

ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம்  
தென்னாசியாவுக்கான பிராந்திய அலுவலகம்

# புமுக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு





மீனா எனப்படும் சிறுமி, தனது பெற்றோருடனும் பாட்டியுடனும் சகோதரன் ராஜாவுடனும் தங்கையான குழந்தை ராணியுடனும் கிராமமொன்றில் வாழ்ந்து வருகிறாள். மித்து எனப்படும் கிளி மீனாவின் நெருங்கிய தோழியாகும்.

மீனா பலவழிகளிலும் உங்களுக்குத் தெரிந்த ஏனைய சிறுமிகளைப் போன்றே இருப்பாள். அவள் நட்புடன் பழகுவாள். ஆயினும் வினாக்களைக் கேட்பதற்கு யய்ப்பமாட்டாள்.

மீனா சிரிக்கும்போது, மரங்களில் ஏறும்போது, வினாக்களைக் கேட்கும் போது, பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் போது, சிறுமியாருவளினால் செய்யக் கூடிய அனைத்தையும் காட்டும் போது அவளது தீர்ச் செயல்களில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

கதை வசனம்:

மூல எண்ணக்கரு:

தோழினுட்ப

ஆக்கக் குழு:

தீபா பால்சவார்

நீல் மக்க

கீதா அத்ரேயா

அகிலேஷ் கெளதம்

ரேணு கோஷ்

அல்கா மல்கோத்ரா

ஸ்ரீங்க நோர்டன்

தீபக் ராய்

தேவ் வைஷ்

சித்திர விருத்தியும்

