சுடர் 20

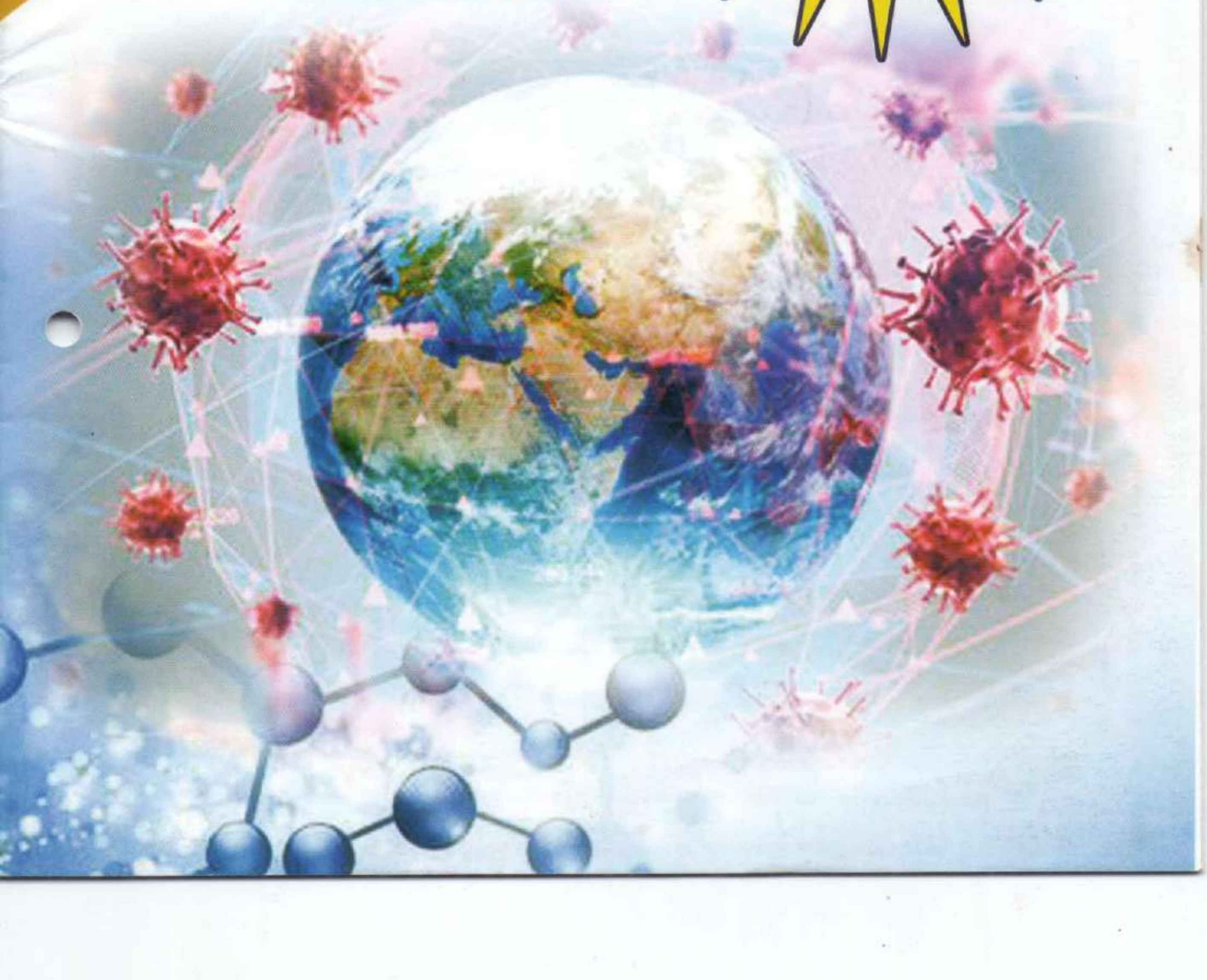
கதிர் 4

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர்

ஜனவரி - மார்ச் 2020

மும்மாத இதழ்



ஆதரவாளர்
அருட்தந்தை. **ஜாண்குமார்**
இயக்குநர் – மிட்ஸ்

முதன்மை ஆசிரியர்
அருட்தந்தை. **அருள் ஷைஜு**
இணை இயக்குநர் – மிட்ஸ்

இணை ஆசிரியர்
திரு. **M.G. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆண்டனி** M.S.W

ஆசிரியர் குழு
திரு. **ஷாஜன் ஜோசப்** M.S.W
திருமதி. **S. வினிதா** M.S.W
திருமதி. **ஆரோக்கிய கில்டா** B.A.

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்
திருமதி. **P. ஜெசிந்தா,** B.Com., D.P.C.S.,

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

Ph : 04651-263390, 264546
Email : mids.marthandam@gmail.com
Website : mids.org.in

அச்சிட்டவர்
நாஞ்சில் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,
நாகர்கோவில்

தனிசுற்றுக்கு மட்டும்

உள்ளே

ஆயரின் ஆசியுரை 3
இயக்குநரின் அன்பு மொழி! 4
ஆசிரியர் உரை 5
நீரிழிவு நோயும் உணவு கட்டுப்பாடும் .. 6
பெண் குழந்தைகளை பாதுகாப்போம் .. 7
கோல்பிங் தின கொண்டாட்டம் 8
ஏமாற்றாதே! ஏமாற்றாதே! 9
புனிதமானவள் 10
குழந்தைகள் தினவிழா 11
நிறைவாழ்வு சங்கம் - கிறிஸ்மஸ் விழா 12
வாசகர்கள் கவனத்திற்கு 14
ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு........ 15
மாத்தி யோசி.... 16
கொரோனா வைரஸ் (Co-Vid-19) 17
உலக பெண்கள் தினம்-2020........ 18
சாதனைப்பெண் 19
Best Self Help Group Award 20
புற்றுநோயில்லா உலகம் படைத்திட.... . 22
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 25
எழுவோம் இயக்கம் துவக்க விழா 26
அன்பு மடல் 27

ஆயரின் ஆசியுரை.........

இறை இயேசுவில் பிரியமான சகோதர சகோதரிகளே,

ஏழை மகளிர் பலர் ஒன்றிணைந்து உருவாக்கப்பட்டு, செயல்பட்டு வரும் ஐக்கியங்கள் தன்னிறைவை அடைய இந்த ஐக்கிய சுடர் இதழ் வழியாக உங்களை வாழ்த்துவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இப்பூவுலகில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களும் உயிர் வாழ, இயங்க, அன்றாட பணிகளை செய்திட, சக்தி பெற உணவும், உடற்பயிற்சியும் அத்தியாவசியமானதாகும். உணவு இல்லையேல் அனைத்து உயிர்களும் அஸ்தமனமாகி விடும். இறைவன் அளித்த அற்புதமான இயற்கை உணவை தற்போது மனிதன் மாற்றி பக்குவப்படுத்தி உருமாற்றம், சுவைமாற்றம் செய்து உண்ணுகிறான். அதுபோல மொத்த உடலையும் அசைத்து ஓடியாடி விளையாட வேண்டிய குழந்தைகள் தற்போது விரல்களால் விளையாடி கொண்டிருக்கிறார்கள். இதன் விளைவுகள் தான் தற்போதைய வாழ்வியல் நோய்கள் என்பதை மனிதன் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருக்கிறான். கடவுள் நமக்கு தந்த கொடையாகிய இயற்கையில் செயற்கையை விதைக்காமல் நம் மண்ணில் விளையக்கூடிய உணவுகளை உண்டு இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் போது கடவுள் அமைத்த ஏதேன் தோட்டமாக இப்புவியை நாம் மாற்ற இயலும்.

ஆகவே பிரியமானவர்களே நம் அனைத்து செயல்பாடுகளும் கடவுளுக்கு உகந்ததாக அமையட்டும். நம் குடும்பங்கள் மனமகிழ்வும், மட்டமற்ற நிறைவும் அடைய இறைவன் உங்களை ஆசீர்வதிக்க ஜெபிக்கிறேன்.

இறை இயேசுவில்

மேதகு ஆயர் வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ்

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டம்

இயக்குநரின் அன்பு மொழி!

அன்பு சகோதர சகோதரிகளே உங்களுக்கு என் அன்பின் வாழ்த்துக்கள் !

புதிது என்றாலே உற்சாகம் தான். புது உடை, புது உறவுகள் என புதிதாக கிடைக்கும் அனைத்துமே உற்சாகத்தை தருகின்றது. அதுபோல 12 மாதங்கள் முடிந்து புதிதாய் பிறந்த இந்த ஆண்டினை புதுப்பொலிவுடன் எதிர்நோக்க இந்த ஐக்கிய சுடர் இதழ் வழியாக உங்கள் அனைவருக்கும் வாழ்த்துக்களை பகிர்ந்து கொள்வதில் மிக்க மகிழ்ச்சியடை கிறேன்.

இந்த ஆண்டு பல்வேறு சிறப்பு தினங்களை நம் நினைவில் கொண்டு வருகின்றது. அதில் முக்கியமானதும், முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வேண்டியதுமான ஒன்று தான் பிப்ரவரி 04- ம் தியதி நினைவு கூரும் உலக புற்றுநோய் தினம். இந்த ஆண்டு புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது அறிக்கையில் தற்போதைய சூழலில் இந்தியாவில் பத்தில் ஒரு நபருக்கு புற்றுநோய் வரக்கூடிய சூழலும், பதினைந்தில் ஒரு நபர் புற்றுநோயால் இறக்க கூடிய அபாயமும் உள்ளதாக அறிவித்துள்ளது. இந்த சூழ்நிலையில் இந்நோயை கட்டுப்படுத்தவும், வராமல் தடுப்பதற்கும் இந்த ஆண்டில் மிட்ஸ் மற்றும் கோல்பிங் குழுக்கள் வழியாக நமது சமூகத்திற்கு மாற்றத்தை கொண்டு வரும் வகையில் நாம் செயல்படுவோம். புது விதமான வகைகளில் மக்களை சென்றடையும் விதத்தில் இந்நோய் குறித்த விழிப்புணர்வினை நாம் நம் சமூகத்தில் ஏற்படுத்தி புற்றுநோயில்லா புதிய தலைமுறையை உருவாக்கும் உன்னத நோக்கத்துடன் செயல்படுவோம். அத்துடன் மகளிர் தினத்தை கொண்டாடும் இவ்வேளையில் பெண் குழந்தைகளை பாதுகாப்பதுடன் பெண்களை மதிக்கவும் வேண்டுமென்றும் அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். அனைவருக்கும் மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்களையும் இந்த இதழ் வழியாக தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அன்பானவர்களே, நம் அனைத்து செயல் பாடுகளும் கடவுளுக்கு உகந்ததாக அமையவும், அதன் வழியாக நம் குடும்பங்கள் மனமகிழ்வும், மட்டற்ற நிறைவும் அடைய கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிக்க ஜெபிக்கிறேன்.

