சுடர் 14 கதிர் 3

மிட்ஸ்

ஐக்கிய சுடர்

ஜூலை - செப்டம்பர் 2023

மும்மாத இதழ்

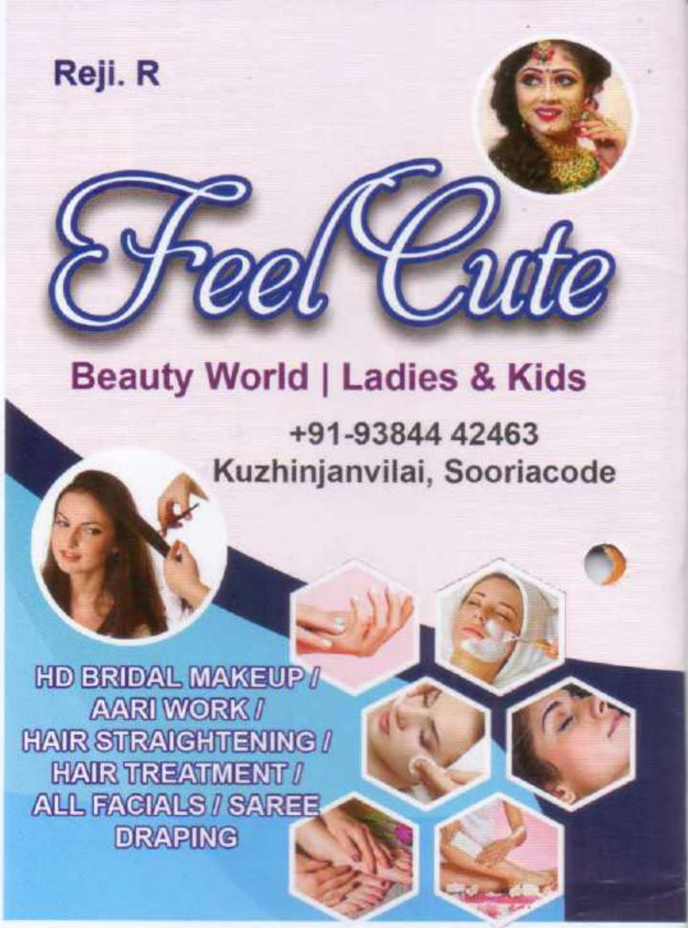
தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

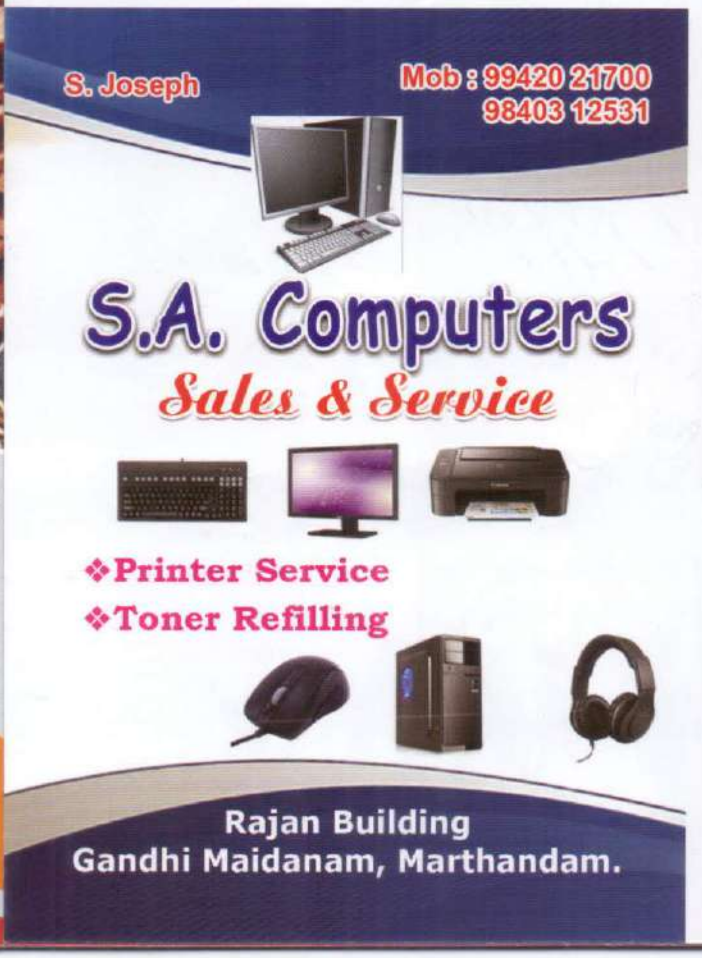
பெண்கள் சமத்துவ தினம்
ஆகஸ்ட் 26

சர்வதேச தொண்டு நாள்
செப்டம்பர் 5

தேசிய விளையாட்டு தினம்
ஆகஸ்ட் 29

SONU
CUP PRINTING
Annainager, Pallukuzhi
Ph : 91 80722 86047
Magiz Cup
Colour Cup
White Cup


Reji. R
Feel Cute
Beauty World | Ladies & Kids
+91-93844 42463
Kuzhinjanvilai, Sooriacode
HD BRIDAL MAKEUP /
AARI WORK /
HAIR STRAIGHTENING /
HAIR TREATMENT /
ALL FACIALS / SAREE
DRAPING


S. Joseph
Mob : 99420 21700
98403 12531
S.A. Computers
Sales & Service
❖Printer Service
❖Toner Refilling
Rajan Building
Gandhi Maidanam, Marthandam.

செல்வங்கள் கோடிகள் சேர்த்து இலக்குகளை அன்பால் கோர்த்து
வாழ்க்கையில் ஆனந்த வெளிச்சம் தடையின்றி மின்னிட
ஊர் போற்ற உறவும் போற்ற இணைபிரியாத வாழ்விலே
நூறாண்டு காலம் வாழ்ந்திடவே உளம் கனிந்த நல்வாழ்த்துகள்!
முகேஷ் ♥ லிற்றி
28.07.2023
Mummy Daddy
Wedding and Event Management
Mob.98431 14056, 97863 76544

ஆதரவாளர்கள்
மேதகு ஆயர் Dr. வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ்
தலைவர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. ஜாண்குமார் K.
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

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

ஆசிரியர் குழு
திருமதி. ஜெசீந்திரா .P
திருமதி. வினிதா ராணி .T
திரு. சஜிகுமார் .M
திருமதி. சுகுமாரி .R
திருமதி. சுனி .V

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்
திருமதி. V. சுனி

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

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

அச்சிட்டவர்
நாஞ்சில் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,
நாகர்கோவில்

****

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

****

உள்ளே ...

1. இயக்குநரிடமிருந்து 4
2. இளைஞனே விழித்தெழு 5
3. கோள்பிங் குடும்பம் 6
4. Changing The Way We Care "விண்ணைத்தொடு" 6
5. உலக ஹெபாடைடிஸ் பி தினம் (கல்லீரல் அழற்சி நோய்) 7
6. தெரியுமா உங்களுக்கு 9
7. படைப்பாளிகளை கண்டுகொள்ளும் முதல் பார்வையாளர்கள் 10
8. சுற்றுப்புற தூய்மை 11
9. விடுகதைகள் 13
10. கவிதைகள் 13
11. Changing The Way We Care (CTWWC) 14
12. மிட்ஸின் பயண பாதைகளில் 15
13. ஆறு 18
14. அழகு குறிப்பு 19
15. கூழ் வத்தல் அப்பளம் 19
16. தளிர்கள் உலகம் 20
17. MIDS Member Welfare Scheme (MMWS) 20
18. குறுக்கெழுத்துப்போட்டி 21
19. அறிந்துகொள்வோம் / பயனடைவோம் 23
20. கோழைகள் எடுக்கும் துணிச்சலான முடிவு 24
21. தமிழக ஆறுகள் பெயர்கள் 25
22. விருட்சம் நுண்கடன் 26

இயக்குநரின்
இதயத்திலிருந்து....

பாசத்துக்குரிய மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர் வாசகர்களே வணக்கம்! உங்கள் அனைவரையும் இந்த இதழ் வழியாக சந்திப்பதில் மகிழ்சி அடைகிறேன். ஐக்கிய சுடர் இதழ் உங்கள் வாழ்வில் மாற்றத்தையும், புதிய தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தி, ஏழை எளிய மக்களின் முன்னேற்ற பணியில் உங்களை ஈடுபட செய்ய உதவும் என் நம்புகிறேன்.

கடந்த 5 ஆண்டுகளாக மிட்ஸ் சமூக பணி மையத்தின் இயக்குநராக உங்களோடு இணைந்து பணி செய்து வாழ்ந்த நாள்களை எண்ணி இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். நாம் நம்பிக்கையோடு காணும் கனவுகளை நிறைவேற ஊக்குவிப்பு தேவைப்படும். நம்மை தட்டிக் கொடுத்து ஊக்குவிக்க யாரேனும் இருக்கவே செய்வார். ஊக்குவிப்பவர் யாராகவே இருக்கலாம். ஏன் இந்த ஐக்கிய சுடர் இதழாகவே இருக்கலாம் என நம்புகிறேன். இவ்விதழ் வெளிவர உதவும் அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இன்று உலகமே ஒரு சிறு குழுமமாக மாறி இருக்கிறது. சமூகத்தொடர்பு சாதனங்களும், ஊடக சக்திகளும் எங்கும் எதிலும் வியாபித்து இருக்கிறது. மனிதன் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய ஊடகங்கள் மக்களை கட்டுப்படுத்துவது இன்றைய சூழல். ஊடகங்கள் தகவல் பரிமாற்றங் களுக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் தரும் நிலையை மாற்றி விசுவாச வாழ்வின்தரத்தையும், சமூக பணியின் தளங்களையும் அடையாளம் காண உதவவேண்டும் என்பதே "மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடரின்" நோக்கமாக கருதவேண்டும். இயேசுவின் தொடர்புதளம் ஒடுக்கப்பட்ட சமூகம். மிட்ஸ் நிறுவனமும் கடந்த 25 ஆண்டுகளாக விளிம்புநிலை மக்களுக்காக மக்களோடு பயணித்து கொண்டிருக்கிறது. மிட்ஸ் சமூக பணி மையத்தின் தொடர்பு தளமும் இலக்கு மக்கள் என்பதே தனிச்சிறப்பாகும்.

லாங்பெல்லா என்ற மபெரும் கவிஞன் ஒருமுறை இவ்வாறு எழுதினான். "மாபெரும் மனிதர்கள் வென்றெடுத்த சிகரங்கள் திடீர் தாவலில் அடையப்பட்டவை அல்ல. அவர்களுடைய சகாக்கள் குறட்டை விட்டுக் கொண்டு சௌகரியமாக தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது, அவர்கள் இரவு வானில் வியர்வைக் கயிற்றை உபயோகித்து ஏறிக் கொண்டிருந்தார்கள்".

வடஇந்தியாவில் பரத்பூரில் ஒரு குதிரைப் பந்தையம் நடைபெற்றது. ஏராளாமான குதிரைகள் பந்தயத்தில் பங்கு கொள்ள வந்தன. அதை பார்வையிட ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் வந்திருந்தார்கள். அதில் ஒரு சிறுவன் அவனுடைய தந்தை அவனுக்கு வாங்கிக் கொடுத்த மட்டரக குதிரையுடன் போட்டியில் பங்கு பெற வந்திருந்தான். அவனையும் குதிரையையும் பார்த்த சிலர் அவனைப் பார்த்து ஏளனம் செய்தனர். ஆனால் அவனோ அதைப்பற்றி கவலைப்படாமல் பந்தயத்தில் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்று தன்னை ஏளனம் செய்தவர்களை மௌனமாக்கி தலைகுனிய செய்தான். அவர் தான் பிற்காலத்தில் புகழ்பெற்ற விஞ்ஞானியான ஜகதீஸ் சந்திர போஸ் ஆவார். இதற்கு வேறு எதுவும் காரணம் இல்லை. அவரது உள்ளத்தில் இருந்த உறுதியும், துணிவும், நம்பிக்கையும் ஆகும்.

