

சுடர் 13

கதிர் 22

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்



மிட்ஸ்

ஐக்கிய கட்டர்

ஏப்ரல் - ஜூன் 2021

மும்மாத இதழ்

நீங்கள் என்னை அழிக்கவில்லை; உங்களின் அடுத்த
தலைமுறையினரைத்தான் அழிக்கிறீர்கள்....

ஆதரவாளர்

அருட்தந்தை. **ஜான்குமார்**

இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்

திரு. **M.G. ஜோசப் பேட்ரிக்**

ஆன்டனி M.S.W., L.L.B.,

ஆசிரியர் குழு

திரு. **ஷாஜன் ஜோசப் M.S.W.,**

திருமதி. **S. வினிதா M.S.W.,**

திருமதி. **ஆரோக்கிய கீஸ்டா M.S.W.,**

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்

திருமதி. **P. ஜெசிந்தா, M.S.W.,**

வெளியீடு

மிட்ஸ்,

இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை

குழித்துறை - 629 163, குமரி மாவட்டம்.

Ph : 04651-263390, 295690

Email : mids.marthandam@gmail.com

Website : mids.org.in

அச்சிட்டவர்

நான்சில் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,

நாகர்கோவில்

தனிசுற்றுக்கு மட்டும்

2 ஸ்ளோ

இயக்குநரிடமிருந்து	3
கனவு இல்லம் நளவாகிட.....	4
கவிதை துளிகள்	5-6
கோல்பிங் இந்தியா - கூட்டமைப்பு கூட்டங்கள் உதிரம் கொடுப்போம் உயிர்கள் காப்போம்.....	7-9
குறுக்கெழுத்து போட்டி	10-11
பலாக்கொட்டை மில்க் ஷேக்	12
உரிமைகளை வென்றெடுத்த நாள் (மே 1 தொழிலாளர் தினம்)	13-14
கிச்சன் டிப்ஸ்.....	15
அரை ஜாண் வயிற்றுக்கு ஐம்பது வகை விருந்து தேவையா?	16-19
கடிஜோக்ஸ்....	19
108 வயது சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்	20
கோவிட் 19 இரண்டாம் அலை மிட்ஸ் நிவாரணப் பணிகள்.....	21-25
வாசகர்கள் கவனத்திற்கு.....	26
வெள்ளிவிழா வாழ்த்துக்கள்	27



உயர்க்குருந்திருந்தார்.....

அன்பான மிட்ஸ் குடும்ப உறுப்பினர்களே! உங்கள் அனைவருக்கும் ஐக்கிய கடர் இதழ்வழியாக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நாம் அனைவரும் வாழ்வில் வெற்றியடைய வேண்டுமென ஆசிக்கிறோம். அதற்கு நேர்மறை எண்ணங்களும், நேர்மறை கண்ணோட்டமும் அவசியம். நம்முடைய எண்ணங்கள் நம்பிக்கை நிறைந்த உயர்ந்த எண்ணங்களாக இருந்தால் தான் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியும். இவ்வுலகில் பலர் பிறந்தோம், ஏதோ வாழ்ந்தோம், இறந்தோம் என்று போய் விடுகின்றனர். நாம் அவ்வாறு

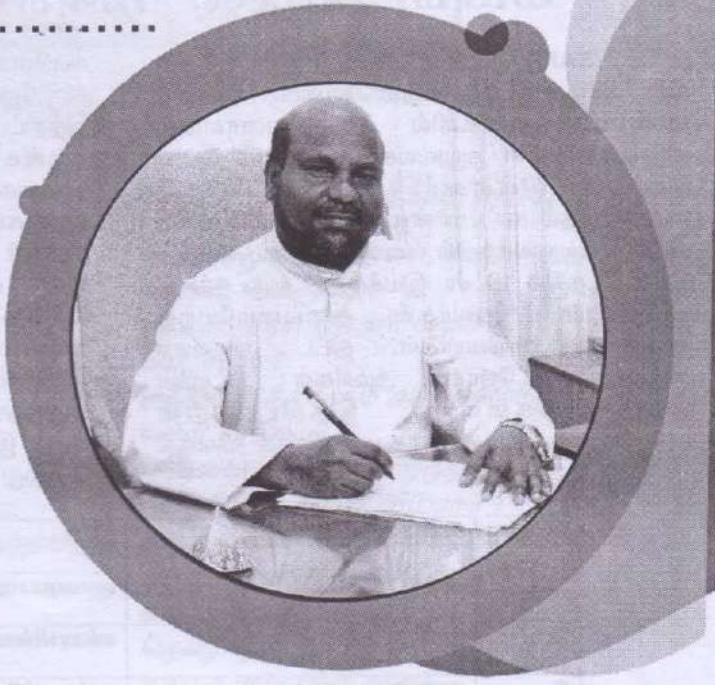
இல்லாமல் நான் ஒரு சிறந்த மனிதர், தனித்துவம் மிக்கவர், என் வாழ்வில் வெற்றியை அடைய துடிப்பவர் போன்ற எண்ண விதைகளை முதலில் நம் உள்ளத்தில் ஊன்ற வேண்டும். வெற்றி பெற எண்ணுபவர் ஒரு போதும் தனது கடந்த காலத்தையோ, நிகழ்காலத்தையோ நினைத்து கொண்டிருக்க மாட்டார்.

ஒருவருடைய திறமையின்மையும், புத்திசாலிதனமில்லாத நிலையும் தோல்விக்கு காரணமாக அமைவதில்லை. வாழ்க்கையை சரியாகத் திட்டமிட்டு, அதற்கேற்ப ஒழுக்கத்தோடு உழைக்காமல், முயற்சி செய்யாமல் இருப்பதே தோல்விக்கு காரணங்களாகும்.

வாழ்வு என்பது கடவுளால் அருளப்பட்ட வரம். இது போராட்டம் மிக்கது. அதே சமயம் வாய்ப்புகள் நிறைந்தது. பல வேளைகளில் துன்பம் மிகுந்தது. முன்னேற தடைகள் ஏற்படத் தான் செய்யும். அப்போது நாம் துவண்டுவிடாமல், தடைகளை நம் முன்னேற்றத்துக்கான விடைகளாக மாற்ற வேண்டும்.

இந்த கோவிட் பெருந்தொற்று காலங்களில் விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட்டு அனைவரும் பாதுகாப்புடன் இருப்பதுடன், நம்மை சுற்றி துன்பத்தில் இருக்கும் மக்களுக்கு கரம் கொடுத்து உதவும் நல்லுள்ளம் கொண்டவர்களாக வாழ்வோம்.

இவ்விதழை வாசிக்கும் உங்களின் சிந்தனை மலைபோல் உயர வேண்டும். உங்கள் எண்ணத்தில் வெற்றிச் சிந்தனையும் உள்ளத்தில் மகிழ்வும் வளர வாழ்த்துகிறேன்.



என்றும் அன்புடன்
அருட்தந்தை ஜான்குமார்
இயக்குநர், மிட்ஸ்

கவுவு இல்லல் றுவுவாகி.....

SAFP ஡ொன் விழா வீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் வீடு கட்ட உதவிதொகை வேண்டி விண்ணப்பித்தவர்களில் 10 பயனாளிகள் குடும்ப வளர்ச்சி அலுவலகம் வாயிலாக தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளனர். அவர்களுக்கான வழிகாட்டுதல் கூட்டமானது 10.04.2021 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண் குமார் அவர்கள் தலைமையேற்று தலைமையுரையாற்றினார்கள். திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் மிட்ஸின் செயல்பாடுகளையும், இத்திட்டத்தின் வழிமுறைகளையும் ஒளிப்படம் வழியாக விளக்கி

கூறினார்கள். திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு.ஜோசப் பேட்ரிக் ஆன்டனி அவர்கள் இத்திட்டத்திலிருந்து நான்கு கட்டங்களாக வழங்கப்படும் ரூ.2,00,000/- உதவித் தொகையானது எந்தெந்த பணிகளின் போது வழங்கப்படும் என்றும் விளக்கினார்கள். பின்னர் பயனாளிகள் தங்களுக்கு தற்போது வீடு எந்த அளவிற்கு அவசியமானது என்பதையும் தற்போதுள்ள அவர்களின் வாழ்க்கை நிலைமைகளையும் பகிர்ந்தார்கள். தொடர்ந்து ஆவணங்களிலும், ஒப்பந்தங்களிலும் பயனாளிகள் கையெழுத்திட்ட பின் இறுதி ஜெபத்துடன் கூட்டம் நிறைவு பெற்றது.