என்றும் அன்புடன்
அருட்தந்தை. **ஜாண்குமார்**
மிட்ஸ்–இயக்குநர்

செய்யாமல் விட்டுள்ள ஒவ்வொரு கடமையும் புதிதாக பல கடமைகளை இழுத்து கொண்டு வரும்.

ஆசிரியர் உரை

அன்பான மிட்ஸ் குடும்ப உறுப்பினர்களே !

மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் சார்பில் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நம்பிக்கை என்பது நம் உள்ளே நிகழும் உயிர்சுவாசம். விரக்தி, ஏமாற்றம், சலிப்பு இவையனைத்தும் காற்றில் எழும் தூசிகளே. இவைகளுக்கு பயந்து யாரும் சுவாசத்தை நிறுத்தி விடுவதில்லை. ஒரு சின்னஞ்சிறிய விதை மண்ணுக்குள் புதைக்கப்படும் போது செத்துவிடுவதில்லை. மாறாக புவிஈர்ப்பு விசையையும் விஞ்சி அது மேலே தலை உயர்த்துகிறது. பிறருக்கு பயந்து வீட்டுக்குள் முடங்கி கிடந்தால் நமது பிறப்பு அர்த்தமற்றதாகி விடும். இன்று மனிதன் தனது தவறான பழக்கவழக்கங்களாலும், இயற்கையை நேசிக்க மறந்ததாலும் பல்வேறு வாழ்வியல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளான். ஏதோ ஓரிடத்தில் கேள்விப்பட்ட விதவிதமான நோய்கள் இன்று நம் அண்டை வீட்டிலும், ஏன் நம் வீடுகளிலுமே வந்து நம்மை வருத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. இதிலிருந்து நாம் விடுபட வேண்டுமானால் முதலில் நாம் மாறவேண்டும். நாம் நமது செயல்பாடுகளால் பிறருக்கு முன்மாதிரியாக திகழ வேண்டும்.

பரிபூரணம் என்பது படைத்தவனுக்கு மட்டுமே சாத்தியம். மனிதர்கள் குறைபாடு உடையவர்கள் தாம். ஆனால் அந்த குறைகளையும் நிறையாக மாற்றிக் கொள்வதில் தான் வெற்றி இருக்கிறது. ஊசியில் இருக்கும் சின்ன துவாரம் ஒரு கிழிசல் தான். அந்த கிழிசல் மற்ற கிழிசல்களை தைப்பதற்கு ஊசிக்கு உதவியாய் இருக்கிறது. ஒருவன் செய்யும் செயலே அவனது உயர்வையும், தாழ்வையும் நிர்மாணிக்கிறது. அது போல நாம் தனியாகவோ, குழுக்கள் வழியாகவோ செய்யக்கூடிய சின்னஞ்சிறு செயல்களும் பிறருக்கும், சமூகத்திற்கும் நன்மையையே தருகின்றன. எனவே இவ்விதழை - படிக்கின்ற ஒவ்வொருவரும் இயற்கைக்கு ஊறுவிளைவிக்கின்ற பொருட்களை களைவதுடன், மிட்ஸ் நிறுவனத்துடன் இணைந்து மக்களுக்கு விழிப்புணர்வினை அளித்து வருங்கால சந்ததியினர் வளமோடு வாழ துணை செய்வோம்.

ஆண்டவர் அனைத்திலும் நம் உடனிருந்து வழிநடத்த ஜெபிக்கிறேன்.

அன்புடன்
அருட்தந்தை. அருள் ஷைஜு
ஆசிரியர்

நீரிழிவு நோயும் உணவு கட்டுப்பாடும்

நீரிழிவு நோய் வந்து விட்டதே என்று அஞ்சுகிறார்களோ இல்லையோ அதற்காக சொல்லப்படும் உணவு கட்டுப்பாடுகளை கடைபிடிக்க முடியாமல் திணறுபவர்களும் உண்டு. உணவு கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் சரி வர சாப்பிடாமல் இருப்பவர்களும் உண்டு.

நீரிழிவு நோயாளிகளை பொறுத்தவரை எப்போதும் அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்த உணவையே உண்ண வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் போன்ற வற்றை அதிகம் உணவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவுகளான அரிசி, பிரெட், பாஸ்தா, கிழங்கு வகைகள் போன்றவற்றை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சப்பாத்திக்கு பதிலாக கைகுத்தல் அரிசி, சிவப்பு அரிசி, பார்லி, கடலை மாவு ஆகியவற்றால் செய்த உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா, பேரிக்காய், நாவல் பழம் ஆகியவற்றில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால் நீரிழிவு நோயாளிகள் அதிகம் உண்ணலாம். இந்த பழங்கள் அதிக நேரம் உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் அசைவ உணவை தாராளமாக உண்ணலாம். கோழி, மீன், இறால், நண்டு ஆகியவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் நீரிழிவு நோயை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகின்றன. வறுக்காமல் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஒரு மாத்திரை அதிகம் போட்டுக் கொண்டு இரண்டு மடங்கு உணவு, இனிப்பு சாப்பிடலாம் என்று சிலர் நினைத்து கொள்வதுண்டு. அது மிகவும் தவறு. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைப் பொறுத்து மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. கூறப்பட்ட மருந்தின் அளவு கூடினாலும், குறைந்தாலும் சர்க்கரையின் அளவில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். அதனால் உடலின் பல பகுதிகளில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். எனவே பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளும் அதன் அளவும் சரியாக பயன்படுத்துவது அவசியம்.

சாப்பிடுவது வாழ்வதற்கே தவிர, வாழ்வது சாப்பிடுவதற்காக கிடையாதல்லவா? எனவே ஒவ்வொரு வேளை உணவும் ருசியறிந்து, அளவறிந்து உண்டு வந்தால் கண்டிப்பாக எல்லா உணவும் சர்க்கரைக்கு இனிய உணவு தான்.

வாழ்க நலமுடன்!

பெண் குழந்தைகளை பாதுகாப்போம்

நமது குழந்தைகளை வீட்டினுள்ளேயே பூட்டி வைக்க முடியாது. பயணிக்கவும், கல்வி கற்கவும், விளையாடவும், வாழ்க்கையை வாழவும் அக்குழந்தைக்கு உரிமை உள்ளது. குழந்தைகள் ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு உடலை குறித்த கல்வியை கற்றுத்தரும் பொறுப்பு பெற்றோருக்கும், பள்ளிக்கும் உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல தொடுதல், கெட்ட தொடுதல் குறித்து கற்றுத் தருவதன் மூலம் ஏதோ பாலியல் கல்வியை கற்றுத் தருவதாக பெற்றோர் நினைக்கின்றார்கள். ஆனால் இது குழந்தையின் உடலை குறித்து கற்றுத் தரும் கல்வி என்பதை பெற்றோர் உணர வேண்டும். சமூகத்தில் அனைவருக்குமே இந்த பொறுப்புணர்வு தேவை என்கிறார்கள் உளவியல் நிபுணர்கள். குழந்தைகளுக்கு நல்ல தொடுதல், கெட்ட தொடுதல் குறித்து கற்றுத் தரும் பெற்றோர் சில நேரங்களில் குழந்தைகள் இது குறித்து புகார் கூறும்போது அதை சரிவர கவனிக்காத சூழலும் உள்ளது. எனவே தான் காலப்போக்கில் அக்குழந்தைகளின் வாழ்க்கை சின்னாபின்னமாகி விடுகிறது. வருங்காலத்தில் அந்த பெண்குழந்தையின் திருமணம் பாதிக்கப் படும் என்ற காரணத்திற்காக இத்தகைய சம்பவங்களை புகார் அளிக்காத குடும்பங்கள் அநேகம் உள்ளன. அதனால் தான் காம கொடூரன்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது. மேலும் நேரமின்மை என்ற காரணத்தால் குழந்தைகளுக்கும், பெற்றோருக்கும் இடையேயான பேச்சு வார்த்தை என்பது மிகவும் குறைந்து விட்டது. குழந்தைகள் பெற்றோருடன் உரையாடும் உரிமையை அளிப்பதோடு, குழந்தைகள் முன்வைக்கும் பிரச்சனைகளை பொறுமையுடன் கேட்டு அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தையும் பெற்றோர் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளை பொறுத்தவரை பொது வெளிகளிலும், விளையாடும் இடங்களிலும் மற்ற குழந்தைகள் மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளை பெரும்பாலும் தங்களோடு சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. இதனால் அக்குழந்தைகள் தனிமைப்படுத்தப் படுகிறார்கள். இந்த சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி காமக்கொடூரன்கள் அந்த குழந்தைகளிடம் அன்பாக பேசத் தொடங்கும் போது அவர்கள் அதை நம்பி பாலியல் துன்புறுத்தல்களில் சிக்கி கொள்கிறார்கள். அப்படிதான் ஆறு மாதங்களாக சென்னையை சேர்ந்த மாற்றுத்திறனாளி சிறுமியை 17 ஆண்கள் பாலியல் தொந்தரவுக்கு ஆளாக்கிய சம்பவம் அந்த குடியிருப்பில் உள்ள யாராலும் கவனிக்க முடியாமல் போனது. எனவே இப்படிப்பட்ட விபரீதங்களிலிருந்து நமது குழந்தைகளை காக்க சிறுவயதிலிருந்தே அவர்களிடம் உடல் மற்றும் உலகியல் சார்ந்த செய்திகளை பக்குவமாக விளக்கி கூறி சிக்கல்களில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் பாதுகாப்போம்.

உனது உடல் உன்னுடையது - அதை பாதுகாப்பது உனது உரிமையும், கடமையும் ஆகும்.

மருத்துவ குறிப்புகள்

1. வெந்நீரில் தேன் மற்றும் கருஞ்சீரக பொடியை கலந்து தொடர்ந்து பருகி வந்தால் சிறுநீரக கற்கள் மற்றும் பித்தப்பை கற்கள் முற்றிலுமாக கரைந்து விடும்.
2. எலுமிச்சம் பழத்தை சாறு நீக்கி தோலை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி அதனுடன் சிறு துண்டு இஞ்சி சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இளஞ் சூட்டில் 20 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் வயிறு சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும் நீங்கும்.

