



சுடர் 14

மிட்ஸ்

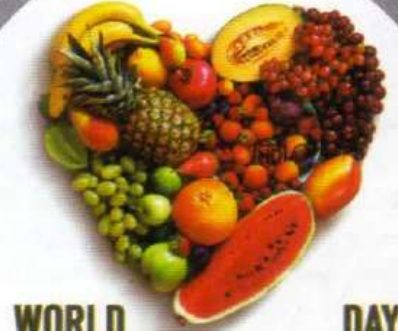
கதிரீ 2

ஐக்கிய கட்டர்

ஏப்ரல் - ஜூன் 2023

மும்மாத இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்



WORLD
FOOD SAFETY DAY

WORLD
Environment
Day



ஆதரவாளர்கள்

மேதகு ஆயர் Dr. விஞ்சென்ட் மார் பவுலோஸ்
தலைவர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. ஜாண்குமார் K.
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்

திரு. M.G. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆற்றனி,
M.S.W., LL.B.,

ஆசிரியர் குழு

திருமதி. ஷீஜா .J
திருமதி. ஷகீலா .R
திருமதி. ஜபா .Y
திரு. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆற்றனி .M.G
திரு. ஷாஜன் ஜோசப் .J
திரு. இராஜன் .C

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்
திருமதி. V. சனி

வெளியீடு

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

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

அச்சிட்டவர்

நாஞ்சில் ஆய்செட் பிரிண்டர்ஸ்,
நாகர்கோவில்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

உள்ளே ...

1. இயக்குநரிடமிருந்து 3
2. ஆட்டிப்படைக்கும் நீர் ஆதாரம் 4
3. தொழில்துறை பரிணாம வளர்ச்சி 6
4. பெண்கள் சுற்றுலாவில்
கவனிக்க வேண்டியவை 8
5. குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் I 8
6. அழகு குறிப்புகள் 9
7. தெரியுமா உங்களுக்கு? 10
8. சிறப்பு நிகழ்வுகள் 11
9. பிற நிகழ்வுகள் 13
10. பொது அறிவு 13
11. விடுகதைகள் 14
12. ஆரோக்கியம் 16
13. வாழ்த்துகிறோம் 17
14. மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம் 18
15. தளிர்கள் உலகம் 18
16. தமிழ்நாட்டின் அமைச்சர்
அறிந்துகொள்வோம் (2023) 19
17. கோள்பிங் 20
18. மிட்ஸ் நிறைவாழ்வு சங்கம் 20
19. குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 21
20. விருச்சம் 23
21. MMWS 23
22. திருமதி. டெய்சியின் வாழ்க்கைப் பயணம் 24
23. Changing The Way We Care (CTWWC)
Family Day Celebration 26



இயக்குநரின் இதயத்திலிருந்து....

நற்பண்புகளை பெற்றுக்கொள்வோம்!

மிட்ஸ் ஐக்கிய சூடர் இதழ் வழியாக, உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் மனநிறைவு அடைகின்றேன். ஐக்கிய சூடர் இதழ் நம் எண்ணங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி நற்பண்புகளை வளர்க்கவும், விளிம்புநிலை மக்களுக்காக பணிசெய்யவும் உதவும் என நம்புகிறேன்.

நற்பண்புகளோடு வாழும் ஒரு நபரிடம் பல நல்ல வாழ்க்கை முறையும் மதிப்பீடுகளும் அதிகமாக இருக்கும். உதாரணமாக துணிச்சல், மனிதாபிமானம், தாராள மனப்பான்மை, அடக்கம், விடாமுயற்சி, நட்புறவு போன்றவற்றை எடுத்துக் கூறலாம். சமூகத்தில் அனைத்து முன்னேற்றத்திற்கும் நற்பண்புகளின் உருவாக்கத்திலிருந்து தான் துவங்குகின்றன என்று அரிஸ்டாட்டில் எழுதியுள்ளார். அதாவது நல்ல மதிப்பீடுகளை கற்றுக் கொண்டு அவற்றைக் கடைபிடிப்பதன் மூலமாக மட்டுமே வாழ்வில் முன்னேற்றம் ஏற்படத் துவங்குகிறது. நல்ல மதிப்பீடுகளை மூன்று வழிகளில் கற்கமுடியும். அவை அறிவுறுத்தல்கள், ஆய்வுகள், மற்றும் பயிற்சிகள் ஆகும்.

ராக்கஃபெல்லர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகளுக்கு, மிகச்சிறிய வயதிலேயே நிதி தொடர்பான மதிப்பீடுகளைப் பற்றி கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டதற்குப் பெயர் பெற்றவர்கள். அவர்களுடைய தந்தை அமெரிக்காவின் மிகப்பெரிய பணக்காரர்களில் ஒருவராக இருந்தபோது கூட கைச் செலவுக்காக அவர்களுக்குப் பணம் கொடுக்கப்படுவதற்கு முன்பு அவர்கள் பல வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருந்தது. பிறகு, அந்தப் பணத்தை அவர்கள் எவ்வாறு செலவிட வேண்டும் என்று அவர்களுக்கே அறிவுறுத்தப்பட்டது. எப்படி சேமிப்பது, எவ்வளவு பணத்தை தர்ம காரியங்களுக்காகக் கொடுப்பது, எவ்வளவு பணத்தை முதலீடு செய்வது போன்ற விஷயங்கள் குறித்து அவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டன. அதன்

விளைவாக அவர்கள் வாழ்வு மிகவும் வெற்றிகரமாக அமைந்திருக்கிறது. குறிப்பாக தொழிலதிபர்களாகவும், தலைவர்களாகவும் உருவாகி ஓர் சான்று வாழ்க்கை வாழ்ந்திருக்கிறார்கள், வாழ்ந்துகொண்டும் இருக்கிறார்கள்.

மேலும் மதிப்பீடுகளை மிக உன்னிப்பாக ஆய்வு செய்வதன் மூலம் அவற்றைக் ஆழமாகக் கற்றுக் கொள்ளமுடியும். நாம் எதன் மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துகிறோமோ அது நம் வாழ்வில் வளர்ந்து அதிகரிக்கிறது என்று கவனக்குவிப்பு விதி கூறுகிறது. வாழ்வில் நற்பண்புகளை கடைபிடிப்பதன் மூலமாகத்தான் மதிப்பீடுகளை நம்முள் உருவாக்கிக் கொள்கிறோம் என நினைக்கிறோம். ரோமானிய ஸ்டாயிக் தத்துவவியலாளர் எபிக்டெடஸ் “சூழல்கள் மனிதனை உருவாக்குவதில்லை. அவை வெறுமனே தனக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகின்றன”, என்று கூறியுள்ளார். மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நாம் மதிப்பீடுகளை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். ஒரு மதிப்பீடு நமது பழக்கமாக மாறி, நாம் இயல்பாக அதைக் கடைபிடிக்கும் விதத்தில் நமக்குள் அது ஆழமாகப் பதியும்வரை அந்த மதிப்பீட்டிற்கு ஒத்தவாறு தொடர்ந்து நடந்து கொள்வதன் மூலம் அதை நமக்குள் உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். மிக உயர்ந்த பண்பு நலன்களைத் தங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொண்டுள்ள மக்கள், தங்களது மிக உயர்ந்த மதிப்பீடுகளுக்கு ஒத்தவாறு நடந்து கொள்கின்றனர். இதை அவர்கள் எவ்விதத் தயக்கமோ அல்லது தடுமாற்றமோ இன்றிச் செய்கின்றனர். தாங்கள் சரியான விஷயத்தைச் செய்கிறோமா இல்லையா என்ற சந்தேகம் தங்களது மனங்களில் எழுவதே இல்லை.

ஆகவே நம் சமூகத்திற்குட்பட்ட மக்களுக்கு இத்தகைய குணநலன்களோடு வாழ வழிகாட்டுவோம். பயிற்சிகளில் பங்கெடுக்க செய்வோம். இறையாட்சி கனவை நனவாக்கச் செய்வோம். அனைவரையும் வாழ்த்துகின்றேன்.

என்றும் அன்புடன்,
Fr. ஜாண்குமார் K
இயக்குநர், மிட்ஸ்

ஆட்டிப்படைக்கும் நீர் ஆதாரம்

திரு. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆன்றணி
திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்

நீரே பிரதானம், வேர்களும் நீரை நம்பியே தன்னை தேடிபோக செய்கிறது. நிலத்தடி நீர் விரயத்தை தடுக்க தவறும் நாம் ஒவ்வொருவரும் பொறுப்பாகிறோம். 85% கிராம புறத்திற்கும் 55% நகர்புறத்திற்கும் குடிநீருக்கான ஆதாரம் நிலத்தடி நீர்தான்.

கழிவு நீர் மற்றும் தொழிற்சாலை கழிவுகளால், ஆறுகள் மாசுபடுகிறது. இதனால் நிலத்தடி நீரையே நாம் சார்ந்திருக்க வேண்டியதாயிற்று. கிராமபுற இந்தியாவில் பாசனத்திற்காக ஆழ்துளை கிணறுகள் தோண்டப்படுவதால் குடிநீர் திட்டங்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன.

பாசனத்திற்காக 80% தண்ணீர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் அரசுக்கு கோடிகணக்கில் செலவு என ஆய்வில் தெரிய வருகிறது.

நிலத்தடி நீர் அளவுக்கு அதிகமாக பயன்படுத்துவது, தண்ணீர் சப்ளை முறைகள், பாரம்பரிய ஊர் பொது தண்ணீர் வளங்கள் சீர் குலைந்து உட்பட எல்லாமே இன்றைய குடிநீர் பிரச்சனைகளுக்கான காரணம்.

