சுடர் 12

கதிர் 1

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மிட்ஸ்
ஐக்கிய சுடர்

ஜனுவரி - மார்ச் 2021

மும்மாத இதழ்

வந்து பெய்து விடு வான்மழையே...

ஆதரவாளர்கள்
அருட்தந்தை. ஜாண் குமார்
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. அருள் ஷைஜு
இணை 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 கில்டா M.S.W.

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்
திருமதி. P. **ஜெசிந்தா** M.S.W

வெளியீடு
மிட்ஸ்
இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை
குழித்துறை - 629 163, குமரிமாவட்டம்

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

அச்சிட்டவர்
சாந்தோம் பிறஸ்
மார்த்தாண்டம்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

உள்ளே...

இயக்குநரிடமிருந்து.................... 3
இம்மாத மிட்ஸ் நட்சத்திரம்....... 4
ஆத்திரம் எதைத் தரும்...?........ 7
மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம்........ 8
எது..................................... 9
இரைப்பை புற்றுநோய்க்கான..... 9
விழிப்புணர்வு இருந்தால்........... 10
குடும்பங்கள் உயர்வடைய......... 11
அன்புத்தோழி......................... 12
கோவிட்-19............................ 12
தலித் மக்கள்,......................... 13
காலையில் தினம்.................... 14
எது அழகு............................ 14
நிஜம்................................... 15
ஏழு வகை நற்குணங்கள்........... 15
பழகு................................... 15
தெரியுமா உங்களுக்கு............. 15
மிட்ஸ் உறுப்பினர் காப்பீடு........ 16
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி............ 17
கல்வி சிறக்க கரம்................... 18
கடி ஜோக்ஸ்.......................... 19
நீரின்றி அமையாது உலகு......... 19
மாற்றத்தின் முகவரி................ 21
இதயத்தின் வலி...................... 22
புற்றுநோயை விரட்டிட.............. 23
பெண்கள் தின விழா................ 26
சமூக நீதி காத்திட................... 27
உயிரில் கலந்த........................ 29
வாசகர்கள் கவனத்திற்கு........... 30

இயக்குநரிடமிருந்து...

அன்பான மிட்ஸ் குடும்ப உறுப்பினர்களே !

இந்த ஐக்கிய சுடர் இதழ் வழியாக உங்கள் அனைவருக்கும் மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

உடலுறுதி கொண்ட ஆணை விட மனவுறுதி கொண்ட பெண் சிறப்பு மிக்கவள். தாயாக, மனைவியாக, தங்கையாக, மகளாக என்று நம் உறவின் அனைத்து பகுதிகளிலும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பவர்கள் பெண்கள். பெண்கள் பல்வேறு துறைகளில் முன்னேறியுள்ளார்கள் என்று பெருமைப் பட்டாலும் பெண்களின் நிலை சொல்லிக் கொள்ளும் அளவுக்கு பசுமையானதாக இல்லை. பெண்களில் பலர் சமுதாயத்தின் தீ நாக்குகளுக்கு பயந்து தங்களுக்கு ஏற்படும் அவலங்களை, துயரங்களை வெளியில் சொல்லாமல் மனதிற்குள் புதைத்து வைத்து மன அமைதியை இழந்து கொண்டிருக் கிறார்கள். இந்நிலை மாறி பெண்கள் சுதந்திரமாக மன அமைதியுடன் வாழ வழி காண வேண்டும்.

மேலும் தற்போது நமது பகுதிகளில் அதிவேகமாக பரவி வரும் புற்று நோயை நிரந்தரமாக முறியடிக்க முயற்சிகள் மேற்கொண்டு வருகிறோம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதம் 4-ம் தியதி அனுசரிக்கப்படும் அகில உலக புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினத்தை முன்னிட்டு, மிட்ஸ் நிறுவனம் ஏற்பாடு செய்யும் பிரச்சாரங்களில் நமது மிட்ஸ் மற்றும் கோல்பிங் குழுக்கள் முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட்டு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு அளித்து வருவதை நினைத்து பெருமைப் படுவதுடன், பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அத்துடன் விட்டு விடாமல் இயற்கையை நேசிப்பதுடன் இயற்கையான முறையில் விவசாயத்தை மேம்படுத்தவும், செயற்கை உரங்களை இயன்ற வரையில் தவிர்க்கவும், இயற்கையை சேதப்படுத்தி கொடிய வியாதிகளை உருவாக்கும் பிளாஸ்டிக், மற்றும் துரித உணவு பொருட்களின் பயன்பாடுகளை தவிர்க்கவும், அதற்கான மாற்று வழிகளையும் பின்பற்றவும் ஆலோசனைகள் வழங்குதல் வேண்டும்.

நாம் குழுக்கள் வழியாக பகிரப்படும் செய்திகள் வழியாக ஒரு நல்ல ஆரோக் கியமான சமூகத்தை நம்மால் உருவாக்க முடியும். உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் இவ்விதழ் வழியாக உயிர்ப்பு தின நல்வாழ்த்துக்களையும் கூறிக்கொள்கிறேன்.

என்றும் அன்புடன்

அருட்தந்தை ஜாண்குமார்

இயக்குநர், மிட்ஸ்

இம்மாத மிட்ஸ் நட்சத்திரம்.....

கன்னியாகுமரி மாவட்டம் கொட்டாரம் பகுதியில் வசித்து வருபவர் திருமதி. சுயம்புகனி, வயது 28. எல்லா பெண்களையும் போல் திருமண பந்தத்தில் இணைந்து, பிறந்த வீட்டிலிருந்து புகுந்த வீட்டிற்கு பல்வேறு கனவுகளுடன் வாழ வந்த சுயம்பு கனிக்கு கடவுளின் ஆசியால் இரண்டு அழகான பெண்குழந்தைகள் பிறந்தன. போதுமான வீடு, வசதி வாய்ப்புகள் இல்லாவிட்டாலும் சந்தோஷத்துடன் வாழ்ந்து வந்த சுயம்பு கனியின் குடும்பத்தில் எதிர்பாராத நேரத்தில் மீள முடியாத துயர சம்பவம் ஒன்று நடைபெற்றது.

கணவரின் விரோதிகளின் திட்டமிட்ட சதியால் 2015-ம் ஆண்டு கொலை செய்யப் பட்டார் சுயம்பு கனியின் கணவர். கண்ணை கட்டி காட்டில் விட்டது போன்ற உணர்வுடன் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் அப்படியே உறைந்து போன சுயம்புகனி தற்கொலை செய்யும் எண்ணத்துடன் தன்னம்பிக்கையற்று வீழ்ந்து கிடந்தார். சுயம்புகனியின் உறவினர் வீட்டில் மாதம் ரூபாய் 200 வாடகை கொடுத்து தன் இரு பெண் குழந்தைகளுடன் மிகவும் ஏழ்மையில் விரக்தியோடு வாழ்ந்து வந்த சுயம்புக்கனிக்கு கரம் கொடுத்தது மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம்.

31.01.2017 அன்று மிட்ஸ் மண்டல இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜீன் ஜோஸ், திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி S. வினிதா ஆனிமேட்டர் திருமதி சுகுமாரி ஆகியோர் ஒருங்கிணைந்து சுயம்புகனியின் குடும்பத்தை சந்தித்து அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளித்ததுடன், மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தில் பயனாளியாகவும் இணைத்தனர். தன் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அனைத்து சவால்களுக்கும் மிட்ஸ் நிறுவனம் நல் வழிகாட்டி துணைநிற்கும் என்ற நம்பிக்கையில் தன் வெற்றி பயணத்தை துவங்கினார் சுயம்புகனி.

தன்னுடைய குடும்பத்தின் ஏழ்மையை கருத்தில் கொண்டு எத்தனை தடைகள் வந்த போதிலும் அவை அனைத்தையும் எதிர்கொண்டு மிட்ஸ் வழிகாட்டுதல்களுக்கு ஏற்ப குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் கீழ் நடைபெறும் மண்டல கூட்டங்கள், கருத்தரங்குகள், தொழில் முனைவோர் பயிற்சிகள், தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் பயிற்சிகள் என அனைத்திலும் தவறாது கலந்து கொண்டார்கள். இப்பயிற்சிகளால் சுயம்பு கனியின் வாழ்க்கையில் சில மாற்றங்களும், தன்னம்பிக்கையும் துளிர் விட்டது.

இந்த நிலையில் அவரது உதவியாளரான கனடாவை சேர்ந்த Mr.Robert J.Devereaux அவர்கள் சுயம்பு கனிக்கு வீடு கட்ட ரூபாய் 1,12,500/- உதவி வழங்க முன்வந்தார்கள். இதை கேள்விப்பட்ட சுயம்புகனி ஆனந்தப்பட்டாலும், வீடு கட்ட நிலத்திற்கு என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் விழி பிதுங்கி நின்ற வேளையில், குடும்ப வளர்ச்சி செயல்பாட்டு குழுவினர் சுயம்பு கனியின் தாயாரை சந்தித்து நிலைமையை எடுத்துக் கூறிய போது, அவர் மயானத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்ட 2 சென்ட் நிலத்தை சுயம்பு கனியின் பெயருக்கு விலைப் பத்திரமாக எழுதிக் கொடுத்தார். பின்பு உதவியாளரின் உதவித்தொகை மற்றும் உறவினர்களின் ஒத்துழைப்புடன் சிறிய அளவில் சொந்தமாக வீடு ஒன்று கட்டி, ஒரு பெரிய பொக்கிஷம் கிடைத்ததைப் போன்ற பெருமிதத்துடன் அதில் குடியேறினார்கள் சுயம்புகனியும் அவரது பிள்ளைகளும்.

அத்துடன் நில்லாமல் கொட்டாரம் பகுதியில் சத்துணவு உதவியாளர் பணிக்கு ஆள் தேவை என்ற செய்தியை அறிந்த குடும்ப வளர்ச்சி செயல்பாட்டு குழுவினர் வார்டு உறுப்பினர்களை சந்தித்து பேசி அந்த பணி சுயம்பு கனிக்கு கிடைக்க ஏற்பாடு செய்ததன் காரணமாக 2018 -ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் சத்துணவு உதவியாளர் பணி கிடைத்தது.

காலை 9.30 மணிக்கு வேலைக்கு சென்று மதியம் 2 மணிக்கு வீடு திரும்பும் சுயம்புகனிக்கு மீதமுள்ள நேரத்தில் சிறு தொழில் செய்ய 2018 -ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் பசு வாங்கி வளர்ப்பதற்காக குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்திலிருந்து உதவித் தொகை வழங்கப்பட்டது. முதலில் ஒரு கன்றுக்குட்டி வாங்கி அதை நல்ல முறையில் பராமரித்தனர் சுயம்புகனியும் அவரது குழந்தைகளும். குழந்தைகள் பள்ளி சென்று வந்தவுடன் புல் வெட்டுவதுடன் பசுவை மேய்த்து நல்ல முறையில் பராமரித்ததால் கன்று வளர்ந்து பசுவாகி ஒரு குட்டி போட்டது. தற்போது தினமும் 7 லிட்டர் வரை பால் கிடைக்கிறது.

