



மிட்ஸ்

ஈப்ர் 15 கதர் 4

# ஐக்கிய கடர்

அக்டோபர் - டிசம்பர் 2024

மும்மாத இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்



கர்ஸ்துமஸ்  
வாழ்த்துக்கள்!

“ அஞ்சாதே, உனக்கு அமைதி உண்டாவதாக!  
திடங்கொண்டு துணிவோடிரு ” (தானி 10 : 19)



Reg No : 120640

Mob : 9383444040



# ஹில்சன்

தோல் மற்றும் பொது மருத்துவமனை

## மேல்புறம்

(அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி அருகில், குழித்துறை ரோடு)



**Dr. கிரண் பிரான்ஸிஸ்** MBBS., MD.  
(தோல் மருத்துவர்)

**Dr. அஜய்ஷா சேவியர்** MBBS., MD.  
(குழந்தைகள் நல மருத்துவர்)



**Dr. கரண் பிரான்ஸிஸ்** MBBS., MRCS  
(அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்)



பார்வை நேரம் :

மாலை 5.30 மணி முதல் 9.00 மணி வரை  
வியாழன் விடுமுறை





ஆதரவாளர்கள்  
மேதகு ஆயர் Dr. விஞ்சென்ட் மார் பவுலோஸ்  
தலைவர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. முனைவர் ஜெரோம் C.  
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்  
திரு. M.G. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆன்டனி,  
M.S.W., LL.B.,

ஆசிரியர் குழு  
திருமதி. P. ரீனா  
Sr. அகதா  
திருமதி. R. ஷகீலா  
திருமதி. A. பேமி சரோஜா  
திருமதி. R. சுதுமாரி  
திரு. B. ஷைலா

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்  
திருமதி. V. சுவாமி

வெளியீடு  
மிட்ஸ்,  
இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை  
குழித்துறை - 629 163, குமரி மாவட்டம்.

Ph : 04651-263390, 295690  
Email : mids.marthandam@gmail.com  
Website : mids.org.in

அச்சிட்டவர்  
நாஞ்சில் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,  
நாகர்கோவில்



உள்ளே ...

- |   |    |
|---|----|
| 1. ஆயரின் ஆசியுரை                               | 2  |
| 2. இயக்குநர் கடிதம்                             | 3  |
| 3. ஓர் அழைப்பு                                  | 4  |
| 4. தாயும் ஒரு தியாகியே                          | 4  |
| 5. கிறிஸ்மஸ் - "கொடுப்பதில் இன்பம் காணும் விழா" | 5  |
| 6. 2025 முக்கியமான தினங்கள்                     | 6  |
| 7. உலக உணவு தினம்                               | 7  |
| 8. உசேன் போல்ட் : மனவுறுதியின் அடையாளம்         | 9  |
| 9. சூரியகாந்தி பூவைப்போல் இருங்கள்              | 10 |
| 10. மிட்ஸ் நிறைவாழ்வு சங்கம்                    | 11 |
| 11. சவால்களை சாதனையாக்கியவரின் சாதனை துளிகள்    | 14 |
| 12. கடி ஜோக்ஸ்                                  | 15 |
| 13. இயற்கையை நேசிப்போம்                         | 15 |
| 14. குடும்ப வளர்ச்சித் திட்டம்                  | 16 |
| 15. தளர்கள் உலகம்                               | 17 |
| 16. விருட்சம்                                   | 20 |
| 17. ஆரோக்கியத்திற்கு நேர்மறை வாக்கியம்          | 20 |
| 18. கோல்மிங் இயக்கம்                            | 21 |
| 19. சுவையான மீன் உணுகாய்                        | 23 |
| 20. மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம்                       | 25 |
| 21. MIDS Members Welfare Scheme (MMWS)          | 25 |
| 22. மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம்                      | 26 |
| 23. குறுக்கெழுத்துப் போட்டி                     | 27 |

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

உலகத்தில் நிலையானது பணமோ, பொருளோ அல்ல! "அன்பு" மட்டுமே!!



## ஆயர்ன் ஆசீயூரை

கிறிஸ்துவில் அன்பு நிறை இறைமக்களே!

"யாக்கோபிலிருந்து விண்மீன் ஒன்று உதிக்கும்!  
இஸ்ரவேலிலிருந்து செங்கோல் ஒன்று எழும்பும்" (எண் 24:17)

இறைவார்த்தை ஆண்டில் மனுவுருவான வார்த்தையை வரவேற்க நாம் ஆயத்தம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். "வாக்கு மனுவுருவானார் நம்மிடையே குடிகொண்டார்". இம்மாபெரும் நிகழ்வே கடவுளின் மனிதராதல். மலங்கரை கத்தோலிக்க திருச்சபையில் யல்தா என்று அழைக்கும் இத்திருவிழாவை கொண்டாட பல்வேறு வகைகளில் நாம் ஆயத்தம் செய்து வருகிறோம். இயேசுவின் மீட்புப் பணிக்கு முன்னோடியாக வந்த திருமுழுக்கு யோவானின் பிறப்பு பற்றிய அறிவிப்பு மற்றும் அதிசய குழந்தையாக பிறந்த இயேசுவின் பிறப்பு பற்றிய அறிவிப்பையும் அவை சமந்து வரும் மீட்பின் செய்தியையும் வாழ்வாக்குவோம்.

25 நாட்கள் நோன்பிருந்து இந்த விழாவுக்கு ஆயத்தமாகும்போது மூன்று வகையான நோன்புகளை கடைபிடிப்பது நலம். உணவு நோன்பு, சொல் நோன்பு, ஊடக நோன்பு, ஒவ்வாத உணவுகளை உண்டு நோய்களுக்கு அடிமைகளாகி துயரத்தில் வாழும் இச்சமூகத்திற்கு உணவு நோன்பு ஒரு அவசர தேவை. மிக சிறந்த தூய்மை என்பது வார்த்தை தூய்மை. கடவுளின் வாக்கு படைப்பாற்றல் மிக்கது. மனிதனின் வார்த்தைகளுக்கும் விலைமதிப்பு உண்டு. ஒருவரின் அகச்சிந்தனை, மனநிலை போன்றவை வார்த்தைகளில் வெளிப்படும். ஆகவே வாழ்வளிக்கும் வார்த்தைகளை மட்டுமே பேசுவோம். ஊடகங்கள் ஆட்சி செய்யும் இந்த சமூகத்தில் ஊடக நோன்பும் ஒரு அவசரத்தேவையே.

ஊடகங்கள் எத்தனையோ நன்மைகள் தந்தாலும் அவைகள் தரும் தீமைகள் அதிகமாக காணப்படுகின்றன. இன்றைய இளைஞர்கள் இணையதளத்தில் மூழ்கி சமூக வலைதளத்தில் சிக்கி அலைபேசியுடன் அலைந்து திரிகின்றனர். இவற்றை பயன்படுத்தாமல் வாழ முடியாது என்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். அறநெறிக்கும் ஒழுக்கத்துக்கும் மாறான செய்திகளையும் உணர்ச்சிகளை தூண்டும் காட்சிகளையும் பெரிதுபடுத்தி நம் மனதையும், மனச்சான்றிணையும் மாசுபடுத்துகிறது. தவறுகளை நியாயப்படுத்துகின்ற கலாச்சாரம் வளர்கின்றது. குடும்ப உறவுகள் சிதைகின்றன. இறைவேண்டல் செய்வதற்கு ஊடகங்கள் துணையாகவும் அதேவேளையில் தடையாகவும் இருக்கின்றன. இறைவார்த்தை இதை குறித்து எச்சரிக்கை விடுக்கின்றது. அனைத்தையும் சீர்தூக்கிப்பாருங்கள். நல்லதைப் பற்றிக்கொள்ளுங்கள். எல்லா வகையான தீமைகளையும் விட்டு விலகுங்கள்" (1தெச 5:21-2). எனவே சமூக ஊடகங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து, சமூக வலைதளங்களில் வரும் நச்சு கருத்துக்களை களைந்திடுவோம். எது நல்லது எது உகந்தது என தேர்ந்து தெளிவோம். "இந்த உலகத்தின் போக்கின்படி ஒழுகாதீர்கள். மாறாக, உங்கள் உள்ளம் புதுப்பிக்கப் பெற்று மாற்றம் அடைவதாக! அப்போது கடவுளின் திருவுளம் எது எனத் தேர்ந்து தெளிவீர்கள். எது நல்லது, எது உகந்தது, எது நிறைவானது என்பதும் உங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரியும்" (உரோ 12:2) சரியான ஊடக நோன்பு, நம் மீட்பும் மெசியாவாகிய இயேசுவின் பிறப்பை கொண்டாட நம்மை பக்குவப்படுத்தும்.

இறையாசீர் உங்கள் அனைவரோடும் தங்கட்டும். அனைவருக்கும் அறிவிப்பு காலத்தின் ஆசீரை பகிர்ந்து கொள்வதோடு, கிறிஸ்து பிறப்பு மற்றும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்களை இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஆசீருடன்,  
மேதக ஆயர் Dr. வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ்  
தலைவர், மிட்ஸ்

அனைத்தும் அவரால் உண்டாயின் உண்டானது எதுவும் அவரால் அன்றி உண்டாகவில்லை.  
(யோவான் 1:3)





## இயக்குநர் கடிதம் . . .

**பாசமிகு மிட்ஸ் வாசகர்களே!**

அன்பு வணக்கம்!

ஆண்டவர் இயேசு பாலனாய் பிறப்பதை மகிழ்ந்து சமூகமாய் கொண்டாடுகிறோம். குழந்தைகளோடு இணைந்து, குழந்தைகளாகவே மாறி, நாம் கிறிஸ்துபிறப்பை எதிர்க்கொள்கிறோம். அதற்கு மேலாக, நம் குழந்தைகள் நலமுடன் பிறக்க, ஞானத்துடன் வளர, நன்கு படிக்க என இறைவேண்டலோடு நேசித்து வருகிறோம்.

குழந்தை பருவத்திலேயே மனிதரை, கடவுளின் குழந்தைகளாக காணும் பக்குவத்தையும் இயேசுவிடமிருந்தே நாம் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். அவ்வாறே, மனித மாண்புடன் வாழவும் அனைவரையும் உள்ளடக்கி வளரவும், அவரவருக்கு உரியதை நீதியாய் வழங்கவும் கிறிஸ்து பிறப்பு விழா நம்மை தொடர்ந்து உணர்த்தி வருகிறது.

கடந்த நவம்பர் 14ஆம் நாளை இந்திய அளவிலான குழந்தைகள் தினமாகவும் நவம்பர் 20-ஆம் நாளை சர்வதேச குழந்தைகள் தினமாகவும் கொண்டாடிய நாம், தொடர்ந்து வந்த சர்வதேச ஊனமுற்றோர் தினத்தை (சர்வதேச சிறப்பு குழந்தைகள் தினம்) மிக எளிதாக கடந்துவிட்டோம். நமது சேவை மூலம் கடவுளின் அன்பை சிறப்பாக வெளிப்படுத்த, நம்மைத் தயாரிக்கும் தினத்தை மட்டுமல்ல, அன்பு மனிதர்களையே நாம் தொடர்ந்து அலட்சியப்படுத்துகிறோம். ஆதலால், இந்த கிறிஸ்துமஸ் நாளில் இயேசுபாலன் சிறப்புக் குழந்தையாகவே நம்மிடையே வருவதாக உணர்கிறேன். ஏனெனில் “அனைவரும் வாழ்வு பெறும் பொருட்டே, தந்தைக் கடவுள் அவரை நமக்கு வழங்குகிறார்.” (யோவான் 3:16) இயேசு விரும்பும் இறையாட்சி சமூகத்தில் எவ்வித பாகுபாடுமின்றி, அனைவரும் பங்கேற்கின்றனர்.

எனது வீட்டில் சிறப்புக் குழந்தைகள் பிறந்தால் எப்படிப் பேணி வளர்ப்பது என்பதையே நாம் அறியாமலிருக்கிறோம். நம் வீட்டில் பிறவாமல் இருந்தால் நலமெனவும், எவ்வித குறைபாடுமின்றி பிறக்க கடினமாகவே செபிக்கும் நபர்களாகவும், ஏன் குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் குறைகள் ஏதும் இருக்கின்றனவா என்பதை உறுதிசெய்த பிறகே கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லும் இழிமனிதராக நாம் மாறி விட்டோம் என்பதே உண்மை. இது நமது



அடிப்படை சிந்தனைக் குறைபாட்டின் விளைவல்ல; மாறாக, நாம் வாழும் மிகக் கடினமான, குறைபாடான சமூக வாழ்வே இதற்கு காரணம் என்றால், ஆமாம் ஆமாம் என்று தலையாட்டுகிறோம். சரிதான். அநீதியும் ஏற்றத்தாழ்வுமிக்க இச்சமூகத்தில் வலுவற்ற நிலையில் யாரும் பிறப்பதை நாம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஆனால், நம் வீட்டு சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கும் நம் பக்கத்து வீட்டில் நம்முடைய தோளையும் கரத்தையும் எதிர்நோக்கி வாழும் சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கும் யார் அடைக்கலம் கொடுப்பது? உணவளிப்பது? அவர் பலங்களை வலுப்படுத்துவது? அவரது மாண்பை யார் உறுதி செய்வது? சமூகத்தில் இணைத்து சக மனிதராய் யார் மாற்றுவது?

வீடுகளிலும் சமூகத்திலும் அவர்களை எப்படி பேணுவது, இயல்பாய் வாழும் சூழலை உருவாக்குவது என்பது பற்றிய உரையாடலை நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசர சூழலில் நாம் உள்ளோம். தொடர்ந்து எண்ணிக்கையில் பெருகி வரும் சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கு இயல்பாக நடமாடி, வளரும் சூழலை உருவாக்க வேண்டும். 2019-ஆம் ஆண்டைய (டிச. 3 சர்வதேச ஊனமுற்றோர் தினம் திருத்தந்தையின் உரையில், சிறப்புக் குழந்தைகளை சமூகத்தின் மிக முக்கிய மனிதர்களாக அரவணைக்க அறிவுறுத்தியது இன்னமும் நம் காதில் விழவில்லை. மேலும், “அனைவரையும் குறிப்பாக, மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களை உள்ளடக்கிய சமூகமே மனிதத்தன்மையுடையது” எனவும் அவர்களை “வரவேற்று, சமூகத்தில் அரவணைக்க” மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துகிறார்.

அடைவதெல்லாம் இறைவனும் தியுக்கையும் தந்த பரிசு . . . தியுப்பதெல்லாம் அடுத்தவர்களுக்கே நாம் தரும் வாய்ப்பு . . .



