



சுடர் 13

மிட்ஸ்

கதிர் 4

ஐக்கிய சுடர்

அக்டோபர் - டிசம்பர் 2022

மும்மாத இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்



“கருஸ்துமஸ் நுல்வாழ்த்துகள்”

ஆதரவாளர்கள்

மேதகு ஆயர் Dr. விஞ்சென்ட் மார் பவுலோஸ்
தலைவர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. ஜாண்குமார் K.
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்

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

ஆசிரியர் குழு

திரு. தேவராஜ் .V
திரு. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆற்றனி .M.G
திருமதி. வினிதா .S
திரு. சஜிகுமார் .M
திருமதி. விஜயா .M
திருமதி. ஜடா .Y

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 ஆய்செட் பிரிண்டர்ஸ்,
நாகர்கோவில்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

உள்ளே ...

1. இயக்குநரிடமிருந்து 4
2. மனநலம் : மனப்பதற்றம் என்பது என்ன? 5
3. திருமதி. அஜிதா குமாரியின்
சுயச்சரித்திரம் 7
4. விடுகதைகள் 7
5. காற்று மாசுபாடு 8
6. குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட நிகழ்வுகள் 10
7. நன்றே பேசுக 11
8. விவேகமற்ற விபத்துகள் 12
9. நலம் தரும் பொன்னாங்கண்ணி 14
10. பெண்களும் தீபாவளிப் பண்டிகையும் 15
11. கோல்பிங் தின விழா 16
12. குழந்தைகள் தின விழா 16
13. பிற நிகழ்வுகள் 17
14. உலக மண் தினம் 18
15. வாழை இலையின் மருத்துவம் 19
16. விருட்சம் சுழல்நிதி கடன் திட்டம் 19
17. குடும்பம் 20
18. துரித உணவுகள் 21
19. போதைப் பொருளின் பயன்பாட்டை
தடுக்கும் முறைகள் குறித்து "ஆஸ்தி"
மாணவர்களின் கருத்து 23
20. தெரிந்து கொள்வோம் சில தகவல்கள் .. 24
21. குறுக்கெழுத்துப்போட்டி 25





இயக்குநரின் இதயத்திலிருந்து....

பாசமிகு சகோதர சகோதரிகளே!

மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர் இதழ் வழியாக உங்கள் அனைவரோடும் உறவாடி உரையாடுவதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

கிறிஸ்துமஸ் காலம் நெருங்கி வந்து விட்டது. இந்நாட்களில் கிறிஸ்துமஸ் விழாவின் ஒரு அங்கமாக இல்லங்களில் நட்சத்திரங்கள் மற்றும் மின் விளக்குகளால் அலங்காரம் செய்வதும் கிறிஸ்துமஸ் மரம் வைத்து அலங்கரிப்பதும் புத்தாடைகள் வாங்குவதும் வழக்கம். இவையனைத்தும் கொண்டாட்டங்களின் வெளிப்பாடு தான். ஆனால் நம் வாழ்வில் உடன் பயணிக்கும் சகோதர சகோதரிகளுக்கு உதவும் கரங்களாகவும் பகிரும் மனங்களோடும் வாழ்வதும் கொண்டாட்டங்களுக்கு சிறப்பூட்டி நம் மகிழ்ச்சியை இரட்டிப்பாக்கும் என நம்புகிறேன். எனவே ஒருவரை ஒருவர் உதவும் கரங்களாய் இருக்க வாழ்த்துகின்றேன்.

“உலக முடிவுவரை எந்நாளும் நான் உங்களுடன் இருக்கிறேன்” என்று இறைமகன் இயேசு தமது சீடர்களிடம் கூறியதால் இறைமகன் இயேசு உண்மையிலேயே இம்மானுவேல் ஆவார். “இம்மானுவேல்” என்றால் கடவுள் நம்முடன் இருக்கிறார் என்பதாகும்.

பல்வேறு குடும்ப சவால்களோடு வாழ்கின்ற மக்களோடு உடனிருந்து அவர்கள் கருத்துகளுக்கு செவிசாய்ப்பவர்களாய், உரிமைகளுக்கு குரல் கொடுப்பவர்களாய் இருப்போமானால் அதுவே அவர்களுக்கு கொடுக்கும் சிறந்த பரிசாக அமையும். கிறிஸ்து நம்முடன் வாழ்கிறார். நாமும்

ஏழைகளோடு வாழ்வோம். கிறிஸ்து பிறப்பு நிகழ்ச்சி மானிட வரலாற்றையே மாற்றி அமைத்தது மட்டுமல்ல வாழ்க்கைக்கும் வரைகோல் இயேசுவே. மீட்பை நாடும் ஒவ்வொரு மனிதனும் எவ்வாறு வாழ வேண்டும், எவ்வாறு வாழ்க்கையை அமைக்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டவே இறைமகன் இயேசு ஏழையாக பிறந்தார்.

இறைவனை நமது ஒரே தலைவராகவும், மீட்பராகவும் வழி நடத்துபவராகவும் ஏற்றுக் கொண்டு முழுமையாக இறைவனால் இயக்கப்படுபவர்களாக இருப்பது தான் விண்ணரசு அனுபவத்தில் வாழ்வது என்பது பொருள். இறைவன் மனிதனாக பிறப்பதால் இம்மண்ணுலகம் விண்ணலகமாக மாற வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கிறது. இதுவே கிறிஸ்து பிறப்பு நமக்கு தரும் செய்தி. ஆகவே மனம் மாறி நற்செய்தியை நம்பி கிறிஸ்து வாயிலாக கடவுள் அளிக்கும் விண்ணக அனுபவத்தை உரிமையாக்கிக் கொள்ள வருகின்ற புத்தாண்டு சிறப்பாக அமையட்டும் எனவும் வாழ்த்துகிறேன்.

இறைவன் நம்மீது வைத்துள்ள அளவற்ற அன்பின் பரிசான கிறிஸ்துவை நம் இதயங்களில் வாழ வைப்போம். சாதி, இன, மத, மொழி மற்றும் பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகளை களைந்து அனைவரும் இறைவனின் மக்களாய் வாழ்வோம். மகிழ்வோடு வாழ்வோம்.

மிட்ஸ் சமூக பணி நிறுவனம் சார்பாக கிறிஸ்து பிறப்பு மற்றும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என்றும் அன்புடன்,
Fr. ஜாண்குமார் K
இயக்குநர், மிட்ஸ்





மனநலம்: மனப்பதற்றம் என்பது என்ன? படபடப்பு அதிகமாகும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் - நிபுணரின் விளக்கம்

திரு. சஜிகுமார் (கோள்பிங் ஓரூங்கிணைப்பாளர்)

மனப்பதற்றம் (ANXIETY) என்பது என்ன?

எல்லோருக்கும் ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் பயம் வரும். சிலருக்கு குறிப்பிட்ட சூழலில் மட்டும் பயம் வந்து போகும். அதுவே நீடித்திருந்தால் நோயாக மாறுகிறது என மனநோய் ஆலோசகர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மனப்பதற்றம் என்பது ஒரு வகையான பயம். எந்த வகையான எதிர்மறையான உணர்வும் உடனடியாக நோயாகி விடாது. மனதில் சிறிதளவு பயம் இருப்பதால் பிரச்சனையில்லை. உண்மையில் அத்தகைய பயம் திறனை மேம்படுத்துவதற்கும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் உதவும். சிலருக்கு பயம் அதிகமாகி எப்போதும் பயத்திலேயே இருப்பார்கள். வருங்காலத்தைப் பற்றியோ, அல்லது ஏதோ விபரீதம் நடந்துவிடும் என்றோ எப்போதும் அச்ச எண்ணத்திலேயே இருந்தால் அதை நோயாகக் கருத வேண்டும். இதுதான் மனப்பதற்றக் கோளாறு அதாவது சாதாரண பயம் ரீதியாக மாறி இயல்பு வாழ்க்கையை சிதைக்க முற்படும்போது அதற்கு சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.



OCD என்று கூறப்படும் எண்ணம் மற்றும் செயல் சுழற்சி நோயும் இதன் மனப்பதற்றத்தின் ஒரு பிரிவாகவே வரையறுக்கப்படுகிறது.

கொரோனா காலத்தில் எண்ணம் மற்றும் செயல் சுழற்சிநோய் அதிகரித்திருக்கிறது. கொரோனா தொற்று ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்ற அச்சம் எல்லோருக்கும் இருந்தாலும், சிலருக்கு இது அதிகமாகி அடிக்கடி கை கழுவுவது, சுத்தம் செய்வது போன்ற வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். இது ஓசியிடின் அறிகுறி” ஆகும்.

மனப்பதற்றத்தின் அறிகுறிகள்

ஆன்சைட்டி என்பது பெரும்பாலும் மனதளவி லானது. ஆனால் இதன் அறிகுறிகள் அனைத்தும் உடல் வழியாகவே தெரிகின்றன. உடல் உறுப்புகளில் ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டிருப்பது போன்ற மாயை



ஏற்படுகிறது இதனால் பலர் மனநல மருத்துவர்களை அணுகுவதற்குப் பதிலாக வேறு உடல்நலக் கோளாறுகளுக்கான மருத்துவர்களை நாடுகிறார்கள்.

“உச்சி முதல் பாதம் வரைக்கும் பல்வேறு வகையான அறிகுறிகள் மனப்பதற்றத்தால் ஏற்படுகின்றன. இதயம் படபடப்பாக அடித்துக் கொள்கிறது என்று பெரும்பாலும் கூறுவார்கள். அடிக்கடி வியர்த்துக் கொட்டுவது, உள்ளங்கை மற்றும் பாதம் ஜில்லெனக் குளிர்ச்சியாகி விடுவது, அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவது, அதிகபட்ச உடல்சோர்வு போன்ற உடல்ரீதியான அறிகுறிகள் மனப்பதற்றத்தால் ஏற்படும். ஆனால் இதயப் படபடப்புக்கு இதய நிபுணரையும், வயிற்றுப் பிரச்சனைக்கு அதற்கான மருத்துவரையும் பார்க்கிறார்கள். ஆனால் அங்கெல்லாம் சரியாகவில்லை என்ற பிறகுதான் மனநல மருத்துவரை அணுகுகிறார்கள்.”

அதிகப்படியான தகவல்கள் கிடைப்பதும் மனப்பதற்றம் அதிகரிப்பதற்கு ஒரு காரணமாக அமைகிறது. தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவை நாடிய குமாரும் இதையே தான் செய்திருக்கிறார்.

இதயம் படபடப்பதை உணர்ந்த பிறகு அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வது, கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிப்பது, இதயத்துடிப்பை அளக்கும் உபகரணங்களை வாங்குவது என எண்ணம் முழுவதையும் நிரப்பிக் கொண்டிருக்கிறார்.

கூகுளில் இதைப் பற்றியே தேடியிருக்கிறார். கோளாறு ஒன்றுமில்லை என்று மருத்துவர்கள் கூறிய பிறகும் தாமாகவே சில இதயப் பரிசோதனைகளையும் செய்து பார்த்திருக்கிறார்.

சித்தரிப்புக்காக மட்டும்

“தனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அறிகுறிகளுக்கு என்ன காரணம் என்று இணையத்தில் தேடி தாங்களாகவே ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடுவதால், அதுவே அவர்களைப் பீதியடையச் செய்கிறது. மாரடைப்புக்கு உள்ள அனைத்து அறிகுறிகளும் தமக்கு இருப்பதாகவே அவர்கள் எண்ணிக் கொள்வார்கள். பின்னர் அவர்களே அதற்கான சிகிச்சையை முடிவுசெய்து கொண்டு அதை மருத்துவர்களிடமும் வலியுறுத்துகின்றனர்” என்கிறார் யாமினி கண்ணப்பன்.



மனப்பதற்றம் ஏன் வருகிறது?

குமாரைப் பொறுத்தவரை அவருக்கு திருமணமாகி புதிய வாழ்க்கைக்குள் அடியெடுத்து வைக்கும் வயது. இதயக் கோளாறால் உறவினர் இறந்ததை சமீபத்தில் பார்த்திருக்கிறார். அதனால் தமக்கும் அது போன்ற நிலைமை தமக்கும் வந்துவிடக் கூடாது என்ற அதிகப்படியான உடல்நல அக்கறையும் கவனமும் தான் அவருக்கு மனப்பதற்றக் கோளாறை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

“மனப்பதற்றம் என்பது உடல்சார்ந்ததாகவும் இருக்கலாம். ஏனென்றால் மூளையில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்கள் தொடர்ந்து நீடித்திருப்பதால் அவை மனப்பதற்றத்துக்கு காரணமாக இருக்கலாம்” என்கிறார் மருத்துவர்.

