MARTHANDAM INTEGRATED DEVELOPMENT SOCIETY
MIDS
LIFE TO THE FULL

சுடர் 15 கதிர் 1

மிட்ஸ்
ஐக்கிய சுடர்

ஜனவரி - மார்ச் 2024

மும்மாத இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

சர்வதேச பெண்கள் தினம்
மார்ச்-8

வாக்களிப்பது ஜனநாயக கடமை

இயற்கைப் பானங்கள் கோடையைத் தணிக்கட்டும்!

ஆதரவாளர்கள்

மேதகு ஆயர் Dr. வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ்
தலைவர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. முனைவர் ஜெறோம் C.
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்

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

ஆசிரியர் குழு

திருமதி. வினிதா .S
திரு. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆன்றணி .M.G
திரு. ராஜன் .C
திருமதி. ஷீஜா .J
திருமதி. சஜிதா .S
திரு. தேவராஜ் .V
திருமதி. ஐடா .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 ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,
நாகர்கோவில்

****

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

****

உள்ளே ...

1. இயக்குநரிடமிருந்து 4
2. நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் 1986 5
3. புற்றுநோய் 7
4. பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு இருக்கிறதா 8
5. பாட்டி வைத்தியம் 9
6. தேசிய வாக்காளர் தினம் 10
7. சமையல் குறிப்பு 11
8. பொது அறிவு 11
9. கொய்யாக்காய் சட்னி 12
10. இயற்கையான முறையில் முகம் பொலிவு பெற 12
11. நிறைவாழ்வு சங்கம் - கிறிஸ்மஸ் விழா 13
12. மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம் 14
13. சிந்தனைத் துளிகள் 14
14. ஆரஞ்சு பழத்தோல் தொக்கு 15
15. தெரிந்து கொள்வோம்! 15
16. உலர்ந்த மரவள்ளி கிழங்கு புட்டு செய்வது எப்படி? 16
17. விருட்சம் என்ற நுண்கடன் 16
18. வாழ்த்துகிறோம்! 17
19. குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் அலகு I & II 17
20. தளிர்கள் உலகம் - சிறப்புப் பயிற்சி 18
21. பிறநிகழ்வுகள் 19
22. MIDS Member Welfare Scheme (MMWS) 20
23. விண்ணைத்தொடு (CTWWC) திட்டம் 21
24. நலத்திட்ட உதவிகள் 21
25. வாசகர் கவனத்திற்கு 22
26. மிட்ஸ் கோள்பிங் நிகழ்வுகள் 22
27. எழுவோம் இயக்கம் - தன்னார்வலர் கூட்டம் 23
28. கவிதை - வெண்ணிலா 23
29. புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் 24
30. குறுக்கெழுத்துப்போட்டி 25
31. மகளிர் தினவிழா கொண்டாட்டம் 26

இயக்குநரிடமிருந்து...

பெண்களில் செலவிடுவோம்; வளர்ச்சியை அதிகரிப்போம்! எனும் சமத்துவ சிந்தனை அகிலம் முழுவதும் பரப்புரை செய்யப்பட்டதோடு, நாமும் எளிய முறையில் அச்சிந்தனையைப் புரிந்து உள்வாங்கி வருகிறோம். ஆற்றல் மிகுந்தவற்றை வரிசைப்படுத்த முயன்று, மனித உயிரினம் பெண்பால் உயிரினத்தை இரண்டாந்தரமாக வரலாற்றில் புரிந்துகொண்டு தடுமாறித் தவிக்கிறது. இன்று, மனித இனம் சமத்துவ சகோதரத்துவ சிந்தனையை உள்வாங்கி, இணைந்து வளருவதை கண்கூடாகப் பார்க்க இயல்வது மகிழ்ச்சியைத் தந்தாலும், இன்னமும் மிகப்பெரிய அளவில் பெண்கள் வன்முறைக்குட்படுத்தப்பட்டு, குடும்பத்தின் சுமை தாங்கிகளாக, பாலியல் நுகர்வுப்பொருளாக, பல்வேறு துன்பங்களில் தங்களைத் தொலைத்தவர்களாக வலம் வருவது குறைந்தபாடில்லை. தங்களது உடல் நலனைப் பொருட்படுத்தாது கடின உழைப்பினை வழங்கும் ஒருசாரார் ஒருபுறமும், தங்களை அழகுப் பொருளாக, காட்சிக்கு இனியவர்களாக காட்ட, ஒப்பனைப் பொருட்களில் தங்களை அடையாளங்காணும் இன்னொரு சாராரும் ஒருமிக்க வாழ்வது நம் சமூகத்தில் கவனிக்கத் தகுந்தது.

பெண்களில் செலவீடு செய்ய சிந்தனைச் சமூகம் அழைப்பு விடுக்கும்போது பெண்கள் தங்களை பெருமளவில் எங்கே முதலீடு செய்கின்றனர் என்பதை கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். ஹார்வர்டு பல்கலைக் கழகத்தின் “தி ஃபீமெயில் எக்காணமி” எனும் ஆய்வுக் கட்டுரையில் மைக்கேல் சில்வர்ஸ்டைன் அவர்கள் வளர்ந்து வரும் பெண்களின் நுகர்வுத் தன்மையானது வளர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது என்பதையும் பெருநிறுவனங்கள் அதன்மூலம் அதிக இலாபம் ஈட்டுகின்றன என்பதையும் வெளிப்படுத்துகிறார். மேலும், இந்திய மற்றும் சீனப் பெண்கள் கொண்டுள்ள குழந்தைகளின் மீதான அளவு கடந்த அக்கறை, அவர்களது சத்தான மற்றும் பாதுகாப்பான உணவுக்கான ஆவல், அவர்களது மலிவான ஆடம்பரத்தின் மீதான விருப்பம், பிராண்டு பொருட்களின் மீதான காதல் போன்றவை விற்பனை உத்திகளை வகுக்கவும், பெருநிறுவனங்களின் வெற்றிக்குக் காரணிகளாகவும் திகழ்வதை விளக்குகிறார். பெண்களின் அறிவுத்திறனும் வருவாயும் பெருகும்போது இயல்பாகவே வாங்கும் திறனும் அதிகரிக்கிறது.

பெண்கள் பொருளாதார வலுவைப் பெறுவது நீடித்த நிலையான சமூக முன்னேற்றத்திற்கு இன்றியமையாத தேவை. பெண் கல்வியானது பெண்கள் பொருளாதார ஆற்றல் பெறவும் அனைத்தையும் உள்வாங்கிய இயற்கைப் பேணல் உள்ளடங்கிய நீடித்த வளர்ச்சிக்குத் துணை புரிகிறது என ஐக்கிய நாடுகள் சபை அறிவூட்டுகிறது. ஐ.நா. கூற்றுப்படி, பத்து பெண்களில் ஒருவர் மிகக் கடுமையான வறுமையில் உழல்கிறார் என்பதும், உழைப்பிற்கு சமத்துவ ஊதியமின்றியும் சமூகப் பாதுகாப்புமின்றி 73.5 விழுக்காடு பெண்கள் உள்ளனர் என்பது தெளிவாகிறது. மேலும், உலக அளவில் பாலின சமத்துவத்தை அடையும் குறிக்கோளுக்கு ஒவ்வோர் ஆண்டும் 360 பில்லியன் டாலர் செலவாகும் என கணிக்கிறது. கடுமையான பாதுகாப்புச் சட்டங்களே பாலின சமத்துவத்தை உறுதி செய்யும் என்பதை தெரிந்திருந்தும் 54 விழுக்காடு நாடுகளில் வலுவான சட்டங்கள் இல்லை என்பது வருத்தத்தைத் தருகிறது.

பாலின சமத்துவத்திற்கான குரல் ஓங்கி ஒலிக்க வேண்டியது இன்றியமையாததும் காலத்தின் கட்டாயமுமாக இருக்கிறது.

