



சுடர் 20

கதிர் 4

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர்

டிசம்பர் - 2020

மும்மாத இதழ்



உள்ளே

ஆதாரவாளர்கள்
அருட்தந்தை. ஜான்குமார்
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. அருள் ஷைஜீ
இணை இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்
திரு. M.G. ஜோசப் பேட்ரிக்
ஆன்டனி M.S.W

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

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

இயக்குநரிடமிருந்து.....	3
கிறிஸ்து பிறப்பு விழாவும்.....	4
இனிய உலகத்தை	6
வயிற்றுப்புண்ணை.....	7
பலாப்பழம் நன்மைகள்.....	7
தொரியுமா உங்களுக்கு.....	8
நட்பு.....	9
தனித் தின மக்களின்.....	10
ஆரோக்கிய வயட்டகம்.....	11
யொருள் அறிவோம்.....	11
கடி ஜோக்ஸ்.....	12
கிச்சன் டிப்ஸ்.....	12
உங்கள் அறிவிற்கு.....	13
மிட்ஸ் மகளிர் தையல்.....	14
கவிதைகள்.....	14





இயக்குநரிடமிருந்து...

அன்பான மிட்ஸ் குடும்ப உறுப்பினர்களே,
மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் சார்பில்
அனைவருக்கும் கிறிஸ்துமஸ் மற்றும்
புத்தாண்டு நல் வாழ்த்துக்களை
தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

கிறிஸ்துவின் பிறப்போடு உலகின் மீட்பு
உதயமானது. இயேசு கிறிஸ்துவின் பிறப்பு
என்பது ஒரு மதம் சார்ந்த விழாவோ அல்லது
சடங்கு முறையோ அல்ல. உலக மக்கள்
அனைவரும் சாதி, மதம், இனம், நாடு என்ற
பிரிவினைகள் கடந்து இந்த கிறிஸ்து பிறப்பு
நன்னாளில் தங்கள் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து
கொள்வது ஒரு சிறப்பம்சமாகும். சுயநலம்,
பிரிவினைகள், வலுவற்றவர்களை புறந்
தள்ளல் போன்ற அந்த செயல்பாடுகளால்

நிறைந்திருக்கிறது இன்றைய சமூகமும்,
மனித மனங்களும். இயேசு வாழ்ந்து
காட்டிய மதிப்பீடுகள் உலக மக்கள்
அனைவருக்கும் பொதுவான அன்பு,
மன்னிப்பு, மனித நேயம் போன்றவைகள்
தான். மனிதரின் மனதில் மனித நேயமும்
சகோதரத்துவமும் முழுமை பெற்று
எல்லோரும் ஒரினமாக, ஒரு குடும்பமாக
சமத்துவத்தோடு வாழ வேண்டும்
என்பதற்காகவே மீட்பர் இயேசு மாட்டுத்
தொழுவத்தில் எளிய கோலத்தில் மனிதராக
பிறந்தார். இம்மண்ணில் மனித நேயம் மலர
நாம் ஒவ்வொருவரும் இயேசுவின்
மதிப்பீடுகளை திரும்பி பார்த்து அவற்றை
நம் வாழ்வாக்க வேண்டும்.

பாலன் இயேசு உங்கள் அனைவரையும்
ஆசீர்வதிக்க ஜெபிக்கிறேன்.

என்றும் அன்புடன்
அருட்தந்தை ஜாண்குமார்
இயக்குநர், மிட்ஸ்





அருட்தந்தை இராபின்சன் M.A
நடைக்காவு பங்குத்தந்தை

கிறிஸ்து பிறப்பு விழாவும்,

இன்றைய சூழலும்

“இதோ, எல்லா மக்களுக்கும் பெரும்
மகிழ்ச்சியூட்டும் நற்செய்தியை உங்களுக்கு
அறிவிக்கிறேன். இன்று ஆண்டவராகிய மெசியா
என்னும் மீட்பர் உங்களுக்காக தாவீதின் ஊரில்
பிறந்திருக்கிறார்.” (லூக் 2:10-11)

உலகம் வாழ்வு பெற அதுவும் நிறை
வாழ்வு பெற பிறந்த உத்தமரின் பிறந்த நாள்
விழா, கிறிஸ்துமஸ் விழா. மூவொரு
இறைவனின் இரண்டாம் நபர் மனுவுருவாகி
இம்மண்ணில்கில் அவதரித்த நாள்.

கிறிஸ்து பிறப்பு விழாவைத் தொடக்க
கால கிறிஸ்தவர்கள் கொண்டாடவில்லை.
விழாக்களை பட்டியலிட்ட கீழைத் திருச்சபை
தந்தையர்களான புனித ஐரேனியஸ்,
தெர்த்துல்லியன் போன்றவர்கள் கிறிஸ்துவின்
பிறப்பை குறித்த எந்த நிகழ்வையும்
குறிப்பிடாததை வைத்து இந்த உண்மை
புலப்படுகிறது.

கிறிஸ்து பிறப்பு விழாவை முதன் முதலில்
எகிப்தில் கொண்டாடியுள்ளார்கள்.
இதற்கான சான்றாக கி.பி. 200 -ம் ஆண்டு
சில எகிப்திய இறையியலாளர்கள் அதிக
ஆர்வத்தின் காரணமாக கிறிஸ்துவின்
பிறப்பை கொண்டாடியதாக அலெக்-
ஸாந்திரியா நகர் கிளமென்ட் கூறுகிறார்.
அகுஸ்துஸ் சீசரின் 28 -வது ஆண்டில்
ஒன்பதாம் மாதத்தில் இயேசு பிறந்தார் என்று
கூறி, பிறந்த ஆண்டை மட்டுமல்லாமல் பிறந்த
தேதியையும் இவர்கள் குறிப்பிட்டார்கள்.
இவர்களது நாட்காட்டியில் ஒன்பதாவது
மாதம் பாக்கோன் என்பதாகும். ஒன்பதாம்
மாதத்தில் இயேசு பிறந்தார் என்று காட்ட
பாக்கோன் மாதம் 25 -ம் தேதி இயேசு
பிறந்தார் என்று குறிப்பிட்டு காட்டுகின்றார்கள்.