எதிர்கால தலைமுறைக்கு எதை விட்டு செல்கிறோம், இன்றைய கணக்குபடி நீரை பல்வேறு வழிகளில் சிக்கனமாக செலவு செய்வதும், நீர் சேமிப்பதுமே, ஒவ்வொரு தனிமனித கடமையாக கொள்ள வேண்டும்.



ஒழுக்கும் குழாயில் வினாடிக்கு ஒரு சொட்டு நீர் கசிவது ஒரு வருடத்தில் 10000 லிட்டர் தண்ணீரை வீணாக்கும்.

கப் உபயோகிப்பதின் மூலம் பல் துலக்கும் போது நீரை திறந்து விடாமல் இருப்பதால் 10 லிட்டர் மிச்சமாகும்



நீர் தெளித்தல், வெப்பம், காற்று குறைவாயிருக்கும் அதிகாலையில் தோட்டத்திற்கு, செடிகளுக்கு நீர் தெளித்தால் நீர் ஆவியாவது குறையும்.



பருவமழை சரியாக பெய்யாத போது நிலத்தடி நீர் குறைகிறது

- ❖ கட்டிடத்தை சுற்றிய இடங்களில் காங்கிரீட் தரைகளை தவிர்த்தல்
- ❖ நீர் ஆதாரங்களை மழைகாலம் முன்பு சரி செய்து, நீர் பிடிப்பு பகுதிகளை சுத்தம் செய்து அவற்றை பராமரித்தல்.
- ❖ கடைகள், திருமண மண்டபங்கள், கல்லூரிகள், பள்ளிகள், மருத்துவமனைகள், அரசு கட்டிடங்கள் ஆகியவற்றால் மழை நீரை சேமிப்பதின் மூலம் மழை நீர் தெருவை நோக்கி ஓடி கடலில் வீணாவதை கட்டுப்

படுத்தலாம். அத்துடன் கோடைகாலங்களில் நீர் பற்றாக்குறையை சமாளிக்க இது உதவும்.

நிலத்தடி நீர் குடிப்பதற்கு உகந்ததாக இருப்பின், இப்படிப்பட்ட மழைநீர் சேகரிப்பு திட்டத்தினால் சில ஆண்டுகளில் நீரின் தன்மை மாறி குடிநீருக்கு உகந்ததாக மாறும்.

கட்டிடத்தின் மொட்டைமாடியோ அல்லது ஒட்டுப்பகுதியோ அல்லது கூரை ஷீட்டாக இருப்பினும் மழைநீரை சிறு குழாய் மூலமாக விழுமாறு செய்தும், கிணறு அல்லது ஆழ்துளை கிணற்றின் அருகில் நிலத்தடியில் சேருமாறு செய்யலாம்.

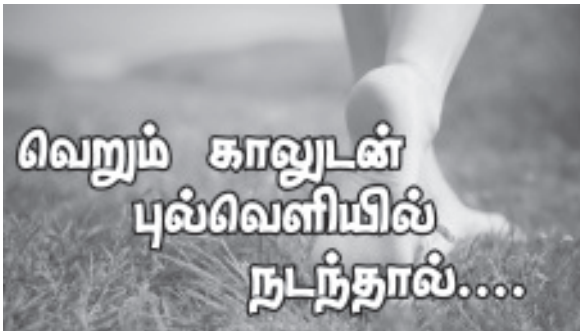
நீர், அது எல்லா வகையான உயிர்களுக்கும் இன்றிமையாதது. பூமியில் உயிரின் ஆரம்பத் திற்கும், தொடர் இருப்பிற்கும் நீர் முக்கியமானது.

பூமியில் ஏராளமான நீர் உள்ளது. மிகப்பெரிய மற்றும் ஆழமான பெருங்கடல்களை மட்டும் சற்று நினைத்து பார்த்தால் புரியும். மொத்த நீர் வளத்தில் 97.5 சதவீதம் உப்பு நீராகவும் 2.5 சதவீதம் நன்னீர் என்றும் மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த

நன்னீர் தொகுப்பில் ஏறக்குறைய 98.8 சதவீதம் பனிப்பாறை மற்றும் நிலத்திற்கு அடியிலும் காணப்படுகிறது. மீதமுள்ள 1.2 சதவீதம் வளி மண்டலத்திலும் உள்ள நீரையும், அத்துடன் ஏரிகள், சதுப்பு நிலங்கள் மற்றும் ஆறுகளில் மனிதருக்கு எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய நன்னீரையும் குறிக்கிறது.

தாகத்தால் இறக்காமல் இருக்க ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு மிக குறைந்த லிட்டர் தண்ணீர் தேவை, எவ்வாறாயினும் குடித்தல், சமையல், துணிகளை துவைத்தல் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை ஆகியவற்றுக்கு நாம் பயன்படுத்தும் தண்ணீரை பற்றி இங்கு பொதுவாக குறிப்பிடப்படுகிறது.

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 50 லிட்டர் தண்ணீர், பயனாளியின் வசிப்பிடத்திலிருந்து 100 மீட்டருக்குள் கிடைக்கிறபோது, மனித ஆரோக்கியத்திற்கு மிக குறைந்த அபாயங்களே உள்ளன என்று மதிப்பிட்டுள்ளது.



- ❖ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்
- ❖ தூக்க சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்தும்
- ❖ கண் பார்வையை மேம்படுத்தும்
- ❖ இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
- ❖ வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்கும்
- ❖ நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குபடுத்தும்
- ❖ கால்களின் வலிமையை கூட்டும்



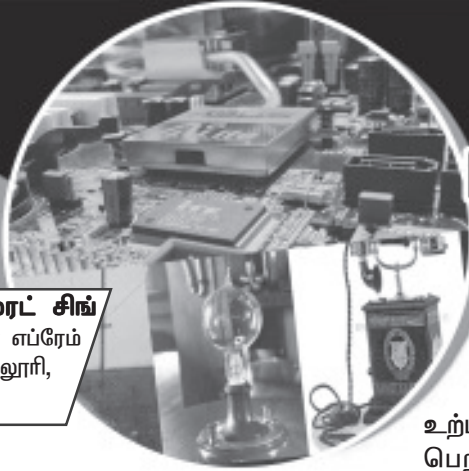
1. கடல் தண்ணீர் ஏன் உப்பா இருக்கு? இனிப்பா இருந்தா ஈ மொய்க்கும்ல
2. உயிர் இல்லாத விலங்கு எது? கைவிலங்கு
3. எந்த காட்டுலையும் கிடைக்காத பூச்சி அது என்ன பூச்சி? கண்ணாம்பூச்சி

● திருமதி. ஐடா ●

தொழில்துறை பரிணாம வளர்ச்சி



Dr. லியோ பிரைட் சிங்
பேராசிரியர் - மார் எப்ரேம்
இஞ்சினியரிங் கல்லூரி,
இலவலிளை



18-ஆம் நூற்றாண்டில் நடைபெற்ற தொழில் புரட்சிக்குப் பிறகு தொழில்துறை அபரிவிதமான வளர்ச்சியை கண்டுள்ளது. பரிணாம வளர்ச்சியின் பல நிலைகளை கடந்து வந்துள்ளது. ஒவ்வொரு கட்ட வளர்ச்சி நிலையிலும் தொழில் நுட்பம், உற்பத்தி வழிமுறைகள் மற்றும் தொழிலாளர் நடைமுறைகள் முதலியவற்றில் வியக்க தக்க வகையில் வளர்ச்சியை கண்டுள்ளது. தொழில்துறை 1 (Industry 1.0) முதல் தற்போது உள்ள தொழில்துறை 4 (Industry 4.0) வரையிலும் இனி வரவிருக்கும் தொழில் துறை 5 (Industry 5.0) ஆகியவற்றை சற்று விரிவாக பார்ப்போம்.

தொழில்துறை 1.0 (Industry 1.0)

மனிதன் தனக்கு தேவையானவற்றை தொன்று தொட்டே தானே தன் கையில் உற்பத்தி செய்து வந்தான். காலப்போக்கில் பயன்பாட்டு தேவைகள் அதிகமான காரணத்தால் உற்பத்தியை அதிகப்படுத்த வேண்டிய கட்டாயத்தினால் 18-ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் கைமுறை



உற்பத்தியிலிருந்து இயந்திர உற்பத்திக்கு மாற்றம் பெற்றதை முதல் தொழில் புரட்சி என குறிப்பிடுகிறோம்.

இயந்திரங்களை இயக்குவதற்கு நீராவி சக்தி பயன்படுத்தப்பட்டது. ஆறுகளில் பாய்ந்து செல்லும் நீரில் இருந்தும் இயக்க ஆற்றல் பெறப்பட்டது. இதனால் உற்பத்தி அதிகரித்ததோடு தொழில் நடைமுறைகளில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களுக்கு வழிவகுத்தது. குடிசை தொழிற்சாலை தொழிற்சாலைகளாக பரிணமித்தது. நகர மையங்கள் உருவானது. கிராமங்களிலிருந்து தொழிலாளர்கள் வேலை செய்வதற்காக நகரங்களுக்கு சென்றதால் நகரங்கள் வளர்ச்சி பெற்றது.

இயந்திரங்களுக்கும் உற்பத்தி வழிமுறை களுக்கும் தண்ணீர் மற்றும் நீராவி ஆற்றல் தான் பயன்பட்டது. தேவையும் பயன்பாடும் அதிகமாக இருந்ததால் அதிக வேலை வாய்ப்பும் இருந்தது. புதிய தொழில் வாய்ப்புகளும் உருவானது.