வ.எண்	பயனாளிகளின் பெயர்	இடம்	எண்
1.	அனிதா A	ஞானதாசபுரம்	GJHP 278
2.	அனிதா கரேஷ் பாபு	சங்கரலிங்கம்பாறை	GJHP 279
3.	கலா P	கண்ணக்கோடு	GJHP 280
4.	கமவயாய்	நடைக்காவு	GJHP 281
5.	லதா அயுழினிஷா செல்வராஜ்	அணக்கரை	GJHP 282
6.	லதிகா V	தச்சூர் கோணம்	GJHP 283
7.	மேயல் ராணி E	அச்சன்குளம்	GJHP 284
8.	ராணி V	சிதறால்	GJHP 285
9.	சாரதா பாய் R	முசலூர்	GJHP 286
10.	விசித்ரா V	வாளோடு	GJHP 287



எங்கு உனக்கு கேள்வி கேட்க உரிமையில்லையோ, அங்கு நீ அடிமையடுத்தப்படுகிறாய்

மிட்ஸ் இயக்குநர் தந்தையே,
என்னுடைய எதிர்கால நலனில்
அக்கரை காட்டும் உங்களில்
என்னுடைய தந்தையின் பாசத்தை
நேசத்தை, ஆதங்கத்தை காண்கிறேன்.

தளிர்கள் உலக திட்டத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளரே,
உங்களின் கனிவான கண்களில் என்
தாயின் கருணையை காண்கிறேன்
அன்பை, பாசத்தை உணர்கிறேன்
தளிர்களின் தாயாக விளங்கும் உங்களை
வருணிக்க விரும்புகிறேன் இல்லை என்னுள்ளத்தில்

ஒரு மாணவனை உருவாக்கி
பெரிய பதவியில் அமர்த்தி அழகு பார்க்க
உயர்ந்த சமுதாயத்தை உருவாக்க
தாங்கள் வகுக்கும் திட்டங்கள்
பலவிதம் பலவிதம் பலவிதம்
மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் அவர்களே
உங்களுக்கு மிகப் பெரிய சல்யூட்

எந்த உதவிகள் வந்தாலும் அதை
எமக்கே பெற்றுத் தருவதில் கருத்தாய்
இருக்கும் இரக்கத்தின் நாயகியாய்
எங்கள் கிளஸ்டரின் அமைப்பாளர் அவர்களே
உங்களை மறக்காமல் மனதில் வைத்துள்ளோம்

சேவை செய்வதில் சற்றும் சளைக்காமல்
எந்த நிகழ்ச்சியிலும் சிரித்த முகத்தோடு
எமக்கு விருந்து பரிமாறும்
மிட்ஸ் பணியாளர்களே உங்களுக்கு
நன்றி நன்றி நன்றி

எங்கோ இருந்து, என்னை பார்க்காமலே
எனக்கு உதவிடும் அன்பின் சிகரங்களே
ரோமானா சாலா றென்னா, லிண்டா சாலா றென்னா
உங்களை காண ஆசிக்கிறேன் - முடியவில்லை
உங்களை மனதில் நினைத்து என்
உள்ளத்தின் ஆழத்தில் இருந்து
இரு கரம் கூப்பி வணங்குகிறேன்.

அ. பிரவீன் மிலிம் டிசோசா

நெகிழ் உபயோகத்தால்.....

மீன்கள் முதல் மான்கள் வரை
மாண்டு போகும் !
ஈக்கள் முதல் பூக்கள் வரை
மலடாகும் !



அத்தனை நதிகளும் அதிவிரைவில்
வற்றி விடுமாம் !
புத்தனைப் போல் வாழ்ந்தாலும்
புற்றுநோய் முற்றி விடுமாம் !
தீவனமில்லா ஏழை கால்நடைகள் தினம்
தின்று மடிகிறது பாலிதீன் பைகளை
காகிதமென்றெண்ணி!
நெகிழி நம் தேசத்தின்
வற்றா மடுகளில் ரத்தம்
உறிஞ்சுமொரு உண்ணி!
கால்நடை இறப்புக்கும் சாக்கடை
அடைப்புக்கும்
காரணமிந்த நெகிழி!
சுகாதார கேடுக்கும் சூதறியா நாடுக்கும்
இதுவே சகுனி!
பாலிதீன் பைகள் எமனின் பாசக்கயிறு போல
தவிர்த்திடுங்கள் தோழா இனியெம்
தலைமுறைகள் உயிர்வாழ!

பெண்

ஒருபம்பில் ஈருயிரை
கூடக்கும் இனம் பெண்மை
அர்த்தநாரி ஈஸ்வரனாய்
ஆகா இனம் பெண்மை
உயிரெழுத்தின் முதல் எழுத்தாய்
கிருப்பவளும் இவள் தான்
உலகத்தின் தலையெழுத்தை திறப்பவளும்
இவள் தான்
ஆணிற்கு நிகரில்லை அன்றொரு நாள் பெண்மை
அனைத்திடமும் அவள் பிடித்தாள் - ஆனால்
ஆண் உணர்வில்லையே பெண்ணின் தன்மை



T. சுதா,
கும்பளப்பள்ளி

கண்ணாடி

கண்ணாடி தான் நம் உண்மையான நண்பன் -
ஏனென்றால்
அவன் முன்னால் நாம் அடிமே போது
அவன் சிர்ப்பது சூல்லை

தொழிலாளர்

உன் சிபர்ஷை துளிக் துளிக் - தித்த
நூட்டை சணக்கச் செய்யுள்
சகர்த்துதுதிக்...!



கைம்பெண்

உயிரில் பாதி
தொலைந்தும்...
உலகில் வாழும்
ஓர் அதிசயம்...



நான் கோராரா பேசுகிறேன்

என் மனிதா என்னைக் கண்டு
பயப்படுகிறாய்...
நான் கிரும் அல்ல...
கடவுளின் தூதுவன்.
ஆயிரமாயிரம் பட்டுப் பூச்சிகளை கொண்டு
பட்டாடை உடுத்தியவன் தானே நீ...
ஆயிரமாயிரம் விலங்குகளை கொண்டு
பயணித்தவன் தானே நீ...
ஆயிரமாயிரம் மரங்களை அழித்து
நாற்காலியில் அமர்ந்து தேநீர்
பருகியவன் தானே நீ...
ஆயிரமாயிரம் பறவைகளை அழித்து
தொலைபேசியில் உரையாடியவன் தானே நீ...
இப்போது புரிகிறதா வலி என்றால்
என்ன என்று.
பணத்துக்கு ஒரு நீதி...
வீதிக்கு ஒரு ஜாதி...
என வாழ்ந்தவன் தானே நீ...
இப்போது என்னை கண்டு பயந்து
முடங்கி ஒளிகிறாய்.
வானத்தைப் போல பரந்த
மனம் கொண்டாயா...

நிலத்தைப் போல் சமமாக
பிறரை நினைத்தாயா...
நீர் போல் தன்னலமின்றி தாகம் தீர்த்தாயா...
காற்றைப் போல்
அனைத்தையும் அரவணைத்தாயா...
நெருப்பைப் போல தீயதை
பொசுக்க துணிந்தாயா...
பின் ஏன் வாழ துடிக்கிறாய்?
காற்றை மாகுபடுத்தவா?
இயற்கையை அழிக்கவா?
பூமியை கழிப்பிடமாக்கவா?
ஒன்றை மட்டும் புரிந்து கொள்.
உலகம் உனக்காக மட்டும்
சுழலும் பம்பரம் அல்ல...
இந்த உண்மையை உணர்ந்தால்...
கடவுளையே கண்டுபிடித்த உனக்கு...
எனக்கான மருந்தினை கண்டுபிடிப்பது
சிரமம் அல்ல...
அச்சம் கொள்ளாதே... நானே
வெளியேறுவேன்
பூமியில் உள்ள சில நல்ல
உள்ளங்களுக்காக...
உலகம் நிறைந்த பிஞ்சு குழந்தைகளுக்காக...



பிளாஸ்டிக் மட்குவதற்கு ஆகும் காலம்

பிளாஸ்டிக் பைகள்	-	(100-1000 ஆண்டுகள்)
பஞ்சுக் கழிவுகள்	-	(1 - 5 மாதங்கள்)
காகிதம்	-	(2 - 5 மாதங்கள்)
உல்லன் சாக்ஸ்	-	(1 - 5 ஆண்டுகள்)
டெட்ரா பேக்குகள்	-	(5 ஆண்டுகள்)
தோல் காலணி	-	(25 - 50 ஆண்டுகள்)
டயயர் நாய்கின்	-	(500 - 800 ஆண்டுகள்)

கோல்பிங் இந்தியா - கூட்டமைப்பு கூட்டங்கள்



மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்படுகின்ற எட்டு கூட்டமைப்புகளின் 2021-ம் ஆண்டிற்கான இரண்டாவது கூட்டங்கள் மிகவும் சிறப்பான முறையில் நடைபெற்றன. இக்கூட்டமைப்பு கூட்டங்களில் கோல்பிங் குடும்பங்களின் தலைவர், செயலர், பொருளாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். இக்கூட்டங்களில் 2021-ம் ஆண்டிற்கான கோல்பிங் குடும்பங்களின் தணிக்கை செய்தல், தேசிய அலுவலக திட்டங்கள் மற்றும் மறைமாவட்ட செயல்பாடுகள் குறித்து விவாதிக்கப்பட்டது.

