்கலன்களில் பாதுகாப்பாகச் சேமிக்கலாம்.
- பாதுகாப்பு உபகரணங்களை வெளிப்புறமாக நன்கு ஓடும் நீரில் சவர்க்காரம் இட்டு கழுவுதல் வேண்டும். அதன்பின் அவற்றை உலரவைத்து மீண்டும் பாவிக்கலாம். அவ் ஆடைகளை வழமையாகப் பாவிக்கும் ஆடைகளுடன் வைத்தல் வேண்டாம்.
- பீடைநாசினிகள் பொதிசெய்த கொள்கலன்களை
  - வயல்களில், நீர்நிலைகளில் இடுவதை தவிர்க்கவும்.
  - கழுவி மீள் பாவனை செய்வதை தவிர்க்கவும்
  - எரியூட்டுவதைத் தவிர்த்தல் சிறப்பானது.
  - ஒன்றாகச் சேர்த்து உரிய முறையில் நீர்நிலை மாசடையா வண்ணம் புதைக்க வேண்டும்.

- பீடைநாசினிகள் விசிறிய பின்பு நன்றாகச் சவர்க்காரமிட்டு நீராடுதல் வேண்டும்.
- தெளிகருவிகளைக் கழுவுவதற்கு வாய்க்கால் மற்றும் குளத்து நீரினை நேரடியாகப் பாவிக்க வேண்டாம். அவற்றிற்கு வாய்க்கால் நீரினையோ, குளத்து நீரினையோ வாளிகளில் எடுத்துப் பாவிக்க முடியும். நேரடியாகப்

பாவிப்பதால் அவை கால்நடைகளுக்கு நீர் அருந்தும்போது நஞ்சாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

- பீடைநாசினி விசிறிய வயல்களிற் குறைந்தது இரண்டு தினமாவது செல்வதைத் தவிர்க்கவும். அவ்வாறு செல்வதாயின் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் அணிந்து செல்ல வேண்டும்.

6. பீடைநாசினி தவறுதலாக சிந்துதல்

1) சிறுவர்களையும், விலங்குகளையும் அவ்விடத்தில் இருந்து அகற்றுதல் வேண்டும்.
2) புகைப்பிடித்தல் மற்றும் நெருப்பை அருகில் கொண்டு வருவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
3) பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.
4) மரத்தூள், மண் போன்றன இட்டு சிந்திய பீடைநாசினியை உறிஞ்சிக் கொள்ளச் செய்வதன் மூலம் பரவுவதை தடுக்கவும்.
5) மரத்தூள், மண் போன்றவற்றை வேறாக்கி நீர்நிலை மாசடையா வண்ணம் புதைக்கலாம் அல்லது பையிலிட்டு நகரசபை களிவுடன் அகற்றலாம்.
6) சிந்திய இடத்தை நன்கு கழுவவும்.
7) உடலை நன்கு கழுவி நீராடவும்.

7. பீடைநாசினி பாதிப்பிற்கான அறிகுறிகள் முதலுதவி

நஞ்சாக்கும் முறை	நோய் அறிகுறி
1. சிறிய நஞ்சாக்கம்	தலைவலி, சோம்பல் தன்மை, மயக்கம், அதிகம் வியர்த்தல், வயிற்றோட்டம், உணவில் வெறுப்பு, அதிக தாகம், தோல் அல்லது கண் சொறிதல், தொண்டை அலர்ச்சி
2. நடுத்தர நஞ்சாக்கம்	வாந்தி, வயிற்றோட்டம், அதிக உமிழ்நீர் சுரத்தல், அதிக வியர்வை, தசை நடுக்கம், அதிக களைப்பு, மூச்சுவிட கஷ்டமாதல், மயக்கமேற்படல், இருமல் நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
3. கடும் நஞ்சாக்கம்	காய்ச்சல், அதிக தாகம், அதிக களைப்பு ஏற்படல், வாந்தி / இரத்த வாந்தி, கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவிற்கு தசை நடுக்கம், உணர்வு அற்றுப் போதல், சுவாசச்சிக்கல்.

- பொதுவாக பீடை நாசினி மூலம் ஏற்படும் நஞ்சாக்கத்தின் அறிகுறிகள் 12 மணித்தியாலயத்திற்குள் ஏற்படும்.
- பீடைநாசினிகள் கருச்சிதைவு, மூளைப்பாதிப்பு, குறைபாட்டுடனான குழந்தை பிறத்தல் போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்
- பீடைநாசினிகள் நீண்டகாலப் பாதிப்பாக சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, புற்றுநோய் போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்

பீடைநாசினிகளின் நஞ்சாக்கத்திற்கான முதலுதவி வழிமுறைகள்

1. நஞ்சாக்கத்தின்போது உடனடி மருத்துவ உதவி அவசியம். நோயாளி விரைவாக வைத்திய உதவியை நாட வழி செய்யவும்.
2. நோயாளியின் சுவாசத்தை நன்கு அவதானிக்கவும்.
3. வெற்றுக் கொள்கலன் அல்லது விபரப் பட்டியலை நோயாளியுடன் கொண்டு செல்லவும்.