சுயம்பு கனி வேலை செய்யும் பள்ளி மூன்று கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ளதால் இருசக்கர வாகனம் ஓட்ட பயிற்சி பெறுவதற்கு ஆலோசனை வழங்கினார்கள் குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட செயல்பாட்டு குழுவினர். ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொண்ட சுயம்புகனி உடனடியாக இருசக்கர வாகன பயிற்சி முடித்து வாகன உரிமம் பெற்றதுடன் பால் விற்ற வருமானம் மற்றும் மிட்ஸ் சுய உதவி குழுவிலிருந்து தேவையான அளவு கடன் பெற்று இருசக்கர வாகனம் ஒன்று வாங்கினார். தற்போது பள்ளிக்கு மட்டுமல்லாமல் அனைத்து காரியங்களுக்கும் தனது இரு சக்கர வாகனத்திலயே தன்னம் பிக்கையின் சிகரமாக, வீர மங்கையாக வலம் வருகிறார் அந்த சிங்க பெண் சுயம்பு கனி.

அடுத்ததாக வழங்கப்பட்ட குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட உதவித் தொகை மற்றும் மிட்ஸ் குழு கடன் இவற்றை வைத்து ஆடு வாங்கி வளர்த்து வருகின்ற சுயம்பு கனிக்கு தற்போது ஒரு பசு, ஒரு கன்றுக்குட்டி மற்றும் நான்கு ஆடுகள் உள்ளன. அத்துடன் நில்லாமல் தனது திறமையை வலுப்படுத்தும் விதமாக தையல் பயிற்சி பெற்றதுடன் தொடர்ந்து கிடைத்த உதவித் தொகையை வைத்து தையல் எந்திரம் வாங்கி தையல் தொழிலும் செய்து வருகிறார். காலை எழுந்தவுடன் வீட்டு வேலை, பின்னர் பள்ளி பணி, திரும்ப வீட்டிற்கு வந்து கால்நடை பராமரிப்பு, தையல் தொழில் மற்றும் குழந்தைகளை பராமரித்தல் என ஒரு

நிமிடத்தை கூட வீணடிக்காமல் தனது வெற்றி பயணத்தை தொடர்கிறார் தன்னம்பிக்கை தாரகை சுயம்பு கனி. தனக்கு இனி வாழ்க்கையே இல்லை தற்கொலை ஒன்று தான் முடிவு என்று இருந்த சுயம்புகனிக்கு தக்க சமயத்தில் உதவிக்கரம் நீட்டியதாலும், அவரின் திறமை, முயற்சி, தன்னம்பிக்கை இவற்றுக்கு கிடைத்த வெற்றியாலும் இன்று யாருடைய உதவியும் இல்லாமல் தன் குடும்பத்தை சந்தோஷமாக வழிநடத்தி கொண்டிருக்கிறார் சுயம்பு கனி. தன்னை இந்த நிலைக்கு உயர்த்திய மிட்ஸ் நிறுவனத்திற்கு நன்றி கூறும் சுயம்பு கனியின் கண்களில் ஆனந்த கண்ணீர் பொங்கி வழிகிறது.

உங்களுக்கு முன்பு பரந்து விரிந்திருக்கும் பாதையில் நீங்கள் நடைபோட விளையும் போது தன்னம்பிக்கையுடன் செல்லுங்கள். நாம் செல்லும் பாதை கரடுமுரடாக இருப்பினும் அதையெல்லாம் பொருட் படுத்தாது தன்னம்பிக்கையுடன் பயணித்தால் வெற்றி நிச்சயம்.

Case Study : சுயம்புகனி,
கொட்டாரம், MR 3427
SAFP - FDP பயனாளி

நேர்காணல் : **திருமதி. சுகுமாரி**
FDP ஆனிமேட்டர்

ஆத்திரம் எதைத் தரும்...?

ஒரு கிராமத்தில் ஒருவன் அழகிய வெள்ளாட்டுக்குட்டி ஒன்றை தன் வீட்டில் வளர்த்து வந்தான். ஒரு நாள் அந்த வெள்ளாட்டுக்குட்டி காணாமல் போய்விட்டது. இதை பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத அந்த நபர் அந்த வெள்ளாட்டுக்குட்டியை பிடித்து போயிருப்பவனை பழிவாங்க துடித்தான். கடவுளிடம் முறையிட்டான். கடவுளும் வந்தார்.

கடவுளிடம் அந்த மனிதர், தான் ஆசையாய் வளர்த்த அந்த வெள்ளாட்டுக் குட்டியை தாருங்கள் என்று தானே கேட்டிருக்க வேண்டும்? ஆனால் அவ்வாறு கேட்கவில்லை மாறாக, ஆத்திரத்தில் நான் ஆசையாய் வளர்த்த வெள்ளாட்டுக்குட்டியை யாரோ அபகரித்து சென்று விட்டார்கள். அந்த வெள்ளாட்டுக்குட்டியை திருடியவன் யாராக இருந்தாலும் அவனை என் முன் நிறுத்த வேண்டும்" என்று கேட்டான்.

அதற்கு கடவுள், "பக்தா! வெள்ளாட்டுக் குட்டியை வேண்டுமானால் நான் உனக்கு திருப்பி தருகிறேன். ஆனால் வெள்ளாட்டுக் குட்டி காணாமல் போனதற்கு காரண மானவர்கள் யார் என்று கேட்காதே" என்றார்.

கடவுளே! நான் மிகுந்த கோபத்தில் உள்ளேன். வெள்ளாட்டுக்குட்டியை திருடிய வனை பழிவாங்காமல் விட மாட்டேன். எனவே திருடியவர்களை இங்கு வரவழைக்க வேண்டும் என்று பிடிவாதமாக கேட்டான்.

இதனை கேட்ட கடவுள், "சரி. நீ கேட்கின்ற வரத்தை தருகிறேன். ஆனால் பின்னால் வருத்தப்படக்கூடாது" என்றார். அந்த மனிதரும் சரி என்றார்.

"தந்தேன் நீ கேட்ட வரத்தை. உன்னுடைய வெள்ளாட்டுக்குட்டியை திருடிச் சென்றவர் உன் பின்னால் நிற்கிறார்", என்று பக்தனிடம் கூறினார் கடவுள்.

உடனே பக்தன் திரும்பி பார்த்தான். மிகப் பெரிய சிங்கம் நின்று கொண்டிருந்தது.

சிங்கத்தை பார்த்தவுடன் பழி வாங்கும் கோபம் மறைந்து, பயம் கவ்விக் கொண்டது. "அய்யோ கடவுளே காப்பாற்று!" என்று அலறியடித்துக் கொண்டு ஓடினார் பக்தர்.

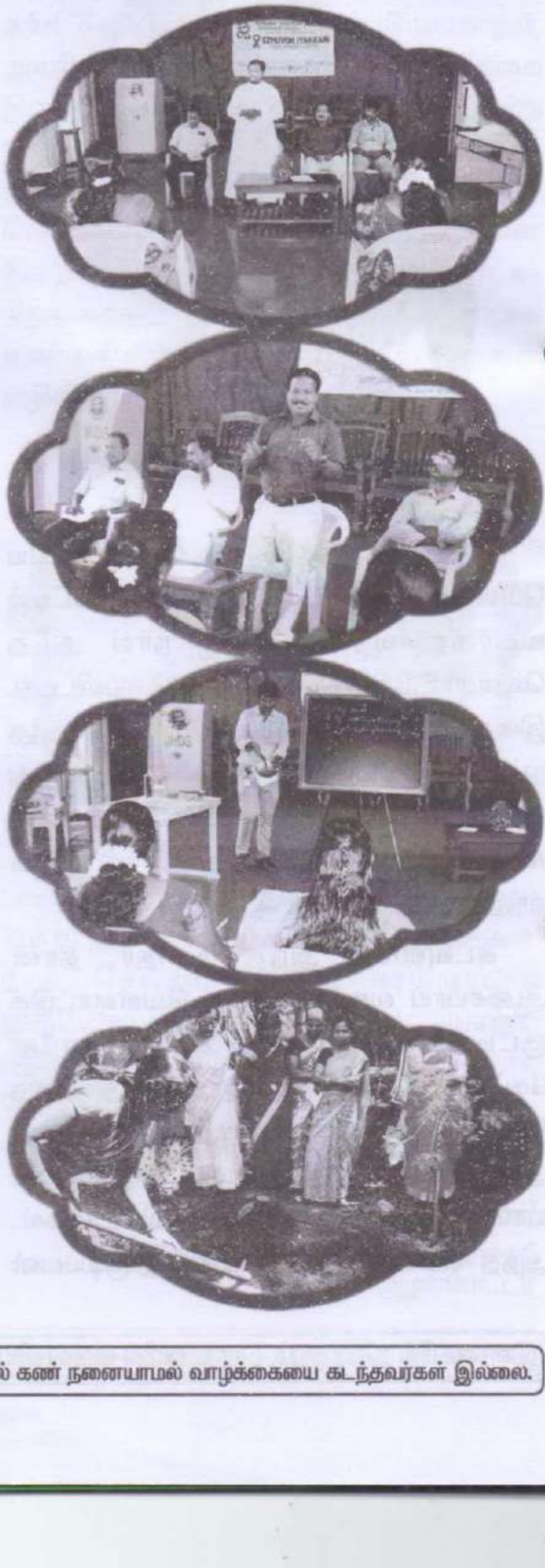
நாம் ஆத்திரத்தில் எடுக்கும் முடிவுகள் பெரும்பாலும் அழிவையே தருகிறது.

எனவே ஆத்திரம் தவிர்த்து பொறுமை யுடனும், நிதானத்துடனும் செயல்படுவோம்.

மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம் - தன்னார்வலர் பயிற்சி

(புற்றுநோய்க்கு எதிரான விழிப்புணர்வு இயக்கம்)

மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையம் மற்றும் காரிதாஸ் இந்தியா இணைந்து எழுவோம் இயக்கம் என்ற இயக்கத்தை சிறந்த முறையில் செயல்படுத்தி வருகிறது. 14.01.2021 அன்று எழுவோம் இயக்கத்தின் தன்னார்வல பொறுப்பாளர்களை ஒருங்கிணைத்து வீட்டு காய்கறி தோட்டம் அமைப்பது குறித்த பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வினை மிட்ஸ் இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள் ஷைஜூ அவர்கள் துவங்கி வைத்து துவக்கவுரையாற்றினார்கள். தொடர்ந்து திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் திட்டத்தின் செயல்பாடுகளை குறித்தும், பயிற்சியின் நோக்கங்கள் குறித்தும் விளக்கமளித்தார்கள். தொடர்ந்து திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு.நாகேந்திரன் அவர்கள் வீட்டு காய்கறி தோட்டம் அமைப்பதன் அவசியம் மற்றும் அதற்கான வழிமுறைகள், மண் வளத்தை மேம்படுத்தும் விதம், இயற்கை உரங்களை வீடுகளிலேயே தயாரிக்கும் விதம் குறித்து செய்முறை விளக்கங்களுடன் பயிற்சியளித்தார்கள். இந்த பயிற்சியானது தன்னார்வலர்களுக்கு வீட்டு காய்கறி தோட்டம் அமைப்பதற்கான ஊக்கத்தை அளித்ததுடன் பிற தன்னார்வலர்கள் மற்றும் மக்களுக்கு வீட்டு தோட்டம் அமைப்பதன் அவசியம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் தூண்டுதலாக அமைந்தது.