உதிரம் கொடுப்போம் உயிர்கள் காப்போம் உலக இரத்ததான ஜூன் 14

Blood Donation



நமது நாட்டின் ஆன்மீக தத்துவங்கள் அனைத்துமே உயிர்களை காப்பாற்றுவதை மிகவும் உன்னதமான ஒரு செயலாக கூறுகின்றன. அதிலும் சக மனித உயிர்களை காப்பது ஒவ்வொருவரின் கடமை எனவும் வலியுறுத்துகிறது. மனிதர்கள் பசியால் உயிரிழக்காமல் காக்கும் 'அன்னதானம்' எப்படி உயர்வானதோ, அது போல இறக்கும் தருவாயில்

இருக்கும் மனித உயிர்களை காக்க செய்யும் "ரத்த தானம்" அந்த அன்னதானத்திற்கு நிகரானதே.

மருத்துவர்கள் நிர்ணயம் செய்துள்ள கால இடைவெளிகளில், ரத்த தானம் அளித்து வருபவர்களுக்கு இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுவது வெகுவாக குறைவதாக உலகெங்கும் நடத்தப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அதிலும் குறிப்பாக, 40 வயதிலிருந்து 60 வயது வரை இருக்கும் நபர்கள் ரத்த தானம் செய்து வந்த போது அவர்களுக்கு இதயம் சம்பந்தமான எத்தகைய நோய்களும் ஏற்படாமல் இருந்ததை உறுதி செய்தனர். ரத்தத்தில் இருக்கும் இரும்பு சத்து

அதிகரிப்பதாலும் இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்பட காரணம் ஆகிறது. எனவே உடல் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருப்பவர்கள் இரத்த தானம் செய்து வருவது அவர்கள் உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

நமது உடல் பல லட்சம் கோடி செல்களால் ஆனது தான். இந்த செல்கள் அனைத்தும் அதற்குண்டான காலங்களில் உற்பத்தியாவதும், அழிவதும் என ஒரு இயற்கையின் சுழற்சி விதிப்படி சுழல்கிறது. ரத்த தானம் செய்த பின்பு நமது உடலில் ஓடும் ரத்தம் உடலின் அனைத்து பகுதிகளிலும் புதிய செல்களின் உற்பத்தி மற்றும் பெருக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. இது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியையும், ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது.

நமது உடலில் இருக்கும் செல்களில் ஏற்படும் மரபணு பிறழ்வு தான் புற்றுநோய் ஏற்பட முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. உரிய கால இடைவெளிகளில் ரத்த தானம் அளித்து வருபவர்களுக்கு அவர்கள் உடலில் தொடர்ந்து புது செல்களின் உற்பத்தி தூண்டப்படுவதால் செல்களில் மரபணு பிறழ்வு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைந்து புற்றுநோய் ஏற்படாமல் காக்கிறது.

வருடத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறை ஒரு அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவரிடம் நமது முழு உடலையும் மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்வது ஆரோக்கிய வாழ்க்கை வாழ்வதற்கான ஒரு சிறந்த வழியாகும். ஆனால் பலருக்கும் இந்த மருத்துவ பரிசோதனைக்கான வசதியோ, நேரமோ இருப்பதில்லை. இத்தகைய நபர்கள் ரத்த தானம் அளிக்கும் சமயங்களில் அவர்களின்

ரத்த மாதிரி சேகரிக்கப்பட்டு, பரிசோதிக்கப்பட்டு அவர்களின் உடல் நலம் குறித்த அறிக்கையை தருவதோடு, ரத்த அழுத்தம், உடல் வெப்ப நிலை, ஹெப்பாடைட்டிஸ் போன்றவற்றிற்கான இலவச மருத்துவ பரிசோதனைகளும் செய்யப்படுகிறது.

ஒரு உயிர் பரிபோவதை நேரிடையாக கண்டு அனுபவித்த பிறகே மனித உயிரின் மதிப்பு என்னவென்று நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். ஆனால் ரத்த தானம் செய்பவர்கள் தாங்கள் அதுவரை நேரில் காணாத பல மனிதர்களின் உயிர்களை காப்பாற்றும் மிகப்பெரும் பேறு பெறுகின்றனர். எவருக்குமே தங்கனால் ஒரு மனித உயிரை காப்பாற்ற முடிந்தது என்பதை அனுபவ ரீதியாக தெரிந்து கொள்ளும் போது கிடைக்கும் மன மகிழ்ச்சியை இப்புவிவின் எத்தகைய செல்வங்களாலும் தர முடியாது.

உடல் எடையை குறைக்க விரும்புவவர்கள் உடற்பயிற்சி, ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை உட்கொள்வது போன்ற விஷயங்களை மேற்கொள்வதோடு, மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ரத்த தானம் செய்வதும் நல்ல பலன் அளிக்கும் குறிப்பாக அதிக உடல் எடை கொண்டவர்கள் மருத்துவரின் பரந்துரையின் படி ரத்ததானம் செய்வதால் உடல் எடை சுலபமாக குறைவதோடு, தேவையற்ற நச்சுக்கள், கொழுப்புச் சத்துக்கள் ரத்தத்தில் சேராமல் உடல் நலத்தை பாதுகாக்கிறது.

நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் தேவைக்கடிகமாக இருக்கும் இரும்புச் சத்து எதிர்காலங்களில் கல்லீரல் பாதிப்பு, கணையம் செயலிழப்பு, இதய

நோய்கள், இதய துடிப்புகளில் மாறுதல்கள் உண்டாவது போன்ற பல வகையான ஆரோக்கிய குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கிறது. மூன்று மாதத்திற்கொரு முறை ரத்த தானம் தருபவர்களின் ரத்தத்தில் உடலில் ஏற்கெனவே சேர்ந்திருக்கின்ற அதிக அளவான இரும்புச்சத்து வெளியேறுவதால், மேற்கூறிய உறுப்புகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு அந்த உறுப்புகள் சம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகாமல் காக்கிறது.

இரும்பு சத்து அதிக அளவில் சேர்வதால் ஹீமோகுரோமேடோசிஸ் என்னும் நோய் ஏற்படுகிறது. அளவுக்கதிகமாக மது அருந்தும் பழக்கம், ரத்த சோகை மற்றும் இதர காரணங்களாலும் இந்த நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது. மூன்று மாத காலத்திற்கொரு முறை ரத்த தானம் செய்பவர்களின் ரத்தத்தில் தேவைக்கதிகமான இரும்புச்சத்து சேர்வது தடுக்கப்பட்டு ஹீமோகுரோமேடோசிஸ் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. எனவே 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அனைவரும் வருடத்தில் குறைந்தபட்சம் இரண்டு முறையாவது ரத்ததானம் செய்வது அவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உகந்ததாகும்.

இரத்த தானம் செய்வதால் உடலுக்கு பாதிப்போ, பலவீனமோ ஏற்பட வாய்ப்பில்லை

இரத்த தானம் செய்வதின் வயது 18-லிருந்து 60-க்குள் இருத்தல் அவசியம்.

இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு 12-60 gm/dl -க்குள் இருக்க வேண்டும்.



மது அருந்தி இருந்தால் 24 மணி நேரம் கழித்து இரத்த தானம் அளிக்கலாம்.

உடல் எடை 45 கிலோவுக்கு குறையாமலும், நோய் பாதிப்பு இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும்.

ஏப்ரல் மற்றும் மே மாதங்களில் விருட்சம் கடன் உதவி திட்டத்தின் கீழ் 34 மிட்ஸ் சுய உதவி குழுக்களில் உள்ள 174 உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 51,00,000/- கடன் உதவி வழங்கப்பட்டது.

07.04.2021 மற்றும் 09.04.2021 ஆகிய தினங்களில் மிட்ஸ் சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் கோல்பிங் குடும்பங்களில் இருந்து இறந்து போன 5 உறுப்பினர்களின் குடும்பங்களுக்கு மிட்ஸ் உறுப்பினர் நலத்திட்டத்திலிருந்து நபருக்கு ரூபாய் 10,000/- வீதம் 50,000/- ரூபாய் இறப்பு நிதியும், பலாமரக்கன்றுகளும் கிளஸ்டர்களில் வைத்து வழங்கப்பட்டது.





குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

உங்கள் அறிவிற்கு ஒர் சவால்

ஆயிரந்தது வரம்

1. திருவள்ளூர் பிறந்த ஊர் எது? (6)
3. சித்திரம் மறுபெயர் (4)
4. இந்திய விண்வெளி ஆய்வு நிலையத்தை எவ்வாறு அழைக்கிறார்கள் (3)
6. தமிழ்நாட்டின் தேசிய விலங்கு?(4)
8. கொம்பில் கண் உள்ள உயிரினம் எது?(3)
9. அபிஸ் என்பது எந்த பூச்சியின் விஞ்ஞான பெயர்?(2)
11. விதையில்லாமல் முளைக்கும் தாவரம்? (2)
13. காற்றோட்ட நகரம் என்றழைக்கப்படுவது? (3)
15. ஐந்துநதிகளின் பூமி என்றழைக்கப்படுவது? (4)
18. மலைவாழ் இடங்களின் அரசி என புகழப்படும் ஊர்? (8)

மேலிருந்து கீழ்

2. 2001-ல் சுட்டுக் கொல்லப்பட்ட மக்களவை உறுப்பினர்? (5)
3. லிட்ட் இயந்திரம் யாரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது? (4)
5. விண்வெளிக்கு சென்ற முதல் இந்திய பெண்? (7)
10. வரலாற்றில் ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றை தொடக்கமாக கொண்டு கணக்கிடப்படும் ஆண்டுமுறை? (5)

கீழிருந்து மேல்

7. உலகத்தின் கூரை என்றழைக்கப்படுவது? (3)
14. ஒரு நாளில் 18 மணி நேரம் தூங்கும் விலங்கு? (3)
17. ரஷ்யாவின் தலைநகரம்? (3)
18. சீறாப்பராணம் என்ற நூலை எழுதியவர்? (7)
19. இதயத்திலிருந்து இரத்தம் இதன் வழியாக உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது? (3)
20. நூறு சதவீதம் மறுசுழற்சி செய்யப்படும் பொருள் எது? (4)
21. தாஜ்மஹால் எந்தவகை மாப்பினால் கட்டப்பட்டுள்ளது? (4)

வாயிருந்து ஆய்ம்

5. சக்தி தரும் வெப்பத்தின் அலகு? (3)
12. நியூசிலாந்தின் தேசிய பறவை? (2)
16. காதல் ஆப்பிள் என்று எந்த பழம் அழைக்கப்படுகிறது? (4)
22. எரிமலையிலிருந்து வெளிவரும் உருகிய பாறை குளம்பின் பெயர்? (2)

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

குறியீடு: சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் ஆகஸ்ட் 30. அதற்கு பின் வரும் விடைகள் நிராகரிக்கப்படும். புத்தகத்தின் இந்த பக்கத்தில் விடைகளை எழுதி சுட் செய்து தபாலில் அல்லது அமைப்பாளர் வழியாக அனுப்பவும். நகல் அனுப்பினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

முகவரி

ஆசிரியர், ஐக்கியகடர்,
மிட்ஸ் அலுவலகம், இடைவிளாகம்,
கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல்,
கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629163,
தமிழ்நாடு.

கடந்த மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் பங்கு பெற்றோர்

1. திருமதி. மேகலா
மிட்ஸ் வலியவிளாகம் சுய உதவி குழு,
சூரியகோடு கிளஸ்டர்

வெற்றிக்கு துணையாக இருப்பவன் நண்பன், வெற்றிக்கு காரணமாக இருப்பவன் எதிரி

2. திருமதி. சரஸ்வதி,

மிட்ஸ் வாணியன்விளை II சுய உதவி குழு,
சூழித்துறை கிளஸ்டர்

மார்ச் மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்

திருமதி. மேகலா, மிட்ஸ் வலியவிளாகம் சுய
உதவி குழு, சூரியகோடு கிளஸ்டர்

பரிசுகள் ஆன்ஹுதியில் வழங்கப்படும்.

போட்டியில் ஆர்வத்துடன் பங்கு பெற்ற
அனைத்து சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கும்
மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பில் வாழ்த்துக்கள்.
தொடர்ந்து உங்கள் ஆதரவினை
வேண்டுகிறோம்.

23.04.2021 அன்று குடும்ப வளர்ச்சி
திட்டத்திலிருந்து விடை பெற்ற 4 பயனாளி-
களுக்கு மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை
ஜான்குமார் முன்னிலையில் ரூபாய் 81,988/-
வங்கி கணக்கு முடித்து வழங்கப்பட்டது.



09.04.2021 அன்று மறைமாவட்ட வெள்ளி
விழாவை முன்னிட்டு வலியவிளை, கோணம்,
சூழித்துறை, கண்ணகோடு, சேறோட்டுகோணம்
மற்றும் உண்ணாமலைகடை பங்குகளில் உள்ள
520 குடும்பங்களுக்கு 1040 பப்பாளி
மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டன.



பலாக்கொட்டை மில்க் ஷேக்

பலாக்கொட்டை	- 5
நேந்திரன் பழம்(ஏத்தன்)	- 1
ஹார்லிக்ஸ்	- 2 tsp
பால்	- 1 கப்
சீனி	- தேவையான அளவு



இத ஒருதடவை செய்து பாருங்க

பலாக்கொட்டைகளை தோல் நீக்கி வேக வைத்து மிக்ஸியில் போட்டு மசித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் ஆறிய பால், வாழைப்பழம், ஹார்லிக்ஸ், தேவையான அளவு சீனி இவற்றை சேர்த்து மீண்டும் கூழாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இப்போது ருசியான ஆரோக்கியமான பலாக்கொட்டை ஷேக் ரெடி. உடலை பலப்படுத்தும் பலாக்கொட்டையை அப்படியே சாப்பிட விரும்பாதவர்கள் அதை வீணாக்காமல் இந்த முறையில் ஷேக் தயாரித்து ருசிக்கலாம்.

தாய் நம் உயிர் என்றால் தந்தை நம் உடல்

அமெரிக்காவை சேர்ந்த சோனாரா ஸ்மார்ட் டோட் என்ற பெண் வில்லியம் ஜாக்சன் ஸ்மார்ட் என்பவருக்கு ஆறாவது குழந்தையாக பிறந்தார். இவர் பிறந்தவுடன் இவரது தாய் இறந்து விட்டார்.



போதனையில் கிடைக்காத ஞானம், சில நேரங்களில் வேதனையில் கிடைக்கும்

அதனால் இவரது தந்தையே கஷ்டப்பட்டு குழந்தைகளை வளர்த்தார்.

இதன் காரணமாகவே தாய்மார்களுக்கு ஒரு தினம் என்பது போல தந்தையருக்கும் ஒரு தினம் தேவை என்ற எண்ணம் இவருக்கு ஏற்பட்டது. இவரது முயற்சியால் தந்தைக்கு மரியாதை செலுத்தும் வகையில் 1910-ம் ஆண்டு முதல் ஆண்டுதோறும் ஜூன் மூன்றாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை தந்தையர் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

கருப்படி கடலை பர்பி

Palm Nut Burfi என ஓர் அழகான பேக்கிங்கில் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் இந்த புது பண்டத்தை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.



நமக்கு பழக்கமான கடலை மிட்டாய் தான் கருப்படி பர்பி என ரீமேக் அவதாரம் எடுத்திருக்கிறது. இனிப்புகளில் கடலை மிட்டாய்க்கு எப்போதும் நம்பர் ஒன் மரியாதை உண்டு. அவ்வளவு ஊட்டம் தரும் உணவு அது. வறுத்த நிலக்கடலையை நன்கு உடைத்து கருப்படி பாகில் கலந்து ஒரு தட்டில் ஊற்றி ஆறியதும் பர்பியாக வெட்டிக் கொண்டால் கருப்படி கடலை பர்பி தயார். ஒவ்வொரு துணுக்கும் அம்புட்டு ஆரோக்கியம்..... அம்புட்டு ருசி!

உரிமைகளை வென்றெடுத்த நாள் (மே 01, தொழிலாளர் தினம்)

18-ம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலும் 19-ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலும் வேகமாக வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் தொழிலாளிகள் பலரும் நாளொன்றுக்கு 12 முதல் 18 மணி நேர கட்டாய வேலை செய்ய நிர்பந்திக்கப்பட்டனர்.

இதற்கெதிரான குரல்களும் பல்வேறு நாடுகளில் ஆங்காங்கே எழுந்துவங்கியது.



இங்கிலாந்தில் தோன்றிய சாசன இயக்கம் 6 முக்கிய கோரிக்கைகளை வலியுறுத்தி தொடர் போராட்டங்களை நடத்திய நிலையில் அதில் முக்கிய கோரிக்கை வேலை நேர குறைப்பாகவே இருந்தது. இதைப்போல் 1830-களில் பிரான்சில் நெசவுத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்த தொழிலாளர்கள் தினமும் 15 மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும் என நிர்பந்திக்கப்பட்டனர். இதனை எதிர்த்தும் தொழிலாளர்கள் ஜனநாயகம் அல்லது மரணம் என்ற கோஷத்தை முன்வைத்து எதிர்ப்பை வெளிப்படுத்தினர். இப்படி ஆஸ்திரேலியா, ரஷ்யா, அமெரிக்கா என பல நாடுகளில் வேலை நேரத்தை குறைக்க வேண்டும் என போராட்டங்கள் வலுத்தன.