கோல்பிங் தின கொண்டாட்டம்

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்கத்தின் சார்பாக இவ்வருட கோல்பிங் தினமானது அக்டோபர் மாதம் 26 - ம் தியதி மிகவும் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. குழித்துறை தாபோர் தியான இல்லத்தில் வைத்து காலை 10 மணிக்கு பாளையங்கோட்டை St.Xavier கல்லூரியின் பேராசிரியர் திரு. ஷெர்லின் அவர்களால் "நம் மண்ணின் உணவு நமக்கென்றும் வாழ்வு" என்னும் தலைப்பில் கருத்தரங்கு நடைபெற்றது. இக்கருத்தரங்கினை மறைமாவட்ட முதன்மை குரு Msgr. S. வர்கீஸ் அவர்கள் துவங்கி வைத்தார்கள். தற்போதைய துரித உணவுகளின் தீமைகள் மற்றும் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவது எவ்வாறு என்பது குறித்தும் நம் மண்ணின் உணவுகள் நம் ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு பயனுள்ளதாக அமைகின்றன என்பதை குறித்தும் பல்வேறு புள்ளி விவரங்கள் கருத்தரங்கில் இடம் பெற்றிருந்தன. தொடர்ந்து காலை 11 மணியளவில் மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் அவர்கள் தலைமையில் விழா ஆரம்பமானது. இவ்விழாவில் மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் மற்றும் இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள் ஷைஜூ, அருட்தந்தை கெபின், திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், மறைமாவட்ட கோல்பிங் தலைவர் திரு. பால்ராஜ் மற்றும் மறைமாவட்ட பொறுப்பாளர்கள் ஆகியோர் முன்னிலை வகித்தனர். மறைமாவட்ட ஆயர் அவர்கள் அருள் நிறைந்த குடும்பங்களாவோம் என்னும் தலைப்பில் ஜெபத்தின் முக்கியத்துவம், குடும்ப ஜெபத்தை முன்னின்று நடத்துதல், குடும்ப ஜெபம் எப்போது செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்தும், முத்தி பேறு பெற்ற அடோல்ப் கோல்பிங் அவர்களின் தத்துவங்களை அடிப்படையாக கொண்டு கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்கள் செயல்பட்டு அனைவருக்கும் முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும் என்றும் கூறினார்கள். தொடர்ந்து சிறப்பாக செயல்பட்டு வரும் கோல்பிங் குடும்பங்களுக்கு ஆயர் அவர்களால் விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. மேலும் மாதம்தோறும் தவறாமல்

கிளஸ்டர் கூட்டங்களில் பங்கேங்கும் பொறுப்பாளர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப் பட்டன. பின்னர் கிளஸ்டர் வாரியாக கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களின் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. இறுதியாக கோல்பிங் ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. சஜிக்குமார் அவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி கூற மதிய உணவுடன் விழா இனிதே நிறைவு பெற்றது. இவ்விழாவில் 717 கோல்பிங் உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

ஏமாற்றாதே! ஏமாற்றாதே!

ஒரு ஊரில் வணிகன் ஒருவன் இருந்தான். உப்பு வியாபாரம் செய்து கொண்டிருந்த அவனிடம் கழுதை ஒன்று இருந்தது. அவன் அந்த கழுதையின் மேல் உப்பு மூட்டையை ஏற்றிக் கொண்டு ஊர் ஊராக சென்று விற்பனை செய்து வந்தான். பக்கத்து ஊர்களுக்கு செல்ல ஒரு ஆற்றை கடந்து செல்ல வேண்டி இருந்தது. ஒரு முறை அவன் கழுதையின் முதுகில் உப்பு மூட்டையுடன் ஆற்றை கடந்த போது தவறி ஆற்றில் விழுந்தது கழுதை. உப்பு மூட்டை முழுமையும் ஆற்றில் மூழ்கியது. கழுதையை அடித்து எழுப்ப முயன்றபோது தயங்கி தயங்கி எழுந்தது கழுதை. மூட்டைக்குள் இருந்த உப்பு முழுவதும் நீரில் கரைந்து போயிற்று. தன் முதுகில் சுமை இல்லாமல் இருப்பதை அறிந்த கழுதை மகிழ்ச்சியுற்றது. ஆனால் வணிகனோ தனக்கு ஏற்பட்ட இழப்பை நினைத்து வருந்தினான். மறுநாளும் வழக்கம் போல கழுதையின் முதுகில் உப்பு மூட்டையை ஏற்றி ஆற்றை கடக்கும் போது வேண்டுமென்றே கழுதை நீருக்குள் விழுந்து உப்பு கரைந்து போனது. மூன்றாம் நாளும் அவ்வாறே நடந்தது. கழுதையின் சூழ்ச்சியை புரிந்து கொண்ட வணிகன் அடுத்த நாள் கழுதையின் முதுகில் பஞ்சு மூட்டையை ஏற்றினான். கழுதையும் ஆற்றை கடந்து செல்லும் போது தவறி விழுந்தது போல் நடித்தது. சிறிது நேரம் நீருக்குள் கிடந்த கழுதையின் முதுகில் கட்டியிருந்த மூட்டையில் இருந்த பஞ்சானது ஆற்றுநீரை உறிஞ்சியது. கழுதையை அடித்து எழுப்பினான் வணிகன். அது எழ முயன்றது ஆனால் முடியவில்லை. அப்போது தான், தாங்க முடியாத பாரம் தன் முதுகில் இருப்பதை உணர்ந்து தவித்தது கழுதை. ஆனால் வணிகனோ, முட்டாள் கழுதையே என்னையா ஏமாற்ற முயன்றாய், எழுந்திரு என்று அடித்து எழுப்பினான். வேறு வழியில்லாத கழுதை தாங்க முடியாத பாரத்தோடு எழும்பி மெல்ல நடந்தது. உயிரே போனது போல் உடல் எங்கும் வலித்தது கழுதைக்கு. தான் ஏமாற்றியதற்கு தகுந்த தண்டனை கிடைத்தது. இனி ஏமாற்றக்கூடாது என நினைத்து அதன் பிறகு ஆற்றைக் கடக்கும் போது கவனத்துடன் நடந்து சென்றது கழுதை.

தொகுத்தவர்
W. வினீஸ் வகுப்பு VIII

எங்க தலைவர் தண்ணிய சிக்கனமா பயன்படுத்துவாரு......
எங்க தலைவர் சிக்கனோட பயன்படுத்துவாரு.

அப்பா : எதுக்குடா மளிகை கடை கணக்கையெல்லாம் உன் நோட்டுல எழுதிகிட்டு இருக்கே?
மகன் : எங்க வாத்தியார் தான் வீட்டுக் கணக்கை எழுதி வர சொன்னாருப்பா.

மகன் : அப்பா.. இந்த அப்ளிகேஷன்ல, " மதர் டங்க்" குன்னு இருக்கு என்ன எழுத?
அப்பா : "ரொம்ப நீளம்னு எழுது ..."

ஒருவர் : என் அம்மாவுக்கு சுகர் இருக்குறது தெரிஞ்ச உடனே என் மனைவி இனிப்பு சாப்பிடுவதையே நிறுத்திட்டா.....
மற்றவர் : " மாமியார் மேல அவ்வளவு பாசமா?"
ஒருவர் : "நீங்க வேற ! அவ பங்கு இனிப்பையும் சேர்த்து மாமியாருக்கு கொடுத்திடறா!"

கணவன் : டார்லிங் இன்னைக்கு என்ன டிபன்?
மனைவி : (கோபமாக) ஒரு கப் "விஷம்"
கணவன் : ஓ.கே டியர் இன்னைக்கு நான் வர லேட் ஆகும். நீயே சாப்பிட்டு தூங்கு!!

புனிதமானவள்.......

முதலாம் மாதத்தில் வாந்தியும்
இரண்டாம் மாதத்தில் மயக்கமும்
மூன்றாம் மாதத்தில் மகிழ்ச்சியும்
நான்காம் மாதத்தில் தலைவலியும்
ஐந்தாம் மாதத்தில் வயிற்றுவலியும்
ஆறாம் மாதத்தில் இடுப்பு வலியும்
ஏழாம் மாதத்தில் வளையல் ஒலியும்
எட்டாம் மாதத்தில் சோர்வும்
ஒன்பதாம் மாதத்தில் பயமும்
பத்தாம் மாதத்தில் மறுபிறவியுடன்
குழந்தையை பெற்றெடுக்கும்
ஒவ்வொரு பெண்ணும்
புனிதமானவள் தான்
ஒரு பெண்ணை மதிப்பவன் ஒரு
நல்ல பெண்ணால் வளர்க்கப்பட்டவன்

தெரியுமா உங்களுக்கு....

1. ஜெராக்ஸ் எந்திரத்தை கண்டுபிடிக்க செஸ்டர் கார்ல்சனுக்கு 30 ஆண்டுகள் ஆயிற்று.
2. இசைக்கருவியான வயலின் கம்பியில் வடிவெடுத்தது தான் பால்சனின் டேப்ரிக் கார்டர்
3. அடுப்புக்கரி துண்டுகளின் மூலம் உருவெடுத்தது தான் ஹயூ கண்டுபிடித்த முதல் மைக்ரோ போன்
4. உரமிடுதல் மூலம் அறுவடையை உயர்த்தலாம் என்னும் முறையை உலகிற்கு உணர்த்தியவர் விஞ்ஞானி பெஞ்சமின் பிராங்கிளின்
5. பூமிக்கடியில் நிலவும் 2500 டிகிரி பாரன்ஹீட் வெப்பம் கரியை வைரமாக மாற்றுகிறது.

இயற்கை வாட்டர் பில்டர்

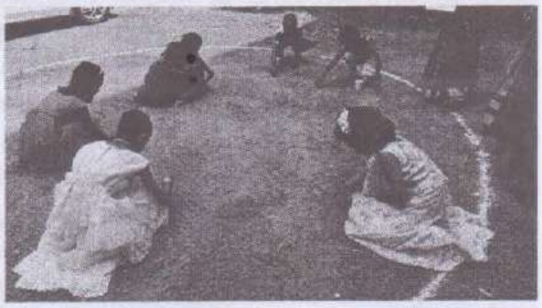
மண்பானையில் குடிநீரை ஊற்றி வைத்து 2 மணி நேரம் முதல் 5 மணி நேரம் வரை வைத்திருந்தால், அந்த தண்ணீரில் உள்ள மாசுப்பொருட்கள் பலவற்றையும் மண்பானை உறிஞ்சி விடும். மண்பானையே இயற்கையின் மிகச்சிறந்த "வாட்டர் பில்டர்"

உடல் பாதிப்பில் உள்ளது எனக் கூறும் வினோதமான அறிகுறிகள்:

1. முயற்சி எடுக்காமல் திடீரென எடை குறைந்தால் உடனடியாக மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
2. பல் எனாமல் தேய்வது, இருமல், தீரா தொண்டை பிரச்சனை, துர்நாற்றமுள்ள வாய் இவை அனைத்தும் உடனடியாக கவனிக்கப்பட வேண்டியவை.
3. அடிக்கடி சிறுநீர் செல்லுதல் அல்லது குறைந்த அளவு சிறுநீர், மலச்சிக்கல் அல்லது அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு இவற்றிற்கு கவனம் அளிக்க வேண்டும்.
4. ஆசன வாயில் புண், சதை வெளிவருதல் இவற்றிற்கு கவனம் அளிக்க வேண்டும்.
5. வாந்தி, அதிக வியர்வை, மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சு வலியுடன் தோள்பட்டை மற்றும் கழுத்து வலி வந்தால் தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