ஆகவே உறுதியான மனதுடனும், உயர்ந்த குறிக்கோளுடனும் செயல்பட்டு நம் இலட்சியங்களை அடைய முயல்வோம். வாழ்வில் வெற்றி பெற பிறருக்கும் வழிகாட்டுவோம். அனைவருக்கும் நன்றி.

என்றும் அன்புடன்,
Fr. ஜாண்குமார் K
இயக்குநர், மிட்ஸ்

திரு. அலோஷியஸ்,
ஆசிரியர், கல்குறிச்சி

இளைஞனே விழித்தெழு

இரும்பல்ல இளைஞர் இதயம்
துரும்பல்ல தூக்கி எறிந்திட
கரும்பல்ல முற்றும் இனிக்க
நெருப்பல்ல அதனை எரிக்க - இது

காற்றாலையில் மிதந்து வந்து என் காதுகளில் நுழைந்து இதயத்தில் அசைபோட வைத்த வார்த்தைகள். இளைஞர்கள் நாம் நினைப்பது போல் இரும்போ, துரும்போ, கரும்போ, நெருப்போ அல்ல மாறாக அவனுக்குள் அணுவை விட ஆற்றல் உள்ளது.

இதை உணர்ந்து கொண்டதால் தான் விவேகானந்தர் ஒரு அழைப்பு விடுத்தார். இளைஞர்கள் நூறு பேரை என்னிடம் கொடுங்கள் இந்திய நாட்டையே நல்ல நாடாக மாற்றிக் காட்டுகிறேன் என்று விவேகானந்தர் கேட்ட நூறு இளைஞர்கள் இன்னும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

இளைஞர்கள் தங்கள் ஆற்றலை உணர்ந்து கொள்ள தயங்குகிறார்கள். காரணம் திரை பிம்பங்களுக்கும், காதல் சமாச்சாரங்களுக்கும், கைபேசி அவலங்களுக்கும், அரசியல் அடிமைத் தனங்களுக்கும் தங்களை இழந்துவிட்டு ஊட்டம் இல்லாத உருவங்களாக உலாவருகின்றார்கள்.

இதை உணர்த்த ஒரு கதை கூறுவார்கள். எலி கதை. எலி ஒன்று தன் மகளுக்கு ஏற்ற மணமகனை கண்டு பிடிக்க ஆசைப்பட்டது. அதன் எண்ணத்தில் பட்டது சூரியன் தான் சக்தியுள்ளவன் என்று உடனே சூரியனிடம் சென்று "நான் பார்த்ததில் என் மகளுக்கேற்ற ஆற்றல் உள்ள மணாளன் நீதான்" என்று சொன்னது. சூரியன் சொன்னது "மேகம் என்னை மறைக்குதே" என்று. உடனே எலி மேகத்திடம் சென்றது. மேகம் சொன்னது "மலை என்னை தடுக்கிறதே" என்று, மலை சொன்னது எலி என் அடிவாரத்தையே துளைக்கிறதே. எலி தான் ஆற்றல் உள்ளது என்று அப்போது தான் எலியே தன் ஆற்றலை உணர்ந்தது.

ஆனால் இளைஞர்களின் ஆற்றலை இந்த உலகம் உணர்ந்துள்ளது. இன்றைய இளைஞர்கள் நாளைய தலைவர்கள் என்றிருந்த சிந்தனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கிறார் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் "இன்று" "இப்பொழுது" உன்கையில் உள்ளது என்று இளைஞர்களைப் பார்த்து கூறுகிறார்.

1998 ஆம் ஆண்டு லிஸ்பன் நகரில் நடைபெற்ற உலக நாடுகளின் இளைஞர் விவகாரங்களுக்கு பொறுப்பான அமைச்சர் குழு, சர்வதேச ரீதியில் இளைஞர்களின் பிரச்சனைகள் செயல்பாடுகளை கவனத்தில் கொள்ளும் வகையில் இளைஞர்களுக்கான சர்வதேச தினம் பிரகடனப்படுத்த வேண்டும் என்று அதன்படி சர்வதேச இளைஞர் தினம் 2000-ம் ஆண்டு முதல் ஆகஸ்ட் 12 -ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.

"தங்கம் செய்யாததை சங்கம் செய்யும்" என்பார்கள். இளைஞர்களே இன்றே இப்பொழுது உலகளாவிய சங்கமாகுங்கள். நீங்கள் வென்றெடுக்க வேண்டியவை பல உண்டு.

- பருவநிலை மாற்றத்துக்கு காரணமான இயற்கையை வன்மையாக வதம் செய்யும் நிலையை மாற்ற வேண்டும்.
- உலக நாடுகள்இராணுவத்தையும் இராணுவ தளவாடங்களையும் அழிக்க வேண்டும். காரணம் உயிர்களை அழிக்கவும் உயிர் கோளமான பூமியை சுடுகாடாக்கவும் தானே பயன்படுகிறது.
- வான்வெளியில் கடலுக்கு அடியில் என்ன உள்ளது எனும் வெளங்காத ஆய்வை பல கோடான கோடி பணச் செலவை தவிர்த்து விட்டு நல்ல உணவு, நல்ல காற்று, நல்ல தண்ணீர், கல்வி, மருத்துவம் எல்லோரும் பெறச் செய்ய வேண்டும்.
- ஒரே சாதி அது மனித சாதி. மனிதம் வாழ உலகம் முழுவதும் ஒரு குடும்பத்துக்கு மாதம் ரூபாய். 25000/- மட்டுமே என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- உலகில் எடுக்கப்படும் வளங்களின் பலன் எல்லா மனிதர்க்கும் சொந்தமாக வேண்டும். இந்த விதிசெய்ய இளைஞனே விழித்தெழு!!!

கோள்பிங் குடும்பம்

கோள்பிங் பொதுக்குழு கூட்டமானது 26-08-2023 அன்று காலை10.00 மணிக்கு மிட்ஸ் இயக்குநர் தந்தை ஜாண்குமார் அவர்களின் தலைமையில் ஆரம்பமானது. மருதங்கோடு மேல்நிலைப்பள்ளி ஆசிரியர் திருமதி.பிரியா அவர்கள் ***"நீடித்த மற்றும் ஆரோக்கியமான மானிட வாழ்வுக்கான இயற்கையை பாதுகாப்போம்"*** என்னும் தலைப்பில் கருத்தரங்கு நடத்தினார். கூட்டத்திற்கு கோள்பிங் செயற்குழு பொறுப்பாளர்கள்& உறுப்பினர்கள், கோள்பிங் பணியாளர்கள், 102 கோள்பிங் குடும்பங்களின் பொறுப்பாளர்கள் கலந்து கொண்டு இயற்கையை பாதுகாப்பதற்காகவும், புவியின் வெப்பநிலையை குறைக்கவும் விதமாக இளம் தலைமுறைக்கு முன்மாதிரியாக மரம் நடும் நிகழ்ச்சியை மிட்ஸ் இயக்குநர் தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் ஆரம்பித்து வைத்தார்கள். தொடர்ந்து எல்லா கோள்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களும் தங்கள் இல்லங்கள் பொதுவான இடங்கள் ஆலய வளாகங்களில் மரம் நடவும் ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டது.

Changing The Way We Care "விண்ணைத்தொடு"

மிட்ஸ் நிறுவனம் சார்பாக உலகளாவிய பெற்றோர் தினம் **(Global Day of Parents)** குடும்பமும் நம்பிக்கையும் என்ற தலைப்பில் நடைக்காவு கிறிஸ்து அரசர் சமூக நலக்கூடத்தில் வைத்து 01-07-2023 அன்று நடைபெற்றது. களியக்காவிளை மறைவட்டத்தின் முதன்மை குரு அருட்தந்தை அருள்தாஸ் அடிகளார் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை வழிநடத்துதல் பற்றிய கருத்துக்களை பகிர்ந்தார். மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் திட்டத்தின் நோக்கம் குறித்து விளக்கவுரை நிகழ்தினார். திட்டத்தின் திட்ட அலுவலர் திருமதி.வினிதாராணி, திட்டகளப்பணியாளர்கள்,நடைக்காவு, மங்காடு, ஏழுதேசம்,வாவறை,அடைக்காக்குழி,சூழால் பஞ்சாயத்திலிருந்து 52 பயனாளிகளான உறுப்பினர்கள் மற்றும் 22 பிள்ளைகள் கலந்து கொண்டனர்.

நம்பிக்கை இழக்கும் நேரத்தில் நீ வந்த பாதையை பின்னோக்கி பார்... இவ்வளவு தூரம் கடந்து வந்திருக்கிறாய். இன்னும் கொஞ்சம் தூரம் தான். முன்னோக்கிச் செல்.

உலக ஹெபாடைடிஸ் பி தினம் (கல்லீரல் அழற்சி நோய்)

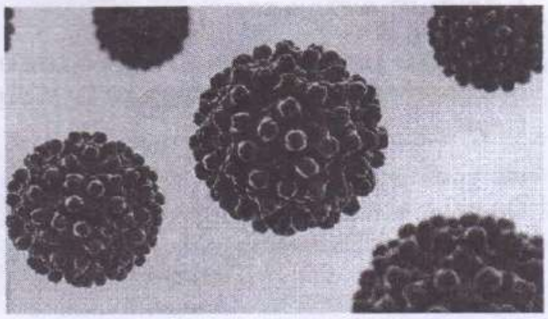
திரு. சஜிகுமார், ஒருங்கிணைப்பாளர்

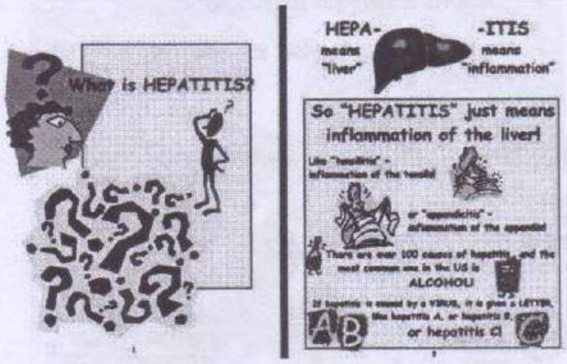
ஹெபாடைடிஸ் பி என்பது "ஹெபாடிடிஸ் பி" என்ற வைரசால் (HBV) ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோய் ஆகும். இது கல்லீரலைப் பாதிக்கிறது. இது கடுமையான மற்றும் நீண்ட கால நோய் தாக்கங்களை மனித உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. பல மனிதர்களிடம் இந்த நோய் குறித்த ஆரம்ப கால அறிகுறியானது தெரிவது இல்லை.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஹெபாடைடிஸ் பி தொற்றின் தாக்கத்தினால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு 3 முதல் 4 ஆயிரம் பேர் இறக்கின்றனர். ஹெபடைடிஸ் பி க்ரோனிக் ஹெபடைடிஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ஹெபடைடிஸ் பி நோய் தொற்றின் காரணமாக கல்லீரலில் தொற்று உண்டாகும். சில நேரங்களில் பாக்டீரியா தொற்றாலும், மருந்துகளின் மோசமான பக்க விளைவுகளாலும் ஹெபடைடிஸ் ஏற்படுகிறது.

ஹெபாடைடிஸ் பி ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

ஹெபாடைடிஸ் பி தொற்று உண்டாவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. பெரும்பாலும் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் இரத்தத்தின் மூலமாகவும், உடல் திரவங்கள் மூலமாகவும் இந்த நோய் பரவுகிறது.





பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் உபயோகித்த ஊசிகள், பிளேடுகள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஹெபாடைடிஸ் பி தொற்று பரவுகிறது.