உரோமை பேரரசானது தமது முதன்மை
அடையாளமாக சூரியனை வைத்திருந்தது.
பேரரசர் அவ்ரேலியன் கி.பி.274 -ஆம் ஆண்டு

டிசம்பர் 25 -ஆம் நாள் சூரியனுக்கென்று தனி
கோவில் ஒன்று எழுப்பி அர்ப்பணித்
திருந்தார். இந்த பின்னணியில் வேற்றினத்து
மக்கள் டிசம்பர் 25-ஆம் தேதி சூரியனுக்கு
வணக்கம் செலுத்தி “வெற்றி கொள்ள
முடியாத சூரியனின் பிறப்பு” என்று விழாக்
கொண்டாடி மகிழ்ந்தார்கள்.

திருச்சபை, அந்த நாளை ஒவ்வொரு
கிறிஸ்தவர்களின் உண்மையான ஒளியாம்
இயேசுவின் பிறந்த நாளாக அறிமுகம் செய்து
வைத்தது. அனைத்து மனிதரையும் ஒளிர்
விக்கும் உண்மையான ஒளி உலகிற்கு வந்து
கொண்டிருந்தது என்று (யோவான் 1:9)
யோவான் குறிப்பிடுவது அழுத்தம் பெற்றது.
புனித ஜான் கிறிசோஸ்டோம் (345 -407),
அவரை “நீதியின் சூரியன்” என்றும் டிசம்பர்
25 -ஆம் தேதி தான் இயேசு பிறந்தார் என்றும்
வலியுறுத்தினார்.

கீழைத் திருச்சபையினர் ஜனுவரி ஆறாம்
தேதியை இயேசு பிறந்த நாளாக கொண்டா
டினார்கள். அதே நாளில் ஒரு வருடம் கழித்து
இயேசுவைக் காண ஞானிகள் கீழை
நாட்டிலிருந்து வந்தார்கள் என்றும்
நினைவுகூர்ந்தார்கள். பின்னர் இரண்டு
விழாக்களையும் சேர்த்து கொண்டாடி
ஆனந்தித்தார்கள். தற்பொழுது டிசம்பர் 25-
ஆம் தேதியை இயேசுவின் பிறந்த நாளாக
கீழைத் திருச்சபையினர் ஏற்றுக்
கொண்டாலும், ஜனுவரி ஆறாம் தேதியை
இயேசுவின் திருமுழுக்கு விழாவாகவும்
ஏற்றுக் கொண்டாடுகின்றனர்.

இன்று பாலன் இயேசுவை குடலில் வைத்து
வணங்கும் பக்தி முறை நம்மிடையே
இருக்கின்றது. இதை உருவாக்கியவர் புனித
பிரான்சிஸ் அசிசி ஆவார். புனித பிரான்சிஸ்,
1223-ஆம் ஆண்டு திருத் தொண்டராக ஒரு
சிறிய கிராமத்தில் இருந்தார். அதன் அருகில்

மலை இருந்தது. அந்த ஆண்டு கிறிஸ்து பிறப்பு விழாவை சிறப்பாக கொண்டாட விரும்பி, அதில் இருந்த ஒரு குகையை வைக்கோலால் நிரப்பினார். ஒரு மாட்டையும், கழுதையையும் கொண்டு வந்து கட்டி, பெத்லகேமைப் போல் இருக்க வேண்டும் என்று கூறி மக்களுடன் இயேசுவின் பிறப்பை கொண்டாடினார். இறைவனின் எல்லையில்லா அன்பை குறித்து போதித்தார். இந்த அனுபவத்தில் ஆழ்ந்த மக்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இதை கொண்டாடத் தொடங்கினார்கள். இவருடைய தாக்கத்தினால் தான் இத்தாலியில் கிறிஸ்துமஸ் கேரல் ஆரம்பமானது.

கிறிஸ்துமஸ் மரம் வைக்கும் பழக்கம் ஜெர்மனியில் தோன்றியது. அந்த மரம் ஏதேன் தோட்டத்தில் இருந்த வாழ்வின் மரத்தை அடையாளப்படுத்துகிறது. கிறிஸ்துமஸ் மரத்தில் மணி கட்டும் வழக்கத்தை 13-ஆம் நூற்றாண்டு காவியங்களில் நாம் பார்க்க முடிகிறது. இவ்வாறு மீட்பின் தொடக்கம் இயேசுவின் பிறப்பிலிருந்து தொடங்குகிறது. நம் வாழ்நாள் முழுதும் தொடர்கிறது. ஆனால் இன்று நாம் அந்த மீட்பின் அனுபவத்தை சுவைக்கிறோமா?

அன்று கிறிஸ்து பிறந்த போது, கீழை நாட்டு ஞானிகள் ஏரோதின் அரண்மனையில் வந்து யூதர்களுக்கு அரசராக பிறந்தவர் என்கே என்று வினவினார்கள். இன்று நாமும் அதே வினாக்களை எழுப்புகின்றோம். கிறிஸ்து பிறப்பால் ஏரோது எதிர்ப்பு தன்மையும் கோபமும் உடையவனாக மாறினான். குழந்தைகளை கொன்றொழிக்க ஆணை பிறப்பித்தான். இயேசுவை கண்டடைய வேண்டும். இன்று நம் சகோதர சகோதரிகளில் இயேசுவை கண்டு உதவிக் கரம் புரிய வேண்டும். இயேசுவை கண்டடைந்தவர்கள் புது வாழ்வு வாழ வேண்டும்.