பாலன் இயேசு பலரது புறக்கணிப்பு களிமையே மாட்டுத் தொழுவில் பிறந்தார். நமது அலட்சியத்தால் அவரது வருகையை மீண்டும் அவமானப்படுத்தாதிருப்போம். சிறப்புக் குழந்தைகளது குடும்பத்தாரோடு இணைந்து, அவர்கள் தத்தம் திறன்களோடு வளர துணை புரிவோம். அவர்கள் இனிதே கல்வி பயில, தனி வசதிகளுடன் கூடிய கல்வி மற்றும் தொழில் நிறுவனங்களை உருவாக்குவோம். நாம் செல்லுமிடமெல்லாம் அவர்களும் நம்மோடு தடைகளின்றி பயணிக்க புழங்க சரிவுப் பாதைகள், தாழ்த்த வசதி பேருந்துகள், லிப்ட் வசதிகள் போன்றவற்றை அவசரத் தேவையாக நிறுவுவோம். கிறிஸ்து பிறக்கும் இப்பூமியில், நம் மனதில் சிறப்புக் குழந்தைகளும் பிறக்கட்டும்; நம் உடனிருப்பு அவர்களுக்கும் வாழ்வை நிறைவாகத் தார்டும்!

அனைவருக்கும் நிறைவான கிறிஸ்துமஸ் வாழ்த்துக்கள்.!

என்றும் அன்புடன்.

அருட்தந்தை. முனைவர் ஜெரோம் C. இயக்குநர், மிட்ஸ்

## வாழ்த்துகிறோம்!



மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெரோம் அடிகளாருக்கு பெயர் கொண்ட நாம விழா வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கிறோம். புதிய சிந்தனையுடனும், விளிம்புநிலை மக்களை மிட்ஸ் குறிக்கோளுடன் நிறைவாழ்வின் நிறைவான பாதையில் வழிநடத்திடவும், இறையரசின் விழுமியங்களை விதைத்திடவும், நீண்ட ஆயுளும் நல்ல உடல்நலமும் பெற்று மிட்ஸ் சமூகத்தை பேணிக்காக்கவும் புன்னகையின் பூக்களாய் மிட்ஸ் குடும்பம் சார்பாகவும், ஐக்கியகூடர் இதழ் வாயிலாகவும் வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கிறோம்.!

## ஓர் அழைப்பு

- ❖ சிரிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது இதயத்திற்கு ஆசை.
- ❖ சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது சக்தியின் பிறப்பிடம்.
- ❖ விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது இளமையின் இரகசியம்.
- ❖ படிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது மகிழ்ச்சியின் வாய்க்கால்.
- ❖ உழைக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது வெற்றியின் விலை.
- ❖ ஜெபிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது பக்குவத்தின் பிரதிபலிப்பு.
- ❖ சமுதாயத்திற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது சகாப்தத்தின் எழுச்சி.
- ❖ மனித நேயத்திற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்! அது இறையாட்சியின் வளர்ச்சி.

மேற்கண்டதை செய்ய முற்படுவீர் போது மகிழ்ச்சி உள்ளங்களில் நிலைக்கும். வாழ்க வளமுடன்.!

திருமதி. ஷகீலா

அமைப்பாளர்

## தாயும்

## ஒரு தியாகியே



வெள்ளை மனம் கொண்ட அம்மா!  
நீ பட்ட பாடுகளை புரிய வைத்தாயே!  
தவறியழைத்தாலும், பொறுமையாய் நடத்தினாயே!  
நல்லதை கற்று தந்தாயே!  
அன்பை விதைத்துப் பண்பாய் வளர்த்தாயே!  
ஒரு நாள் கூட வெறுப்பை காட்டவில்லையே  
வஞ்சனை உலகில் வலிமையாய் வாழ கற்றுத்தந்தாயே  
கல்வி பல கற்க வைத்தாயே!  
வறுமையில் இருந்தோர்க்கு உதவிக்கரம் நீட்டினாயே  
உன்னை போல் உலகில் யாருமில்லையே!  
அளவுக்கு அதிகமாய் தியாகம் செய்தாயே!  
சூரியன் கதிர்பட்டு மௌனியிலே வியர்வை வரிதுள்ளியதே  
மேகம் மழை சொரிய உன் அழக்கான மௌனியல்லாம்  
துளி துளியாய் நடனம் ஆடி ஓடினாயே!  
உனக்கு வெயில் எது? மழை எது? ஓய்வு எது?  
உயிர் முச்சு இருக்கும் வரை உழைத்தாயே!  
என் உள்ளம் உணர்ந்த முதல் பாசம் நீயே!  
என் கண்ணீர் துடைத்த என் உயிர் நீயே!  
என் கண்ணுக்குள் நிற்கும் தேவதை நீயே!  
நீயே இறைவன் மடியில் ஓய்வு எடுக்கின்றாய்  
நானோ! நிதம் உணவினைத்து ஏங்குகிறேன் - தாயே  
அம்மா . . . என் உயிரே அம்மா . . . ! ! !

திருமதி. நிளா, அமைப்பாளர்

வயதைக் கடந்து வருபவர்கள் எல்லாம் அனுபவசாஸிகளே சிவ்வை,  
வலிகளைக் கடந்து வருபவர்கள் தான் அனுபவசாஸிகளே.





# கிறிஸ்மஸ்



“கொடுப்பதில் இன்பம் காணும் விழா”

Fr. சிபி, செல்வக்கோணம்



விண்ணின் கடவுள் மண்ணில் மனிதராக அவதரித்த நாள் கிறிஸ்மஸ். உலக மாந்தர் வாழ்வு பெறுவதற்காகவும், மீட்புபெறுவதற்காகவும், பாவத்திலிருந்து மனிதனை மீட்டு புது வாழ்வு தருவதற்காக பிறந்த மாபெரும் மனிதரின் பிறப்பு கிறிஸ்மஸ். மெசியா வருவார், வந்து மக்களை மீட்பார் என்ற எதிர்பார்ப்போடு காத்திருந்த ஒரு கூட்டம் மக்களுக்கு கிறிஸ்துவின் பிறப்பு மகிழ்ச்சி தந்தது. ஒதுக்கப்பட்டவர்கள், விளிம்பிற்கு தள்ளப்பட்டோர், இன்னலுறுவோர், துன்புறுவோர் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி தந்த தினம் கிறிஸ்மஸ். கீழ்த்திசை அறிஞர்களும் வானவியல் அறிஞர்களும் வானில் கண்ட அதிசயங்களை கண்டு மீட்பர் பிறந்தார் என்று அறிந்து பொன், தூபம், வெள்ளைப்போளம் போன்ற காணிக்கைகளை பரிசாக கொடுத்தார்கள்.

முதன்முதலாக ஆட்டி டையர்களுக்கு வானதூதர் வழி கிறிஸ்து பிறந்த செய்தி அறிவிக்கப்பட்டது. “அஞ்சாதீர்கள், இதோ, எல்லா மக்களுக்கும் பெரும் மகிழ்ச்சியூட்டும் நற்செய்தியை உங்களுக்கு அறிவிக்கிறேன். இன்று ஆண்டவராகிய மெசியா என்னும் மீட்பர் உங்களுக்காகத் தாவீதின் ஊரில் பிறந்திருக்கிறார். குழந்தையைத் துணிகளில் சுற்றித் தீவனத்தொட்டியில் கிடத்தியிருப்பதைக் காண்பீர்கள்; இதுவே உங்களுக்கு அடையாளம்” என்றார்.

2024-ஆம் ஆண்டு கிறிஸ்மஸ் விழாவில் இரண்டு கருத்துக்களை முன்வைக்கிறேன். முதலாவது “கிறிஸ்துவை ஏழைகளில் தேடும் விழா” இன்று கிறிஸ்து நம்மிடையே பிறந்திருக்கிறார். “ஏழைகளின் சிரிப்பில் இறைவனை காணல்”. பணமில்லாமல், உணவு, உடை, உறைவிடம் இல்லாமல் தவிக்கும் மக்களிடையே இறைவன் தவழ்கிறார். அவர்களுக்கு உதவும் போதும், அவர்களுடன் இருக்கும் போதும்,

அவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருக்கும்போதும் நாம் அவர்களில் கிறிஸ்துவை காண்கிறோம். “சின்னஞ்சிறிய சகோதர சகோதரிகளுக்கு நீங்கள் உதவி செய்த போதெல்லாம் எனக்கே செய்தீர்கள்”. இந்த கிறிஸ்மஸ் நாட்களில் நாம் ஏழைகளுக்கு கொடுத்து, அவர்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டுவதன் மூலம் நம்மிடையே இறைவனை காண்போம்.

இரண்டாவது “கொடுப்பதில் இன்பம் காணும் விழா”. கொடுத்தல் அல்லது ஈகை நம்முடைய கடமையாக இருக்கட்டும். நம்மைச் சுற்றி ஏழைகள், அனாதைகள், கைவிடப்பட்டவர்கள், நோயாளிகள் ஏராளம் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு நம்மால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்வோம். “ஏழைகளுக்கு கொடுப்பது கடவுளுக்கு கடன் கொடுப்பது”. கொடுப்பவர்கள் யாரும் கெட்டுப்போவதில்லை. விலை உயர்ந்த ஆடைகள், அழகு பொருட்கள், மின்விளக்குகள் ஆகியவற்றை வாங்கி நம்மையும், நம்முடைய இல்லத்தையும் அழகுபடுத்தும் போது நம் அருகாமையில் ஏழைகளாக இருப்பவர்களை பற்றி சிந்திக்கவும் அவர்களுக்கு உதவவும் நாம் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். எனவே இந்த கிறிஸ்து பிறப்பு விழா கொடுத்தலின் நாளாக அமையட்டும். இவ்வாறு கிறிஸ்மஸ் விழாவில் கிறிஸ்துவை ஏழைகளின் மூலம் காண்போம், தேடுவோம், பிறருக்கு கொடுப்பதில் இன்பம் கண்டுமகிழ்வோம், ஏழைகளுக்கு கொடுப்பதை ஈசனுக்கு கொடுப்பது என்பதை உணர்ந்து, ஏழை எளிய மக்கள் வாழ, அவர்களுடைய உயர்வுக்கும் வாழ்வாதாரத்திற்கும் அடிப்படையாக அமைகின்ற பணி நிறுவனமே MIDS நிறுவனம். இதன் அனைத்து பொறுப்பாளர்களுக்கும், பணியாளர்களுக்கும், பயனாளிகளுக்கும், அனைத்து மக்களுக்கும் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துக்களை மகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நன்றி

சாதிக்கும் எண்ணம் ஆழ்மனதில் தோன்றவில்லை உன் விடா முயற்சியால் எதையும் சாதிக்கலாம்.



## 2025 முக்கியமான தினங்கள்

மாதம்	நாள்	முக்கியமான தினங்கள்
ஜனவரி	01	புத்தாண்டு தினம்
ஜனவரி	12	தேசிய இளைய சமுதாய தினம்
ஜனவரி	14	தமிழ் பொங்கல் தினம்
ஜனவரி	17	அனைத்துலக மதங்கள் தினம்
ஜனவரி	26	குடியரசுதினம்
ஜனவரி	30	தேசிய தியாகிகள் தினம்
பிப்ரவரி	02	விதவைகள் தினம்
பிப்ரவரி	14	உலக அன்பர்கள் தினம்
பிப்ரவரி	19	உள்ளட்சி தினம்
பிப்ரவரி	21	சர்வதேச தாய் மொழி தினம்
பிப்ரவரி	28	தேச விஞ்ஞானதினம்
மார்ச்	08	அனைத்துலக பெண்கள் தினம்
மார்ச்	16	உலக ஊனமுற்றோர் தினம்
மார்ச்	17	பட்டினி - நோய் ஒழிப்பு தினம்
மார்ச்	21	இனவேறுபாடு ஒழிப்பு தினம்
மார்ச்	22	அனைத்துலக தண்ணீர் தின
மார்ச்	23	சர்வதேச வானிலை தினம்
ஏப்ரல்	01	உலக முட்டாள்கள் தினம்
ஏப்ரல்	04	குழந்தை விபச்சார எதிர்ப்பு தினம்
ஏப்ரல்	07	அனைத்துலக சுகாதார தினம்
ஏப்ரல்	14	தமிழ் புத்தாண்டு தினம்
ஏப்ரல்	18	உலக பண்பாட்டு - பாரம்பரிய தினம்
ஏப்ரல்	23	அனைத்துலக நூல் - பதிப்புரை தினம்
மே	01	அனைத்துலக தொழிலாளர் தினம்
மே	08	உலக செஞ்சிலுவைச் சங்க தினம்
மே	13	உலக பத்திரிகை சுதந்திர தினம்
மே	15	அனைத்துலக குடும்ப தினம்
மே	17	அனைத்துலக தொலைத்தொடர்பு தினம்
மே	22	சர்வதேச பண்மை தாவர வளமை தினம்
மே	25	சுயட்சி இல்லா மக்களுடன் தோழமை தினம்
மே	31	அனைத்துலக புகையிலை எதிர்ப்பு தினம்
ஜூன்	04	குழந்தைகள் வன்கொடுமை எதிர்ப்பு தினம்
ஜூன்	05	உலக இயற்கைச் சூழல்தினம்
ஜூன்	17	காடு அழிப்பு - வறட்சி எதிர்ப்பு தினம்
ஜூன்	26	போதைப்பொருள் கடத்தல் எதிர்ப்பு தினம், பலாத்கார பாதிக்கப்பட்டோர் தோழமை தினம்
ஜூலை	11	உலக மக்கட்தொகை தினம்
ஜூலை	15	உலக கல்விப்புரட்சித் தினம்

மாதம்	நாள்	முக்கியமான தினங்கள்
ஜூலை	28	உலக அகதிகள் தினம்
ஆகஸ்ட்	01-07	தாய்ப்பால் வாரம்
ஆகஸ்ட்	06	வன்கொடுமை எதிர்ப்பு தினம்
ஆகஸ்ட்	07	அனைத்துலக ஆதிவாசிகள் தினம்
ஆகஸ்ட்	15	இந்திய சுதந்திர தினம்
ஆகஸ்ட்	28	தேசிய விளையாட்டு தினம்
செப்டம்பர்	01-07	தேச சத்துணவு தினம்
செப்டம்பர்	05	தேசிய ஆசிரியர் தினம்
செப்டம்பர்	08	உலக அறிவொளி தினம்
செப்டம்பர்	15	உலக சமாதான தினம்
செப்டம்பர்	27	அனைத்துலக சுற்றுலா தினம்
அக்டோபர்	01	உலக இரத்ததான தினம், வயதானோர் தினம்
அக்டோபர்	04-10	உலக பிராணிகள் நலன் தினம், அனைத்துலக விண்வெளி வாரம்
அக்டோபர்	07	சர்வதேச தபால் தினம்
அக்டோபர்	10	அனைத்துலக மூளை - உளநல தினம்
அக்டோபர்	15	கிராம மகளிர் தினம்
அக்டோபர்	16	உலக உணவு தினம்
அக்டோபர்	17	வறுமை ஒழிப்பு தினம்
அக்டோபர்	24	உலக ஐக்கியசபை தினம்
அக்டோபர்	24	உலக வளர்ச்சி செய்தி தினம்
அக்டோபர்	30	உலக எளிமைதினம்
நவம்பர்	07	சட்ட - நீதிப்பணி தினம்
நவம்பர்	16	சர்வதேச சகிப்புத் தினம்
நவம்பர்	21	அனைத்துலக தொலைக்காட்சி தினம்
நவம்பர்	25	பெண் எதிரான வன்முறை எதிர்ப்பு தினம்
டிசம்பர்	01	உலக எய்ட்ஸ் தினம்
டிசம்பர்	03	உலக ஊனமுற்றோர் தினம்
டிசம்பர்	07	வான்பாதுகாப்பு தினம்
டிசம்பர்	14	எரிபொருள் சேகரிப்பு தினம்
டிசம்பர்	18	இடம்பெயர்ந்தோர் தினம்
டிசம்பர்	24	நுகர்வோர் தினம்

திருமதி. ஷக்லா, அமைப்பாளர்

பிறந்து விட்டோம் என்று நினைத்து வாழாதீர்கள் . . . !  
சுனி பிறக்க போவதில்லை என்று நினைத்து வாழங்கள் . . . !