எது?

கணவனுக்கு மனைவியை விட உயர்வாக இருக்க வேண்டிய மூன்று
வயது, அறிவு, பணம்

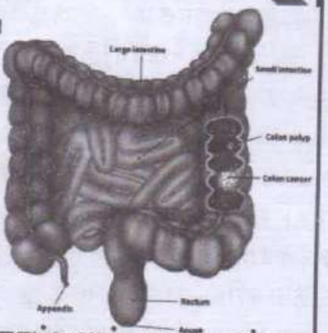
இருவருக்கும் சமமாக இருக்க வேண்டிய மூன்று
புரிதல், சகித்தல், மதித்தல்

மனைவிக்கு கணவனை விட உயர்வாக இருக்க வேண்டிய ஐந்து
பொறுமை, அன்பு, சுத்தம், திட்டமிடல், பிரார்த்தனை

அனைத்திற்கும் மேலாக
வறுமையில் கணவனை நேசிக்கும் பெண்ணும்,
முதுமையில் மனைவியை நேசிக்கும் ஆணும்
தான் இந்த உலகில்
தலைசிறந்த தம்பதியர்

இரைப்பை புற்றுநோய்க்கான காரணங்கள்

1. அதிக காரமுள்ள உணவுகளை தொடர்ச்சியாக எடுத்து வருதல்
2. மது அருந்துதல்
3. அடிக்கடி வலி மாத்திரைகள் எடுத்தல்
4. நாள்பட்ட குடல் புண்கள் மற்றும் இரைப்பை புண்கள் இருப்பது



இரைப்பை மற்றும் குடல் சார்ந்த புற்று நோய் வராமல் இருக்க மஞ்சள் ஒரு சிறந்த தடுப்பு மருந்து. மஞ்சளின் பல்வேறு கூறுகள் ஒருங்கிணைந்து இந்த காரணிகளை எல்லாம் சரி செய்வதால் தான் இந்தியாவில் மேற்கத்திய நாடுகளை காட்டிலும் குடல் புற்று நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை குறைவு என புற்றுநோய் பேராசிரியர் டாக்டர் பரத் அகர்வால் தெரிவிக்கிறார். மஞ்சளை தனியாக எடுத்துக் கொள்ளும் போது அதன் உட்கிரகிக்கும் வேகம் குறைகிறது. ஆனால் பால் மற்றும் உணவுப் பொருட்களில் கலந்து உணவாகும் போது அதன் உட்கிரகிக்கப்படும் வேகம் மற்றும் அளவு அதிகரித்திருப்பதை நவீன ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. எனவே நம் வீட்டு சமையலில் மஞ்சளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்போம்.

விழிப்புணர்வு இருந்தால் விதியை கூட வெல்லலாம்...

அகில உலக புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு 21.02.2021 அன்று மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் உள்ள அனைத்து சுய உதவி குழுக்கள் மற்றும் கோல்பிங் குடும்பங்கள் ஒன்றிணைந்து மாலை 4 மணி முதல் 5 மணிவரை புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரத்தினை நடத்தியது. விழிப்புணர்வு கூட்டங்களாகவும், பேரணி களாகவும் நடைபெற்ற இப்பிரச்சாரங்களில் ஏழு பகுதிகளில் மருத்துவர்கள் கலந்து கொண்டு புற்றுநோய் குறித்த கருத்தரங்குகள் நடத்தினார்கள். 32 பங்கு தளங்களில் பங்குதந்தையர்கள் கலந்து கொண்டு விழிப்புணர்வு குறித்து சிறப்புரை யாற்றினார்கள். 7 பகுதிகளில் அருட் சகோதரிகள் தலைமையேற்று புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு அளித்தார்கள். நாகர்கோவில் கிறிஸ்துவிளாகம் பகுதியில் நடைபெற்ற பேரணியில் காரிதாஸ் இந்தியாவின் அலுவலர் திரு.சகாய ராஜ் ஆன்டனி மற்றும் தமிழ்நாடு அரசு அறிவியல் துறையின் செயலர் திரு.டொமினிக் ராஜ் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டு பிரச்சாரத்தினை சிறப்பித்தார்கள். பல பகுதிகளில் பஞ்சாயத்து உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள். இது தவிர குழுக்கள் வாரியாகவும் இந்த விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் கோஷங்கள் எழுப்பி, புற்றுநோய் எதிர்ப்பு உறுதிமொழி எடுக்கப்பட்டு மிகவும் சிறப்பான முறையில் அனுசரிக்கப்பட்டது. பங்கு தந்தையர்கள், அருட்சகோதரிகள், திருத்தொண்டர், மருத்துவர்கள், பஞ்சாயத்து உறுப்பினர்கள், மிட்ஸ் பணியாளர்கள் ஆகியோர் தலைமையேற்று சிறப்பித்த இப்பிரச்சாரங்களில் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள், கோல்பிங் குழு உறுப்பி னர்கள், பங்கு மக்கள் என மொத்தம் 4747 மக்கள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றதுடன் உறுப்பினர் அல்லாத சமூக மக்களுக்கும் விழிப்புணர்வு அளித்தனர்.

குடும்பங்கள் உயர்வடைய

11.02.2021 அன்று குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட ஜெர்மன் பயனாளிகளுக்கு சிறுதொழில் செய்வதற்கான கடனுதவி வழங்கும் கூட்டம் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார், திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் அருட்சகோதரி செல்வமேரி ஆகியோர் கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டனர். இக்கூட்டத்தில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அவர்கள் பயனாளிகளின் குடும்பம் முன்னேற வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் உதவியாளர்கள் பல்வேறு இன்னல்களுக்கு மத்தியிலும் இந்த உதவித்தொகையினை வழங்கி வருகிறார்கள். எனவே பயனாளிகள் நல்ல முறையில் தொழில் செய்து தங்களின் குடும்பங்களை முன்னேற செய்வதும், உதவியாளர்களுக்காக ஜெபிப்பதும் மட்டுமே அவர்களுக்கு செய்யும் நன்றியாகும் என்று கூறினார்கள். தொடர்ந்து திட்ட அலுவலர் அவர்கள் தொழில் செய்வதால் குடும்பங்களில் ஏற்படும் முன்னேற்றங்கள் குறித்து விளக்கமளித்தார்கள். பின்னர் 66 பயனாளிகளுக்கு சிறு தொழில் செய்வதற்காக ரூபாய் 6,29,000/- உதவித் தொகை வழங்கப்பட்டது.

08.02.2021 அன்று ஆஸ்திரேலியாவை சேர்ந்த ஆர்ச்சர் குடும்பத்தினரால் மிட்ஸ் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு சிறு தொழில் செய்வதற்கு நபருக்கு ரூபாய் 10000/- வீதம் 21 உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 2,10,000/- வழங்கப்பட்டது.

அன்புத்தோழி

அழகு புன்னகையில்
அறிமுகம் தந்தாய்... !
அழிக்க முடியாத
அன்பை தந்தாய்.... !
கறை படியாத
நட்பை தந்தாய்.... !
கலங்கரை விளக்கமாக
ஒளியைத் தந்தாய்.... !
மறக்க முடியாத
நினைவுகள் தந்தாய்.... !

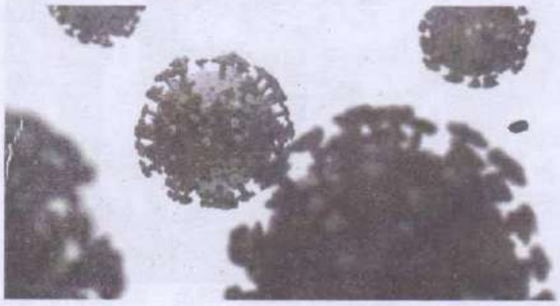
மானிடப் பிறவியை
ரசிக்க வைத்தாய்.... !
தேவதை
வானில் மட்டும் இல்லை - தோழியே
உன்னிலும் இருக்கிறாள்.... !

ஜெ. சிபியா, குசைபுரம்

கோவிட் - 19

நீ ஒரு கொடியவன்
உன்னை கண்டு பயப்படாத யாரும்
இந்த உலகிலேயே இல்லையே?
எந்த வைரசாலும்
முடிக்க முடியாத செயலையும்
நீ முடித்து விட்டாயே
நீ ஒரு மந்திரவாதியுமில்லை
நீ ஒரு தந்திரவாதியுமில்லை
நீ மக்களை பிரள வைத்த
கொலைகாரன்

S.F. பிறைசின், குசைபுரம்



08.02.2024 அன்று Billy Goat என்ற திட்டத்தின் கீழ் ஆடு வளர்ப்பதற்காக 5 சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு நபருக்கு ரூபாய் 6,500/- வீதம் மொத்தம் ரூபாய் 32,500/- வழங்கப்பட்டது.

கடுமையான கஞ்சத்தனம், தகுதியற்ற தற்பெருமை, எல்லையற்ற பேராசை ஆகிய மூன்றும் மனிதனை வீணாக்கி விடும்

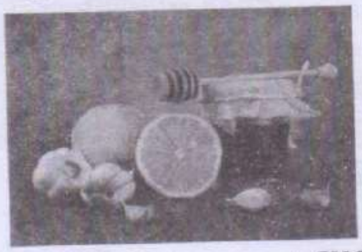
தலித் மக்கள் மேம்பாட்டு இயக்கம்

சிறு தொழில் கடனுதவி வழங்குதல்

மிட்ஸ் சமூகப் பணிமையமானது மனாஸ் யூனிதாஸ் என்ற நிறுவனத்துடன் இணைந்து மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தில் உள்ள தலித் மக்களை ஒன்றிணைத்து அவர்களின் மேம்பாட்டிற்காக பல்வேறு சுய தொழில்கள் செய்ய கடனுதவி வழங்க முன்வந்துள்ளது. 20.01.2021 அன்று நாகர்கோவில் மண்டலத்தில் வைத்து மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ், அவர்கள் இந்த கடனுதவி திட்டத்தை துவங்கி வைத்தார்கள். அன்றைய தினம் ஆடு வளர்ப்பதற்காக ஒரு பயனாளிக்கு ரூபாய் 10,000/- வீதம் 87 பயனாளிகளுக்கு ரூபாய் 8,70,000/- வழங்கப்பட்டது. அத்துடன் அரசு கால்நடை உதவி இயக்குநர் திரு.ராஜமோகன் அவர்களால் ஆடு வளர்த்தல் முறைகள் குறித்த கருத்தரங்கும் நடத்தப்பட்டது. இக்கருத்தரங்கில் பயனாளிகள் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டு தங்கள் சந்தேகங்களை கேட்டு தெரிந்து கொண்டனர். அடுத்ததாக 21.01.2021 அன்று மேக்கோடு என்ற கிராமத்தில் வைத்து பனை ஓலையில் பெட்டி மற்றும் பாய் தயாரிக்கும் தொழிலுக்காக 49 பயனாளிகளுக்கு 4,90,000/- கடனுதவி மற்றும் திருமதி.லலிதா அவர்களால் பெட்டி முடைதல் பயிற்சியும் வழங்கப்பட்டது. 27.01.2021 அன்று ஞானதாசபுரம் கிராமத்தில் வைத்து கோழி வளர்த்தல் தொழிலுக்காக 29 பயனாளிகளுக்கு ரூபாய் 2,90,000/- கடனுதவி மற்றும் திருமதி.சந்திரி அவர்களால் கோழிவளர்த்தல் முறைகள் குறித்த கருத்தரங்கும் நடத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்வுகளில் மிட்ஸ் இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள்ஷைஜூ, திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப், ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு.பேட்ரிக்மற்றும் அமைப்பாளர்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

காலையில் தினம் ஒரு டம்ளர்

ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி, அதில் நான்கு பூண்டை போட்டு கொதிக்க விட்டு, ஆறியபின் தேன், எலுமிச்சை சாறு கலந்து தினமும் காலையில் குடிப்பதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். உடலின் கொழுப்பை கரைத்து உடலை வலுப்படுத்தும். சுவாசப் பிரச்சனைகள், கல்லீரல் பிரச்சனைகள், உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சரும சுருக்கம் குறையும்.