தொழில்துறை 2.0 (Industry 2.0)

19-ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் இரண்டாம் தொழில்துறை புரட்சி துவங்கியது. இயந்திரங்களை இயக்குவதற்கு மின்சாரம் பயன்படுத்தப்பட்டது. இதனால் உற்பத்தி திறன் அதிகரித்தது. குறைந்த செலவில் பெருமளவில் உற்பத்தி பெருகியது. பெரிய நிறுவனங்களின் உருவாக்கத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் வழிவகுத்தது. புதிய உற்பத்தி முறைகள் தோன்றின. (Assembly line production). மேலும் உற்பத்தி நேரமும் வெகுவாக குறைந்தது. வாகன உற்பத்தி துறை அதிகமான வளர்ச்சியை கண்டது. இதனால் உற்பத்தி செய்த பொருட்களை எளிதில் சந்தைப்படுத்தமுடிந்தது.

தொழில் துறை 3.0 (Industry 3.0)



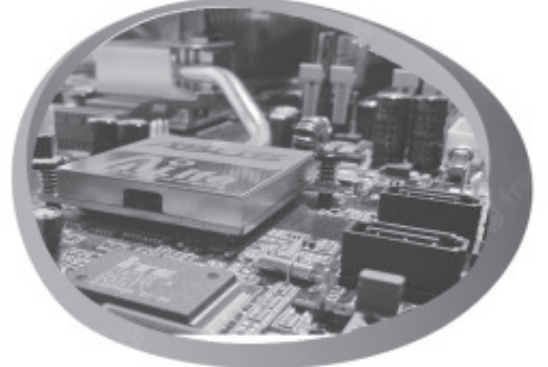
1960 கால கட்டத்தில் மூன்றாவது தொழில் துறை புரட்சி ஆரம்பமானது. இயந்திரங்களை இயக்குவதற்கு மின்சாரமும், கட்டுப்படுத்து வதற்கு மின்னணுவியல் (Electronics) கருவிகளும் பயன்படுத்தப்பட்டது. கணினி பயன்பாடு மற்றும் தானியங்கி தொழில்நுட்பத்தின் அறிமுகத்தால் உற்பத்தி செய்முறைகள் தன்னியக்கத்திற்கு (Automation) வழிவகுத்தது. உற்பத்தியில் ரோபோட்டுகள் பயன்படுத்தப்பட்டது. உற்பத்தி வழிமுறைகள் அடியோடு மாற்றியமைத்தது. சேவை துறையும் பெரும் வளர்ச்சியை கண்டது. உலகளாவிய விநியோக சங்கிலி (Global Supply Chain) உருவானதால் உலகின் ஒரு பகுதியில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பொருட்கள் மற்றொரு பகுதிக்கு எளிதாக அனுப்பப்பட்டன. இதனால் சர்வதேச வர்த்தகமும் பெருகியதோடு உலக மயமாக்கலுக்கும் அடித்தளமாக அமைந்தது. டிஜிட்டல் தொழில் நுட்பம் தோன்றியதோடு மின்னணுவியல் துறையும் பெரும் வளர்ச்சியை கண்டது. மிகக்குறைந்த செலவில் அதிக பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு சந்தைப்படுத்தப்பட்டது.

தொழில் துறை 4.0 (Industry 4.0)

2010 கால கட்டத்தில் நான்காவது தொழில் புரட்சியானது துவங்கியது. இணையம், செயற்கை நுண்ணறிவு, (Artificial Intelligence) தரவு பகுப்பாய்வு (Data analytics) போன்ற மேம்பட்ட தொழில்நுட்பங்களை உற்பத்தி செய்முறைகளில் ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம் ஸ்மார்ட் தொழிற் சாலைகளின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுத்தது. இயந்திரங்கள் இணையத்தின் உதவியோடு ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொள்கிறது. புதிய வணிக மாதிரிகள் (Business model) உருவாகிறது. சேவை துறைகள் பெரும் வளர்ச்சியை காண்கிறது. நான்காம் தொழில் புரட்சி நாம் வாழும் மற்றும் வேலை செய்யும் முறையை மாற்றுகிறது.

புதிய வழிமுறையில் உற்பத்தி மற்றும் சேவையை வழங்குகிறது. மனிதனுடைய குறுக்கீடு இல்லாமல் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடைய நவீன இயந்திரங்களின் உதவியோடு தரமிக்க பொருட்கள், மிகக் குறைந்த செலவில் பெருமளவு உற்பத்திசெய்யப்படுகிறது.

தற்போது நடைமுறையில் இருக்கும் தொழில் துறை 4.0 இன் சவால்களை களைந்து புதிய பரிணாமத்தை தொழில் துறை 5.0 பெறவிருக்கிறது.



தொழில் துறை 5.0 (Industry 5.0)

ஐந்தாவது தொழில் புரட்சி விரைவில் வரவிருக்கிறது. இது தொழிலாளர்கள் மற்றும் இயந்திரங்களிடையே புதிய ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் ஒத்துழைப்பை உருவாக்கி மனித அறிவு மற்றும் இயந்திரத்தின் செயற்கை நுண்ணறிவின் ஒருங்கிணைப்பால் செயல்படும் வகையில் உருவாக இருக்கிறது.

தொழிலாளர் உற்பத்தித்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பினை மேம்படுத்தும் அதிவேக சூழல்களை உருவாக்க மேம்படுத்தப்பட்ட மற்றும் மெய்நிகர் உண்மை (Augmented reality and virtual reality) ஆகியவற்றை பயன்படுத்துகிறது. தொழில் துறை 5.0 மக்களுக்கு அதிக அதிகாரம் வழங்குவதோடு பாதுகாப்பான, திறமையான மற்றும் அதிக பலனளிக்கும் பணிச்சூழலை உருவாக்கும். பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாண்பதிலும் உணர்வு சார் நுண்ணறிவு போன்ற மனித திறன்களின் முக்கியத்துவத்தை உள்ளடக்கி தொழில்நுட்பம் மற்றும் வேலை ஆகியவற்றிற்கிடையே அதிக சமநிலையை உருவாக்கவிருக்கிறது.

தொழில் துறை 5.0 தொழில் துறை பரிணாம வளர்ச்சியின் புதிய சகாப்புத்தை படைக்க விருக்கிறது. இது மனித இயந்திர ஒத்துழைப்பை அதிகப்படுத்தி வியக்கதக்க மாற்றத்தை வழங்கும்.

◆ சுற்றுலா நிறுவனங்கள் மூலம் பயணம் செல்கிறீர்கள் என்றால், அந்த நிறுவனம் பற்றி விசாரியுங்கள். இணையத்தில் விமர்சனங்கள் களைப் படித்துப் பாருங்கள். திருப்தியாக இருந்தால் மட்டும் அந்த நிறுவனத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

◆ தனியாகவும் செல்ல முடியாது குழுக்களாக செல்லும் வாய்ப்பும் இல்லை என்றால் நிறுவனங்கள் மூலம் விரும்பிய சுற்றுலாவில் இணைந்து கொள்ளலாம். புதிய இடங்களைப் பார்க்கவும் புதிய நபர்களுடன் பழகவும் இது உதவும்.

◆ பெண்களுக்கான சுற்றுலாவில் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் நிறைவாக இருந்தாலும் கவனமாக இருப்பது முக்கியம். யாரிடமும் தனிப்பட்ட விஷயங்களைப் பகிராமல் இருப்பது நல்லது.

◆ சுற்றுலா புறப்படுவதற்கு முன்பு செல்லும் இடம், நிறுவனம், தங்கும் இடம் போன்ற தகவல்களை வீட்டில் சொல்லிவிட வேண்டும்.

◆ அதே போல் ஏதாவது அவசரம் என்றால் உடன் வருகிறவர்கள் வீட்டினரைத் தொடர்பு



கொள்ளும் விதத்தில் பெயர், தொடர்பு எண் போன்றவற்றைக் குறித்து கைப்பையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

◆ சுற்றுலாவில் வழிகாட்டி சொல்லும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை ஒரு போதும் மீறும் முயற்சியில் இறங்காதீர்கள்.

◆ எங்காவது பக்கத்தில் செல்ல வேண்டும் என்றாலும் குழுவில் இருப்பவரிடம் தெரிவித்துவிட்டுச் செல்லுங்கள்.

◆ நகைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். குறைவான உடமைகளை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

◆ மருந்து, மாத்திரைகள், டார்ச்லைட் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் I

குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் சார்பாக கோரோனா காலகட்டத்தில் பாதிப்புக்குள்ளான மக்களின் குடும்பங்கள் மேம்படவும், வேலை வாய்ப்பில்லா நிலை மாறும் விதமாக குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட தேசிய அலுவலகத்திலிருந்து தொழில் செய்ய ஆர்வமுள்ள பயனாளிகளில் மொத்தம் 15 பயனாளிகளை தேர்வு செய்து அவர்களுக்கு தலா ரூபாய் 1,00,000/- இலவசமான இரு தவணையாக பயனாளிகளின் வங்கி கணக்குகளில் சிறுதொழில் புரிவதற்காக செலுத்தப்பட்டது. இத்தொகையினை குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட சிறுதொழில் பயனாளிகள் பல்வேறு விதமான சிறுதொழில்கள் செய்து கொண்டு (பெட்டிக்கடை, மாளிகைக்கடை, காய்கறி கடை, மற்றும் துணிக்கடைகள்) வாழ்க்கையின் முன்னேற்றப் பாதையில் செல்கின்றனர். இப்பயனாளிகளின் கூடுகை கூட்டமானது 24-03-2023 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. பயனாளிகளின் கருத்து பரிமாற்றத்தில் இத்தொழில் செய்வதால் பயனாளிகள் மட்டுமல்லாமல் அவர்களை சார்ந்த இடங்களில் (கடைகள்) பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியதாக தெரிவித்தார்கள். மேலும் குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட I, II அலகு core team கூட்டமானதும் நடைபெற்றது.