# உலக உணவு தினம்



இவ்வுலகில் வாழும் எல்லா உயிர்களும் உயிர்வாழ உணவு இன்றியமையாத ஒன்று. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், செயல்பாட்டிற்கும் உணவுதான் மூலாதாரம். ஒவ்வொரு வருடமும் அக்டோபர் 16-ஆம் நாள் உலக உணவு தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. உணவு பாதுகாப்பை உறுதிசெய்து, பசியை எதிர்த்து போராடுவது உலக உணவு தினத்தின் முதன்மை நோக்கமாக கருதப்படுகிறது. "நீரின்றி அமையாது உலகு" அதேபோல் தான் உணவின்றி செயல்படாது மனித உடல். இந்த நேரத்தில் நமக்கு உணவை உற்பத்திசெய்து கொடுக்கும் விவசாயிகளை நினைப்பதோடு அவர்களை நாம் வணங்கவும் வேண்டும். இதைத்தான் வள்ளுவர்

"உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார்  
மற்றெல்லாம் தொழுதுண்டு பின்செல் பவர்"  
என்கிறார். ஒரு நாட்டின் நீர் நிலைகள் சரியாக இருந்தால் அந்த நாட்டில் எப்பொழுதுமே உணவு பஞ்சம் ஏற்படாது. இதை நினைவில் கொண்டு தான் மகாகவி பாரதி,

"வங்கத்தில் ஓடிவரும் நீரின் மிகையால்  
மையத்துநாடுகளில் பயிர் செய்குவோம்"  
எனப் பாடினார். அதே நேரம் நீர் உற்பத்தி குறைவாக உள்ள இஸ்ரவேல் போன்ற நாடுகள் புதிய யுத்திகளை கையாண்டு உலகநாடுகள் வியக்கும் அளவில் விவசாயத்தில் முன்னேற்றம் கண்டுவருகிறது.

## உணவு பாதுகாப்பு

அறிவியல் முன்னேற முன்னேற முதலில் பாதிக்கப்பட்டது உணவு வகைகள் தான். நீண்டநாட்கள் கெடாமல் இருப்பதற்காக உணவு வகைகளில் சேர்க்கப்படும் இரசாயனங்கள் நம் உடல் நிலையை பாதித்து பல்வேறு உயிர்

கொல்லி நோய்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. தற்போது பெரும்பாலான உணவு வகைகள் பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள், பிளாஸ்டிக் பைகள் போன்றவற்றில் அடைத்துவைத்து விற்பனை செய்யப்படுகிறது. இந்த தரமற்ற உணவுப் பொருட்களால் ஏராளமான நோய்களும், உயிரிழப்புகளும் ஏற்படுகின்றன. நாம் இவற்றில் அடைத்து வைத்திருக்கும் உணவுப்பொருட்களை உண்டு நம் உடல்நலத்தை கெடுப்பதுடன் நாம் தூக்கி எறியும் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளால் மண்ணையும் மலடாக்குகிறோம். எனவே உணவு பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை அளித்தால் தான் ஆரோக்கியமான வாழ்வை நோக்கி செல்ல முடியும்.

## சரிவிகித உணவு

நாம் பெரும்பாலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளாமல் நாவின் சுவைக்கு ஏற்ப நொறுக்கு தீனிகளை அதிகம் உட்கொள்கிறோம். பலர் உடல் எடையை குறைப்பதற்கு மாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச்சத்து கொண்ட உணவை தவிர்த்து விடுகின்றனர். அது தவறு, ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்தும் நம் உடலின் செயல்பாட்டிற்கு அவசியம். மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, விட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் கலந்த கலவையே சரிவிகித உணவாகும். அனைத்து வகையான உணவு பொருட்களையும் தேவையான அளவு உட்கொள்வதே ஊட்டச்சத்துக்கு அடித்தளமாகும்.

## சுகாதாரமான உணவு

நாம் உண்ணும் உணவு சுகாதாரமாக இருந்தால்தான் நோயின்றி நீண்டகாலம்

மூன்று பொருள்கள் வாழ்க்கையில் ஒருமுறைதான் கிடைக்கும்.

நாய் - தந்தை - ஜிளமை



வாழலாம். இயற்கையாக கிடைக்கும் உணவை சாப்பிடும்போது உடலுக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் கிடைக்கப்பெற்று உடலுக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் வலு சேர்க்கின்றன. ஆனால் செயற்கை உணவை உட்கொள்ளும் போது அதில் உள்ள புரதம் மட்டுமே உடலில் சேரும். மற்ற சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைப்பதில்லை. செயற்கை உணவுகளில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் செரிமானம் ஆக அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். அன்றாட வாழ்க்கையில் எல்லாச் சத்துக்களும் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளை மாற்றி மாற்றி உண்ணாதல் மிக முக்கியம். நமது ஊரில் அந்தந்த காலத்தில் விளையும் பழ வகைகளை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். விலை உயர்ந்த பழ வகைகளில் தான் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன என்று நாம் நினைப்பது தவறு. ஊரில் விளையும் கனி வகைகளிலும் மிகுதியான சத்துக்கள் உள்ளன. எனவே அவற்றை ஒதுக்குதல் கூடாது. அதுபோல உணவை சமைப்பதற்கு முன் நன்கு கழுவி சமைக்க வேண்டும். சமைக்க பயன்படுத்தும் பாத்திரங்களை தூய்மையாக வைத்திருப்பதுடன் சமையல் அறையையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் சமையலறையில் இருந்துதான் மனித உடலின் சுகாதாரம் ஆரம்பமாகிறது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் ஆகும். அசைவ உணவை குறைத்து சைவ உணவை அதிகம் உட்கொள்ளாதல் வேண்டும். ஏனெனில் அசைவ உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்வதால் பல்வேறு உடல் நலக்கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. உலக அளவில் இந்திய உணவிற்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. அதிலும் சைவ உணவு மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது.

### உணவை விரயமாக்குதல்

உலகில் 80 கோடி பேர் பட்டினியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது உலக மக்கள் தொகையில் 11% ஆகும். ஊட்டச்சத்து குறைவால் ஆண்டுதோறும் 30 இலட்சம் குழந்தைகள் ஐந்து வயதுக்குள் இறக்கின்றனர். நம் வீடுகளில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளில் சமைக்கும் உணவுகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கு வீணாக்கப்படுவது நெஞ்சைப் பதற வைக்கிறது. ஆடம்பரத்திற்காகவும், கௌரவத்திற்காகவும் தேவைக்கும் அதிகமான விதவிதமான உணவு



பதார்த்தங்களை சமைத்து வீணாக்கும் மக்கள், சமூகத்தில் பெருகி கொண்டிருக்கிறார்கள். உணவகங்களில் செல்லும் போதும், தேவையான உணவை மட்டும் வாங்கி சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திகொள்ள வேண்டும். நிகழ்ச்சிகளில் மீதமிருக்கும் உணவுகளை தேவைப்படும் நபர்களுக்கு பகிர்ந்தளித்தால் உணவு வீணாவதை தடுக்கலாம். முற்காலங்களில் குழந்தை பருவங்களிலேயே குடும்பங்களில் உள்ள பெரியவர்கள் உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அதை வீணடிப்பதால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளையும் கற்றுக்கொடுத்து வளர்த்தார்கள். தற்போது தனிக்குடித்தனங்கள் அதிகரித்துள்ளதால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை உணவின் முக்கியத்துவத்தை உணரத்தகுபுக்கின்றனர்.

### அளவோடு உண்டு வளமோடு வாழ....

நாம் உண்ணும் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியதாகவும் சத்துள்ளதாகவும் இருப்பது அவசியம். உணவு பரிமாறும் போது அழகாகவும், அன்பாகவும், ருசியாகவும் இருக்க வேண்டும். "அளவோடு உண்டு வளமோடு வாழ்" என்னும் பொன்மொழிக்கேற்ப நாம் உணவு உட்கொண்டால் வளமான ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழலாம். அதுபோல நம் வீடுகளில் விதைக்கப்படும் விதைதான் பெரிய விருட்சமாக சமூகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்ற சிந்தனையோடு நாம் நம் குழந்தைகளுக்கு உணவின் முக்கியத்துவத்தையும், அவற்றை வீணாக்காமல் உண்ணும் பழக்கத்தையும் கற்று கொடுப்போம். உணவே மருந்து என்னும் இந்தியர்களின் பண்பாட்டை பின்பற்றி சுகாதாரமான வாழ்விற்கு வழிவகுப்போம்.

இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக் கொடு கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு என்னும் பழமொழிக்கேற்ப நம் உடலின் தன்மை அறிந்து உணவை உண்டு, நலமோடு வாழ்வோம்.

**Sr. அகதா**

ஒருங்கிணைப்பாளர்

“குறிக்கோளை அடைய பயிற்சி செய், அவை வெற்றியடைவும் வரை முயற்சி செய்”





## உசேன் போல்ட்: மனவறுதியின் அடையாளம்

உசேன் போல்ட் உலகின் அதிவேக மனிதர் என்று அழைக்கப்படுகிறார். அவரது வாழ்க்கை கதையால் உற்சாகம், கடின உழைப்பு, போராட்டம் மற்றும் வெற்றியின் கதை அடங்கியுள்ளது. 1986ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 21ஆம் தேதி ஜமைக்காவில் பிறந்த போல்ட் சிறுவயதிலிருந்தே ஓட்டத்தில் ஆர்வம் காட்டினார். ஆனால் அவர் கவாசக் கோளாறுடன் போராட வேண்டிய நேரங்கள் இருந்தன. இத்தகைய சவால்களையும் தாண்டி அவர் சாதிக்க முடிந்தது எளிதல்ல.

சிறுவயதிலிருந்தே போல்ட் ஓட்டத்தில் ஆர்வமாக இருந்தார். ஆனால் அவரின் கவாசக் கோளாறு மற்றும் பல்வேறு உடல்நிலை சிக்கல்களை சமாளிக்க வேண்டும். இதன் காரணமாக அவரின் பயிற்சி குறைவாகவே இருந்தது. ஆனாலும் அவரது மனவறுதி, முயற்சி மற்றும் அவரது பயிற்சியாளர்களின் உதவி அவரை முன்னேற்றத்திற்கு பாதை காட்டியது. உசேன் போல்ட் தனது விளையாட்டுத் திறமைகளை மேம்படுத்தும் பொருட்டு தனது உழைப்பில் எந்தவித அலட்சியமும் காட்ட வில்லை. பல்வேறு தடைகள் இருந்தபோதிலும் அவர் தனது இலக்கை எப்போதும் குறியாக கொண்டிருந்தார். 2002-ல் உலக இளைஞர் சாம்பியன்ஷிப் போட்டிகளில் முதன் முறையாக பங்கேற்றார். ஆனால் அந்த போட்டியில் அவர் வெற்றி பெறவில்லை. ஆனால் அதனைக் கற்றுக்கொண்டார். இது போல்ட் வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய பாடமாக இருந்தது.

போல்ட் 2008 பீஜிங் ஒலிம்பிக்கில் முதன் முறையாக தங்கப்பதக்கம் வென்றார். அதிலிருந்து அவர் உலகில் அதிவேகமான மனிதர் என்று அழைக்கப்படத் தொடங்கினார். அவர் 100 மீட்டர் மற்றும் 200 மீட்டர் ஓட்டத்தில் உலக சாதனைகளை முறியடித்தார். இத்தகைய வெற்றிகள் அவருக்கு உலகளாவிய புகழையும் கொண்டு வந்தது. அவர் வெற்றியின் ரகசியம் தனது கடின உழைப்பும் முயற்சியும் தான் என்கிறார். 2012-ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற லண்டன் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் போல்ட் தனது முந்தைய சாதனைகளை மேம்படுத்தினார். 100 மீட்டர், 200 மீட்டர் மற்றும்

4 x 100 மீட்டர் தடை ஓட்டத்தில் தங்கப் பதக்கம் வென்று ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் இடம் பிடித்தார். இந்த வெற்றிகள் போல்டின் உழைப்பின் வெளிப்பாடாகவே காணப்பட்டது.

தொடர்ந்த உழைப்பு, முயற்சி மற்றும் தன்னம்பிக்கை ஆகிய மூன்று முக்கிய அம்சங்கள் உசேன் போல்டின் வெற்றியின் காரணமாக விளங்குகின்றன. அவரது வாழ்க்கை கதை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மிகப்பெரும் உத்வேகம். எந்த சவால்களையும் எதிர்கொண்டு வெற்றிபெற வேண்டுமென எண்ணுபவர்களுக்கு போல்ட் ஒரு உன்னதமான முன்னுதாரணம். போல்ட் தனது சாதனைகளுக்கு பின்னால் உள்ள தியாகம், கடின உழைப்பு மற்றும் மனவறுதியைப் பற்றி பலமுறை பேசியுள்ளார். அவர் சிக்கல்களை சமாளித்து வந்த விதம் ஒவ்வொரு இளைஞனுக்கும் உந்துசக்தியாக அமைந்துள்ளது. பல தடைகள் வந்த போதிலும் அதனை தாண்டி முன்மதியோடு செயல்பட்டால் எந்த இலக்கையும் அடைய முடியும் என்பதே அவர் காட்டிய பாடம். அவர் ஒருமுறை சொல்லியிருக்கிறார், "நான் எனது வாழ்க்கையை ஒவ்வொரு நாளும் சிறப்பான வாழ்க்கையாக்க கடுமையாக உழைக்கிறேன். என்னுடைய வெற்றி என்பது ஒரே நாளில் நடந்தது என்று யாரும் நினைக்க வேண்டாம். இது ஆண்டு களுக்குப் பின்னால் கிடைத்த வெற்றி".