எல்லா வயதினருக்கும் மனப்பதற்றக் கோளாறு வருகிறது. ஆனால் வயதானோருக்கு இதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக இருப்பதாக நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

சிகிச்சை என்ன?

மனப்பதற்றக் கோளாறால் பாதிக்கப்படுவோருக்கு மருந்துகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் ஆகிய இரண்டுமே வழங்கப்படுகின்றன.



மனநோய்க்கு மருந்துகள் ஏன் தேவைப்படுகிறது என்றால் மூளையில் ஏற்படும் சில ரசாயன மாற்றங்களைச் சமன்படுத்துவதற்காகத்தான். இவற்றை மருந்துகள் மூலமாகவே சரிசெய்ய முடியும்”

“எல்லோருக்குமே மனப்பதற்றம் இருக்கும். முக்கியமான அல்லது புதிய நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்ளும் போது இது ஏற்படும். ஆனால் சிறிது நேரத்துக்குள் சரியாகி விடும். சிலருக்கு மூளையில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றமானது எப்போதும் இயல்பைவிட அதிகமாக இருக்கும். அவருக்கு உரிய சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது”

மனப்பதற்றம் அதிகமாக இருந்தால் அது பல்வேறு உடல்கோளாறுகளுக்கு அடிப்படையாக அமைகிறது.

“பதற்றத்தின் போது உருவாகும் கார்டிசால் என்ற ஹார்மோன் தொடர்ந்து அதிகமாக இருப்பது பெரிய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். நீண்டகாலமாக இதைக் கவனிக்காமல் விட்டால் நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், உடல்பருமன், வயிற்றுக் கோளாறு என பல வகையான சிக்கல் ஏற்படும். உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பையே குலைத்து விடும் ஆபத்தும் உண்டு” என்கிறார் மருத்துவர்.

பதற்றத்தைக் குறைக்க எளிய வழி

மனப்பதற்றம் அதிகரிப்பதாக உணர்ந்த மாத்திரத்தில் அதை உடனடியாகக் கையாளுவதற்கு சில எளிமையான வழிகள் உள்ளன.

“இதை Grounding Technique கூறுவோம். 5 4 3 2 1 என்றும் கூறலாம். அதாவது இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவது. இதில் கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் என ஐம்புலன்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும். முதலில் உங்களை சுற்றியுள்ள 5 பொருள்களைப் பார்க்க வேண்டும். அது எதிரேயுள்ள தொலைக் காட்சியாகவோ, சட்டைப் பையில் உள்ள பேனாவாகவோ இருக்கலாம். அடுத்து அருகேயுள்ள நான்கு பொருள்களை தொடவேண்டும். அது காலுக்கு அடியில் இருக்கும் தரையாகவோ, அருகேயுள்ள மேஜையாகவோ இருக்கலாம். அடுத்து மூன்று ஓலிகளைக் கேட்ட வேண்டும். பின்னர் இரு வாசனைகளை நுகர வேண்டும். ஐந்தாவதாக ஒரு சுவையை உணர வேண்டும். அது நீங்கள் அப்போதுதான் குடித்து முடித்திருந்த தேநீரின் சுவையாகவும் இருக்கலாம். இப்போது நீங்கள் பதற்றம் தணிந்து ஓரளவு இயல்பு நிலைக்கு வந்திருப்பீர்கள்”

இன்னும் எளிமையாக ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விட்டு அதிலே மனதைக் குவிப்பதன் மூலமாகவும் மனப்பதற்றத்தைக் குறைக்க முடியும் என்கிறார் மருத்துவர்

சில வகையான மனப்பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சி, வாழ்வியல் மாற்றங்கள் போன்றவற்றையும் அவர் பரிந்துரைக்கிறார்.

மதுக்குடிப்பது, சிகரெட் புகைப்பது போன்றவற்றின்

மூலம் மனம் லேசாகிறது என்று பலர் சொல்லக் கேட்டிருப்போம். ஆனால் அவை அனைத்தும் போலியானவை, உடலிலும் மனதிலும் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை என்கிறார் மருத்துவர்.



“மதுவும் புகையும் முதலில் மனதை சாந்தப்படுத்துவது போலத் தோன்றும். ஆனால் அது மாயை”

திருமதி. அஜிதா குமாரியின் சுயச்சரித்திரம்

திருமதி. அஜிதா குமாரி என்பவர் கணவர் மற்றும் மூன்று பிள்ளைகளுடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். கணவர் இரத்தப்பற்றுநோயால் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சூழல். குழந்தைகள் மூன்றும் கல்வி பயில செல்லும் தருணங்கள். குடும்பத்தில் வருமான வழிகளோ மிகவும் குறுகிய வழிகள். உதவி பெற நல்லுள்ளங்களை தேடிச் செல்லும் வாய்ப்புகளோ குறைவு.



இச்சூழலில் மிட்ஸ் காஞ்சியோடு என்னும் சுயஉதவிக்குழுவில் உறுப்பினரானார் அஜிதா, அதன் வழியாக மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தில் அஜிதா குமாரியின் குடும்பம் தேர்வு செய்யப்பட்டது. வாழ்வில் முன்னேற வேண்டும் என்ற வாஞ்சை ஒரு பக்கத்தில். . . குழந்தைகளை நல்ல முறையில் கல்வி பயில வைக்க வேண்டுமென்ற ஆவலுடன் இருந்த அஜிதா குமாரிக்கு சிறிய வருமான மார்க்கத்தை கண்டடைய இத்திட்டம் வழிகோரியது. இத்திட்டம் வாயிலாக சிறு தொழில் செய்ய சிறிய உதவித்தொகையும் வழங்கப்பட்டது. சிறிது சிறிதாக உழைக்க துவங்கினார்கள்.

கோழிகள் வளர்த்தல், பசு வளர்த்தல் மற்றும் தையல் தொழில் என பல்வேறு தொழில்கள் செய்து வருமானத்தை கூட்டினார்கள். இரத்தப்பற்றுநோயால் 6 வருடங்களாக அவதிப்படும் கணவரை முறையாக திருவனந்தபுரம் R C C மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச்சென்று சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தி, மூன்று குழந்தைகளுக்கும் கல்வியும் கொடுத்தும், இக்கட்டான சூழ்நிலையில் தன்னுடைய தொழிலையும் கைவிடாமல் விடாமுயற்சியுடன் செய்து வருகிறார். தொழில் ரீதியாக தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்தியதுடன் மட்டுமல்லாமல் எதையும் தாங்கும் இதயத்துடன் முன்னோக்கிச்செல்லும் அஜிதா குமாரி பல பெண்களுக்கும் முன்னோடியாக விளங்குகிறார். இவருக்கு மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் காரணம் கொடுத்து, கைகோர்த்து வளர்ச்சி படிக்கு ஊன்றுகோலானது, தற்போது அஜிதா குமாரி ஒரு வீரப்பெண்ணாக திகழ்ந்து வருகிறார்.

- ❖ நம்மோடு பிறந்து வளர்ந்து நம்மோடு மடிவான்?
- ❖ முன்றெழுத்துக் கொண்டது ஒரு பெண்ணின் பெயர் அதன் முதல் எழுத்தை நீக்கினால் ஒரு பூவின் பெயர்?
- ❖ உருவத்தில் சிறியவன், உழைப்பில் பெரியவன்?
- ❖ பல்லைப் பிடித்து அழுத்தினால் பதறிப்பதறி அழுவான்?
- ❖ மாவில் பழுத்த பழம் மக்கள் விரும்பும் பழம்?
- ❖ வித்தில்லாமல் விளைவது வெட்டாமல் சாயுது?
- ❖ பட்டணத்திலிருந்து இரண்டு சிராய் கொண்டு வந்தேன். ஒன்று எரியுது, ஒன்று புகையுது?
- ❖ காது இரண்டுடையான் கனத்தபாரம் தாங்குவான்?
- ❖ சின்னத் தம்பி சிவப்புத்தம்பி திறந்தவாய் மூடாத தம்பி?
- ❖ எல்லோருக்கும் கிடைக்காத மதி எவரும் விரும்பும் மதி?



- விடைகள்**
- ❖ வயது
 - ❖ சரோஜா
 - ❖ எறும்பு
 - ❖ ஆர்மோனியம்
 - ❖ அப்பளம்
 - ❖ வாழை
 - ❖ கற்பூரம்,
 - ❖ சாம்பிராணி
 - ❖ பை
 - ❖ தபால் பெட்டி
 - ❖ நிம்மதி



நம்மால் உணவு, நீர் ஆகியவை இல்லாமல் பலமணிநேரம் உயிர் வாழ முடியும். ஆனால் காற்று இல்லாமல் 5 நிமிடங்கள் கூட இருக்க முடியாது. நாம் ஒரு நாளைக்கு 22 ஆயிரம் முறை சுவாசிக்கின்றோம். 16 ஆயிரம் முறை காற்றை நாம் உள்ளிழுத்து வெளியே விடுகிறோம். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் 78% நைட்ரஜனும், 21 சதவீதம் ஆக்ஸிஜன் மீதமுள்ள 1 சதவீதம் கார்பன் மோனாக்சைடு, நைட்ரஜன் ஆக்ஸைடு சல்பர் ஆக்ஸைடு ஓசோன் மீத்தேன் என்று இன்னும் பல வாயுக்களும் கலந்துள்ளன. வளர்ந்து வரும் நாகரீகத்தாலும், வாகனங்களின் அதிகரிப்பாலும், தொழிற்சாலைகளின் தொடர் இயக்கத்தாலும் காற்றுமாசு அதிகரித்து வருகிறது.

வளிமண்டலம் இன்று அதிகளவில் மாசடைந்து வருகின்றது. வளி மாசடைவானது மனிதனை நேரடியாக பாதிக்கின்றது. அதிகளவான மக்கள் வாழக்கூடிய நகரப் பகுதிகளில் இந்த காற்று மாசடைதல் அதிகமாக இடம் பெறுகின்றது. இந்தியாவில் முக்கியமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்ற இடங்களில் காற்று மாசடைவு முக்கியமான இடத்தை பெறுகிறது. மனிதன் வாழ அவசியமானது காற்று. இதன் மாசடைவு மனித வாழ்க்கையினையே கேள்விக்குறி ஆக்கிவிடும் நிலை இன்று காணப்படுகிறது.

காற்று மாசு எனப்படுவது

காற்று மாசு எனப்படுவது பல வாயுக்கள் நிறைந்த கலவையாகும். அதாவது காற்றில் நைட்ரஜன், ஆக்ஸிஜன், கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு போன்ற பிரதான வாயுக்கள் காணப்படுகின்றன.

இந்த வாயுக்களின் சதவீதம் மாறாதவகையில் வளிமண்டலம் பேணுகின்றது. இந்த இயற்கையான சமநிலையை குழப்பும் வகையில் மனித நடவடிக்கைகளால் வெளிவிடப்படும் வாயுக்கள், திடமான துகள்கள் தூசுக்கள் போன்றன வளிமண்டலத்தில் அதிகளவில் சேர்வதால் காற்றினுடைய பௌதீக தன்மை மாறுபடுவதால் காற்று மாசு ஆகி வருகிறது.

காற்றினை மாசுபடுத்தும் வேலையினை மனிதர்கள் மேற்கொள்கின்றனர். ஆனால் மின்சார நிலையங்கள், அணு உலைகள், சுரங்கங்கள், தொழிற்சாலைகள் போன்ற இடங்களில் இருந்து வெளியேறும் நச்சு புகை மற்றும் சாம்பல்கள் அதிகளவில் வளிமண்டலத்தில் சேர்வதற்கு காரணமாக இருக்கின்றது மற்றும் அதிகளவான வாகனங்களின் பாவனை இடம் பெறுவதனால் பெட்ரோலியம் அதிகளவில் தகனமடைந்து வளிமண்டலத்தில் கார்பன் வாயுக்கள் சேர்கின்றன. அத்துடன் அதிகளவான காடழிப்பு நடவடிக்கைகள் காரணமாக காடுகள் உறிஞ்சுகின்றன. கார்பன் வாயுக்களின் அளவு குறைவதனாலும் காற்று மாசடைவு அதிகமாகின்றது.