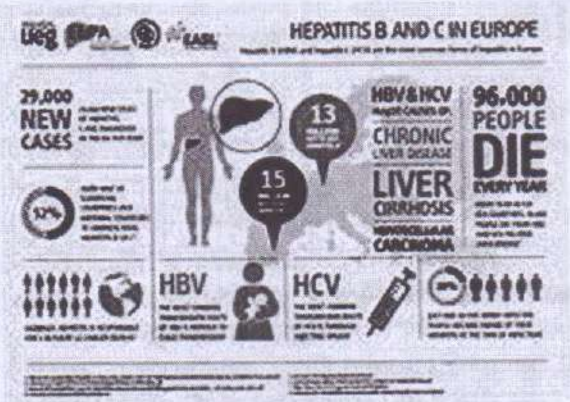
- கர்ப்ப காலத்தில் பாதிக்கப்பட்ட தாயிடமிருந்து ஹெபாடைடிஸ் பி தொற்று சிசுவிற்கு பரவுகிறது
- பாதிக்கப்பட்ட நபரின் டூத்ப்ரஷ் அவர் பயன்படுத்திய தச்சு கத்திகள் (Blade) போன்ற பொருட்களைப் மற்றவர்கள் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் நோய் தொற்று பரவுகிறது.
- முறையற்ற உபகரணங்களுடன் காது குத்துதல் மற்றும் பச்சை குத்துதல் போன்றவை நோய் தொற்று பரவுவதற்கு ஒரு காரணமாக அமைகிறது.
- முறையான பரிசோதனையின்றி நோய் தொற்று உள்ள நபரின் இரத்தத்தை மற்ற

நபர்களுக்கு மாற்றுவதன் மூலமும் ஹெபாடைடிஸ் பி தொற்று ஏற்படுகிறது.

ஹெபாடைடிஸ் பி-யின் அறிகுறிகள்

ஹெபாடைடிஸ் பி நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களைக் கண்டறிவது கடினம். ஏனெனில் ஹெபாடைடிஸ் பி-க்கு பல அறிகுறிகள் உள்ளன.

- அதிக சோர்வு
- வாந்தி மற்றும் வயிற்று வலி
- பாதிக்கப்பட்ட நபரின் தோல் மற்றும் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல்
- சிகப்பு அடர் நிற சிறுநீர்
- காய்ச்சல்
- தலைவலி மற்றும் குமட்டல்
- பாதிக்கப்பட்ட நபரின் உடலில் அதிக அரிப்பு ஏற்படுதல்



ஹெபாடைடிஸ் பி நோய்க்கான சிகிச்சைகள்:

ஹெபாடைடிஸ் பி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களிடத்தில், மேற்கூறிய அறிகுறிகளைக் காண இயலாத போது இதனைக் கண்டறிய மருத்துவர்கள் பல விதமான சோதனைகளை செய்கிறார்கள்.

- ஹெபாடைடிஸ் பி வைரஸ் தொற்றைக் கண்டறிய இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது மற்றும் HBsAg பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. ஹெபாடைடிஸ் பி தொடக்கத்தில், IgM ஐ பரிசோதனையும், அதுவே நீண்ட காலம் நீடித்தால் IgG ஐ சோதனையையும் செய்கின்றனர்.
- பாதிக்கப்பட்ட நபரின் கல்லீரல் குறைபாடுடையதாக இருந்தால், Liver biopsy பரிசோதனையின் மூலம் கல்லீரல் நிலை சரிபார்க்கப்படுகிறது.
- உடலில் ஹெபாடைடிஸ் பி வைரசின் தாக்கத்தைக் கண்டறிய HBsAg பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.
- Liver function test, ஹெபாடைடிஸ் பி தொற்று கல்லீரலில் ஏற்படுத்தியுள்ள விளைவைக் கண்டறிய இந்தப் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது.
- கல்லீரலின் நிலையைக் கண்டறிய வயிற்றில் ultrasound scan செய்யப்படுகிறது.
- Polymerase chain reaction (P.S.R) பரிசோதனை, இரத்தத்தில் கலந்துள்ள வைரசின் தாக்கத்தை கண்டறிய உதவுகிறது.

தடுப்பு

- ஹெபாடைடிஸ் பி தடுப்பூசி பொதுவாக ஒரு மாதத்தால் பிரிக்கப்பட்ட இரண்டு ஊசிகள் அல்லது ஆறு மாதங்களில் மூன்று அல்லது நான்கு ஊசிகள் எந்த தடுப்பூசி கொடுக்கப் படுகிறது என்பதைப் பொறுத்து வழங்கப் படுகிறது. ஹெபாடைடிஸ் பி தடுப்பூசி, தடுப்பூசிக்கு முரணாக இல்லாத 19 முதல் 59 வயது வரையிலான பெரியவர்களுக்கு நோய்த்தடுப்பு நடைமுறை களுக்கான யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ் ஆலோசனைக் குழுவால் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள், குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் பிறக்கும் போது தடுப்பூசி போடாதவர்கள்
- வளர்ச்சி குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கான மையத்தில் வேலை செய்பவர்கள் அல்லது வசிப்பவர்கள், ஹெபாடைடிஸ் பி உள்ள ஒருவருடன் வசிப்பவர்கள்
- சுகாதாரப் பணியாளர்கள், அவசரகால பணியாளர்கள் மற்றும் இரத்தத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் பிற நபர்கள்
- எச்.ஐ.வி உட்பட பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்று உள்ள எவருக்கும் பல பாலுறவு துணைகளை கொண்டவர்கள்

- ஹெபாடைடிஸ் பி உள்ள ஒருவரின் பாலியல் பங்காளிகள் சட்ட விரோத மருந்துகளை உட்செலுத்துபவர்கள் அல்லது ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகளைப் பகிர்ந்து கொள்பவர்கள்
- நாள்பட்ட கல்லீரல் நோய் உள்ளவர்கள், இறுதி நிலை சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள்
- ஹெபாடைடிஸ் பி தொற்று விகிதம் அதிகமாக உள்ள உலகின் ஒரு பகுதிக்குச் செல்லத் திட்டமிடும் பயணிகள்
- எந்தவொரு பாலியல் துணையின் HBV நிலையை அறிந்து கொள்ளுங்கள் உங்கள் பங்குதாரர் HBV அல்லது வேறு ஏதேனும் பால்வினை நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட வில்லை என்பதை நீங்கள் உறுதியாக நம்பும் வரை பாதுகாப்பற்ற உடலுறவில் ஈடுபடா தீர்கள்.
- உங்கள் துணையின் உடல்நிலை உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், ஒவ்வொரு முறை உடலுறவு கொள்ளும்போதும் புதிய லேடெக்ஸ் அல்லது பாலியூரிதீன் ஆணுறையைப் பயன்படுத்தவும். ஆணுறைகள் உங்கள் HBV நோயைக் குறைக்கும் என்றாலும் அவை ஆபத்தை அகற்றாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சாராயம் என்னும் திரவதீயை தீண்டாதே!

கல்லீரல் எரிந்து விடும்!

கல்லீரல் என்பது கழுதை பாரஞ்சுமக்கும்! படுத்தால் எழாது! பாதுகாத்திடுங்கள்!

நலத்திட்ட உதவிகள் / கடன் உதவிகள்

08.08.2023 அன்று கோல்பிங் சிறப்பு சிறு தொழில் திட்டத்தின் வழியாக கோல்பிங் குடும்பங்களில் உள்ள 8 உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 8,00,000/- கடன் உதவி வழங்கப்பட்டது.

08.08.2023 அன்று மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் வழியாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட 8 நபர்களின் மருத்துவ செலவிற்கு நபருக்கு ரூபாய் 5000/- வீதம் ரூபாய் 40,000/- வழங்கப்பட்டது.

தெரியுமா உங்களுக்கு...

- கம்போடியாவின் தேசிய பழம் - வாழைப்பழம்
- ராஷ்டிரபதி பவனில் எத்தனை அறைகள் உள்ளன - 340 அறைகள்
- முழு உலகிலும் நீரில் இயங்கும் கப்பல்களை முதன் முதலில் உருவாக்கிய நாடு - பிரிட்டன்
- ஞாயிறு விடுமுறை இல்லாத நாடு - ஏமன்
- இந்தியாவின் பணக்கார மாநிலம் எது - மகாராஷ்டிரா
- எந்த உயிரினம் மரணத்தையே முன் கூட்டியே அறிந்திருக்கும் - தேள்
- ஆசியாவிலேயே மிகப்பழமையான பங்குச்சந்தை - மும்பை
- ஆல்ஜீப்ரா என்னும் கணித முறையைக் கண்டறிந்தவர் - ஆர்யபட்டா
- அமெரிக்காவின் அடிமை முறையை ஒழித்தவர் - ஆபிரகாம் லிங்கன்
- கேபிள் டிவி அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட முதல் இந்திய மாநிலம் - மிசோரம்

தொகுத்தவர் :
திருமதி. ஜெசீந்தா
ஒருங்கிணைப்பாளர்

படைப்பாளிகளை கண்டுகொள்ளும் முதல் பார்வையாளர்கள்...

பள்ளிகளும் கல்லூரிகளும் வளர்ந்தன. நோட்டும் பேனாவும் பென்சிலும் பெருகின. மாணவராக இருந்த பாரியின் ஆசிரியராக வேண்டும் என்ற கனவு அவரை ஆசிரியராகவும் கல்லூரிப் பேராசிரியராகவும் உயர்த்தியது. கனவு நனவாகிய பின்பும் தான் கடந்து வந்த பாதைகளை அவர் மறக்கவில்லை. அதிகாலையில் விழித்து கொள்வதுடன் கல்லூரி சென்று வந்த பின்பு, தான் கற்ற கல்வி அனைவருக்கும் பயன்பட வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் தினந்தோறும் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவ மாணவிகளுக்கு டியூசன் கற்று கொடுப்பதை வழக்கமாக கொண்டிருந்தார்.

வயது முதிர்ந்த பின்பும் எங்கெங்கோ அலைந்து திரிந்து, கைகள் நடுங்க, நடுங்க சுவடிகளை அள்ளிக்கொண்டு வருவார் பாரி. தாத்தா நீங்கள் இன்னுமா சுவடிகளை விடவில்லை என்று குழந்தைகள் கேட்டால் சிரிப்பார். இது தான் பாரியின் அனுதின வாழ்வு. பாரி என்றாலே கல்லூரி மாணவர்களுக்கு கொள்ளை பிரியம். அவர் ஆசிரியராக மட்டும் அல்லாமல் நல்ல ஒரு நண்பராக மாணவர்களுடன் பழக கூடியவர். கல்விதான் ஒருவனை அறிவாளி ஆக்குகிறது. அறியாமை என்னும் இருளை கல்வி எனும் ஒளிதான் போக்குகிறது. நல்ல புத்தகங்கள் அறிவுக் கண்ணைத் திறக்கும் ஓர் திறவுகோல். கல்வி ஒருவனை மட்டும் மேம்படுத்தாது. அவனைச் சார்ந்தவர்களையும் சமுதாயத்தையும் ஏன் நாட்டையுமே அது உயர்த்த உதவும் என்று எப்போதும் தன் மாணவர்களுக்கு சொல்லி கொடுப்பார். அதிக மதிப்பெண் பெறுவதைவிட, கடைசி மதிப்பெண் எடுக்கும் மாணவனை முதல் மதிப்பெண் எடுக்க வைப்பதையே குறிக்கோளாக கொண்டு செயல்பட்டு வந்தவர். அந்த வகையில் அவரது வகுப்பில் வினோத் என்ற மாணவனை, உனக்கெல்லாம் சுட்டுப் போட்டாலும் படிப்பே வராது என்று ஆசிரியர் பலரும் திட்டி தீர்த்தனர். அந்த மாணவனை குறி வைத்து அவனையும் முதல் மாணவனாக மாற்ற நினைத்தார் பாரி.