பாத்திர வடிவமைப்பும்

நகைச்சுவை

நூல் தமுவல்

ராம் மோஹன்

தீபா பால்சவார்

ஹர்சா மேத்தா

ஆக்க வழிகாட்டலும்

செயற்றிட்ட

முகாமைத்துவமும்

நுஷாட் ஷஷாடி

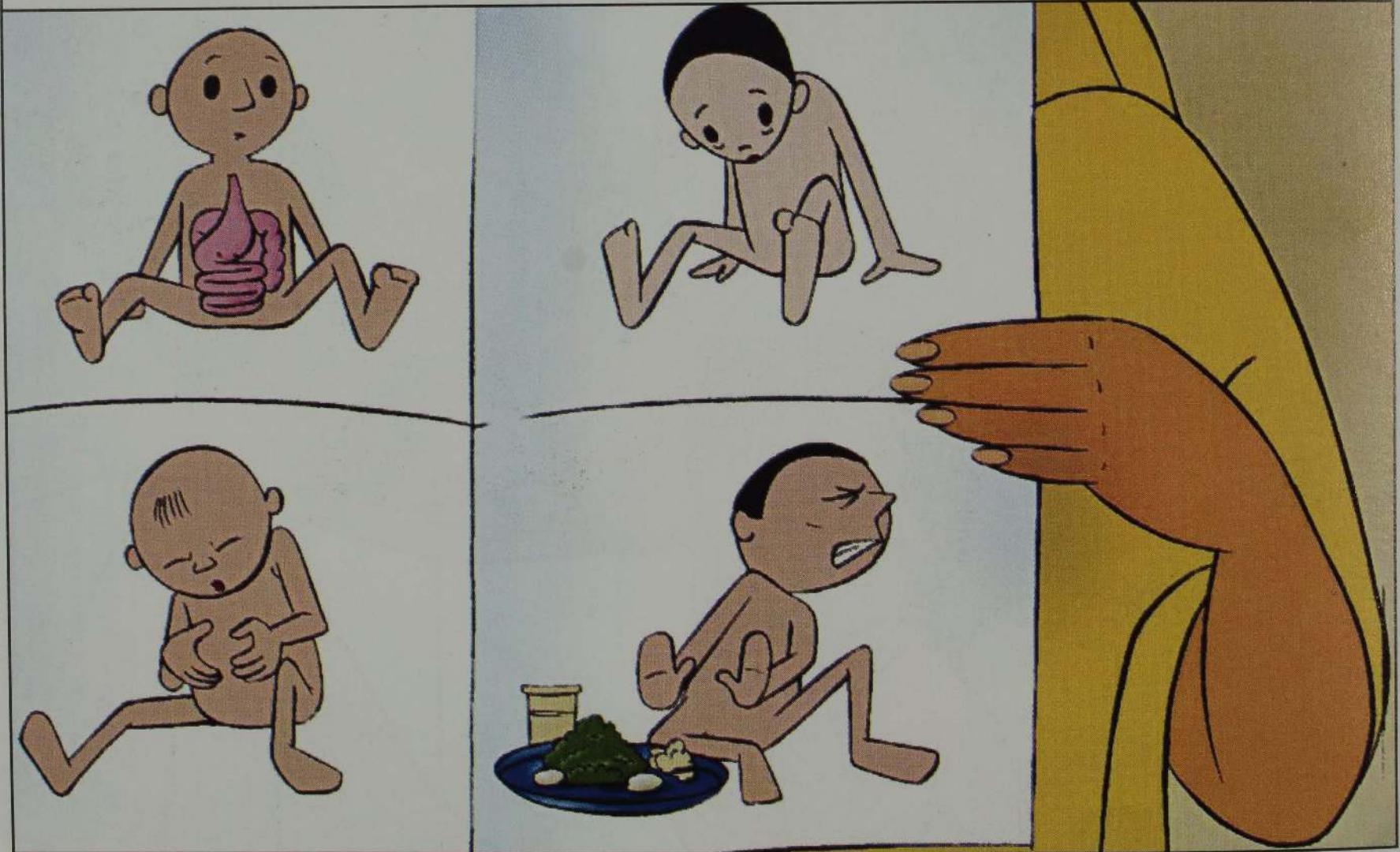
UNICEF - ROSA

நோர்வே அரசின் உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டது.

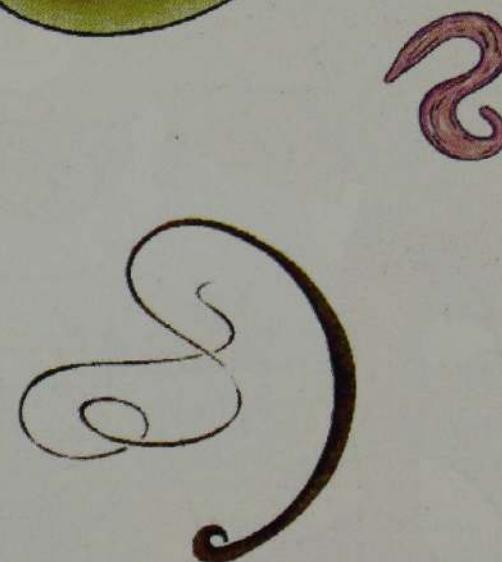
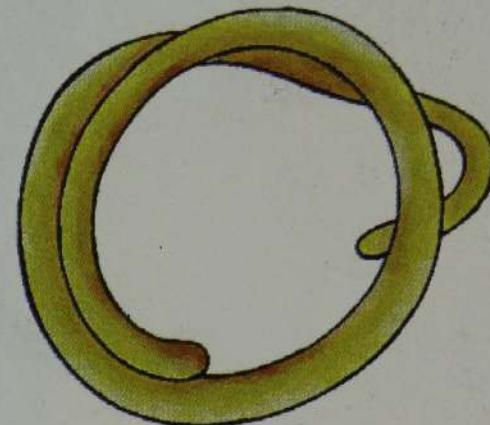
ஆசிரியை சுவாரஸ்யமான பாடமொன்றை நடாத்திக் கொண்டிருந்தார். அது புழக்களைப் பற்றியதாகும்!



எமது நாட்டிலுள்ள பல மில்லியன் மக்களினது உடலில் புழுக்கள் இருக்கின்றன என்பது பற்றி நீங்கள் அறிந்திருந்தீர்களா? இப்புழுக்கள் குருதிச்சோகை, வயிற்று வலி மற்றும் பசியின்மை போன்ற நோய்களை தோற்றுவிப்பதன் மூலம் மக்களை மோசமான நோயாளிகளாக்குகின்றன.



பல்வேறு வகையான புழுக்களின் படங்கள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.



இலகுவில் பார்க்க முடியாத மிகச்சிறிய முட்டைகளாக புழுக்கள் எமது உடலுக்குள் செல்லுகின்றன. மண்ணிலிருந்து



ஏனைய மக்களிடமிருந்தும், விலங்குகளிலிருந்தும் பொருட்களிலிருந்தும் இவை எமது உடலைச் சென்றதைகின்றன.