இன்றைய சூழல் போர்களும், வன்முறை கலாச்சாரமும் நிறைந்ததாக காணப்படுகிறது. தோழமை உணர்வோடும், சகோதர மனப்பான்மையோடும் அனைவரும் ஒற்றுமையாக வாழ வேண்டும் என்பது

காலத்தின் கட்டாயம். கிறிஸ்தவம் என்பதே வாழ்வியல் அறநெறிகளை நிலைநாட்டு வதற்காக எப்போதும் இயங்கும் ஓர் ஆற்றல். இரக்கம், மன்னிப்பு, பகிர்வு, அன்பு என்ற வாழ்வியல் மதிப்பீடுகளை அர்த்தமுள்ள தாக்குவதற்காக கிறிஸ்து பிறப்பு விழா கொண்டாடப்பட வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்வதும், அனாதையாக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆறுதல் தருவதும் காலத்தின் கட்டாயம். இதை அர்த்தமுள்ள விதத்தில் கொண்டாடுவது தான் கிறிஸ்து பிறப்பு விழாவின் நோக்கம். கொலை, கொள்ளை, வன்முறைகள் போன்ற தீச்செயல்களால் மனிதனின் மத்தியில் இரக்கம் மடிந்து போய் விட்டது. மடிந்து போன இரக்கத்தை உயிரூட்டம் பெறச் செய்யவே பாலன் இயேசு நம்மிடையே வருகிறார். புனித அகுஸ்தீனார் கூறுகிறார், "இறைவனுக்கு, கோபத்தை அடக்குவதை விட, தனது இரக்கத்தை அடக்குவது கடினமாம்".

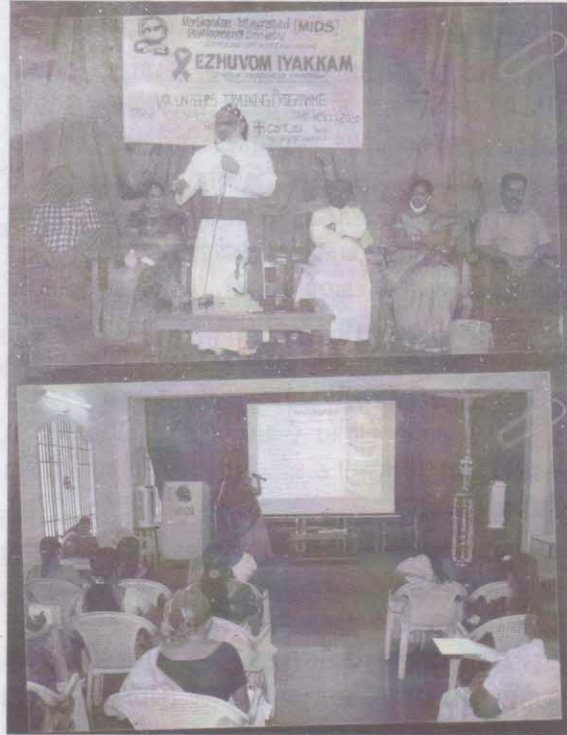
ஆகவே, நாம் கிறிஸ்து பிறப்பை அர்த்தமுள்ளதாக கொண்டாட, பிறருக்கு வழிகாட்டுபவர்களாக, துன்புறுவோருக்கு ஆறுதல் அளிப்பவர்களாக, தீமை செய்வோரை பொறுமையுடன் ஏற்றுக் கொள்பவராய், நம்மிடம் இருப்பதை பகிர்ந்து கொடுப்பவர்களாய், பகிர மறுக்கும் போது விட்டுக் கொடுப்பவர்களாய், இல்லாதோரை நிறைவாக்குபவர்களாய், இயலாதோரை துரக்கி விடுபவர்களாய் வாழ உறுதி கொள்வோம். உறவுகளில் தொடர்ந்து செயல்படுபவர்களாய் ஒவ்வொரு நாளும் புதுப் பிறப்பெடுக்கும் போது கிறிஸ்துவின் இரக்கம் நடைமுறை செயல்பாடாய் மாறி தொடர் பயணமாய் உலகில் வலம் வரும். இரக்கத்தின் திரு வடிவாம், பாலன் இயேசுவை நம் மனதில் ஏற்போம், வாழ்வை மாற்றுவோம், புது பிறப்பு கிடைக்கும். நிறைவான வாழ்வு பெறுவோம்.

அனைவருக்கும் அன்பு நிறைந்த கிறிஸ்துமஸ் நல்வாழ்த்துக்கள்.

இனிய உலகத்தை உருவாக்கி.....

மார்த்தாண்டம் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சி சங்கம் (மிட்ஸ்) மற்றும் காரிதாஸ் இந்தியாவும் இணைந்து துவங்கியுள்ள புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு இயக்கமான எழுவோம் இயக்கத்தின் தன்னார்வலர்களுக்கான பயிற்சி 11.11.2020 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் காலை 10 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை நடைபெற்றது. இதில் மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ், மேல்புறம் பஞ்சாயத்து சேர்மன் திருமதி ஞான சொளந்தரி, மற்றும் Dr.காவேரிகண்ணன் (சூர்யா மெடிக்கேர் மருத்துவமனை) ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் துவக்கவுரையாற்றினார்கள். ஆயர் மேதகு வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ் அவர்கள் சிறப்புரையாற்றினார்கள். நெய்யூர் CSI மெடிக்கல் மிஷனை சார்ந்த திருமதி பியூலா ஜெஸ்டின் மற்றும் திருமதி ஜெயசாந்தி ஆகிய இருவரும் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு கருத்துகள் மற்றும் புற்றுநோய்களுக்கான சுய பரிசோதனை முறைகளை விளக்கி கூறினர். காரிதாஸ் இந்தியா நிறுவனத்தின் அலுவலர் திரு. சகாயராஜ் ஆன்றணி அவர்கள் தன்னார்வ தொண்டு மற்றும் அதன்

சிறப்புகள் மற்றும் முக்கியத்துவத்தையும் விளக்கி கூறினார்கள். பின்னர் தன்னார்வலர்களுக்கு சான்றிதழ்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கையேடு ஆகியவை வழங்கப்பட்டன. இந்நிகழ்வில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 100 தன்னார்வலர்கள், மிட்ஸ் பணியாளர்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்வை மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. M.G.ஜோசப் பேட்ரிக் ஆன்றணி மற்றும் எழுவோம் இயக்க ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. வெ.நாகேந்திரன் ஆகியோர் ஒருங்கிணைத்தனர்.