காற்றினை மாசுபடுத்தும் கூறுகளான வாகனங்களில் இருந்து வெளியேறும் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு வாயு, அனல்மின் நிலையங்களில் எரிக்கப்படும் நிலக்கரியால் உருவாகும் சல்பர் சந்தகவீரொட்சைட் போன்ற வாயுக்கள் மற்றும் குளிர்சாதன பெட்டிகளிலிருந்து வெளியேறும் குளோரோ புளோரா கார்பன் வாயுக்கள் மற்றும் இவத்திரனியல் கழிவுகள் தகனமடைவதனால் வெளியேறும் நியோன் வாயு சுரங்கங்கள் மற்றும்



கல் உடைக்கும் தொழிற்சாலைகள், சிமெண்ட் தொழிற்சாலைகள் போன்றவற்றில் இருந்தும் தூசு துகள்கள் அதிகம் வெளிவிடப்படுகின்றன. இவ்வகையான கூறுகள் காற்றினை அதிகளவில் மாசுபடுத்துகின்றன.

காற்று மாசுபடுவதனால் அதிகளவான பிரச்சனைகள் இன்று உணரப்படுகின்றன. வயதானவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் சுவாசம் சார்ந்த பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். தோல் தொடர்பான நோய்கள், சுவாசப்பை அழற்சி, சுவாசப்புற்று நோய், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் உருவாகின்றன. அதிகம் நகர்ப்பகுதியில் வாழ்கின்ற மக்கள் இந்த காற்று மாசடைதல் தொடர்பான நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்தியாவின் தலைநகரான டெல்லி உலகில் அதிகம் காற்று மாசடைதல் இடம்பெறும் நகரமாக உள்ளது.

காற்று மாசடைதலை கட்டுப்படுத்துவதில் மரங்களின் பங்கு அதிகமானதாகும். கார்பன்டை ஆக்ஸைடு போன்ற கெடுதலான வாயுக்களை மரங்கள் அகத்துறிஞ்சுவதால் நாம் அதிகம் மரங்களை வளர்ப்பது காற்று மாசடைவை

குறைக்கும். வளிமண்டலத்துக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வாயுக்களை அதிகம் வெளிவிடும் தொழிற்சாலைகளில் காற்று மாசடைதலை தடுக்க முறையான தொழில்நுட்பங்கள் பேணப்பட வேண்டும். காற்றை சுத்திகரிக்கும் நிலையங்களை உருவாக்கப்படுவதால் எரிபொருள் மூலமாக இயங்கும் வாகனங்களுக்கு பதிலாக சூரியமின் மூலம் இயங்கும் வாகனங்களுக்கு மாறுதல் இவ்வாறான வழிமுறைகள் மூலமாக வளி மாசடைதலை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இன்று காற்றின் தரம் மிகவும் மோசமாக காணப்படுகிறது. இதனை கட்டுப்படுத்தாமல் விடுவது மனிதர்களுக்கு மிகவும் சவாலானதாக மாறிவிடும். கொரோனாவுக்கு அஞ்சி முககவசம் அணிவது போல காற்று மாசடைவதால் நாம் முக கவசம் அணிகின்ற நிலை உலகின் மாசுபட்ட நகரங்களில் ஏற்பட ஆரம்பித்து விட்டது. இந்த நிலை ஏற்படாமல் இருக்க, காற்றினை மாசுபடுத்துவதை நாம் நிறுத்தி கொள்ள வேண்டும். சூழலை மாசடைய செய்வதின் விளைவு இன்று அனைவரும் நன்றாக அறிவர். ஆகவே காற்று மாசடைவை தடுக்க நம்மால் இயன்ற முயற்சிகளை செய்வோம்.

காய்கறி இல்லாமல் குருமா செய்வதற்கு தேவையான பொருட்கள்:

கடலெண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை-1, கிராம்பு -1, ஏலக்காய் - 1, பிரிஞ்சி இலை -2, சோம்பு- 1 ஸ்பூன், பூண்டு பல்-4, கருவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெரியவெங்காயம்-3, தக்காளி-4, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய் தூள்- 1 ஸ்பூன், மல்லித்தூள் - 1 ஸ்பூன், தேங்காய் - அரை முடி, பச்சை மிளகாய்-3, பெருஞ்சீரகம்-1 ஸ்பூன்



தக்காளி குருமா செய்வது எப்படி?

முதலில் அடுப்பில் மிதமான சூட்டில் வைத்து ஒரு கடாயை வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு அதில் மூன்று ஸ்பூன் கடலை எண்ணெயை சேர்க்க வேண்டும். எண்ணெய் சூடானதும் கிராம்பு, பட்டை, பிரிஞ்சி இலை, சோம்பு, ஏலக்காய் போன்றவற்றை கடாயில் சேர்த்து பொன்னிறம் வரும் வரை வதக்க வேண்டும். அடுத்ததாக அதில் நான்கு பல் பூண்டு எடுத்து மசிச்சு கொண்டு அதை கடாயில் சேர்க்க வேண்டும். அதன்பிறகு கருவேப்பிலை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். வதக்கி முடிந்ததும் பெரிய வெங்காயத்தை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி சேர்க்க வேண்டும். இந்த வெங்காயத்தை ஒரு 10 நிமிடம் நன்றாக வதக்கவேண்டும். வெங்காயம் பொன்னிறம் வரும் வரை வதக்க வேண்டும். பின்பு வெங்காயம் பொன்னிறம் வந்ததும் அதில் நான்கு பெரிய தக்காளியை எடுத்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கி கடாயில் சேர்க்க வேண்டும். தக்காளியை கொஞ்சம் அரைகுறையாக வதக்க வேண்டும். நன்றாக வதக்க வேண்டாம். இப்படி வதக்குவதினால் குருமா மிகவும் சுவையாக இருக்கும். வெங்காயம், தக்காளி கொஞ்சம் வதங்குவதற்கு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்க வேண்டும். அடுத்ததாக வெங்காயம், தக்காளி வதங்கிய பிறகு மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், சேர்த்து நன்றாக வதங்கிய பிறகு மல்லித்தூள் சேர்த்து வதக்க வேண்டும். பச்சை வாசனை போகும் வரை நன்றாக வதக்க வேண்டும். வதக்கிய பிறகு உங்களுக்கு எவ்வளவு குருமா வேண்டுமோ அந்த அளவுக்கு தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து விட வேண்டும். தண்ணீர் சேர்த்து பிறகு நன்றாக கலக்கி விட வேண்டும். கடைசியாக இதில் சுவையாக இருக்க ஒரு மசாலா சேர்க்க வேண்டும். அரை முடி தேங்காய், பச்சை மிளகாய், பெருஞ்சீரகம் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொண்டு அதில் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். அரைத்த பிறகு அதை கொதிக்கும் குருமாவில் கலந்து விட வேண்டும். அடுப்பை மிதமான சூட்டில் வைத்து 10 நிமிடம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அவ்ளோ தாங்க குருமா ரெடி.! பரிமாறி சாப்பிட வேண்டியது தான்.

தக்காளி குருமா

குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட நிகழ்வுகள்

வழிகாட்டுதல் கூட்டம்

குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் இரண்டாம் அலகில் தேர்வு செய்யப்பட்ட 200 பயனாளிகளுக்கு 01.10.2022 மற்றும் 06.10.2022 ஆகிய இரு தினங்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து வழிகாட்டுதல் கூட்டம் நடத்தப்பட்டது. இந்த கூட்டத்தில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் தலைமையேற்று குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் நோக்கம் மற்றும் தொழில் செய்யும் யுக்திகள் குறித்து உரையாற்றினார்கள். பின்னர் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் திட்டங்கள் குறித்தும் அவற்றின் செயல்பாடுகள் மற்றும் பயன்கள் குறித்தும் விளக்கமளித்தார்கள். தொடர்ந்து பயனாளிகளுக்கு குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் வழிமுறைகள் விவரிக்கப்பட்டது. பின்னர் இறுதி ஜெபத்துடன் கூட்டம் நிறைவு பெற்றது.



முயற்சி உனதானால் வெற்றியும் உனதாகும்

குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தில் ஆறாண்டுகள் பயன்பெற்ற பயனாளிகளுக்கான கூட்டம் 27.09.2022 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற இக்கூட்டத்தில் பயனாளிகள் கடந்த ஆறு ஆண்டுகளில் இத்திட்டம் வழியாக தங்கள் குடும்பம் எவ்வாறு முன்னேற்றம் அடைந்தது என்பது குறித்து தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்தார்கள். பின்னர் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் மற்றும் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் ஆகியோர் பயனாளிகளின் குடும்பங்கள் பொருளாதாரத்திலும், கல்வியிலும் மேலும் உயர்ந்த நிலையை எட்ட வேண்டும் என்று வாழ்த்தினார்கள்.



இளநீர் பாயாசம்



செய்வது எப்படி...?

தேவையான பொருட்கள்

தண்ணீர் சேர்க்காத பால் - 2 கப், சர்க்கரை - 5 டேபிள் ஸ்பூன், இளநீர் துருவல் - 2 கப், பச்சரிசி மாவு - 1 ஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு, ஏலக்காய் - தேவையான அளவு, முந்திரி - 5, பாதம் - 5, காய்ந்த திராட்சை - 5, குங்கும பூ - தேவையான அளவு

முதலில் இளநீர் தேங்காயை உடைத்து கொள்ள வேண்டும். பின் இந்த இளநீரை துருவ வேண்டும். துருவி வைத்துள்ள தேங்காயை மிக்சியில் போட்டு அரைத்து கொள்ள வேண்டும். பின் ஒரு கடாயில் தண்ணீர் சேர்க்காத பாலை மிதமான தீயில் கொதிக்க வைக்க

வேண்டும். பால் நன்றாக காய்ந்த பிறகு நாம் அரைத்து வைத்துள்ள இளநீர் துருவலை கலந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு இரண்டும் 15 நிமிடம் நன்றாக கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு பால் நன்றாக கொதித்த பின் அதில் 5 டேபிள்ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு ஒரு கடாயில் 1 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். அதில் முந்திரி, திராட்சை மற்றும் பாதாம் பருப்பு சேர்த்து நன்றாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் அதே கடாயில் 1 ஸ்பூன் பச்சரிசி மாவை வறுத்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும். பின் அதை பாலில் கலந்து விட வேண்டும். பச்சரிசி மாவு சேர்ப்பதால் பாயாசம் கெட்டியாக இருக்கும். பின் பாயாசம் நன்றாக கொதித்த பின் அதில் வறுத்து வைத்துள்ள முந்திரி, திராட்சை மற்றும் பாதாம் பருப்பு அதனுடன் தேவையான அளவு ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும். இறுதியில் குங்கும பூ சேர்த்து இரக்க வேண்டும்.

அவ்வளவு தான் அனைவருக்கும் பிடித்த ருசியான குளு குளு இளநீர் பாயாசம் ரெடி...!

நன்றே பேசுக

ஒரு நாள், ஒரு விவசாயி தனது பக்கத்து வீட்டுக்காரரை அவதூறாகப் பேசிவிட்டான். அந்த நாள் இரவில் அவனால் தூங்க முடியவில்லை. தனது தவற்றை உணர்ந்து மன்னிப்பு வேண்டுவதற்காக ஒரு மதப்போதகரிடம் சென்றான். அந்தப் போதகர் அவனிடம் ஒரு பை நிறைய இறகுகளை எடுத்து போய் நகரின் நடுவில் கொட்டிவிட்டு வருமாறு சென்னார். விவசாயியும் அவர் சொன்னபடியே செய்தான். பிறகு அந்தப் போதகர் அவனை திரும்பப் போய் அந்த இறகுகளை சேகரித்து மீண்டும் பையில் போட்டுக் கொண்டு வருமாறு கேட்டுக்கொண்டார். அந்த விவசாயி என்னதான் முயற்சி செய்தாலும் அவனால் இறகுகளை திரும்ப சேகரிக்க முடியவில்லை. ஏனென்றால் இறகுகள் எல்லாம் பறந்து போய்விட்டன. அவன் வெறும் பையுடன் திரும்பினான். அந்தப் போதகர் இதுவே சொற்களுக்கும் பொருந்தும். நீ வார்த்தையை சுலபமாய் எறிந்து விட்டாய். ஆனால் அவற்றைத் திரும்பப் பெற முடியாது என்றார்.