போல்ட் எப்போதும் தனது இலக்கை அடைவதற்காக முனைப்புடன் உழைத்தார். அது வெற்றிக்கு வழிகாட்டியது. இன்று அவர் உலகளாவிய அடையாளம் பெற்றுள்ள அதே நேரத்தில் மற்றவர்களுக்கும் ஒரு மிகச் சிறந்த உதாரணமாக திகழ்கிறார். போல்ட் ஒருநாள் கூறினார். நீங்கள் உங்கள் கனவுகளை அடைவதற்காக உழைத்தால் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள். ஆனால் நீங்கள் உழைக்காவிட்டால் உங்கள் கனவுகள் கனவுகளாகவே முடிந்து விடும். அவர், ஒவ்வொரு வெற்றிக்கு பின்னாலும் வந்த சவால்களைத் தாண்டியதை உணர்ந்தால் அவரது சாதனை சிறப்பாக தோன்றும். எப்போதும் போல்ட் தனது பயணத்தில் சாதிக்க வேண்டிய மைல்கற்கள் மிகுதியானவை என்பதை எடுத்து கூறினார். வாழ்க்கையில் எதையும் அடைவதற்கு உறுதி, மனவலிமை மற்றும் கடின உழைப்பு மட்டுமே மூல காரணங்கள் என்பதை அவர் நம்மிடம் நிரூபித்துள்ளார். தோல்விகளை சந்தித்த போதிலும், விடாமுயற்சி செய்து வெற்றி அடையலாம் என்பது அவரின் வாழ்க்கையின் முறை. அவர் கற்றுத்தந்த முக்கிய பாடம் என்னவென்றால் உங்கள் கனவை அடைவதற்காக எந்தவொரு முயற்சியையும் விட்டுவிடாமல் தொடர்ந்து உழைக்க வேண்டும். வெற்றியும் நம்மை சூழ்ந்து நம்மை முன்னேற்ற பாதையில் வழிநடத்தும்.

திருமதி. பேபி சரோஜா, அமைப்பாளர்

உறுதியுடன் எழுந்திருங்கள், திருத்தியுடன் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.



# சூரியகாந்தி பூவைப் போல் இருங்கள்



சூரியகாந்தி பூ நமக்கு கற்றுத் தரும் பாடங்கள் ஏராளம். ஒவ்வொரு முறையும் சமையலுக்கு அதைப் பயன்படுத்தும்போது இந்தப் பாடங்களையும் நினைத்துக் கொண்டால், நமது வாழ்க்கை பயனுள்ளதாக அமையும்.

**பொறுமை தேவை:** பொதுவாக விதைகள், விதைத்த 10 நாளிலிருந்து 30 நாட்களுக்குள் வளர்ந்து விடும். ஆனால் சூரியகாந்தி விதையோ, விதைத்த நாளிலிருந்து பூவாக மலர்வதற்கு அதிகபட்சம் 120 நாட்கள் வரை ஆகும். வாழ்க்கையில் பொறுமை அவசியம் என்பதை நமக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கிறது சூரியகாந்தி.

**எந்த மண்ணிலும் வளரும்:** சூரியகாந்தி விதைகள், கரிசல் மண்ணில் சிறப்பாக வளரும் என்றாலும், பொதுவில் எந்த மண்ணிலும் அவை வளரும் தன்மை கொண்டவை. மண்ணில் கொஞ்சம் ஈரப்பதம் இருந்தால் போதும். இதுபோல் நாமும் எங்கோ ஓரிடத்தில் படித்து, எங்கோ ஓரிடத்தில் வேலை பார்த்து எங்கோ தொழில் தொடங்கி வாழ்க்கையை நிலைநிறுத்த வேண்டி இருப்பதால் எல்லா மண்ணிலும் நம்மை நிலைநிறுத்திக்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை சூரியகாந்தியிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

**உயரும் தன்மை:** சூரியகாந்தி விதைகள் வளர்வதற்கு நாட்களானாலும் வளரத் தொடங்கியவுடன் விறுவிறுவென மிக உயரமாக வளரும். தூரத்திலிருந்து பார்த்தாலும் சூரியகாந்திப் பூக்களை நாம் எளிதில் அடையாளம் கண்டு

விடலாம். அதுபோல நாமும் நமது துறையில் உயர்வான இடத்தைப் பெற வேண்டும். எவர் எங்கிருந்து பார்த்தாலும் நம்முடைய வளர்ச்சி பிறருக்கு தென்பட வேண்டும்.

**நிறைய விதைகளை உருவாக்கும்:** ஒவ்வொரு சூரியகாந்தி பூவும் இந்த உலகுக்கு பல சூரியகாந்தி விதைகளை உருவாக்கி விட்டுச்செல்லும். அதுபோல் நாமும் நமக்கு கீழ் பணியாற்ற நல்ல பணியாளர்களை பயிற்றுவிக்க உதவ வேண்டும்.

**சக்தியைப் பகிர்தல்:** இந்த ஒரு குணம் தான் மற்ற பூக்களைவிட சூரியகாந்தி பூவை பன்மடங்கு உயர்த்திக் காண்பிக்கிறது. பொதுவாக சூரியன் சில நாட்கள் தோன்றாத போது, சூரியகாந்திப் பூக்கள் தரையை நோக்கி தாழ்ந்து இருப்பதில்லை. அவை அடுத்து இருக்கும் சூரியகாந்திப் பூக்களை பார்த்த வண்ணம் பொழுதைக் கழிக்கும். அதாவது எந்த சூரியகாந்தி பூவிடம் சக்தி குறைவாக இருக்கிறதோ, அதற்கு சக்தி குறைவாக உள்ள இன்னொரு பூ தன்னுடைய சக்தியைக் கொடுத்து, சூரியன் வரும்வரை அதை வாட விடாமல் பாதுகாக்கும். இந்த கொடுக்கல் குணம்தான் சூரியகாந்தி பூவை உயரத்தில் நிறுத்துகிறது.

நாமும் இயலாதோருக்கு முடிந்த அளவு உதவி செய்து, நம்முடைய வாழ்க்கைத் தரத்தையும் உயர்த்திக் காண்பிக்கிற குணத்தை அதனிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

'தி இந்து' தழிற் பத்திரிகை தொகுப்பு  
இராம்குமார் சிங்காரம்

காத்திருந்தால், எதுவும் நடக்காது, இறங்கி போராடு, வெற்றி உன் மகுடம் ஆகும்.





## மிட்ஸ் நிறைவாழ்வு சங்கம்

மார்த்தாண்டம் பணி மண்டலம்  
மிட்ஸ் சுய உதவிக்குழுக்களின் குழு மற்றும் கிளஸ்டர் கூட்டங்கள்



நாகர்கோவில் பணிமண்டலம்  
மிட்ஸ் சுய உதவிக்குழுக்களின் குழு மற்றும் கிளஸ்டர் கூட்டங்கள்



கனியக்காவிளை பணிமண்டலம்  
மிட்ஸ் சுய உதவிக்குழுக்களின் குழு மற்றும் கிளஸ்டர் கூட்டங்கள்



நீ அடைய நினைத்த ஜிலக்கை அடையும் வரை, கல் வந்தாலும் சொல் வந்தாலும்  
கலங்காமல் நீ முன்னேறு.



### மிட்ஸ் சய உதவிக்குழுக்களின் செயல்பாடுகளில் சில

- Ø 22-09-2024 அன்று மிட்ஸ் மற்றும் Sri Ram Cancer Trust, Nagercoil இணைந்து நடத்திய இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம் கீழ்மாங்கோட்டில் வைத்து நடைபெற்றது. இந்த முகாமில் மொத்தம் 35 நபர்கள் கலந்துகொண்டு உடல் பரிசோதனை செய்து பயன்பெற்றனர்.
- Ø 22-09-2024 அன்று மிட்ஸ் மற்றும் Sri Ram Cancer Trust, Nagercoil இணைந்து நடத்திய இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம் கொட்டாரத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இந்த முகாமில் மொத்தம் 30 நபர்கள் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றனர்.
- Ø இயற்கை விவசாயத்தை மேம்படுத்தும் விதமாக 23-09-2024 முதல் 17-10-2024 வரை மேக்கோடு, சூரியகோடு, மார்த்தாண்டம், நடைக்காவடி, செல்லங்கோணம், பனச்சமுடு, கிராத்தூர், ஆற்றூர் மற்றும் தச்சூர்கோணம் ஆகிய பகுதிகளில் வைத்து மிட்ஸ் இயக்குநர் அருடத்தந்தை முனைவர் ஜெரோம் அவர்கள் தலைமையில் காய்கறி தோட்டம் அமைப்பது குறித்த பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. ஷேலும், அப்பயிற்சியில் கலந்துகொண்ட நபர்களுக்கு காய்கறி விதைகளும் வழங்கப்பட்டன.
- Ø 12 கிளஸ்டர்களில் நடைபெற்ற பயிற்சியில் 50 பேர் வீதம் 600 பேருக்கு பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இறுதியில் 7 விதமான காய்கறி விதைகள் இலவசமாக வழங்கப்பட்டன.
- Ø 21-11-2024 அன்று மிட்ஸ் மற்றும் Sri Ram Cancer Trust, Nagercoil இணைந்து நடத்திய இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம் மத்தியாஸ் நகரில் வைத்து நடைபெற்றது. இந்த முகாமில் மொத்தம் 35 நபர்கள் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றனர்.



### மிட்ஸ் புகையில்லா அடுப்பு திட்டம்

மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் புதிய முயற்சியால் நாகர்கோவில் பணிமண்டலத்திற்கு உட்பட்ட பூதப்பாண்டி கிளஸ்டரில் வீரபுலி, சுருளக்கோடு மற்றும் மார்த்தால் பகுதியிலுள்ள மிட்ஸ் சய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களில் 9 நபர்களுக்கு புகையில்லா அடுப்பு வழங்கப்பட்டது. புகையில்லா அடுப்பு வைக்கும் போது மிட்ஸ் இயக்குநர், மிட்ஸ் ஒருங்கிணைப்பாளர், பூதப்பாண்டி கிளஸ்டர் அமைப்பாளர் ஆகியோர் உடனிருந்து உதவினார்கள். சூழியல் மாசுக்காட்டுப்பாட்டை தடுக்கும் விதமாக இத்திட்டம் அமைகிறது.

சவால்கள் மேல் சவாரி செய்வதே வெற்றிக்கு வழி.





புகையில்லா அடுப்பு பெற்றுக்கொண்ட பயனாளிகளில் சிலர் மற்றும் உதவி புரிந்தவர்கள்

<table border="1"> <tr><td>SALE PRICE</td><td></td></tr> <tr><td>MRP DATE</td><td></td></tr> <tr><td>EXPIRY DATE</td><td>6 MONTHS</td></tr> <tr><td>CONTACT @</td><td>9940772324</td></tr> </table> <p>Lic No: 22423089000272 UDYAM-TN-09-0053598</p> <p><b>Issai</b> </p>	SALE PRICE		MRP DATE		EXPIRY DATE	6 MONTHS	CONTACT @	9940772324	<p><b>BANAYA</b> ENTERPRISE WILDFLOWER HONEY CASHW NUT HONEY 100% PURE</p>
SALE PRICE									
MRP DATE									
EXPIRY DATE	6 MONTHS								
CONTACT @	9940772324								
<table border="1"> <tr><td>SALE PRICE</td><td></td></tr> <tr><td>MRP DATE</td><td></td></tr> <tr><td>EXPIRY DATE</td><td>6 MONTHS</td></tr> <tr><td>CONTACT @</td><td>9940772324</td></tr> </table> <p>Lic No: 22423089000272 UDYAM-TN-09-0053598</p> <p><b>Issai</b> </p>	SALE PRICE		MRP DATE		EXPIRY DATE	6 MONTHS	CONTACT @	9940772324	<p><b>BANAYA</b> ENTERPRISE WILDFLOWER HONEY HONEY 100% PURE</p> <p><i>Tasty honey from happy bees!</i></p>
SALE PRICE									
MRP DATE									
EXPIRY DATE	6 MONTHS								
CONTACT @	9940772324								
<table border="1"> <tr><td>SALE PRICE</td><td></td></tr> <tr><td>MRP DATE</td><td></td></tr> <tr><td>EXPIRY DATE</td><td>6 MONTHS</td></tr> <tr><td>CONTACT @</td><td>9940772324</td></tr> </table> <p>Lic No: 22423089000272 UDYAM-TN-09-0053598</p> <p><b>Issai</b> </p>	SALE PRICE		MRP DATE		EXPIRY DATE	6 MONTHS	CONTACT @	9940772324	<p><b>BANAYA</b> ENTERPRISE WILDFLOWER HONEY BLACK GRAPE HONEY 100% PURE</p> <p><i>Tasty honey from happy bees!</i></p>
SALE PRICE									
MRP DATE									
EXPIRY DATE	6 MONTHS								
CONTACT @	9940772324								
<table border="1"> <tr><td>SALE PRICE</td><td></td></tr> <tr><td>MRP DATE</td><td></td></tr> <tr><td>EXPIRY DATE</td><td>6 MONTHS</td></tr> <tr><td>CONTACT @</td><td>9940772324</td></tr> </table> <p>Lic No: 22423089000272 UDYAM-TN-09-0053598</p> <p><b>Issai</b> </p>	SALE PRICE		MRP DATE		EXPIRY DATE	6 MONTHS	CONTACT @	9940772324	<p><b>BANAYA</b> ENTERPRISE WILDFLOWER HONEY GARLIC HONEY 100% PURE</p> <p><i>Tasty honey from happy bees!</i></p>
SALE PRICE									
MRP DATE									
EXPIRY DATE	6 MONTHS								
CONTACT @	9940772324								

வெற்றிக்கான நிரந்தரவாழி தோல்வி அடைந்த திறமும், தின்னும் ஒருமுறை முயற்சி செய்வதே.