வயிற்றுப்புண்ணை குறைக்க இதோ எளிய குறிப்புகள்



- காலை எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் தேனை கலந்து குடிக்கவும். தேனில் சீரகப் பொடி கலந்தும் குடிக்கலாம்.
- வேப்பிலை, அருகம்புல், வெந்தய கீரை, மணத்தக்காளி, முருங்கை இலை, குப்பைமேனி, புதினா, கொத்துமல்லி, போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து 3 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி சாப்பாட்டிற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு பருகவும்.
- பழங்கள், காய்கறிகள், வெஜிடபிள் சாலட், புருட் சாலட், புருட்ஜூஸ், இளநீர் போன்றவற்றை அதிக அளவில் சாப்பிடலாம்.
- மதிய உணவில் வேக வைத்த காய்கறிகள், கீரைகள் போன்றவற்றை அதிக அளவில் சேர்க்க வேண்டும்.
- தினமும் 6 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

பலாப்பழம் நன்மைகள்



- பலாப்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்து உள்ளது. இந்த சத்து குறைபாட்டால் கண்பார்வை மங்குதல், மாலைக்கண் நோய் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. எனவே கண்களின் நலம் பேண பலாப்பழம் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.
- இப்பழத்தில் செம்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. எனவே இப்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் சாப்பிட்டு வருவதால் உடலில் தைராய்டு சுரப்புகளில் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் உண்டாகும் நோய்களை தடுக்கிறது.
- கடுமையான உழைப்பால் உடலில் இழந்த சத்துக்களை பலாப்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் உடனடியாக பெறலாம்.
- பலாப்பழம் நச்சுக்களையும், தீய செல்களின் வளர்ச்சியையும் அழிக்கும் தன்மை கொண்டதால் இப்பழங்களை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு குடல் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து வெகுவாக குறைகிறது.
- உடலில் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க செய்து இரத்த சோகை குறைபாட்டை போக்கி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

- * இப்பழத்தை சாப்பிடும் நபர்களுக்கு தோலில் மினுமினுப்பு தன்மை அதிகரித்து இளமை தோற்றத்தை உண்டாக்கும்.
- * இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் உணவை செரிமாணிக்க உதவும் ஜீரண அமிலங்களின் உற்பத்தியை தூண்டி செரிமானத்தை சீராக்குவதோடு மலச்சிக்கலையும் நீக்குகிறது.
- * பலாப்பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளதால் எலும்புகள், பற்கள்

போன்றவை உறுதியாகி எலும்பு சார்ந்த நோயான ஆஸ்டியோபொராஸிஸ் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

- * இரத்தத்தில் உள்ள சோடியம் உப்பை சரியான அளவில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் இதயநோய், பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.
- * தலைமுடி கொட்டுதல், பொடுகு, இளநரை போன்றவற்றை தடுப்பதிலும் ஆற்றல் மிக்கது பலாப்பழம்.

மிட்ஸ் தளிர்கள் உலக பயனாளிகளுக்கான சிறப்பு கூட்டம் பங்குகள் வாரியாக நடத்தப்பட்டது. இக்கூட்டத்தில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார், திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி.வினிதாராணி ஆகியோர் கலந்து கொண்டு மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தினார்கள். 9 முதல் 12-ம் வகுப்பு வரை படிக்கும் மாணவ மாணவிகள் இக்கூட்டங்களில் கலந்து கொண்டனர்.



வகாரியமா உங்களுக்கு.....

- ❖ கிறிஸ்மஸ் மரம் வைக்கும் பழக்கம் 1510 -ம் ஆண்டு ரிகா என்னும் இடத்தில் துவங்கியது
- ❖ 1836 -ம் ஆண்டு அலபாமா என்ற பகுதியில் அரசு விடுமுறையாக அறிவிக்கப்பட்டது
- ❖ 1840 -ம் ஆண்டு இங்கிலாந்தில் முதன்முதலில் வாழ்த்து அட்டைகள் அனுப்பும் வழக்கம் துவங்கப்பட்டது
- ❖ கிறிஸ்மஸ் என்ற வார்த்தை "கிறிஸ்ட் மாஸ்" என்ற இரண்டு வார்த்தைகளின் இணைப்பு மூலம் உருவானது
- ❖ 1847 -ம் ஆண்டு பிரான்சில் தான் முதன் முதலில் கிறிஸ்மஸ் கேரல் பாடப்பட்டது.
- ❖ துருக்கி நாட்டில் வாழ்ந்த துறவி செயின்ட் நிக்கோலஸ் தான் சான்டா கிளாஸ். தன் வாழ்க்கை முழுவதும் அன்புடன் பிறரை அரவணைத்து வந்த இவர் உண்மையாகவே ஏழை குழந்தைகளின் தேவை அறிந்து ரகசியமாக பரிசளித்து வந்தவர்.

நட்பு



காலை 6.30 மணி குருவி கூட்டத்தின் ஓசை. பளீர் என்று தன் கதிர்களை வீசி வரும் சூரியன். அதன் நிழலில் குளிர் காயும் மேகங்கள் இவற்றை கண் திறந்து பார்க்கிறான் குமரன். தன் குடிசை ஜன்னல் வழி குமரா, இன்று கல்லூரி போக வேண்டாமா? எழும்பவில்லையா? சீக்கிரம் போய் ரெடி ஆகி வா என்று அழைத்தவாறு அவனுக்காக தேநீர் தயார் செய்து வைக்கிறான் குமரனின் தாய். குமரன் மிக வேகமாக எழுந்து குளிக்க அருவிக்கு செல்கிறான். செவ்வனே தன் வேலைகளை முடித்து கல்லூரிக்கு புறப்பட்டு விட்டான். அம்மா நான் போய் வருகிறேன் என குரல் எழுப்பி தன் அம்மாவின் கண்ணத்தில் ஓர் ஆசை முத்தம் கொடுத்தவாறு புறப்படுகிறான்.