குழந்தைகள் தினவிழா

இன்றைய குழந்தைகள் நாளைய தலைவர்கள். குழந்தைகளை கவுரவிக்கும் விதத்தில் ஆண்டுதோறும் நவம்பர் மாதம் 14 -ம் தியதி குழந்தைகள் தினவிழாவாக சிறப்பிக்கப்படுகிறது. தளிர்கள் உலக திட்டத்தில் பயன்பெற்று வரும் பயனாளிகளுக்கான குழந்தைகள் தின விழாவானது நவம்பர் மாதம் 2-ம் தியதி மிட்ஸ் செமினார் ஹாலில் வைத்து நடைபெற்றது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் மற்றும் மிட்ஸ் இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள் ஷைஜூ ஆகியோர் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் கன்னியாகுமரி மாவட்ட குழந்தைகள் பாதுகாப்பு அதிகாரி திருமதி. குமுதா அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்கள். அவர்கள் அளித்த குழந்தைகள் தின செய்தியில், குழந்தைகள் சிறு வயதிலேயே தங்களின் உரிமைகள் மற்றும் சட்டங்கள் குறித்து தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான கொடுமைகள் நடக்கும் போது அது குடும்ப உறுப்பினர்களாக இருந்தாலும் தயங்காமல் புகார் கொடுக்க வேண்டும் என்றும் அப்போது தான் குழந்தைகளுக்கு எதிரான கொடுமைகள் குறையும் என்றும் கூறினார்கள். அத்துடன் குழந்தைகளின் உரிமைகள் மற்றும் சட்டங்கள் குறித்த கையேடுகளையும் வழங்கினார்கள். தொடர்ந்து இயக்குநர், இணை இயக்குநர் மற்றும் திட்ட அலுவலர் ஆகியோர் குழந்தைகளுக்கு வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். தொடர்ந்து பத்தாம் வகுப்பில் 400 மதிப்பெண்ணிற்கு மேல் எடுத்த மாணவ மாணவிகளுக்கு ஊக்கப்பரிசாக கேடயங்கள் வழங்கப்பட்டன. இடையிடையே குழந்தைகளின் கலைநிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்றன. அதை தொடர்ந்து கலை மற்றும் விளையாட்டு போட்டிகள் நடத்தப்பட்டன. பின்னர் மதிய உணவுடன் விழாவானது நிறைவு பெற்றது. இவ்விழாவில் 462 பயனாளிகள் கலந்து கொண்டனர்.



நிறைவாழ்வு சங்கம் - கிறிஸ்மஸ் விழா

நிறைவாழ்வு சங்க பொருளர்களுக்கான கிறிஸ்மஸ் விழாவானது 18.12.2019 அன்று மிட்ஸ் கலையரங்கில் வைத்து நடைபெற்றது. மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் தமிழ்நாடு சமூகப்பணி மையத்தின் திட்ட அலுவலர் திருமதி. ஆனி றோஸ் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்கள். மேலும் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார், இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள் ஷைஜூ, திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் மற்றும் பெண்கள் கூட்டமைப்பின் தலைவி திருமதி. ஷோபனா ஆகியோர் முன்னிலை வகித்தனர். இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள் ஷைஜூ அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் துவக்கவுரை யாற்றினார்கள். தொடர்ந்து திட்ட அலுவலர் அவர்கள் மிட்ஸின் ஓராண்டு செயல்பாடுகளை விளக்கி கூறினார்கள். திருமதி ஆனிறோஸ் மற்றும் திருமதி ஷோபனா ஆகியோர் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். தொடர்ந்து ஆயர் அவர்கள் கிறிஸ்மஸ் கேக் வெட்டி கிறிஸ்மஸ் செய்தி யளித்தார்கள். அவரது உரையில் மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையம் வழியாக செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் பல்வேறு திட்டங்கள் பாராட்டத்தக்கவையாக உள்ளன. மேலும் இது பல்வேறு அமைப்புகளுடன் கரம் கோர்த்து நற்செயல்களை செயல்படுத்தும் நிறுவனமாக மேம்பட வாழ்த்தியதுடன் அனைவருக்கும் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துக்களை பகிர்ந்து கொண்டார்கள். இடையிடையே பொருளர்களின் கண்கவர்

தோல்வி என்பது சிந்திக்க தெரியாதவனின் சித்தாந்தம்.

கலைநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. தொடர்ந்து மாவட்ட அளவில் சிறந்த குழுவாக அரசால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு விருது பெற்ற குயின் பருத்திவிளை குழுவிற்கும், சுய உதவி குழு பொருளரான சூரியகோட்டை சேர்ந்த திருமதி ராஜகுமாரி அவர்கள் முனைவர் பட்டம் பெற்றதையும் பாராட்டும் வகையில் அவர்களுக்கு ஆயர் அவர்களால் விழா மேடையில் பொன்னாடை போர்த்தப்பட்டு கவுரவிக்கப்பட்டனர். தொடர்ந்து விளையாட்டு போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற பொருளர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. பின்னர் தேசிய கீதத்துடன் விழாவானது முடிவுற்றது.

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 : Rs. 1000/-

முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : Rs. 2000/-

கடைசி பக்கத்தின் உள் பகுதி

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : Rs. 500/-

முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : Rs.1000/

பிறந்த நாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துக்கள்

கால் பக்கத்திற்கு கட்டணம் : Rs. 250/-

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : Rs. 500/-

முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : Rs. 1000/-

விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்புபவர்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தை அணுகுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் தங்களின் சொந்த படைப்புக்கள் மற்றும் விமர்சனங்களை கீழ்கண்ட 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, 264546

1. ரவா, மைதா வைத்திருக்கும் டப்பாவில் பூச்சி, புழுக்கள் வராமல் இருக்க கொஞ்சம் வசம்பை தட்டிப் போட்டால் பூச்சி, புழுக்கள் வராது.
2. தயிர் நீண்ட நேரம் புளிக்காமல் இருக்க சிறிது தோல் நீக்கிய இஞ்சியை தட்டிப் தயிரில் போட்டால் புளிக்கவே புளிக்காது.
3. காய்ந்த மிளகாயை சிறிது உப்பு போட்டு வறுத்தால் நெடி வராது.
4. பச்சை மிளகாயின் காம்பை நீக்கி விட்டு நிழலான இடத்தில் வைத்தால் நீண்ட நாள்கள் இருக்கும்.
5. கொஞ்சம் புளியை வெள்ளைத் துணியில் கட்டி எண்ணெயில் தொட்டு தோசைக் கல்லில் தேய்த்து விட்டு தோசை சுட்டால் தோசை கல்லில் ஒட்டாமல் வரும்.
6. காய்ந்த எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு தோல்களை அலமாரியில் வைத்தால் பூச்சிகள் வராது.
7. ஒரு கொத்து கறிவேப்பிலையை உருவி வெது வெதுப்பான நீரில் போட்டு வைத்து பின் அந்த நீரால் வீட்டை துடைத்தால் ஈ, எறும்பு அண்டாது.
8. காளான்களை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கும் போது காகிதப் பைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.
9. அரிசியில் சிறிது உப்புத்தூள் அல்லது பிரியாணி இலையை போட்டு வைத்தால் பூச்சி பிடிக்காது.
10. பூண்டு, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், காபி தூள், தேன் போன்ற வற்றை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கக் கூடாது.

ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு......
செக் அப் பிளீஸ்

1. ஒரு மாடி ஏறினால் மூச்சு வாங்குகிறதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

2. சமதளத்தில் நடக்கும் போது மார்பு பகுதியில் வலி அல்லது அழுத்தம் ஏற்படுகிறதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

3. ஓய்வில் இருக்கும் போது திடீரென்று படபடப்பு வருகிறதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

4. இரவில் உறங்கி கொண்டிருக்கும் போது திடீரென்று மூச்சு வாங்கி எழுந்து உட்கார வேண்டியுள்ளதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

5. திடீரென்று எதிர்பாராத விதமாக மயக்கம் ஏற்பட்டு விழுந்து இருக்கிறீர்களா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

6. படுத்திருக்கும் போது இருமல் ஏற்பட்டு எழுந்து உட்கார்ந்த உடனேயே நிவாரணம் கிடைக்கிறதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

7. இருமும் போது சளி வருகிறதா? சளியில் இரத்தம் வருகிறதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

8. சர்க்கரை நோய் உள்ளதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

9. இடுப்பு அளவு 100 செ.மீ-க்கு மேல் உள்ளதா?

   ஆம் ☐ இல்லை ☐

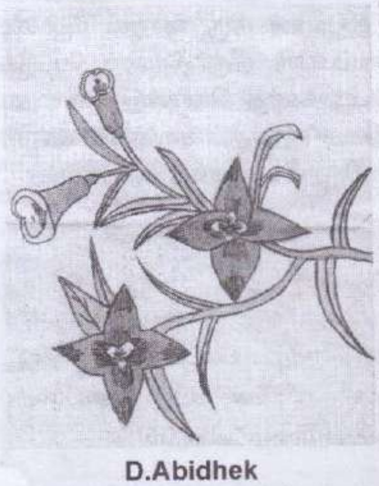
10. புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவரா?

    ஆம் ☐ இல்லை ☐

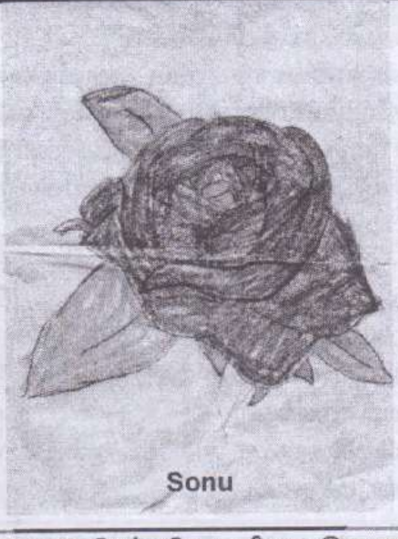
மேற்கண்ட பத்து கேள்விகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் "ஆம்" என்றால் நீங்கள் தாமதிக்காமல் இதயநோய் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நலம். அனைத்து கேள்விகளுக்கும் உங்கள் பதில் "இல்லை" என்றால் உங்கள் இதயம் ஆரோக்கிய மாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

தொகுத்தவர்
திரு. நாகேந்திரன்

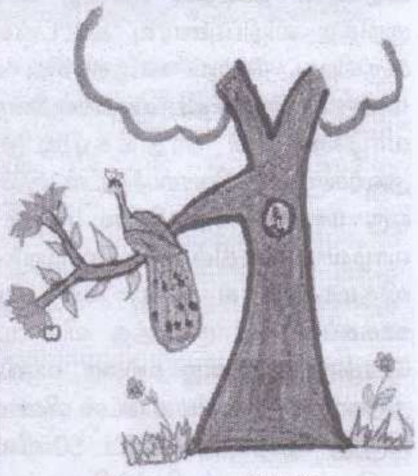
தளிர்கள் உலகம் - சிட்டுக்களின் சித்திரங்கள்



D.Abidhek



Sonu



Madasamy, Std-X

மாத்தி யோசி.....