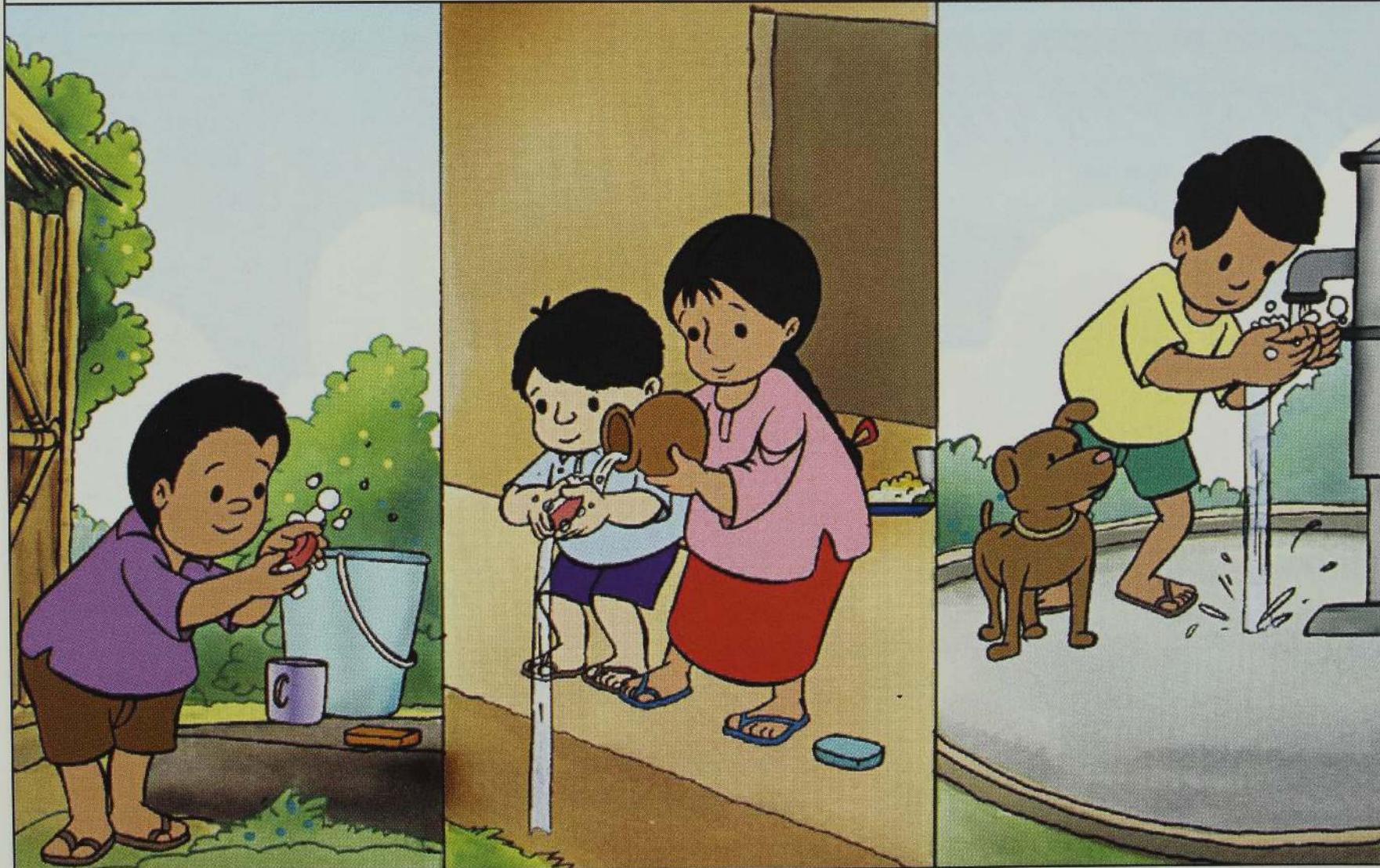
எமது உடலில் புழக்கள் இருக்கலாமென நாம் கவலைப்படின் முழுக்குடும்பமும் சுகாதார நிலையத்துக்குப் போவது முக்கியமென ஆசிரியை கூறினார். என்ன செய்ய வேண்டுமென்பது பற்றி அவர்கள் எங்களுக்குக் கூறுவார்கள்.



பின்வரும் இலகுவான விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பதே புழக்கள் உருவாகாமல் தடுப்பதற்கு மிகச் சிறந்த வழியாகும்: சாப்பிடுவதற்கு முன் மரக்கறிகளையும் மற்றும் பழங்களையும் நன்கு தேய்த்துக் கழுவதல்; பாதுகாப்பான நீரை மட்டுமே பருகுதலும் சுகாதார முறையிலமைக்கப்பட்ட மலசல கூடத்தைப் பாவித்தலும்.