அந்த மாணவனுக்கு முதலில் நல்ல மதிப்பெண் பெறுவதற்கான சில வழிமுறைகளை கற்றுக் கொடுத்தார். அதாவது காலையில் 5 மணிக்கு எழுந்து படிக்க வேண்டும். டி.வி, சினிமா, மொபைல் உள்ளிட்டவற்றை உபயோகிக்காமல் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும். விளையாட்டுடன் கூடிய படிப்பு, விரும்பி படிப்பது என பல்வேறு யுத்திகளை அவருக்குச் சொல்லிக்கொடுத்தார். அந்த மாணவனும் ஆசிரியர் சொல் பேச்சை தட்டாமல் நன்றாக படிக்க ஆரம்பித்தான். தேர்வும் வந்தது. வினோத்தும் நன்றாக தேர்வு எழுதி வகுப்பிலேயே முதல் மதிப்பெண் பெற்று தனக்கு ஊக்கமளித்து பயிற்றுவித்த ஆசிரியரான பாரியை மகிழ்வித்து தானும் மகிழ்ந்தான். வினோத்தைப் போன்று படிப்பில் பின்தங்கிய மாணவர்களுக்கு உற்சாகமூட்டி ஆசிரியர் பணியில் இன்பம் கண்டார் பாரி. கல்வியின் முக்கியத்தும் மற்றும் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற லட்சியம் குறித்து எப்போதும் மாணவர்களுடன் உரையாடுவார்.

ஒரு முறை அவர் பணியாற்றிய கல்லூரியில் நடைபெற்ற ஆண்டு விழாவில் மற்ற கல்லூரி மாணவர்களுடன் சண்டை ஏற்பட்டது. காவலர்கள் சில மாணவர்களை கைது செய்தனர். பாரி அன்றே காவல் நிலையத்தில் சென்று அவர்களை விடுவிக்க நடவடிக்கை எடுத்தார். இந்த நிகழ்வு மாணவர்களின் மனதை கொள்ளையடித்தது மட்டுமல்லாமல் பல மாணவர்கள் அவரைப் போன்று ஒரு நல்ல ஆசிரியராக வரவேண்டும் என்று மனதில் தங்கள் இலட்சியத்தை உறுதி செய்தனர்.

சுமார் 50 வருடங்கள் நீண்ட பாரியின் ஆசிரிய பணிக்கு பணி ஓய்வு பெறும் நிகழ்வு நடைபெற்றது. பணிக்கு மட்டும் தான் ஓய்வு படிப்பதற்கு அல்ல என்று தன் பிரியாவிடை நிகழ்விலேயே கூறியது அவர் ஆசிரியப்பணியை எவ்வளவு அன்பு செய்கிறார் என்பதை உணர்த்தியது. கல்வி கரையற்றது, நதியை போன்றது. அதில் பயணிக்க கல்வி மீது அன்பு கொண்டோருக்கே இயலும். தன் வீட்டிலே இலவச ஆசிரிய பணியாற்றி (tuition) மாணவர்களின் கல்வியின் தரத்தை உயர்த்தினார். அறிவை மற்றவர்களுக்கு ஆனந்தமாக போதிக்க கற்றவனே சிறந்த ஆசிரியர் என்பதற்கு பாரியின் கல்விப்பணி ஓர் உதாரணம்.

தொகுத்தவர் : திருமதி. மகிழா
பணியாளர் - **CTWWC**

சுற்றுப்புற தூய்மை

பால் மட்டும் தூய்மையாக இருந்தால் போதாது
பாத்திரமும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" இப்பழமொழியின் அடிப்படையான நோக்கமே நோயற்ற வாழ்வு. அவ்வாறு நோயில்லாமல் வாழ்வதற்கு முதலில் நாம் செய்ய வேண்டியது சுற்றுப்புறதூய்மை. ஒவ்வொரு மனிதனின் தூய்மையும் அவரது இல்லத்தின் தூய்மையில் தெரியும்.

தவிர்க்க வேண்டிய காரணங்கள்

நாம் நமது சுற்றுப்புறத்தை நமது இல்லம் போல் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு நாம் முதலில் செய்ய வேண்டியது குப்பைகளை வழியில் போட கூடாது. நம் குழந்தைகளுக்கு நாம் தான் வழிகாட்டிகள். ஒரு நாள் நாம் நமது குழந்தைகள் முன்னால் குப்பைகளை தெருவில் வீசினால் அதைப் பார்க்கும் குழந்தைகள் அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை பற்றி சிந்திக்கும் ஆற்றல் இல்லாத காரணத்தால் அவர்களும் அதே தவறை செய்வார்கள். அவர்களுக்கு சுற்றுப்பற தூய்மையின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கி குப்பைகளை தெருக்களில் வீசாமல் குப்பைத் தொட்டிகளில் போட பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.

குப்பைகளால் வரும் விளைவுகள்

ஒரு நெகிழிப் பையின் சராசரி ஆயுட்காலம் 12 நிமிடங்கள் மட்டுமே. அந்த பை மண்ணில் மட்கி அழிவதற்கு 1000 ஆண்டுகள் ஆகுமாம். வெறும் 12 நிமிட பயன்பாட்டிற்காக நம் தலைமுறையை அழிப்பதா? நமது வருங்கால தலைமுறையை பாதுகாக்கும் கடமை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது என்பதை கருத்தில் கொண்டு செயல்படுவோம்.

குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைவாக இருக்கும் காரணத்தால் சுற்றுப்புற தூய்மை யின்மையால் அவர்கள் எளிதில் பாதிக்கப் படுவார்கள். குழந்தைகள் மட்டுமல்லாமல் நாமும் அதனால் பாதிக்கப்படுவோம். மேலும் அவ்வாறு குப்பைகள் கூடும் இடத்தில் விலங்குகள் வந்து நடமாடுவதுடன் சில குப்பைகளை உணவென்று நினைத்து உட்கொண்டு விடுகின்றது. இவ்வாறு குப்பைகளை சாப்பிடும் ஆடு அல்லது மாடுகளிலிருந்து வரும் பால் மற்றும் இறைச்சியை மனிதர்கள் உணவாக பயன்படுத்தும் போது பலவிதமான நோய்கள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் கால்நடைகள் அவற்றை தனது உணவுடன் சேர்த்து உண்பதால் ஜீரணமாகாமல் கால்நடைகள் மடிந்து விடும் சோகங்களும் அரங்கேறி வருகின்றன.

சுற்றுப் புறதூய்மையின்மையால் ஏற்படும் அழிவுகள்

நாம் நம் வீட்டின் கழிவுகளை சுற்றுபுறத்தில் கொட்டுவதால் நாமே நம் சுற்றுப்புறத்தின் தூய்மையே அழிக்க நேரிடுகின்றது. மேலும் கழிவுகளை நம் சுற்றுபுறத்தில் எரிப்பதால் பரவும் புகை காற்றுடன் கலந்து அதை சுவாசிப்பதனால் நாமும் நம் சுற்றியிருக்கும் மனிதர்களுக்கும் சுவாச பிரச்சனை நோய் ஏற்படுவதற்கு காரணமாகின்றோம். இந்த காற்றை சுவாசிக்கும் போது இருமல் ஆஸ்துமா, கேன்சர் போன்ற கொடிய நோய்கள் மனிதர்களுக்கு பரவ நாமே காரணமாக இருக்கிறோம். எனவே நாமும் பிளாஸ்டிக் போன்ற பொருட்களை சுற்று புறங்களில் வைத்து எரிக்காமல் நம்மை சுற்றியிருக்கின்றவர்களுக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல் மிக அவசியமாகும்.

சுற்றுப்புற தூய்மைக்காக நாம் செய்ய கூடியவை

- நாம் வசிக்கும் இருப்பிடம் மற்றும் சுற்றுப் புறத்தை தூய்மையாக வைக்க வேண்டும்.
- பொருட்கள் வாங்க செல்லும்போது துணி பைகளை கைகளில் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

- ஹோட்டல்களில் தேனீர் மற்றும் உணவுப் பொருட்கள் வாங்கும்போது அதற்கான பாத்திரங்களை கொண்டு செல்வது அவசியம்.
- வீடுகளில் குப்பைகளை மட்கும் மற்றும் மட்கா குப்பைகளாக பிரித்து மறுசுழற்சி செய்ய முன் வர வேண்டும்.
- பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை அழிக்கவும், அவற்றின் பயன்பாட்டை குறைக்கவும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டுக்கு ஒரு மரம் வளர்க்க வேண்டும். மாடித் தோட்டங்கள் அமைத்து இயற்கை முறையில் விளையும் காய்கறிகளை உண்ண வேண்டும்.
- வீட்டின் சுற்றுப்புறம் மட்டுமல்லாமல் பொது இடங்களில் குப்பைகள் இடுவதை முற்றிலுமாக தவிர்க்க வேண்டும். பிற மக்களுக்கு இது குறித்து விழிப்புணர்வு அளிக்க வேண்டும்.

பொது இடங்களில் எச்சில் துப்பக் கூடாது

நாம் சாலையோரங்களில் நடந்து செல்லும் போது சாலையில் எச்சில் துப்பக்கூடாது. ஏனெனில் அவ்வாறு செய்வதால் நம்மை சுற்றி இருப்பவர்கள் அதை சுவாசிக்கும் போது நோய்கள் பரவுகின்றது. நாம் பொது இடங்களில் செல்லும்போது தும்மல், இருமல் வந்தால் கைக்குட்டையால் வாயை பொத்தி கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம். அவ்வாறு செய்யவில்லை யென்றால் நாம் அவர்களுக்கு நோய் பரவுதலை ஏற்படுத்தி கொள்கின்றோம்.

தண்ணீர் தேங்குவதை தவிர்த்தல்

சுற்றுபுறங்களில் தண்ணீர் தேங்குவதின் மூலம் கொசுக்கள் ஏற்படுகின்றது. இதனால் மலேரியா, டெங்கு, போன்ற பலவிதமான வைரஸ் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. இதனால் வீடுகளில் காணப்படும் பழைய வாகன டயர்கள், சிரட்டைகள், தண்ணீர் தொட்டிகள் மற்றும் வீட்டின் சுற்று புறங்களில் நீடித்த நாட்களாக தண்ணீர் தேங்கியிருக்கும் பாத்திரங்கள் ஏதாவது உள்ளனவா என்பதை கண்டறிந்து அவற்றை அகற்றி கொள்ள வேண்டும்.

சுற்றுபுறத்தில் மாசுபாட்டின் வகைகள்

சுற்றுபுறம் மாசுபாடு பல வகைகளில் உள்ளது. காற்று மாசுபாடு, ஒலி மாசுபாடு, ஒளி மாசுபாடு, நீர் மாசுபாடு, நில மாசுபாடு ஆகும்.

தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளிவரும் புகைமண்டலங்களால் காற்று, நிலம், நீர் மாசுபடுகிறது. அவ்வாறு தொழிற் சாலையில் இருந்து வெளிவரும் புகையை சுவாசிப்பதனால் மக்களுக்கு மூச்சு திணறல், இருமல் மற்றும் பலவகை பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றது. ஆலை கழிவுகள் கலக்கும் நீரை குடிப்பதால் கால்நடைகள் மற்றும் மனிதர்களுக்கு தீமைகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் நிலமும் மாசுபடுகிறது. அதிகமாகி கொண்டிருக்கும் வாகனங்களால் காற்று மற்றும் ஒலி மாசுபாடு அடைகிறது. இவ்வாறு ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தவிர்க்க தொழிற்சாலைகளை கிராமம், மற்றும் நகரங்களிலும் இருந்து மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வாகனங்களின் பயன்பாட்டை குறைத்து ஒலி மற்றும் காற்று மாசுபடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு சுற்றுபுறதூய்மையே கடைபிடித்துக்கொண்டால் நாமும் நம்முடைய குடும்பமும் நம் ஊர்களும் மற்றும் சமுதாயமும் நோய் தவிர்க்கப்பட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழமுடியும்.