உடல் அழுக்குடன் உள்ளம் அழுக்கு இல்லாமல் எல்லோருக்கும் சோறு போட்டு தன் வயிற்றை காய வைப்பவன் தான் விவசாயி. அத்தகைய விவசாயத்தை மேம்படுத்த மிட்ஸ் சமூகப் பணி மையமானது கடந்த ஒரு வருடமாக 60 -க்கும் மேற்பட்ட விவசாய குழுக்களை தொடங்கி இயற்கை விவசாயம் மற்றும் விளைபொருட்களை குழுவாக சேர்ந்து சந்தைப்படுத்துதல், நேரடியாக விற்பனை செய்தல் போன்ற செயல்பாடுகளை குறித்த விழிப்புணர்வு கூட்டங்களை நடத்தி வருகிறது. மேலும் கடந்த சில வருடங்களாக விவசாயிகள் போதிய வருமானமின்றி அவர்களின் வாழ்வாதாரம் பாதிக்கப்பட்டு வருவதால் அவர்களுக்கு விவசாயத்துடன் இணைந்து மற்றும் ஒரு மாற்றுத் தொழிலின் மூலம் அவர்களின் வாழ்வாதாரத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படுத்தும் விதமாக கால் நடை வளர்ப்பு தொழிலை ஊக்கப்படுத்தி குறைந்த விலையில் ஆடுகள், கோழிகள் போன்ற வற்றை வழங்கி வருகிறது. அதன் முதல் கட்டமாக மிட்ஸ் விவசாய குழுக்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 50 விவசாயி களுக்கு ஆடுகள் வழங்கும் நிகழ்ச்சி உண்ணா மலைகடை கத்தோலிக்க ஆலய வளாகத்தில் வைத்து ஜனவரி 08, 2020 அன்று நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் அவர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்புரை ஆற்றி ஆடுகளை வழங்கி விவசாயிகளை வாழ்த்தினார்கள். மேலும் மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார், இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள்ஷைஜூ, உண்ணாமலைகடை பங்குதந்தை பென்னட், திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆண்டனி ஆகியோர் கலந்து கொண்டு இன்றைய விவசாயிகளின் நிலை குறித்தும் கால்நடை வளர்ப்பின் நன்மைகள் குறித்தும் உரையாற்றினார்கள்.

குறிப்பு: *இந்த* **ஐக்கிய சுடர்** *இதழை தொடர்ந்து படித்து வரவும். வருட இறுதியில் இந்த இதழிலிருந்து கேட்கப்படும் பத்து கேள்விகளுக்கு சரியான பதில் அளிப்பவர் களுக்கு சிறப்பு பரிசு வழங்கப்படும்.*

கொரோனா வைரஸ் (Co-Vid-19)

கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?

2019-n-Cov என்று பெயரிடப்பட்டுள்ள நாவல் கொரோனோ வைரஸ் சீனாவின் ஊஹான் மாஹாணத்தில் கடந்த டிசம்பர் மாதம் கண்டறியப்பட்டது.

இது ஒரு நுண் உயிரி, உயிர்கொல்லி நோயை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. கொரோனா வைரஸ் பாதித்தால் சாதாரண சளி முதல் சார்ஸ், மெர்ஸ், நிமோனியா போன்ற தீவிர நோய்கள் ஏற்படும். இறுதியில் உயிரிழப்பு ஏற்படும்.

கொரோனா வைரஸ் பரவுவது எப்படி?

கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலில் காய்ச்சல் ஏற்படும். அதன்பிறகு வறட்டு இருமல் உண்டாகி, ஒரு வாரத்திற்கு பிறகு, மூச்சுத் திணறலுக்கு வழிவகுக்கிறது. இந்த வைரஸால் தாக்கப்பட்ட நான்கில் ஒருவருக்கு உடல்நிலை மிகவும் மோசமடைவதாக தெரிகிறது. இந்த வைரஸால் உறுப்பு செயலிழப்பு, நிமோனியா உள்ளிட்டவையும், அதிகபட்சமாக உயிரிழப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பும் இருக்கிறது.

அதிக கவனிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்

இந்த வைரஸ் குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், நோயாளிகள் மற்றும் வயதானவர்களை அதிகமாக பாதிப்புக்கு உட்படுத்துவதால் அவர்களை மிகவும் கவனமாக பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மருந்து இருக்கிறதா?

கொரோனா வைரஸை தாக்குபிடிக்கும் அளவுக்கு மனிதர்களுக்கு வழங்ககூடிய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மருந்துகள் எதுவும் இப்போது வரை கண்டுபிடிக்கப்பட வில்லை. எச்.ஐ.-விக்கு அளிக்கப்படும் மருந்துகளை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அளித்து, அதன் மூலம் மருந்து கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியிலும் விஞ்ஞானிகள் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

எனவே, கொரோனா வைரஸ் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவுவதை தடுப்பதே இப்போதைக்கு இருக்கும் ஒரே தெரிவு. இதனால் கொரோனா வைரஸால் தாக்கப்பட்டவரை தனிமைப்படுத்தி சிகிட்சை அளிக்கப் படுகிறது.

எப்படி தற்காத்து கொள்வது?

- இருமல் தும்மல், சளி, வறண்ட தொண்டை, காய்ச்சல் போன்றவை இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்தால் கண்டிப்பாக மருத்துவரை அணுகவும்.
- மூக்கு-வாயை மறைக்கும் மாஸ்க் அணிந்து கொண்டு வெளியே செல்வது நல்லது, அல்லது கைக்குட்டை, டிஸ்யூ பேப்பர் பயன்படுத்தி கொள்ளவும்.
- சத்தான உணவு, பாதுகாப்பான குடிநீர் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- சுற்றுபுறத்தை சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரமாக வைத்துக் கொள்ளுதல்
- இருமல், தும்மலின்போது மூக்கு மற்றும் வாயை துணியால் மூடிக் கொள்வது அவசியம்.
- பொது இடங்களுக்கோ அல்லது பணித் தளங்களுக்கோ சென்று திரும்பிய உடன் கைகள் மற்றும் முகத்தை சோப்பு அல்லது திரவ பொருட்களை பயன்படுத்தி நன்றாக கழுவ வேண்டும். கைகளை குறைந்தது 20 நொடிகளாவது தேய்த்து கழுவ வேண்டும்.

நலம் காக்க தவிர்க்க வேண்டியவை

- நோய் அறிகுறி உள்ளவர்கள் பொது இடங்களுக்கு செல்லாமல் இருப்பது நலம். இதனால் பிறருக்கு நோய் பரவுவது தவிர்க்கப்படும்.
- குழந்தைகள், வயதானவர்கள், கர்ப்பிணி கள், நோயாளிகள் ஆகியவர்களை அதிக கவனத்துடன் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.
- இருமல் மற்றும் தும்மல் போன்ற அறிகுறிகள் உள்ள நபர்களிடம் நெருங்கி பழகாமல் இருப்பது நல்லது.

- நீண்ட தூர பயணங்களை தவிர்க்கவும். அயல் நாடு களுக்கு செல்வதை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது.
- வெளிநாட்டு மற்றும் உள்நாட்டு பயணங்கள் மேற்கொள்ளும் போது கோவிட்-19 வைரஸ் பாதித்துள்ள பகுதிகள் மற்றும் நாடுகளில் பயண கட்டுப்பாடு மற்றும் சுகாதார பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- மக்கள் அதிகம் ஒன்று சேரக்கூடிய கூட்டங்களை தவிர்த்தல் நல்லது.
- வைரஸ் பற்றிய தகவல்கள், உரிய மருத்துவ சிகிட்சை ஆகியவை தொடர்பான செய்திகளை அரசு ஊடகம் மற்றும் பிற செய்தி ஊடகங்கள் வழியே தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வாட்ஸ்-அப் உள்ளிட்ட சமூக வலைத் தளங்களில் பரவும் உறுதிபடுத்தப்படாத செய்திகளை நம்ப வேண்டாம். பிறருக்கும் பகிர வேண்டாம்.

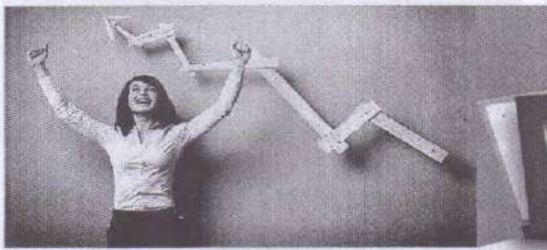
கொரோனா வைரஸ் எப்படி இருக்கும்? மருத்துவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்!

வூஹான் நகரில் இரண்டு நோயாளி களிடம் இந்த வைரஸ் பிரித்தெடுக்கப் பட்டுள்ளதாக அதிகாரிகள் தெரிவித் துள்ளனர். ஆஸ்திரேலிய விஞ்ஞானிகள் இந்த வைரஸ் மறு உருவாக்கம் செய்துவிட்டதாக தெரிவித்துள்ளனர். இந்த கண்டுபிடிப்பின் மூலம் விரைவில் ஒருவருக்கு கொரோனா தொற்று இருப்பதை கண்டுபிடிக்க முடியும். அறிகுறிகள் தெரியும் முன்பே தொற்று இருக்கிறதா என்பதை இனி சோதனை செய்து பார்த்து விடலாம் என மருத்துவ உலகம் தெரிவிக்கிறது.

அகில உலக பெண்கள் தினம் 2020

ஆண்களுக்கு இணையாக பெண்களும் தங்கள் உரிமைகளை கேட்டு போராடி வெற்றி பெற்றதனை நினைவுபடுத்த தான் சர்வதேச மகளிர் தினம் ஆண்டுதோறும் மார்ச் மாதம் எட்டாம் தேதி உலகெங்கும் கொண்டாடப்படுகிறது. மார்த்தாண்டம் சமூக சேவை மையமான மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் மிட்ஸ் அரசி உறுப்பினர் களை ஒன்றிணைத்து மார்ச் மாதம் 14-ம் நாள் குழித்துறை தாபோர் தியான இல்லத்தில் வைத்து மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது. மார்த்தாண்டம் மறை மாவட்ட முதன்மை குரு Msgr. S. வர்கீஸ் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார், மிட்ஸ் இணைஇயக்குநர் அருட்தந்தை அருள்ஷைஜு, தமிழ்நாடு பெண்கள் கூட்டமைப்பின் பொறுப்பாளர் களான திருமதி. ஷோபனம், திருமதி. இந்திரா மேபல், திருமதி. புஷ்பம் ஆகியோருடன் தமிழ்நாடு சமூக சேவை மையத்தின் தென் மண்டல பெண்கள் கூட்டமைப்பின் தலைவி திருமதி. ஆனி றோஸ் அவர்களும் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்கள். மார்த்தாண்டம் மகளிர் காவல் நிலையம் ஆய்வாளர் திருமதி. பார்வதி அவர்கள் பெண்கள் பாதுகாப்பு குறித்து கருத்துரையும், வாழ்த்துரையும் வழங்கி சிறப்பித்தார்கள். Msgr. S. வர்க்கீஸ், அருட்தந்தை ஜாண்குமார், ஆகியோர் பெண்கள் தின வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். பின்னர் சிறப்பு விருந்தினர் அவர்கள் பெண்களின் சிறப்புகள், முன்னேற்றங்கள் குறித்து உரையாற்றியதோடு தற்போதைய பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் குறித்தும் அவற்றை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெற பெண்கள் எவ்வாறு செயலாற்ற வேண்டும் என்றும் சிறப்புரையாற்றினார்கள். அதனை தொடர்ந்து நடைபெற்ற உள்ளாட்சி தேர்தலில் போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்ற சுயஉதவி குழு மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்கள் விழா மேடையில் சிறப்பு விருந்தினர்களால் பொன்னாடை போர்த்தி கவுரவிக்கப்பட்டனர். பின்னர் விருந்தினர்களுக்கு நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டு தேசிய கீதத்துடன் விழாவானது நிறைவு பெற்றது. இவ்விழாவில் மொத்தம் 240 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர். இதற்கான ஏற்பாடுகளை மிட்ஸ் அரசி ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி. பீனா அவர்கள் செய்திருந்தார்கள்.