திருமதி. R. லெட்சுமி (தச்சூரகோணம் II கோள்பிங்)

மிட்ஸ் சுய உதவிக் குழு கிளஸ்டர் கூப்பிட்டு





விவேகமற்ற விபத்துகள்

திரு. தேவராஜ்
அமைப்பாளர்

விபத்து இந்த வார்த்தை தான் எவ்வளவு அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த வார்த்தை வராத நாளிதழ் செய்தி வந்ததில்லை. விபத்து என்பதுடன் பயங்கர விபத்து “கோர விபத்து என்ற உரிச்சொற்களை உடன் அழைத்து வரும் செய்திகள் நம் உணர்வை இழக்கச் செய்கின்றன. நம் உயிர்த்துடிப்பை நிற்க வைக்கின்றன. இந்தச் செய்திகளை வாசிக்கும் போது என் மனத்திரையில் அவர்களை இழந்து தவிக்கும் உறவுகள் கண் முன் காட்சியாக வடிவெடுக்கும் கவலையுடன் கண்ணீரும் வந்து செல்லும்.

தீ, பூகம்பம், நிலச்சரிவு இவைகளால் ஆண்டு தோறும் கொத்து கொத்தாக மனித உயிர்கள் மடிவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகி விடுகின்றன. ஆனாலும் போதிய முன்னறிவிப்பும் விழிப்புணர்வும் இருந்தால் இவைகள் கூட தவிர்த்திட இயலக்கூடியதே. ரஷ்ய பயணிகள் விமானம் எகிப்தின் சீனாய் மலைப் பகுதியில் விழுந்து 224 பேர் பலி என்ற செய்தி விபத்துக்கான காரணம் ஒரு வரிச் செய்தியாக தொழில் நுட்பக் கோளாறு என்பதுடன் முடிந்து விடுகின்றது. தொழில் நுட்பக் கோளாறு எப்படி உருவானது? இத்தகைய விமானத்தை ஏன் இயங்க அனுமதிக்கின்றனர்? என்பது விசாரணை கமிஷன் அறிக்கைகள் மக்கள் மன்றங்களில் விவாதிக்கப்படுவதில்லை.

விபத்துகள்

மின்சாரத்தை கவனமாக கையாள வேண்டும் அறுந்து விழுந்த மின் கம்பிகள் மிதித்து மரணம் : மழைக்காலத்தில் மின்சாரம் தாக்கி இழக்கும் உயிர்கள் எத்தனை? எத்தனை? இதற்கான விழிப்புணர்வுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டாலும் நம்முள்

இருக்கும் விவேகமற்ற தனம், மெத்தனம் விபத்துக்குக் காரணமாகி தொடர்கின்றன.

சாலை விபத்துகள்

நின்றிருந்த கார்கள் மீது பேருந்து மேதி 17 பேர் பலி; 40 பேர் காயம் மதுரையில் பேருந்து மீது லாரி மோதி 4பேர் பலி கிளிளர் ஓட்டியதால் நடந்த விபாதம். திருப்பெரும்புதூரில் சாலை விபத்தில் 3 செவிலியர்கள் பலி, இவை போன்ற செய்திகள் நமது கவனக்குறைவு மெத்தனம் இவைகளே காரணமாகப்படுகின்றன.

புத்தாண்டு கொண்டாட்டத்தை நள்ளிரவு 12.00 மணிக்கு பைக் ரேசில் ஈடுபட்டு மட்டும் மரணமடைந்தவர்கள் சென்னையில் மட்டும் எட்டு பேர் என்கின்றது செய்தி. இந்தியாவில் நடைபெற்ற சாலை விபத்துகளைப்பற்றி ஆய்வு செய்த ஆய்வு படி 2015 ஆம் ஆண்டு சாலை விபத்துகளில் 139672 பேர் இறந்துள்ளனர். இவர்களில் 80.3 சதவீதம் பேர் ஆண்கள் 19.02 சதவீதம் பேர் பெண்கள் இந்த விபத்துகளில் 18 முதல் 34 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் மட்டும் 72,411 பேர் இறந்துள்ளனர்.

விவேகமற்ற விபத்துகள்

மொத்த சாலை விபத்துகளில் 53.8 விழுக்காடு விபத்துகளுக்கு 15 முதல் 34 வயது வரையுள்ளவர்களே காரணமாகின்றனர். சாலை விபத்துகளில் அவர்கள் உடல் சிதறி, பைக் சிதறி பலியாகுகின்றனர் என்றால் அவர்கள் செல்லும் வேகம் எவ்வளவு அதிகம் என கற்பனை செய்து பார்க்க முடியவில்லை. மிதிவண்டியில் பயணிப்பதையும் பொது போக்குவரத்துப் பயணத்தையும்



ஏளனமாகப் பார்க்கக் கூடிய மனநிலை நம் மாணவர்களிடம் உருவாகியுள்ளது. விளைவு விலை அதிகமான 200CC, 250CC, 350CC திறன் கொண்ட ரேஸ் பைக்குகளை அவர்கள் இலக்காக மாறுகின்றன. சாலையில் மூன்று பேர்களாக பயணம் செய்யும் போது அவர்கள் செய்யும் சாகசம், சைலன்சரை எடுத்துவிட்டு அதிக இரைச்சலுடன் வாகனத்தை ஓட்டுவதும், முன் செல்லும் வாகனத்தை முந்திச் செல்வதும், செல்போன் பேசியபடி ஓட்டிச் செல்வதும் உயிர் இழப்புக்கு காரணமாகி அமைகின்றன. என் எதிர்கால இந்தியக் கனவுகள் சாலைகளில் காவு வாங்கப்படுவது கண்ணீரை வரவழைக்கின்றன.

சில வினாக்கள் ?

சாலைகள் விரிவாக்கம் செய்த பின்பும் விபத்துகள் குறைந்தபாடு இல்லையே ஏன்? தனி விபத்துகளை விட கொத்து கொத்தாக மரணங்கள் நடைபெறக் காரணம் என்ன? விபத்து குறித்து விழிப்புணர்வு கல்வி பள்ளிகளில் வெறும் பாடமாகவே நடத்தப்பட்டு தேர்வுக்கான வினாவாக மட்டுமே தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவை அனுபவமாக மாற்றப்படாதது ஏன்? மது போதையில் வாகனம் ஓட்டி விபத்துகள் நடப்பது அதிகமானபோதும் மதுக்கடைகளை மூடாமல் இருப்பது ஏன்? சாலையில் செல்லும் போது ஹீரோவாக கருதிக்கொள்ளும் இளையோருக்கு குடும்பமும், சமூகமும் எவ்வித வழிகாட்டலை உருவாக்க முடியும்? என்பன போன்ற வினாக்களை இன்றைய சமூகத்தில் விதைப்போம். இவற்றுக்கு விடை கிடைக்கும் போது அது சமூக மாற்றத்துக்கான விதையாக அது மாறும்.

வினையாட்டு விபத்து

சாகசகளமாக சாலையைக் கருதுவதும் - செல்பி எடுப்பதற்காக மெனக்கிடுவதும் கூட விபத்துகளாக மாறி பேச வைக்கின்றன.

“ஓடுகின்ற பேருந்திலே
ஓடி ஓடி ஏறினாய்
ஓற்றைக் கையினால் உன்னை
நீயே செல்பி எடுத்தாய்

வேகமாய் வரும் ரயிலை
எதிராய் நின்று உன்னை
நீயே செல்பி எடுத்தாய்

ஊட்டி வளர்த்த தாயை
நினைத்துப் பார்த்தாயா?
தூக்கி வளர்த்த தந்தையை
நினைத்தாயா?
செல்பி எடுத்த போது
சிதறி சிதைந்த உன்னை
புகைப்படமாய் பார்க்கின்றோமே
செல்ல மகனே”

என்ற பெற்றோரின் புலம்பல்களை பிள்ளைகள் உணரச் செய்வோம். செல்பியினால் ஏற்பட்ட விபத்து - உயிர் இழப்பும் சிறு விபத்தானாலும் அது ஏற்படுத்தும் அதிர்வுகள் அதிகமே. சிந்திப்போம் “வேகம் விவேகமல்ல” படியில் பயணம் நொடியில் மரணம், தலைக்கவசம் உயிர்க் கவசம்” என்பன போன்ற வாசகங்கள் நமக்கானவைகளே என்பதை உணர்வோம். பொதுத்துறை வாகனங்களையே பயன்படுத்துவோம். இக்கட்டுரையில் நீங்கள் படிக்கும் போது கூட இதை விட கொடிய விபத்துகளை செய்தியாக படித்தது அது உங்கள் சிந்தனையை கலைத்திருக்கலாம். இறைவன் சித்தம் விதிப் பயன் என்று இதைக் கடக்காமல் நாம் செய்ய வேண்டியவை என்ன என சிந்தனையை விதைப்போம் விபத்தை தவிர்ப்போம்.

மிட்ஸ் அறிவுத்திறன் தேர்வு (MTT)

தளிர்கள் குழந்தைகளின் மிட்ஸ் அறிவுத்திறன் தேர்வு போட்டியானது கீழ்க்கண்ட நாள்களில் மிட்ஸ் - கழுவன்திட்டை மண்டல அலுவலகம், பெருவிளை. மலங்கரை ஸ்கூல் ஆஃப் காமர்ஸ், மரியகிரி. புனித தோமையார் தொடக்கப்பள்ளி ஆற்றூர் போன்ற இடங்களில் வைத்து நடைபெறும் என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

- 29 ஜனவரி 2023, ஞாயிறு (மதியம் 2.30 - 3.30)
- 26 பிப்ரவரி 2023, ஞாயிறு (மதியம் 2.30 - 3.30)
- 26 மார்ச் 2023, ஞாயிறு (மதியம் 2.30 - 3.30)



நலம் தரும் பொன்னாங்கண்ணி

மனித இனத்தின் உணவு பழக்க வழக்கம் இன்று மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தின் பின் தொடர்ச்சியாக இருப்பதால் இன்று மனிதர் அதிகமாக நோய்களுக்குள்ளாவதை பார்க்க முடிகிறது. நம் முன்னோர்கள் கடைபிடித்து வந்த உணவு பழக்கவழக்கம் நம்மிடம் இல்லாததும், நாகரீகம் மற்றும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் தாக்கத்தாலும் நமது கனவு பழக்கவழக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களை இன்று அதிக நோய்களுக்கு அச்சாணியாகிறது.

பீட்சா, பர்கர், சான் வெட்ஜ், சவர்மா போன்ற உணவு வகைகளில் ஆதிக்கம் நாம் செல்லும் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் இருப்பதை கண் கூடாக காண முடிகிறது. நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்திய பச்சை காய்கறிகள், கிழங்குகள், கீரைகள், இயற்கை தானியங்கள், கனிகள் போன்றவை இருந்த இடம் தெரியாமல் போனது.



முந்தைய காலகட்டங்களில், வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களாவது நமது உணவில் கீரை வகைகள் சேர்க்க வாய்ப்பிருந்தது. காலை பொழுதுகளில், சைக்கிள் மற்றும் நடையாக சென்று கீரை வகைகளை கூவி விற்ற காலம் மலையேறி விட்டது. அநேக கீரை வகைகளும் இன்று காணாமலே போய் விட்டது. அத்துடன் சேர்த்து நம் ஆரோக்கியமும் காணாமல் போய் விட்டது.

நமது அன்றாட உணவுகளில் தவறாமல் இடம் பிடித்து வந்த கீரை வகைகள் இன்று எங்கே? குறிப்பாக இப்போது கீரைகளின் ராணி என்று சொல்லத்தக்க பொன்னாங்கண்ணி கீரையின் சத்துக்கள் மற்றும் மருத்துவ குணங்கள் மிக சிறப்பானது. உடல் பொன் போல் பளபளக்கும் என்பதால் பொன்னாங்கண்ணி என்னும் பெயர் கொண்டது. இக்கீரையில் நீர்சத்து, கொழுப்புசத்து, மினரல் சத்து, இரும்புசத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரதம், சுண்ணாம்பு சத்துக்கள், வைட்டமின் எ,சி போன்ற ஊட்டச்சத்துகளும் உள்ளது.

வயதாகும் காலம் வரை அக்காலத்தில் நமது முன்னோர்கள் மூக்கு கண்ணாடி அணியாமல் இருந்ததற்கு காரணம் அவர்கள் உணவில் கீரை வகைகளை சேர்த்து கொண்டதே இதற்கு காரணம்.

நாம் சாப்பிடும் உணவு, பருகும் நீர் ஆகியவற்றில் பல மாசுகள் நிறைந்துள்ளன. இது நமது உடலில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். பொன்னாங்கண்ணி கீரையை நன்றாக கழுவி மிக சிறிய அளவில் நறுக்கி அத்துடன் பாசிபருப்பு, சின்ன வெங்காயம், சீரகம், பூண்டு, மிளகுதூள் போன்றவை சேர்த்து வேக வைத்து மசியல் செய்து சாப்பிட்டு வருவதால் உடலில் இரத்தம் தூய்மை அடையும்.