"மணிநீரும் மண்ணும் மலையும் அணிநிழற் காடும் உடையது அரண்" என்பதற்கிணங்க நீரும் நிலமும் மலையும் காடும் சேர்ந்ததே நம் மனித வாழ்க்கைக்கு அரண் என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். சுற்றுச்சூழல் தூய்மையாக இருந்தால் தான் வாழ்க்கை சுகமாக இருக்கும் நோய்கள் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ முடியும். இதனை அனைவரும் மனதில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்போம். ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ்வோம்.

திருமதி. சுகுமாரி
அமைப்பாளர்

- ஒருத்தன் Car Tank-ஐ ஓபன் பண்ணி சிரித்தாராம் ஏன்? மனசு விட்டு சிரிச்சா ஆயுள் (OIL) கூடும்னு யாரோ சொன்னாங்களாம்.
- எதுக்காக ஸ்கேல பக்கத்துல வச்சிக்கிட்டு சாப்பிடறாரு டாக்டர் அவரை அளவோட சாப்பிட சொல்லி இருக்கிறாராம்.

நாம் அடுத்தவருக்கு செய்யும் உதவி, நமக்கு நாமே செய்து கொள்ளும் உதவியாகும்.

விடுகதைகள்

1. நல்ல பெண் உத்தமிக்கு நடுகுடலில் ஓட்டை?
2. எட்டாத உயரத்திற்கு தண்ணீர் குவளை?
3. இரண்டு தட்டுக்காரியவள் என்றும் நியாயம் பேசுவாள்?
4. உணவை எடுத்திடுவான் உண்ணாமல் வைத்திடுவான்?
5. வயலுக்கு எல்லையானவள் தன் தலையே நடக்கக்கொடுப்பாள்?
6. கூடவே வருவான் கூப்பிட்டால் ஏன் என்று கேட்க மாட்டான்?
7. வாயைத் திறந்த வாயாடி ஓயாமல் அழுகின்றான்?
8. கழுத்தை அறுத்தால் கண் தெரியும்?
9. நடக்க முடியாது நகராமல் இருக்காது?
10. இரவிலே பிறந்த ராஜகுமாரனுக்கு தலையிலே குடை?

விடைகள்

1. வடை
2. தேங்காய்
3. தராசு
4. அகப்பை
5. வரப்பு
6. நிழல்
7. தண்ணீர்க்குழாய்
8. நுங்கு
9. கடிகாரம்
10. காளான்

அவமானம்

கோழையை தற்கொலை செய்ய
வைக்கிறது
வீரனை வாழ்ந்து காட்ட
வைக்கிறது

ஆறு

அந்த அழகிக்கு கால்கள் இல்லை
- ஆனால்
அவள் ஓடாத காடுகள் இல்லை !

தொகுத்தவர்: **திருமதி. ஜெசிந்தா**
ஒருங்கிணைப்பாளர்

மனஅமைதி

மனம் என்பதொரு சாலை. அங்கே எண்ணங்கள் என்னும் வாகனங்கள் ஓடும். போக்குவரத்து காவலர் போல் எண்ணங்களாம் வாகனங்களை நீ ஒழுங்கு செய்வதாயின் உன் உள்ளத்தில் மனஅமைதியும் மகிழ்ச்சியும் சூழும்.

முயற்சி - அனுபவம்

முயற்சித்து பார் கிடைத்தால் வெற்றி
இல்லாவிட்டால் அனுபவம்
அதிக நேரம் இருக்காது அதிர்ஷ்டம்
நீண்ட நேரம் வராது சிபாரிசு
வெற்றி சிரித்து வாழ வைக்கும்
தோல்வி சிந்தித்து வாழ வைக்கிறது
இதயத்துக்கு போக கூடாது தோல்வி
தலைக்கு போக கூடாது வெற்றி

சோம்பல்

இன்றைய தினத்தை
கொடுத்தால் - அது
அடுத்த நாளையும்
திருடிக்கொள்ளும்

Changing The Way We Care (CTWWC)

F407 திருமதி. புஷ்பவல்லி, CTWWC பயனாளி

எங்களது குடும்பம் பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பின்தங்கிய குடும்பம். நாங்கள் ஆஸ்பெஸ்டாஸ் வேயப்பட்ட வீட்டில் வசித்து வருகின்றோம். ஆனால் இந்த வீடும் மிகவும் இடிந்த நிலையில் உள்ளது. எனது கணவர் தினசரி கூலி வேலை செய்பவர். ஆனால் தினமும் வேலைகள் கிடைப்பதில்லை. குடும்பத்தில் சரியான வருமானம் இல்லை. மிகவும் கஷ்டப்படுகின்றோம்.

எங்களது வீட்டில் சுகாதாரமான கழிப்பறை வசதி இல்லாமல் இருந்தது. திறந்த வெளிப்பகுதியை எங்களுடைய தேவைக்கு பயன்படுத்திக் கொண்டோம். ஒரு சுகாதாரமான கழிப்பறை கட்டுவதற்கான தொகையை என்னுடைய கணவரால் சேமிக்கக் கூட முடியவில்லை. கழிப்பறை இல்லாததால் மிகவும் சிரமமாக இருந்தது. கழிப்பறையை கட்டுவதற்கு பல நபர்களிடம் உதவி கேட்டிருந்தோம். ஆனால் யாரும் உதவவில்லை. நான் கழிப்பறைக் கட்ட நிதி உதவிகேட்டு பஞ்சாயத்து அலுவலகத்தை அணுகினேன். இப்போது சுகாதாரமான கழிப்பறை அமைக்க எந்த திட்டமும் இல்லை என்று அதிகாரிகள் கூறினார்கள். இதனால் கழிப்பறை நாங்களாகவே கட்டுவதற்கு முயற்சி எடுத்து அதற்கான செப்டிக் டேங்க் தோண்டும் வேலையில் நானும் எனது குழந்தையும் வேலையைத் தொடங்கினோம். ஆனால் எங்களால் தொடர்ந்து இந்த வேலையை செய்ய முடியவில்லை. இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் எங்களுடைய வீட்டை பார்வையிட மிட்ஸ் விண்ணைத் தொடு திட்டத்தின் பணியாளர் மற்றும் களப்பணியாளர் வந்தார்கள். அவர்கள் எங்களது வீட்டில் உள்ள கழிப்பறை பிரச்சனையும் அதனால் நாங்கள் படும் கஷ்டத்தினை கண்டறிந்தார்கள். உடனே இந்த பிரச்சனை குறித்து மிட்ஸ் இயக்குநர் மற்றும் திட்ட அலுவலரிடம் தெரிவித்தார்கள். கழிப்பறை இல்லாமல் இருந்ததால், கழிப்பறை எங்கள் வீட்டிற்கு மிகவும் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து கட்டுவதற்கான திட்டம் மற்றும் அதற்கான தொகையும் மதிப்பிட்டார்கள். மொத்தம் ரூபாய். 25000/ தேவைப்படும் என திட்டம் தீட்டினார்கள். முதல் தவணையாக 2023 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 5ம் நாள் ரூபாய் 15000 கழிப்பறை கட்டுவதற்காக தந்தார்கள். நாங்கள் வேலையை விரைவாக துவங்கி கட்ட ஆரம்பித்தோம். 2023ஆண்டு ஜூன் மாதம் 12 -நாள் அன்று வேலையை முடித்தவுடன் இரண்டாவது தவணையாக ரூபாய் 10000 தந்தார்கள். இப்போது எங்களுக்கு மிகவும் தேவையாக இருந்த சுகாதாரமான கழிப்பறை கிடைத்தது. எங்களுடைய தேவையும் இப்போது பூர்த்தியானது. இந்த வசதியானது எங்களுடைய சமூக அந்தஸ்தையும் அதிகரித்துள்ளது. சரியான கழிப்பறை வசதி இல்லாமல் நானும் எனது குழந்தைகளும் மிகவும் அவமானமாக உணர்ந்தோம்.

பகலில் எங்களுடைய தேவைக்கு வெளியில் செல்ல வேண்டியிருந்தது. மிகவும் சிரமமாக இருந்தது. என்னுடைய மகளைப் பற்றி நான் கவலைபட்டேன். இந்த புதிய வசதி மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும், இருக்கின்றது. மிட்ஸ் நிறுவனத்திற்கு மிகவும் நன்றிகள்.

(தொகுத்தவர்)

திருமதி. T. வினிதாராணி

(திட்ட அலுவலர் -CTWWC)

S.V. ஆஷிகா

வெட்டுக்குழி

மருதாணி அடிக்கடி இடுவதால் மனநோய் கோளாறு வராது.

தேனீ வளர்ப்பு மற்றும் தேன் தயாரிப்பு திட்டம்
தேனீ வளர்ப்பு பயிற்சி - துவக்க விழா

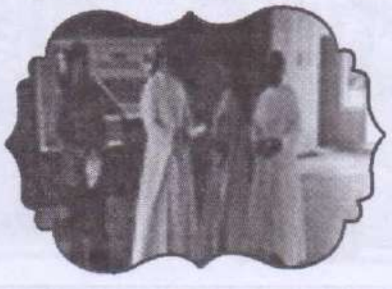
மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் புது முயற்சியாக தேனீ வளர்ப்பு மற்றும் தேன் தயாரிக்கும் திட்டம் துவங்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கான துவக்க விழாவானது 30.06.2023 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்கள் விழாவிற்கு தலைமை வகித்து தலைமை உரையாற்றினார்கள். திட்டத்தின் நோக்கம் குறித்து மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் விளக்கமளித்தார்கள். திரு.S.J.R.K.தாஸ் அவர்கள் சிறப்பு செய்தி அளித்தார்கள். இந்த திட்டத்தின் வழியாக வழங்கப்படும் தொகையினை வைத்து பயனுள்ள முறையில் வெற்றிகரமாக தொழில் செய்ய வேண்டும் என்று பயனாளிகளுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டது. பின்னர் திரு.லாசர் அவர்கள் தேன் வளர்ப்பு தொழில் குறித்த பயிற்சியினை பயனாளிகளுக்கு வழங்கினார்கள். பின்னர் ஆயர் அவர்கள் வட்டியில்லா கடனாக நபருக்கு ரூபாய் 20,000/- வீதம் 10,20,000/- க்கான காசோலை களை 51 பயனாளிகளுக்கு வழங்கினார்கள்.

30.06.2023 அன்று கோல்பிங் சிறப்பு சிறு தொழில் திட்டத்தின் வழியாக கோல்பிங் குடும்பங்களில் உள்ள 10 உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 4,00,000/- கடன் உதவி வழங்கப்பட்டது.

12.07.2023 அன்று All for Life திட்டத்தின் வழியாக மிட்ஸ் சுய உதவி குழுக்களில் உள்ள 7 உறுப்பினர்களுக்கு பல்வேறு சுய தொழில்கள் செய்ய ரூபாய் 49,000/- கடன் உதவி வழங்கப்பட்டது.

12.07.2023 அன்று All for Life திட்டத்தின் வழியாக மிட்ஸ் தளிர்கள் உலக திட்டத்தின் 12 பயனாளிகளுக்கு சிறப்பு உதவித் தொகையாக ரூபாய் 1,32,840/- வழங்கப்பட்டது.

12.07.2023 அன்று Forderverein திட்டத்தின் வழியாக மிட்ஸ் தளிர்கள் உலக திட்டத்தில் உள்ள ஒரு பயனாளியின் குடும்பத்திற்கு சிறு தொழில் செய்ய ரூபாய் 7,000/- வழங்கப்பட்டது.