நேசராணி

மிட்ஸ் காமராஜர் SHG, நாகர்கோவில் - 1

எது அழகு?

குழந்தைகளை அன்போடும், பண்போடும்
அரவணைத்து பேணி வளர்க்கும் பெற்றோர் அழகு
பெற்றோர்களை வயதான காலத்தில் பேணி
காக்கும் பிள்ளைகள் மிக அழகு!
மனைவியை மட்டம் தட்டாத கணவன் அழகு
கணவனை விட்டுக் கொடுக்காத மனைவி மிக அழகு!
பெண்களை கண்ணியமாக நடத்தும் ஆண்கள் அழகு
நிமிர்ந்த நன்னடை நேர்கொண்ட பார்வையுடன் கண்ணியம் காக்கும் பெண்கள் மிக அழகு!
செய்யும் தொழிலை மிக திறமையுடன் செய்யும் மானிடர் அழகு
தொழிலில் அறத்தையும், நேர்மையையும் இரு கண்களாக போற்றும் மனிதர்கள் மிக அழகு!
கையூட்டு வாங்காத கைக்கு சொந்தக்காரர் அழகு
சமுதாய மேம்பாட்டிற்கு உழைக்கும் மனிதர்கள் யாவருமே அழகு!
பிறர் மனம் புண்படாமல் பேசும் மனிதர்கள் அழகு
பிறரை ஊக்கப்படுத்தும் சொற்களுக்கு சொந்தக்காரர்கள் மிக அழகு!
பிறர் துன்பம் கண்டால் கலங்கும் கண்கள் அழகு
அத்துன்பத்தை களைந்திட உதவும் கைகள் மிக அழகு!
சாலைகளில் விபத்து நேராமல் பொறுப்புடன் வாகனங்கள்
ஓட்டும் ஓட்டுநர்கள் அழகு
மருத்துவ துறையினரின் தன்னலமற்ற சேவை மிக அழகு!
பணிவாக இருக்கும் பண்பாளர் அழகு
மலர்ந்த முகமும், இனிய சொல்லும் கொண்ட மாந்தர் எப்பொழுதுமே அழகு!

நேசராணி

மிட்ஸ் காமராஜர் SHG, நாகர்கோவில் - 1

ஏழு வகை நற்குணங்கள்

- ஏழ்மையிலும் நேர்மை
- கோபத்திலும் பொறுமை
- தோல்வியிலும் விடாமுயற்சி
- வறுமையிலும் பரோபகாரம்
- துன்பத்திலும் மனோபலம்
- செல்வத்திலும் எளிமை
- பதவியிலும் பணிவு

08.02.2021 அன்று All for Life Life for All திட்டத்தின் கீழ் மிட்ஸ் சுய உதவி குழுக்களில் உள்ள 10 உறுப்பினர்களுக்கு பல்வேறு சிறு தொழில்கள் செய்ய நபருக்கு ரூபாய் 7500/- வீதம் மொத்தம் ரூபாய் 75,000/- வழங்கப் பட்டது.

17.02.2021 அன்று விருட்சம் கடன் உதவி திட்டத்தின் கீழ் 16 சுய உதவி குழுக்களில் உள்ள 80 உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 24,00,000/- கடனுதவி வழங்கப்பட்டது.

தெரியுமா உங்களுக்கு?

- முதலை சுமார் 7 மீட்டர் நீளம் வரை வளரும்
- சிலந்தி ஒரு மணி நேரத்திற்கு சுமார் 112 மீட்டர் வரை நூலை உருவாக்கும்
- மனித உடலில் இரத்தம் பாயாத பகுதி கருவிழி
- தேசிய கீதம் பாடி முடிக்க வேண்டிய காலம் 52 வினாடிகள்
- உலகிலேயே அதிக அளவு எரிமலைகள் கொண்ட நாடு இந்தோனேசியா

பழகு

நட .... அதிர்வின்றி
பேசு .... பணிவாக
உண்ணு ....அளவாக
சுவாசி ....ஆழமாக
தூங்கு ....அமைதியாக
உடுத்து .... அழகாக
செயல்படு ....அச்சமின்றி
உழை .... உண்மையாக
சிந்தி .... சுயமாக
நம்பு .... சரியாக
பழகு .... நாகரீகமாக
திட்டமிடு .... முன்னதாக
ஈட்டு .... நேர்மையாக
சேமி .... சிறிதாவது
செலவிடு .... யோசித்து
நேசி .... பேதம் கடந்து
படி .... முடிவின்றி

மிட்ஸ் உறுப்பினர் நலத்திட்டம் வழியாக கடந்த ஆண்டு (2020) இறப்பு நிதி பெற்ற உறுப்பினர்கள் விபரம்

Sl. No	Member Name	Nominee Name	SHG Name	Cluster Name	Cheque Issued date	Amount (Rs.)
1	Kurusumuthu	Bala Krishnan	Vaniyanvilai	Kuzhithurai	29.01.2020	10,000
2	T.Mallika	V.Shaji	Manamkani	Attoor	11.02.2020	10,000
3	C.Lilly	Manokaran	Manjathoppu	Kirathoor	24.02.2020	10,000
4	Kamalabai	Rajesh	Ottuvilai	Sooriacode	03.03.2020	10,000
5	P.Renjini	Ponniyan	Vasantham Thanuvamthoppu	Unnamalaikadai	04.03.2020	10,000
6	Sarasam	Indira	MIDS Matha	Chinnathurai	17.03.2020	10,000
7	T.L.Rani	V.Nadarajan	MIDS Kandachanvilai	Sooriacode	17.03.2020	10,000
8	Mariarose	Ambrose	Thanamkattuvilai	Attoor	24.03.2020	10,000
9	A.Marthammal	Savariadimai	MIDS Thental	Marthandam	02.06.2020	10,000
10	Gladis Vimala	David	Pilankalai IV KLP	Pilankalai	12.06.2020	10,000
11	Selvi	Nesaiyan	MIDS Pushpagiri	Palavilai	14.08.2020	10,000
12	Lalitha	Lali	Kottavilai II	Kuzhithurai	28.08.2020	10,000
13	Daisy	Raju	MIDS Aathivilai	Nadaikkavu	04.09.2020	10,000
14	Pushpa leela	Theresammal	MIDS Meega	Boothapandy	09.09.2020	10,000
15	Gracy	Chellaiya	Udhayam	Agasteeswaram	09.09.2020	10,000
16	Alphonsa	Ressal Raj	Nadaicavu V	Nadaikkavu	28.09.2020	10,000
17	Rexlin Mary	Varghese	MIDS Jesus	Chinnathurai	30.09.2020	10,000
18	Mary Jaba	Glastin Smith	Kanjiramthattu	Kirathoor	27.10.2020	10,000
19	Thayamary	Thankaraj	Mavunnavilai	Kirathoor	27.10.2020	10,000
20	J.Sumithra	T.Sasikumar	MIDS Kurinchi	Sooriacode	27.10.2020	10,000
21	Pushpam	Ramesh	MIDS Pavailagam	Palavilai	27.10.2020	10,000
22	Kosalai	Usha(Beaula)	MIDS Vellamketty	Kirathoor	27.10.2020	10,000
23	J.Visalazhyamma	Sunil Kumar	MIDS Madathuvilai	Chellamkonam	04.11.2020	10,000
24	M.Jospin Punitha	N.D.Deva Sahaya Jilson	Thendal	Agasteeswaram	05.11.2020	10,000
25	Sundarai	Usha Kumari	Konnakadu	Sooriacode	05.12.2020	10,000
26	L.Mary	Arulappan	MIDS Lavanya	Nagercoil II	08.12.2020	10,000
27	Rosily	Thankaraj	MIDS Kovilthattu	Palavilai	21.12.2020	10,000
28	Rexi	Prasanth	MIDS Theresa	Chinnathurai	21.12.2020	10,000
29	Prasanna Kumari	Balan	Deer Kottaram	Mantharamputhoor	23.12.2020	10,000
30	Nisha	Satheesh	Deer Kottaram	Mantharamputhoor	23.12.2020	10,000

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

உங்கள் அறிவிற்கு ஒரு சவால்

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

இடமிருந்து வலம்

1. அகில உலக பெண்கள் தினம் எந்த மாதம் கொண்டாடப்படுகிறது? (3)
2. எலிசா சோதனை எந்த நோயை கண்டறிய உதவும்? (4)
3. இந்தியாவின் மிகப் பெரிய நதி எது? (3)
4. மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் விதவைகளின் முன்னேற்றத்திற்காக துவங்கப்பட்ட இயக்கத்தின் பெயர்? (9)
6. இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த இலக்கிய விருது எது? (7)
8. உடலில் உள்ள மிகச் சிறிய சுரப்பி எது? (4)
9. இந்தியாவின் தேசிய வருமானத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது? (4)
10. விருட்சம் கடன் குழுக்களுக்கு எந்த திட்டத்தின் வழியாக வழங்கப்படுகிறது? (5)
12. அறிவற்றவன் மறுபெயர்? (3)
13. இந்தியாவில் அதிகமாக தேயிலை உற்பத்தியாகும் இடம் எது? (4)
16. இராணுவ ஆட்சி நடைபெறும் நாடு? (5)
17. மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் உள்ள பணிமண்டலங்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை? (3)
19. ஆஸ்கார் பரிசு பெற்ற முதல் இந்தியர்? (6)
20. இந்தியாவின் முதல் குடிமகன் யார்? (9)
21. கால்நடைகளில் ஆடுகளில் உண்டாகும் நோய்? (6)
22. உலகில் எந்த நாடு அதிக அளவில் ரப்பர் உற்பத்தி செய்கிறது? (4)

மேலிருந்து கீழ்

1. வைட்டமின் ஏ குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோயின் பெயர்? (5)
5. இன்சுலினை சுரக்கும் உறுப்பு? (4)
7. புற்றுநோய் பற்றி அறியும் பிரிவின் பெயர்? (5)
8. கண்களில் சுரப்பது? (4)
12. தொல்காப்பியம் எத்தனை அதிகாரங்களை கொண்டது? (3)