கழுத்தில் ஏற்படும் கருமை நீங்க

1. சோடா உப்பு 1 கரண்டி எடுத்து கொண்டு அத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்து Paste ஆக்கி கழுத்தில் தேய்த்து மெதுவாக மூன்று நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்யவும். பின் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டுவிட்டு கழுவவும். கழுத்து கருமை நீங்கும். வாரம் இருமுறை என இரண்டு வாரம் செய்யவும்.
2. கடலைமாவு 2 டீஸ்பூன் ஒரு சிட்டிகை கஸ்தூரி மஞ்சள் அத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்து paste ஆக்கவும் கருமையான இடத்தில் தடவவும் 10 நிமிடம் கழிந்து கழுவவும். இதனை வாரம் ஒருமுறை என ஐந்து வாரங்கள் செய்யவும்.

முகம் பொலிவுபெற

1. நாம் தினவும் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் தக்காளியை மிக்ஸி ஜாரில் நைசாக அரைத்து முகம் மற்றும் கழுத்து பகுதியில் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழிந்து கழுவ முகம் பொலிவு பெறும்.
2. ஆரஞ்சு பழ தோலை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து கொள்ளவும் - இந்த பொடி 1 டீஸ்பூன் தயிர் ஒரு டீஸ்பூன் இரண்டும் சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொண்டு முகத்தில் மசாஜ் செய்து 15 நிமிடங்கள் கழிந்து கழுவவும். முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் நீங்கவும் இந்த பேக் உதவும்.

முகக்கருமை நீங்க

ஒரு எலுமிச்சை பழத்தை இரண்டாக வெட்டி ஒரு பகுதியில் காப்பி தூள் மற்றும் சர்க்கரை தேய்த்து முகத்தில் ஐந்து நிமிடங்கள் மசாஜ்

செய்யவும் தொடர்ந்து 7 நாட்கள் தூங்கும் முன் மசாஜ் செய்து 15 நிமிடங்கள் கழிந்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வர முகம் கருமை நீங்கி வெள்ளை நிறமாகும்.

அழகை அதிகரிக்கும் எலுமிச்சை

1. எலுமிச்சை பழ தோலை குளிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வைத்து சிறிது நேரம் கழிந்து குளித்தால் உடல் புத்துணர்சி அடையும்.
2. அக்குள் மற்றும் தொடை இடுக்குகளில் வியர்வையினால் படிந்திருக்கும் கருமை நிறம் மாற தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழிந்து எலுமிச்சை தோல் தேய்த்து குளித்தால் கருமை நிறம் குறையும்.
3. எலுமிச்சை தோலில் இருக்கும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகள் முகப்பரு வராமல் தடுக்கிறது. எலுமிச்சை தோல் புதினா இலை இரண்டையும் அரைத்து முகத்தில் பூசிவந்தால் சருமத்தில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி முகம் பொலிவாகும்
4. முகம், கை, கால்களில் இருக்கும் இறந்த செல்களை நீக்க எலுமிச்சை பொடியை பயன்படுத்தலாம். எலுமிச்சை தோல் பொடி 3 டீஸ்பூன் 3 டீஸ்பூன் ஓட்ஸ் பொடி 2 டீஸ்பூன் தேன் 2 டீஸ்பூன் ரோஜா பன்னீர் இவை அனைத்தையும் பசைபோல் கலக்கவும். இந்த கலவையை உடலில் பூசி 10 நிமிடம் கழிந்து குளிக்கவும் வாரம் இருமுறை இவ்வாறு செய்தால் உடலில் உள்ள இறந்த செல்கள் நீங்கி உடல் பொலிவு பெறும்.
5. எலுமிச்சை தோல் பொடி, மருதாணிபொடி ஆகியவற்றை கலந்து கெயர் டையாக பயன்படுத்தினால் முடிக்கு இயற்கையான நிறம் கிடைக்கும்.

திருமதி. ஷீஜா, அமைப்பாளர்





- நிலவானது பூமிக்கு நிரந்தரமான துணைக் கோளாகும்
- நிலவு தனது ஒரு பக்கத்தை மட்டுமே பூமிக்கு காட்டுகிறது.
- நிலவும் சூரியனும் ஒரே அளவுடையவை அல்ல. சூரியனைவிட நிலவு 400 மடங்கு சிறியது.
- நிலவு ஒவ்வொரு ஆண்டும் பூமியை விட்டு 3.8 cm விலகி செல்கிறது.
- பூமியில் நிகழ்வது போல நிலவிலும் நடுக்கங்கள் ஏற்படுகிறது.
- நிலவில் பனி வடிவில் நீர் உள்ளது.

திருமதி. ஷீஜா, அமைப்பாளர்



கடி ஜோக்ஸ்

1. ரொம்ப நாள் உயிரோட இருக்க என்ன பண்ணணும்?
சுகமா இருக்கணும்
2. நாம ஏன் படுத்துக்கிட்டே தூங்குறோம்?
நின்னுக்கிட்டே தூங்குனா கீழ விழுந்துடுவோம்
3. சார் ஆஸ்பத்திரிக்கு எப்படி போகணும்?
நோயோட தான்

திருமதி. ஐடா, அனிமேட்டர்

Jack Fruit Seed Milkshake

தேவையான பொருட்கள்:

பலா கொட்டை : 15 பால் ½ லிட்டர்
நாட்டு சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப ஜஸ்
கட்டை - 5, சாக்லெட் பவுடர் கொஞ்சம்

செய்முறை

பலா கொட்டையை குக்கரில் மூன்று விசில் வரும் வரை வேக வைக்க வேண்டும். வேக வைத்த பலா கொட்டையிலுள்ள தோலை எடுக்க வேண்டும். தோல் நீக்கிய பலா கொட்டையை மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு நன்றாக அரைக்க வேண்டும் அடுத்து குளிர்ந்த பாலை சேர்த்து நன்றாக கலக்கி, தேவைக்கேற்ப சீனி அல்லது நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து ஜஸ் கட்டைகளையும் சேர்க்க வேண்டும்.

மீண்டும் குளிர்ந்த பாலை சேர்த்து கலக்க வேண்டும். பின்னர் சாக்லெட் பவுடரை சேர்க்க வேண்டும் இப்போது ருசியான Jack fruit seed milkshake தயார்.

● திருமதி. ஐடா, அனிமேட்டர் ●



சிறப்பு நிகழ்வுகள்

மரியன் இயக்கம் - சிறு தொழில் கடனாக

மரியன் திட்ட உறுப்பினர்களுக்கு ஆண்டு தோறும் சிறு தொழில்கள் செய்ய கடன் உதவி வழங்கப்பட்டு வருகிறது. 20.03.2023 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் தலைமையில் உதவி தொகை வழங்கப்பட்டது. உறுப்பினர்கள் தாங்கள் திட்டமிட்ட தொழில்களை சிறப்பாக செய்து முன்னேற வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்பட்டது. மொத்தம் 161 உறுப்பினர்களுக்கு ஒரு உறுப்பினருக்கு ரூபாய் 15,000/- வீதம் 24,15,000/- ரூபாய் கடனாக வழங்கப்பட்டது.



வழிகாட்டுதல் பயிற்சி

தளர்கள் உலக திட்டத்தின் கீழ் 12 -ம் வகுப்பு தேர்வு எழுதிய மாணவ மாணவிகளுக்கான வழிகாட்டுதல் பயிற்சியானது 12.04.2023 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் பயிற்சியினை துவங்கி வைத்து தலைமையுரையாற்றினார்கள். பின்னர் அருட்தந்தை ஷிஜி ஜோஸ் அவர்கள் மாணவர்கள் வித்தியாசமான யுக்திகளை கையாண்டு நன்கு படித்து வெற்றியாளர்களாக திகழ வேண்டும் என்று வாழ்த்தினார்கள். பின்னர் மார் எப்ரேம் பொறியியல் கல்லூரியின் பேராசிரியர் திரு.லலின் அவர்கள் மாணவர்களுக்கு பல்வேறு வெற்றியாளர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளை எடுத்து காட்டி, வெற்றியாளர்களாக திகழ எவ்வாறு கடினமாக உழைக்க வேண்டும் என்றும் பயிற்சி அளித்தார்கள்.



தொடர்ந்து பேராசிரியர் லியோ பிறைட் சிங் அவர்கள் மேற்படிப்புக்கான பல்வேறு துறைகள், அவற்றிற்கான வேலை வாய்ப்புகள், நுழைவு தேர்வுகளின் வகைகள் மற்றும் அவைகளின் விரிவாக்கங்கள் ஆகியவை குறித்து மாணவர்களுக்கு புரியும் விதத்தில் மிகவும் தெளிவாக பயிற்சியளித்தார்கள். இப்பயிற்சியின் வழியாக மாணவர்கள் தங்கள் எதிர்கால கனவுகளை நனவாக்க எந்தெந்த துறைகளை தேர்ந்தெடுத்து படிக்க வேண்டும் என்ற நல்லதொரு தெளிவு கிடைத்ததாக கருத்து தெரிவித்தனர். அத்துடன் மாணவ மாணவிகள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்களின் சந்தேகங்களுக்கும் விளக்கங்கள் அளிக்கப்பட்டன. பின்னர் மாலை 3.30 மணியளவில் பயிற்சியானது முடிவுற்றது. இப்பயிற்சியில் 62 மாணவ மாணவிகள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.