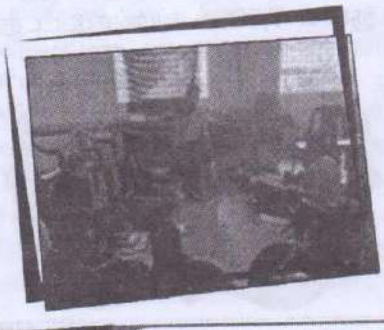


01.07.2023 அன்று தளிர்கள் உலகம் திட்டத்தில் புதிதாக சேர்க்கப்பட்ட 11 பயனாளி குடும்பங்களில் உள்ள பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டுதல் பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் மிட்ஸின் செயல்பாடுகள் மற்றும் தளிர்கள் உலக திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து விளக்கமளித்தார்கள். இந்த பயிற்சியில் 11 மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் கலந்து கொண்டனர். அவர்களுக்கு புதிய வங்கி கணக்கு துவங்கப்பட்டு இத்திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டனர்.

06.07.2023 மற்றும் 12.07.2023 ஆகிய தினங்களில் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் கிளஸ்டர் கூட்டங்கள் ஜார்ஜ் நகர் மற்றும் மார்த்தாண்டம் ஆலயங்களில் வைத்து நடத்தப்பட்டன. இந்த கூட்டங்களில் குடும்ப வரவு செலவு உருவாக்குவது குறித்து பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இந்த கூட்டங்களில் மொத்தம் 29 பயனாளிகள் கலந்து கொண்டனர்.

10.07.2023 அன்று நடைக்காவு ஆலயத்தில் வைத்து ஆரி தையல் கலை பயிற்சியின் நிறைவு விழா கூட்டம் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்வில் பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட 35 உறுப்பினர்களுக்கு பாராட்டுகளும், சான்றிதழ்களும் வழங்கப்பட்டன.

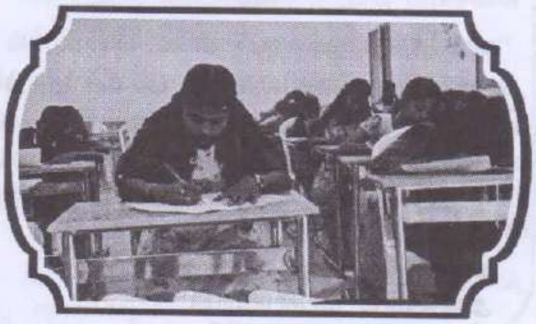
10.07.2023 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்களால் மிட்ஸ் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கான ஒரு மாத கால அழகு கலை பயிற்சி துவங்கி வைக்கப்பட்டது. இந்த பயிற்சியில் 36 உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்று வருகின்றனர்.



கருவுற்ற தாய்மார்கள் சாப்பிட சிறந்த பழம் மாம்பழம்.

26.07.2023 அன்று மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் முன்னாள் இயக்குநர் கோர்எப்பிஸ்கோப்பா பிறேம் குமார் அவர்கள் மிட்ஸ் நிறுவனத்திற்கு வருகை தந்திருந்தார்கள். அவர்களுடன் ஆஸ்திரேலியாவை சேர்ந்த திரு.ஜாண் ஆன்ட்ரியன் இவான்ஸ், திருமதி.திரேஸ் மேரி இவான்ஸ், திரு. ஆன்றனி வால்ஸ், திருமதி. ஜானி வால்ஸ் ஆகியோரும் வருகை தந்து மிட்ஸ் நிறுவனத்தை பார்வையிட்டு மிட்ஸின் செயல்பாடுகள் குறித்து மிட்ஸ் பணியாளர்களுடன் கலந்துரையாடினர்.

30.07.2023 அன்று மிட்ஸ் அறிவு திறன் பயிற்சியானது மிட்ஸ் அலுவலகம், மரியகிரி, ஆற்றூர், உண்ணாமலைகடை மற்றும் நாகர்கோவில் மிட்ஸ் மண்டல அலுவலகம் ஆகிய பகுதிகளில் வைத்து நடைபெற்றது. இந்த தேர்வில் மொத்தம் 188 மாணவ மாணவிகள் கலந்து கொண்டனர்.



05.08.2023 முதல் 09.08.2023 ஆகிய ஐந்து தினங்கள் குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட தேசிய அலுவலகத்தின் பணியாளர் திரு.ஆல்டோ ஆன்றனி அவர்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்திற்கு வருகை தந்து மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் செயல்பட்டு வரும் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் இரண்டு அலகுகளில் உள்ள 24 பயனாளிகளின் இல்லங்களை சந்தித்து அவர்கள் செய்து வரும் சிறு தொழில்களின் வளர்ச்சி குறித்து மதிப்பீடு செய்தார்கள். இறுதியில் மிட்ஸ் இயக்குநருடன் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து கலந்துரையாடப்பட்டது.

ஆறு

சு. சுபினா
சூரியகோடு

**"வங்கத்தில் ஓடிவரும் நீரின் மிகையால்
வையத்து நாடுகளில் பயிர் செய்குவோம்"**

எனப் பாரதி பாடினார். வற்றாத உயர் ஆறுகள் பல ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றன. உபயோகித்தவை போக எஞ்சியவை கடலுள் கலந்து வீணாகின்றன.

**மலையிலே ஊற்றெடுத்து
அலையாக உயிர்பெற்று
சிலையாக பாறையிலே
சிற்பமாய் சிரித்து . . .
சில்லறையாய் சிதறி பாயும் ஆறு**

ஆறுகளின் தோற்றம்

ஊற்றுக்களில் இருந்தோ, ஏரிகளில் இருந்தோ, பனியாறுகள் உருகுவதன் மூலமோ, மழை நீர் வழிந்தோடுவதனாலோ அல்லது வேறு பல வழிகளிலோ ஆறுகள் உருவாகக் கூடும். பொதுவாக ஆறுகள் வேறு ஆறுகளுடன் இணைவது உண்டு. இத்தகைய ஆறுகள் சிற்றாறுகள் அல்லது துணையாறுகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. ஆற்றில் கொண்டு செல்லப்படும் நீரின் அளவு, ஆற்றில் மேற்பரப்பில் செல்லும் நீரும் கண்ணுக்கு தெரியாமல் நிலத்துக்குக் கீழ் செல்லும் நீரும் சேர்ந்தது ஆகும். பெரிய பள்ளதாக்குகளில் ஓடும் ஆறுகளில் இவ்வாறான கண்ணுக்குத் தெரியாத நீரோட்டத்தின் கூறு மேலே தெரியக்கூடிய நீரின் அளவை விடப் பெருமளவு அதிகமாக இருக்கக்கூடும்.

நில அமைப்பு

ஆற்றில் செல்லும் நீர் பொதுவாக அதன் கால்வாய்ப் பகுதியாகவே செல்கிறது. இது இரண்டு கரைகளுக்கு இடைப்பட்ட ஆற்றுப் படுக்கையினால் ஆனது. பெரிய ஆறுகளில் இந்த வாய்க்கால் பகுதிக்கு வெளியே வெள்ளப் பெருக்குச் சமதளம் இருப்பதுண்டு. இது வெள்ளப்பெருக்குக் காலங்களில் ஆற்றுநீர் வாய்க்கால் பகுதிக்கு வெளியே செல்லும்போது உருவாவது வெள்ளப்பெருக்குச் சமதளங்கள் ஆற்றின் கால்வாய் அளவிலும் மிகப்பெரிதாக இருப்பதும் உண்டு.

பெரும்பாலும் ஆறுகள் ஒரு வழியிலேயே செல்லுகின்றன. ஆனால் சில ஆறுகள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்பட்ட பல வழிகளில் சென்று பின்னல் ஆறுகளாக அமைவதும் உண்டு. பெரிய அளவிலான இவ்வாறான ஆறுகள், நியூசிலாந்தின் தெற்குத் தீவு போன்ற உலகின் சில பகுதிகளிலேயே காணப்படுகின்றன.

ஆறுகளின் வகைப்பாடு

இளமை ஆறு

இது கூடிய சரிவைக்கொண்டதும் குறைந்த அளவு துணையாறுகளைக் கொண்டதும். வேகமாக ஓடுவதுமான ஆறு ஆகும். இத்தகைய ஆறுகள் அகலமாக அரிப்பதிலும் ஆழமாக அரிக்கின்றன.

முதிர்ந்த ஆறு

இளமை ஆறுகளிலும் குறைந்த சரிவு கொண்ட இது குறைவான வேகத்தில் ஓடுவது. இதன் வாய்க்கால்கள் அகலமாக அரிக்கப்படுகின்றன.

பழைய ஆறு

இது சரிவைக் கொண்டிருப்பதுடன் குறைவான அரிப்பு ஆற்றலையும் கொண்டிருக்கும். வெள்ளச் சமவெளிகளைக் கொண்டிருப்பது இவற்றின் சிறப்பு இயல்பாகும்.

புத்திளமை ஆறு

புவிமேலோட்டு அசைவினால் சரிவு கூடுதலான ஆறு.

ஆறுகளின் இன்றியமையாமை

உலகின் பெரும் நாகரிகங்கள் ஆறுகளின் கரைகளிலேயே அமைந்துள்ளன. ஆறுகள்

பிஞ்சு அவரைக்காய் சாப்பிட நீரழிவு நோய் குறையும்.

மனிதர்களுக்கு குடிநீர்த்தேவையை மட்டுமன்றி அவர்களது வாழ்வியல் தேவைகளையும் நிறைவு செய்கின்றன. வேளாண்மை, பல வகையான தொழிற்சாலைகள் ஆற்று நீரையே நம்பியிருக் கின்றன. தற்காலத்தில் ஆற்றோட்டத்தைப் பயன்படுத்தி மின்சாரமும் உருவாக்கப்படுகிறது.

புகழ்பெற்ற ஆறுகள்

❖ அமேசான்	அமுடாடிரியா
❖ லுவார் ஆறு	மெக்கின்சி ஆறு
❖ மேக்தலீனா ஆறு	மைன்
❖ மேக்காங்	மெர்சி ஆறு
❖ மியூஸ் ஆறு	பிரம்மபுத்திரா
❖ அமுர்	ஆர்கன்சாஸ்
❖ ஆர்னோ	போய்னே
❖ சாவோ பிராயா	நீப்பெர்

மலையிலே ஊற்றெடுத்து
அலையாக உயிர்பெற்று
சிலையான பாறையிலே
சிற்பமாய் சிரித்து . . .

சில்லறையாய் சிதறி பாயும் ஆறுகள் இப்பொழுது மாசு அடைந்து வருகின்றது. ஆற்று நீருடன் கழிவு நீர் கலந்து ஆற்று வெள்ளம் பாருக்கும் பயன்படாத நீராக மாறுகிறது. நம்மால் முயன்ற அளவு நீரை தூய்மையாக்குவோம்.

அழகு குறிப்பு

எலுமிச்சை

➢ கூந்தல் அடர்த்தியாகவும், நீளமாகவும் வளர எலுமிச்சை மிகவும் உதவி செய்கின்றது.

➢ எலுமிச்சை சாறுடன் சிறிதளவு தயிர் கலந்து தலைக்கு மசாஜ் செய்து, சிறது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் தலையை அலச வேண்டும்.

➢ இவ்வாறு வாரத்தில் இரண்டு முறை செய்து வர தலை சுத்தமாக காணப்படும். மேலும் பொடுகு தொல்லை நீங்கும். முடி உதிர்வு பிரச்சனை தடுக்கப்படும்.

உதடு மென்மையாக

❖ உதடு மென்மையாக மற்றும் வறட்சியின்றியும் இருப்பதற்கு லிப்-பாம்களை பயன்படுத்தாமல், சிறிது நெய்யை தடவி வந்தால் உதடுகளில் வெடிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். மேலும் இவ்வாறு செய்வதினால் உதடுகள் மென்மையான மற்றும் வறட்சியின்றியும் காணப்படும்.