வலமிருந்து இடம்

11. எமனுக்கு இன்னொரு பெயர்? (3)
12. இதயத்திற்கு அடுத்தபடியாக நமது உடலில் உள்ள மிக முக்கியமான உறுப்பு எது? (2)
14. தாவரம் வளர இது தேவை? (2)
18. சதம் என்பது எத்தனை? (2)

கீழிருந்து மேல்

15. மேடையில் நடிப்பது? (4)

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 ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

முகவரி

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

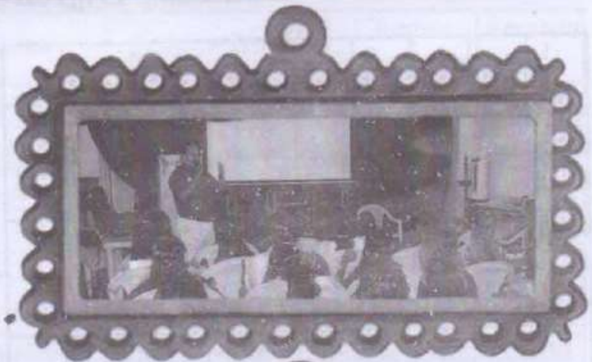
டிசம்பர் மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில்
வெற்றி பெற்றவர்
திருமதி. சரஸ்வதி, மிட்ஸ்
வாணியன்விளை II சுய உதவிகுழு,
குழித்துறை கிளஸ்டர்

பரிசுகள்
ஆண்டிறுதியில்
வழங்கப்படும்.

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

கல்வி சிறக்க கரம்கொடுப்போம்...

மிட்ஸ் தளிர்கள் உலகம் திட்டம் வழியாக 536 மாணவர்கள் கல்வி உதவித்தொகை பெற்று பயனடைந்து வருகின்றனர். தற்போது 24 பயனாளிகள் இந்த திட்டத்தில் புதிதாக சேர்க்கப் பட்டுள்ளனர். அவர்களுக்கான வழி காட்டுதல் பயிற்சியானது 05.02.2021 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தில் மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி வினிதா ராணி மற்றும் நாஞ்சில் கத்தோலிக்க கலைக் கல்லூரியில் சமூகப்பணி பயிலும் மாணவிகளும் கலந்து கொண்டனர். முதலில் மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டனர். பின்னர் கல்லூரி மாணவி செல்வி.ஹெர்லின் ஜோயல் அவர்கள் கல்வியின் முக்கியத்துவம் குறித்து சிறப்புரை யாற்றினார்கள். தொடர்ந்து திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் மிட்ஸின் செயல்பாடுகளையும், தளிர்கள் திட்டத்தின் செயல்பாடுகளையும் விளக்கி கூறினார்கள். பின்னர் திருமதி. வினிதா ராணி தளிர்கள் திட்டத்தின் பொதுவான ஒழுங்குமுறைகள் குறித்து விளக்கினார்கள். இறுதியில் அனைவருக்கும் வங்கி கணக்கு துவங்கப்பட்டு இத்திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டனர்.



11.02.2021 அன்று மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் கீழ் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்று நோயாளிகளின் மருத்துவ செலவிற்கு ரூபாய் 15,000/- வழங்கப்பட்டது.

கடி ஜோக்ஸ்

குழந்தை : ஆண்டி அம்மா ஒரு கப் சீனி கேட்டாங்க.........

ஆன்டி : தரேன் குட்டி வேற என்ன சொன்னாங்க......

குழந்தை : இந்த கிறுக்கி தர லைன்னா எதிர் வீட்டு ஆண்டிட்ட கேளுன்னாங்க.....

மனைவி : எல்லை தாண்டிய பயங்கர வாதம் அப்படின்னா என்னங்க?

கணவன் : நீ என் மேல பூரிக்கட்டையை தூக்கி எறியும் போது அது தெருவுல போறவங்க மேல படுதுல்ல அதான்...... !

அம்மா : டேய் ஏண்டா முடியை நீளமா வளர்த்துக்கிட்டு ரப்பர் பேண்டெல்லாம் மாட்டிட்டு திரியறே......?

பையன் : இது தாம்மா இப்போ பேஷன்.

அம்மா : நாயே..... உங்க அக்காவை பொண்ணு பாக்க வந்தவங்க உன்னை பிடிச்சிருக்குன்னு சொல்லிட்டு போயிருக்காங்க

கணவன் : என்னடி இது, பிரியாணிலே டூத்பேஸ்ட் வாடை அடிக்குது......?

மனைவி : லவங்கம், புதினா, உப்பு மூணுமே காலி ஆயிடுச்சு. அதான் கொஞ்சம் டூத் பேஸ்ட் போட்டேன். அதுல மூணும் இருக்காமே....

தந்தை : ஏன்டா உங்க ஸ்கூல்ல ரன்னிங் ரேஸ் இருக்குன்னு சொன்னியே, என்னாச்சு?

மகன் : அத ஏன் கேக்குறப்பா? எனக்கு பயந்து எல்லா பசங்களும் எனக்கு முன்னாடியே ஓடிப் போயிட்டாங்க.....

நீரின்றி அமையாது உலகு

உலக தண்ணீர் தினம் மார்ச் 22

பூமியில் உள்ள அனைத்து உயிரினங்களும் உயிர் வாழ நீர் மிக மிக அவசியம். 1993-ம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஐ.நா சபையின் 47-வது கூட்டத் தொடரில் உலக தண்ணீர் தினம் அனுசரிக்க அறிவிக்கப்பட்டது. நீர் நிலைகளை காப்பதும், நீர் வளத்தை பெருக்குவதும் தான் இத்தினத்தின் நோக்கம்.

நாம் வாழும் இப்பூமி 3 பங்கு நீரினாலும், ஒரு பங்கு நிலத்தினாலும் ஆனது. இந்த 3 பங்கு நீரும் மனித வாழ்க்கைக்கு உகந்ததா என்றால் இல்லை என்றே சொல்லலாம். ஆம் 97% உப்பு நீராகவும், 2% பனிக் கட்டியாகவும் உள்ளன. எஞ்சிய 1% நீரையே குடிப்பதற்கும், விவசாயத்திற்கும் மற்ற தேவைகளுக்கும் பயன்படுத்தும் நிலையில் உள்ளோம்.

"நீர் உயர நெல் உயரும்", "தாயைப் பழித்தாலும் தண்ணீரை பழிக்காதே" போன்ற

முதுமொழிகளும் தண்ணீரின் முக்கியத்து வத்தை நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றன. மனித உடலில் 75% நீர் திறன் உள்ளது. அதில் 1% நீர் குறைவு ஏற்பட்டாலே உடலில் நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

இன்று 120 கோடி மக்களுக்கு பாதுகாப்பான குடிநீர் கிடைக்கவில்லை. உலக அளவில் 26 நாடுகளில் தண்ணீர் பற்றாக்குறை உள்ளது. இச்சூழலில் தண்ணீரை பங்கிடுவதில் நாடுகளுக் கிடையேயும், மாநிலங்களுக்கிடையேயும் சிக்கல் நீடிக்கிறது. ஆயிரம், இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே மழை நீரை சேகரிக்க அணைகள், நீர் தேக்கங்கள், கண்மாய்கள், ஏரிகள், குட்டைகள் கட்டப்

பட்டன. ஆனால் இன்று நில ஆக்ரமிப்பு களால் மழை நீரை சேகரிக்க வழியில்லாமல் அத்தண்ணீர் கடலில் கலக்கின்றது.

சமீபத்தில் நடத்திய ஆய்வின் படி உலகில் சுமார் 200 நகரங்களில் தண்ணீர் பஞ்சம் உள்ளது. இதில் தென் ஆப்ரிக்காவில் உள்ள கேப் டவுண் நகரம் இன்று தண்ணீர் இல்லா நிலையில் உள்ளது. மேலும் உலக அளவில் தென் ஆப்ரிக்கா, பிரேசில், ஈரான், கம்போடியா, இந்தியா, சீனா, சிங்கப்பூர் லிபியா உள்ளிட்ட 11 நாடுகளில் தண்ணீர தட்டுப்பாடு உள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகிறது.

இன்று தொழிற்சாலையிலிருந்து வரும் கழிவுகள் ஆற்றுநீரில் கலப்பதால் வேளாண்மைக்கு ஆற்று நீர பயனில்லாமல் உள்ளது. மக்கள் இத்தண்ணீரை பயன் படுத்துவதால் நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். சிற்றூர்களில் வாழும் மக்களை காட்டிலும் நகர்ப்புறம் வாழும் மக்கள் பயன்படுத்தும் தண்ணீர் 6 மடங்கு அதிகமானதாகும். தொழிற்சாலைகளின் ஆழ்துளை உறிஞ்சி குழாய்களினால் நிலத்தடி நீர் உறிஞ்சப் படுவதால் தண்ணீர் இல்லா நிலை உருவாகியுள்ளது.

இயற்கை அன்னை நமக்கு தந்த பொக்கிஷமாகிய சுத்த தண்ணீர் இன்று பாட்டில்களில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது. நிலாவில் தண்ணீர உள்ளதா என ஆராய்சி செய்யும் அரசுகள் பூமியில் உள்ள நீர் ஆதாரங்களை சேகரிக்க நதிகளை இணைத்தல், குளங்களை தூர்வாருதல், மழை நீர் சேகரித்தல், காடுகளை பாதுகாத்தல், அணைகளை கட்டுதல் என செயல்பட்டால் நலமாக அமையும்.

ஒரு சொட்டு பெட்ரோலுக்கு செலவிடும் பணத்தை விட ஒரு சொட்டு தண்ணீருக்கு அதிகமாக செலவிடும் நாள் வெகு தொலைவில் இல்லை என ஐ.நா எச்சரிக்கிறது. தண்ணீர இல்லாமல் தவிக்கும் நிலையில், மூன்றாம் உலகப்போர் தண்ணீருக்கான போராகத் தான் இருக்கும் எனவும் எச்சரிக்கிறது ஐ.நா சபை. எனவே தண்ணீர் சிக்கனம், தேவை இக்கணம் என அனைவருக்கும் விழிப்புணர்வு கொடுத்து நீர் நிலைகளை பாதுகாப்போம்.

திருமதி. ஆரோக்கிய கில்டா
அமைப்பாளர், நாகர்கோவில் பணிமண்டலம்

மாற்றத்தின் முகவரி மகளிர்...

பெண் என்பவள் சக்தியின் அம்சம். உலகின் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தியை அளிக்கும் சர்வ வல்லமை படைத்தவளாக பெண் இருக்கின்றாள்.

"மங்கையராய் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்திடல் வேண்டுமம்மா"

பெண் ஒரு செயலை செய்ய நினைத்து விட்டால் அச்செயலை செய்து முடிக்கும் வரை ஓய மாட்டாள். ஒரு ஆண் என்பவன் ஒரு நேரத்தில் ஓர் செயலை மட்டும் சிந்தித்து செயல்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவன். ஆனால் ஒரு பெண்ணோ பல விதமான வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் சிந்தித்து செயல்படுத்தும் அதீத ஆற்றல் பெற்றவள். எனவே தான் பெண்களை புதுமைப் பெண் என்று வருணிக்கிறார்கள்.