மலசல கூடத்தைப் பாவித்த பின்பும், உணவு அருந்துவதற்கு முன்பும், விலங்குகளுடன் அல்லது பறவைகளுடன் விளையாடிய பின்பும் கைகளைத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டியதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும்.



எப்பொழுதும் செருப்புகளை அணியவும்!



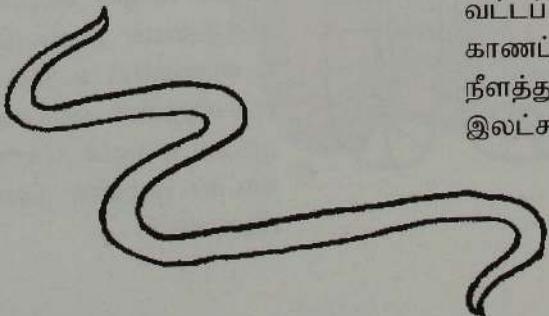
இனிமேலும் நாங்கள் புழக்களையிட்டுப் பயப்படப் போவதில்லை. அவற்றை எவ்வாறு சமாளிப்பதென்பது எமக்குத் தெரியும்.



## புழக்கள் பற்றிய உண்மைகள்!



இது கொழுக்கிப் புழவின் வாய்ப்பகுதியாகும். கொழுக்கிப் புழக்கள் குடல்களில் தாமாகவே ஒட்டிக் கொண்டு குருதியைக் குடிக்கின்றன. ஐந்து கொழுக்கிப் புழக்கள் நாளொன்றுக்கு 1 தேக்கரண்டி குருதியைக் குடிக்க முடியும். 100 கொழுக்கிப் புழக்களைக் கொண்ட ஒருவரின் உடலில் ஏற்படும் பலவீனத்தையும் குருதி இழப்பையும் உங்களால் கற்பனை பண்ண முடியுமா?