# சவால்களை சாதனையாக்கியவரின் சாதனை துளிகள்

முக்கடலும் சங்கமிக்கும் முத்தான கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் தச்சூர்கோணம் பகுதியை சேர்ந்தவர் திருமதி. மேரி M. இவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். குழந்தைகளின் சிறு வயதில் தந்தையை இழந்தார்கள். தாயின் அரவணைப்பில் ஒரு மகனும் ஒரு மகளும் வாழ்ந்து வந்தார்கள். தன்னுடைய குடும்பத்தை பேணி வளர்த்துவதற்காக பக்கத்து ஊரில் முந்திரி தொழிற்சாலையில் வேலைசெய்து வந்தார்கள். வேலையை மிகவும் விரும்பியபடி செய்து கொண்டு வாழ்ந்து வந்தார்கள். முந்திரி தொழிற்சாலையிலிருந்து கிடைக்கும் வருமானத்தால் பிள்ளைகளின் படிப்பு செலவு மற்றும் குடும்ப செலவீனங்களுக்கு பயன்படுத்தினார். மிட்ஸ் சுயஉதவிக் குழுவாகிய தச்சூர்கோணம் சுயஉதவிக் குழுவில் 07-01-2001ஆம் ஆண்டில் உறுப்பினர் ஆனார். ஆரம்பத்தில் மாதம் 50 ரூபாய் சேமிக்க துவங்கி இப்போது மாதம் 2000 ரூபாய் சேமிக்கப்பட்டு வருகின்றார்கள். இவர்கள் குழுவில் சேமித்த தொகையை மூன்று தவணையாக ரூ. 1,60,000/- திரும்ப பெற்று குடும்ப வளர்ச்சிக்காக பயன்படுத்தினார்கள். தற்போது இவர்களின் சேமிப்பு ரூபாய் 53,000/- உள்ளது. சேமிப்பு தொகையிலிருந்து குழுக்கடன், மிட்ஸ் கடன் மற்றும் வங்கி கடன் பெற்று தன்னுடைய குழந்தைகளையும் பாராமரித்து குழந்தைகளின் திருமணச் செலவுகளுக்காகவும் மேற்குறிப்பிட்ட தொகைகளை பயன்படுத்தினார்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்ந்த நேரத்தில் ஒரு பயங்கரமான சோதனையாக திடீரென்று நோய்வாய்ப்படுகின்றார். மேற்சிகிட்சைக்காக கன்னியாகுமரி மெடிக்கல் மிசன் CSI நெய்யூர் மருத்துவமனையில் அனுமதித்தபோது மார்பக புற்றுநோய் என்றும், மூன்றாம் கட்டத்தை

நெருங்கியதாகவும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்தார்கள். கலங்கிய விழிகளுடன், தன்னம்பிக்கையுடன் சவால்களை தைரியத்துடன் போராட துவங்கினார்கள். 24-04-2020 அன்று தனது வலதுபுற மார்பக அறுவை சிகிட்சை வெற்றியுடன் முடிவடைந்து, தொடர் சிகிட்சையாக 24-04-2020 முதல் 20-11-2020 வரை 10 முறை ஹீமோ சிகிட்சையும் மற்றும் கதிரியக்க ஒளிச்சிகிட்சை 5 முறையும் மேற்கொண்டார்கள். தற்போது வருடத்திற்கு ஒருமுறை தொடர் சிகிட்சையில் உள்ளார்கள்.



புற்றுநோய் சிகிட்சைக்காக மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டம் வழியாக ரூபாய் 5000/- உதவிக் கிடைக்கப் பெற்றது. அரசு காப்பீட்டு திட்டத்திலிருந்து மாதம் மாதம் 1000 உதவித் தொகை கிடைக்கப்பெறுகிறது. மேலும் மிட்ஸ் சுயஉதவிக் குழுவிலிருந்து கிடைக்கப் பெற்ற கடனுதவி சிகிட்சைக்கு உதவிக்கரமாக இருந்தது. மட்டுமல்லாமல் மிட்ஸ் நிறுவனத்தாரின் ஆலோசனைகளும், ஆதரவும் இந்த நோயிலிருந்து விடுதலை கிடைக்க மிகுந்த பயனுள்ளதாக அமைந்ததையும் நினைத்து மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

தனது வாழ்நாளில் இப்படிப்பட்ட சோதனை ஏற்பட்டது என்று சிறிதும் சோர்வடையாமல் நோயோடும் வீரத்துடனும் போராடினார்கள். மிட்ஸ் சுயஉதவிக்குழு மற்றும் உறவினர்களும் திடப்படுத்தலின் காரணமாக பழைய நிலைக்கு திரும்பினார்கள்; தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தார்கள். நோயாளியாக இருந்த நாள்களிலிருந்து

பலனை எதிர்பார்த்தாகாதே, நன்மையைச் செய்ய.





சிகிச்சை பெற்று மீண்டும் புது வாழ்வுக்கு வரவேண்டும் என்றும் தனக்கு தானே தேற்றிக் கொண்டார்கள். தொடர்ந்து ஒவ்வொரு வருடமும் உடல் பரிசோதனை செய்து மருத்துவரின் ஆலோசனைகள் பெற்று திடத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். தன்னுடைய உழைப்பினால் மகளுக்கு திருமணம் செய்து வைத்தார்கள். ஃகனுக்கும் திருமணமானது. தற்போது நோயிலிருந்து மீண்ட நாளிலிருந்து மகனின் கடை வியாபாரமாகிய பழக்கடையில் உதவி செய்து வருகின்றார்கள்.

புற்றுநோயிலிருந்து விடுபட்டவர்களின் வாழ்வாதாரங்களை உயர்த்த மிட்ஸின் முயற்சியால் புதிய மிட்ஸ் ஜீவன் IGP திட்டம் துவங்கப்படவுள்ள நிலையில் தானும் வீட்டிலிருந்து தேங்காய் வியாபாரம் செய்யலாம் என்றும் துணிவுடன் இருக்கின்றார்கள்.

தொழிலில் மீண்டும் செயல்பட நோய் வந்து விட்டது என்று துவண்டுவிடாமல் மருத்துவரின் அறிவுரைகளை ஊக்கவுரையாக ஏற்று புதுப்பொலிவோடு சாதனை புரிந்து வருகின்றார் திருமதி. மோரி தச்சூர்கோணம், “எனது இலட்சியம் எளிமையானது ஆனால் ஆழமானது,” மருந்துகளின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு நல்ல ஆரோக்கிய நிலையை அடைய உதவிய அனைவருக்கும் நன்றிகள்!

தொகுத்தவர்  
**திருமதி. ஷகீலா**  
அமைப்பாளர்



## இயற்கையை நேசிப்போம்

இயல்பாய் தோன்றும் இறைவனின் சித்திரமே!  
இவ்வலகில் தோன்றும் உயிர்களின் சத்திரமே  
இன்னிசையை கமந்துவரும் காற்றும் நீயே  
இன்கவையோடு தவழ்ந்துவரும் நீர் ஊற்றும் நீயே!  
இப்புவி ஓரறிவுஜீவனின் கருப்பையும் (மண்) நீயே  
இறுகுகள் கொண்ட சிறுகுகளின் வழித்தடமும் நீயே!  
இருளை கிழிக்கும் கதிரவனும் (தீ) நீயே!  
இப்படி பஞ்சபூதங்களாலான படைப்பாளியும் நீயே!  
இதழின் நிறங்களால் நிவத்தின் தாபமான பூக்களே  
இறகின் நிறங்களால் வானின் தாரமான பறவைகளே  
இவையனைத்தும் பகலில் ஒளிபரப்பாகும்

இயற்கையின் அழகன்றோ

இரவுபகல் பாராது இசை மீட்டும் அருவிகளும்  
இரவு மடித்ததும் பாட ஆரம்பிக்கும் குருவிகளும்  
இனியராகம் மீட்டப்பயன்படும் இயற்கையின் கருவிகளே!  
இளம்தென்றவின் தாளத்தோடு தலையசைக்கும் புல்களே!  
இளம் காற்றின் விசைகேற்ப நடனமாடும் மரங்களும்  
இயற்கை அரங்கேற்றும் நடன திகழ்ச்சி அன்றோ!  
இறுக்கமான பாறைகளால் செதுக்கப்பட்ட மலைகளும்  
இளமநீலத்தை உடல்முழுவதும் பூசிய கடல்களும்  
இயற்கையின் அழகை விளம்பரப்படுத்தும் பவகைகள் அன்றோ!  
இளகிய மனம்படைத்த இயற்கையானது  
இறுகிய மனம்படைத்தவர்களால் இல்லாமல் போய்விடுகிறது  
இன்றைய மனிதர்களால் அவனது மனம்  
இறுகிய நிலைக்கு போய்விட்டதே  
இழப்பதை திறுத்து இயற்கையை வாழவிடு நீயும் வாழ்ந்து விடு.

ஜோதிஷா  
அன்னைநகர்.



## கடி ஜோக்ஸ்

- ஃ வேலைக்கு போற விலங்கு எது?  
பனி கரடி
- ஃ கதவும் ஜன்னலும் இல்லாத ஈரும் எது?  
மஸ்ரூம்
- ஃ அதிர்ஷ்டம் இல்லாத நகரம் எது?  
லக்னோ
- ஃ சுவரில் இறங்காத ஆணி எது?  
பிரியாணி
- ஃ எப்போதும் சிரிக்கும் பூச்சி எது?  
ஈ
- ஃ Make up போடுகிற பறவை எது?  
மைனா
- ஃ கோழி ஏன் முட்டை போடுகிறது?  
அதுக்கு 1,2,3.. தெரியாது
- ஃ Water இல்லாத Ocean எங்கே இருக்கும்?  
நம்ம Mapல தான்
- ஃ வலியால் தினமும் தவிக்கும் காய் எது?  
வெங்காயம்

திரு. B. ஷஷி  
மிட்ஸ் நிர்வாகி

“நீங்கள் ஒருவரின் வாழ்வில் விளக்கேற்றினால் அது உங்கள் பாதையையும் ஒளிரச் செய்யும்.”



## குடும்ப வளர்ச்சித் திட்டம்

**மாற்றுதிறனாளியிலும் மாற்றம் கண்டவர்**

எழில்மிகு பச்சைபச்சை, வற்றாத நீரூற்றுகளை கொண்டும் மூலிகைச் செடிகளை சூழ்ந்த இயற்கை அழகுடன் தோன்றும் இடமாம் மத்தியாஸ்நகர். சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்த திருமதி. சசிகலா அவர்கள் 2 குழந்தைகள் மற்றும் கணவருடன் குடும்பம் நடத்தி வந்தார்கள். குடும்ப வாழ்க்கையில் அன்போடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். சொந்தமாக வீடு இல்லாமல் ஒரு வாடகை வீட்டில் குடித்தனம் நடத்தி வருகின்றார்கள். அந்த தருணத்தில் மிட்ஸ் குழுவாம் மத்தியாஸ்நகர் குழுவில் உறுப்பினர் ஆனார். குழுவின் செயல்பாடுகளுக்கேற்ப தன்னையும் மாற்றிக் கொண்டு குழுவில் சேமிக்க துவங்கினார்கள். இவர்களுடைய செயல்பாட்டை முன்கண்டு குடும்ப வளர்ச்சித்திட்ட பயனாளிகளை தேர்ந்தெடுக்கும்போது திருமதி. சசிகலா அவர்கள் குடும்பத்தையும் குடும்ப வளர்ச்சித்திட்ட வரைமுறைக்கேற்ப மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சித்திட்ட குழுவும் தேர்வுச் செய்தார்கள். தையல் என்னும் கய தொழிலை கற்றுதேர்ந்த இவர்கள் தையல் தொழில் செய்து வாழ்க்கையில் முன்னேறலாம் என்றும் ஒரு தையல் இயந்திரம் வாங்கி தையல் தொழில் செய்து வந்தார்கள்.

குடும்ப வளர்ச்சித்திட்ட முதல் கட்ட உதவித்தொகையாக கிடைக்கப்பட்ட தொகையும் தொழில் செய்து வந்ததில் கிடைக்கப்பெற்ற இலாபத் தொகையுமாய் சேர்த்து இரண்டு தையல் இயந்திரம் வாங்கி தொழிலை மேலும் புனரமைப்பு செய்தார்கள்.

நவீன காலகட்டத்தின் சூழ்நிலைக்கேற்ப நவீன வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த ஆரி வேலையும் துணியில் செய்து கொடுக்கிறார்கள். மேலும், தையல் கலையை இளம்தலைமுறை யினருக்கு பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சியாளராகவும் வழிகாட்டியாகவும் இருந்து வருகிறார். இதனால் இளைஞர்களுக்கு கைத்தொழிலும் கயவேலை வாய்ப்பும் கிடைக்கும்படியாகவும் செய்து வருகிறார்கள். வேறு தையல்காரர்களுக்கு துணிகள் தைக்க இல்லாமல் இருக்கும்போது தன்னால் தைத்து கொடுக்கமுடியாத அளவுக்கு எப்போதும் துணிகள் இருந்துகொண்டே இருக்கும். மாற்றுத் திறனாளியிலும் மாற்றம் காணலாம் என்பதை சாதனை வடிவில் நிகழ்த்தி காட்டினார்கள். உடல் ஊனத்தை ஒரு பொருட்டாக கருதாது மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு வாழ்க்கை நடத்தி வருகிறார்கள்.

தனது வருங்கால கனவாக சொந்தமாக நிலம் வாங்கி வீடு போடுவதும் சொந்தமாக ஓர் தையல் கடை போடுவது தன் இலட்சிய கனவாக இருக்கின்றது என்றும் அதற்காக அயராது உழைத்து வருகின்றார்கள். தங்கத்தில் தரம் குறைந்தாலும் குணத்தில் தரம் குறையவில்லை என்னும் அளப்பரிய கருத்துடன் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். ஷேலும் வெற்றி என்பது நிரந்தரமல்ல; தோல்வி என்பது இறுதியானதமல்ல என்னும் கருத்தோடும் பயணித்து வருகின்றார் திருமதி. சசிகலா.

தொகுத்தவர்:

**திருமதி. வினிதா** ஒருங்கிணைப்பாளர்



“எத்தனை தோல்விகளைக் கண்டாலும் உங்கள் சோதனையைத் தொடர்ந்து கொண்டே செல்லுங்கள்”

- அப்துல்கலாம்



# தளிர்கள் உலகம்

11-10-2024 அன்று காலை 9.30 மணி முதல் 3 மணிவரை தளிர்கள் உலகம் திட்டத்தின் பயனாளிகளுக்கான மாதாந்திர சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டன. மாணவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு ஆரோக்கியம், சைபர் குற்றங்கள், மாணவர்கள் பெற்றோரிடம் மறைக்கும் செயல்கள் மற்றும் அவற்றை கண்டறியும் யுக்திகள் ஆகியவை குறித்த பயிற்சி வழக்கறிஞர் திரு. ஆன்றஸ் ஜெஹோம் அவர்களால் வழங்கப்பட்டது. இந்த பயிற்சியில் 75 மாணவ மாணவிகளும், 58 தாய்மார்களும் கலந்துகொண்டனர்.