அனைவருக்கும் மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்.



சாதனைப்பெண்

அந்த மாணவிக்கு வயது 17 பள்ளிபடிப்பை முடித்தி ருந்தாள். அப்பா கேரளாவில் கல்லுடைக்கும் கூலி தொழிலாளி. அம்மா வயக்காட்டில் தினக்கூலி. தம்பி ஒன்பதாம் வகுப்பு மாணவன். ஒரு குக்கிராமத்தில் ஓலைக்குடிசையில் வறுமையிலும், நிம்மதியாய் வாழ்ந்து வந்தது அந்த குடும்பம்.

மாணவியின் பெற்றோருக்கோ அவளை ஆசிரியராக்க வேண்டுமென்ற கனவு. மாணவிக்கோ தான் ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற்று பெற்றோரின் கனவை நனவாக்க வேண்டுமென்ற தவிப்பு. இதற்கு பணம் மட்டுமே தடையாக இருந்த வேளையில்......

திடீரென்று இடி விழுந்தது போன்றதொரு செய்தி அனை வரையும் நிலைகுலைய செய்தது. பல்வலி என்று பல வருடங் களாய் மருத்துவம் செய்த மாணவியின் அப்பாவுக்கு புற்றுநோய், அதுவும் கடைசிநிலை என வெளிவந்த மருத்துவ அறிக்கையால் மனதுடைந்து விட்டது மொத்த குடும்பமும்.

புற்றுநோய் ஒரு தொற்று நோயல்ல என்று கூட தெரியாமல் தன் பிள்ளைகளுக்கும் தனக்கும் இந்நோய் பரவி விடுமோ என்ற அச்சத்தில் தன் குழந்தைகளை கணவனிடம் நெருங்க விடாமல் தடுத்ததுடன் அவரை தனிமையும் படுத்தினாள் விழிப்புணர்வற்ற அந்த தாய். தன்னை பிள்ளைகளிடம் சேர விடாமல் தடுத்ததுடன், தனி பாத்திரங்கள், தனி இடம் என்று தான் தனிமைப்படுத்தப் பட்டதை எண்ணி ஓவென்று அழுகிறார் மாணவியின் தந்தை.

இவையனைத்தையும் கண்டு கொண்டிருந்த மாணவி தன் தாயிடம் ஓடிச் சென்று அம்மா, நம் வீடோ ஓட்டை கூரை வீடு. தம்பியும் ஒன்பதாவது வகுப்பு தான் படிக்கிறான். அப்பாவுக்கும் ஆட்கொல்லி நோயான புற்றுநோய் வந்து விட்டது. இனியும் எனது படிப்பை தொடருவது என்பது இயலாத காரியம். எனவே நான் வேலைக்கு செல்கிறேன். அப்போது தான் நம்மால் அப்பாவுக்கு மருந்து மாத்திரைகளாவது வாங்க முடியும் என்று தன் கனவுகள் அனைத்தையும் மனதுக்குள் புதைத்தவாறு கூறிய மாணவிக்கு அவள் தாய் கூறிய மறு மொழியோ அவளை வியப்புக்குள்ளாக் கியது.

என் பொழப்பு தான் மாமரத்தடியில சோறாக்கியும், தொட்டி தண்ணீர குடிநீராக்கியும் கழிஞ்சு போச்சு. என்னோட ஆசையும் உன் அப்பாவோட ஆசையும் உன்னை படிக்க வைத்து ஆசிரிய ராக்குவது தான். எனவே நீ படிம்மா.... எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டாலும் நான் பிச்சையெடுத்தாவது உன்னை படிக்க வைக்கிறேன் என்று கண்ணீர மல்க தன் மகளை அரவணைத்து கூறினாள் அந்த தாய்.

என் பொண்ணோட படிப்புக்கு நான் உதவி கேக்குறேன்னு தன் நோயையும், அதனால் உண்டான வலியையும் பொருட் படுத்தாமல் ஒரு அறக்கட்டளை வாயிலாக உதவி கேட்டு தன் மகளுக்கு படிக்க இடமும் தங்க வசதியும் பெற்று கொடுத்தார் பாசக்கார அப்பா.

என்ன லீவுக்கு வந்து பாருப்பா...... என்று கூறிய மகளுக்கு நல்லா படிம்மா..... என்று கூறிய அப்பாவின் பதில் தான், அப்பா மகளிடம் பேசிய கடைசி வார்த்தை. அப்பாவின் உடல்நிலை மோசமான செய்தி கேட்டு பதறியடித்துக் கொண்டு ஒரு முறையாவது அப்பாவை உயிரோடு பார்க்க வேண்டுமே என்ற ஏக்கத்தில் ஓடோடி வந்த மாணவிக்கு ஏமாற்றமே மிஞ்சியது. ரத்த வாந்தியெடுத்து மரணமடைந்த நிலையில் அசைவற்று கிடக்கும் அப்பாவை கண்ட மகள் ஓவென்று ஒப்பாரி வைக்கிறாள்.

பழைய நினைவலைகள் அவள் கண்முன் வருகின்றன. ஒரு நாள் மாணவியின் தந்தை அவளை பார்த்து "பாப்பா இங்கு வா" என்று அழைக்க மகளும் ஓடோடி வருகிறாள். ஓடி வந்த மகளிடம் நான் நேற்றிரவு வீட்டிற்குள் வந்தேன் தெரியுமா என்று கேட்கிறார். ஏனென்றால் புற்று நோய் வந்த பின்பு அவளது அப்பா வீட்டிற்குள் வருவதில்லை திண்ணையில் படுத்துக்கொள்வார் ஏனெனில் தன் பிள்ளைகளுக்கும் பரவி விடும் என்ற பயம். மகளோ ஏனென்று வினவ, நேற்றிரவு எனக்கு தலைவலி தாங்க முடியவில்லை. நோய் தலை வரை பரவிவிட்டது. எனவே மின் விசிறியில் தூக்கு போட்டு செத்து விடலாம் என்று வீட்டிற்குள் வந்தேன். ஆனால் மின் விசிறியின் கீழ் உன் தம்பி படுத்திருந்தான். நாளை காலை கண்விழிக்கும் போது பயந்து விடுவானே என்று திரும்பி வந்து விட்டேன் என்று தன் மகளிடம் கண்ணீர மல்க கூறிய வார்த்தைகள் அவள் மனதிற்குள் திரும்ப திரும்ப வந்து வலித்தது.

தந்தையின் இறுதிசடங்குகள் முடிவடைந்ததும் ஓரளவு தன் மனதை தேற்றிக் கொண்டு தன் தந்தையின் கனவை நனவாக்க வேண்டுமென்று தன்னார்வத்துடன் படிப்பை தொடர்ந்தாள். பட்ட காலிலே படும் கெட்ட குடியே கெடும் என்ற பழமொழிக்கு ஏற்றாற்போல அவளது தாய் படுக்கையில் வீழ்ந்தாள். மருத்துவமனைக்கு கொண்டு சென்று சோதனைகள் செய்து பார்த்ததில் கர்ப்பபையில் கட்டி என்று அறிக்கை வந்ததும் மனம் வேதனையில் துடித்தது மாணவிக்கு. ஆனாலும் தளராமல் கிடைத்த இடத்திலெல்லாம் கடன் வாங்கி அறுவை சிகிட்சை செய்து கர்ப்ப பையை அகற்றி விட்டார்கள். வேலைக்கும் செல்ல முடியாமல், உணவுக்கும் வழியில்லாமல் இருந்த தாயிடம் திரும்பவும் கேட்கிறாள், அம்மா நான் வேலைக்கு செல்லட்டுமா என்று. ஆனால் சற்றும் மனம் தளராமல் தன் மகளுக்கு தன்னம்பிக்கை வார்த்தைகளால் தைலம் பூசி படிப்பை தொடரச் செய்கிறாள் தாய்.

தனக்கு உதவி செய்த அறக்கட்டளைக்கும், தன் பெற்றோரின் கனவையும் நனவாக்க வேண்டும் என்ற வைராக்கியத்துடன் படித்தாள். படித்த கல்லூரியில் அவள் அடைந்த சோதனைகள் ஏராளம். தாய் வயக்காட்டில் விழுந்து கை உடைந்தது மட்டுமல்லாமல் கல்லூரியில் இவளது கிராமத்து பேச்சும், உடையும் நகரத்து மாணவிகள் மத்தியில் வெறுப்பை உண்டாக்கின. இவளை ஒதுக்கி வைத்த துடன் பரிகசிக்கும் வார்த்தைகளால் மாணவியின் மனதை புண்படுத்தினர். ஆனாலும் மனம் தளராத மாணவியோ, தான் காலடி எடுத்து வைத்த இலட்சிய பாதையில் எத்தனை கற்கள் விழுந்தாலும் அதை எதிர்கொள்வேன் என்ற தன்னம் பிக்கையுடன் முன்னேறினாள்.

மூடி முழிப்பதற்குள் மூன்றாம் வருடமும் வந்தது. பல்வேறு நிறுவனங்களின் நேர்காணல்களில் பங்கெடுத்த மாணவி கடைசி நேரத்தில் தோல்வியை தழுவினாள். ஆனாலும் சோர்வடையவில்லை. வீழ்ந்து போக போக திரும்ப திரும்ப எழுந்தாள். தன்னம்பிக்கை, தலைமைபண்பு, முன்வந்து பேசுதல், சின்ன சின்ன வாய்ப்புகள் எதையும் விட்டு வைக்கவில்லை அனைத்தையும் எதிர்கொண்டாள். கடைசியில் அனைத்திலும் வெற்றி பெற்று ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் நல்ல சம்பளத்துடன் ஆங்கில பயிற்றுநராக தேர்ச்சியும் பெற்று சாதித்தும் விட்டாள்.