நம்மை ஆள்கின்ற தலைவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் தேர்தல் நம்மை நெருங்கி வருகிறது. நமக்கான நமது சூழல்தேவைக்கான நல்மனிதர்களை நாம் அடையாளம் கண்டு, வாக்களிப்பது மிக அவசியம். மக்களின் சமய உணர்வுகளைத் தூண்டி, வெறுப்புணர்வை சமூக இயல்பாக விதைக்கின்ற மனித நேயமற்ற போலி அரசியலை புறந்தள்ளுவது கட்டாயத் தேவை. கொளுத்தும் வெயிலை எதிர்கொண்டு வருகின்ற நாம், அறிகுறிகளைக் கண்டு, அவற்றை மட்டும் விவாதிப்பவர்களாக மாறாமல், அவற்றிற்கான காரணிகளை வேரோடு பிய்த்தெறியும் அறிவு மனிதர்களாக நம்மை உணர்வோம். கோடைகாலம் நமக்கு நிதானமாக சிந்தித்து செயல்படும் மனப்பக்குவத்தைத் தரட்டும். பாலின சமத்துவ உலகைக் காண இப்போது இயங்குவதைவிட 26 மடங்கு உழைத்தாலே நமக்கு சாத்தியமாகும் என்கிறது ஐ.நா. அறிக்கை. ஆகவே, வெறுமனே ஓய்ந்திராமல், திறன்கள் பல வளர்த்து, எல்லாருக்குமான மகிழ்வான உலகத்தை இணைந்து உறுதி செய்வோம்!

என்றும் அன்புடன்,

அருட்தந்தை. முனைவர் ஜெரோம் .C

இயக்குநர், மிட்ஸ்

அன்பின் எதிர்பார்ப்புகள் பணமோ பொருளோ இல்லை பாசத்துடன் ஒரு பார்வை அக்கறையுடன் ஒரு வார்த்தை.

நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் 1986

M.G. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆன்றனி
திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர், மிட்ஸ்

நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம், இந்திய நுகர்வோருக்கு மிகப்பெரிய வலிமை சேர்த்தது, இது ஒரு வரலாற்றுப் புகழ்பெற்ற சட்டமாகும். இச்சட்டமானது 1986-ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 24-ம் நாளில் இயற்றப்பட்டது.

ஒரு பொருளுக்குரிய விலையை, மொத்த மாகவோ அல்லது தவணை முறையிலோ, உடனே கொடுத்தோ அல்லது பின்னரோ கொடுப்பதாக ஒப்புக்கொண்டு உறுதியளித்தோ, வாங்கும் ஒருவர் நுகர்வோர் என்பவர் மட்டுமின்றி அப்படி அவருடைய சம்மதத்தை பெற்று அந்த பொருளை பயன்படுத்துபவரும் நுகர்வோர் என்று கருதப்படுவர்.

அதே நேரத்தில் அதே பொருளை விற்கும் நோக்கத்திற்கு விற்பதாகவோ, அல்லது வியாபார நோக்கத்திற்கு பயன்படுத்தப்படுவதற்கோ வாங்குபவர் நுகர்வோர் என்று கருதப்படமாட்டார்.

அதுபோலவே ஒரு தொழில் வியாபாரத்திற்காக பெறும் சேவை குறைபாடுகள் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டத்தின் கீழ் வராது.

இந்தியாவை பொறுத்தமட்டில் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் புதிதல்ல. பழங்காலம் முதலே பல்வேறு வடிவங்களில் நுகரும் மக்கள் பாதுகாக்கப்பட்டிருப்பது வரலாற்று உண்மை.

சாணக்கியர் எழுதிய அர்த்த சாஸ்திரம் என்ற நூலில் பொதுமக்கள் விலைவாசி உயர்வால் துன்பப்பட்டால் அதற்கு காரணமான வியாபாரிகள் தண்டனைக்கு உள்ளாவார்கள். சுமார் 2400 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தரக்குறைவான பொருட்களை விற்கும் வணிகர்களுக்கு பொருட்களின் விலையை விட எட்டு மடங்கு அபராதம் விதிக்கப்பட்டது.

இந்தியா சுதந்திரத்திற்கு முன்னால் இந்திய பீனல்கோட்(IPC 1860)-சட்டத்தின் படி விவசாயம் பாதுகாப்பு பெற்றது.

1940-ஆம் ஆண்டு மருந்துகளை பாதுகாப்ப தற்காக ”ட்ரக்ஸ் அன்ட் காஸ்மெடிக்ஸ் ஆகஸ்ட் கொண்டு வரப்பட்டது.

இந்தியா சுதந்திரம் பெற்ற பின்பும் பல கட்டங்களில் நுகர்வோர் பாதுகாக்கப்பட்டனர். ஆனால் அவையெல்லாம் நுகர்வோர் சிவில் நீதி மன்றங்களை அணுகி, தீர்வு காண வேண்டி யிருந்தது.

நுகர்வோர் யார்

நாம் எல்லோரும் நுகர்வோரே, பிறக்கும் போதும், வாழும் போதும் நாம் நுகர்வோர் தான். காரணம் நாம் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு பொருள் மற்றும் சேவை காசு கொடுத்து தான் வாங்குகிறோம்.

நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் 1986-ன்படி பகுதி 2 (1) (2) பிரிவின்படி யார் காசு கொடுத்து பொருளையே, சேவையையோ வாங்குகிறார் களோ அவர்கள் நுகர்வோர் என்று கருதப் படுகிறார்.

1. காசு கொடுத்து பொருள் வாங்குகிறவர் - நுகர்வோர்.
2. காசு கொடுத்து சேவை பெறுகிறவர் நுகர்வோர்.
3. பொருளுக்கு விலை கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் பொருளை ஆள்பவர் - நுகர்வோர்.

உதாரணமாக, குழந்தைக்கு பால் பவுடர் தந்தை காசு கொடுத்து வாங்கினாலும் அதை அனுபவிக்கும் குழந்தை தான் நுகர்வோர்.

தரமற்ற பொருள்:

சிறிய அல்லது பெரிய குறைபாடு முழுமை பெறாத, எடை குறைவான பொருட்கள் உத்தரவாத ஆண்டிற்குள் பொருட்களின் தரம்

குறைவாக கண்டால், அது தரமற்ற பொருள் என்று எடுத்து கொள்ளப்படும்.

சேவை குறைபாடு

காசு கொடுத்து சேவை பெற்று கொள்வது, அந்த சேவையில் வாக்களித்தபடி சேவை கொடுக்கப்படாமல் இன்னல்களுக்கு ஆளாக்குவது. உதாரணமாக, பேருந்து பயணத்தின் போது காசு கொடுத்தே நாம் பயணிக்கிறோம். அவ்வாறு பயணிக்கும் போது ஓட்டுநர், நடத்துனர் நம்மை தரக்குறைவான வார்த்தைகளை பேசும் போது அது சேவை குறைபாடாக கருதப்படுகிறது. இதில் தொலைபேசி, காப்பீடுகள், மருத்துவம், அஞ்சலக சேவைகள் அடங்கும்.

புகார்முறை

புகாரின் தன்மையை பொறுத்து மாவட்ட, மாநில, தேசிய நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்திடம் புகார் அளிக்கலாம்.

கோரும் நஷ்ட ஈட்டு தொகை 20 லட்சத்திற்கு குறைவானதாக இருந்தால் மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்றத்திடமும் ரூபாய் 20 லட்சத்திலிருந்து ஒரு கோடிக்கு குறைவாக இருந்தால் மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்திடமும், ரூபாய் ஒரு கோடிக்கு மேல் இருந்தால் தேசிய நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்திடமும் புகார் செய்யலாம்.

யார் புகார் அளிக்கலாம்?

☞ எந்த ஒரு தனிநபரோ, அல்லது தொண்டு நிறுவனமோ புகார் அளிக்கலாம்.

புகாரை வாதாட வழக்கறிஞர் தேவையா?

☞ தேவையில்லை. நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் 1986-ன் மிக முக்கிய பிரிவு இதுதான். இதன்மூலம் புகார் அறிவிப்பவரே தங்கள் புகாரை தலைவர் மற்றும் உறுப்பினர் முன் வாதாடலாம்.