உதவித்திட்டங்கள்

1. 20.03.2023 அன்று பார்மலி 777 கல்வி கடன் உதவி திட்டத்தின் வழியாக உயர்கல்வி பயிலும் 25 மாணவ மாணவிகளுக்கு ரூபாய் 5,00,000/- கடனாக வழங்கப்பட்டது.
2. 20.03.2023 அன்று டிவைன் மெர்சி கல்வி கடன் உதவி திட்டத்தின் வழியாக உயர் கல்வி பயிலும் 14 மாணவ மாணவிகளுக்கு ஒரு மாணவருக்கு ரூபாய் 25,000/- வீதம் மொத்தம் ரூபாய் 3,50,000/- - கடனாக வழங்கப்பட்டது.
3. 20.03.2023 அன்று தலித் மக்களின் மேம்பாட்டிற்காக அந்த திட்டத்தில் உள்ள 58 உறுப்பினர்களுக்கு நபருக்கு ரூபாய் 10,000/- வீதம் மொத்தம் 5,80,000/- கடனாக வழங்கப்பட்டது.
4. 21.03.2023 அன்று கோல்பிங் இந்தியா சார்பாக சிறு தொழில் செய்வதற்காக கோல்பிங் குடும்பங்களில் உள்ள 10 உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 10,00,000/- கடனாக வழங்கப்பட்டது.
5. மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் வழியாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட 19 உறுப்பினர்களின் மருத்துவ செலவிற்கு ரூபாய் 5000/- வீதம் 12 நபர்களுக்கும் ரூபாய் 3,000/- வைத்து 7 நபர்களுக்கும் மொத்தம் 81,000/- ரூபாய் வழங்கப்பட்டது.



பிற நிகழ்வுகள்

1. 12.04.2023 மற்றும் 13.04.2023 ஆகிய தினங்களில் கோட்டார் சமூக பணி மையத்தில் வைத்து குழந்தைகளின் உரிமைகள் அதன் தொடர்புடைய சட்டங்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் நலன் சார்ந்த அரசு திட்டங்களும் என்ற தலைப்பில் திறன் வளர்ப்பு பயிற்சி நடைபெற்றது. இப்பயிற்சியல் CTWWC திட்டத்தின் பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.
2. 27.03.2023 அன்று மிட்ஸ் பணியாளர்களுக்கான அரை நாள் தியானம் அருட்தந்தை சிபி அவர்களால் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. இந்த தியானத்தில் மிட்ஸ் பணியாளர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.
3. 13.04.2023 முதல் மிட்ஸ் சுய உதவி குழுக்களுக்கான தணிக்கையானது மிட்ஸ் பணியாளர்களால் கிளஸ்டர் வாரியாக நடைபெற்று வருகிறது.



பொது அறிவு

- ❖ உலகிலேயே அதிகம் பயிரிடப்படும் பழம் - **ஆப்பிள்**
- ❖ தண்ணீர் குடிக்காத மிருகம் - **கோலாகரடி**
- ❖ 300 ஆண்டுகள் உயிர் வாழும் உயிரினம் - **நீலதிமிங்கலம்**
- ❖ குரட்டை விடாத குரங்கு இனம் - **கொரில்லா**
- ❖ நான்கு ஆண்டுகள் வரை தூங்கும் உயிரினம் - **நத்தை**
- ❖ இமைகள் இல்லாத (தூங்காத) உயிரினங்கள் - **மீன், பாம்பு**
- ❖ தண்ணீர் குடிக்காமல் அதிககாலம் உயிர் வாழும் உயிரினம் - **எலி**
- ❖ நாக்கை வெளியில் நீட்ட முடியாத உயிரினம் - **முதலை**
- ❖ இரத்தம் வெள்ளையாக இருக்கும் உயிரினம் - **வெட்டுகிளி**
- ❖ வயிற்றில் பல் உள்ள பறவை - **கிளி**

திருமதி. ஷீஜா, அமைப்பாளர்

அனாதை

1. ஆயிரம் அறைகள் கொண்ட பிரமாண்டமான மிட்டாய் கடை அது என்ன?
2. இறக்கை உண்டு ஆனால் பறக்க முடியாது?
3. அடி மலர்ந்து நுனி மலராத பூ எது?
4. காலை கடிக்கும் செருப்பல்ல காவல் காக்கும் தாயுமல்ல அது என்ன?
5. அமைதியான பையன் ஆனால் அடிக்காமலே அழுவான் அவன் யார்?
6. ஆடும் வரை ஆட்டம் ஆடிய பின் ஓட்டம் அது என்ன?
7. நிலத்தில் வளராத செடி நிமிர்ந்து நிற்காத செடி அது என்ன?
8. எவர் கையிலும் சிக்காத கல் எங்கும் விற்காத கல் அது என்ன?
9. உணவு கொடுத்தால் வளரும் நீர் கொடுத்தால் அழியும் அது என்ன?
10. சூரியனை கடந்து சென்றால் கூட எனக்கு நிழல் ஏற்படாது நான் யார்?

திரமதி. ஷீஜா
அமைப்பாளர்

- விடைகள்
1. தேன்சூடு
 2. மின்விசிறி
 3. வாழைப்பூ
 4. முள்
 5. ஐஸ்க்ரீம்
 6. இதயம்
 7. தலைமுடி
 8. விக்கல்
 9. நெருப்பு
 10. தென்றல்



தொடுத்து கொள்ளை

இந்திய புரட்சிகள்

- வெண்மைப் புரட்சி - பால்
வானவில் புரட்சி - பழங்கள்
நீலப்புரட்சி - மீன்
பிங்க் புரட்சி - வெங்காயம்
சிவப்பு புரட்சி - தக்காளி
வெள்ளி புரட்சி - பருத்தி
மஞ்சள் புரட்சி - எண்ணெய்
பிரவுன் புரட்சி - தோல்
சாம்பல் புரட்சி - உரம்
கருப்பு புரட்சி - பெட்ரோலியம்



விலையில்லா அரும்மருந்து
சிரிப்பு சிரிப்பு

- சிரிப்பின் வகைகள்
- மழலைச் சிரிப்பு
 - புன் சிரிப்பு
 - நகைச்சுவை சிரிப்பு
 - நையாண்டி சிரிப்பு
 - அசட்டு சிரிப்பு
 - ஆணவச் சிரிப்பு
 - ஏளனச் சிரிப்பு
 - சாகசச் சிரிப்பு
 - செல்பி சிரிப்பு



இதய அஞ்சலி



திரு. A. ஜெபமணி
(மிட்ஸ் வாகன ஓட்டுநர்)

1 ஆகஸ்ட் 2016 முதல் 20 ஏப்ரல் 2023 வரை

மிட்ஸ் நிறுவனத்தில்

வாகன ஓட்டுநராக பணியாற்றிய **late திரு. ஜெபமணி** அவர்களுக்கு
மிட்ஸ் இயக்குநர், திட்ட அலுவலர், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்,
அலுவலக பணியாளர்கள், அமைப்பாளர்கள், அனிமேட்டர்கள் மற்றும்
தன்னார்வத் தொண்டர்கள்

சார்பாக ஆழந்த இரங்கலையும்,
அன்னாரின் ஆன்மா நித்திய
இளைப்பாறவும் ஜெபிக்கிறோம்.



திரு. இராஜன் (ஜோர்ஜ்)
மிட்ஸ்

ஆரோக்கியம் என்பது மனித வாழ்வில் இன்றியமையாததாகும். உள மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் இரண்டுமே ஆரோக்கிய வாழ்வில் முதன்மையானவை ஆகும்.

அந்த வகையில் மன ஆரோக்கியத்திற்கு அந்த அளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமோ அந்த அளவு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

ஏனெனில் உடல் ஆரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தவையாகும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தின் அவசியம்

நமது உடலானது ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் சாதாரணமாக நம்மால் அனைத்து வேலைகளையும் செய்ய முடியும். அதாவது உடல் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருந்தால் தான் எக்காரியத்தையும் எளிதில் செய்ய முடியும்.

நோய்கள் உடலை அண்டாமல் இருப்பதற்கு உடல் ஆரோக்கியம் அவசியமாகும். உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணாமல் விட்டால் எளிதில் நோய் தொற்றிக்கொள்ளும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் குறைவடையும் போது நோய்கள் தொற்றிக்கொள்ளும்.

எனவே நோய்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு உடல் ஆரோக்கியம் அவசியமாகும். அழகான உடல் அமைப்பை பெறவும் மன அமைதியைப் பெற்று மகிழ்வான வாழ்வு வாழவும் உடல் ஆரோக்கியம் மிகமிக அவசியமானதாகும்.

உடல் பாதுகாப்பு

உடலைப் பாதுகாப்பது உடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்களிப்பைச் செய்கின்றது. இதற்காக தினமும் குளிப்பது அவசியமாகும்.

நமது உடலில் சுமார் 30 லட்சம் கோடி செல்கள் இருப்பதாக ஆய்வு கூறுகின்றது. ஒரு பக்கம் இறந்த செல்கள் மறுபக்கம் புது செல்கள் உருவாக்கம் இயற்கையாக நடந்து கொண்டிருக்கின்றது.