அறிவை வளர்க்கும் புனித இடமான கல்வி கூடங்கள், கருணை இல்லங்கள், உயிர்காக்கும் மருத்துவமனைகள், ஆற்றுப் படுத்தும் மையங்கள் போன்றவற்றில் பெரும் பான்மையினராக பெண்களே இருக்கின்றனர் காரணம் அவர்களது பொறுமையும், தன்னலமற்ற சேவையும் தான். அதுமட்டுமல்லாமல் விளையாட்டு துறை, விண்வெளி துறை, விமான சேவை, அரசியல் என அனைத்து துறைகளிலும் புன்னகையுடனும், பாசத்துடனும் தேவதைகளாக வலம் வருகின்றனர் பெண்கள்.

வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கி கிடந்த பெண்கள், தற்போது வானில் பறந்து

கொண்டி ருக்கிறார்கள் என்றால் அதற்கு பல்வேறு வீரப் பெண்கள் நடத்திய போராட்டங்களின் வெளிப்பாடு தான் காரணம். அப் போராட்டங்களின் வழியாக ஆணாதிக்க சமுதாயத்திலிருந்து பெண்களுக்கான உரிமைகளை வென்றெடுத்ததன் வெற்றியாக தான் மார்ச் 8-ம் தேதியை நாம் மகளிர் தினமாக கொண்டாடுகிறோம்.

பெண்களின் வளர்ச்சி, வெற்றி என்று புகழ்ந்து கொண்டு சென்றாலும் பெண்களுக்கு எதிராக நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வன்முறைகள் வளர்ந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றன. பெண்சிசுக் கொலை

திருமதி.கார்த்தியாயினி

திருமதி.லிசிபாய்

திருமதி.சாந்தி

திருமதி.டெய்சி

தொடங்கி பாலியல் கொடுமைகள், சிறுமிகள் மீதான வன்முறை, ஆசிட் வீச்சு என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். சமீப காலமாக சாதனை பட்டியலில் இருக்கும் பெண்களை விட, சமூக மிருகங்களால் சாக்கடைக்குள் தள்ளப்பட்ட பெண்களின் பட்டியலே அதிகம்.

ஒரு ஆண் சாதித்தால் அவனது திறமைக்கு புகழ் கிடைக்கின்றது. ஆனால் அதையே ஒரு பெண் சாதித்தால் அவளது திறமை புதைக்கப்பட்டு வேறு வழியில் சாதித்திருப்பாள் என்ற அவப்பெயரே மிஞ்சுகிறது. தோல்விகளை கண்டு துவண்டு விடாது அதை எதிர் கொண்டு வாழ்வில் வெற்றி கண்ட அநேகம் பெண்கள் இன்று நம்முடன் வாழ்கின்றனர். அதே சமயம் சமூகத்தின் நெருக்கடிகளுக்கு பயந்து தங்கள் இன்னுயிரை மாய்த்து கொண்ட பெண்களும் இருக்கின்றார்கள்.

பெண் சுயமாக, பாதுகாப்பாக இயங்க சுதந்திரம் கிடைக்க வேண்டும். பெண் இப்படித் தான் வாழ வேண்டும் என்ற எழுதப்படாத சட்டங்கள் தகர்க்கப்பட வேண்டும். பெண்களின் உயிரையும், உள்ளத்தையும் வதைக்கின்ற அத்தனை விலங்குகளும் உடைத்தெறியப்பட வேண்டும். ஒரு பெண் இரவில் அனைத்து நகைகளையும் அணிந்து கொண்டு பயமின்றி தனியாக வலம் வருகின்ற நாள் தான் பெண் முழுமையான சுதந்திரம் பெற்றிருக்கிறாள் என்ற தேசத் தந்தை மகாத்மா காந்தியின் கூற்று உண்மையாக வேண்டும்.

சிற்பியின் சிலை செதுக்காத, சிலையின் ஒளி பெண்

தன் கைத்திறனில் கலை வடிவம் தருபவள் பெண்

விழிகளில் நிலைத்திடும் கம்பீரம் - இவள்

பார்வையில் வெளிப்படும் கோபத்திலும், குணம் இருக்கும்

மனதில் வேதனை ஆயிரம்..... ஆனால்

உதட்டில் புன்னகை பூரணம்

எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்தும், எதிர்வினைகளை எதிர்த்தும்

எதிர்நீச்சல் போடும் எம் குலப் பெண்கள் - வளர்ந்து வரும்

இந்தியாவின் வளமிக்க வைரங்கள்

பெண்ணால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்பதே உண்மை. யாரையும் சார்ந்திருக்காமல் தன் சொந்த காலில் நிற்க கூடியவள் பெண் என்பதே இந்த மகளிர் தினம் நமக்கு உணர்த்தும் உண்மைகள்.

திருமதி. ஷகிலா, திருமதி. றீனா, திருமதி. தங்கம், திரு. தேவராஜ்,
அமைப்பாளர்கள், மார்த்தாண்டம் பணிமண்டலம்

இதயத்தின் வலி

வலிகளை இறக்கி வைக்க
இடமில்லாத போது தான்
கண்கள் இறங்கி வந்து
அதற்காக கண்ணீர் சிந்துகிறது

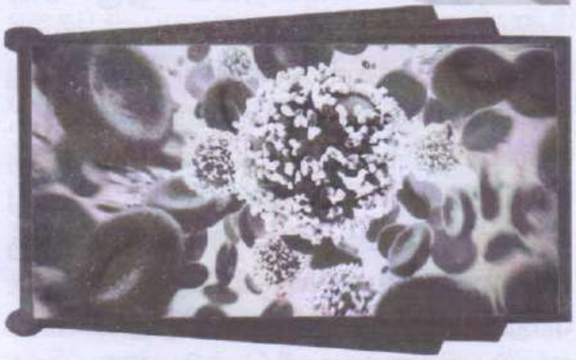
Be bold when you're lose,
Be calm when you're win...

Changing the face can
Change nothing....
But, facing the change can
Change everything....

S. அபின், தச்சூர்கோணம்

பிறர் வாயை மூட முயற்சிப்பதை விட நம் காதை மூடிக் கொள்வது சிறந்தது

புற்றுநோயை விரட்டிட...



செல்வந்த நாடுகளின் நோய் என்று ஒரு காலத்தில் கருதப்பட்டு வந்த புற்றுநோய் இன்று உலகின் அனைத்து நாடுகளையும் மிக மோசமாக ஆக்ரமிக்க தொடங்கியுள்ளது. 2012 -ம் ஆண்டில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளி விவரத்தின் படி உலகெங்கும் ஒரு கோடியே 41 இலட்சம் பேர் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும் 82 இலட்சம் பேர் புற்றுநோயால் மரணமடைந்துள்ளனர் என்றும் அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

புற்றுநோய் என்பது உடல் செல்களின் அசாதாரண மாற்றங்களால் விளையும் நோயாகும். உடலானது பல கோடி செல்களால் உருவானது. சாதாரண செல் வளரும். அதன்பின் அவை இரண்டாக பிளவு பட்டு இறக்கும் போது புதிய செல்கள் உருவாகும். சில நேரங்களில் சில செல்கள் இறப்பதில்லை. அதனால் அவை தன்னிச்சையாக கட்டுப்பாடின்றி பிரிந்து ஒரு கட்டியாக வளர ஆரம்பிக்கும். இதையே புற்றுநோய் என அழைக்கிறோம்.

புற்றுநோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

புகையிலை உபயோகித்தல், முறையற்ற உணவு பழக்கவக்கங்கள், உடல்பருமன், சூரிய கதிர்வீச்சு, மாசுக்கள், நச்சு வாயுக்களை வெளியிடும் ஆலைகளில் பணிபுரிதல், சுற்றுச்சுழல் சீர்கேடு, வாழ்க்கை முறை மாற்றம் போன்றவை புற்றுநோய் ஏற்பட முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. இவை மட்டுமல்லாமல் பாரம்பரியம் மற்றும் ஒரு சில வைரஸ்களும் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றன. உதாரணமாக எச்.ஐ.வி வைரஸ், ஹெபாடைட்டிஸ் போன்றவை.

புற்றுநோயின் வகைகள்

புற்றுநோயில் மூளை புற்றுநோய், எலும்பு புற்றுநோய், இரத்தப் புற்றுநோய், மார்பக புற்றுநோய், வாய், தொண்டை, விதைப்பை, பெருங்குடல், சிறுநீரகம், நுரையீரல், கருப்பை வாய் , தோல் பொன்ற உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் இது தவிர உடலின் எல்லா பாகங்களையும் புற்றுநோய் தாக்கலாம்.

புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

உடலில் புற்றுநோய் ஏற்படும் பகுதியை பொறுத்து அதன் அறிகுறிகள் மாறுபடும். குரலில் திடீர் மாற்றம், தொடர் இருமல், குரலில் கரகரப்பு, உணவு உட்கொள்வதில் சிரமம், தொண்டையில் அடைப்பு போல் தோன்றுதல், நாக்கை அசைப்பதில் சிரமம்,

மலம் அல்லது சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம், தொடர் மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப் போக்கு, உடலில் கட்டிகள் தோன்றுதல் போன்றவை ஒரு சில அறிகுறிகளாகும். உடலில் உள்ள மச்சங்கள் அல்லது மருக்கள் பெரிதாகுதல் அல்லது அவற்றின் நிறத்தில் ஏற்படும் மாற்றம், காரணமற்ற எடைகுறைவு, பெண்களுக்கு மார்பகங்களில் கட்டி, மாதவிடாயின் போது இயல்பை விட அதிக இரத்தப்போக்கு போன்ற அறிகுறிகளும் தென்படலாம். புற்றுநோயின் ஆரம்பகட்டத்தில் வலி ஏற்படுவதில்லை. உடலில் பரவிய பின்பு தான் வலி ஏற்படும்.