நோயாளி சுயநினைவில் உள்ள போது

- **தோல் மூலம் நஞ்சாக்கம் அடையும் போது....**
  - மேலதிக நஞ்சாக்கத்தினை தவிர்ப்பதற்கு ஆடைகளை முழுமையாகக் களைந்து உடனடியாக சுத்தமான நீரினால் நன்றாகக் குளிக்கவும்
  - எரிவு ஏற்படுமாயின் வைத்திய உதவியை நாடவும்
- **கண்ணின் மூலம் நஞ்சாக்கம் அடையும் போது....**
  - தூய நீரினால் நீர் வடிந்து செல்லுமாறு 15 நிமிடம் கழுவவும்

- கண்ணில் அசாதாரண நிலைமைகள் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவும்

➢ **சுவாசம் மூலம் நஞ்சாக்கம் அடையும் போது....**
- நோயாளியை தூய காற்றோட்டம் உள்ள இடத்திற்கு மாற்றவும்.
- விரைவாக வைத்திய உதவியை நாடவும்

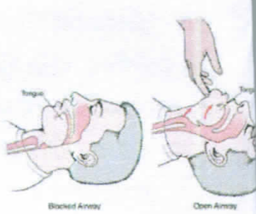
➢ **வாயின் மூலம் நஞ்சாக்கம் அடையும் போது....**
- வாயை தூய நீர் கொண்டு நன்கு சுத்தம் செய்யவும்
- வாந்தி எடுக்கத் தூண்ட வேண்டும் என்பதை விபரப்பட்டியலை வாசித்து அறிந்து கொள்ளவும்
- எல்லாவிதமான பீடைநாசினிகளும் வாந்தி எடுக்கத் தூண்டுவதற்கு உகந்தவை அல்ல. ஏனெனில் அவை தொண்டைக்குழியை மேலும் சேதப்படுத்தலாம்
- முடியுமானவரை மிக விரைவாக வைத்திய உதவியை நாடவும்

நோயாளி சுயநினைவில் இல்லாத போது

➢ பாதிக்கப்பட்டவரை பாதுகாப்பான காற்றோட்டமான இடத்திற்கு மாற்றவும்

➢ அவரைப் படுக்கவைத்து மூச்சு விடுதலை அவதானிக்கவும்

➢ நாடியைப் பின்நோக்கி அழுத்தி நாக்கு சுவாசப்பாதையை அடைக்காதவண்ணம் செய்யவும் இதற்கு நாடியின் கீழ் இரண்டு விரலையும் மறுகையை அவரின் நெற்றியின் மீதும் வைத்து அவரின் தலையை நன்றாகப் பின்நோக்கி உயர்த்தவும்.



- சுவாசம் நின்றிருந்தால் செயற்கை சுவாசம் செய்ய வேண்டும்

    - சுவாசம் நின்றிருந்தால் செயற்கை சுவாசம் செய்ய வேண்டும்.

    உங்கள் உதடுகளால் வாயை சுற்றி மூடவும்

    - 30 தடவை நெஞ்சில் அழுத்தம் பிரயோகிப்பதற்கு இரண்டு தடைவ செயற்கை சுவாசம் என்ற வீதத்தில் செயற்கை சுவாசம் செய்ய வேண்டும்

- இதனைச் சுவாசம் வரும் வரை அல்லது வைத்தியசாலைக்கு செல்லும் வரை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

- சுயநினைவில்லாத ஒருவரை வாந்தி எடுக்கத் தூண்ட வேண்டாம் (ஏனெனில் நுரையீரலிற்குள் செல்லக் கூடும்)

சுயநினைவு மீளும் நிலை

பக்கவாட்டில் மூழந்தாளிட்டு அமர்ந்து படத்தில் காட்டியவாறு அருகையை மடிக்கவும்

படத்தில் காட்டியவாறு மற்றைய கையை நெஞ்சிற்கு குறுக்காக மடித்து எதிர்ப்பக்க கன்னத்தை தொடுமாறு வைக்கவும். உங்கள் பக்கத்திற்கு எதிராக உள்ள காலை மடக்கிவிடவும்

புயத்தையும் இடுப்பையும் பிடித்து மெதுவாக உங்களை நோக்கி பக்கவாட்டில் திருப்பவும். சுவாசப் பாதையை சரிப்படுத்தும் முகமாக கழுத்துப் பினனோக்கி வளைந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்

கைகளால் கன்னங்களுக்கு ஆதாரம் கொடுத்து காலை படத்தில் காட்டியவாறு செங்குத்தாக வைக்கவும்

Reference:

- Safety and health in the use of agrochemicals A guide (ILO Geneva) ISBN - 92-2-107281-9 1991
- Peedaikolle Thakkaththillirunthu Emmai Pathukappom (Health education materials production unit, Faculty of medicine, University of Jaffna)
- CIC Crop Solutions - 2009 Edition

Our thanks to

Dr.S.Kumaran

Lecturer,

Department of Community & Family medicine

Faculty of Medicine, University of Jaffna.

Prof.G.Mikunthan

Dean faculty of Agriculture

University of Jaffna.

Mrs. Malaiaracy Sivarajah

Chief Technical officer

Department of Community & Family medicine

Faculty of Medicine, University of Jaffna.

Dr.Karthikeyan

RDHS Kilinochchi

Mr.A.Selvarajah

Deputy Director,

Agriculture Department.

Kilinochchi.

விவசாயிகளே!

உங்களை பீடைநாசினிகளின் தாக்கங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதன் மூலம் கொடிய நோய்களிலிருந்தும் உயிராபத்திலிருந்தும் உங்கள் பெறுமதியான உயிரையும் வாழ்க்கையையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்...

இரசாயனப் பீடைநாசினிகளைத் தவிர்த்து இயற்கைப் பீடைநாசினிகளிற்கு மாறுவதன் மூலம் உங்களையும் உங்கள் சூழலையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்...

Sponsors :
RDHS
Kilinochchi.