1856-ஆம் ஆண்டு ஆஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்டில் கட்டிட தொழிலாளர்கள் முதன்முதலாக 8 மணி நேர வேலை கோரிக்கையை முன்வைத்து போராட்டத்தில்

ஈடுபட்டு வெற்றியையும் கண்டனர். இது தொழிலாளி வாக்க போராட்டத்திற்கு மிகப்



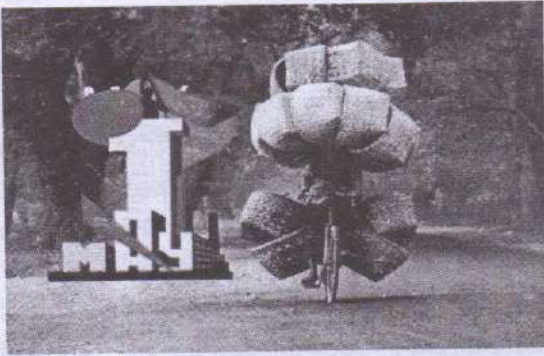
பெரிய மைல் கல்லாக அமைந்தது. தொடர்ந்து பல கட்ட போராட்டங்களும், வேலை நிறுத்தங்களும் நடைபெற்ற நிலையில் அமெரிக்காவில் உள்ள பல்வேறு தொழிலாளர் அமைப்புகள் இணைந்து அமெரிக்க தொழிலாளர் கூட்டமைப்பு என்ற இயக்கம் தொடங்கப்பட்டது.

இந்த இயக்கம் 8 மணி நேர வேலை கோரிக்கையை முன் வைத்து தொடர்ந்து இயக்கங்களை நடத்தியது. அத்தோடு நிலலாமல் மே 01, 1886-ஆம் ஆண்டு நாடு தழுவிய வேலை நிறுத்தத்திற்கு அறைகூவல் விடுத்தது. இவ்வியக்கமே மே தினம் பிறப்பதற்கு காரணமாகவும் அமைந்தது. இவ்வேலை நிறுத்தத்தில் 1200-க்கும் மேற்பட்ட நிறுவனங்களில் உள்ள தொழிலாளர்கள் பங்கெடுத்துக் கொண்டனர். தொழிலாளர்களின் எழுச்சி மிக்க வேலை நிறுத்தத்தினால், அமெரிக்க பெரு நிறுவனங்கள் மூடப்பட்டன. இரயில் போக்குவரத்து நடைபெறவில்லை. வேலை



நிறுத்தத்தில் பங்கேற்ற தொழிலாளர் ஊர்வலங்கள் அமெரிக்காவை உலுக்கியது.

இப்படி இருக்க 1886 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 1-ம் தேதியன்று சிகாகோ நகரில் தொழிலாளர்கள் 8 மணி நேரம் வேலை கேட்டு மகத்தான வேலை நிறுத்தப் போராட்டம் நடத்தினர். அமைதியான முறையில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த இந்த கூட்டத்தில் பங்கேற்றவர்களை காவல்துறையினர் கண்மூடித்தனமாக தாக்கினர். இதில் ஒரு தொழிலாளி கொல்லப்பட்டார். மேலும் பலர் தாக்கப்பட்டனர். இப்படி தாக்குதல் தொடர்வே தொழிலாளர்கள் பலர் தங்கள் இன்னுயிரை இழக்க வேண்டியிருந்தது. தொழிலாளர்கள்



தலைவர்கள் ஆகஸ்ட் ஸ்பைஸ், ஆல்பேர்ட் பார்க்ஸ், அடோல்ப் பிஷர், ஜோர்ஜ் ஏங்கல் ஆகியோர் தூக்கிலிடப்பட்டனர். 5 இலட்சம்

பேர் இவர்களது இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டதோடு அமெரிக்கா முழுவதும் கறுப்பு தினமாக அனுசரிக்கப்பட்டது. 1889-ஆம் ஆண்டு பாரிசில் சோசலிசத் தொழிலாளர்களின் சர்வதேச தொழிலாளர் பாராளுமன்றம் கூடியது. 18 நாடுகளில் இருந்து 400 பிரதிநிதிகள் இக்கூட்டத்தில் பங்கேற்றனர். இக்கூட்டத்தில் கார்ல் மர்க்ஸ் வலியுறுத்திய 8 மணி நேர போராட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்வது என்றும் சிகாகோ சதியை இம்மாநாடு கடுமையாக கண்டித்ததோடு மே 1-ம் தேதி அனைத்துலக அளவில் தொழிலாளர் இயக்கங்களை நடத்திட வேண்டும் என்ற அறைகூவல் விடுக்கப்பட்டது.

அமெரிக்க மற்றும் பல்வேறு நாடுகளில் தொழிலாளர்களின் 8 மணி நேர வேலைக்கான போராட்டமும், சிகாகோ தியாகிகளின் தியாகமும் தான் இன்று உழைப்பாளர் தினம் கொண்டாட காரணமாக அமைந்தது.

இந்தியாவில் முதன் முறையாக 1923 ஆம் ஆண்டு சென்னையில் தொழிலாளர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது. பொதுவுடைமைவாதியும், தலைசிறந்த சீர்திருத்த வாதியுமான ம. சிங்காரவேலர் தலைமையில் சென்னை உயரநீதிமன்றம் அருகே தொழிலாளர் தின விழா கொண்டாடப்பட்டது.

இப்படி பல தொழிலாளர்களின் உயிர்த்தியாகம் தான் நாம் இன்று தொழிலாளர் தினம் கொண்டாட காரணமாக அமைந்தது. தொழிலாளர்களின் உரிமைக்காக தங்களது இன்னுயிர் ஈந்த தியாகிகளை இந்நாளில் நினைவுகூர்வோம்.

கிச்சன் டிப்ஸ்



1. பிரஷர் குக்கரை உபயோகப்படுத்தாத நேரங்களில் திறந்து வைக்கக்கூடாது.
2. பாயசம் செய்யும் போது பால் திரிந்து போனால் இரண்டு சிட்டிகை சமையல் சோடாவை போட்டால் திரிந்த பால் சரியாகி விடும்.
3. துவரம்பருப்பை வேக வைக்கும் போது ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தையும் சேர்த்து வேகவைத்தால் சாம்பார் இரவு வரை கெடாமல் இருக்கும்.
4. மிக்ஸி ஜாரில் உள்ள பிளேடு ஷாஹ்பாக இல்லாவிட்டால் ஒரு கப் கல் உப்பை போட்டு பொடிக்கவும். அப்போது பிளேடு ஷாஹ்பாகி விடும்.
5. பித்தளை மற்றும் செம்பு பாத்திரங்கள் கழுவும் போது எலுமிச்சை சாறுடன் உப்பு சேர்த்து பேஸ்டாக்கி பூசினால் பாத்திரங்கள் ஜொலிக்கும்.

போராட்டம் கடினமானால் வெற்றி சரத்தரமாகும்

வயதான மரத்தை பாதுகாக்க, தன் உயிரையும் பொருட்படுத்தாமல் மரத்தின் மீது வாழ்ந்து, மரத்தை வெட்ட விடாமல் தடுத்த பெண், ஜூலியா



பட்டப்பிணை ஹில் ஆவார். இவர் ஒரு அமெரிக்க சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர். ஜூலியா ஒரு சமயம் கலிபோர்னியா சாலையில் பயணம் செய்த போது செம்மரங்கள் வெட்டப்படுவதை கண்டார். மரத்தை பாதுகாக்க பலர் போராடியதையும் கண்ட ஜூலியா தானும் மரம் வெட்டுவதை தடுக்க போராட்டத்தில் ஈடுபட்டார். மரத்தை பாதுகாக்க 180 அடி உயரம் கொண்ட 1500 வயதுடைய செம்மரத்தின் மீது 6 அடி சதுரப்பரப்பில் பரண் அமைத்து 1997-ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 10 முதல் 1999-ம் ஆண்டு டிசம்பர் 18 வரை குடியிருந்தார். அவர் சூரிய ஒளியால் இயங்கும் செல்போனை பயன்படுத்தினார். ஒரு சிறு ஸ்டவ்வை கொண்டு உணவு தயாரித்து கொண்டார். தூங்கும் பைக்குள் உடல் முழுவதையும் மூடி சுவாசிப்பதற்கு மட்டும் ஒரு சிறு துளையை பயன்படுத்தினார். எல்லோ புயலும், பனிபும், மழையும் பெய்தது. காற்று மணிக்கு 64 கி.மீ வேகத்தில் வீசிய போதும் அதனை சமாளித்து மரத்திலேயே 738 நாட்கள் வாழ்ந்தார். பல தொலைக்காட்சி, ஊடகங்களில் செய்திகள் வெளிவந்தன. தனியொரு நபராக இரண்டு ஆண்டுகள் நடத்திய தொடர் போராட்டத்தின் விளைவாக மரம் வெட்டுதல் தடை செய்யப்பட்டது. இது தவிர எண்ணெய் சூழாய் பதிப்பிற்கு எதிராகவும் போராடி வருகின்ற ஜூலியா ஒரு சிறந்த தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் பேச்சாளராக வருடத்திற்கு 250 நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு வருகிறார். ஒரு தனி நபரால் இவ்வளவு பெரிய சாதனையை நிகழ்த்த முடியுமென்றால் நாம் குழுக்களாக இணைந்து ஒரு செயலை முன்னெடுத்து போராடினால் வெற்றி நிச்சயம். சிந்திப்போம். செயல்படுவோம்.