ரேஷன் அட்டை வைத்திருப்பவர்கள் நுகர்வோரா?

○ ஆம், ரேஷன் பொருட்கள் அவர்கள் காசு கொடுத்து வாங்குகிறார்கள். ஆகையால் அவர் நுகர்வோராக கருதப்படுவார்.

அரசாங்க மருத்துவமனைகள் சிகிட்சை பெறுவோர் நுகர்வோரா?

இல்லை. இலவச மருத்துவ வசதி பெறுவதால் அவர்கள் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டத்தின்படி

நுகர்வோர் இல்லை என்றாலும் மருத்துவ சிகிட்சையின் போது எந்த இடத்திலாவது பணம் கொடுத்து (ஒரு ரூபாயாக இருக்கலாம்) ரசீது பெற்றிருந்தால் அவர் நுகர்வோர் ஆகிறார்.

புகார் செய்வதற்கான கால வரையறை:

நீங்கள் ஆதாரமாக குறிப்பிடும் எதிர்தரப்பினர் குற்றத்தை ஒப்புக்கொண்ட கடிதம், நோட்டீஸ், ரசீது போன்றவற்றில் எது தேதிவாரியாக கடைசி வருகிறதோ அதனுடைய தேதியிலிருந்து இரண்டு வருடங்களுக்குள் புகாராக பதிவுசெய்ய கட்டணம் எதுவும் தேவையில்லை. புகாரை நுகர்வோரோ அல்லது அவருடைய பிரதிநிதியோ நேரிலோ அல்லது தபால் மூலம் கூட அனுப்பலாம்.

கிடைக்கப்பெறும் நிவாரணங்கள்:

✓ விற்கப்பட்ட பொருளில் உள்ள குறைகளை அகற்றுதல்.

✓ மாற்று பொருள் தருதல்.

✓ பொருளின் விலையை வட்டியுடன் திருப்பித் தருதல்.

✓ ஏற்பட்ட நஷ்டத்திற்கும், கஷ்டத்திற்கும் இழப்பீடு வழங்குதல்.

✓ சேவையில் காணக்கூடிய குறைபாடுகளை அகற்றுதல்.

✓ ஆபத்தான பொருட்களின் விற்பனையை நிறுத்துதல்.

✓ போதுமான செலவு தொகை வழங்க உத்தரவிடல்.

நுகர்வோர் பாதுகாப்பு திருத்தச்சட்டம் 2002

இறந்து போன நுகர்வோரின் சட்டபூர்வ வாரிசு நுகர்வோர் மன்றங்களில் புகார் கொடுக்கலாம். மாவட்ட மன்றம் 21 நாட்களுக்குள் புகாரை பற்றி எதிர்தரப்பினருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

சம்பந்தபட்ட நுகர்வோர் குறிப்பிட்ட தேதியில் ஆஜராகவில்லையென்றால் அவரது புகார் நிராகரிக்கப்படலாம்.

- மாவட்ட மன்றங்கள் 3-5 மாதங்களுக்குள் முடிவெடுக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்த பட்டுள்ளது.
- மாவட்ட மன்றங்களில் வாய்தா தொடுக்க கூடாது.
- மேல் முறையீடு செய்யும் போது அதற்கு முன்பாக வைப்பு தொகை உண்டு.

- மேல்முறையீடுகள் 90 நாட்களில் தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

இந்த சட்டமானது உலகத்தின் வளர்ந்த நாடுகளில் மட்டுமே இயற்றப்பட்டது. இது ஒரு சமூகநல சட்டமாகும். இருப்பினும் இன்னும் இச்சட்டத்தை பற்றி அறியாதவர்கள் இதை அறிந்து பயன்பெற வேண்டும்.

நன்றி : உணவுபொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு துறை - தமிழ்நாடு அரசு

ஸ்காட்லாந்து நாட்டில் 25 வயது முதல் 35 வயது வரை உள்ள பெண்களில் பலருக்கும் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் பாதிப்பு உள்ளது.

ஒவ்வோர் ஆண்டும், ஸ்காட்லாந்தில் வசிக்கும் பெண்களில் 300-க்கும் மேற்பட்டவர்கள் இவ்வகை புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு வந்தனர். இதனை தடுப்பதற்காக ஸ்காட்லாந்து அரசு "ஹியூமன் பாபிலோமா வைரஸ்" (Human Papilloma Virus – HPV) நோய்தடுப்புத் திட்டம் என்ற திட்டத்தை 2008-ம் ஆண்டு துவங்கியது.

"ஹியூமன் பாபிலோமா" என்ற வைரஸ் தொற்றின் காரணமாக பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை வாய்ப் பகுதியில் புற்றுநோய் பாதிக்கும். இந்த புற்று நோயானது கருப்பை திசுக்களை பாதிப்பதோடு நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை, மலக்குடல் போன்ற உடலின் பிற பகுதிகளுக்குப் பரவி பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது. நோய் தொற்றியவருடன் பாலுறவு கொள்வது, மேலும் பல நபர்களுடன் பாலுறவில் ஈடுபடுவதாலும் நோய்தொற்று ஏற்படலாம்.

இந்த வைரஸின் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட வகைகள் உள்ளன. இந்த வைரஸின் 16 மற்றும் 18வது மரபணு வகை கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தன்மையைக் கொண்டது. இந்நோய் பாதித்தவர்களுக்கு அறுவை சிகிட்சை, கதிர்வீச்சு சிகிட்சை கீமோதெரபி உள்ளிட்ட சிகிச்சைகள் செய்யப்படும். நோய் தீவிரமாகும் பட்சத்தில் புற்று நோய் பரவி உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தவும் வாய்ப்புள்ளது.

திரு. ராஜன் C (*ஒருங்கிணைப்பாளர்*)

- ✦ தேள் கொட்டினா வலிக்கும், தேனீ கொட்டினா வலிக்கும். முடி கொட்டினா வலிக்குமா?
- ✦ பொங்கலுக்கு கவர்மெண்ட்டுல லீவு கொடுப்பாங்க ஆனா இட்லி, தோசைக்கு லீவு கொடுப்பாங்களா?

பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு இருக்கிறதா....

திரு. தேவராஜ்,
அமைப்பாளர்

ஆண்டிற்கு ஒரு முறை பெண்களை நினைத்துப் பார்க்கவும், அவர்களை போற்றவும், பெருமைப்படுத்தவும் உரிமை வாழ்விற்கு இட்டுச் செல்லவும் மகளிர் தினத்தை உருவாக்கி, விமரிசையாக கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஆனால் பெண்களுக்கு எதிராக குற்றங் களும் வன்மங்களும் குறைந்து விட்டதா என்றால், இல்லை என்பதே பதில். காலம் மாறி விட்டது, நாகரீகம் வளர்ச்சி பெற்று விட்டது என்று பெருமைப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் இந்த சமூகத்தில் தான், பெண் குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பு இல்லை என்பது வேதனைப்பட வேண்டிய செய்தி. "மங்கையராகப் பிறப்பதற்கு நல்ல மாதவம் செய்திட வேண்டும்" என்றார் கவிமணி. அந்த அளவிற்கு பெண்மை போற்றப்பட்டது. ஆனால் தற்போதைய நிகழ்வுகள் பெண்மையின் மீதான பாதுகாப்பையும், பெண் குழந்தைகளின் எதிர்கால வாழ்க்கையையும் கேள்விக்கு உள்ளாக்கி இருக்கிறது. அன்னியரிடம் இருந்து நாட்டை மீட்ட நாம், ஆணாதிக்கத்தில் இருந்து பெண்களை மீட்டு விட்டோமா என்றால் இல்லை என்பதற்கு ஓராயிரம் வன்மங்கள் சாட்சியாக இருக்கின்றன.