விழுவதும் எழுவதும் எனக்கு புதிதல்ல......

விழுந்தாலும் எழுவேன் உதயமாகும் சூரியனைப் போல.......

என்று தன் தாயின் தன்னம்பிக்கை வார்த்தைகளாலும், உதவி செய்த உன்னத கரங்களாலும் சாதனையின் உச்சத்தை அடைந்து விட்டாள் அந்த மாணவி.

திருமதி. ஜெசிந்தா,
ஒருங்கிணைப்பாளர்

இன்னும் பல விருதுகள் வாங்கி பாரில் சிறந்திட வாழ்த்துகிறோம்....

02.08.2019 அன்று குமரி மாவட்டத்தின் முதன்மையான சிறந்த சுய உதவி குழு என்ற பெருமைக்குரிய விருதுடன் ரொக்கப்பரிசாக ரூபாய் 25,000/- யும் மாவட்ட ஆட்சியாளர் அலுவலகத்தின் கீழ் செயல்படும் மகளிர் திட்ட அலுவலரிடம் இருந்து பெற்று மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்திற்கு பெருமை சேர்த்துள்ளார்கள் நமது குயின் பருத்திவிளை சுய உதவி குழுவினர். மேலும் விருதுகள் பெற்று சிறப்புடன் செயல்பட வாழ்த்துகிறோம்.

Best Self Help Group Award

ஒரு மாதிரியான குழுக்கள் மத்தியில் நீங்கள் முன்மாதிரி
நேசம், அன்பு, நட்பு இவை எல்லாம் உடனிருந்ததாலே
நான் என்ற ஈகோவை களைந்து நாம் என்று சேர்ந்து செயலாற்றினீர

மழை வர மரம் வளர்த்தீர்கள்
மனிதம் வளர எளியோருக்கு உதவினீர்கள்
தூய்மை இந்தியாவை உங்கள் குழுவில் துலங்க செய்தீர்கள்
ஐந்தறிவு ஜீவனுக்கும் மருத்துவமனை வேண்டி
ஆட்சியரிடம் முறையிட்டது அளப்பரிய சாதனை அன்றோ

குயின் பருத்திவிளை நீ
குழுக்களில் குயின் தான் நீ
மிட்ஸ் குழுக்களுக்கு நீ முன்மாதிரி
உன் சாதனை பயணம் தொடர வேண்டும்....

ஜனவரி முதல் மார்ச் வரையிலான மிட்ஸின் உதவித்திட்டங்கள்

குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம்(SAFP German) 70 பேருக்கு ரூ. 6,70,500

MMWS 03x10,000 = 30,0000

சிறப்பு உதவித்தொகை (All For Life Life For All) 73 பேருக்கு ரூ. 2,33,285

சிறப்பு உதவிதொகை (Penafirme) பயனாளர்கள் 8 = ரூ. 21,560

ஜனவரி முதல் மார்ச் வரையிலான மிட்ஸின் கடன் உதவித்திட்டங்கள்

விருட்சம் கடன் 147 பேருக்கு ரூ. 42,00,000

கல்வி கடன் உதவித்தொகை (Pharmacy 777) 17 பேருக்கு ரூ. 3,40,000

கல்வி கடன் உதவித்தொகை (Divine Mercy) 11 பேருக்கு ரூ. 2,75,000

சிறு தொழில் கடனுதவி (All For Life Life for All) 12x8600=1,03,200

ஆடு வளர்த்தல் (Billy Goat) 4 x 5800 = 23,200

புற்றுநோயில்லா உலகம் படைத்திட....

செல்வந்த நாடுகளின் நோய் என்று ஒரு காலத்தில் கருதப்பட்டு வந்த புற்றுநோய் இன்று உலகில் அனைத்து நாடுகளையும் மிக மோசமாக ஆக்ரமிக்க தொடங்கியுள்ளது. நம் இந்திய நாடு தற்போது புற்றுநோயாளிகள் எண்ணிக்கையில் பல நாடுகளை பின்னுக்கு தள்ளிவிட்டது. புற்று நோய்க்கு மருந்து கண்டுபிடிக்க இயலாமல் தடுமாறும் நிலையில் இந்நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு அளிப்பது தான் தற்போதைய சிறந்த வழியாகும். விழிப்புணர்வு இருந்தால் விதியை கூட வெல்லலாம் என்ற வாக்கிற்கேற்ப மக்களுக்கு புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வினை அளித்து இந்நோயினை வருமுன் காக்கும் முயற்சியாக மிட்ஸ் சமூகப் பணி மையம் மற்றும் காரிதாஸ் இந்தியா ஆகியவை இணைந்து எழுவோம் இயக்கம் சார்பில், உலக புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு 500-க்கும் மேற்பட்ட பகுதிகளில் 09.02.2020 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று மாலை 3 மணி முதல் 4.30 மணிவரை புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு முகாம்களை நடத்தியது. சூரியகோடு பகுதியில் நடைபெற்ற முகாமினை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் துவங்கி வைத்தார்கள். இம்முகாமில் கிள்ளியூர் தொகுதி சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. ராஜேஷ்குமார் மற்றும் காரிதாஸ் இந்தியாவின் எழுவோம் இயக்க அலுவலர் திரு.சகாயராஜ் ஆன்டனி, மெதுகும்மல் பஞ்சாயத்து துணை தலைவர் திரு.நாராயணன் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். செருப்பாலூர் பகுதியில் நடைபெற்ற முகாமினை இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள் ஷைஜு அவர்கள் துவங்கி வைத்தார்கள். இக்கூட்டத்தில் பத்மநாபபுரம் தொகுதி சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. மனோ தங்கராஜ் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்கள். மேலும் இக்கூட்டத்தில் செருப்பாலூர் பங்குதந்தை ஜோஸ்

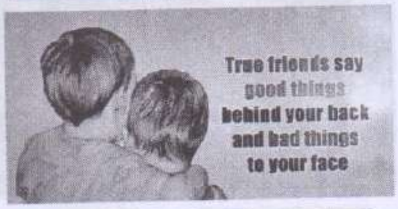
பென்னட், அணக்கரை பங்குதந்தை சிஜூ ஜோஸ், மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், மிட்ஸ் ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆண்டனி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். மிட்ஸ் மற்றும் கோல்பிங் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள், பங்குமக்கள், மிட்ஸ் பணியாளர்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்ட இக்கூட்டங்களில் புற்றுநோய் எவ்வாறு பரவுகிறது, அதை தடுக்க நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள் என்ன என்பது குறித்த செய்திகள் பகிரப்பட்டன. பின்னர் அனைவரும் இணைந்து புற்றுநோய் விழிப்புணர்வுக்கான உறுதிமொழி எடுத்தபின் புற்றுநோய்க்கு எதிரான கோஷங்களை எழுப்பியவாறு புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு கருத்துக்கள் அடங்கிய துண்டு பிரசுரங்களை பொது மக்களுக்கு வீடு வீடாக சென்று வழங்கினர். 473 சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களும், 103 கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களுமாக சுமார் 8640 உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்ட இந்த விழிப்புணர்வு பிரச்சாரத்தில் சுமார் 30,500 உறுப்பினர் அல்லாத சமூக மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு அளிக்க முடிந்தது.

தளிர்கள் உலக பயனாளிகள் கவனத்திற்கு....

ஏப்ரல், மே, செப்டம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்கள் தவிர அனைத்து மாதங்களும் மாதத்தின் கடைசி ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மாலை 3 மணி முதல் 4 மணி வரை மரியகிரி மலங்கரை சமுதாய கல்லூரி, மிட்ஸ் மண்டல அலுவலகம் பெருவிளை, தேமானூர் பள்ளிகூடம் மற்றும் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து தளிர்கள் உலக பயனாளிகளுக்கான மிட்ஸ் அறிவுத்திறன் போட்டிகள் நடைபெறும்.

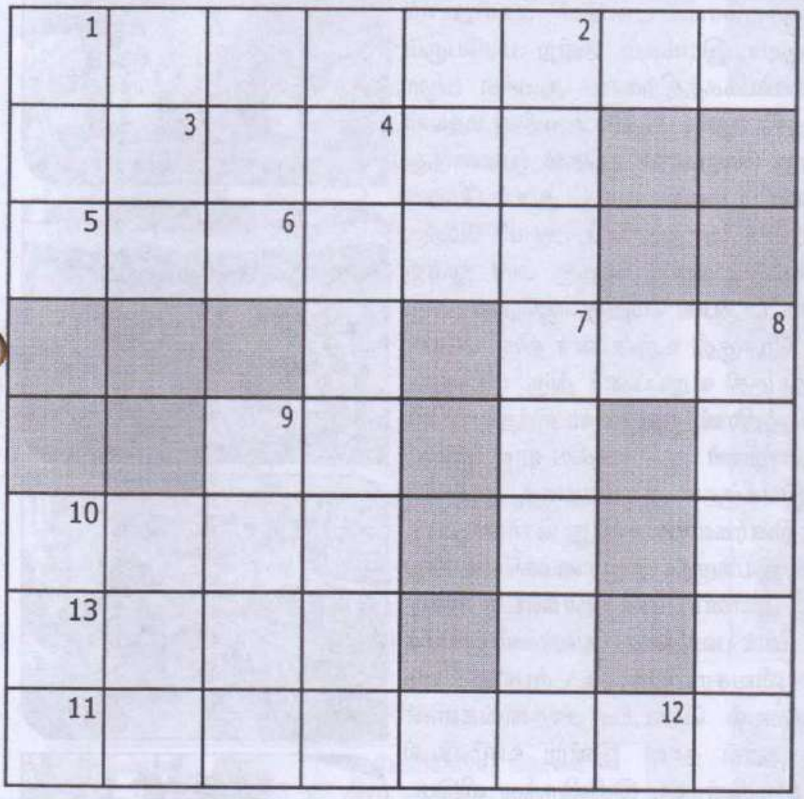
மிட்ஸ் உறுப்பினர் காப்பீட்டு திட்டம் வழியாக
கடந்த ஆண்டு இறப்பு நிதி பெற்ற உறுப்பினர்கள் விபரம்