கூழ் வத்தல் அப்பளம்

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி -1 கிலோ, ஜீரகம் - 3 ஸ்பூன், எள் - 3 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து நன்கு அரைத்து எடுக்கவும். 5 லிட்டர் தண்ணீர் எடுத்து நன்கு கொதிக்கும் வரை சூடு பண்ணவும். பின்னர் வெந்நீரில் அரைத்து வைத்த மாவை ஊற்றி நன்றாக கிளறவும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். நன்றாக கொதித்த பின் இறக்கவும். பின்னர் அதில் ஜீரகம், எள் சேர்த்து கலக்கவும். வெயில் படும் இடத்தில் துணி விரித்து அதில் ஸ்பூன் வைத்து கூழை எடுத்து காய வைக்கவும். நன்றாக காயும் வரை விட்டுவிடவும். வெயிலில் காய்ந்த பின்னர் அதை துணியில் இருந்து பிரித்து எடுக்கவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பொரித்து எடுத்து பரிமாறவும். சுவையான கூழ் வத்தல் அப்பளம் தயார்.

■ திருமதி. சுகுமாரி, *அமைப்பாளர்* ■

தளிர்கள் உலகம்

மிட்ஸ் தளிர்கள் உலகம் சார்பாக MTT (MIDS Talent Test) தேர்வுகள் நடைபெறும். இத்தேர்வுகள்நடைபெறும் விபரம் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள அட்டவணையில் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. அனைத்து பெயர் பதிவு செய்த தளிர்கள் உலக மாணவ / மாணவிகள் குறித்த தினங்களில் பங்கேற்கவும்.

நாள்	தேர்வு நடைபெறும் இடம்	நேரம்
29-10-2023	மிட்ஸ் அலுவலகம், கழுவன் திட்டை	2 மணி முதல் 4 மணி வரை
	மலங்கரை ஸ்கூல் ஆப் காமர்ஸ், மரியகிரி	
	புனித தோமையார் நடுநிலைப்பள்ளி, தேமானூர்	
	மிட்ஸ் மண்டல மிட்ஸ் அலுவலகம், பெருவிளை, நாகர்கோவில்	
29-11-2023	மிட்ஸ் அலுவலகம், கழுவன் திட்டை	2 மணி முதல் 4 மணி வரை
	மலங்கரை ஸ்கூல் ஆப் காமர்ஸ், மரியகிரி	
	புனித தோமையார் நடுநிலைப்பள்ளி, தேமானூர்	
	மிட்ஸ் மண்டல மிட்ஸ் அலுவலகம், பெருவிளை, நாகர்கோவில்	
31-12-2023	மிட்ஸ் அலுவலகம், கழுவன் திட்டை	2 மணி முதல் 4 மணி வரை
	மலங்கரை ஸ்கூல் ஆப் காமர்ஸ், மரியகிரி	
	புனித தோமையார் நடுநிலைப்பள்ளி, தேமானூர்	
	மிட்ஸ் மண்டல மிட்ஸ் அலுவலகம், பெருவிளை, நாகர்கோவில்	

MIDS Member Welfare Scheme (MMWS)

MIDS Member Welfare Scheme இத்திட்டத்தில் உறுப்பினராக இறந்த 5 வாரிசுதாரர்களுக்கு தலா ரூ10000/ வீதம் மொத்தம் ரூபாய்.50000/- குழு மற்றும் கிளஸ்டர் கூட்டங்களில் வைத்து வழங்கப்பட்டது. தற்போது குழு மற்றும் கோள்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களின் புதுப்பித்தல் மற்றும் புதிய உறுப்பினர் சேர்க்கையானது 2023 நவம்பர் மாதம் முதல் 15 டிசம்பர் 2023 வரை நடைபெறும் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

சரஸ்வதி (இறந்த) நாமினி திரு. ஜாண்சன் செல்லங்கோணம் -அன்னை வேளாங்கண்ணி குழு

வ.எண்	இறந்த உறுப்பினர் பெயர்	வாரிசுதாரர் பெயர்	குழு / கோள்பிங் குடும்ப பெயர்	கிளஸ்டர்
1	ஞானம்மா	ஞானதாஸ் (டைசி)	புஷ்பகிரி	பாலவிளை
2	லட்சுமி	அமுதாஜின்	மாவிளை	நடைக்காவு
3	கலைச்செல்வி	ஜெயசாரதி	சங்கமம்	மந்தாரம்புதூர்
4	சரஸ்வதி	ஜாண்சன்	அன்னைவேளாங்கண்ணி	செல்லங்கோணம்
5	முத்தம்மாள்	ஜெஸ்டின் குமார்	மிட்ஸ் வாரிக்காவிளை	உண்ணாமலைக்கடை

முருங்கைக் கீரையில் அதிகமான இரும்புச்சத்து உள்ளது.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

உங்கள் அறிவிற்கு ஒரு சவால்

வலமிருந்து இடம் :

1. வௌவால், மண்புழு,தேனி, எறும்பு உயிரினங்களில் கண்கள் இல்லாத உயிரினம் எது? (4)
2. இந்தியாவின் முதல் இரயில் ஓடிய வழித்தடம் எது?(5)
8. பெரிய ஷாப்பிங் சென்டரை இப்படியும் கூறுவர்? (2)
15. போக்குவரத்துக்கென காவலர்களே இல்லாத நாடு எது?(6)
16. பூடான் நாட்டின் நாடாளுமன்றப் பெயர் என்ன?(3)
20. குறிஞ்சிப்பாட்டை எழுதியவர் யார்?(4)
26. நெல்லின் அறிவியல் பெயர் என்ன?(7)
23. நாட்டுப்புற கலைகளில் ஒன்று (3)

மேலிருந்து கீழ் :

3. ஹென்றி ஸ்டான்லி கண்டறிந்த மலைத்தொடர் எது?(2)
5. ஆசியாவின் வைரம் என்று அழைக்கப்படும் நாடு எது?(4)
6. இந்தியாவின் இறக்குமதி பொருட்களில் முக்கியமானது? (4)
10. உலகின் பெரிய மருத்துவமனை எது?(6)

இடமிருந்து வலம் :

4. கருவிகள் செய்ய முதன்முதலாக கண்டுபிடிக்கப் பட்டு பயன்படுத்தப்பட்ட உலோகம் எது?(3)
5. லண்டனில் வசிக்கும் இந்தியக் கோடீஸ்வரர் லட்சுமி மிட்டல் உற்பத்தி செய்து விற்கும் பொருள் எது?(4)
9. நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம் எந்த ஆண்டு கொண்டுவரப்பட்டது?(4)
10. செடியின் எந்தப் பகுதியிலிருந்து மஞ்சள் கிடைக்கிறது?(4)
11. சிவப்பு கிரகம் என அழைக்கப்படுவது எது?(4)
12. ஏழைகளின் பசு என அழைக்கப்படுவது எது? (2)
13. இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்தில் 3 அடி உயரம் வரை வளரக் கூடிய தாவரம் எது?(4)
14. இந்திராகாந்தியின் பெயர் சூட்டப்பட்ட இரண்டு பள்ளிக்கூடங்கள் இந்தியாவைத் தவிர வேறு எந்த நாட்டில் உள்ளன?(4)
17. இந்தியாவிலேயே மிகச்சிறிய வாக்குச்சாவடி ...... பிரதேசத்தில் உள்ளது?(7)
21. பாலிஸ் என்றால் என்ன?(6)
22. .... விவசாயிகள் தினம் டிசம்பர் 23 ஆகும் (6)
25. இந்தியாவில் வெள்ளியம் எங்கு கிடைக்கும்? (2)
27. டைப்ரைட்டாரில் ஒரே ஒரு வரிசையிலுள்ள எழுத்துக்களை மட்டும் பயன்படுத்தி தட்டச்சு செய்யக் கூடிய பெரிய வார்த்தை எது? (10)

கீழிருந்து மேல் :

7. மருத்துவத்தில் மிகவும் பயன்படுத்தும் ஓர் இந்திய தாவரம் எது? (3)
18. அறிவொளி இயக்கம் ....ஒழித்தல் என்பதுடன் தொடர்புடையது?(5)
19. தமிழ்நாட்டில் எந்தப் பெண்மணி முதன்முதலாக பேருந்து ஓட்டுநராக நியமிக்கப்பட்டார்?(7)
24. லிபியா மற்றும் ஜோர்டானின் நாணயம் எது?(3)
28. இந்தியக் காடுகளின் ராஜா என்றழைக்கப்படும் மரம் .... ஆகும்(3)

			1	■					2	3
4				5				■	6	
■	7		8		9					
10					11					
	12				■	13				
	14								15	
			16	17						18
			19	20	21					
		22								23
■	24	25							26	
27										28

குறிப்பு : சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 2023 நவம்பர் 14. அதற்கு பின் வரும் விடைகள் நிராகரிக்கப்படும். புத்தகத்தின் இந்த பக்கத்தில் விடைகளை எழுதி கட் செய்து தபாலில் அல்லது அமைப்பாளர் வழியாக அனுப்பவும். நகல் அனுப்பினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது.

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

கடந்த மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்

திருமதி. சரஸ்வதி, மிட்ஸ் வாணியன் விளை, குழித்துறை கிளஸ்டர், மார்த்தாண்டம்.

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

வாசகர் கவனத்திற்கு

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

விளம்பரம்

இதழின் கடைசி பக்கம் (Back Cover Page)

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

இதழின் முதல் பக்கத்தின் உள்பகுதிக்கு(Front Inner Page)

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.2000

☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.1000

இதழின் கடைசி பக்கத்தின்உள் பக்கம் (Back Inner Page)

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

பிறந்தநாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துக்கள் (Black & White)

☞ கால் பக்கம் கட்டணம் - Rs. 250 ☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் -Rs.500

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் - Rs.1000

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

மிட்ஸ் அலுவலகம்

இடைவிளாகம், கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல்

கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163.

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

Ph : 04651 - 263390, 295690

மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் உப்பு குறைவாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அறிந்துகொள்வோம் / பயனடைவோம்...

மகளிர் சுயஉதவிக் குழுக்களுக்கான தொழில்கள் பின்வருமாறு

- பேப்பர் கப் செய்தல்
- மூலிகை பொருட்கள் தயாரித்தல்
- சணல்பொருட்கள் செய்தல்
- மசாலா பொருட்கள் செய்தல்
- தேங்காய் எண்ணெய் தயாரித்தல்
- மூங்கில் கூடைகள் மற்றும் பனைஓலை வேலைப்பாடுகள் செய்தல்
- மிதியடி செய்தல்
- கிளீனிங் பொருட்கள் செய்தல்
- பரிசுப்பொருட்கள் தயாரித்தல்
- கைவினைப்பொருட்கள் செய்தல்
- சானிடரி நாப்கின் செய்தல்
- அகர்பத்தி செய்தல்
- பேக்கரி வகைகள்தயாரித்தல்
- ஷாம்பூ செய்தல்
- வண்ண மெழுகுவர்த்திகள் செய்தல்
- பஞ்சு பொம்மைகள் செய்தல்
- பூக்கள் அலங்காரம் செய்தல்
- பெண்கள் அழகு நிலையம் அமைத்தல்
- வாஷிங் பவுடர், சோப்பு தயாரிப்பு
- கண்ணாடி அலங்காரப் பொருட்கள் தயாரித்தல்
- கேபிள் டி.வி நடத்துதல்
- நியாய விலை கடை நடத்துதல்
- டூவீலர் மெக்கானிசம் அமைத்தல்
- மொபைல் கேன்டீன் நடத்துதல்
- ஆயத்த ஆடைகள் தயாரித்தல்
- ஆரி வேலைப்பாடுகள் செய்தல்
- நர்ஸரி கார்டன் அமைத்தல்
- புத்தக விற்பனை நிலையம் அமைத்தல்

என்னை ஈன்று தாலாட்டியவள்
என்னை கவனித்து அழகு பார்ப்பவள்
என்னை கண்டித்து அரவணைப்பவள்

ஏன் வாழ்வின் உச்சியில்
உன்னை நான் மறக்கிறேன்
ஏன் வாழ்வின் இறுதியில்
உன்னை நான் நினைக்கிறேன்
இதுவே மனித மனநிலை -எல்லா
உறவுகளின் இறுதி நிலை

தாயே! நீயே எல்லாவற்றிலும் என் மூச்சு
உன்னை ஒருபோதும் மறவேன் அம்மா...