பெண்களின் மீதான வன்முறைகள் பல்வேறு வடிவங்கள் தாங்கி நிற்கின்றன. பாலியல் வன்புணர்வு உயிரோடு விட்டால் காட்டிக் கொடுத்துவிடுவாள் என்பதற்காக கொலை செய்வதும் காட்டுமிராண்டிகளின் வாடிக்கை. இத்தகு செயல்களுக்கு தீர்வு? யோசிக்க வேண்டிய தருணத்தில் இன்றைய சமூகம் இருக்கிறது. கல்லூரி செல்லும் மாணவி ஆசிட் வீச்சிற்கு ஆளாகிறாள். ஆறு வயது குழந்தை கூட பாலியல் வன்மத்துக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறது. பத்திரிகைகளில் இத்தகைய செய்திகள் இன்று ஏராளம். சமூக வலைதளங்களும் இணைய தளங்களும் இத்தகைய செயல்களுக்கு வடிகாலாய் அமைந்து விடுகிறது. கால மாற்றத்தால் பலவற்றை இழந்த நாம், தனிமனித ஒழுக்கத்தையும் இழந்து தவிக்கிறோம்.

இந்நிலை நீடித்தால் எதிர்காலச் சமூகம் என்னவாகும்? பாலியல் வன்மத்தில் ஈடுபடும் ஆண் அவனை பெற்றது பெண் என்பதனை மறந்து விடுகிறான். உடன்பிறந்த சகோதரிகளை நினைத்துப் பார்க்க தவறி விடுகிறான். இதற்கு மேல் தனக்கு வாழ்க்கைப்பட்டவளும் தனக்குப் பிறந்தவளும் பெண் என்பதை யோசித்துப் பார்க்காத ஆண்களும் இருக்கிறார்கள். குழந்தைப் பருவம் தொடங்கி ஒவ்வோர் காலகட்டத்திலும் வன்முறைக்கு உள்ளாக்கப் படுகிறாள் பெண். காதல் என்ற போர்வையை போர்த்திக் கொண்டு காமப்பசிக்கு இரையாக்கிக் கொள்கின்றனர். காதலால் கொலை, பாலியல் வன்புணர்வுக் கொலை, வரதட்சணைக் கொலை இப்படியாக கொலையாகும் உயிர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்குநாள் அதிகரிக்கிறது. நாட்டில் பல சட்டங்கள் கொண்டு வந்தாலும் பெண் பாதுகாப்பிற்கு என்ன வழி என வினவினால் மௌனமே சமூகத்தின் பதிலாக இருக்கிறது.

பெண்களுக்கு வெட்கத்தையும் மானத்தையும் கற்றுக்கொடுத்த இந்த சமூகம் சில ஆண்களுக்கு ஆணவத்தையும் அதிகாரத்தையும் கற்றுக் கொடுத்தது. இன்றைய நாகரீக வளர்ச்சியில் பெண்கள் பல துறைகளில் சாதித்துக் கொண்டிருந்தாலும். அத்தகைய இடங்களில் பாலியல் கொடுமை மட்டும் பெண்ணைப் பாடாய்படுத்திக்கொண்டு தான் இருக்கிறது. இன்றைய சமூகத்தில் மறுமணம் ஒரு சில இடங்களில் நடைபெற்றாலும் அவளுக்கான அத்தனை உரிமைகளும் மறுக்கப்படவே செய்கின்றன.

சட்டங்கள் கடுமையாக்கப்பட்டால் குற்றங்கள் குறையும் என்கிறோம். உண்மைதான். ஆனால்

தனிமனித ஒழுக்கத்தை தவறவிட்ட எவரையும் எந்த தண்டனை கொடுத்தாலும் திருத்த முடியாது. ஒழுக்கத்தை தொலைத்து விட்டு நியாயத்தை தேடிக்கொண்டிருக்கிறோம். அத்தனை செயல் களுக்கும் முக்கிய காரணம் கையளவு அலைபேசியில் அத்தனை ஆபாசங்களும் கொட்டிக்கிடக்கின்றன. அர்த்தமற்ற வாழ்க்கை வாழ ஆயிரம் வழிகள் சொல்லிக் கொடுக்கப் படுகின்றன. வாழ்வில் திசைமாறி செல்ல எளிதில் வழிகாட்டுகிறது. செல்போனினால் ஆண், பெண் இருவருடைய பாதையுமே வழி மாறிச் செல்கிறது. எங்கோ முகம் தெரியாத நபரோடு பெண்கள் பழகி, தங்கள் வாழ்வை தொலைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இதில் திருமணம் ஆன பெண்களும் இருப்பதே கவலைக்குரிய விசயம்.

பண்பாட்டையும், கலாச்சாரத்தையும் கற்றுக் கொடுத்த நாம், இன்றைய சமூகத்திற்கு தனிமனித ஒழுக்கத்தை கற்றுக்கொடுக்க தவறிவிட்டோம். தனிப்பட்ட ஆண், பெண் இருவருமே ஒழுக்கம் தவறினால் சமூகம் கெட்டுவிடும். சம உரிமை கேட்டு போராடும் பெண்களில் எத்தனை பேர் தங்கள் ஆண் மகனிடம் பெண்களுக்கு சம உரிமை கொடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லி வளர்க்கின்றனர்.

பெண்கள் தம் மகனை ஒருமாதிரியாகவும், மகளை வேறு மாதிரியாகவும் வளர்க்கின்றனர். இத்தகைய வேறுபாடுதான் காலம் கடந்தும் பெண்ணை கட்டிப்போட்டு விடுகிறது. இந்நிலை மாற வேண்டியது இன்றைய சமூகத்தின் அவசரத்தேவை. இவ்வருட மகளிர்தினத்தை கொண்டாடும் அனைத்து பெண்களும் தன் வாழ்வில் எடுக்க வேண்டிய சபதம் ஆணையும், பெண்ணையும் சரிசமமாக வளர்ப்பதே.

இனிய மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்

- ☞ விரலி மஞ்சளை சுட்டு, பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி காலையிலும் இரவிலும் ஆறாத புண்களுக்கு மேல் போட்டால் சீக்கிரம் குணமாகிவிடும்.
- ☞ சாதம் வடித்த கஞ்சியை எடுத்து ஆறவைத்து ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் கொஞ்சம் சீரகம் கலந்து குடித்தால் இடுப்புவலி நீங்கும்.
- ☞ அரிசியுடன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சியாக்கி காய்ச்சி உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.
- ☞ கறிவேப்பிலையை அம்மியில் வைத்து அதனுடன் தேக்கரண்டியளவு சீரகத்தையும் வைத்து, மை போல அரைத்து வாயில் போட்டு, தண்ணீர் குடித்து விட்டால் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.
- ☞ சாம்பிராணி, மஞ்சள், சீனி போட்டு கஷாயமாக்கி பாலும், வெல்லமும் சேர்த்து பருகினால் உடல்வலி தீரும்.
- ☞ தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து, ஆற வைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.
- ☞ நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், தொடர் விக்கல் தீரும்.
- ☞ நெருப்பு சுடுநீர் பட்ட இடத்தில் பெருங் காயத்தை அரைத்துப் பூசினால் எரிச்சல் குறையும், கொப்பளமும் ஏற்படாது.
- ☞ தினமும் குடிநீரைச் காய்ச்சும் போது ஒரு கைப்பிடி சுக்கைத் தட்டிப்போடலாம். தேவைப் பட்டால் குடிநீரை வடிகட்டிக் கொள்ளலாம். மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட இப்பொருள், ஜீரணத்துக்கு உதவும், வாயுவை அகற்றும். இரவில் இரண்டு வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது செரிமானத்திற்கு நல்லது.