குளிர்க்காமல் இருப்பதால் இறந்த செல்களின் எண்ணிக்கை தினம் தினம் அதிகமாகி தோலின் மேற்புறத்தில் படிந்து நமைச்சல், அரிப்பு ஏற்பட்டு தோல் கடினமாகிவிடும். இதன் மூலம் தோல் நோய் ஏற்படும்.

தினமும் குளிப்பதால் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கின்றது. உடலையும் சருமத்தையும் பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ள தினமும் குளிப்பது அவசியமாகும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் வழிமுறைகள்

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டால் உடல் ஆரோக்கியமாகும். கொழுப்பு சத்து இல்லாத உணவுகளை சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளாதல் வேண்டும்.

அதிக அளவு காய்கறிகள், பழங்கள் உண்பது நன்று. புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், எதிர்மறை எண்ணங்கள் போன்றவை அனைத்தையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். தினமும் நாம் உண்ணும் உணவுகளை நன்கு மென்று உண்ணப் பழக வேண்டும்.

இவ்வாறு சாப்பிட்டால் தேவையற்ற கொழுப்பு சேர்வதிலிருந்தும், வாயுத் தொல்லை, செரிமான பிரச்சனை போன்ற அனைத்திலிருந்தும் பாதுகாப்பு பெறலாம்.

ஆரோக்கியம் தரும் உணவுகள்

ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை உணவு ஆகும். புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள பாதாம் பருப்பானது இதயநோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க கூடியது. மற்றும் உலர் திராட்சை சாப்பிடுவது நல்லது.

சிட்ரஸ் பழங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியமான அங்கம் வகிக்கின்றனர். எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, நார்த்தங்காய் மற்றும் சாத்துக்குடி என புளிப்புச்சுவை கொண்ட பழங்களில் விட்டமின் சி சத்து நிறைந்து இருக்கின்றன.

இவை சருமத்திற்கு பொலிவூட்டுபவை யாகவும் செரிமானத்தை வழங்குபவையாகவும் உள்ளன.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். எனவே ஊட்டச்சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் உணவு உடலுக்கு முதலீடு அதேபோல் ஆரோக்கியம் உயிருக்கான முதலீடாகும்.

வாழ்த்துகளோம்..

மிட்ஸ் தளர்கள் உலக திட்டம் வாயிலாக பயன்பெற்ற பயனாளிகளில் 12ம் மற்றும் 10ம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வில் முதல் மூன்று இடங்களை பிடித்த பயனாளிகளுக்கு மிட்ஸ் சார்பாக வாழ்த்துக்கள்!

12ம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வில்

டென்சிதா D

பிலாங்காலை



569/600

மில்டன் மஜித்

ஆசாரிப்பள்ளம்



563/600

M அபிதா A

அடைக்காக்குழி



531/600

10ம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வில்

ஆதர்ஸா ஜெஸ்டின் J

தச்சூர்கோணம்



437/500

அமர்நாத் S.V

அடைக்காக்குழி



436/500

ஹர்ஷா K

சூரியகோடு



422/500



வாழ்த்துகளோம்...

MIDS நிறைவாழ்வு
சங்கத்துடன்
இணைந்து
23 வருட
நிறைவுகளுடன் . . .
மஞ்சத்தோப்பு
குழு
உறுப்பினர்கள்



19-5-2023 அன்று காலை 10.30 மணிக்கு மிட்ஸ் அரங்கில் வைத்து பேரிடர் காலங்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண்பது குறித்த கருத்தரங்கு நடைபெற்றது. அதில் ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. சஜிகுமார் அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்று பேசினார். அருடந்ததை அருள் ஷஷ்ஜா அவர்கள் இத்திட்டத்தைக் குறித்து துவக்க உரையாற்றினார். மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் இத்திட்டத்தின் நோக்கத்தைக் குறித்து எடுத்து கூறினார். இக்கருத்தரங்கினை Dr. ஜாண் ஆரோக்கிய ராஜ் (காரிதாஸ் இந்தியா) அவர்களால் வழிநடத்தப்பட்டது. பேரிடர் ஏற்படும் போது நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்த கருத்துக்கள் மக்களிடையே கேட்கப்பட்டது. அதன் அடிப்படையில், பேரிடர் என்பது இயற்கையாகவும், மனிதர்களாலும் உருவாக கூடியது

- ❖ பேரிடர் தாக்குதலைக் குறைக்க முன் எச்சரிக்கையாக அனைத்து மக்களுக்கும் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- ❖ பேரிடர் காலத்தில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு காலம் தாழ்த்தாமல் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நாம் உதவி செய்ய வேண்டும்.
- ❖ பாஞ்சாயத்து ராஜ் அமைப்புகள், தொண்டு நிறுவனங்கள், அரசு நிறுவனங்கள், மக்கள் அமைப்புகள் ஆகியோருக்கு பேரிடரின் பாதிப்புகள் குறித்து தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

புற்றுநோய் பாதிப்பு குறித்த கருத்துக்கள் கூறப்பட்டது. புற்றுநோய் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதற்கு காரணம் உணவு பழக்க வழக்கம், கதிர்வீச்சின் தாக்கம், விழிப்புணர்வு இல்லாமை, கலாச்சாரம், இயற்கை விவசாயம் அழிக்கப்படுதல் போன்றவை ஆகும். இறுதியில் அனைவருக்கும் நன்றி கூறி மதியம் 1.00 மணிக்கு கருத்தரங்கு நிறைவுற்றது. இந்நிகழ்வில் மேல்புறம் ஒன்றியம் மற்றும் முன்சிறை ஒன்றியங்களிலிருந்து எழுவோம் இயக்க தன்னார்வலர்கள் 45 நபர்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

தளிர்கள் உலகம்

மிட்ஸ் தளிர்கள் உலகம் மற்றும் மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட MCA இணைந்து நடத்திய மாணவர் திறன் வளர் பயிற்சி முகாம் வகுப்பானது 6-5-2023 அன்று காலை 10.00 மணி முதல் மதியம் 3.30 மணி வரையிலும் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்கள் மாணவர் திறன் வளர் பயிற்சி பற்றி கருத்தரங்கம் 2 மணிநேரம் நடத்தினார்கள். மேலும் மார் எப்ரேம் பொறியியல் கல்லூரி, இலவ்விளை மற்றும் மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட MCA பொறுப்பாளர்களால் மாணவர்களுக்கு திறன் வளர் பயிற்சி கருத்துக்கள் பகிரப்பட்டது. 9ம் வகுப்பு முதல் 12ஆம் வகுப்பு தேர்வு எழுதிய சுமார் 150 மாணவ மாணவிகள் கலந்து கொண்டார்கள்.



31-05-2023 அன்று மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் வைத்து தளிர்கள் உலகம் திட்டத்திலுள்ள பயனாளிகள் கூட்டம் நடைபெற்றது. கூட்டத்தில் மிட்ஸ் இயக்குநர் மற்றும் மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர், தளிர் உலக ஒருங்கிணைப்பாளர் கலந்து கொண்டார்கள். திட்டத்தில் பயன்பெறும் 334 பயனாளிகளுக்கு ரூ2500/- வைத்து மொத்தம் ரூபாய்.835000/-த்திற்கு காசோலையானது வழங்கப் பட்டது. இத்தொகையானது பயனாளிகளுக்கு கல்வி வளர்ச்சிக்கு (கல்வி கட்டணம், சீருடை, புத்தகம் வாங்க) மிகுந்த பயனுள்ளதாக வழங்கப்பட்டது.





தமிழ்நாட்டின் அமைச்சர் - அறிந்துகொள்வோம் (2023)

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

20. உணவு மற்றும் உணவுப்பொருள் வழங்கல் துறை அமைச்சர் (Minister for Food and Civil Supplies)
திரு. அர. சக்கரபாணி
21. மின்சாரம், மதுவிலக்கு மற்றும் ஆயத் தீர்வைத் துறை அமைச்சர் (Minister for Electricity, Prohibition & Excise)
திரு. வி. செந்தில் பாலாஜி
22. ஜவுளி மற்றும் கைத்தறி துறை (Minister for Handlooms and Textiles)
திரு. ஆர். காந்தி
23. மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் (Minister for Medical and Family Welfare)
திரு. மா. சுப்பிரமணியன்
24. வணிகவரி மற்றும் பதிவுத்துறை அமைச்சர் (Minister for Commercial Taxes and Registration)
திரு. பி. மூர்த்தி
25. பிற்படுத்தப்பட்டோர் நலத்துறை அமைச்சர் மற்றும் கதர் துறை (Minister for Backward Classes Welfare)
திரு. ஆர்.எஸ். ராஜகண்ணப்பன்
26. இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலைய துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர வளர்ச்சித்துறை அமைச்சர் (Minister for Hindu Religious and Charitable Endowments)
திரு. பி.கே. சேகர்பாபு
27. நிதித்துறை அமைச்சர் மற்றும் புள்ளியியல் துறை அமைச்சர் (Minister for Finance and Human Resources Management)
திரு. தங்கம் தென்னரசு
28. பால்வளத் துறை அமைச்சர் (Minister for Milk & Dairy Development)
திரு. த.மனோ தங்கராஜ்
29. சிறுபான்மையினர் நலன் மற்றும் வெளிநாடு வாழ் தமிழர் நலத்துறை அமைச்சர் (Minister for Minorities Welfare and Non Resident Tamils Welfare)
திரு. செஞ்சி கே.எஸ். மஸ்தான்
30. பள்ளிக் கல்வித் துறை அமைச்சர் (Minister for School Education)
திரு. அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி
31. சுற்றுச்சூழல் மற்றும் காலநிலை மாற்றத் துறை விளையாட்டுத்துறை (Minister for Environment – Climate Change and Youth Welfare and Sports)
திரு. சிவ.வீ. மெய்யநாதன்
32. தொழிலாளர் நலன் — திறன் மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் (Minister for Labour Welfare and Skill Development)
திரு. சி.வி. கணேசன்
33. தகவல் தொழில் நுட்பவியல் மற்றும் டிஜிட்டல் சேவைகள் துறை அமைச்சர் (Minister for Information Technology)
திரு. பழனிவேல் தியாகராஜன்
34. சுற்றுலாத்துறை அமைச்சர் (Minister for Tourism)
கே ராமச்சந்திரன்
35. ஆதிதிராவிடர் நலத்துறை அமைச்சர் (Minister for Adi Dravidar Welfare)
திரு. என். கயல்விழி செல்வராஜ்