கடுமையான மலசிக்கல் இருப்பவர்களுக்கு மூலநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. ஒரு சிலருக்கு அவர்களின் உடலில் மண்ணீரலின் செயல்பாடும் பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த இரண்டு பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்ந்து நலம் பெற பொன்னாங்கண்ணி கீரை தினமும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

குளிர் காலங்களில் ஆஸ்துமா நோயாளிகள் சுவாசிப்பதற்கு சிரமப்படுவார்கள் இந்த பிரச்சனைகளை போக்க பொன்னாங்கண்ணி இலை சாறும் பூண்டுசாறு சிறிதளவு கலந்து பருகினால் இவையெல்லாவற்றிற்கும் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

புதிதாக பிறந்திருக்கும் குழந்தைகள் முதல் 6 மாத காலம் வரை தாய்பால் அருந்துவது மிகவும் அவசியம். தாய்பால் சுரப்பதில் பிரச்சனை உள்ள பெண்கள் பொன்னாங்கண்ணி கீரையை

சாப்பிட்டு வந்தால் தாய் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும். பொன்னாங்கண்ணி கீரை உட்கொள்ளும் நபர்களுக்கு சரும பிரச்சனை இருக்காது. சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவது தடுக்க படுகிறது. மேனி சிவப்பு பெறும்.

கீரைகள் அனைத்தும் உடலுக்கு தேவையான பல சத்துக்களை தருவதாகும் பொன்னாங்கண்ணி கீரையில் நார்சத்து அதிகம் உள்ளது.

வாரத்திற்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது கீரைகளை உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். இதனை நம் கடமையாக உணர்ந்து, நம் உடல் நலத்திற்கான ஒன்று நம் குடும்ப உறுப்பினர்களின் உடல் நலம் முக்கியமானது என்பதை கருத்தில் கொண்டு உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

திரு. M.G. பேட்ரிக்
திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்



சின்னஞ்சிறு குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை மகிழ்ச்சியோடு ஆரவாரத்துடன் கொண்டாடும் தீபாவளி இந்துமத சகோதர, சகோதரிகள் அதிக அளவில் கொண்டாடினாலும் அனைத்து மதத்தினரையும் ஈடுபடுத்தி எல்லாதரப்பு மக்களும் கொண்டாடும் ஒரு சமத்துவப் பண்டிகை.

ஒரு வீட்டில் பண்டிகை என்ற உணர்வே அந்த வீட்டிலுள்ள பெண்கள் மூலமாகத்தான் அறியப்படுகிறது, சென்னை போன்ற மாநகங்களில் பணிபுரியும் பல ஆண் மென்பொறியாளர்கள் தங்கள் தாய்க்கும், சகோதரிகளுக்கும் ஏன் கிராமத்தில் இருக்கும் தன் மனைவிக்கும் சேலை தேர்ந்தெடுக்கும் போது தனது பெண் தோழிகளின் ஆலோசனையின்படி தோர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள். ஆக, பண்டிகை என்று வந்து விட்டாலே ஒவ்வொரு நிலையிலும் பெண்களின் ஆளுமை முழுமையாக அறியப்படுகிறது.

பெண்கள் செய்த பலாகார வகைகள் அவர்கள் ருசிப்பதில்லை. அந்த பலகாரத்தை ருசிக்கும் குடும்பத்தினர்களின் ஆனந்த உணர்வே அவளுக்கு தித்திக்குத் தீபாவளி. பட்டாசு வெடிக்கும் குழந்தைகளைத் தன் கண்போல பார்த்துக் கொண்டே சமையலையும் கவனித்து கொள்ளும் அவளின் திறமை அளப்பரியது. பெண்மையின் சிறப்பே பண்டிகை காலத்தில் காட்டும் ஈடுபாடும் அன்பின் வெளிப்பாடும் தான். பலகாரங்கள் பல செய்து பரிமாறி குடும்ப உறுப்பினர்களின் பாராட்டினைப் பெறும் பெண்மையே நீ வாழ்க. பெண்மையின் மேன்மையைப் போற்றி கொண்டாடும் தீபாவளிப் பண்டிகைக்கு ஒரு ஜே.

தீபத்திருநாளாம் தீபாவளி நன்நாளில் மன இருள் அகற்றி, புற ஒளி ஏற்றும் பெண்மையை போற்றுவோம். தியாகச்சுடர்களாக வலம்வரும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் அவ்வீட்டின் தீப அவளிதான். சந்தோஷமான பெண்கள் உலா வரும் வீட்டின் உள்ள அனைவருக்கும் நாளெல்லாம் தீபாவளி தான். வெற்றி விழா வீர விழா...

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள் . . .



கோல்பிங் தின விழா

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்கத்தின் கோல்பிங் தினம் 22-10-2022 அன்று சனிக்கிழமை காலை 9.30 மணிக்கு கழுவந்திட்டை மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து ஆரம்பமானது.

காலை 9.30 மணிக்கு கோல்பிங் பாடல் மற்றும் ஜெபத்துடன் ஆரம்பிக்கப்பட்டு Fr.நெல்சன் திருப்புமுனை இயக்குநர், கோட்டாறு மறைமாவட்டம் அவர்களின் போதை எதிர்ப்பு கருத்தரங்கம் நடைபெற்றது. தொடர்ந்து 11.30 மணிக்கு ஆயர் வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ், மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் அவர்களின் தலைமையில் Rev. Dr. மரிய சூசை கோல்பிங் இந்தியா தேசிய இயக்குநர் அவர்களின் முன்னிலையில் கோல்பிங் தினம் ஆரம்பமானது. 765 கோல்பிங் உறுப்பினர்கள் கலந்துக் கொண்டார்கள். நமது மறைமாவட்ட இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்

குமார் அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்று பேசினார். ஆயர் அவர்கள் மறைமாவட்டத்தில் கோல்பிங் குழுக்கள் சிறப்பாக செயல்படவும், உறுப்பினர்கள் பிறர் நலனில் கவனம் செலுத்தவும் அறிவுரை கூறினார்கள். தேசிய இயக்குநர் அவர்கள் நமது மறைமாவட்ட செயல்பாடுகள் சிறப்பாக உள்ளதாகவும் ஆடோல்ப் அவர்களின் சிந்தனைகளும் தத்துவங்களும் உறுப்பினர்களிடம் பிரதிபலிக்க வேண்டும் எனவும் ஆலோசனைகள் கூறினார்கள்.

25 வருடங்களாக தொடர்ந்து சிறப்பாக செயல்படும் 18 கோல்பிங் குடும்பங்களுக்கு பாராட்டுகளும் நினைவுபரிசு வழங்கப்பட்டது. கூட்டமைப்பு கூட்டங்களில் தவறாது கலந்துக்கொண்ட கோல்பிங் பொறுப்பாளர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டது. மேலும் கோல்பிங் குடும்பங்களின் கலை நிகழ்சிகள் நடைபெற்றது. மறைமாவட்ட செயலர் திருமதி மேரி சுதா அனைவருக்கும் நன்றி கூற மதிய உணவுடன் கோல்பிங் தினம் இனிது நிறைவு பெற்றது.



குழந்தைகள் தின விழா

தளிர்கள் உலக பயனாளிகளுக்கான குழந்தைகள் தின விழா 12.11.2022 அன்று மிட்ஸ் கலை அரங்கில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. மறைமாவட்ட முதன்மை குரு மோண்ட்.ஜோஸ் பிறைட் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் தமிழக சமூகப்பணி மையத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஆல்பர்ட் தம்பி துரை அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண் குமார் அவர்கள் விருந்தினர்களை வரவேற்றார்கள். அருட்தந்தை மார்ட்டின் அவர்கள் போதைக்கு அடிமையாகும் குழந்தைகள் மற்றும் பெண் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு குறித்து கருத்துரை வழங்கினார்கள். அதனை தொடர்ந்து சிறப்பு விருந்தினர்கள் குழந்தைகள் தின வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். பின்னர் 10 மற்றும் 12-ம் வகுப்பில் அதிக மதிப்பெண் பெற்ற மாணவ மாணவிகளுக்கு கேடயம் வழங்கப்பட்டது. தொடர்ந்து மாணவர்களுக்கான போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு விழாவானது நிறைவு பெற்றது. இவ்விழாவில் மொத்தம் 155 மாணவ மாணவிகளும் 193 பெற்றோர்களும் கலந்து கொண்டனர் .



பிற நிகழ்வுகள்

31.10.2022 அன்று SAFP Memorial Scholarship திட்டத்தின் வழியாக உயர்கல்வி பயிலும் 14 மாணவ மாணவர்களுக்கு நபருக்கு ரூபாய் 25,000/- வீதம் மொத்தம் 3,50,000/- கல்வி கடன் உதவித் தொகை வழங்கப்பட்டது.



07.11.2022 அன்று நடைக்காவு ஆலயத்தில் வைத்து களியக்காவிளை மண்டல சய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு ஒரு மாத கால ஆரி கலை பயிற்சியானது மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்களால் துவங்கி வைக்கப்பட்டது.



அக்டோபர் மற்றும் நவம்பர் மாதங்களில் மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட பயனாளிகளுக்கு மாத்தூர்கோணம், மரியகிரி மற்றும் நடைக்காவு, செருப்பாலூர், ஆற்றூர் ஆகிய பகுதிகளில் வைத்து கிளஸ்டர் கூட்டங்கள் நடத்தப்பட்டன. இக்கூட்டங்களில் மொத்தம் 57 பயனாளிகள் கலந்து கொண்டனர்.



நவம்பர் 08, 2022 முதல் நவம்பர் 11, 2022 வரை குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட தேசிய அலுவலகத்தில் நடைபெற்ற காலாண்டு ஆய்வு கூட்டத்தில் குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



17.11.2022 மற்றும் 18.11.2022 ஆகிய தினங்களில் CTWWC திட்ட பணிகளை ஆய்வு செய்வதற்காக CRS அமைப்பின் இயக்குநர் திருமதி.எலிசபெத் அவர்களுடன், சென்னை CRS கிளை அலுவலகத்திலிருந்து இரண்டு அதிகாரிகளும் மற்றும் தமிழக சமூகப்பணி மைய இயக்குநர் மற்றும் பணியாளர்களும் வருகை தந்து குழந்தைகள் காப்பக பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் பயனாளிகளை சந்தித்து உரையாடினர். பல ஆலோசனைகளும் வழங்கினர்.

30.10.2022 அன்று தளிர்கள் உலக பயனாளிகளுக்கு மிட்ஸ் அறிவுத் திறன் பயிற்சி மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. இத்தேர்வில் மொத்தம் 102 மாணவர்கள் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



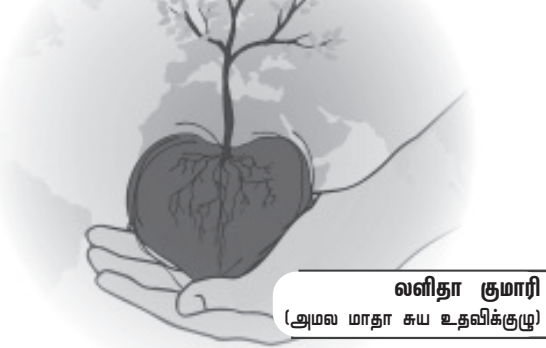
மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம் சார்பில் 28.09.2022 அன்று நாவல்காடு பகுதியில் வைத்து புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம் நடைபெற்றது. இம்முகாமில் 33 பயனாளிகள் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

12.10.2022 அன்று உண்ணாமலைகடை மற்றும் பனச்சமூடு ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட பயனாளிகளை ஒருங்கிணைத்து கிளஸ்டர் கூட்டங்கள் நடத்தப்பட்டன. இக்கூட்டங்களில் 29 பயனாளிகள் கலந்து கொண்டனர்.

14.10.2022 அன்று மிட்ஸ் மதுரை பணிமண்டலத்தில் உள்ள தேவதானம்பட்டி கிளஸ்டரில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் மற்றும் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. பேட்ரிக் ஆன்றனி, அமைப்பாளர் திரு. தேவராஜ் ஆகியோர் பார்வையிட்டு அங்கு செயல்பட்டு வரும் சய உதவி குழுக்களில் உள்ள பொறுப்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்களும், கணக்கு பயிற்சியும் அளித்தார்கள்.