## குழந்தைகள் தினவிழா

“தளிர்கள் உலகம்” மற்றும் “விண்ணை தொடு (CTWWC)” திட்டப்பயனாளிகள் இணைந்து நவம்பர் 9-ம் தேதி குழந்தைகள் தினவிழா மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்துக் கொண்டாடப்பட்டது. இதில் 276 குழந்தைகளும் 170 பெற்றோரும் கலந்துகொண்டனர். சிறப்பு விருந்தினராக கன்னியாகுமரி மாவட்ட குழந்தைகள் நல பாதுகாப்பு அலுவலர் திருமதி.

ஷகிலா பானு அவர்கள் கலந்து கொண்டு, குழந்தைகளுக்கு இந்த சமூகம் என்னென்ன வகையிலான தீமைகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது என்பதை உண்மை நிகழ்வுகளுடன் எடுத்துக்கூறினார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜெஹோம் அவர்கள் விழாவிற்கு தலைமை தாங்கியதுடன், குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்கு பெற்றோர், அரசு மற்றும் சமூகம் இணைந்து செயல்பட வேண்டும் என்பதை தலைமையுரையில் வலியுறுத்தினார். அனைத்து நிகழ்ச்சிகளையும் குழந்தைகளே ஒருங்கிணைத்து சிறப்பித்தது சிறப்புமிக்கதாக இருந்தது. அன்றைய தினம் குழந்தைகளுக்கு நாங்கள் நாளை தலைவர்கள் என்ற தலைப்பில் அருட்தந்தை. பயியான்ஸ் அவர்களும், பெற்றோர்களுக்கு ஆளுமை நிறை பெற்றோர் என்ற தலைப்பில் பேராசிரியர். பரிமளா செல்வி அவர்களும் கருத்துரை வழங்கினார்கள். இக்கருத்துரையில் மாணவர்களும் பெற்றோர்களும் நான் எப்படி வாழ்கிறேன் என்பதை உணர்ந்துகொள்ளும் விழாவாக குழந்தைகள் தினவிழா அமைந்தது.

## Changing The Way We Care விண்ணை தொடு

விண்ணை தொடு (CTWWC) திட்டத்தின் வாயிலாக பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் விளிம்பு நிலையிலிருக்கும் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தவும், குழந்தைகள் குடும்பச்சூழலில் வளரவும், அவர்கள் வசிக்கும் எல்லையில் இருக்கும் பங்குகள், பஞ்சாயத்துக்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் என அனைவரையும் நான் என்ற நிலையிலிருந்து நாம் என்ற நிலையில், ஒரு பொறுப்புள்ள சமூகமாக மாற பல்வேறு விதமான பயிற்சிகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்கள் கொடுக்கப்பட்டன. தற்போது மாத்தாண்டம் மறைமாவட்டத்திற்கு உட்பட்ட 30 பங்குகளில் இத்திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. பங்கு பேரவை, அருள்வாழ்வியங்கள் மற்றும் இயக்கங்கள் சார்பாக தேவையில் இருப்போர்க்கு சேவைகள் செய்து, ஒரு பொறுப்புள்ள சமூகமாக மாறி வருவதை காணமுடிகிறது.

அரசும் சமூகமும் இணைந்தால் அனைத்து குழந்தைகளும் நலமாக, பாதுகாப்பாக வாழ மற்றும் வளர முடியும். ஆகவே வரும் காலங்களில் பங்கு மற்றும் அரசு



கவலைகள் யாருக்கும் நிரந்தரம் தில்லை . . . சந்தோசமும் யாருக்கும் நிரந்தரமில்லை . . .  
வீடியலை நேசி வாழ்க்கை புரியும், உன்னை நேசி உலகம் புரியும்.



அமைப்புகளுடன் இணைந்து செயல்பட வேண்டிய வழிவகைகள் செய்யப்பட்டு வருகிறது. மேலும் அருள்வாழ்வியங்கள் இச்செயல்பாட்டை தொடர்ந்து செயலாற்றிட தேவையான பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. அருள்வாழ்வியங்களை தொடர்ந்து வழிநடத்த மற்றும் கண்காணிக்கவும் பங்கு சாம்பியன்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். பங்குத்தந்தை, பங்குப்பேரவை, பங்கு சாம்பியன்கள், பங்கில் செயல்படும் இயக்கங்கள், பஞ்சாயத்துக்கள், சுய உதவி குழுக்கள் மற்றும் கோள்பிங் குழுக்கள் போன்ற அனைவரின் முழு

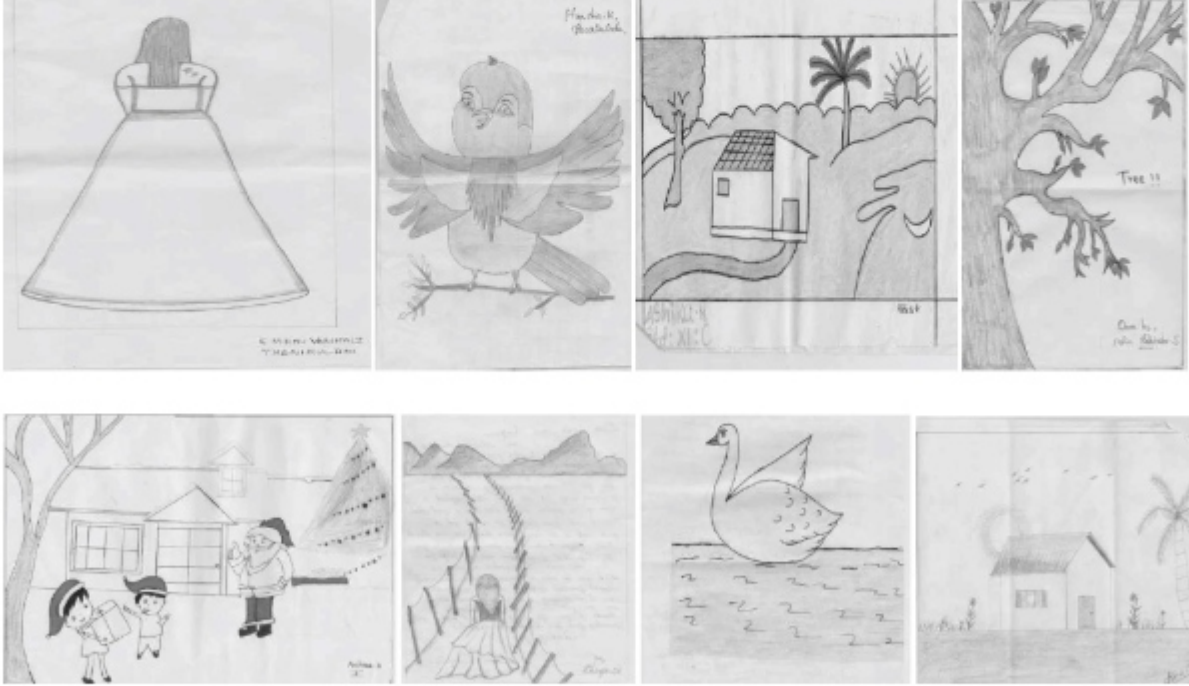
ஒத்துழைப்புடன் இத்திட்டம் முன்னோக்கி சென்றுக் கொண்டிருக்கிறது. தொடர்ந்து அனைவரும் இணைந்து ஒரு பொறுப்புள்ள சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்.

#### விண்ணைத்தொடு திட்டம்

❖ 04-10-2024 அன்று மதியம் 2.30 மணிக்கு விண்ணைத் தொடு திட்டத்தின் Champions Meetings மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இந்த கூட்டத்தில் திட்டத்தின் முன்னோக்கிய செயல்பாடுகள் குறித்து ஆலோசிக்கப்பட்டது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெஹோம், அருட்பணியாளர்கள் மற்றும் பங்குகளில் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட Champions இந்த கூட்டத்தில் கலந்துகொண்டனர்.

❖ 07-10-2024 முதல் 09-10-2024 வரை கொடைக்கானலில் வைத்து விண்ணைத் தொடு திட்டத்தின் வருடாந்தர ஆய்வு கூட்டம் நடைபெற்றது. மூன்று நாட்கள் நடைபெற்ற இந்த கூட்டத்தில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெஹோம் மற்றும் விண்ணைத்தொடு திட்டத்தின் பணியாளர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.

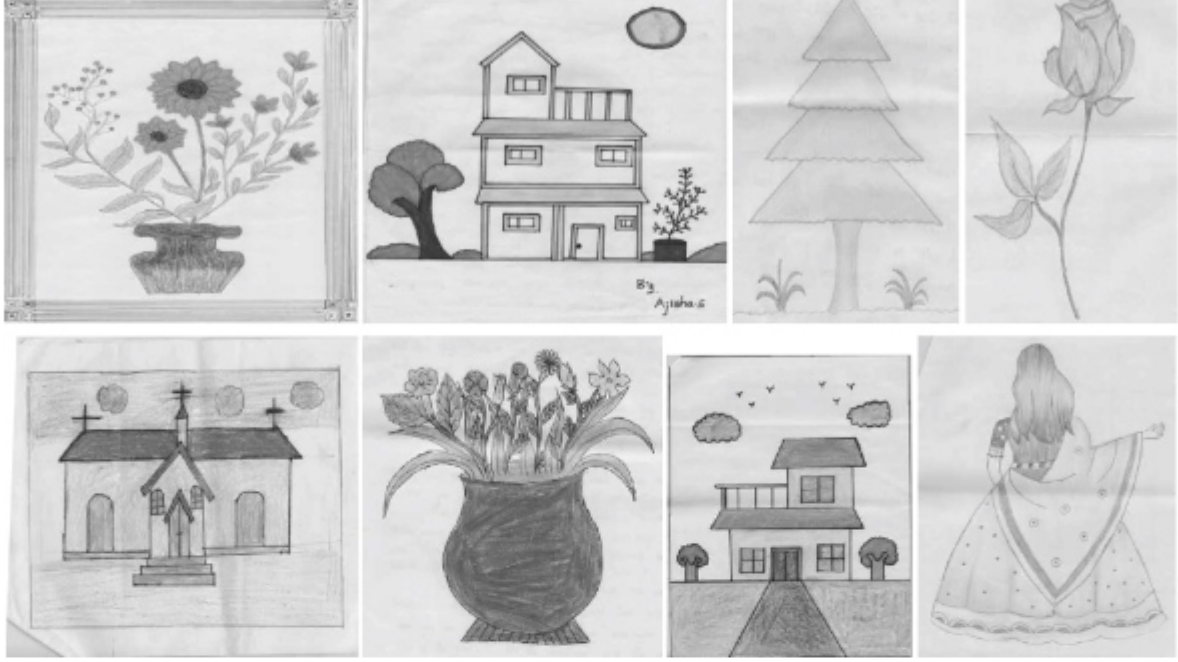
#### தளிர்கள் உலக திட்டப் பயனாளிகளின் படைப்புகள்



சிக்கனம் பணத்தில் மட்டுமல்ல பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளிலும் தேவை....!

உயானாலும் நீரானாலும் உபயோகப்படுத்துவதில் அளவு தேவை.





### மிட்ஸ் அறிவுத்திறன் தேர்வு

மிட்ஸ் அறிவுத்திறன் தேர்வு ஜனவரி 2025, பிப்ரவரி 2025, மார்ச் 2025 ஆகிய மாதங்களில் கடைசி ஞாயிற்று கிழமைகளில் மதியம் 2.30 மணிமுதல் 3.30 மணிவரை நடைபெறும். தளிர்கள் உலக நபர்கள் தவறாது பங்கெடுக்க வேண்டும்.

- Ø மிட்ஸ் அலுவலகம், கழுவன்திட்டை
- Ø மலங்கரை ஸ்கூல் ஆப் காமர்ஸ், மரியகிரி
- Ø புனித தோமையார் நடுநிலைப்பள்ளி, தேமானூர்
- Ø மிட்ஸ் மண்டல அலுவலகம், பெருவிளை, நாகர்கோவில்

### ஆஸ்தி அமைப்பு

12-10-2024 அன்று காலை 10.30 மணிக்கு தளிர்கள் உலகம் திட்டத்தின் முன்னாள் மாணவர்களை ஒருங்கிணைத்து நடத்தும் ஆஸ்தி அமைப்பின் கூட்டமானது மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெரோம் அவர்கள் தலைமையில் நடத்தப்பட்டது. இந்த கூடுகையில் மொத்தம் 9 மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



அழகாய் அமைவதெல்லாம் வாழ்க்கை அல்ல. அமைவதை அழகாய் மாற்றுவதே வாழ்க்கை.



### விருட்சம் என்ற நுண்கடன் திட்டம்

விருட்சம் என்ற நுண்கடன் திட்டம் வழியாக மிட்ஸ் சுயஉதவிக்குழுக்களுக்கு கடன்தொகையாக இத்திட்டத்திலிருந்து கீழ் குறிப்பிடப்பட்ட குழுக்கள் மற்றும் நபர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. கடன்தொகையை பெற்றுக் கொண்ட நபர்கள் கடன்பெற்றுக் கொண்ட நாளிலிருந்து 24 மாத தவணையாக கடன்தவணையை கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிவத்தின் படி, செலுத்தி பயன் அடைகின்றார்கள்.

வ.எண்	மண்டலம்	கடன் வழங்கப்பட்ட குழுக்களின் எண்ணிக்கை	கடன் வழங்கப்பட்ட மொத்த தொகை (ரூபாய்)	கடன் பெற்றுக் கொண்ட மொத்த நபர்கள்
1	களியக்காவிளை	20	40,00,000/-	80
2	நாகர்கோவில்	10	20,00,000/-	40
3	மார்த்தாண்டம்	14	28,00,000/-	56
	மொத்தம்	54	88,00,000/-	176



### ஆரோக்கியத்திற்கு நேர்மறை வாக்கியம்

- > நான் மிகுந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன்
- > நான் என் உடலை அக்கறையுடன் பேணிக் காக்கிறேன்.
- > நான் உடற்பயிற்சியை விரும்பிச் செய்கிறேன்
- > நான் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளை மட்டுமே விரும்பி உண்கிறேன்.
- > என் உடல் உறுப்புகள் அனைத்துமே சீராக செயல்படுகின்றன.
- > நான் சீரான உடல் எடையை பராமரிக்கிறேன்.
- > என் உடல் உறுப்புகள் எனக்கு காட்டும் அறிகுறிகளை உற்றுநோக்கி கவனிக்கிறேன்.
- > ஆரோக்கியமாக இருப்பது எனக்கு மிக எளிது.
- > எனது உடல்நிலை எனது காட்டுபாட்டில் உள்ளது.
- > ஒவ்வொரு நாளும்தான் என் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.
- > என் நல்ல உடல் நிலைக்கு உதவும் இயற்கைக்கு மிக்க நன்றி.

**திருமதி. ஸ்ரீனா**  
அமைப்பாளர்

அன்பின் மூலம் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் ஆனந்தத்தைக் கொண்டுவந்து தந்தே தீரும்.