Sl.No	Date	Member Name	Nominee Name	SHG NAME	Cluster Name	Amount
1	07/05/2019	Baby	Vijayakumar	MIDS Kannanvilai	Sooriacode	10000
2	11/06/2019	Christian mary	Mr.Xavier	MIDS Yahova	Chinnathurai	10000
3	11/06/2019	Emily	Mrs.Nirmala	KulavilaiSHG	Panachamoodu	10000
4	25/06/2019	Nirmala	Mr.Rajendran	Appattuvilai	Sooriacode	10000
5	02/07/2019	Saraswathi	Selvan.Benish	Thanivilai	Nadaikkavu	10000
6	09/07/2019	Selin	Mr.Wilson	Thanivilai	Nadaikkavu	10000
7	05/08/2019	K.Indira	S.Berlin	MIDS Natham	Nadaikkavu	10000
8	05/09/2019	Glory	Sreejin	Muriavilagam	Palavilai	10000
9	29/10/2019	C.Christu Bai	Rethina Mony	Kallaravilai SHG	Unnamalaikadai	10000
10	29/10/2019	Bernereethamma	John paul	MIDS Nicholas	Chinnathurai	10000
11	29/10/2019	Lilly Mary	Raja Rethinam	MIDS Alphonsa	Chinnathurai	10000
12	29/10/2019	M.Sathiya Dhas	C.Kanagabai	Sahaya Matha	Kuzhithurai	10000
13	29/10/2019	Thankajoy	c/o.Sukumari	MIDS Meega	Boothapandy	10000
14	26/11/2019	A.Amala Mary	Catherin Mero	MIDS Nayagi	Chinnathurai	10000
15	26/11/2019	Nesammal	Chinthamony	MIDS Edaivilagam	Panachamoodu	10000
16	22/12/2019	Murugeswari	N.Raj	MIDS Mispha	Agasteeswaram	10000
17	22/12/2019	Jacintha	Sunitha	MIDS Palavilai I	Palavilai	10000
18	22/12/2019	Bai	Prabha	MIDS Navothaya	Mecode	10000
19	22/12/2019	Vimala	Sasikumar	MIDS Leethiyal	Nagercoil I	10000
20	22/12/2019	M.Thayamma	Muthiya	MIDS Pushpagiri II	Palavilai	10000
21	22/12/2019	C.Rajam	S.R.Rajesh	Adachavilagam	Kirathoor	10000
22	22/12/2019	P.Gracy	Paul singh	Annaitheresa	Agasteeswaram	10000
23	22/12/2019	P.Roselin Daisy	R.Alvin	MIDS Lilly	Agasteeswaram	10000
24	22/12/2019	Amala Pushpam	Mary Saroja	MIDS Nayagi	Chinnathurai	10000



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

உங்கள் அறிவிற்கு ஒரு சவால்



இடமிருந்து வலம்

1. பனிக்கட்டியால் சூழப்பட்ட கண்டம் (6)
2. உயிர் வாழ இது முக்கியம் (3)
3. இந்தியா - பாகிஸ்தான் எல்லையின் பெயர் (2)
4. கடலில் எழுவது (2)
5. வீடு மறுபெயர் (2) திரும்பி யுள்ளது
6. நீரிலும், நிலத்திலும் வாழும் பறவை (4)
7. ஐம்புலன்களுள் ஒன்று (2)
10. காகிதம் முதன்முதலில் எந்த நாட்டினரால் கண்டுபிடிக்கப பட்டது (2)
11. டாக்டர் முத்துலெட்சுமி ரெட்டி பிறந்த இடம் (6)
12. தமிழ்நாடு சுற்றுலாத் துறையின் சின்னத்தில் உள்ள பொருளின் பெயர் (2)
13. நூறு பூஜ்யங்களை கொண்ட எண்களை எவ்வாறு அழைப்பர் (3)

மேலிருந்து கீழ்

1. தாய் மறுபெயர் (3)
2. பாடல் மறுபெயர் (3)
4. முதன்முதலில் பத்மஸ்ரீ விருதை பெற்றவர் (6)
7. கைவினை தொழிலாளர் களால் முதன் முதலில் செய்யப்பட்ட பொருள் (4)
8. சுதந்திர தினத்தின் போது பிரதமர் இங்கு உரையாற்று வார் (5)
9. வயிறும், ஜீரண உறுப்பும் இல்லாத உயிரி எது? (3)

குறிப்பு : சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும்.

விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் ஏப்ரல் 30 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

சொந்தம்

பூக்களுக்கு வாசம் சொந்தம்
பெற்றோருக்கு பிள்ளைகள் சொந்தம்
கடலுக்கு அலைகள் சொந்தம்
நதிக்கு இருகரைகள் சொந்தம்
பறவைக்கு குஞ்சுகள் சொந்தம்
ஆலயத்துக்கு கடவுள் சொந்தம் - அது போல
கோல்பிங் குடும்பத்துக்கு ஏழைமக்கள் சொந்தம்

மாடசாமி, வகுப்பு X, கள்ளிகுளம்

எழுவோம் இயக்கம் துவக்க விழா

புற்றுநோயை முற்றிலும் ஒழிக்கும் நோக்கத்தில் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலுள்ள மார்த்தாண்டம், கோட்டார், தக்கலை மற்றும் குழித்துறை ஆகிய நான்கு மறைமாவட்டங்கள் காரிதாஸ் இந்தியாவுடன் இணைந்து எழுவோம் இயக்கம் என்ற மாபெரும் இயக்கத்தை துவங்கியுள்ளது. இவ்வியக்கத்திற்கான துவக்க விழா 22.02.2020 அன்று கல்லுவிளை ஆசீர் மண்டபத்தில் வைத்து மதியம் 2.30 மணிக்கு நடைபெற்றது. நான்கு மறைமாவட்டங்கள் இணைந்து சிறப்பித்த இவ்விழாவில் மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்சென்ட மார் பவுலோஸ், கோட்டார் மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு நசரேன் சூசை, தக்கலை மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு மார் ஜார்ஜ் ராஜேந்திரன், குழித்துறை மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு ஜெறோம் தாஸ் வறுவேல், பத்மநாபபுரம் சட்டமன்ற தொகுதி உறுப்பினர் திரு. மனோ தங்கராஜ், குளச்சல் சட்டமன்ற தொகுதி உறுப்பினர் திரு. பிறின்ஸ், காவல் துறை ஆய்வாளர் திரு. ராமசந்திரன், காரிதாஸ் இந்தியாவின் தென்மண்டல இயக்குநர் முனைவர் ஜாண் ஆரோக்கிய ராஜ் மற்றும் தமிழக சமூகப்பணி மையத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஆல்பர்ட் தம்பிதுரை ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். கோட்டார் சமூகப்பணி மையத்தின் இயக்குநர் திரு. மைக்கேல் ராஜ் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். பின்னர் மார்த்தாண்டம் மறை மாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்சென்ட மார் பவுலோஸ் அவர்கள் துவக்க உரையாற்றினார்கள். இயற்கை விவசாயமும், உடற்பயிற்சியும் குறைந்து துரித உணவுகளும், தகவல் தொடர்பு சாதனங்களின் பயன்பாடுகளும் அதிகரித்து வருவதால் தான் இன்று வாழ்வியல் நோய்கள் மனிதனை அச்சுறுத்தி வருகின்றன. இதிலிருந்து விடுபட வேண்டுமானால் மனிதன் மாற வேண்டும். தன்னையும் தான் வாழும் சுற்றுபுறத்தையும் பாதுகாப்பதில் ஒவ்வொருவரும் கடமை உணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும் போன்ற தகவல்கள் உரையில் இடம் பெற்றிருந்தன. பின்னர் எழுவோம் இயக்கம் துவக்கவிழா குறித்த கொடியானது வெளியிடப்பட்டு அனைவரும் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு உறுதிமொழி எடுத்தனர். அதனை தொடர்ந்து சிறப்பு விருந்தினர்கள் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். பின்னர் மிட்ஸ் சமூகபணிமையம் அச்சிட்ட இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை மற்றும் வாழ்வியல் நோய்கள் குறித்த புத்தகங்களை காவல்துறை ஆய்வாளர் திரு. ராமச்சந்திரன் அவர்கள் வெளியிட்டார்கள். கன்னியாகுமரி சமூக சேவை மையத்தின் சார்பில் குறுந்தகடு ஒன்று வெளியிடப் பட்டது. மலங்கரை கத்தோலிக்க கலை கல்லூரி மாணவிகளின் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. தொடர்ந்து சிறப்பு விருந்தினர் களுக்கு நினைவு பரிசுகள் வழங்கப்பட்ட பின் தேசிய கீதத்துடன் விழா இனிதே நிறைவு பெற்றது. இவ்விழாவில் நான்கு சமூகப்பணிமையங்களின் இயக்குநர்கள், இணை இயக்குநர்கள், பணியாளர்கள் மற்றும் அருட்தந்தையர்கள், அருட்கன்னியர்கள், சுயஉதவி குழு பொறுப்பாளர்கள் என 400 -க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

அன்பு மடல்

அன்பான சுய உதவி குழு மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களே,

கடந்த பிப்ரவரி மாதம் 09-ம் தியதி களியக்கா விளை, மார்த்தாண்டம் மற்றும் நாகர்கோவில் மணடலங்களுக்கு உட்பட்ட சுயஉதவிகுழுக்கள் நடைபெறும் பகுதிகளில் நடைபெற்ற புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் மற்றும் புற்றுநோயாளி களுக்கு உதவுவதற்கான நிதி சேகரிப்பிலும் தாங்கள் மிட்ஸ் பணியாளர்களோடு இணைந்தும் தனிப்பட்ட விதத்திலும் மிகவும் அர்ப்பணிப்பு உள்ளத்தோடு கலந்து கொண்டு செயலாற்றினீர்கள். தங்களின் முழு ஒத்துழைப்பிற்கும், உதவிகளுக்கும் மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பில் நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் இதுபோன்ற நல்ல செயல் பாடுகளுக்கு தங்களின் முழு ஒத்துழைப்பையும் நல்குமாறும் அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். அன்றைய தினம் சேகரிக்கப்பட்ட நிதியானது மிட்ஸ் ஜீவன் என்ற பெயரில் மிட்ஸ் உறுப்பினர்களின் குடும்பங்களில் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் மருத்துவ செலவிற்கு வழங்கப்படும் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அன்றைய தினம் சேகரிக்கப்பட்ட நிதி நிலவரம் வருமாறு:-

மண்டலம்	சேகரிக்கப்பட்ட தொகை
களியக்காவிளை	ரூ. 2,00,011
மார்த்தாண்டம்	ரூ. 2,49,285
நாகர்கோவில்	ரூ. 1,33,650
மொத்தம்	ரூ. 5,82,946

நன்றி!

MALANKARA SCHOOL OF COMMERCE

A UNIT OF KANYAKUMARI COMMUNITY COLLEGE
(Run By MIDS, Diocese of Marthandam)

CA FOUNDATION INTERMEDIATE | CS | CMA

TOGETHER WITH **B.Com / M.Com / MBA (DDCE)**

And Three Diplomas **DCFA., DFTIED., DBOCA**

Under

"INTEGRATED SCHEME OF STUDY"

ELIGIBILITY : +2 / DEGREE PASS **DURATION : 3 YEARS**

Admission Helpline

Mariagiri, Kulapuram Post, Kanyakumari District - 629 153.
Web : mscicai.com Email : kccmariagiri1999@gmail.com
04651 - 244750 | 9360599666 | 9489658034 | 8300228308 | 9940571944

Nanjil Offset, Nagercoil. ©: (04652) 233853