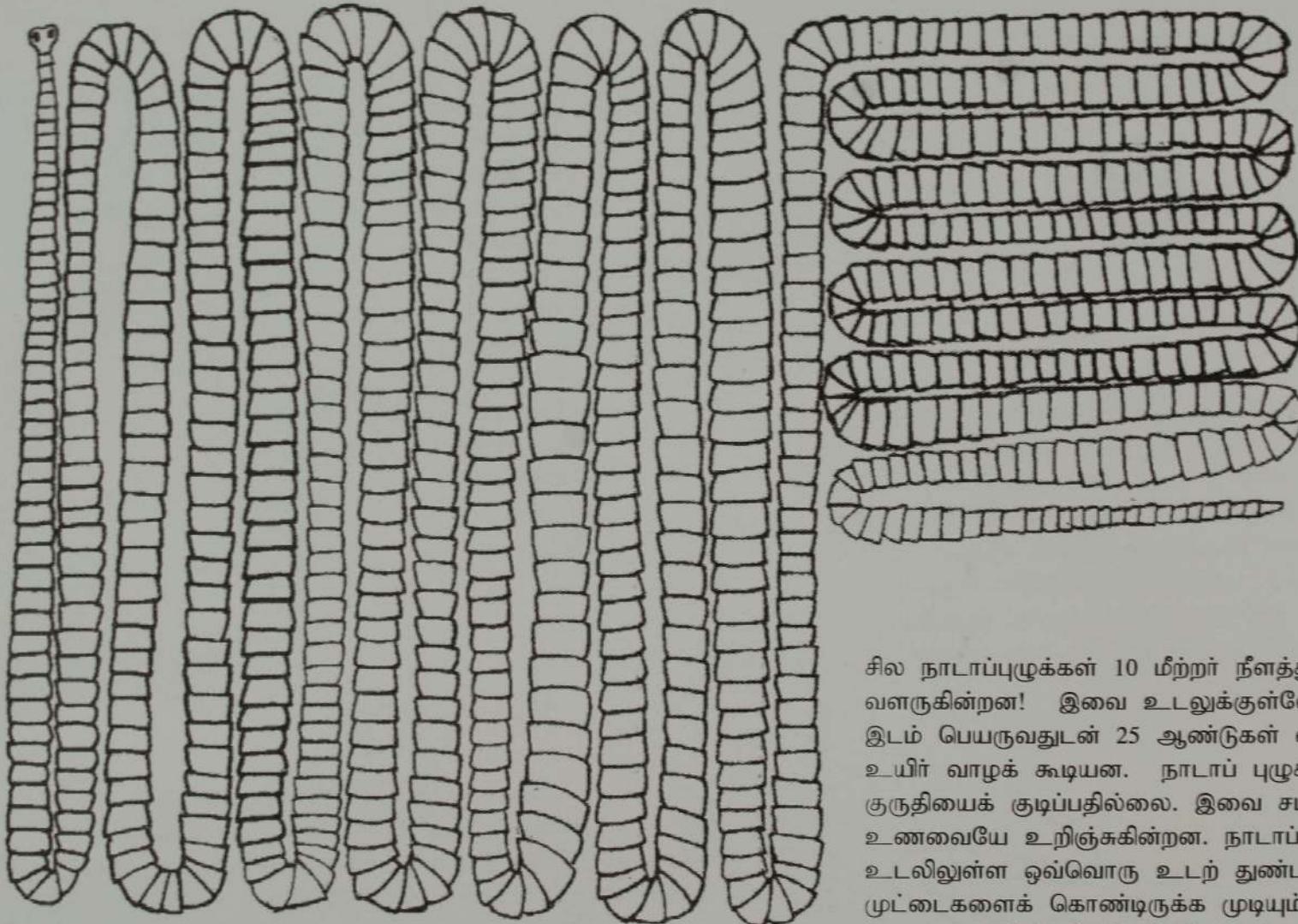


ஊசிப் புழக்களும் குடல்களில்தான் வாழுகின்றன. இவை முக்கியமாக இரவு நேரங்களில் குதப்பகுதியில் அரிப்பை அல்லது கூச்சத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன.

ஏனெனில் அந்நேரத்தில் முட்டைகளை இடுவதற்காக வெளியே வருகின்றன.



வட்டப் புழக்கள் மக்களில் மிகச் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. பெண் வட்டப் புழ 18 அங்குல நீளத்துக்கு வளரக் கூடியது. இது ஒவ்வொரு நாளும் 2 இலட்சம் முட்டைகளை இடக்கூடியது.



சில நாடாப்புமுக்கள் 10 மீற்றர் நீளத்துக்கு வளருகின்றன! இவை உடலுக்குள்ளேயே இடம் பெயருவதுடன் 25 ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழுக் கூடியன. நாடாப் புமுக்கள் குருதியைக் குடிப்பதில்லை. இவை சமிபாட்டைந்த உணவையே உறிஞ்சகின்றன. நாடாப்புமுவின் உடலிலுள்ள ஓவ்வொரு உடற் துண்டமும் 50,000 முட்டைகளைக் கொண்டிருக்க முடியும்! இந்த நாடாப் புமுவின் நீளமென்ன? அளந்து கண்டு பிடியுங்கள்.

புழக்களினின்றும்  
பாதுகாப்பாக இருக்க  
வேண்டியது ஏன்  
இவ்வளவு முக்கியத்துவம்  
வாய்ந்ததென்பது  
இப்பொழுது உங்களுக்குத்  
தெரியும்!

புழக்கள் இல்லை!  
புழக்கள் இல்லை!



இத்தொடரிலுள்ள ஏணைய தலைப்புகள்

1. Count Your Chickens
2. Dividing the Mango
3. Will Meena Leave School?
4. Who's Afraid of the Bully?
5. Saving a Life
6. Meena's Three Wishes
7. Say No to Dowry
8. Too Young to Marry
9. Take Care of Girls
10. I Love School
11. It's Got to Be a Boy!
12. Meena in the City
13. A Girl's Story
14. Learning to Love
15. Strangers in the Village
16. Reaching Out
17. Meena and Her Friend
18. It Could Happen to Anyone
19. The Girls Came Back
20. When Meena was Born
21. When Meena was a Little Girl
22. Seeing in the Dark
23. Health in your Hands

இவற்றுடன் கிடைக்கக் கூடியன:

- மீனா கல்வி சார் தயாரிப்புகள்
- வீட்டியோ நாடாக்கள்
- வாணோவி தொடர்கள்

மேலதிக விபரங்களுக்கு தொடர்புகொள்ள:

நிகழ்ச்சிதிட்ட தொடர்பாடல் பிரிவு,  
ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம்,  
இல:5, கீதாஞ்சலி இடம்,  
காலி வீதி, கொழும்பு-3,  
இலங்கை.

தொலைபேசி: 2555270

தொலைநகல்: 2551333

மின்னஞ்சல்: colombo@unicef.org

இணையத்தளம்: www.unicef.org

பதிப்புரிமை @ 2003  
2006ல் இலங்கையில் மீஸ்பதிப்புரிமை செய்யப்பட்டது.