(முற்றும்)

கோள்பிங்

23-5-2023 அன்று காலை 11.00 மணிக்கு மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் தலைமையில் கோள்பிங் ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு.சஜி குமார் அவர்கள் முன்னிலையில் கோள்பிங் கறவை மாட்டுத்திட்டம் மற்றும் வீட்டுத் திட்டத்திற்கான காசோலை வழங்கப்பட்டது. கறவை மாட்டுத்திட்டத்தில் 25 நபர்களும் வீட்டுத்திட்டத்தில் 8 பயனாளிகளும் பயன் பெற்றனர். இந்நிகழ்வில் கோள்பிங் குடும்ப உறுப்பினர் மற்றும் பொறுப்பாளர்கள் 40 நபர்கள் கலந்துக் கொண்டனர்.



மிட்ஸ் நிறைவாழ்வு சங்கம்

மிட்ஸ் சுய உதவிக் குழுக்களின் கணக்கு செயல்பாடுகள் ஒவ்வொரு வருடமும் தணிக்கை செய்யப்படுகிறது. இவ்வருட தணிக்கை ஏப்ரல் மாதம் துவங்கி ஜீன் மாதம் வரை நடைபெறுகிறது. ஒவ்வொரு குழுக்களிலிருந்தும் குழுத் தலைவர், செயலர் மற்றும் பொருளர் இக்கூட்டத்தில் கலந்து கொள்வர். மிட்ஸ் பணியாளர்களால் கிளஸ்டர் வாரியாக



குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

உங்கள்
அறிவிற்கு
ஒரு சவால்

இடமிருந்து வலம்

1. உலகிலேயே முதன்முதலாக ஆஸ்திரேலியா எந்தப் பழத்திலிருந்து மின்சாரத்தைத் தயாரித்துள்ளது? (6)
4. இசையில் சாதனைச் செய்தவர்களுக்கு "ஸ்வாதி புரஸ்கா" விருதை வழங்கும் மாநிலம் எது? (3)
6. உலகில் பயன்படுத்தப்பட்ட முதல் செல்போனை தயாரித்த நிறுவனம் எது? (5)
13. புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள கீரை எது? (6)
14. "யூவர் ஆனர்" என்ற சொல் யாரைக் குறிப்பிடுகிறது? (4)
16. தமிழ் மாதமான சித்திரை மாதத்தின் பண்டைய பெயர் என்ன? (2)
20. ஜூலியன் காலண்டர்படி ஜனவரி முதல் தேதியை, ஆண்டின் முதல் நாளாக, சட்டப்படி எந்த இடத்தில் கொண்டு வரப்பட்டது? (2)

கீழிருந்து மேல்

6. குளிர்ச்சிக்கு இதையும் பயன்படுத்துவர்? (2)
10. விஞ்ஞானிகளும் மருத்துவர்களும் அணியும் உடையின் நிறம் என்ன?(3)
11. குஜராத்திலுள்ள உப்பு ஆய்வு மையம், "சலோனி" என்ற பெயரில் எதிலிருந்து புதிய உப்பைத் தயாரித்துள்ளது?(6)
13. சங்க இலக்கிய நூல்களில் சிறிய நூல் எது?(7)
15. காகிதத்தைப் புனித சின்னமாகக் கருதும் கோயில் எங்குள்ளது? (6)

17. முதன்முதலாக காசோலையில் (Cheque) கையெழுத்திட்ட இங்கிலாந்து மன்னர் யார்?(9)

19. UNICEF என்ற ஐ.நா அமைப்பில் உள்ள C என்ற எழுத்து எதைக் குறிக்கிறது?(8)

20. குல்கந்து செய்வதற்கு பயன்படும் பூ எது? (2)

வலமிருந்து இடம்

12. இஸ்லாமிய மாதங்களில் முதல் மாதம் எது?(4)
18. "நவீன இந்தியாவின் ஆலயங்கள் என்று ஜவஹர்லால் நேரு எதைக் குறிப்பிட்டார்?(6)
21. உலகிலேயே கடல் நண்டுகளுக்கான ஓட்டப் பந்தயத்தை நடத்தும் ஒரே நாடு எது?(6)

மேலிருந்து கீழ்

2. கொங்காண் திட்டம் என்ற திட்டம் எதனுடன் தொடர்புடையது?(4)
3. மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் பதவிக்கு வர என்ன படித்திருக்க வேண்டும்?(3)
5. சீனப்பெருஞ்சுவர் எதனால் கட்டப்பட்டது?(5)
7. ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி உடலின் எந்த உறுப்பைப் பாதுகாக்கிறது?(4)
8. Down to Earth என்ற சுற்றுச்சூழல் இதழின் ஆசிரியர் யார்?(8)
9. ஆஸ்டிரியம் - இரிடியம் உலோகம் எந்த பொருள் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது? (5)

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

குறிப்பு : சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 2023 மே 15. அதற்கு பின் வரும் விடைகள் நிராகரிக்கப்படும். புத்தகத்தின் இந்த பக்கத்தில் விடைகளை எழுதி கட் செய்து தபாலில் அல்லது அமைப்பாளர் வழியாக அனுப்பவும். நகல் அனுப்பினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது.

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

கடந்த மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் பங்கு பெற்றோர்

திருமதி. T. நிர்மலா, தாழான்விளை சுய உதவி குழு, நடைக்காவு கிளஸ்டர்

கடந்த மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்

திருமதி. T. நிர்மலா, தாழான்விளை சுய உதவி குழு, நடைக்காவு கிளஸ்டர்

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

வாசகர் கவனத்திற்கு

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

விளம்பரம்

இதழின் கடைசி பக்கம் (Back Cover Page)

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) - Rs.2500 ☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.1250

இதழின் முதல் பக்கத்தின் உள்பகுதிக்கு (Front Inner Page)

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.2000

☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.1000

இதழின் கடைசி பக்கத்தின் உள் பக்கம் (Back Inner Page)

☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.750 ☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.1500

பிறந்தநாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துக்கள் (Black & White)

☞ கால் பக்கம் கட்டணம் - Rs. 250

☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் -Rs.500

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் - Rs.1000

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

மிட்ஸ் அலுவலகம்

இடைவிளாகம், கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல்
கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163.

Email : mids.marthandam@gmail.com Website : www.mids.org.in

Ph : 04651 - 263390, 295690

விரூச்சம் என்ற நுண் கடன் திட்டம் வழியாக குழு உறுப்பினர்களுக்கு தொழில் துவங்குவதற்கும், குழந்தைகளின் படிப்பு செலவிற்கும், அதிக வட்டிக்கடனை குறைப்பதற்கும், பிள்ளைகளின் திருமண செலவிற்கும் இக்கடன் திட்டம் வழி வகை செய்கின்றது. அதன் படி மூன்று பணி மண்டலங்களிலும் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள கடன்தொகை வழங்கப்பட்டது.

களியக்காவிளை (மார்ச் 2023)

கடன் பெற்ற மொத்த குழுக்கள் :	14
கடன் பெற்ற மொத்த உறுப்பினர்கள் :	56
கடன் தொகை ரூபாய் :	28,00,000/-

மார்த்தாண்டம் (மே 2023)

கடன் பெற்ற மொத்த குழுக்கள் :	10
கடன் பெற்ற மொத்த உறுப்பினர்கள் :	40
கடன் தொகை ரூபாய் :	20,00,000/-

நாகர்கோவில் (ஏப்ரல் 2023)

கடன் பெற்ற மொத்த குழுக்கள் :	11
கடன் பெற்ற மொத்த உறுப்பினர்கள் :	44
கடன் தொகை ரூபாய் :	22,00,000/-

MMWS

MIDS Member Welfare Scheme (MMWS) திட்டம் வாயிலாக குழு மற்றும் கோள்பிங் உறுப்பினராக இருந்து இறந்த வாரிசுத்தாரர்களுக்கு ரூபாய் 10000/- வைத்து 6 நபர்களுக்கு மொத்தம் ரூபாய் 60000/- குழுக்கூட்டம் மற்றும் கிளஸ்டர் கூட்டங்களில் வைத்து காசோலை வழங்கப்பட்டது.