உலக மன் தினம்



வனிதா குமாரி
(அமல மாதா சுய உதவிக்குழு)

மண்! உலகில் அதிக சகிப்புத் தன்மைக் கொண்டதாக மண்ணையேக் கூறலாம். ஏறி மிதித்தும்! பிளந்து எடுத்தும், தாங்கும் தன்மை கொண்டதே மண். ஓர் மனிதனின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை ஒவ்வொரு செயலிலும் இன்றியமையாக் கூறாக விளங்குகிறது மண். வீடு கட்ட, உணவு விளைவிக்க, கனிமம் உருவெடுக்க இறுதியில் ஒய்வெடுக்க மண்! மண்! மண்ணே!

ஓர் மனிதன் வாழ்வில் இன்றியமையா ஓர் தேவை உணவு உண்ணுதல், உணவின்றி எவரும் உயிர் வாழ இயலாது. சிறு உயிர் முதல் ஆற்றிவு மனிதன் வரை உணவுக்காய் ஏதோ ஓர் வழியில் மண்ணைச் சார்ந்தே வாழ்கிறான். விதவிதமான உணவு தயாரிக்க ஊட்டச்சத்தான பொருட் களைத் தருவதில் மண் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

“உணவின்றி அமையாது உலகு” என்றால் “மண்ணின்றி கிடையாது உணவு” எனலாம், மண்ணில் புதைந்துள்ள ஊட்டச்சத்துகள் ஏராளம். உணவிற்காக மட்டுமல்ல நிழல்தரும் மரங்கள், கண்கவரும் அழகு மலர் தரும் செடிகள் என இயற்கையை துடிப்புள்ளதாக்க மண்ணே காரணம்.

அத்தகைய மண்ணில் எத்தனை ரகங்கள். கரிசல் மண், சரளைமண், ஆற்றுமண், உவர்மண், செம்மண் என எத்தனையே வகைகள்! இங்கனம் உலகம் முழுவதும் உள்ள மண்ணை 12 வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். காலநிலை மாற்றத்தோடு மண்ணின் தன்மை தொடர்பு கொண்டுள்ளது. மழை, வெயில், காற்று போன்றவற்றின் காரணமாக, அதன் தன்மைக்கேற்ற செடி, கொடி, மரங்கள் குறிப்பிட்ட மண் உள்ள பகுதிகளில் வளர்கின்றன.

தாவரங்கள் குறிப்பாக நைட்ரஜன், மாங்கனீசு, இரும்பு, தாமிரம், குளோரின் போன்ற பல விதமான சத்துக்களை நேரடியாக மண்ணில் இருந்து பெற்றுக்கொள்கின்றன.

இன்றைய நிலை

அன்று மண்ணை தெய்வமாய் வணங்க ஓர் தாய்க்குரிய மதிப்போடு மக்கள் பக்குவமாய் வாழ்ந்திருந்தனர். இன்று மண்ணுக்கு நாம் செய்யாத கொடுமை இல்லை. பாலித்தீன் பைகள், இராசாயன பொருட்கள், பல தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் என முறையற்ற பழக்கங்களால் மண்ணைப் பாழ்படுத்தி வைத்திருக்கின்றோம். இது மண்ணிலுள்ள சத்துக்களை கெடுத்து தாவரங்கள், வளர்ச்சியை தடுத்து மிகுந்த தீமையை விளைவிக்கின்றன. உணவுப் பொருட்கள் விஷத்தன்மை கொண்டதாய் மாறுகின்றது. குறிப்பாக பூச்சிக்கொல்லி மருந்து, செயற்கை உரங்கள் மண்ணின் தன்மையைக் கெடுத்து விடுகின்றன. இது நமக்கும் நம் சந்ததியினருக்கும் தீமை விளைவிக்கும்.

மண்ணின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யவே ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர்-5 ஆம் நாள் “உலக மண் தினம்” கொண்டாடப்படுகிறது. தமிழ் மக்களாகிய நாம் மண்ணோடு தனிப்பட்ட தொடர்புக் கொண்டிருக்கிறோம். அம்மண்ணை காக்கும் பணி இயல்பாகவே நம்மில் உருவெடுக்க வேண்டும். நம்மில் மாற்றம் கொண்டுவந்து பின் இவ்வுலகையும் மாற்றுவோம்.

உதவி திட்டங்கள்

18.10.2022 அன்று மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் வழியாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட 10 நோயாளிகளின் மருத்துவ செலவிற்காக நபருக்கு ரூபாய் 5000/- வீதம் மொத்தம் ரூபாய் 50,000/- வழங்கப்பட்டது.



வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு அருந்தி வந்தால் வயிற்றுப் புண் விரைவில் குணமாகும் . . .

உணவு எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் . . .

மன அழுத்தம் புற்றுநோய் மற்றும்

இதய நோய்களும் தடுக்கப்படுகிறது . . .

வாழை இலையின் சிறப்பம்சமே அது

இயற்கைத் தந்த கொடை !!!

வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு அருந்தி வந்தால்

இளநரை மறைந்து, கருப்பு முடிகள் வளரத் துவங்குகிறது . . .

தோல் தொடர்பான எரிச்சல்கள், அரிப்புகளுக்கு

வாழை இலை வைத்தியம் செய்தால்

தோல் பிரச்சனை வந்த இடம் தெரியாது . . .

வாழை இலையில் உணவுகளை கட்டி எடுத்துக் கொண்டால்

அவை கெட்டுப் போவதில்லை . . .

வாழை இலையில் உள்ள பச்சையம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டுகிறது...

வாழை இலை நமது உடலில் உள்ள நச்சுதன்மையை அழிக்க வல்லது . . .

நமது செல்களில் உள்ள டிஎன்ஏயை கதிர்வீச்சுகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது ...

சூடான சாதம் வாழை இலையில் பரிமாறும்போது

உணவின் ருசி பன்மடங்கு அதிகரிக்கிறது . . .

வாழை இலையிலுள்ள வைட்டமின் ஏ, சிட்டுக் அமிலம் கால்ஷியம்

ஆகிய சத்துக்களும் உணவுடன் சேர்ந்து கிடைக்கின்றன. . .

வாழை இலையில் வைக்கப்படும் கீரைகள், காய்கள், பழங்கள், பூக்கள் ஆகியவை விரைவில் வாடாது...

ரசாயனக் கலவைக்கலந்த சோப்பைப் பயன்படுத்திக்

கழுவியப் பாத்திரங்களைவிட, ரசாயனக் கலவையற்ற வாழை இலையே பாதுகாப்பு

உணவு அருந்தியபின் வாழை இலையைக் கழுவவே? தண்ணீர் மிச்சப்படுகிறது . . .

ஆடு,மாடுகளுக்கு சிறந்த உணவாகவும் இருக்கிறது . . .

பூமிக்கு நல்ல உரமாகவும் மாறுகிறது . . .

வாழை இலை ஒரு சிறந்த சுற்றுச் சூழல் மறுசுழற்சியாகும்

தீப்புண் சரியாகுவதற்கும் வாழை இலை பயன்படுத்தப்படுகிறது. . .

வாழை இலையை மரத்திலிருந்து வெட்டி எடுத்தப்பிறகும்,

அது ஆக்ஸிஜனை வெளியிட்டுக் கொண்டிருக்கும்

நம் பாரம்பரியத்தில், திருத்தலங்களில் இருக்கும் இறைவன் முதல்

இல்லத்தில் இருக்கும் கடைக்கோடி குடிமகன் வரை

அனைவரும் வாழை இலையில் சாப்பிட்டது பாரம்பரியமே காரணம் . . .



விருட்சம் சுழல்நிதி கடன் திட்டம்

விருட்சம் என்ற நுண்கடன் திட்டத்திலிருந்து மார்த்தாண்டம் , நாகர்கோவில், களியக்காவிளை ஆகிய மூன்று பணிமண்டலத்திற்குட்பட்ட சுய உதவிக்குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. குழு உறுப்பினர்கள் தங்கள் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்துவதற்கும் பிள்ளைகளின் கல்வி செலவினங்களுக்கும் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். மொத்த கடன் விபரம் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ளன.



ஆண்டு / மாதம்	பணிமண்டலம்	விருட்சம் கடன் வழங்கப்பட்ட மொத்த குழு	விருட்சம் கடன் பெற்ற மொத்த குழு உறுப்பினர்கள்	விருட்சம் கடன் வழங்கப்பட்ட மொத்த தொகை (ரூபாய்)
2022 செப்டம்பர்	களியக்காவிளை	13	52 நபர்கள்	26,00,000/-
2022 அக்டோபர்	நாகர்கோவில்	13	52 நபர்கள்	26,00,000/-
2022 நவம்பர்	மார்த்தாண்டம்	15	60 நபர்கள்	30,00,000/-
	மொத்தம்	41	164	82,00,000/-

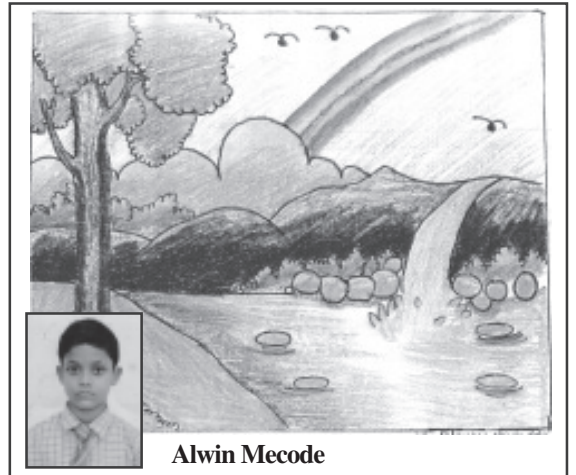
குடும்பம்



பெற்றோர், பிள்ளைகள் இணைந்து வாழ்வது தான் குடும்பம். குடும்பம் கடவுள் கொடுத்த வரம். குடும்பத்தின் அடிப்படை அன்பு. குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் நிறைய வரும். ஆனால் அதனையும் சமாளித்து வாழ்ந்தால் தான் குடும்பம் முன்னேறும். குடும்பத்தில் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்தலும், வரும் வருமானத்தை சிக்கனமாக சேமிக்கவும், மன மகிழ்ச்சியுடன் வாழவும் வேண்டும். விழாக்கள் கொண்டாடும் போது அனைத்து உறவினர்களும் குடும்பமாக பங்கு கொள்ள காரணமாகவும் இருத்தல் நலம். நாம் எந்த ஒரு செயலைச் செய்யும் போதும் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரிடமும் ஆலோசனை பெற வேண்டும் குடும்பத்தில் மனக்கசப்பு இருத்தல் கூடாது. மனதில் எந்த ஒரு வருத்தமும் இருந்தால் அதனை வெளிப்படையாக பிறரிடம் கூறி தீர்வு காண வேண்டும். அனைவரிடமும் அன்பாக பழகுவது வேண்டும் பெற்றோரை மதித்து வாழ வேண்டும் பெற்றோர் சொற்படி நடத்தல் வேண்டும். பெற்றோர்களுக்கு உதவ வேண்டும். குடும்பத்தில் கோபம் இருத்தல் கூடாது. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளிடம் நண்பர்களாக இருத்தல் வேண்டும். பிள்ளைகள் பெற்றோரிடம் ஒவ்வொரு நாளும் நடக்கின்ற பிரச்சனைகள் அல்லது சந்தோஷமான செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

குடும்பத்தில் உள்ள பிரச்சனைகள் காரணமாக பெற்றோர் அல்லது பிள்ளைகள் எந்த வித தவறான முடிவும் எடுக்கக் கூடாது. பிரச்சனைகளுக்கு உடனடியாக தீர்வு காண வேண்டும் அப்போது தான் குடும்பத்தில் மன

அமைதி உருவாகும். எந்த நண்பர்களையும் குடும்ப பிரச்சனையில் ஈடுபடுத்தும் போது அவர்களது சதிவேலை அங்கு வெளிப்படும் அதன் காரணமாகவே உறவுகள் விரிசல் அடையும். ஒரு குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் மற்றொரு குடும்பத்தைப் பார்த்து பொறாமை கொள்ளுதல் கூடாது. வேறொரு குடும்பத்தில் உள்ள எந்த ஒரு பொருளும் நம் குடும்பத்தில் இல்லை என்று வருத்தப்படக்கூடாது. பெரியவர்கள் எந்தத் தீய பழக்க வழக்கங்களுக்கும் அடிமையாகாமல் பார்த்து கொள்ளுதல் வேண்டும். எந்த ஒரு குடும்பமும் கடவுள் நம்பிக்கையுடன் வாழ வேண்டும். பிள்ளைகள் இறை விசுவாசத்தில் வளர கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் வயதில் மூத்தவர்களை பெரியவர்களை எதிர்த்து பேசாமல் இருக்க பெற்றோர்கள் அவர்களை ஒழுக்கமாக வளர கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும் அவர்களை ஒழுக்கத்தின் பாதையில் நடத்த வேண்டும். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை கடிந்து கொள்ளுதல் கூடாது. அவர்களை அன்பாக நடத்த வேண்டும். தவறு செய்தால் கண்டிப்புடன் நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். இவ்வாறு அன்புடனும், கண்டிப்புடனும் நடந்தால் பிள்ளைகள் ஒழுக்கத்தின் பாதையில் நடப்பார்கள். இவ்வாறு எல்லா செயல்களிலும் விட்டுக்கொடுத்து வாழ்ந்தால் குடும்பம் மகிழ்சியாக இருக்கும் குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் இல்லாமல் வாழ நாம் முயல்வோம்.