நெய்யை உயக்கலுக்கு?



1. ஈயின் டவரில் மொத்தம் 1792 படிக்கள் உள்ளன.
2. ஒரு டிஎம்சி தண்ணீர் என்பது ஆயிரம் மில்லியன் கியூபிக் பீட் என்பதன் சுருக்கம் ஆகும்.
3. பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளால் சுற்றுச்சூழலுக்கு மிகப் பெரிய பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை முதன்முதலாக உலகின் பார்வைக்கு கொண்டு வந்த பெண் சுற்றுச்சூழல் அறிஞர் ரேச்சல் லூயிஸ் கார்சன் ஆவார்.
4. அட்லான்டிக் பகுதியில் ஆண்டிற்கு ஒரு முறை தான் சூரியன் உதயமாகிறது.
5. முதன் முதலில் கேள்விக் குறியை பயன்படுத்திய மொழி இலத்தின் மொழி தான்.
6. ஆக்சிஜனை கண்டுபிடித்தவர் ஜோசப் பிரிஸ்டலி என்னும் பாதிரியார்.

அரை சாண் வயிற்றுக்கு ஜம்பது வகை விருந்து தேவையா?..... (உலகஉணவு பாதுகாப்பு தினம் ஜூன் 7)

உண்ணும் உணவை விரயமாக்குவது தமிழகத்தில் மட்டும் நடக்கும் நிகழ்வல்ல. உலகம் முழுவதிலும் நடக்கும் சமூக அநீதி.



எத்தனையோ சிரமங்களுக்கு இடையில் உணவுக்காக பொருளை விளைவித்துத் தரும் விவசாயிகளுக்குச் செய்யப்படும் அவமரியாதை. உணவு என்பது ஜடமல்ல. அது ஓர் உயிர் பொருள். உலகில் சுமார் 70 கோடி மக்கள் இரவில் உணவு கிடைக்காமல் பசித்த வயிற்றோடு தினமும் உறங்கச் செல்கின்ற சோகமான நிலைமை ஒருபுறம் என்றால் உணவின் மொத்த உற்பத்தியில் சுமார் 20% உணவு விரயமாகிறது என்கிறது ஐநா.வின் உணவு விரயக் குறியீடு 2021 ஆய்வறிக்கை.

54 நாடுகளில் மேற்கொண்ட அந்த ஆய்வின்படி உலக அளவில் 2019-ல் 9.31 கோடி டன் அளவில் உணவுகள் விரயம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இதில் 61% வீடுகளிலும், 26% உணவு விடுதிகளிலும் 13% சில்லறை விற்பனையாளர்களிடமிருந்தும் விரயமாக்கப் படுகிறது. இந்திய வீடுகளில் 2019-ல் மட்டும் 6.80 கோடி டன் அளவில் உணவு விரயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. உலகில் உணவை நுகரும் வாய்ப்புள்ள ஒரு தனிநபர் வருடத்திற்கு 74 கிலோ உணவை வீட்டிலிருந்தும், 47 கிலோ உணவை திருவிழாக்கள், உணவகங்கள், திருமண



நிகழ்வுகள், சமூக நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றில்

இடையூறுகளும், துன்பங்களும் தான் மனிதனை மனிதனாக்குகின்றன.



பரிமாறப்படும் உணவிலிருந்தும் விரயம் செய்வதாக அந்த புள்ளிவிவரம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

என்ன விளைவு ஏற்படும்?

'உணவு விரயம்' என்பது உணவுத் தட்டோடும் சாப்பிட்ட இலையோடும் முடிந்துவிடும் சமாச்சாரம் என்றுதான் அநேகரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். உணவை விரயம் செய்வதை மனிதன் செய்யும் மிகப் பெரிய சமூகக்குற்றம் என பொருளாதார அறிவியல் கூறுகிறது. காரணம் நிலத்திலிருந்து உணவுப்பொருட்கள் உற்பத்தியாகி ஓர் எரிபொருள் மூலம் உணவாக உருவெடுத்து, தகுந்த பாதுகாப்பு, பகிர்வு எனப் பல கட்டங்களைக்கடந்து உணவுத் தட்டுக்கு வருவதற்கு ஆகும் செலவு உணவை விரயமாக்குதல் வழியாகப் பல மடங்கு அதிகரிக்கிறது. அது அந்த நாட்டின் பொருளாதாரத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது.

மேலும் அது சுற்றுச்சூழலுடன் பிணைக்கள்ளது என்பது எப்படி என்றால்

மிச்சமான உணவு கெட்டுப்போன உணவு என நுகர்வோரால் பல வழிகளில் விரயம் செய்யப்படும் உணவு மறுபடியும் மண்ணுக்குத்தான் வருகிறது. அங்கு அது 'மீத்தேன்' எனும் பசுங்குடில் வாயுவை அபரிமிதமாக வெளிவிடுகிறது. புவியின் வெப்பநிலை அதிகரிக்க அதுவும் ஒரு காரணமாகிறது. அது பருவநிலை மாற்றத்திற்கு துணை போகிறது.

தற்போதெல்லாம் மழைக்காலப் பருவங்கள் மாறுவதற்கும், இயல்புக்கு மீறி கோடைக்காலம் நீடிப்பதற்கும் கடுங்குளிர் நம்மை வாட்டியெடுப்பதற்கும் பெரும் பனிப்பாறைகள் உருகிக் கடல் மட்டம் ஏறுவதற்கும் திடீர் திடீரெனப்பதிய நோய் தொற்றுக்கள் உருவாகுவதற்கும் உணவு விரயம் ஒரு காரணம் தான் என்பதை நம்மில் எத்தனை பேர்



அறிவார்கள். சுற்றுச்சூழல் மாசுபாட்டைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானால் உணவு விரயத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டுமல்லவா?

தேவை மறுகழற்சி

'பிடிக்கும் உணவு' என்பதற்காக எல்லாவற்றையும் வாங்கி எல்லாவற்றிலும் கொஞ்சம் மிச்சம் வைப்பதற்கு மாற்றாக தேவைக்கு வாங்கி தேவைக்கு சாப்பிட்டு, அப்படியும் மிச்சம் இருந்தால் குப்பைத் தொட்டிக்குள் வீசாமல் உணவு தேவைப்படுபவர்களுக்கு கொடுத்துப் பழகும் 'பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஒம்பும்' பண்பை வளர்த்துக்கொள்வது உணவு விரயமாக்குவதைத் தடுப்பதற்கான முதல் படி. அதை இன்றே நாம் சிரமேற்கொள்ளலாமே!

இன்றைய அறிவியல், தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியில் விரயம் செய்யப்படும் உணவை மண்ணுக்குப் போகவிடாமல் தடுத்தும் அதை முறைப்படி சேகரித்தும் மறுகழற்சி மூலம் விலங்குகள் மற்றும் பறவைகளுக்கு உதவும் உணவாகவோ,



அது பிறந்த மண்ணுக்கே உதவும் இயற்கை உரமாகவோ மாற்றிவிட முடியும். அதற்கு வழி செய்வோமே!

அடுத்ததாக மண்ணில் படியும் விரய உணவிலிருந்து பல தரப்பட்ட பாக்டீரியாக்கள் வெளியிடும் மீதேன் அசிடேட் உள்ளிட்ட நச்சுக்களை நவீனத் தொழில்நுட்ப இயந்திரங்களில் பகுத்தி, நமக்குப்பயன்படும் சமையல் எரிவாயுவாக மாற்ற முடியும். அந்த மாற்றத்தை நாம் காணலாம் தானே!