திரு. ராஜன் C
ஒருங்கிணைப்பாளர்

தேசிய வாக்காளர் தினம்

திருமதி. ஷீஜா
அமைப்பாளர்

தேர்தல் என்பது ஜனநாயக நாடுகளின் தலையெழுத்தை தீர்மானிக்கிறது. மக்கள் தம்மை ஆளும் தலைவர்களை தேர்வு செய்ய வாக்கெடுப்பு நடத்தப்படுகிறது. தேர்தல்களையும் அரசியல் களையும் நாம் பொருட்படுத்தாமல் விடுவோமாயின் இங்கே மாற்றம் என்பது நிகழாது. எனவே வாக்களிப்பின் முக்கியத்துவத்தை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

தேசிய வாக்காளர் தினம் 2011 ஜனவரி 25-ம் தேதி முதல் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. 1950 ஜனவரி 25-ம் தேதி தேசிய தேர்தல் ஆணையம் துவங்கப்பட்டதால் இந்நாள் தேர்வு செய்யப்பட்டது. வருடா வருடம் கொண்டாடுவதின் நோக்கம் என்னவென்றால் நாட்டின் ஒவ்வொரு குடிமக்களுக்கும் தேர்தலை பற்றிய விழிப் புணர்வை உருவாக்கவும், புதிதாக சேர்ந்த வாக்காளர்களை வாக்களிக்க ஊக்குவிப்பதற் காகவும் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஜனநாயக நாடு:

உலகின் மிகப்பெரிய ஜனநாயகம் இந்தியா. ஜனநாயகம் என்பது மக்களால் மக்களுக்காகவே தேர்வு செய்யப்படும் ஆட்சியாகும். இந்தியா அரசியலமைப்பில் 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் வாக்குரிமை வழங்கி யுள்ளது.

எந்த பாகுபாடின்றி தனக்கு பொருத்தமான ஆளுமையை மக்கள் தேர்தல் மூலம் தாங்க ளாகவே தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை ஒவ்வொரு இந்திய குடிமகனுக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்தலின் அவசியம்

ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் தேர்தல் தொடர்ந்து நடத்தப்படுகிறது. தேர்தலின் மூலம் தான் நாட்டின் ஆட்சியாளர்களை மாற்றி அமைப்பதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. தேர்தல் இல்லாவிட்டால் குடும்ப ஆட்சி, சர்வாதிகார ஆட்சி போன்ற ஆட்சிகளை தடுக்க முடியாது. இதனால் நாட்டு மக்களுக்கு அநீதி இழைக்கப்படும். எனவே தான் தேர்தல் அவசியமானது.

“வாக்காளர் என்பதில் பெருமிதம் கொள்வோம்
வாக்களிக்க தயார் என்போம்”

நமக்கு கிடைத்திருக்கும் வாக்குரிமை மிகப்பெரிய ஜனநாயக உரிமையாகும். இதனை தவறாக பயன்படுத்துவது நமது நாட்டுக்கு நாம் செய்யும் துரோகமாகும். சில தகுதியற்ற மனிதர்கள் பணபலத்தினால் ஆட்சிக்கு வரும் நிலை நமது நாட்டில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சலுகைகளையும் பணத்தையும் எதிர்பாாத்து தவறானவர்களுக்கு வாக்களித்தால் பெரிய தவறாகும். இவற்றை வாக்காளர் பெருமக்களான நாம் தான் புரிந்து செயலாற்ற வேண்டும்.

“உங்கள் வாக்கு
உங்கள் எதிர்காலம்”

தவறான ஆட்சியாளர்களை தேர்வு செய்து நமது நாட்டையே படுகுழியில் தள்ளுவதற்கு சமமாகும். மக்கள் மீதும், நாட்டின் மீதும் அக்கறை உள்ள நேர்மையான ஆளுமையை நாம் தான் தேர்வு செய்ய இந்த தேர்தல் வாய்ப்பினை பயன்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

“என்வாக்கு என்உரிமை”

நமது நாடு அனைத்திலும் வளர்ச்சி காண வேண்டும் எனில் ஊழல் இல்லாத நல்ல ஆளுமைகளை நமது வாக்கின் மூலம் தேர்வு செய்வதில்தான் உள்ளது. வாக்களிக்கும் வாய்ப்பை நாம் பொருட்படுத்தாமல் விட்டுவிட்டால் இங்கே மாற்றம் என்பதே நிகழாது. ஆகவே நாம் வாக்களித்து கொண்டு மாற்றத்திற்கான வழியில் பயணிப்போம்.

நீங்கள் சும்மா இருக்கும்போது கடிகாரத்தைப் பாருங்கள். ஆனால் நீங்கள் வேலை செய்யும் போது ஒருபோதும் கடிகாரத்தைப் பார்க்காதீர்கள்.

- சப்பாத்திக்கு மாவு பிசையும் போது அதனுடன் சிறிது சூடான பால் அல்லது வாழைப்பழம் சேர்த்து பிசைந்தால் மென்மையாக வரும். அதே நேரம் சுவையும் கூடுதலாக இருக்கும்.
- வெஜ் குருமா செய்யும் போது தக்காளியை நறுக்கி சேர்ப்பதற்கு பதிலாக அதை மிக்ஸியில் பேஸ்டாக அரைத்து சேர்ப்பதால் குருமா சுவையாகவும் இருக்கும். நிறமாகவும் இருக்கும்.
- இளம் தேங்காயை துருவும் போது தேங்காய் சில் உடைந்து வரும். அதனால் அரை மணி நேரம் பிரிட்ஜில் வைத்து பின் துருவினால் பூ போல வரும்.
- வெண்டைக்காய் வைத்து சமையல் செய்யும் போது எலுமிச்சை சாறு, அல்லது தயிர் சிறிதளவு சேர்த்தால் பிசு, பிசு தன்மை இருக்காது.
- கிழங்கு வகைகளை உப்பு கலந்த நீரில் வைத்து பின் சமைத்தால் சீக்கிரமாக வெந்துவிடும்.
- மட்டன் கறி நன்றாகவும், சீக்கிரமாகவும் வேக மட்டனுடன் ஒரு சிறிய துண்டு பப்பாளி சேர்த்தால் மட்டன் வேகமாக வெந்துவிடும்.
- பிரியாணி செய்யும் போது எப்பொழுதும் புதிதாக அரைத்த இஞ்சி, பூண்டு விழுதை பயன்படுத்தினால் சுவையாகவும், மணமும் கூடுதலாக இருக்கும்.
- ஆப்பம் சுடும் போது ஆப்பம் வட்டமாக வரவில்லை அல்லது ஆப்பம் கடினமாக வந்தால், மாவின் அளவிற்கேற்ப சூடான பால் சேர்த்தால் ஆப்பம் வட்டமாகவும், மிருதுவாகவும் வரும்.
- தேங்காய் பிடிக்காதவர்கள் குழம்பு பொறியல், குருமா என அனைத்திற்கும் தேங்காய்க்கு பதில் கசகசாவை பொடியாக்கி சேர்த்தால் சுவை அட்டகாசமாக இருக்கும்.
- சாம்பார் தண்ணீராக இருந்தால் அதை கெட்டியாக்க பொட்டுக்கடலையை அரைத்து சேர்த்தால் சாம்பாரும் கெட்டியாகும், சுவையும் கூடுதலாக இருக்கும்.

1. ஆறு நாட்கள் வரை சுவாசிக்காமல் இருக்கும் உயிரினம்
2. வானத்தை பார்க்காத உயிரினம்
3. மூன்று ஆண்டுகள் வரை தூங்கும் உயிரினம்
4. தன் வாழ்நாளில் தூங்கவே தூங்காத உயிரினம்
5. மனித உடலின் இரத்த வங்கி
6. பூமியின் நுரையீரல்
7. காகிதத்தை கண்டுபிடித்தவர்கள்
8. எவரெஸ்ட் சிகரம் மீது ஏறிய முதல் பெண்
9. தமிழ்நாடு சுற்றிலா துறையின் சின்னம்

விடைகள்

1. தேனீ
2. பன்றி
3. நத்தை
4. எறும்பு
5. மண்ணீரல்
6. அமேசான் காடு
7. சீனர்கள்
8. பச்சேந்திரிபால்
9. குடை