Alwin Mecode



துரித உணவுகள்

ஜென், திட்டுவிளை

போது கூட மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு மரண நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறோம்.

இன்று இந்தியாவில் Fast food உணவுகளின் ஆதிக்கம் தான் அதிகமாக உள்ளது. ஆன்லைன் ஆர்டரில் கூட இந்த உணவுகள் கொடிகட்டிப் பறக்கின்றன. அதிக விலை கொடுத்து ருசி பார்க்கும் மக்களுக்கு அதன் சுவையில் இருக்கும் ஆபத்தை ஏனோ மறந்து விடுகின்றனர். அதனால் வரும் தீங்குகளை நினைவுபடுத்தவே இந்த கட்டுரை.

சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை இன்று அனைவராலும் விரும்பி உண்ணப்படும் இந்த துரித உணவுகள் உடலுக்கு பல வகையான தீங்குகளை ஏற்படுத்தும் என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இவ்வகை உணவுகளில் சர்க்கரை, உப்பு, மாற்றியமைக்கப்பட்ட கொழுப்புகள், கலோரிகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட மசாலாப் பொருட்கள் அதிகமாக இருக்கும். இவை நமது உடலில் தேவையில்லாத பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும், குறிப்பாக மலச்சிக்கல் முதல் உடல் எடை கூடுதல் என பலவித பிரச்சனைகள். ஒரு மணித உடலில் மலச்சிக்கல் என்பது பெரும்பாலான நோய்களுக்கு மூலகாரணமாக அமைகின்றது. துரித உணவுகள் செரிமான அமைப்பில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதால் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் குளுக்கோஸாக மாறி இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கிறது. இது சிறுநீரக செயலிழப்பு வரை சென்று விடுகிறது.

இவ்வகை உணவுகளில் கலோரிகள் அதிகமாக இருப்பதால் உடல் எடை அதிகமாகி சுவாசக் கோளாறு, ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. மேலும் உடல் பருமானமாகும் போது இதயம், நுரையீரல், போன்ற உறுப்புகளில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இதனால் தான் நாம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்

துரித உணவுகளை பதப்படுத்தும் போது மாற்றி அமைக்கப்பட்ட கொழுப்பு நமது உடலில் தீங்கிழைக்க கூடிய கொழுப்பின் அளவை அதிகரித்து நல்ல கொழுப்பை குறைக்கிறது. இது நம் உடலில் டைப்-2 நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்துவதோடு இதயம் சம்பந்தமான நோயையும் ஏற்படுத்துகிறது. கொழுப்பு மற்றும் உப்பினால் உணவுகள் தயாரிக்கப்படுவதால் மிக சுவையாக இருக்கும். ஆனால் உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகரித்து உடலில் வீக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து இதயத்தில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

இன்று துரித உணவுகளின் பாதிப்பு களிலிருந்து விடுபட மேலை நாடுகள் இயற்கையான உணவுகளை தேடுகின்றனர். ஆனால் நாமோ இன்னமும் ப்ரைடுரைஸ், பர்கர், பீட்ஸா பொன்றவற்றின் மாயவலையில் சிக்கிய மாண்களாக அவதிபடுகிறோம். அமெரிக்கவின் national institute of health நிறுவனம் வெளியிட்ட ஆராய்ச்சி முடிவில் சர்க்கரை நோய்க்கு முழு காரணம் இவ்வகை உணவுகள் என தெரிவிக்கிறது. இவ்வகை உணவுகள் உடலில் இன்சலின் சுரப்பதில் பாதிப்பை உண்டாக்கிறது. இதனால் 10 வயது சிறுவனுக்கு கூட சர்க்கரை நோய் உருவாகிறது. பெண்களுக்கு சினைப்பைக் கட்டிகள் அதிகரிக்க காரணம் ஜங்..புட்ஸ் எனப்படும் உணவுகளை.

Fast Food உணவுகளின் அதிக சுவைக்கு காரணம் அதில் சேர்க்கப்படும் மோனோசோடியம் குளுடமேட் என்னும் சுவையூட்டி. ஜப்பானைச் சேர்ந்த கிசுனோ இசிடா என்பவர்தான் 1908-ம் ஆண்டு இதனைக் கண்டுபிடித்தார். இன்று அனைத்து இல்லத்தரசிகளின் உணவறைகளிலும் இந்த சுவையூட்டி இடம் பெற்றுள்ளது. மதுபழக்கம், புகைப்பழக்கம் போலவே இந்த சுவையூட்டி

மனிதன் சுவைக்க அடிமை என்பதை காட்டுகிறது. இந்த மோனோ சோடியம் குளுடமேட் நமது உடலில் அதிகரிக்கும் பொழுது தலைவலி, மார்பு படபடப்பு, தோலில் அரிப்பு போன்றவை ஏற்படுகிறது. இந்த சுவையூட்டியில் உள்ள சுவை காளான், சீஸ், தக்காளி, சோயாகாய் பொன்றவற்றில் இயற்கையாகவே கிடைக்கிறது.

குழந்தைகளின் விருப்ப உணவாக இருக்கம் துரித உணவுகள் அனைத்திலும் எம். எஸ்.ஜி-யின் தாக்கம் அதிகமாயிருக்கிறது. இதனால் வாந்தி, குமட்டல் போன்றவை ஏற்படுகிறது. மேலும் மூளைக்கு சிக்கனல் கொடுக்கும் leptin என்னும் ஹார்மோனின் அளவு குறைந்து கட்டுபாடற்ற உணவால் உடல் பருமன் ஏற்பட காரணமாகிறது.

இன்று நம் நாட்டில் புற்றநோய் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்ல இந்த fast food உணவுகாரம் ஒரு காரணம் ஆகிறது. ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் 6 முதல் 10 க்கு மேற்பட்ட முறை புற்றுநோய்க்கான செல் உருவாகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலுவாக இருக்கும் போது இவ்வகை செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றது. இன்று நாம் இயற்கை உணவுகளை விட்டுவிட்டு செயற்கை உணவுக்கு சென்று விட்டதால் எதிர்ப்புசக்தி குறைந்து புற்றுநோய் வேகமாக பரவ காரணமாகிறது.

நாம் வெளியில் பெரிய ஹோட்டல்களில் சாப்பிட்டாலும் சரி அல்லது நின்று கொண்டு சாப்பிடும் கடைகளிலும் சரி அவ்வகை உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துகள், கால்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் சி போன்றவை குறைவாகவே இருக்கும் இயற்கை முறையில் கிடைக்கும் உணவு பொருட்களை வீட்டில் சமைத்து சாப்பிடும் போது அவை நமக்கு ஆரோக்கியத்தை தருவதோடு நமது உடலில் நோய்கள் அண்டவிடாமல் பாதுகாக்கிறது. முடிந்தவரை துரித உணவுகளுக்கு அடிமையாகாமல் இயற்கை உணவுகளை உட்கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ முயல்வோம்.

1. கூடுமானவரை இயற்கை உணவுகள் மற்றும் ஆர்கானிக் உணவுகளையே அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்
2. நம்மால் முடிந்தவரை உணவு தயாரிப்பதற்கான பொருட்களை வீட்டிலேயே தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
3. குழந்தைகளுக்கு நூடுல்ஸ் போன்ற உணவுகளை படிப்படியாக மாற்றி சிறு தானிய வகைகளை உண்பதற்கு பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.



Leema Victor

Mob: 9843665910
9488275910



V.L.LADIES TAILOR

AZHAKIYAMANDAPAM





ஆர். work செய்து தரப்படும்
மற்றும் திருமண Blouse, Frock, Chudi மற்றும்
மகளிருக்கான அனைத்து ஆடைகளும்
மாடலாக தைத்து தரப்படும்.



வேலை நேரம் : காலை 9.30 மணி முதல் மாலை 6.30 மணிவரை
புதன் மற்றும் ஞாயிறு விடுமுறை



போதைப் பொருளின் பயன்பாட்டை தடுக்கும் முறைகள் குறித்து “ஆஸ்தி” மாணவர்களின் கருத்து

- சமூகத்தில் போதைப் பொருளின் பயன்பாடுகளின் பாதிப்பை குறித்து விழிப்புணர்வு உருவாக்குதல்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களை டி.அடிசன் சென்டர் போன்றவற்றில் சேர்த்து அவர்களுக்கு புது வாழ்வு உருவாக்குதல்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களை தனிமைப்படுத்தாமல் நம்மோடு சேர்த்து பழகி அப்பழக்கத்தின் தீமைகளை புரியவைத்து அதிலிருந்து விடுபட வைப்பது.
- விழிப்புணர்வு திட்டத்தை ஏற்படுத்தலாம். இளையோர்கள் பொரியோர்களுக்காக குறிப்பாக நடுநிலைப்பள்ளி மாணவர்களுக்கு.
- எந்த காரணத்தினால் போதை பொருளுக்கு அடிமையாகிறார்கள் என்பதை கண்டுபிடித்து அந்த பிரச்சனையை குடும்பத்திலுள்ள சின்ன பிள்ளைகள் மூலமாக பொற்றோர் களின் போதை பழக்கத்தை மாற்றுவது.
- நட்பு வட்டாரத்தில் போதை பொருளின் தீமையைப்பற்றி அதிகமாக பேசுதல்.
- தனிமை, தோல்வி போன்ற காரணங்களால் இளைஞர்கள் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறார்கள். இதை தவிர்க்க பொற்றோரிடம் அதிகமாக தினந்தோறும் பேசுவது.
- பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில் போதைப் பொருள் பழக்கத்தின் தீமைகளை குறித்து வாரத்திற்கு ஒருமுறை விழிப்புணர்வு வகுப்பு நடத்துவது.

போதைப் பொருட்களின் தாக்கத்தை தடுப்பது எப்படி?

1. பெற்றோரின் சொற்படி கேட்டு நடத்தல், கீழ்ப்படிதல்
2. கவலைகளை மனதில் வைத்திருக்காமல் பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்
3. நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
4. ஆசிரியர் சொற்படி கேட்டு நடத்தல்
5. ஆன்மீக காரியங்களில் ஈடுபடுத்தல்

6. போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்திப் பாதிக்கப்பட்டவர்களை வெறுத்து ஒதுக்காமல் அன்போடு பேசி புரிய வைத்தல்
7. விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்
8. அதிகப்படியாக அலைபேசி பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல், நல்ல நிகழ்ச்சிகள், அறிவு சம்மந்தமான விஷயங்களை மட்டும் அலைபேசியில் பார்த்தல்
9. போதைப்பொருட்களின் விற்பனையைத் தடை செய்ய வலியுறுத்தல்
10. போதைப்பொருட்களின் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களைப்பற்றி தெரிய செய்தல்
11. போதைப்பொருட்களின் பயன்பாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கவனத்தை திசைத் திருப்புதல்
12. போதைப்பொருட்களின் பயன்பாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்தல்.
13. பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் போதைத் தடுப்புக்குழு ஒன்று அமைத்தல்
14. போதைப் பொருட்களின் பயன்பாட்டைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகளை வாங்கிக் கொடுத்தல்

போதைப் பொருளை தடை செய்வது எப்படி?

1. விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது
2. கடுமையான சட்ட செயலாக்கம்.
3. கடைகளில் இனிப்பு பீர், நிஜாம் பாக்கு போன்றவற்றை விற்காமல் தடுப்பது
4. வீடுகளில் மிக அதிகமான சுதந்திரம் கொடுக்காமல் இருப்பது
5. பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு இடையே நல்ல வெளிப்படையான பேச்சுவார்த்தை இருப்பது
6. பள்ளிகளில் ஆன்லைன் வகுப்புகளை தடை செய்வது
7. போதை செடிகளை பயிரிடுவதை தடுப்பது
8. பொது இடங்களில் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதை தடை செய்வது

தொகுத்தவர் : T. வினிதா ராணி
ஒருங்கிணைப்பாளர்

தெரிந்து கொள்வோம் சில தகவல்கள்

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலுள்ள உள்ளாட்சி அமைப்புகள்

மாநகராட்சி (1)

1. நாகர்கோவில்

நகராட்சிகள் (4)

1. குளச்சல்
2. குழித்துறை
3. பத்மநாபபுரம்
4. கொல்லங்கோடு

பேரூராட்சிகள் (55)

- கன்னியாகுமரி
- அகஸ்தீஸ்வரம்
- அழகப்பபுரம்
- கொட்டாரம்
- மருங்கூர்
- மைலாடி
- தெற்கு தாமரைக்குளம்

- சுசீந்திரம்
- தேரூர்
- அஞ்சுகிராமம்
- ஆரல்வாய்மொழி
- அழகியபாண்டிபுரம்
- பூதப்பாண்டி
- தாழக்குடி
- புத்தளம்
- தெங்கம்புதூர்
- கணபதிபுரம்
- ஆரூர்
- திங்களநகர்
- இரணியில்
- கல்லுக்கூட்டம்
- மண்டைக்காடு
- மணவாளக்குறிச்சி
- நெய்யூர்
- ரீத்தாபுரம்
- வெள்ளிமலை
- கப்பியறை
- கோதநல்லூர்
- குமாரபுரம்
- திருவிதாங்கோடு
- வாழ்வச்சகோஷ்டம்
- விழலூர்
- முளகுழுடு
- வில்லுக்குறி
- ஆற்றூர்
- குலசேகரம்
- பொன்மனை
- திருவட்டார்
- திற்பரப்பு

- வேர்கிளம்பி
- கருங்கல்
- கீழ்குளம்
- கிள்ளியூர்
- நல்லூர்
- பாலப்பள்ளம்
- உண்ணாமலைகடை
- புதுகடை
- எழுதேசம்
- கொல்லங்கோடு
- அருமனை
- இடைக்கோடு
- கடையால்
- களியக்காவிளை
- பாகோடு
- பழகல்

ஊராட்சி ஒன்றியம் (9) மற்றும் ஊராட்சி (95) பெயர்கள்

1. அகஸ்தீஸ்வரம்

- இரவிபுதூர்
- கோவளம்
- குலசேகரபுரம்
- கரும்பாட்டுர்
- லீபுரம்
- மகாராஜபுரம்
- வடக்கு தாமரைகுளம்
- நல்லூர்
- பஞ்சலிங்கபுரம்
- இராமபுரம்
- சவாமிதோப்பு
- தேரேகால்புதூர்

2. தோவாளை

- அருமநல்லூர்
- பீமநகரி
- தெரிசனம்கோப்பு
- ஈசாந்திமங்கலம்
- செண்பகராமன் புதூர்
- இறச்சகுளம்
- ஞாலம்
- காட்டுப்புதூர்
- மாதவலாயம்
- கடுக்கரை
- சகாயநகர்
- தடிக்காரன்கோணம்
- தெள்ளாந்தி

3. இராஜாக்கமங்கலம்

- திருப்பதிசாரம்
- தோவாளை
- திடல்
- ஆத்திக்காட்டுவிளை
- எள்ளுவிளை
- கேசவன்புத்தன் துறை
- கனியாகுளம்
- மேலகிருஷ்ணன் புதூர்
- மணக்குடி
- புத்தேரி
- பறக்கை
- பள்ளத்துறை
- இராஜாக்கமங்கலம்
- மேலசங்கரன் குழி
- தர்மபுரம்

4. குருந்தன்கோடு

- கக்கோட்டுதலை
- கட்டிமாங்கோடு
- குருந்தன்கோடு
- முட்டம்
- நெட்டாங்கோடு
- சைமன் காலனி
- தலக்குளம்
- தென்கரை
- வெள்ளிசந்தை

5. தக்கலை

- கல்குறிச்சி
- அத்திவிளை
- சடையமங்கலம்
- முத்தலக்குறிச்சி
- மருதூர்குறிச்சி
- நுள்ளிவிளை
- திக்கணங்கோடு

6. திருவட்டார்

- அயக்கோடு
- அருவிக்கரை
- பாலமோர்
- செறுகோல்
- சுருளகோடு
- கண்ணூர்
- குமரன்குடி
- ஏற்றக்கோடு
- பேச்சிப்பாறை
- காட்டாத்துறை

7. கிள்ளியூர்

- கொல்லஞ்சி
- முள்ளங்கினாவிளை
- மத்திக்கோடு
- மிடாலம்
- நட்டாலம்
- பாலூர்
- திப்பிறமலை

8. முஞ்சிறை

- இனயம்புத்தன்துறை
- அடைக்காக்குழி
- சூழால்
- குளப்புரம்
- மங்காடு
- முஞ்சிறை
- நடைக்காவடி
- தூத்தூர்
- வாவறை
- விளாத்தூறை
- பைங்குளம்
- மெதுகும்மல்

9. மேல்புறம்

- தேவிக்கோடு
- மலையடி
- மாங்கோடு
- மருந்தங்கோடு
- மஞ்சாலுழுடு
- முழுக்கோடு
- புலியூர்சாலை
- வன்னியூர்
- வெள்ளாங்கோடு
- விளவங்கோடு

திருமதி. S. வினிதா

(ஒருங்கிணைப்பாளர்)

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

உங்கள்
அறிவிற்கு
ஒரு சவால்

இடமிருந்து வலம்

1. முயல் வளர்ப்பில் தமிழ்நாட்டில் முதலிடம் வகிக்கும் மாவட்டம் எது?(5)
2. தமிழ் நாட்டில் முழுவதும் பரவலாகக் காணப்படும் மண் எது?(4)
3. கண்ணிற்கு புலப்படும் சூரியக்கதிரில் எத்தனை வண்ணங்கள் உள்ளன? (1)
4. இங்கிலாந்தின் பூந்தோட்டம் என அழைக்கப் படுவது (3)
6. என்ிடில்லு மோட்டார்ஸ் வாகன தொழிற்சாலை அமைந்துள்ள இடம் (6)
7. பரிசுச்சீட்டு குலுக்கல் முதலில் எந்த நாட்டில் நடைபெற்றது?(2)
9. சிவராம் கிரந்த் எந்த மொழி எழுத்தாளர்?(5)
11. இந்திய நெப்போலியன் என அழைக்கப்பட்டவர் யார்? (9)
14. செருப்புக்கடைகளில் காலின் அளவை அளக்கும் கருவியின் பெயர் என்ன?(5)
17. ஆசியாவில் முதல் பெண் தீயணைப்பு படை எந்த இடத்தில் நிறுவப்பட்டது (5)
25. வல்லினம், மெல்லினம், இடையினம் என மூன்று வகை எழுத்துக்களைக் கொண்ட மொழி எது? (3)

மேலிருந்து கீழ்

5. - 2016, நிபா - 2018, கொரோனா- 2020 (2)

8. இயேசுநாதர் எங்கு பிறந்தார்?(5)
10. குறுக்கெழுத்துப்போட்டியை ஆர்தர் வைன் எந்த ஆண்டு கண்டுபிடித்தார்? (4)
12. வெள்ளை யானை நாடு எது?(5)
15. ஒருநாட்டின் பரப்பளவில் காடுகள் எத்தனை சதவீதம் இருக்க வேண்டும்? (2)

கீழிருந்து மேல்

19. வானொலி ஒலிப்பரப்பின் எவ்வகை அலைகள் வளி மண்டலத்திற்கு அனுப்பப்படுகிறது? (5)
20.என்பது ஒரு கணிணி மொழி(2)
21. சர்வதேச விவசாயிகள் தினம் ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் மாதம் எந்தத் தேதியில் கொண்டாடப் படுகிறது (2)
22. அக்மார்க் நிறுவனம் அமைந்துள்ள இடம் (6)

வலமிருந்து இடம்

13. வெள்ளி எந்த மாநிலத்தில் அதிகம் கிடைக்கிறது? (6)
16. கௌரவர்களில் மூத்தவன் யார்? (6)
18. சாந்திவனம் யாருடைய பெயருடன் சம்பந்தப் பட்டது?(2)
22. துரோனாச்சாரியா விருது எந்தத் துறைக் குரியது?(5)
23. தூரப்பார்வை உடைய நபர் அணியும் கண்ணாடி. ஆடி(2)
24. தோழனோடும் ஏழமை பேசேல் என்று கூறும் நீதிநூல் எது?(7)

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		

குறிப்பு : சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 2023 ஜனவரி 31. அதற்கு பின் வரும் விடைகள் நிராகரிக்கப்படும். புத்தகத்தின் இந்த பக்கத்தில் விடைகளை எழுதி கட் செய்து தபாலில் அல்லது அமைப்பாளர் வழியாக அனுப்பவும். நகல் அனுப்பினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது.

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

கடந்த மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் பங்கு பெற்றோர்

திருமதி. T. நிஜா, மிட்ஸ் ராஜீவ் காந்தி நகர் சுய உதவி குழு, ஆற்றூர்.
 திருமதி. S. ஷீலா, மிட்ஸ் தெறம்புதட்டுவிளை சுய உதவி குழு, ஆற்றூர்.
 செல்வி. S.R. திவ்யா, மிட்ஸ் தளிர்கள் உலக திட்ட மாணவி, ஆதிச்சவிளாகம்

கடந்த மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்

செல்வி. S.R. திவ்யா, மிட்ஸ் தளிர்கள் உலக திட்ட மாணவி, ஆதிச்சவிளாகம்

பரிசுகள் ஆண்டிறுதியில் வழங்கப்படும்.

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

வாசகர் கவனத்திற்கு

மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர் இதழில் தங்களின் படைப்புகள் 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)

☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.1000

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.2000

இதழின் கடைசி பக்கத்தின் உள் பக்கம் (Back Inner Page)

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

பிறந்தநாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துக்கள் (Black & White)

☞ கால் பக்கம் கட்டணம் - Rs. 250

☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் -Rs.500

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் - Rs.1000

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

மிட்ஸ் அலுவலகம்

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

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

Ph : 04651 - 263390, 295690

இங்கிலீஷ் மருந்துகளுக்கு
15% முதல் **65%** முதல்
வரை விலைக்குறைவு

இவ்வகலின் மருந்துகளுக்கு
20% முதல் **30%** முதல்
வரை விலைக்குறைவு

கால்நடை மருந்துகள் மிக குறைந்த விலையில்

Baby Care

Product - கள்

இங்கு கிடைக்கும்.

எங்கள் மருந்துகள்
Generic மிகவும்
(Aswas generic) விலையில்
குறைந்த விலையில்

- மருந்தாளுநர்களை மிக சிறந்த சேவை
- நேரடியான பார்மஸி கிடைக்காத மருந்துகள் 24 மணி நேரத்திற்குள் எடுத்து 24 மணி நேரத்தில் கிடைக்கும்
- உயர்வாடி மருந்துகள் மிக விலை குறைவு



Sugar test

செய்வதற்கான குளுக்கோஸ்டீப்
மிகவும் விலைக்குறைவில்.



பிரசவ காலத்திற்கு
தேவையான
அரிஷ்டங்கள்,
லேசியங்கள்
குறைந்த விலையில்

Aswas
Diagnosics
Your trusted health partner

Puthukdai, Nithiravilai, Karakkonam



- ALC க்குள் மட்டுமே
- எல் லாஸ் 24 மணி நேர சேவை
- நேரடியான சேவை
- English மற்றும் தமிழ்
- 24 மணி நேர சேவை

உணர்த்து விதமான பரிசோதனைகளுக்கும் 10% முதல் 30% வரை தள்ளுபடி

நித்திரவிளை

04651-213857

சாமியாற்றிடம்

04651-217275

மாந்த்தாண்டம்

8300790118

நாகர்கோவில்

6380694150

பதுக்கடை

9043322731

வேர்க்கிளம்பி

04651-216677

காரக்கோணம் களியக்காவிளை

9539722864

உறம்பு

04651-256080



உங்களை அறிந்துகொள்
மிகவும் விலை குறைவில்.....