முன்னுதாரண தென் ஆப்பிரிக்கா

விரயம் செய்யப்படும் உணவைத் தடுப்பதிலும் அதை மறுபடியும் பயன்படுத்துவதிலும் முன்னெடுப்புகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் உலக நாடுகளில் டென்மார்க்கும், நெதர்லாந்தும் முன்னிலை வகிக்கின்றன. இந்த நாடுகளில் உணவுப்பாதுகாப்பு துறையானது சமூக நிகழ்வுகளில் உணவு விரயம் செய்யப்படுவதை தடுக்கும் விதமாகக் கண்காணிப்புப் படைகளை அமைத்துள்ளது. விரயமான உணவை மறுபடியும் உதவும் உணவாக மாற்றும் முயற்சியில் தற்போது தென் ஆப்பிரிக்காவும் இறங்கியுள்ளது.

எப்படியெனில் விரயம் செய்யப்படும் காய்கறி மற்றும் பழங்களில் 'பி.எஸ்.எப்' (Black Soldier Fly-BSF) பூச்சியிலான லார்வாக்கள் அபரிமிதமாக வளர்கின்றன. இவை அந்த உணவுக் கழிவுகளில் வினைபுரிந்து அவற்றை புரதம் நிறைந்த உணவாக மாற்றியமைத்துவிடுகின்றன. இந்த புதிய உணவு கோழி வளர்ப்புக்கும் மீன் வளர்ப்புக்கும் பயன்படுகிறது. இதன் அடிப்படையில் சிறு தொழில்களை தென்

நம்பிக்கையும், தைரியமும் வெற்றிகிரீடத்தின் இரு ஒளிமிகு வைரங்கள்.

ஆப்ரிக்கா அதிக எண்ணிக்கையில் தொடங்கியுள்ளது. இந்த தொழில் நுட்பத்தை உலகில் மற்ற நாடுகளும் பின்பற்ற வேண்டும் என்று ஐ.நா.வின் உணவுக் கழிவு மேலாண்மை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் திட்டத் தலைவர் மார்ட்டினோ ஆட்டோ கேட்டுக்கொண்டுள்ளார். இந்தியாவும் இதைப்பின்பற்ற வேண்டும். இப்படி சமூகமும் அரசும் கைகோர்த்தால் விரயமாகும் உணவுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம். மிச்சமுள்ள உணவைக் குப்பையில் கொட்டாமல் பயனுள்ள உணவாக மாற்றிச் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக்கும் உதவலாம்.

ஏழையின் வீட்டில் பசி தான் நோய்க்கு காரணம். செல்வந்தன் வீட்டில் உணவு தான் நோய்க்கு காரணம். உண்ணும் போது நீ சிந்தியதை எடுத்தாலே உணவற்ற ஏழை ஒரு நேரம் பசியாறுவான். அறிந்தும் அறியாமலும் உணவை வீணாக்குவதால் வறியவன் வாழ்ந்து கொண்டே சாகிறான்..... எனவே உணவை வீணாக்காமல் உயிர்களை காப்போம்.

தொகுத்தவர்
திருமதி. சுவாமி
ஒருங்கிணைப்பாளர்



கடி ஜோக்ஸ்

முதலாளி : ஏன்டா அந்த ஆளை திரும்ப அனுப்பிட்டே?

தொழிலாளி : அவரு 2019 காலண்டர் கேக்குறாரு. நம்ம கிட்ட 1000 காலண்டர் தானே இருக்கு.

பையன் : அம்மா! எதிர் வீட்டு ஆன்டி பேர் என்னம்மா?

அம்மா : விமலா டா.....

பையன் : அப்பாவுக்கு இது கூட தெரிய மாட்டேங்குதும்மா. அந்த ஆன்டிய 'டார்லிங்' னு கூப்படுறார்.....

ஒருவர் : பேங்கில பணம் எடுக்க போனவருக்கு ஷாக் அடிச்சுட்டுதாம்

மற்றவர் : ஏன்? என்னாச்சு?

ஒருவர் : சுரண்ட் அக்கவுண்ட்ஸ் இல்ல பணம் எடுக்க போனாரு!

கணவன் : சாரி டார்லிங் இன்னைக்கு வீட்டுக்கு வர முடியாது போல

மனைவி : ஏன்

கணவன் : கார்ல எவனோ ஸ்டியரிங், ஆக்ஸலரேட்டர், கிளட்ச், பிரேக் எல்லாத்தையும் திருடிட்டு போயிட்டான்.

மனைவி : தண்ணியடிச்சிருக்கியா ...?

கணவன் : கொஞ்சம் வைட்டா அடிச்சிருக்கேன்

மனைவி : மூதேவி முதல்ல பின் சீட்டிலேருந்து முன் சீட்ல போய் உட்கார்ந்து காரை எடுத்து வீட்டுக்கு வந்து தொலை

மனைவி : ஏங்க நான் வரும் போது மட்டும் கண்ணாடி போட்டுக்கிரீங்க?

கணவன் : டாக்டர் தான் தலைவலி வரும்போது மட்டும் போட்டுக்கச்ச சொன்னாரு!!!



C.S. அல்பினோ கிப்ட்லின்
வகுப்பு : V
ஜீவ ஊற்று சுய உதவி குழு



S. ரீனா
மிட்ஸ் சோனிச்சான்விளை
சுய உதவி குழு

108 வயது சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்

கர்நாடக மாநிலம் ராம் நகர் மாவட்டம் குனிகல் கிராமத்தை சார்ந்தவர் சாலுமரத திம்மக்கா 108 வயதான அவர் கடந்த 80 ஆண்டுகளுக்கு முன் குனிக்கல் - குதூர் இடையேயான சாலையின் ஓரத்தில் வரிசையாக 400 ஆலமரக்கன்றுகளை நட்டு வளர்த்ததால் "சாலுமரத திம்மக்கா" என்று அழைக்கப்படுகின்றார். இதனால் பொட்டல் காடாக இருந்த அந்த கிராமம் தற்போது சோலைவனமாக மாறியுள்ளது. இது போல் நாடு முழுவதும் 1 லட்சத்துக்கும் அதிகமான மரக்கன்றுகளை நட்டார்.



திம்மக்காவின் சாதனையை பாராட்டி கர்நாடக அரசு கன்னட ராஜ்யோத்சவா, கன்னட ரத்தினா உள்ளிட்ட விருதுகளை வழங்கியுள்ளது. இந்திய தேசிய குடிமகள் விருது பெற்ற இவருக்கு 2019 பத்மஸ்ரீ விருது வழங்கப்பட்டது. இந்த பட்டங்களை எல்லாம் சுற்றுச்சூழலுக்காக பாடுபடும் பெண்களுக்கு சமர்ப்பிப்பதாக அவர் தெரிவித்தார்.

இயற்கையான தண்டனை



நாகலாந்தில் குற்றம் செய்வோருக்கு பாரம்பரிய முறைப்படி தண்டனை அளிக்கப்படுகிறது. குற்றவாளியை அனைவரும் பார்க்கும் வகையில் தோலில் அதிகமாக நமைச்சல் ஏற்படுத்தக்கூடிய மரத்தின் கூண்டில் அடைக்கின்றனர். இதனால் நமைச்சல் ஏற்பட்டு குற்றவாளிகள் துன்புறுவார்கள். அதைப் பார்க்கும் அவர்களது சமூகத்தினர் அவமானம் அடைவார்கள். தாங்க முடியாத நமைச்சலுக்குப் பயந்தே குற்றம் செய்ய மாட்டார்கள்.

ஐழுக்கத்தை கடைபிடித்து வருபவர் தான் சுதந்திரமாக வாழ முடியும்.

மருத்துவ சேவை மற்றும் உள நல ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை

கோவிட் பெருந்தொற்று காலத்தில் மார்த்தாண்டம், தக்கலை, குழித்துறை மற்றும் கோட்டார் ஆகிய நான்கு மறைமாவட்டங்கள் இணைந்து மருத்துவர்கள், உள நல ஆலோசகர்கள் அடங்கிய குழு ஒன்றை அமைத்து ஆலோசனைகள் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் தேவைப்படும் மக்களுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் உள நல ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவையினை வழங்கி வருகிறது. மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையம் சார்பில் மிட்ஸ் அரவணைப்பு என்ற பெயரில் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை செயல்பட்டு வருகிறது.

கோவிட்-19 மருத்துவ சேவை மற்றும் உள நல ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை
 (MIDT, TACKLA, KUSSA, KUSS)

COVID-19 மருத்துவ சேவை மற்றும் உள நல ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை
 (MIDT, TACKLA, KUSSA, KUSS)

கோவிட்-19 மருத்துவ சேவை மற்றும் உள நல ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை
 (MIDT, TACKLA, KUSSA, KUSS)

கோல்பிங் - நிவாரணம் வழங்குதல்

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் சார்பாக கொரோனா இரண்டாம் அலையால் பாதிக்கப்பட்ட 74 கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களின் குடும்பங்களுக்கு 1200/- ரூபாய் மதிப்பிலான உணவு பொருட்கள் (அரிசி, மளிகைப் பொருட்கள்) மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மாத்திரைகள், கபசுர குடிநீர் ஆகியவை கோல்பிங் ஆனிமேட்டர்களால் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. மேலும் சாலையோரம்



உணவின்றி தவித்த மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட மக்கள், ஆதரவற்றோர்கள் ஆகியோருக்கு உணவு தயாரித்து வழங்கப்பட்டன.