இப்படி ஒரு கண்மணியை பெற்றோமே என்று ஆனந்த கண்ணீர் வந்து விட்டது அம்மாவிற்கு. தான் தன்னுடைய வாய், வயிற்றை கட்டி கணவன் இறந்தாலும் பிள்ளையை நல்ல முறையில் வளர்த்தோம் என்ற பெருமை அவள் கண்களில் தெரிந்தது.

குமரன் கல்லூரிக்கு செல்கிறான். தன் நண்பன் ரவியைப் பார்க்கிறான். காலை வணக்கம் கூறி தோள் மேல் தோள் போட்டு வகுப்பறையில் அமர்கிறார்கள் இருவரும். ஆசிரியர் பயிற்றுவிக்கும் பாடங்களை நன்முறையில் கவனிக்கிறான் குமரன். ஆனால் ரவியை ஒருமுறை பார்த்த போது அவன் கவனிப்பதாக இல்லை என உணர்ந்து கொண்டான் குமரன்.

அன்று இருவரும் வீட்டிற்கு செல்லும் வழியில் பல சுவராசியமான நிகழ்ச்சிகளை பேசிக் கொண்டே வந்த போது குமரன் ரவியிடம் கேட்டான், நீ ஏன் இன்று பாடங்களை கவனிக்கவில்லை என்று. ரவியோ கண்ணீர் மல்க, நான் எவ்வாறு பாடங்களை கவனிக்க முடியும்? நீயே சொல்? வீட்டில் அம்மாவுக்கும், அப்பாவுக்கும் சண்டை அது மட்டுமா? வரதட்சணை கொடுமையால் வீட்டிற்கு வந்து நிற்கும் அக்கா, வேலையில்லாமல் அலையும் அண்ணன் என அனைவரும் இருந்தும் எனக்கு

வீட்டில் நிம்மதி இல்லை. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் என்னால் எப்படி பாடத்தில் கவனம் செலுத்த இயலும். மதிப்பெண் குறைந்ததால் அப்பாவின் திட்டு ஒருபுறம் இருக்க படித்தும் வேலையில்லாமல் கிடக்கிறான் ஒருவன், அவனோடு சேர்ந்து இவனும் படிச்சு என்ன பண்ண போறான் என்று அம்மாவின் அதட்டல் மறுபுறம், அத்தோடு, எப்போதும் அழுது கொண்டிருக்கும் அக்கா, பார்ப்பதற்கு முன், கோபப்படும் அண்ணன். இவர்கள் மத்தியில் யாராவது என் நிலைமையை கேட்க மாட்டார்களா என்ற ஏக்கம் எனக்கு. நீ கேட்ட போது ஏதோ ஒரு மலையை இறக்கி வைத்த ஒரு ஆறுதல் கிடைத்தது எனக்கு. ஏன் நீ பாடங்களை கவனிக்கவில்லை? உனது பிரச்சனை என்ன என்று ஒரு ஆசிரியர் கூட கேட்கவில்லை. உனக்கு மட்டும் எப்படி என்னிடம் கேட்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வந்தது குமரா சொல் எனக் கேட்டான் ரவி.

குமரனோ, ரவி, அனைவரும் நினைப்பது போன்று நட்பு என்பதும் நண்பன் என்பதும் உல்லாசமாக ஊர் சுற்ற, பெண்களை கேலி செய்ய, பார்ட்டிக்கு போக என்று நினைப்பது அனைவரின் தவறான எண்ணம். அதுமட்டுமல்ல நீ யாரோடும் சேர்ந்து விடாதே கெட்ட பையன் ஆகி விடுவாய் என்று கூறுவதும் தவறான எண்ணமாகும். உன்னுடைய முகம் வாடின போது எனக்கு புரிந்து விட்டது உனக்கு ஏதோ பிரச்சனை உள்ளது என்று. முகத்தை பார்த்து அகத்தை புரிந்து கொள்பவன் தான் டா உண்மையான நண்பன். என் அம்மா எப்போதும் என்னிடம் கூறுவார் "குமரா நண்பர்கள் என்பவர்கள் எப்போதும் நமது வலது கை போன்றவர்கள். அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களுக்கு ஆபத்து காலத்தில் உதவி செய்ய வேண்டும்" என்று. "ரவி உதவி என்பது பணமோ, பொருளோ அல்ல தக்க நேரத்தில் கூறும் ஆறுதல் வார்த்தை தான் இவை அனைத்தையும் விட மேல்" எனக்கூறி ரவியின் கண்ணீரை துடைக்கிறான் குமரன்.

தன் மனம் ஆறுதல் அடைந்த மகிழ்ச்சியில் வீடு திரும்பினான் ரவி. அம்மாவின் அறிவுரை கேட்டு நடந்ததில் நண்பனுக்கு ஆறுதல் கூற முடிந்ததை எண்ணி மகிழ்ந்தான் குமரன்.

கருத்து : ஆபத்தில் உதவுபவனே உண்மையான நண்பன்

C.S.மோனிஷா
மிட்ஸ் நோஸ் சுயஉதவி குழு

தல்த இன சககளின் சேஸ்பாடடிரு.....