கொய்யாக்காய் சட்னி

தேவையான பொருட்கள்

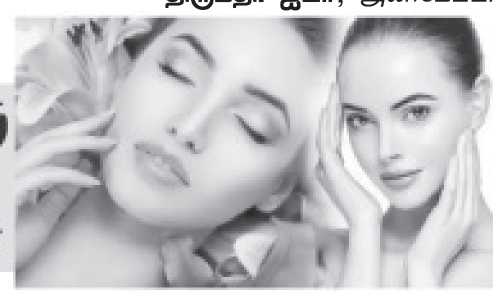
1கப் வெங்காயம், 1 கப் கொய்யாக்காய் 3 பச்சை மிளகாய், 1 ஸ்பூன் கடலை பருப்பு 1 ஸ்பூன் உளுந்து, 1 ஸ்பூன் சீரகம், புளி சிறிதளவு, 1 ஸ்பூன் கடுகு, 2 காய்ந்த மிளகாய், 1 கொத்து கறிவேப்பிலை, சிறிதளவு கொத்தமல்லி , எண்ணெய் தேவையான அளவு உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

- முதலில் கொய்யா காயை பொடியாக நறுக்கி வெந்நீரில் வேக வைத்து, எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்
- பிறகு அடுப்பில் ஒரு கடாயை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, சீரகம், கடலை பருப்பு, உளுந்து சேர்த்து நன்றாக வதக்கி கொள்ள வேண்டும்.
- பிறகு அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து நன்றாக வதக்கி கொள்ள வேண்டும்.
- பின்பு அதில் பச்சை மிளகாய் உப்பு சேர்த்து வதக்கி ஆற வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பிறகு மிக்ஸி ஜாரில், வேக வைத்துள்ள கொய்யாக்காய் வதக்கி வைத்துள்ள பொருள்களோடு புளி சேர்த்து நன்றாக அரைத்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.
- பிறகு அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தாளித்து, அரைத்து வைத்துள்ள கொய்யாக்காய் சட்னியில் சேர்த்து பரிமாறினால் சுவையான கொய்யாக்காய் சட்னி தயார்.

திருமதி. ஐடா, *அனிமேட்டர்*

இயற்கையான முறையில் முகம் பொலிவு பெற...



- பொடியாக்கப்பட்ட சிறுபயறு மற்றும் மஞ்சள் தூள் முகத்தில் பூசிவர முகம் பொலிவுடன் காணப்படும்.
- இயற்கையான முறையில் வளர்க்கப்பட்ட தக்காளி மற்றும் பப்பாளி பழங்களை நன்கு பிசைந்து முகத்தில் போட முக அழகிற்கு அழகு சேர்க்கும்.
- வெயில் காலங்களில் உதடு பொலிவு பெற பீட்ரூட்டை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சுண்டில் தேய்க்க சுண்டு பளபளப்புடன் காணப்படும்.
- உருளைக்கிழங்கு மற்றும் வெள்ளரிக்காய் ஒரு பீஸ் வெட்டி கண்களில் சிறிது நேரம் வைக்க கண்களுக்கு குளிர்ச்சி கிடைக்கும்.
- முல்தானி பொடி மற்றும் மஞ்சள் சேர்த்து முகத்தில் பூச முகத்தோற்றம் புதுப்பொலிவு பெறும்.

● **திருமதி. வினிதா**, *ஒருங்கிணைப்பாளர்* ●

உங்கள் வெற்றிகளை விதி எனும் கதவு மூடினால் நம்பிக்கை எனும் சாவி அந்த கதவை திறக்கும்.
நம்பிக்கை வையுங்கள்...!

நிறைவாழ்வு சங்கம் - கிறிஸ்மஸ் விழா

மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் செயல்பட்டுவரும் நிறைவாழ்வு சங்க கிறிஸ்மஸ் விழாவானது 15.12.2023 அன்று மிட்ஸ் கலையரங்கில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. மேதகு ஆயர் வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்கள் விழாவிற்கு தலைமைவகிக்க, கிள்ளியூர் சட்டமன்றதொகுதி MLA திரு. ராஜேஷ்குமார், நாகர்கோவில் மாநகராட்சி மேயர் வழக்கறிஞர் மகேஷ், ஐசிஐசிஐ வங்கியின் மார்த்தாண்டம் கிளைமேலாளர் திரு. கருப்பசாமி, பெடரல் வங்கி மேலாளர் திருமதி. நிஷா, தமிழக பெண்கள் கூட்டமைப்பின் செயலர் திருமதி. சோபனா, திரு. பால்ராஜ் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை. ஜெறோம் அவர்கள் விருந்தினர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்று மிட்ஸின் செயல்திட்டங்களை குறித்து விளக்கினார்கள். திட்ட அலுவலர் அவர்கள் கடந்த 25 ஆண்டுகளாக மிட்ஸ் நிறுவனம் வழியாக மக்கள் அடைந்த நன்மைகள் மற்றும் நிறுவன முன்னேற்றம் குறித்து விவரித்தார்கள். ஆயர் அவர்கள் கிறிஸ்மஸ் செய்தி அளித்து கேக் வெட்டி அனைவருக்கும் பகிர்ந்தார்கள். சிறப்பு விருந்தினர்கள் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். விழாவில் ஐசிஐசிஐ வங்கி சார்பாக மிட்ஸ் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு 2.3 கோடி கடனுதவிக்கான காசோலையும், பெடரல் வங்கி சார்பாக மிட்ஸ் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு 4.2 கோடி கடனுதவிக்கான காசோலையும் ஆயர் அவர்கள் முன்னிலையில் வங்கி மேலாளர்கள் சுய உதவி குழு பொறுப்பாளர்களுக்கு வழங்கினார்கள். கிறிஸ்மஸ் பண்டிகையை முன்னிட்டு ஏழைமாணவர்களுக்கு வழங்குவதற்காக அனைத்து சுய உதவி குழுக்களிலிருந்தும் சுமார் மூன்று இலட்சம் மதிப்பிலான நோட்டு புத்தகங்கள், எழுதுகோல்கள் மற்றும் கல்வி உபகரணங்கள் ஆகிய பொருட்களை பொறுப்பாளர்கள் சேவை மனதுடன் அளித்தனர். பின்னர் ஒழுங்காக கிளஸ்டர் கூட்டங்களில் கலந்து கொண்ட பொறுப்பாளர்களுக்கும், ஐக்கியசுடர் குறுக்கெழுத்து போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற உறுப்பினர்களுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. பின்னர் தேசிய கீதத்துடன் விழா நிறைவு பெற்றது.

நோக்கம் எதுவென்பதை முதலில் தீர்மானி. அதுவே இலக்கு என்பதை உறுதிசெய்து கொள். கையில் பணம் இல்லையே, உடலில் வலுவில்லையே, உதவி செய்ய நண்பர்கள் இல்லையே என்றெல்லாம் யோசித்து நேரத்தை வீணாக்காதே துணிவே துணை!

மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம்

மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம் சார்பாக மரியன் இயக்க கூட்டம் 13-3-2024 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து மிட்ஸின் தலைவரான மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்களின் தலைமையில் காலை 10.30 மணிக்கு ஆரம்ப மானது. குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் Sr. அகதா அவர்கள் ஆண்டறிக்கையை வாசித்தார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் தந்தை அவர்கள் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். மரியன் இயக்க உறுப்பினர்களுக்கு தொழில் செய்து வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்காக வட்டியில்லா கடனுதவி வழங்கப்பட்டது. 107 பயனாளிகளுக்கு ரூபாய் 20000/- வைத்து மொத்தம் ரூபாய் 21,40,000/- வழங்கப்பட்டது. ஆயரின் தலைமையுரையில் பெண்கள் கணவனை இழந்து அவதிப்படும் கஷ்டங்கள், தியாகங்கள் குறித்து பேசினார். ஒவ்வொருவரும் மனதைரியத்தோடு ஒருவரையொருவர் அன்பு செய்தும் வாழ வேண்டும். தீயில் முளைத்தது வெயிலில் மாளாது என்பது பழமொழி. ஏழைகளின் வேதனைகளை அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் எனவும் பல கருத்துகள் வழங்கினார். மிட்ஸ் இயக்குநர் தந்தை அவர்கள் பொருளாதார செயல்பாடு மட்டுமல்ல, நாம் நிறைவாழ்வை நோக்கி அனைத்து தளங்களிலும் செயல்பட வேண்டும் என்று கூறினார்.