தமிழக அரசால் அறிவிக்கப்பட்ட ஊரடங்கு காலகட்டத்தில் களியக்காவினை முதல் தக்கலை வரை உள்ள சாலையோரங்களில் வசிக்கும் ஆதரவற்றவர்கள் மற்றும் மன வளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கு மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார்

கட்டுப்பாடு என்ற நெருப்பில் தான் திறமை நன்றாக ஒளிவிடுகிறது.



தலைமையில் மிட்ஸ் நிறுவன பணியாளர்களால் உணவு தயாரித்து (Community Kitchen) வழங்கப்பட்டது. இதனால் உணவின்றி தவித்த 1000-க்கும் அதிகமான மக்கள் பசியாறினர்.



உளரங்கு காலத்தில் வெளியில் சென்று மருந்துகள் வாங்க இயலாத 200 தொழுநோயாளிகளுக்கு தேவைப்பட்ட மருந்து பொருட்களை மாவட்ட பேரிடர் மேலாண்மை திட்ட இயக்குநர் திரு.மைக்கிள் ஆன்டணி பெர்னான்டோ அவர்களிடம் மாவட்ட சமூக நல அதிகாரி திருமதி.சரோஜினி முன்னிலையில் வழங்கப்பட்டது.



குமரிமாவட்டம் ஞாறாம்விளை பகுதியில் உள்ள இலங்கை அகதிகள் முகாமில் வசிக்கும் 47 ஏழை குடும்பங்களுக்கு கோவிட் நிவாரண உதவியாக ஆயிரம் ரூபாய் மதிப்பிலான அத்தியாவசிய உணவு பொருட்கள் (அரிசி, மளிகைப் பொருட்கள்) அடங்கிய பொட்டலங்கள் 01.06.2021 அன்று மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை



ஜாண்குமார் தலைமையில் குமரி மாவட்ட ஆட்சியருக்காக திட்ட இயக்குநரும், மகளிர் திட்ட இணை இயக்குநருமான திரு.மைக்கிள் ஆன்டனி பெர்னாண்டோ அவர்கள் முன்னிலையில் வழங்கப்பட்டது. மேலும் சட்ட விழிப்புணர்வு இயக்க தன்னார்வ தொண்டர்கள் கபகர குடிநீர் மற்றும் முகக்கவசங்கள் வழங்கி உதவினார்கள். இந்நிகழ்வில் மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. பேட்ரிக் ஆன்டனி மற்றும் மாவட்ட நிர்வாக திட்ட இணை இயக்குநர்கள் திரு.அருண் J.P.பிரசாத், திரு.R.B.ஷாஜி மற்றும் திரு.R.முருகன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

மிட்ஸ் பணித்தளங்களுக்குட்பட்ட பகுதிகளில்



கொரோனா இரண்டாம் அலையால் பாதிக்கப்பட்ட 102 குடும்பங்களுக்கு 1200/- ரூபாய் மதிப்பிலான உணவு பொருட்கள் (அரிசி, மளிகைப் பொருட்கள்) மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மாத்திரைகள், கபகர குடிநீர் ஆகியவை மிட்ஸ் பணியாளர்களால் வழங்கப்பட்டன.



மிட்ஸ் தளங்கள் உலகம் குழந்தைகள் நலத்திட்டத்தில் உள்ள 400 குடும்பங்கள் மற்றும் ஜெர்மன் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தில் உள்ள 33 குடும்பங்களுக்கு கொரோனா கால நிவாரண நிதியாக நபருக்கு ரூபாய் 2500/- மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை



அதிகரிக்கும் மாத்திரைகள், முகக்கவசங்கள் ஆகியவற்றை மிட்ஸ் பணியாளர்கள் பயனாளிகளின் பகுதிகளுக்கு சென்று வழங்கினர். இந்த கோவிட் ஊடங்கு காலகட்டத்தில் வேலையின்றி அன்றாட செலவுகளுக்கு அல்லலப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு இந்த நிதியானது பேருதவியாக அமைந்தது என்று பயனாளிகள் பலரும் மிட்ஸ் நிறுவனத்திற்கு நன்றி தெரிவித்தனர்.

தன்னை அடக்கி யழகிக் கொண்டவன் வேறு எதற்கும் வசப்பட மாட்டான்.

பணியாளர்கள் பாதுகாப்பு

மிட்ஸ் பணியாளர்கள் ஊரடங்கு காலத்தில் தன்னார்வத்தோடு செய்த பணிகளை கருத்தில் கொண்டு அவர்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் வகையில் மிட்ஸின் அனைத்து பணியாளர்களுக்கும் மற்றும் மறைமாவட்டத்தில் உள்ள பங்குகளின் முன்கள பணியாளர்களுக்கும், தன்னார்வர்களுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் விட்டமின் மாத்திரைகள், ஆக்சிஜன் அளவை கண்காணிக்கும் ஆக்ஸி மீட்டர், உடல் வெப்பநிலையை கணக்கிடும் தெர்மாமீட்டர், ஆவி பிடிக்கும் மெஷின் ஆகியவை அடங்கிய மெடிக்கல் கிட் பாக்ஸை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் வழங்கினார்கள். மொத்தம் 120 மெடிக்கல் கிட் பாக்ஸ்கள் வழங்கப்பட்டன.



நல்லடக்க குழு

நல்ல சமாரியன் என்ற பெயரில் தன்னார்வ தொண்டர்களின் நல்லடக்க குழு ஒன்று மிட்ஸ் இயக்குநர் தலைமையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இக்குழுவின் தொடர்பாளராக செக்கிட்டுவிளை பங்கை சேர்ந்த திரு. சதீஷ் அவர்கள் செயல்பட்டு வருகிறார்கள்.

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு

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

இதழின் கடைசி பக்கம்

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : ரூ.1000/-
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : ரூ. 2000/-

கடைசி பக்கத்தின் உள் பகுதி

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : ரூ. 500/-
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : ரூ.1000/-

பிறந்த நாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துக்கள்

கால் பக்கத்திற்கு கட்டணம் : ரூ.250/-
அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : ரூ.500/-
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : ரூ.1000/-

விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்புவர்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தையோ அல்லது மிட்ஸ் பணியாளர்களையோ அணுகுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் தங்களின் சொந்த படைப்புகள் மற்றும் விமர்சனங்களை கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மிட்ஸ் அலுவலகம்

இடைவிளாகம், கழுவன்திட்டை
குழித்துறை அஞ்சல்
கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163
Email : mids.marthandam@gmail.com
Website : www.mids.org.in
Ph : 04651- 263390, 295690

வெள்ளி விழா வாழ்த்துக்கள்.....



திருமதி. T. ஆக்னஸ் மேரி &

திரு. T. வர்க்கீஸ்

திருமண நாள் : 05.04.1997

(மிட்ஸ் கல்கி, மேலத்தெருக்கரை
குழு உறுப்பினர்,
நாகர்கோவில் I கிளஸ்டர்)

கையோடு கை சேர்த்து, காற்றோடு கதை பேசி
இன்பத்தில் இணைந்து, துன்பத்தில் தோள் கொடுத்து
கடமையில் கண்ணாயிருந்து, விடிவாத குணங்களில் விட்டு கொடுத்து
உறவுகளுடன் ஒன்றாக கலந்து, வாழ்க்கையின் அர்த்தம் உணர்ந்து
குடும்பத்தில் சங்கமமாகி, 25 ஆண்டுகளை வெற்றியுடன்
எட்டிப் படித்த நீவிர் இன்னும் பல்லாண்டு காலம்
எல்லா வளமும் பெற்று வாழ வாழ்த்துகிறோம்.

மிட்ஸ் பணிமண்டலங்களுக்கு உட்பட்ட பகுதிகளில் கோவிட் 19
இரண்டாம் அலையால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு நிவாரணம் வழங்கும்
நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்ட பங்கு பணியாளர்கள், அருட்
கன்னியர்கள் மற்றும் இந்த பணிகளுக்காக தன்னார்வத்துடன்
செயல்பட்ட தன்னார்வலர்கள், மிட்ஸ் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள்
மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப பொறுப்பாளர்கள், உறுப்பினர்கள் மற்றும் மிட்ஸ்
பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பில்
மனமார்ந்த நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.



இயக்குநர், மிட்ஸ்



நாஞ்சிப் பூப்பெட்டி, நாசர் கோவில். ஓ : (04652) 233853