மிடஸ் நிறுவனம் மனாஸ் யூனிதாஸ் என்ற நிறுவனத்துடன் இணைந்து மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தின் கீழ் உள்ள தல்த இன மக்களின் மேம்பாட்டிற்காக ஒரு திட்டத்தினை துவங்கி செயல்படுத்தி வருகின்றது. அதற்கு முதல் கட்டமாக, களியக்காவினை மண்டலத்தில் மேக்கோடு, மங்காடு, கருமானூர் மற்றும் நாகர்கோவில் மண்டலத்தில் கிறிஸ்து விளாகம், ஆனப்பொற்றை, நாவல்காடு, முக்கடல், மத்தியாஸ்நகர், ஞானதாசபுரம், சங்கரலிங்கம் பாறை ஆகிய பத்து கிராமங்களில் உள்ள தல்த இன மக்களை ஒன்றிணைத்து ஒவ்வொரு பகுதிகளுக்கும் மூன்று பொறுப்பாளர்களும் தேர்வு செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கு தேவையான வழிகாட்டுதல்கள் அளிக்கப்பட்டது. பின்னர் தேர்வு செய்யப்பட்ட பொறுப்பாளர்களுக்கு 20.11.2020 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து திரு.

அலோசியஸ் அவர்களால் தலைமைத்துவ பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியில் பொறுப்பாளர்களின் கடமைகள், பொறுப்புகள் மற்றும் தலைமைப்பண்பின் முக்கியத்துவம் குறித்து செய்முறை பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டன. மேலும் இம்மக்களின் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்காக சிறுதொழில் கடனுதவியானது 2021-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் வழங்கவும் தீர்மானித்து அதற்கான பணிகள் நடைபெற்று வருகின்றன.



தல்த இன சக்தளின் சேஸ்பாட்டிற்கு.....

மிடீஸ் நிறுவனம் மனாஸ் யூனிதாஸ் என்ற நிறுவனத்துடன் இணைந்து மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தின் கீழ் உள்ள தல்த இன மக்களின் மேம்பாட்டிற்காக ஒரு திட்டத்தினை துவங்கி செயல்படுத்தி வருகின்றது. அதற்கு முதல் கட்டமாக, களியக்காவினை மண்டலத்தில் மேக்கோடு, மங்காடு, கருமானூர் மற்றும் நாகர்கோவில் மண்டலத்தில் கிறிஸ்து விளாகம், ஆனப்பொற்றை, நாவல்காடு, முக்கடல், மத்தியாஸ்நகர், ஞானதாசபுரம், சங்கரலிங்கம் பாறை ஆகிய பத்து கிராமங்களில் உள்ள தல்த இன மக்களை ஒன்றிணைத்து ஒவ்வொரு பகுதிகளுக்கும் மூன்று பொறுப்பாளர்களும் தேர்வு செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கு தேவையான வழிகாட்டுதல்கள் அளிக்கப்பட்டது. பின்னர் தேர்வு செய்யப்பட்ட பொறுப்பாளர்களுக்கு 20.11.2020 அன்று மிடீஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து திரு.

அலோசியஸ் அவர்களால் தலைமைத்துவ பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியில் பொறுப்பாளர்களின் கடமைகள், பொறுப்புகள் மற்றும் தலைமைபண்பின் முக்கியத்துவம் குறித்து செய்முறை பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டன. மேலும் இம்மக்களின் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்காக சிறுதொழில் கடனுதவியானது 2021-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் வழங்கவும் தீர்மானித்து அதற்கான பணிகள் நடைபெற்று வருகின்றன.



சீரகம்

அகத்தை சீராக்கும் என்பதால் சீர அகம் என்ற சீரகம், தாளிக்கும் அனைத்து உணவுகளிலும் சேர்க்கப்பட்டு வருகிறது.

சோம்பு

உடலின் ஜீரணத் தன்மையை கூட்டிக் கல்லீரலின் செயல்பாட்டை முறைப்படுத்தி உணவிலுள்ள சத்துக்களை உடல் உட்கிரகிக்கும் தன்மையை அதிகப்படுத்துகிறது.

மிளகு

10 மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டு பந்தியிலும் உணவு உண்ணலாம் என்பது பழமொழி. உணவில் உள்ள விஷத் தன்மையை நீக்கக்கூடியது (புட்பாய்சன்) உணவினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமையை நீக்கக் கூடிய அற்புத மூலிகை மிளகு.

வெந்தயம்

வெந்த அயம் என்ற வெந்தயம் நம் உடலில் இரும்புச்சத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. மேலும் நம் உடலில் உள்ள உஷ்ணம் மற்றும் பித்தத்தை தணித்து உடலை வன்மையாக்கி நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்துகிறது.

மஞ்சள்

இன்று உலகம் முழுவதும் ஏற்றுக் கொண்ட கிருமி நாசினி. துளி அளவு மஞ்சள் தூளை உணவில் சேர்ப்பதால் சத்துத் தன்மையை கூட்டுவதோடு, செரிமான செயல்

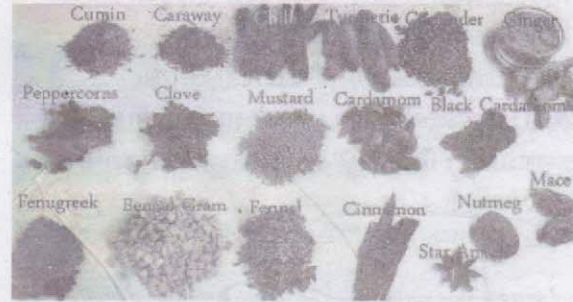
பாட்டை முறைப்படுத்தி, பித்தத்தின் தன்மையை தன்னிலைப்படுத்தி ஊக்குவிக்கிறது.

கடுகு

தாளிக்க பயன்படுத்தும் கடுகானது உணவில் இருக்கக்கூடிய வாயுத்தன்மையை கிரகித்துக் கொள்கிறது. இதனால், உணவில் சத்துத்தன்மை கூடுவதோடு உடலை கெடுக்கும் வயிற்றுப்புழுக்கள் மற்றும் கிருமிகளை வெளியேற்றி குடல் பகுதியை தூய்மையாக வைக்கிறது.

பூண்டு

புற்றுநோயைத் தடுக்கும் தன்மை உடையது. பெண்களின் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை முழுமையாக செயல்பட வைப்பதோடு அதிகமாக தாய்ப்பால் சுரக்கவும் தூண்டுகிறது.