பெண்களிடம் புற்றுநோய் அதிகரிப்பதற்கு மிக சிறிய வயதில் பருவமடைவது, தாமதமாக திருமணம் செய்வது, தாமதமாக குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது, குழந்தை பிறப்பை தள்ளிப் போட நீண்ட காலம் மாத்திரைகள் உட்கொள்வது, தாய்ப்பால் கொடுப்பது குறைந்து போனது ஆகியவை பிரதான காரணங்கள். பெண்களுக்கு சுரக்க கூடிய ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனின் சுரப்பு அதிகமாவதும் புற்றுநோய் ஏற்பட காரணமாக கூறப்படுகிறது. உடல் பருமனால் தேவைக்கு மேல் சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்பு செல்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரந்து புற்றுநோய் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

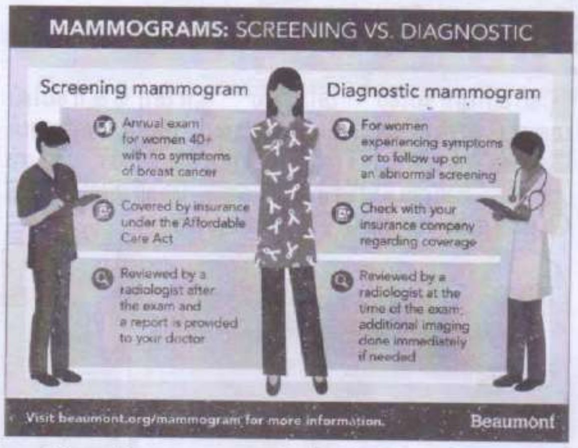
புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனை முறைகள்

புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடித்தால் 100 சதவீதம் குணப்படுத்த முடியும். அதற்கு புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வும், ஆரம்ப நிலையில் அதை கண்டுபிடிப்பதும் தான் முக்கியம். புற்றுநோய் அறிகுறிகள் தென்படும் முன்னரே ஒருவருக்கு புற்றுநோய் இருக்கிறதா அல்லது இனிமேல் வர வாய்ப்பிருக்கிறதா என்பதை கண்டறிய "புற்றுநோய் முன்னறிதல் (கேன்சர் ஸ்கிரீனிங்)" பரிசோதனைகள் உள்ளன. புகை பழக்கம் உடையவர்கள், உடல்பருமன் மற்றும் வம்சாவளியில் புற்றுநோய் வந்துள்ள குடும்பத்தில் பிறந்தவர்கள், தொழில் ரீதியாக புற்றுநோய் வரலாம் எனும் எச்சரிக்கையில் இருப்பவர்கள் ஆகியோர் இந்த பரிசோதனையை மேற்கொள்வது நல்லது. பெண்கள் 40 வயதிற்கு மேல் வருடத்திற்கு ஒரு முறை "மமோகிராம்" பரிசோதனையை செய்து கொள்வதால் மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையியேயே கண்டுபிடிக்க முடியும். கருப்பை வாய் புற்றுநோயை அறிய "பாப் ஸ்மியர்" பரிசோதனை உதவும். "அல்ட்ரா சவுண்ட்" பரிசோதனை மூலம் கருப்பை மற்றும் சினைப்பை நோய்களை கண்டறியலாம். மேலும் எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன், எலும்பு ஸ்கேன், சி.டி.ஸ்கேன் ஆகிய பரிசோதனைகள் வழியாகவும் புற்றுநோயை கண்டறியலாம்.

தடுப்பது எப்படி?

புற்றுநோயின் தொடக்கப்புள்ளி நாம் தொலைத்து விட்ட உணவு மரபு. நிலத்தில் பயிராக்குவதில் தொடங்கி, தட்டில் பரிமாறுவது வரை ஏகப்பட்ட இரசாயனங்கள். கொழுப்பு மிகுந்த பதப்படுத்தப்பட்ட அந்நிய உணவுகள் நம்மை அடிமைப்படுத்தின. உடல்நலன் காக்கும் செம்பு, பித்தளை போன்ற உலோக கலன்கள் இருந்த இடத்தில் நெகிழிகள் இடம் பிடித்தன. எனவே தொலைத்ததை மீட்டெடுப்பது தான் புற்றுநோயை வெல்லும் முக்கிய வழி. பெண்களின் விழிப்புணர்வு தொடங்க வேண்டிய முக்கிய புள்ளியும் இது தான். குழந்தைக்கு குறைந்தது 6 மாதங்கள்

ஆறுதல் இல்லாமல் அழுது முடித்தபின் வரும் தன்னம்பிக்கை மிகப் பெரியது.



தாய்ப்பால் தருவது முக்கியம். இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பால் கொடுப்பது இன்னும் நல்லது. சிறு வயதிலிருந்தே பூண்டு, வெங்காயம் சாப்பிட்டோமானால் அவற்றில் உள்ள "அலிசின்" புற்றுநோய் செல்களை எரித்து விடும். கேரட்டில் உள்ள "பீட்டா கரோட்டின்" புற்றுநோய்க்கு பரம எதிரி. தக்காளி, தர்பூசணியில் லைக்கோபின் உள்ளதால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் அநேக புற்று நோய்களை தடுக்க உதவுகிறது. புதினா, மஞ்சள், கருஞ்சீரகம், மிளகு, வெந்தயம், இஞ்சி போன்ற நாட்டு மருந்துகளை வாரம் ஐந்து நாட்களாவது சாப்பிட வேண்டும். சிறு தானிய உணவுகள், நார்ச்சத்துள்ள

உணவுகள், வண்ண வண்ண காய்கறிகள் ஆகியவற்றால் வயிற்றை நிரப்பினால் குடல் புற்றுநோய் குடித்தனம் புக மறுப்பது உறுதி. புகைப்பிடிப்பதை தவிர்த்தல், ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி, போதை பொருட்கள் மற்றும் மது பழக்கத்தை தவிர்த்தல், இயற்கையான உணவு முறைகளை கையாளுதல் போன்றவற்றால் 30 சதவீதம் புற்றுநோய் வருவதை தவிர்க்கலாம்.

உலக புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினம்

அதிகரித்து வரும் புற்றுநோயை குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காகவும், நோய் தடுப்பு முறைகள் மற்றும் சிகிட்சை முறைகளை குறித்து மக்களுக்கு எடுத்துரைப்பதற்கும் உலகளவில் ஆண்டுதோறும் பிப்ரவரி மாதம் 4 -ம் தேதி புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. 2008 - ம் ஆண்டில் எழுதப்பட்ட உலக புற்றுநோய் பிரகடனத்தை ஆதரிக்கும் நோக்கில் பன்னாட்டு புற்றுநோய் எதிர்ப்பு ஒன்றியம் (Union for International Cancer Control) என்ற அமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. உலக ஐக்கிய நாடுகள் சபை ஒவ்வோர் ஆண்டும் பிப்ரவரி 04-ம் தியதியை உலக புற்றுநோய் தினமாக அனுசரித்து மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு வழங்குவதில் முதலிடம் வகித்து வருகிறது.

மருத்துவ விஞ்ஞானம் புற்றுநோயை வெல்ல அநேக மருத்துவ முன்னேற்றங்களை செய்துள்ளது. வருமுன் காப்பதும், வந்த பின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே சிகிட்சை பெறுவதாலும் புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டு வரலாம்.

புற்றுநோயை விரட்டுவோம். புது வாழ்வு பெறுவோம்

திருமதி. ஷீஜா, திருமதி. சசிகலா, திருமதி. ஷைலா ராணி
அமைப்பாளர்கள், களியக்காவிளை பணி மண்டலம்

பெண்கள் தின விழா

மார்த்தாண்டம் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சி சங்கம் (மிட்ஸ்) சார்பாக நாவல்காடு சமூக நல கூடத்தில் வைத்து 08.03.2021 அன்று பெண்கள் தின விழா கொண்டாடப்பட்டது. மேரி மக்கள் சபையின் மாகாண கவுன்சிலர் அருட்சகோதரி பெனடிக்டா அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் அரசு சமூக நல அதிகாரி திருமதி. சரோஜினி அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு பெண்களின் நலனுக்காக அரசால் செயல்படுத்தப்படும் திட்டங்கள் குறித்து விளக்கமளித்தார்கள். ஈசாந்திமங்கலம் பஞ்சாயத்து தலைவர் திருமதி. கிருஷ்ண குமாரி, மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண் குமார் மற்றும் மிட்ஸ் பெண்கள் கூட்டமைப்பின் தலைவி திருமதி.சோபனா ஆகியோர் பெண்கள் தின வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். பின்னர் அருட்சகோதரி பெனடிக்டா அவர்கள் தலைமையுரை யாற்றினார்கள். Fenivi Research Solutions -ன் இயக்குநர் திருமதி. Dr.விதுபாலா அவர்கள் பெண்களின் முன்னேற்றம் குறித்து கருத்துரை வழங்கினார்கள். அதனை தொடர்ந்து உழைப்பால் உயர்ந்த நான்கு பெண் மணிகளுக்கு (திருமதி.டெய்சி, திருமதி. கார்த்தியாயினி, திருமதி. சாந்தி, திருமதி.லிசிபாய்) பொன்னாடை போர்த்தி, கேடயம் வழங்கப்பட்டு சிறந்த பெண்களாக விழா மேடையில் கௌரவிக்கப்பட்டனர்.

இவ்விழாவில் மிட்ஸ் நாகர்கோவில் மண்டலத்தின் சுய உதவி குழு மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப குழு உறுப்பினர்கள், மிட்ஸ் அரசி பொறுப்பாளர்கள் என மொத்தம் 498 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

நினைவு அஞ்சலி

பிறப்பு
10-06-1989

இறப்பு
10-03-2014

G.S. ரெதீஷ்

வருத்தத்துடன்,
குழந்தை இயேசு சுய உதவி குழு,
நாகர்கோவில் II கிளஸ்டர்

சேர்ப்பது மிக கடினம் செலவழிப்பது மிக எளிது.

சமூக நீதி காத்திட...

மனிதன் இயல்பிலேயே ஏழை, பணக்காரன் என்றும், பிறப்பால் உயர்ந்தவன், தாழ்ந்தவன் என்றும், நிறத்தால் மேலானவன், கீழானவன் என்றும் மதத்தால் பெரும் பான்மையினன், சிறுபான்மையினன் எனவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளான். இந்த பிரிவுகள் திடீரென தோன்றியவை அல்ல. காலங் காலமாக கட்டமைக்கப்பட்டவை.

மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு என்பதன் மூலம் மனிதனையும் விலங்குகளையும் பிரிக்கும் ஒரு கட்டமைப்பு தான் சமூகம் என அறியப்படுகிறது. மனிதனுக்கு விலங்கு களின் குணங்கள் வழங்கப்படவில்லை மாறாக, சிந்திக்கும் திறனை அளித்து விலங்குகளிலிருந்து மனிதனை வேறுபடுத்தி காட்டுகிறது. ஆதி காலத்தில் ஒவ்வொரு குடும்பமும் ஒரு குழுவாக வாழ்ந்து வந்தது. அந்த குழுவிற்கு தாய் தலைவியாக செயல்பட்டாள்.

பின்னர் தங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்ற குடும்பம் போதாது என்று உணர்ந்த மக்கள் சமூகமாக செயல்பட்டனர். சமூகத்தை வழிநடத்த தலைவன் தேவை என்று விரும்பிய மக்கள் கூட்டத்தில் வலிமைமிக்கவராக இருந்த ஒருவரை தலைவராக தேர்ந்தெடுத்தார்கள். தன்னை எதிர்த்து யாரும் கேள்விகள் கேட்காமலிருக்க தனக்கு சாதகமாக இருப்பவர்களுக்கு பொறுப்புகள் வழங்கி, சலுகைகளும் வழங்கினான் தலைவன். அப்போதிலிருந்தே சமூகத்தில் பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வுகள் தலை தூக்க துவங்கியது. இதனால் மதங்கள் வாரியாகவும், ஜாதிகள் வாரியாகவும் பிரிவுகள் உருவாகத் தொடங்கியது. இப்படி உருவான வேற்றுமைகளால் ஒரு சிலர் சொகுசாக வாழ, ஒரு சிலரின் வாழ்வோ கேள்விக்குறியானது.