## கோல்பிங் இயக்கம்

### கோல்பிங் பொதுக்குழு கூட்டம்

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்கத்தின் 2024-ஆம் வருடத்திற்கான பொதுக்குழு கூட்டமானது 05-10-2024 அன்று காலை 10 மணிக்கு மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெரோம் அவர்கள் தலைமையில் மிட்ஸ் அரங்கத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. மறைமாவட்ட செயற்குழு தலைவர் திரு. சசன்குமார் அனைவரையும் வரவேற்றுப் பேசினார்கள். தொடர்ந்து எட்டு கூட்டமைப்புகளிலும் உள்ள அறிக்கைகள் அந்தந்த கூட்டமைப்பு செயலர்களால் வாசிக்கப்பட்டு, அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, ஒப்புதல் பெறப்பட்டது. அத்துடன் மறைமாவட்ட அறிக்கையும் வாசிக்கப்பட்டு நிறைவேற்றப்பட்டது. தொடர்ந்து இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜெரோம் அவர்கள் பொதுக்குழுவின் நோக்கத்தையும், கோல்பிங் இயக்கத்தின் நான்கு தத்துவங்களை மையமாகக் கொண்டு கோல்பிங் குடும்ப பொறுப்பாளர்கள் செயல்பட வேண்டும் என்றும் ஆலோசனை வழங்கினார்கள். அருட்தந்தை சிபி அவர்கள் இறைவார்த்தை வழி கோல்பிங் இயக்க வாழ்வுமுறை குறித்து தியானம் நடத்தினார்கள். தொடர்ந்து மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்கத்தின் வளர்ச்சிக்கான வழிமுறைகள் குறித்து ஆலோசிக்கப்பட்டது. பின்னர் மறைமாவட்ட பொருளர் திருமதி. ககந்தி அவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி கூற கூட்டம் இனிதே நிறைவு பெற்றது. இக்கூட்டத்தில் கோல்பிங் குடும்பங்களின் தலைவர், செயலர், பொருளர் என மொத்தம் 245 பொறுப்பாளர்கள் கலந்துகொண்டார்கள். இதற்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளும் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. சஜி குமார் மற்றும் ஆனிமேட்டர்களால் சிறப்பான முறையில் செய்யப்பட்டிருந்தது.



மறைமாவட்ட  
கோல்பிங் தினம்



கோல்பிங் இந்தியா சார்பாக அடோல்ப் கோல்பிங் அவர்களுக்கு அருளாளர் பட்டம் கொடுக்கப்பட்டதனை ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் மாதம் 27-ம் நாள் கோல்பிங் தினமாக

சிறப்பிக்கப்படுகின்றது. இந்த ஆண்டிற்கான கோல்பிங் தின கொண்டாட்டமானது 26-10-2024 சனிக்கிழமை அன்று காலை 10.00 மணிக்கு மிட்ஸ் அரங்கில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. விழா துவக்கமாக நற்கருணை ஆராதனை அருட்தந்தை ஆன்ரோ ஜெபின் அவர்களால் நடத்தப்பட்டது. பின்னர் ஆயர் அவர்கள் தலைமையில் கோல்பிங் தின பொதுக் கூட்டம் நடத்தப்பட்டது. அதில் செயற்குழு உறுப்பினர் முனைவர் ஏசுராஜ் அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெரோம் அவர்கள் அறிமுக உரையாற்றினார்கள். தொடர்ந்து மேதகு ஆயர் வின்சென்ட் மார் பலலோஸ் ஆண்டகை அவர்கள் கோல்பிங் குடும்ப தத்துவத்தின் அடிப்படையில் உத்தம கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையில் நல்ல மனிதனின் குணங்களை குறித்தும், நாம் எப்போதும் கிட்டப்பார்வை உடையவராக



ஊரை பார்க்காதே! உன்னை பார்! ஊருக்கு என்ன தெரியும் உனக்கு தான் வ்யூரியும்,  
உன் சூழ்நிலையும் வலியும் . . .!!!



இல்லாமல், தூரப்பார்வை உடையவராக அதாவது தொலைநோக்குப் பார்வை உடையவராக விளங்க வேண்டும் என்றும் கூறினார்கள். மேலும் இத்திட்டத்தின் மூலம் மக்கள் பல்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளை அடைந்து குடும்பங்களில் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து வாழ வேண்டும் என்றும் சிறப்புரையாற்றினார். அதனை தொடர்ந்து செயற்குழு உறுப்பினர் திரு. பால்ராஜ் அவர்கள் வாழ்த்துரை வழங்கினார்.

கூட்டமைப்பு சார்பில் கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களின் கலைநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றது. பின்னர் சிறப்பான முறையில் செயல்பட்ட கோல்பிங் குடும்ப பொறுப்பாளர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டு இறுதி ஜெபத்துடன் விழா மதியம் 1.00 மணிக்கு இனிதே நிறைவு பெற்றது. இவ்விழாவில் மொத்தம் 107 கோல்பிங் குடும்பங்களிலிருந்து 436 உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

### கோல்பிங் சிறுதொழிற்கடன்

24-10-2024 அன்று சிறுதொழிற்கடன் தொகையானது 12 கோல்பிங் குடும்பங்களுக்கு தொழில் செய்வதற்காக ரூபாய் 1,00,000/- வீதம் ரூபாய் 12,00,000/- வழங்கப்பட்டது

### கோல்பிங் இந்தியா தேசிய அலுவலகத்திலிருந்து வழங்கப்பட்ட கடன் திட்டங்கள்

வ.எண்	திட்டம்	பயனாளிகள்	தொகை (ரூபாய்)
1	கறவை மாடு திட்டம்	30	4,50,000/-
2	கழிவறைத் திட்டம்	30	4,50,000/-
3	வீட்டு கடன்திட்டம்	10	5,00,000/-
4	கல்விக்கடன்	2	30,000/-



### மதிப்புகூட்டு பொருள்கள் தயாரித்தல் பயிற்சி

கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு மீன் ஊறுகாய் பயிற்சியானது 30-10-2024 மற்றும் 01-11-2024 ஆகிய தினங்களில் நடைக்காவு மற்றும் பிலாங்காலை ஆகிய இடங்களில் வைத்து நடைபெற்றது. பயிற்சியாளர் திருமதி. தீபா மற்றும் திருமதி. லைலா ஆகியோர் செய்முறை பயிற்சி நடத்தினார்கள். சுமார் 50 உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டு மதிப்புகூட்டு பொருள்களை தயாரித்து விற்பனை செய்து கோல்பிங் குடும்ப வளர்ச்சியில் பங்குசேர்கின்றனர்.



முடியாதா என எதையும் விட்டுவிடாதே முயன்றுயார் நிச்சயம் முடியும்.





## சுவையான மீன் ஊறுகாய்

### தேவைப்படும் பொருட்கள்

1. பொரித்த மீன் - 1kg
2. பூண்டு - 1kg
3. இஞ்சி - 1kg
4. பச்சை மிளகு - 1kg
5. சிக்கன் மசாலா - 200g
6. மஞ்சள் பொடி - 30g
7. மிளகாய் பொடி - 150g
8. புளி - 200g
9. பெருங்காய தூள் - 30g
10. வெந்தயம் தூள் - 30g
11. சீரகத்தூள் - 20g
12. கடுகு பொடி - 60g
13. கடுகு உளுந்தம் பருப்பு - 20g
14. நல்லெண்ணெய் - ½ kg
15. வினிகர் - 20g
16. உப்பு தேவையான அளவு

### கலாயரண மீன் ஊறுகாய் - செய்முறை

வெள்ளை சூர மீன் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்து தண்ணீரில் நன்கு சுத்தம் செய்து தண்ணீர் இல்லாமல் எடுக்கவும். அதனுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறி வைக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாயை தண்ணீரில் அலசி துணியில் நன்றாக உலர்த்தி தனித்தனியாக நறுக்கி எடுக்கவும். 200 கிராம் புளியை 1 லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து புளியின் பச்சை வாசனை போகும் வரை கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்க வேண்டும். வெந்தயம், ஜீரகம், கடுகு ஆகியவற்றை தனித்தனியாக வறுத்து மிக்சியில் போட்டு தனித்தனியாக பொடித்து வைக்கவும். அடுப்பை பற்ற வைத்து உருளியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி சிறிதளவு சூடானவுடன் ஒரு கிண்ணத்தில் கொஞ்சம் எண்ணெய் மாற்றி வைக்கவும். மீதமிருக்கும் எண்ணெயில் மீனை போடவும். மீன் நன்கு பொரியாமல் சலசலப்பு வந்தவுடன் மீனை எடுத்து மாற்றி வைக்கவும். பின்னர் அதே எண்ணெயில் இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகு ஆகியவை தனித்தனியாக

பொரித்து எடுத்து ஆற வைக்கவும். ஏற்கனவே ஆற வைத்த புளியை கைபடாமல் மிக்சியில் கரண்டி போட்டு கிளறி அரைத்து எடுக்கவும். பின்னர் பொரித்த இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகாய் சிறிது மாற்றி வைத்து விட்டு தனித்தனியாக பொடித்து எடுக்கவும். அதே எண்ணெயில் 20 கிராம் கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு போட்டு பொன்னிறமாகும் போது வறுத்த இஞ்சி மற்றும் பொடித்த இஞ்சி போட்டு நன்கு கிளறவும். அதேபோல் வறுத்த, பொடித்த பூண்டு, பச்சை மிளகாயையும் போட்டு கிளறவும். கிண்ணத்தில் மாற்றி வைத்த எண்ணெயை தேவைக்கேற்ப சேர்த்து கொள்ளவும். சிக்கன் மசாலா, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருங்காய தூள், வெந்தய தூள், ஜீரக தூள், கடுகு தூள் ஆகிய பொடிகளையும் சேர்த்து கிளறவும். பின்னர் அரைத்து வைத்த புளியையும் சேர்க்கவும். தேவையான அளவு உப்பு போட்டு கொதித்து வரும் வேளையில் வறுத்து வைத்த மீனை சேர்த்து கிளறவும். எண்ணெய் பிரியும் நேரத்தில் தீயை அணைக்கவும். பின்னர் வினிகர் சேர்த்து கிளறவும். மீன் ஊறுகாய் ரொடி.

உங்களின் வலிமையை வெற்றிகளைக் கொண்டு அளவிடாதீர்கள் உங்களின் போராட்டங்களைக் கொண்டு அளவிடுங்கள் - காந்தியடிகள்



## சமூகப்பணியில் முன்னோக்கி செல்ல பயிலரங்க பயிற்சிகளில் பங்கேற்று

குழித்துறை மறைமாவட்டம் புது வசந்தம் போதை நோய் நலப்பணியகம், தொலையாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு போதை நோய் நலப்பணி குழுக்களின் கூட்டமைப்பின் சந்திப்பு 2024 அக்டோபர் 28, 29 ஆகிய 2 நாட்களில் நடைபெற்றது. போதை நோயிலிருந்து நலம் பெறுவதற்கான உளநல முறைகள், இயலாமையை உணர்வுபூர்வமாக வெளிப்படுத்துவோம், குணக்கோளாறுகளை ஆழமாய் அலசி ஆராய்வோம், மன்னிப்பில் உறவுகளை சீரமைப்போம், ஆளுமையை நலமாக்க மறு உருவாக்கம் செய்வோம், மேலான சக்தியின் வழிநடத்துதலில் தெளிவாக குதூகலமாக வாழ்வோம் (சரணடைதல், அர்ப்பணித்தல், புத்துணர்வடைதல்) ஆகிய மைய சிந்தனைகளுடன் கூட்டம் நடைபெற்றது. நமது மிட்ஸ் நிறுவனத்திலிருந்து திருமதி. வினிதா, திருமதி. ஜெசீந்தா, திருமதி. ஜீவா, திருமதி. ஷீலா, திருமதி. ஷீபா, திருமதி. கிறிஸ்டல் ஜெபா, செல்வி. டெல்பின் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். கலந்துகொண்ட நபர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது.



கார்ல் குபெல் நிறுவனம் (KARL KUBEL INSTITUTE) நடத்திய சமூக ஈடுபாடு பயிற்சியானது 2024 அக்டோபர் 24, 25 ஆகிய நாட்களில் கோயம்புத்தூர் ஆனைகட்டி என்ற நிறுவனத்தில் நடைபெற்றது. நமது MIDS நிறுவனத்திலிருந்து Sr. அகதா, திருமதி. ஷீஜா, திருமதி. ரீனா ஆகியோர் பங்குபெற்றனர். இப்பயிற்சியானது சமூக ஈடுபாட்டின் முறையான தலைமைத்துவம், அனிமேஷன் மற்றும் சமூக மக்களிடையே தொடர்புகொள்ளும் விதம் ஆகியவற்றையும், சுயஉதவிக் குழுக்களின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு நாம் எவ்வாறு உறுதுணையாய் இருக்க வேண்டும் என்ற கருத்தினையும் இப்பயிற்சி வாயிலாக பயில்வித்தார்கள். பயிற்சியில் பங்கு பெற்றதற்கான சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது.



அளவுகடந்த கஷ்டத்தை அனுபவிக்கிறேன் என்று வருந்தாதே . . . உனக்கான எல்லையில்லா சந்தோஷம் காத்துக்கொண்டிருக்கிறது.





## மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம்

மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம் ஒவ்வொரு மாதமும் குறிப்பிட்ட நாள்களில் ஒவ்வொரு கிளஸ்டர்களில் நடத்தப்பட்டது. கூட்டம் நடத்தப்படுவதற்கு முன்னதாகவே அந்த கூட்டத்திலுள்ள உறுப்பினர்களின் வீடுகளை ஒருங்கிணைப்பாளர் சந்தித்து அவர்களிடையே சுத்தம், சுகாதாரம் பற்றியும் வாழ்வில் வருகின்ற சவால்களை எதிர்கொள்வதைப்பற்றியும், வேலையின்மை போன்றவற்றையும் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். ஒவ்வொரு கூட்டத்திலும் சுற்றுச்சூழல் மாறுபாடு குறித்தும் அதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டிய உத்திகளையும் ஒருங்கிணைப்பாளர் Sr. அகதா அவர்கள் அறிவுரைகள் வழங்குகிறார். மரியன் இயக்க உறுப்பினராக உள்ள நோயாளிகளை சந்தித்து அவர்களை ஆற்றுப்படுத்தியும், அவர்களுடன் உடனிருந்து ஆறுதலும் கூறுவார்கள். மேலும் உறுப்பினர்களின் குழந்தைகளுக்கு தேவையான அறிவுரைகளும் வழங்குகிறார்.