தொகுத்தவர்
திரு. வெ.நாகேந்திரன்
ஒருங்கிணைப்பாளர், மிட்ஸ்

பெரூட்டஸ் அடிலிவேரஸ்

FAIL என்ற வார்த்தைக்கு "First Attempt in Learning" அதாவது "கற்றுக்கொள்வதற்கான முதல் வாய்ப்பு"

END என்பதற்கு "Effort Never Dies" அதாவது "முயற்சி ஒரு போதும் தோற்பது இல்லை"

NO என்ற வார்த்தைக்கு "Next Opportunity" அதாவது "அடுத்த வாய்ப்பு" என்பது பொருளாகும்.....



கடி ஜோக்ஸ்

அவன் : மனைவியை அடக்கி ஆள்வது
எப்படி'ன்னு ஒரு புக' எழுதலாத்து
இருந்தேன்
இவன் : அப்புறம் என்னாச்சு'.
அவன் : அவ அடிச்ச அடியில்
மனைவியிடம் அடங்கி போவது
எப்படி'ன்னு எழுதிட்டேன்.

தரகரே பொண்ணு கருப்பாயிருந்
தாலும், சிவப்பாயிருந்தாலும்
பரவாயில்லே ஆனா பொண்ணு
கண்டிப்பா ஸ்மார்ட் போன்
வைச்சிருக்கணும்
ஏன் சார் ?
ஏனா, ஸ்மார்ட் போன் வச்சிருக்க
பொண்ணு தான் குனிஞ்ச தலை
நிமிராம போகும்.

கணவன் : ஒரு கப் காபி'
1970 மனைவிமார் : இதோ கொண்டாறேன்
மச்சான்
1980 மனைவிமார் : இதோ தரேன் மாமா
1990 மனைவிமார் : தரேங்க'
2000 மனைவிமார் : போட்டுக் குடி'
2010 மனைவிமார் : என்னடா சொன்னே'
கணவன் : போட்டு தாரேன்னு சொன்னேன்.

டாக்டர் : ஒரு மணி நேரத்துக்கு
முன்னாடி கொண்டு
வந்திருந்தா பிழைக்க
வச்சிருக்கலாமே?
அட்டென்டர் : "என்ன டாக்டர் நீங்க,
விஷம் குடிச்சே பத்து
நிமிஷம் தான் ஆகுது"

அப்பா : கண்ணா.. ராத்திரி தூங்கும்
போது செல்போனை சார்ஜ்ல
போடாதப்பா
மகன் : ஏம்பப்பா?
அப்பா : பேட்ரி சூடானா எப்போவாவது
வெடிக்கவும் செய்யலாம்
மகன் : அது தெரியும்ப்பா.. அதனால்
தான் சார்ஜ்ல போடும் போது
பேட்டரிய கழட்டி வெச்சுடுவேன்

கிச்சன் டிப்ஸ்

- வெண்டைக்காயை வதக்கும் போது ஒரு
எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறை ஊற்றி
கிளறினால் வழுவழுப்பு இருக்காது.
- உழுந்து வடைக்கு சிறிதளவு துவரம்
பருப்பு சேர்த்தால் வடை மெதுவாக
இருக்கும். ருசி மாறாது.
- சமையலறையில் எறும்புகள் வரும்
இடத்தில் பெருங்காய தூளை தூவி
விட்டால் எறும்புகள் வராது.
- எலி வரும் இடங்களில் மிளகாய் பொடியை
தூவி விட்டால் எலி வரவே வராது
- கரப்பான் பூச்சி தொல்லை அகல நாம்
பயன்படுத்திய எலுமிச்சை பழத்தோலை
சமையலறையில் ஆங்காங்கே வைத்து
விட வேண்டும்.



- கோதுமை தோசை செய்யும் போது சிறிது
வறுத்த ரவை மற்றும் சிறிது அரிசி மாவு
கலந்து தோசை வார்த்தால் தோசை
மொறு மொறுவென்று இருக்கும்.

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	23			
24				25			

இடமிருந்து வலம்

1. இந்தியாவின் மிகப் பெரிய நூலகமான தேசிய நூலகம் எங்கு அமைந்துள்ளது?(5)
2. திரவ நிலையில் உள்ள ஒரு உலோகம் (5)
4. டெல்லி செங்கோட்டையை கட்டியவர் யார்?(4)
7. அர்ஜுனா விருது எந்த துறையில் இருப்பவர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது? (5)
10. இந்தியாவின் பழமையான பொது அஞ்சல் அலுவலகம் எங்கு அமைந்துள்ளது? (3)
11. அல்சைமர் என்ற நோய் உடலின் எந்த பகுதியை பாதிக்கும்? (2)
12. மூன்று வயதில் 10 கி.மீ. தூரம் நீந்தி சாதனை படைத்த தமிழக சிறுமி? (3)
14. உலக அழகி பட்டம் வென்ற இந்தியாவின் முதல் பெண்? (6)
15. போலியோ தடுப்பு மருந்தை கண்டு பிடித்தவர் யார்? (6)
16. அரபிக் கடலின் அரசி என அழைக்கப்படுவது? (3)
17. உயிரினங்கள் வசிக்கும் கோள்? (2)
19. துறவி மறுபெயர் (2)
20. இந்தியாவின் முதல் சோதனை குழாய் குழந்தையின் பெயர்? (3)
21. நவதானியங்களில் ஒன்று (2)
23. அணுகுண்டை விட ஆபத்தானது எது? (5)
24. கல்லில் வடித்த காவியம் என அழைக்கப்படுவது? (5)

25. இந்தியாவின் மிகப் பெரிய மாநிலம்?(5)