சிறப்பு சொற்பொழிவாளர் Dr. Fibi (Zonal Trainer, JCI) மரியன் இயக்க உறுப்பினர்களுக்கு விழிப்புணர்வு கதைகள் கூறினார். கதைகள் மற்றும் விளையாட்டுகள் வாயிலாக விழிப்புணர்வுகள் அளிக்கப்பட்டது. பொறாமைப்படக்கூடாது எனவும், புறங்கூறாமலும் இருக்க வேண்டும் என்றும் கருத்துக்கள் கூறப்பட்டன.

- ❖ ஓடுவதில் பயனில்லை, நேரத்தில் புறப்படுங்கள்.
- ❖ எல்லோரையும் நேசிப்பது சிரமம்; ஆனால் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ இவர்கள் ஏன் இப்படி? என்பதை விட இவர்கள் இப்படித்தான் என எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ பலமுறை சிந்தியுங்கள், ஒருமுறை முடிவெடுங்கள்.
- ❖ பயம்தான் நம்மைப் பயமுறுத்துகிறது, பயத்தை உதறி எறியுங்கள்.
- ❖ நியாத்தின் பொருட்டு வெளிப்படையாக ஒருவருடன் விவாதிப்பது சிறப்பாகும்.
- ❖ உண்மை தனியாகச் செல்லும். பொய்க்குத் தான் துணை வேண்டும்.
- ❖ உன்னை வெறுப்பவர்களுக்கு நீ கேள்வியாய் இரு, உன்னை நேசிப்பவர்களுக்கு நீ விடையாய் இரு.
- ❖ வாழ்க்கையில் தோற்றவர் இரு வகை. ஒன்று யார் பேச்சையும் கேட்காதவர்கள். இரண்டு எல்லார் பேச்சையும் கேட்பவர்கள்.
- ❖ கஷ்டங்களை நினைத்து கஷ்டப்படுவதை விட்டுவிட்டு கஷ்டங்களை காதலித்து பார். உன் வாழ்க்கைக்கு வெளிச்சத்தை அது காட்டும்.

ஆரஞ்சு பழத்தோல் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள்:-

1கப் ஆரஞ்சு பழத்தோல், புளி எலுமிச்சை அளவு 4 ஸ்பூன் மிளகாய்த்தூள், ¼ ஸ்பூன் பெருங்காய தூள் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய், 1 ஸ்பூன் கடுகு, சின்ன வெல்லம், உப்பு தேவையான அளவு 1 கொத்து கறிவேப்பிலை.

செய்முறை

✓ முதலில் ஆரஞ்சு பழத்தோல்களை சிறிதாக வெட்டி அதனை ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்க வேண்டும். வெந்தவுடன் அதனை ஆறவிட்டு, அதனுடன் உப்பு மற்றும் புளி சேர்த்து மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு அரைத்து கொள்ள வேண்டும்.

✓ ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு மற்றும் கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து கொள்ளவும். அதன் பிறகு அதில் பெருங்காயத்தூள் மற்றும் மிளகாய் தூள் போட்டு கிளற வேண்டும்.

✓ மிளகாய் தூள் மற்றும் பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கும் பொழுது அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது அரைத்து வைத்துள்ள ஆரஞ்சு பழத்தோல் புளி கலவையை அதில் சேர்த்து நன்றாக கிளற வேண்டும்.

✓ ஒரு பத்து நிமிடங்கள் நன்றாக அனைத்துடனும் சேர்த்து வெந்தவுடன் வெல்லத்தை சேர்க்க வேண்டும்.

✓ அனைத்தும் சேர்த்த பிறகு 10 நிமிடங்கள் அணைத்தும் நன்றாக வெந்தவுடன் எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நிலையில் அடுப்பை அணைத்து விட்டால் ஒரு சுவையான ஆரஞ்சு பழத்தோல் தொக்கு தயார்.

தெரிந்து கொள்வோம்!

1. இடி அரக்கன் நாடு - பூடான்
2. பூங்கா நகரம் - பெங்களூர்
3. இந்தியாவின் வாயில் - மும்பை
4. பாம்புகள் இல்லாத தீவு - ஹவாய் தீவு
5. ஆயிரம் ஏரிகள் உள்ள நாடு - பின்லாந்து
6. இத்தாலி நாட்டின் தேசிய மலர் - அல்லி
7. வெள்ளை யானைகள் நிறைந்த நாடு - தாய்லாந்து
8. சீனாவின் தேசிய விலங்கு - பாண்டா கரடி
9. ஹாலந்து நாட்டின் தேசிய விலங்கு - நாய்
10. இந்தியாவின் தேசிய பானம் - தேனீர்
11. ஆலமரத்தைக் கொடியில் கொண்ட நாடு - லெபனோன்
12. நதிகள் இல்லாத நாடு - சௌதி அரேபியா
13. அஸ்ஸாமின் தலைநகரம் - டிஸ்பூர்
14. பெர்முடாவின் தலைநகரம் - ஹாமில்டன்
15. சீனாவின் இயற்பெயர் - கெதே

● **Jersha R.J**, Chellamkonam ●

இறைவன் படைத்து
இயல்பு கெடாமல்
இருக்கும் பட்டியலில்
இன்றும் இருக்கிறது
குழந்தையின் சிரிப்பு

உலர்ந்த மரவள்ளி கிழங்கு புட்டு செய்வது எப்படி?

நம் முன்னோர்கள் மரவள்ளி கிழங்கு நன்கு சாகுபடி செய்தவர்கள். சாகுபடி முடிந்த பிறகு மரவள்ளிக்கிழங்கு அடுத்த சீசன் வரை வைத்திருப்பதற்கு மரவள்ளிக்கிழங்கை நறுக்கி வெயிலில் காய வைத்து உணவிற்கு பயன்படுத்துவார்கள். அப்படி நம்முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய பாரம்பரிய இயற்கையான உணவு முறைகள் தற்போதைய தலைமுறை குழந்தைகளுக்கு தெரியுமா என்பதில் சந்தேகம். அவ்விதம் உள்ள உணவான கிழங்கு புட்டு செய்வது எப்படி என்பதை பார்ப்போம்.

ஒரு கிலோ தோல் நீக்கிய மரவள்ளி கிழங்கை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி வெயில் காய வைக்க வேண்டும். காய்ந்த துண்டுகளை மிக்ஸி ஜாரில் வைத்து நன்கு பொடிச் செய்ய வேண்டும். பொடி செய்யப்பட்ட மாவை சல்லடை செய்ய வேண்டும். சல்லடை செய்யப்பட்ட மாவை அரிசி புட்டுக்கு நனைக்கும் போல கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் நனைத்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து புட்டு வைக்கும் பாத்திரத்தில் மாவு மற்றும் தேங்காய் துருவல் போட்டு ஆவியில் வேக வைக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் வேகவைத்த பிறகு சுவையான மரவள்ளி கிழங்கு புட்டு தயார்.