உயர் வகுப்பினரின் கொடுமைகளுக்கு உட்பட்ட இவர்கள் நீதி வேண்டி போர்க் கொடி உயர்த்தினர். அப்போது தான் மக்கள் புரட்சி வெடித்தது. அதிக நிலம் உடையோர்

பண்ணையார் என்றும், ஜமீன்தார் என்றும் போற்றப்பட்டனர். உணவுக்காக வேலை பார்த்தவர்கள் கூலி என்று அழைக்கப் பட்டனர். இதற்கு எதிராக குரல் கொடுத்த பலர் கொல்லப்பட்டனர். கீழ்வெண்மணி என்ற இடத்தில் 50 பைசா ஊதிய உயர்வு கேட்டதற்கு 20 பெண்கள் 19 குழந்தைகள் உட்பட 44 பேரை உயிருடன் குடிசைக்குள் வைத்து நிலக்கிழார்கள் எரித்துக் கொன்றனர்.

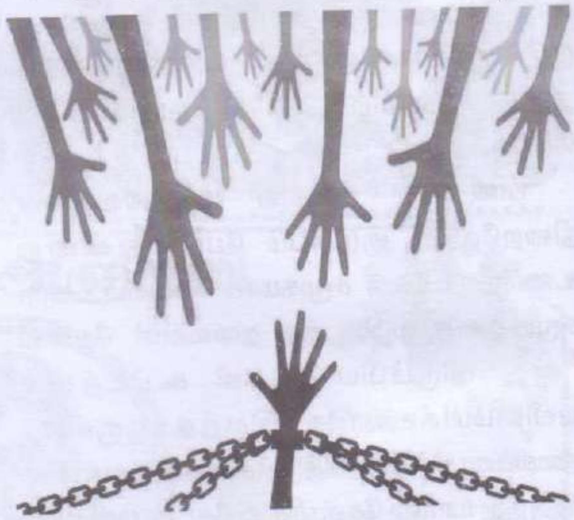
சமூக நீதியை காக்கும் மிக முக்கிய ஆயுதம் இட ஒதுக்கீடு. இது ஒடுக்கப்பட்டவர் களுக்கு வழங்கப்படுவது. பெண்களுக்கு

50 சதவீதம் இட ஒதுக்கீடும், பேருந்துகளில் ஒதுக்கீடு மற்றும் கல்வியில் கூடுதல் சலுகைகள் என ஒதுக்கீடு வழங்கப்பட்டுள்ளது. சமூக நீதியை நிலைநாட்ட பல தலைவர்கள் பாடுபட்டனர். சாதிக்கு எதிராக Dr. பீமாராவ் அம்பேத்கர்

1931-ம் ஆண்டு போராடி நீதியை நிலைநாட்டி இந்திய அரசியல் சட்டத்தை உருவாக்கினார். படித்து பட்டம் பெற்றவர்கள், சொத்துரிமை உடையவர்கள் மட்டும் தான் வாக்களிக்க முடியும் என்ற நிலயை மாற்றி வயது வந்த அனைவரும் வாக்களிக்கலாம் என சட்டம் கொண்டு வந்தார். சாதி பாகுபாடுகளை களைந்து கல்வி,உணவு, உடை போன்ற அடிப்படை தேவைகள் அனைவருக்கும் வழங்க வேண்டியது அரசின் கடமையாகும் என்று சாசனமிட்டார்.

பிற மாநிலங்களைவிட சாதி பிரச்சனைகள் தமிழகத்தில் குறைய முக்கிய காரணமாக இருந்தவர் தந்தை பெரியார். இவர் தனது பெயருக்கு பின் இருந்த சாதியின் பெயரை மாற்றியவர். இந்திய அரசியல் சாசன சட்டத்தில் அரசு சாதி, மத, பாகுபாடு பார்க்கக்கூடாது என்றும், சமூக நீதி காக்கப்பட வேண்டும் என்றும் முழங்கினார்.

பெண்கள் முன்னேற்றத்துக்கு அதிகமாக உழைத்த தலைவர் தந்தை பெரியார். பெண்கள் பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் வேலைகளுக்கு செல்லவும் முக்கிய காரணமாயிருந்தவர் பெரியார். பெரியார் என்ற பெயரே பெண்கள் அவருக்கு வழங்கியது தான். சாகுமகராஜ் என்னும் அரசர் 1902 -களில் சமூக நீதி காத்த அரசர் என் பெயர் பெற்றார். காரணம் இட ஒதுக்கீட்டில் 50 சதவீதம் பிற்படுத்தப் பட்டோருக்கு வழங்கினார். கல்வியில் கவனம் செலுத்த விடுதிகளை உருவாக்கினார். அரசு மருத்துவமனைகளில் பிற்படுத்தபட்ட வர்களுக்கு ஒதுக்கீடு வழங்கி சமூக நீதி



அளித்தார். மேலும் மகாத்மா ஜோதிராபுலி, மகாத்மா காந்தி, கோபால கிருஷ்ண கோகலே போன்ற தலைவர்களும் சமூக நீதிக்காக அரும்பாடுபட்டவர்களில் முக்கியமானவர்கள்.

ஆனால் இன்னமும் பல இடங்களில் சாதி, மத, இன கலவரங்கள் தலைதூக்கி சமுதாய சீர்கேடுகள் ஏற்பட்டு கொண்டு தான் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதம் 10-ம் நாள் சமூக நீதி நாளாக 2009-ம் ஆண்டு முதல் அனுசரிக்கப்படுகிறது. ஆனால் ஐக்கிய நாடுகள் சபையானது 2017 -ம் ஆண்டு நவம்பர் 26-ம் நாள் தான் அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகாரம் அளித்து அறிவித்தது.

உலக சமூக நீதி நாள் கொண்டாடப் படுவதன் நோக்கம் என்பது வறுமையை போக்கவும், வேலையின்மை பிரச்சனைகளை கையாளும் முயற்சிகளை ஊக்குவிக்கவும், ஜாதி, மத, இன, மொழி பாகுபாடற்ற சமூகத்தை உருவாக்கவும் உயர்ந்தவன், தாழ்ந்தவன் என்ற ஏற்றத் தாழ்வுகளை அகற்றவும் பாலின சமத்துவத்தை ஊக்குவிக்கவும் அனுசரிக்கப்படுகிறது. நாமும் சமூக நீதிக்காக குரல் கொடுத்து நமது சந்ததியினரை நீதியோடு வாழச் செய்வோம்.

திருமதி. ஷீஜா, திருமதி. சசிகலா,
திருமதி. ஷைலா ராணி
அமைப்பாளர்கள்,
களியக்காவிளை பணி மண்டலம்

உயிரில் கலந்த நினைவுகள்

எளிமை நேர்மை உண்மை
இவை வெறும் வார்த்தைகள் அன்று- நீர்
வாழ்ந்து காட்டிய வாழ்க்கை நெறிகள் !!!
பணிகள் செய்ய நீர் சளைத்ததும் இல்லை
என்றும் களைத்ததும் இல்லை
தெரியாத ஒன்றை அறிய முயல்வீர்!
தெரிந்த ஒன்றை பிறருக்கு
புரிய வைக்க முயல்வீர்!!
உம் திறமையை கண்டு வியந்து கொடுத்தார்கள்
பணி ஓய்வு -ஆம்
உம் சிறப்பான பணியை
ஓரிடத்தில் சிக்குண்டு கிடக்காமல்
சிறகடித்து பறக்க எண்ணி
மனம் நிறைந்து கொடுத்தார்கள்
பணி நிறைவு என்ற பாசத்தால்...

திருமதி. கனகம் மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் ஆரம்ப காலம் முதல் இன்று வரை இன்முகத்தோடு பணி செய்து மார்ச் மாதம் முதல் பணி ஓய்வு பெறுகிறார்கள். அவர்கள் மிட்ஸ் நிறுவனத்திற்காக தன்னார்வத்துடன் செய்த அனைத்து பணிகளையும் பாசத்தோடு நினைவுகூர்வதுடன் அவர்கள் இன்னும் பல்லாண்டு காலம் எல்லா வளமும் பெற்று வாழ வாழ்த்தி பிரியா விடை கொடுக்கின்றோம்.

என்றும் அன்புடன்,
மிட்ஸ் பணியாளர்கள்

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

21.02.2021 அன்று நடைபெற்ற புற்றுநோய் எதிர்ப்பு விழிப்புணர்வு பிரச்சாரத்தில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த பங்கு தந்தையர்கள், அருட்சகோதரிகள், பஞ்சாயத்து உறுப்பினர்கள், மருத்துவர்கள், சிறப்பு விருந்தினர்கள், சுய உதவிகுழு மற்றும் கோல்பிங் குழு உறுப்பினர்கள், தன்னார்வலர்கள் அனைவருக்கும் மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பில் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

– இயக்குநர், மிட்ஸ்

 கண்ணீர் துளி விலைமதிப்பில்லாதது. அதை பொய்யான உறவுக்காக வீணடிக்காதே

வெள்ளி விழா வாழ்த்துக்கள்...

திருமதி. M. செலின் மேரி சரோஜா & திரு. ஸ்டீபன்

திருமண நாள் : 09.02.1995

(குழந்தை இயேசு சுய உதவி குழு உறுப்பினர், நாகர்கோவில் I கிளஸ்டர்)

கற்பனை நினைவுகளை நிஜமாக்கி கடந்து வந்த நாள்களை இணையாய்
துணையாய் ஒன்றாகி வாழ்ந்து வந்த நாள்களை உறவோடு புன்னகையோடு
நீந்தி வந்த நாள்களை கண் முன் நிறுத்தி நினைத்து பார்க்கும்
இந்நன்னாளில் 25 வருடங்களை
நலமாய் வரமாய் தந்த இறையைப் போற்றி வரும் நாள்கள் வசந்தமாகிட
வாழ்த்துகின்றோம்.....

A. Johnson
J. Raja

98427 04184
8056738591

J.R. Painting Works

All Type of Painting & Polish Works etc.

**70 A/A, Crown Street,
Vathiyarvilai, Krishnancoil,
Nagercoil - 1.**

TASTE FOOD

OUT DOOR CATERING

பாத்திமாநகர், கொல்லங்கோடு, கன்னியாகுமரி மாவட்டம் – 629 160

Ph : Res : 04651 - 240419
Mob : 9443209989

உரிமை : ஜாண்சன்

திருமணம், நிச்சயதார்த்தம், ரிசப்சன், கிரஹபிரவேசம், வளைக்காப்பு, பிறந்தநாள் விழா போன்ற அனைத்து சுப நிகழ்வுகளுக்கும் காலை டிபன், மதிய சாப்பாடு, மாலை சிற்றுண்டி, இரவு உணவு என அனைத்து உணவு வகைகளும் (சைவ மற்றும் அசைவ) நீங்கள் விரும்பும் வகையில் சிறந்த முறையில், குறித்த நேரத்தில், குறைந்த செலவில் ஆர்டரின் பேரில் தங்கள் வீடுகளுக்கே டெலிவரி செய்து தரப்படும்.

Santhom Mtm +91 9442469852