மேலிருந்து கீழ்

1. மலேரியா, மஞ்சள் காய்ச்சல் நோய்கள் இதனால் பரவுகிறது(2)
2. டைபாய்டு நோயை உருவாக்குவது எது? (5)
3. பள்ளியில் அனைத்து அலுவல்களும் யாருடைய தலைமையில் நடைபெறுகிறது? (8)
5. உலகின் நீண்ட கடற்கரை எது? (3)
6. முல்லை பெரியாறு அணையை கட்டிய ஆங்கிலேய பொறியாளர் யார்? (6)
8. உருவத்தில் பெரிய விலங்கு எது? (2)
9. பொருளாதாரத்திற்காக நோபல் பரிசு பெற்ற இந்தியர்?(8)
13. இடி இடிக்கும் முன்பாக இது வரும்(4)
16. அதிகாலை அமைதி நாடு என அழைக்கப்படும் நாடு எது?(3)
17. செல்லப்பிராணிகளுள் ஒன்று (2)

வலமிருந்து இடம்

22. எந்த இசைக்கருவியிலிருந்து வீணை உருவானது? (2)

கீழிருந்து மேல்

9. தருமம் என்ற சொல்லின் பொருள் என்ன? (3)
17. விஷ ஜந்துக்களில் ஒன்று? (3)
18. மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் சமூகப்பணி மையத்தின் பெயர்? (3)
24. விரல்களில் அணியும் அணிகலன் (4)

குறிப்பு

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

முகவரி

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

மிட்ஸ் மகளிர் தையல் பயிற்சி நிலையம்

மிட்ஸ் சமூகப்பணி மையத்தின் நிர்வாகத்தின் கீழ் பூதப்பாண்டி பகுதியில் அமைந்திருக்கும் அலுவலகத்தில் மிட்ஸ் மகளிர் தையல் பயிற்சி நிலையம் மிகவும் சிறப்பான முறையில் செயல்பட்டு வருகிறது. காலை 10 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை இரண்டு கட்டங்களாக நடைபெற்று வரும் இப்பயிற்சி வகுப்புகளில் தற்போது 25 மாணவிகள் பயிற்சி பெற்று வருகின்றனர்.



கவிதைகள்

கீழ்ஸ்துமஸ்



கருவறை

கண்கள் இல்லாமல் ரசித்தேன்
காற்று இல்லாமல் சுவாசித்தேன்
வார்த்தை இல்லாமல் பேசினேன்
கவலை இல்லாமல் வாழ்ந்தேன்
என் தாயின் கருவறையில் மட்டும்

அம்மாவின் சமையலறை

ஆயிரம் விடுமுறை வந்தாலும்
அவள் அலுவலகத்திற்கு மட்டும்
விடுமுறை இல்லை

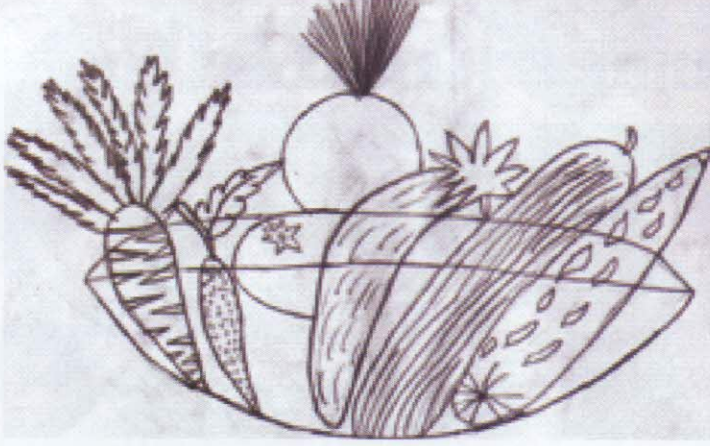


விண்ணிலிருந்து ஒரு பனித்துளி மண்ணில்
வந்து சேர
சில மணித்துளி வேத வாக்கியம் நிறைவேற
மேககூட்டங்கள் ஓடியாட தன்னிலும்
பிரகாசிக்கும்
ஒளியைக் கண்டு சூரியனும் மறைய
சந்திரன் ஆவலாய் தலைநீட்ட நட்சத்திர
விண்மீன்கள் மின்ன
சமுத்திர அலைகள் ஒன்றையொன்று முந்தி
செல்ல

ஆறுகள் மகிழ்ச்சி பெருக்கால் கரை புரள
மலைகளும் குன்றுகளும் துள்ளிக் குதிக்க
சகல படைப்புகளும் ஆரவாரத்துடன்
நடனமாட
பாவத்தை போக்க மாபரன் இயேசு மண்ணில்
உதித்தார்

தொகுத்தவர்
j டு k j pP. ஜெசீந்தா, ஒருங்கிணைப்பாளர்

மிட்ஸ் தளிர்கள் உலகம் சார்பாக நடத்திய ஓவியப் போட்டியில்
முதலிடம் பெற்ற ஓவியம்
தீட்டியவர் : J.S. ஜோதி, வகுப்பு : VII, அடைக்காசுழி



மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கத்தின் சார்பில் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு மற்றும் நெட்வொர்க் மீட்டிங் கிளஸ்டர்கள் வாரியாக நடத்தப்பட்டது. புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு டாக்டர் மினி அவர்களால் நடத்தப்பட்டது. இந்த கருத்தரங்குகளில் சுய உதவிக்குழு பொறுப்பாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார், திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. நாகேந்திரன் ஆகியோர் தலைமையில் நெட்வொர்க் மீட்டிங் நடக்கப்பட்டது.



எப்படி வேண்டுமானாலும் சமையுங்கள் ஆனால் அன்போடு பரிமாறுங்கள்

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா

மில்க்பாரி & ஸ்வீட்சு பேக்கரி

கழுவன்திட்டை

Mob : 9710457644

சீளை : தானுக் ஆரீஸ்

Mob : 9360076556



எங்களிடம் பிறந்த நாள்

மற்றும் பிற வைவங்களுக்கு

தேவையான கேக் மற்றும் ஸ்வீட்சு

ஆர்டரின் பேரில் குறித்த நேரத்தில்

செய்து தரப்படும்.



உரிமை : N. கிருஷ்ணன்
N. ஸ்ரீபதி

Santhom Mtm +91 9442469852