வ.எண்	இறந்த உறுப்பினர் பெயர்	வாரிசுதாரர் பெயர்	குழு/கோள்பிங் பெயர்
1	சரஸ்வதி	விஜயன்	மங்கலம் I கோள்பிங்
2	நேசம்மாள்	ரமணிபாய்	மிட்ஸ் செண்பகதோப்பு
3	அமலபுஷ்பம்	ஷிபு	தாணிவிளை
4	சுகுமாரி	வில்சன்	மிட்ஸ் வின்னிலா
5	அன்னமுத்து	பூர்ணரூபதி	தாணிப்பழஞ்சி
6	மல்லிகா	மாணிக்கவாசகம்	மிட்ஸ் வாளோடு I



(திருமதி. ரமணிபாய் - மிட்ஸ் செண்பகதோப்பு)



(திரு. விஜயன் - மங்கலம் I கோள்பிங் குடும்பம்)



(திரு. மாணிக்கவாசகம் - மிட்ஸ் வாளோடு I)

சுய உழைப்பு மற்றும் சுயஉதவிக் குழுவால் உயர்ந்த உழைப்பாளி திருமதி. டெய்சியின்

வாழ்க்கைப் பயணம்



திருமதி. டெய்சி அவர்கள் முக்கடல் சங்கமிக்கும் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் இயற்கை வளம் ததும்பிய சிவலோகம் பகுதியில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள் நம் கதாநாயகி! இவர்கள் மிகவும் ஏழ்மை குடும்பத்தை சார்ந்தவர்கள். இவர் தச்சூர் கோணம் கிளஸ்டரில் மிட்ஸ் சினேகா சிவலோகம் குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளார்கள். இவருடைய வயதோ 61. . . . திருமணம் 29-வது வயதில் நடைபெற்றது. . . . திருமண வாழ்க்கை 11 மாதங்கள் மட்டுமே. . . . கணவரால் கைவிடப்பட்டு 7 மாத கர்ப்பத்துடன் தன் தாய் வீடு திரும்பினார். கொஞ்சம் நாட்கள் தாயாரின் அரவணைப்பில் இருந்தார்கள். பின்பு தாமாக சுயமாக தொழில் செய்து முன்னேற வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் நல்லதொரு சுயதொழிலைத் தேர்வு செய்தார்கள். அத்தொழிலோ ரப்பர் பால் வெட்டும் தொழில்.

ரப்பர் பால் வெட்டும் மற்றும் ரப்பர் பால் எடுக்கும் தொழிலை சற்றும் தளராமல் செய்து வருகிறார்கள். அதில் கிடைக்கும் வருமானத்தில் தன்னுடைய குடும்ப

செலவுகளை செய்கிறார்கள். மேலும் தனது ஒரே மகனை படிக்க வைத்தார்கள். தற்போது மகனின் வயது 32. மகன் BBA Fire & Engineering பயின்று உள்ளான். டெய்சி 15 வருடமாக பால் வெட்டும் வேலை செய்து வருகிறார்கள். இவர் தினமும் காலையில் 2 மணிக்கு எழுந்து சென்று 500 முதல் 600 மரத்தில் பால் வெட்டி, பால் எடுக்கும் வேலை செய்து வருகிறார்கள். தொழில் துவங்கிய காலகட்டத்தில் தினக்கூலியாக ரூபாய் 300/- கிடைத்தது, இப்போது வருமானம் 600/- ரூபாய் வரையும் கிடைக்கிறது.

ரப்பர் பால் வெட்டும் தொழிலிலிருந்து கிடைக்கும் வருமானத்தில் உயர்ரக பன்றி வளர்க்கும் தொழிலையும் தனது மகனின் உதவியுடன் செய்து வருகிறார்கள். 50 பெரிய பன்றியும், குட்டி பன்றி 75ம் உள்ளது. இதில் 25 பன்றிகள் கர்ப்பமாக உள்ளது. விற்பனைக்கான ஒருகுட்டி ரூபாய். 2500/-





வரை மூன்று மாதம் காலம் ஆனதுக்கு கிடைக்கும். பன்றி களுக்கான உணவுகளியல், கடையாலுழுடு, அருமனை, திற்பரப்பு சந்தை மற்றும் ஹோட்டல் கழிவுகள் எடுத்து வந்து உணவாக வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

இவர்கள் குழுவில் 2007-ல் உறுப்பினராக சேர்ந்தார்கள். குழுவிருந்து பல்வேறு விதமாக கடன்கள் (குழுகடன்,வங்கி கடன், IGP கடன்) எடுத்தும், வருமானத்தின் வழியாகவும் 10cent நிலம் சொந்தமாக வாங்கி உள்ளார்கள். தற்போது Two wheeler Scooty ஒன்றும் உள்ளது. தண்ணீர் வசதிக்கு வேண்டி ஒரு கிணறு வெட்டப்பட்டுள்ளது.



இவ்வாறு (திருமதி.டெய்சி) தன்னுடைய சுய உழைப்பு மட்டுமல்லாமல் சுயஉதவிக்குழு வழியாகவும் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளார்கள் என்பதே நிறைவான, மகிழ்ச்சி தரும் உண்மை.



இவர்கள் சினேகா சிவலோகம் குழுவில் மாதம் ரூ1000/- சேமிப்பு கணக்கிலும், களியல் அஞ்சல் நிலையத்தில் ரூ1500/- RD போடப்படும் வருகிறார்கள். குழுவிருந்து சேமிப்பு பிரித்த போது ரூபாய்.50000/- வாங்கப்பட்டு குடும்ப தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தியதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியும் கொண்டார்கள். தற்போது ரூபாய். 64000/- சேமிப்பு கணக்கில் உள்ளது. மேலும் 2021 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 8-ம் நாளில் மிட்ஸ் நிறைவாழ்வு சங்கம் சார்பில் நாகர்கோவில் பணிமண்டலத்தில் நாவல்காடு கம்யூனிட்டி ஹாலில் நடைபெற்ற மகளிர் தினவிழாவில் சுயதொழில் செய்து முன்னேறும் மகளிரில் திருமதி.டெய்சி அவர்களையும் தேர்வு செய்து, மேடையில் அமர்த்தி பொன்னாடை போர்த்தியும் கவுரவிக்கப்பட்டார்கள்.



தொகுத்தவர் : திருமதி. ஷகிலா (அமைப்பாளர்)

Changing The Way We Care (CTWWC) Family Day Celebration – 2023

CTWWC - திட்டத்தின் குடும்ப விழாவானது 26-05-2023 அன்று மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் வைத்து காலை 10.00 மணிக்கு மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் தலைமையில் நடைபெற்றது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை. ஜாண்குமார் அடிகளார் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். CTWWC திட்டத்தினைக் குறித்து TASOSS இயக்குநர் அருட்தந்தை ஆல்பர்ட் தம்பிதுரை அவர்கள் திட்டத்தின் நோக்கம், திட்டம் எதற்காக உருவாக்கப்பட்டது, பிள்ளைகள் பெற்றோரின் அரவணைப்பில் வளரவேண்டும், மாற்றம் நம்மில் இருந்துதான் உருவாக வேண்டும், மாற்றி ஆலோசிக்க வேண்டும் அப்பொழுதுதான் மாற்றம் நிகழும். பெற்றோர்கள் பொறுப்புள்ள பெற்றோர்களாக இருக்க வேண்டும் எனவும், குழந்தைகளுக்கான உரிமைகள் குறித்தும் கூறினார்கள். திட்ட பயனாளி திருமதி.மினி திட்டத்தின் மூலம் பெற்றுக் கொண்ட நன்மையை குறித்து அவர்களின் அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொண்டார்கள். மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் திட்டத்தினை குறித்தும் திட்டத்தின் மூலம் பயனடைகின்ற பயனாளிகளுக்கு நோட்புத்தகம் வழங்க திட்டமிட்ட நிலையும், அதற்கான நன்கொடையாளர்களை கண்டறியப்பட்டு மொத்த தொகையாக ரூபாய். 54065/- கிடைத்தது என்று தெரிவித்தார்கள். தொடர்ந்து மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் வின் சென்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்கள் தலைமையுரையாற்றினார்கள். அவர்களின் உரையில், கடவுள் ஏழ்மை

குடும்பங்களை நேசிக்கிறார், பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை இறைபிரசன்னத்தில் வளர்க்க வேண்டும், மிட்ஸ் நிறுவனம் மூலம் அனேக மக்கள் நல்வாழ்வடைகின்றார்கள் எனவும் கூறினார்கள். பிள்ளைகள் அவர்களின் எண்ணங்களில் தெளிவுடன் இருக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை அரவணைத்து அன்புடன் வளர்க்க வேண்டும என்றும் தலைமையுரையாற்றினார். திட்டத்திலுள்ள 300 குழந்தைகளுக்கு 5 நோட்புத்தகம் வீதம் 1500 நோட்புத்தகம் வழங்கப்பட்டது. திட்டத்திலுள்ள குழந்தைகளுக்கு அபிஷா அவர்கள் குழந்தைகள் இலக்கை தீர்மானித்து படிக்கவேண்டும் எனவும், அதற்கான உத்திகளை பயன்படுத்துவது குறித்தும் கருத்துரை வழங்கினார்கள். பயனாளிகளின் பெற்றோருக்கு திருமதி. சஜா அவர்கள் சமூகத்தின் அடிப்படை அலகு குடும்பம் என்ற தலைப்பை குறித்தும், பிள்ளைகளை மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டு பேசக் கூடாது என்றும் வகுப்பு நடத்தினார்கள். அதை தொடர்ந்து அனைவருக்கும் மதிய உணவுவும் வழங்கப்பட்டது.

திருமதி. T. வினிதா ராணி
திட்ட அலுவலர்



CTWCC Family Day Celebration - 2023