கோழைகள் எடுக்கும் துணிச்சலான முடிவு

மன அழுத்தமே தற்கொலை மரணத்திற்குள் தள்ளுகிறது

கடன் தாங்கவில்லை என விவசாயி மாண்டான்
மார்க் இல்ல என மாணவன் மாண்டான்
வேல இல்ல என பட்டதாரி மாண்டான்
விளையாட்டு சொன்னது என விடலை
பையன் மாண்டான்
காலக்கொடுமை
வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்
தற்கொலை பேஷன் ஆகிவிட்ட காலத்தில்
தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அளவுக்கு
தைரியம் இருந்தால் வாழ்ந்து பார்
சாதிக்க பிறந்தவர்கள் நாம்
கோழை போல் சாவதற்கு அல்ல
தற்கொலைக்கு எதிராக சபதம் ஏற்போம்
சாதனை படைத்து தரணியை வெல்வோம்.

மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட தற்கொலை எண்ணத்தை தவிர்க்க வேண்டும்

தற்கொலை எண்ணத்திலிருந்து விடுபட மூத்தவர்களின் ஆறுதல் தேடலாம், தியானம் மற்றும் யோகா பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம், மன அழுத்தத்தை போக்க கூடிய உணவு வகைகளான ஆரஞ்சு பழ ஜூஸ், அவகோடா மற்றும் பசலைக்கீரை வகைகளை உண்ணலாம். மேலும் பாதாம், பிஸ்தா போன்ற நட்ஸ்-ஐ வாரத்திற்கு மூன்று முறை எடுக்கலாம், நேர்மறை எண்ணங்களை தவிர்க்கலாம், கூட்டு குடும்ப வாழ்க்கை வாழலாம், உற்றார் உறவினருடன் உணவுப்பொருட்களை பகிர்ந்து வாழலாம், சிறு குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிக்கலாம். கவுன்சிலிங் மேற்கொள்ளலாம், நல்ல புத்தகங்களை (திருவிவிலியம் . . .) வாசிக்கலாம், காய்கறி தோட்டம் அமைக்கலாம், சுயஉதவிக் குழுக்களை அணுகலாம், தன்னார்வலர் துணையை நாடலாம்.

மன அழுத்தத்தை குறைப்போம். தற்கொலை எண்ணத்தை துரத்துவோம், மன தைரியத்தை வலுப்படுத்துவோம்.

தமிழக ஆறுகள் பெயர்கள்

- அடையாறு
- அமராவதி ஆறு - காவிரி துணையாறு
- அரசலாறு
- அர்ச்சுணன் ஆறு
- ஓடம்போக்கி ஆறு
- பவானி ஆறு - காவிரியின் துணையாறு
- சிற்றாறு
- சின்னாறு (மாரண்டஹள்ளி) - காவிரி துணையாறு
- செஞ்சி ஆறு
- செய்யாறு ஆறு
- கபினி ஆறு
- கடனாநதி - தாமிரபரணியின் துணையாறு
- கல்லாறு
- காவிரி ஆறு - தமிழகத்தின் பெரிய ஆறு
- கோதையாறு
- கெடிலம் ஆறு
- கொள்ளிடம் ஆறு
- குடமுருட்டி ஆறு
- குண்டாறு
- குந்தா ஆறு
- குதிரையாறு (அமராவதியின் துணையாறு)
- குழித்துறை ஆறு (அமராவதியின் துணையாறு)
- நங்காஞ்சி ஆறு (குழித்துறை தாமிரபரணி ஆறு கன்னியாகுமரி மாவட்டம்
- கெடிலம்
- கோமுகிஆறு
- கோதையாறு (கன்னியாகுமரி)
- மலட்டாறு
- மஞ்சளாறு (வைகையின்துணையாறு)
- மணிமுத்தாறு (தாமிரபரணியின்துணை ஆறு)
- மணிமுத்தாறு (வெள்ளாற்றின் துணை ஆறு)
- திருமணிமுத்தாறு (காவிரியின் துணை ஆறு)
- வைகை ஆறு
- கிருதுமால் ஆறு
- வைப்பாறு (வைகையின் துணையாறு)
- வெண்ணாறு
- வெட்டாறு
- சனத்குமார நதி - காவிரியின் துணையாறு
- மார்கண்ட நதி
- வாணியாறு
- கம்பையநல்லூர் ஆறு
- மணிமுத்தாறு (பாம்பாற்றியின் துணை ஆறு)
- பாம்பாறு (வடதமிழ்நாடு)
- பாம்பாறு(தென் தமிழ்நாடு)
- மோயாறு
- முல்லை ஆறு
- நொய்யல் ஆறு - காவிரியின் துணையாறு
- பச்சை ஆறு - தாமிரபரணியின் துணையாறு
- பரளி ஆறு
- பாலாறு
- பாலாறு (காவிரியின் துணை ஆறு)
- பரப்பிக்குளம் ஆறு
- பைக்காரா ஆறு
- சங்கரபரணி ஆறு
- சண்முகா நதி
- சிறுவாணி ஆறு
- தென்பண்ணை ஆறு
- கமமண்டல நாகநதி ஆறு
- தாமிரபரணி ஆறு
- நீவா ஆறு (பாலாறின் தூணையாறு)
- உப்பாறு (வைகையின் துணையாறு)

தெரிந்துகொள்வோம்

கண் துடிப்பு நிற்க - பயிற்சி

கையின் நடுவிரலை இமைகள் மேல் பதித்து, விரலை வட்டவடிவமாக சுழற்றி (circular motion) அரை நிமிட நேரத்துக்கு 30 விநாடிகள் மசாஜ் செய்யலாம். இது இமைகளில் இரத்த ஓட்டத்தை துண்டுவதோடு கண் தசைகளை வலுவாக்கும்.

விருட்சம் என்ற நுண்கடன் திட்டம் வழியாக வழங்கப்பட்ட கடன்தொகை

வ.எண்	மாதம்	மண்டலம்	மொத்த குழு எண்ணிக்கை	மொத்த உறுப்பினர் எண்ணிக்கை	மொத்த தொகை(ரூபாய்)
1	ஜூன் -2023	களியக்காவிளை	10	40	2000000/-
2	ஜூலை-2023	நாகர்கோவில்/ மார்த்தாண்டம்	13	52	2600000/-
3	ஆகஸ்ட்-2023	மார்த்தாண்டம்	13	52	2600000/-
		மொத்தம்	36	140	7200000/-

மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் தேனீ வளர்ப்பு மற்றும் தேன் தயாரிக்கும் திட்டம் துவங்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கான 10.08.2023 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்ற பயிற்சியில் தமிழக சமூகப்பணி மையத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை இயேசுதாஸ் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு மிட்ஸின் திட்டங்கள் அனைத்தும் சிறப்பாக செயல்படுவதாக பாராட்டினார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் திட்டத்தின் நோக்கம் குறித்து விளக்கமளித்தார்கள். மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் இந்த திட்டத்தின் வழியாக வழங்கப்படும் தொகையினை வைத்து பயனுள்ள முறையில் வெற்றிகரமாக தேன் தயாரிப்பு தொழில் செய்ய வேண்டும் என்று பயனாளிகளுக்கு அறிவுறுத்தினார்கள். பின்னர் திரு. லாசர் அவர்கள் தேன் வளர்ப்பு தொழில் குறித்து செய்முறை விளக்கத்துடன் பயனாளிகளுக்கு பயிற்சியளித்தார்கள். தொடர்ந்து மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் வட்டியில்லா கடனாக நபருக்கு ரூபாய் 20,000/- வீதம் 12,40,000/- க்கான காசோலைகளை 62 பயனாளிகளுக்கு வழங்கினார்கள்.

- மரமே இல்லாத காடு அது என்ன காடு?
  - சிம்கார்ட்
- காலே இல்லாத Table பெயர் என்ன தெரியுமா?
  வேற என்ன Time Table தான்.
- ஓய்வெடுக்கும் சிகரம் எது?
  Ever (Rest)
- உலகத்துலேயே இந்த நரி பெரிய நரி தெரியுமா?
  Dictionary
- ஒரு டாக்டர் **Patient** கிட்ட உங்க **Kidney Fail** ஆகிடிச்சினு சொன்னாராம்.
  அதுக்கு அந்த **Patient** என்ன சொல்லியிருப்பாரு?
  நான் என்னோட **Kidney**-ய படிக்க வைக்கவே இல்லையே அப்புறம் எப்படி டாக்டர் அது **Fail** ஆகும்
- ராஜா - டாக்டர் எனக்கு பஸ்ல ஏறியவுடனே அப்படியே கண்ணைக் கட்டிட்டு வருது டாக்டர்
- டாக்டர் - வந்தா தூங்க வேண்டியது தானே. அதுக்கு ஏன் என் கிட்ட வந்தீங்க
  - ராஜா - நான் தூங்கிட்டா பிறகு பஸ்ஸை யார் டாக்டர் ஓட்றது!
- 50 ரூபா கடன் கிடைக்குமா?
  சுத்தமா பணம் இல்லைங்க
  "அழுக்கா" இருந்தாலும் பரவா யில்லைங்க
- **English** –ல அம்மாவ **MUM** னு சொன்னா பெரியம்மா, சின்னம்மா-வ எப்படி சொல்லுவாங்க?
  பெரியம்மா -வ-**MaxMum**, சின்னம்மா -வ- **MiniMum** னு சொல்லுவாங்க

நம்பிக்கையோடு உன் முதல் அடியை எடுத்துவை, முழு படிக்கட்டுகளையும் நீ பார்க்க வேண்டியதில்லை, முதல் படி ஏறு - மார்டின் லூதர் கிங்

Ellipse

Ellipse Technologies Pvt.Ltd

Computer, Laptop Sales & Service
#5 CSI Shopping Complex Mainroad, Marthandam 629 165

OUR SERVICES

- Computer, Laptop Sales& Service
- CCTV Camera Installation & Maintenance
- Printer Service & toner Refilling
- Operating System & Software Installation
- Projector, Interactive Screen installation
- Building New PC
- Hardware & Networking Service

9943020998

ellipsemtm@gmail.com

hp EPSON Lenovo acer SAMSUNG DELL

Cell : 94432 75758
94863 62758

புஷ்பா டிரேடர்ஸ்

பரவக்காட்டுவிளை, வெட்டுக்குழி,
வீயன்னூர் அஞ்சல் 629 177
கன்னியாகுமரி மாவட்டம்,
தமிழ்நாடு.

எங்களிடம் கட்டுமானத்திற்குத் தேவையான சதுர மற்றும் உருண்டை பைப்புகள், விதவிதமான கூரைத்தகடுகள், கேட், ஜன்னல்களுக்கு தேவையான இரும்பு சாதனங்கள், எல்லாவிதமான கம்பி வலைகள் மற்றும் வேளாண்மை உபகரணங்கள் அனைத்தும் நியாயமான விலையில் கிடைக்கும் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

[illegible] ஆப்செட், நாகர்கோவில். ✆ (04652) 233853