## MIDS Members Welfare Scheme (MMWS)

சமூக பாதுகாப்பு தினத்தை முன்னிட்டு மிட்ஸ் MMWS திட்டத்தின் சார்பாக 23-10-2024 அன்று காலை 10.30 மணிக்கு இறைவணக்க பாடலுடன் சிறப்பாக கூட்டம் ஆரம்பமானது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெ. ரோம் அடிகளாரின் தலைமையுரையில் காப்பீடு என்பது மனிதனுக்கு தலைசிறந்த ஒன்றாக கருத வேண்டும். மனிதனுக்கு எந்த நேரத்தில் இழப்பு நேரிடும் என்பது யாராலும் சொல்ல முடியாது. வாகனங்கள், பெரிய நிறுவனங்கள், வீடுகள் என வசதிபடைத்த அனைவரும் காப்பீடு செய்வார்கள். ஆனால் அப்படியல்லாமல் காப்பீடு எல்லா தரத்துமக்களாகிய அடித்தட்டு மக்களுக்கும் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்றும் தனது உரையில் கூறினார். மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் பேசியபோது மிட்ஸில் செயல்படும் விவிக்ஷி திட்டத்தை குறித்தும், மிட்ஸ் சுயஉதவிக்குழுக்கள் மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்கள் இத்திட்டத்தில் உறுப்பினர்களாக உள்ளனர் எனவும் வாழ்த்துக்கள் தெரிவித்தார்கள். இந்திய மக்கள் தொகையில்

மொத்த விழுக்காட்டில் சில விழுக்காடு மக்களே காப்பீடு செய்துள்ளதாகவும் வாழ்த்துரை நிகழ்த்தினார்.

சிறப்பு விருந்தினரான எல்.ஐ.சி. குலசேகரம் கிளை மேலாளர் திருமதி. ராஜேஸ்வரி அவர்கள் தங்கள் கருத்துரையில் காப்பீடு என்பது அனைவருக்கும் தேவை என்றும் அதிலும் பெண்கள் காப்பீடு போடுவது மிகவும் பாராட்டுதலுக்குரியது என்றும் தனது கருத்துரையில் தெரிவித்தார். மேலும் பென்சன் திட்டத்தைப் பற்றியும் "பெண்ணும் சன்னும் செய்யாததை பென்சன் செய்யும்" என்னும் கருத்தையும் வலியுறுத்தினார். மட்டுமல்லாமல் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் புற்றுநோய், புற்றிசல் போல் பரந்து வருகின்றது என்றும், நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மட்டுமல்லாமல் அவர்களை சார்ந்து இருக்கின்றவர்களும் பொருளாதார நிலையில் மிகவும் பின்னடைவார்கள் என்பதையும் கருத்தில் கொண்டு புதிய பாலிசியாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மருத்துவ செலவீனங்களுக்கு

மெனனமும் சிரிப்பும் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த வார்த்தைகள் . . . மெனனம் நிறைய பிரச்சனைகளை குறைத்துவிடும். சிரிப்பு நிறைய பிரச்சனைகளை தீர்த்து விடும்!.



பயன்படும் விதத்தில் இப்பாலிசி விரைவில் செயல்படுத்தப்படும் என்னும் கருத்துக்களையும் தெரிவித்தார்கள். மேலும் 100 எல்.ஐ.சி. பாலிசிகள் உள்ள ஒரே அஞ்சல் எண் கொண்ட கிராமங்களை எல்.ஐ.சி. நிறுவனம் தத்தெடுத்து அந்த கிராமத்திற்கு பீமா கிராமம் என்னும் பெயர் சூட்டி கிராமத்தின் அடிப்படை தேவைகளில் ஒன்றான குடிநீர் வசதி, நூலக வசதி, கழிவறை கட்டிடம் அமைத்தல், பள்ளிக்கூட கட்டிடம் புதுப்பித்தல் போன்ற பல திட்டங்களுக்கு எல்.ஐ.சி. நிறுவனம் துணைநிற்கும் என்னும் அளப்பரிய கருத்துக்களை கூறினார்கள். படிக்கின்ற பிள்ளைகளுக்கு எல்.ஐ.சி. கல்விக்கான பாலிசிகள் துணைநிற்கும் என்றும் தெரிவித்தார்கள். எல்.ஐ.சி. தக்கலை கிளை ஒருங்கமைப்பு அலுவலர் திரு. ஜாண் செல்வராஜ் அவர்கள் எல்.ஐ.சி.-யின் பல்வேறு திட்டங்கள் பற்றி விளக்கவரை நிகழ்த்தினார். அதாவது பிறந்த குழந்தை 30 நாட்கள் துவங்கி வயதான நபர் வரையும் இத்திட்டத்தில் பாலிசிதாரராக சேர்ந்து பயனடையலாம் எனவும் கருத்துக்கள் தெரிவித்தார்கள்.

MMWS திட்டத்தின் Core Team உறுப்பினர்கள், அமைப்பாளர்கள், ஆனிமேட்டர்கள் மற்றும் மைக்ரோ இன்சூரன்ஸ் முகவர்கள் அனைவருக்கும் ஊக்கப்பரிசும் இயக்குநர் அவர்களால் வழங்கப்பட்டது. மேலும், இத்திட்டத்திலிருந்து இறைவனடி சேர்ந்த 6 நபர்களின் வாரிசுக்கு இறப்பு நிவாரணத்



தொகையாக ரூ.10,000/- காசோலையும், இறந்த நபரின் நினைவாக ஒரு மாமரக்கன்றும் வாரிசுதாரர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இவ்வருடம் 2024 இத்திட்டத்திலிருந்து இறப்பின் வழியாக பிரிந்து சென்ற 23 நபர்களுக்கு ஒரு நிமிடம் மௌன அஞ்சலி செலுத்தப்பட்டது. இறுதியாக தேசிய கீதத்துடன் கூட்டமானது நிறைவுற்றது. பங்குபெற்ற அனைவருக்கும் மதிய உணவானது வழங்கப்பட்டது.

### மிடில் எழுவோம் இயக்கம்

மிடில் எழுவோம் இயக்கம் சார்பாக புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தின திட்டமிடல் கூட்டம் நடைபெற்றது. கூட்டத்தில் பிப்ரவரி 04, 2025-ல் வரவிருக்கும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினத்தை எவ்வாறு அனுசரிப்பது என்பது குறித்து ஆலோசிக்கப்பட்டது. இந்த கூட்டத்தில் மிடில் இயக்குநர் அருடத்தந்தை ஜெரோம், முக்கிய தன்னார்வலர்கள் மற்றும் மிடில் பணியாளர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

வார்த்தைகள் சாவிசன் போன்றவை நீங்கள் சரியாக தேர்வு செய்தால் எந்த சிதயத்தையும் திமக்கலாம் எந்த வாயையும் மூடலாம்.





# குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

உங்கள்  
மூளைக்கு  
ஒரு சவால்

## மேலிருந்து கீழ்

1. புலிட்சர் விருது எந்த துறைக்கு வழங்கப் படுகிறது? (5)
2. சமுதாய மாற்றம் காணும் முகவர் என அழைக்கப்படுபவர் யார்? (7)
4. பாக்கெட் பாலை அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்? (5)
5. தேசியக் காப்பீட்டு விழிப்புணர்வு தினம் . . . மாதம் 28ஆம் தேதியன்று அனுசரிக்கப் படுகிறது? (2)
9. புற்றுநோய் என்ற சொல்லுக்கு இலத்தீன் மொழியில் . . . . . என்று பெயர் (3)
13. கடையெழு வள்ளல்களில் இரவலர்க்கு குதிரையையும் நாட்டையும் தந்தவர் யார்? (2)
16. இன்கலின் என்னும் மருந்து எந்த மிருகங்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகின்றது? (5)

1			2			3	4		5
					6				
			7					8	
		9			10				11
	12			13				14	
	15				16				
			17			18			
					19		20		
21							22		23
			24				25		

## வலமிருந்து இடம்

3. சாலைப் போக்குவரத்து உதவிக்கான தொலைபேசி எண் எது? (3)
6. சூரிய அடுப்பில் பயன்படுத்தப்படும் ஆடி எது? (2)
10. உயர்நீதிமன்ற நீதிபதிகள் ஒய்வு பெறும் வயது? (2)
19. மனிதநேயத்தின் தந்தை என அழைக்கப் படுபவர்? (5)
24. அமிலத்தின் ஆங்கில சொல் . . . . (3)

## இடமிருந்து வலம்

6. விஜயநகர கட்டட தூண்களில் பெரும்பாலும் காணப்படும் விலங்கு எது? (3)
7. ஐரோப்பாவின் பார்வையாளர் மேடை என்றழைக்கப்படுவது எது? (5)
13. ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மலரும் மலர் எது? (4)
17. மாநிலங்களவையை தலைமை வகித்து நடத்துபவர்? (4)
21. உற்பத்தியில் . . . . . என்பது ஒரு செயல்படு காரணியாகும்? (4)
22. தொலைபேசி சேவைக்கு செலுத்தப்படும் கட்டணம் எந்த வரியின் கீழ் வருகிறது? (2)

24. மகிழ்ச்சியும் மன அமைதியும் கிடைக்கும் நிறம் எது? (4)
25. உணவைக் கழுவி சாப்பிடும் விலங்கு எது? (4)

## கீழிருந்து மேல்

8. தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பகம் எங்கு அமைந்துள்ளது? (3)
11. ரோம் அரசின் சிறந்த உரைநடை ஆசிரியர்? (2)
12. யோகா- வின் தந்தை யார்? (5)
14. மரபியல் முறையில் தகவல்களை ஒரு தலைமுறையிலிருந்து அடுத்த தலைமுறைக்குக் கடத்துவது? (4)
15. இந்தியாவில் மிக அதிக மக்களடர்த்தியைக் கொண்ட மாநிலம் எது? (3)
18. நீந்தத் தெரியாத மிருகம் எது? (5)
20. உருளும் கோள் . . . . . (4)
23. எந்த மாவட்டத்தில் குற்றாலம் நீர்வீழ்ச்சி அமைந்துள்ளது? (6)

நிறங்குறையை தனிமையிலும் குணத்தை கூட்டத்திலும் சொல்லுங்கள்.



**குறிப்பு :** சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குறுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 2025 பிப்ரவரி 12. அதற்குப் பின்வரும் விடைகள் நிராகரிப்படும். புத்தகத்தின் இந்த பக்கத்தில் விடைகளை எழுதி கத்தரித்து தபாலில் அல்லது அமைப்பாளர் வழியாக அனுப்பவும். நகல் அனுப்பினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது

**முகவரி :** ஆசிரியர், ஐக்கியசுடர், மிட்ஸ் அலுவலகம், இடைவிளாகம், கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல், கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629163, தமிழ்நாடு.

சென்ற மாத குறுக்கெழுத்துப்போட்டியில் வெற்றிபெற்றவர்

திருமதி. இவாஞ்சலின் பத்மா M.S.,  
மிட்ஸ் தேவசகாயம் குழு, ஆற்றூர்,  
மார்த்தாண்டம்

போட்டியில் ஆர்வத்துடன் பங்குபெற்ற அனைத்து சுயஉதவிக்குழு உறுப்பினர்களுக்கும் மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பில் வாழ்த்துக்கள். தொடர்ந்து உங்கள் ஆதரவினை வேண்டுகிறோம்.

**சென்ற மாத  
குறுக்கெழுத்துப்போட்டியில்  
பங்குபெற்றவர்கள்**

திருமதி. இவாஞ்சலின் பத்மா M.S.,  
மிட்ஸ் தேவசகாயம் குழு, ஆற்றூர்,  
மார்த்தாண்டம்

திருமதி. நிஷா,  
மிட்ஸ் ராஜீவ் காந்தி நகர் குழு,  
ஆற்றூர், மார்த்தாண்டம்

திருமதி. மேழ்சி,  
சாத்தன்கோடு குழு, நடைக்காவு  
கிளஸ்டர், களியக்காவிளை

திருமதி. நிர்மலா,  
தாழான்விளை குழு, நடைக்காவு,  
களியக்காவிளை

**வாசகர் கவனத்திற்கு**

மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர் இதழில் தங்களின் படைப்புகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. மேலும் இவ்விதழில் தங்களின் விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்பினால், அதற்கான விபரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன

**விளம்பரம்**

**இதழின் கடைசி பக்கம்**

முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.2500  
அரைப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.1250

**இதழின் முதல் பக்கத்தின் உள்பகுதிக்கு**

முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.2000

**இதழின் கடைசி பக்கத்தின் உட்பக்கம்**

அரைப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.750  
முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.1500

**பிறந்தநாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துகள்**

காற்பக்க கட்டணம் Rs.250      அரைப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் Rs.500  
முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் Rs.1000

விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்புவர்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தை அணுகுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். மேலும் தங்களின் சொந்த படைப்புகள் மற்றும் விமர்சனங்களை கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

**மிட்ஸ் அலுவலகம்**

இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல், கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163  
Email:midsmarthandam@gmail.com      Website:mids.org.in  
Ph : 263390, 295690

அமைதியை அருளும் நற்செய்தியை அறிவிப்பதற்கான ஆயத்த நிலையை உங்கள் காலில் மிதியடிகளாகப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். (எபேசியர் 8:15)



Best Compliments from.....

Cell : +91 81908 57379  
+91 95661 31014

# Chennai Manna

## Sweet & Bakery

S.F. PLAZA,  
ATTOOR.

கேக் வகைகள்  
பிஸ்கட் வகைகள்  
திருமண நாள் கேக்

ஸ்வீட்ஸ் வகைகள்  
பிறந்த நாள் கேக்  
வெஜிடபிள் பம்ஸ்

கார வகைகள்  
நியூ இயர் கேக்  
முட்டை பம்ஸ்

ஸ்பெஷல் ஆர்டர்கள் உடனுக்குடன் சூடான சுவையாக செய்து தரப்படும்.

Orders undertaken with love and care **Prop : J. Kumar.**

# ST. MARY'S HARDWARES



+91 - 97514 11535, 94426 53352  
belvin87@gmail.com



16 / 131 / 1, 16, Kuzhichani, Arumanai,  
Kanyakumari,  
Tamil Nadu - 629 151.

Proprietor : **BELVIN D.**



Prop. Santhosh

# **S.S. Deco & Event**

**Marappaddy**

- ❖ **Wedding Reception**
- ❖ **Birth Day Party**
- ❖ **Engagement**
- ❖ **360 Degree Selfie Booth**
- ❖ **Photography**
- ❖ **Bride & Groom Special Entry**
- ❖ **Luxury Car**
- ❖ **Variety Stall**
- ❖ **Corporate Events**
- ❖ **Welcome Doll**
- ❖ **Security & etc.**

We Make a Customized Designs  
for all Events

**M** [santhoshssdeco@gmail.com](mailto:santhoshssdeco@gmail.com)



**96553 19978**