திருமதி. வினிதா, *ஒருங்கிணைப்பாளர்*

உணவுப்பழக்கம் பழமொழி வடிவில்

- சீரகம் இல்லா உணவு சிறக்காது
- தன் காயம் காக்க வெங்காயம் போதும்
- வாழை வாழ வைக்கும்
- அவசர சோறு ஆபத்து
- இரப்பை புண்ணுக்கு எலுமிச்சை சாறு
- இரத்த கொதிப்புக்கு அகத்திக் கீரை
- இருமலைப் போக்கும் வெந்தயக் கீரை
- உஷ்ணம் தவிர்க்க கம்பங்களி
- கல்லீரல் பலம்பெற கொய்யாப் பழம்
- கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கப் பன்னீர் திராட்சை
- சித்தம் தெளிய வில்வம்
- சிறுநீர் கடுப்புக்கு அன்னாசி
- சூட்டைத் தணிக்க கருணைக்கிழங்கு
- ஜீரண சக்திக்கு சுண்டைக்காய்
- தலைவலி நீங்க முள்ளங்கிச்சாறு
- தேனுடன் இஞ்சி இரத்தத் தூய்மை
- மூல நோய் தீர வாழைப்பூ கூட்டு
- வாந்திக்கு மருந்து மணத்தக்காளி
- வாதநோய் தடுக்க அரைக்கீரை
- வாய் துர்நாற்றம் தீர்க்க ஏலக்காய்
- பருமன் குறைய முட்டைக்கோஸ்
- பித்தம் தணிக்க நெல்லிக்காய்
- குடல் புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை

விருட்சம் என்ற நுண்கடன்

விருட்சம் நுண்கடன் திட்டம் வழியாக ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்வாதாரங்கள் மேம்பட மிட்ஸ் நிறுவனம் மூலம் (டிசம்பர் 2023-பிப்ரவரி 2024) கடன் தொகை வழங்கப்பட்டுள்ளது. அவைகள்

களியக்காவிளை	மார்த்தாண்டம்	நாகர்கோவில்
13 குழுக்களில் 52 பயனாளிகளுக்கு ரூ. 26,00000/- வழங்கப்பட்டது.	16 குழுக்களில் 64 பயனாளிகளுக்கு ரூ. 32,00000/- வழங்கப்பட்டது.	10 குழுக்களில் 40 பயனாளிகளுக்கு ரூ. 20,00000/- வழங்கப்பட்டது.

முன்னோக்கி செல்வதற்கு பல வழிகள் இருக்கின்றன. ஆனால் இங்கேயே நிற்பதற்கு ஒரே ஒரு வழி மட்டுமே உள்ளது..!

வாழ்த்துகிறோம்....!

குழித்துறை மறைமாவட்ட ஆயராக பொறுப்பேற்ற **மேதகு முனைவர் ஆல்பர்ட் அனஸ்தாஸ்** அவர்களை மார்த்தாண்ட மறைமாவட்டத்தின் சமூக பணி நிறுவனமான மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் தொடர் இதழான ஐக்கிய சுடர் வழியாக வாழ்த்துகளை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம் ! ! !

"தேடிச் சென்று பேணிக் காக்க . . . "என்னும் விருது வாக்கிற்கிணங்க திருஅவையின் பணியோடு சமூகப் பணியிலும் ஆர்வம் கொண்டு ஆழமான இறைபற்றோடு அருட்பணியை குமரி மண்ணில் ஆற்றிக்கொண்டும், துணிவு, கனிவு, பரிவு போன்ற நல்ல சமாரியனின் குணங்களோடு மறைமாவட்டத்தையும், குடும்பங்களை இறைநம்பிக்கையுள்ள குடும்பங்களாக, அன்புச் சமூகமாக கட்டியெழுப்பிடவும், நலிவுற்றோர் முதல் விளிம்புநிலை மக்களை பேணிக் காக்கும் நல்லாயராய் அருட்பணி செய்ய வாழ்த்துகிறோம்.

குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் அலகு I & II

தொழில் முனைவோர் பயிற்சி

குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் வழியாக தற்போது 451 குடும்பங்கள் பயன்பெற்று வருகின்றன. அவர்களுக்கு 12.01.2024 மற்றும் 13.01.2024 ஆகிய இரண்டு தினங்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து திரு. ஜூலியஸ் பாண்டியன் அவர்களால் தொழில் முனைவோர் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. பயிற்சியினை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜெறோம் அவர்கள் துவக்க உரையாற்றி துவங்கி வைத்தார்கள். பயிற்சியில் சிறுதொழில் செய்வதன் முக்கியத்துவம் குறித்து விளக்கப்பட்டது. மேலும் குடிசைத்தொழில் செய்வதற்கு அரசின் அங்கீகாரத்தை இலவசமாக பெறுவது எப்படி என்பது குறித்த வழிமுறைகளை பயிற்சியாளர் பயனாளிகளுக்கு விளக்கினார். பின்னர் இத்திட்டம் வழியாக பயன்பெற்ற திருமதி. சுமிதா மற்றும் திருமதி. சிவசெல்வகுமாரி ஆகியோர் தங்கள் குடும்பம் அடைந்த நன்மைகள் குறித்த தங்கள் அனுபவத்தை பகிர்ந்தார்கள். திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் திட்டத்தின் நோக்கம் குறித்தும் பயிற்சி வழங்கியதன் முக்கியத்துவம் குறித்தும், பயனாளிகள் இந்த உதவித் தொகையை பயனுள்ள முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் ஆலோசனைகள் வழங்கினார்கள். பின்னர் இறுதி ஜெபத்துடன் பயயிற்சியானது நிறைவுற்றது. இந்த இரண்டு நாள் பயிற்சியிலும் மொத்தம் 249 பயனாளிகள் கலந்துகொண்டனர்.

தளிர்கள் உலகம் - சிறப்புப் பயிற்சி

மிட்ஸ் தளிர்கள் உலகம் திட்டத்தில் பயன்பெற்று வரும் பயனாளிகளுக்கு மாதந்தோறும் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து சிறப்பு பயிற்சி வழங்கப்பட்டு வருகிறது. 2024-ம் ஆண்டின் ஜனவரி மாதத்திற்கான சிறப்பு பயிற்சியானது 16.01.2024 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இப்பயிற்சியின் இடையே பொங்கல் விழாவை சிறப்பிக்கும் விதமாக அடையாளப் பொங்கல் நிகழ்வு நடத்தப்பட்டு அனைத்து மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோருக்கு பொங்கல் வழங்கப்பட்டது. தொடர்ந்து மாதாந்திர வகுப்புகள் நடைபெற்றன. மாணவர்களின் பெற்றோருக்கு திரு. அலோசியஸ் அவர்களால் மகிழ்ச்சியான குடும்பம் என்னும் தலைப்பில் பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. மதிய இடைவேளைக்கு பின் மாணவ மாணவிகளுக்கு டிசம்பர் மாதத்திற்கான மிட்ஸ் அறிவுத்திறன் தேர்வு நடைபெற்றது. பின்னர் 3.30 மணியளவில் பயிற்சியானது முடிவுற்றது. இந்த பயிற்சியில் 106 மாணவர்களும் 66 பெற்றோர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

10.02.2024 அன்று தளிர்கள் உலகம் திட்ட பயனாளிகளுக்கான மாதாந்திர சிறப்பு பயிற்சி மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. இந்த பயிற்சியில் 100-க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

மிட்ஸ் ஆஸ்தி திட்டம் வழியாக 8 நபர்களுக்கு ரூபாய் 20000 வீதம் 22-02-2024 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து பயனாளிகளுக்கு வழங்கப்பட்டது.

12.02.2024 அன்று குடும்பம் வாழ்வு பெறல் திட்டத்தில் பயன்பெற்று ஆறாண்டுகள் முடிவடைந்த பயனாளிகளுக்கு அவர்களின் வங்கி கணக்கை முடித்து வழங்கும் நிகழ்வு நடைபெற்றது. இதில் மொத்தம் 17 பயனாளிகள் தங்கள் கணக்குகளை முடித்து இத்திட்டத்திலிருந்து விடைபெற்றனர்.

பிறநிகழ்வுகள்

1. 06.01.2024 முதல் 08.01.2024 வரை SAFP தேசிய குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட அலுவலர் திரு. ஜெயகிருஷ்ணன் அவர்கள் கோவிட் மறுவாழ்வு திட்ட உதவிக்கு தேர்வு செய்யப்பட்ட 19 பயனாளிகளை பார்வையிட்டு அந்த பயனாளிகள் உதவித்தொகை பெற தகுதி யானவர்களா என்பதை மதிப்பீடு செய்தார்கள்.
2. 17.01.2024 முதல் 19.01.2024 வரை கல்லுவிளை சமூகப்பணி மையத்தில் வைத்து CRS சார்பாக நடைபெறும் Meal Workshop-ல் விண்ணைத் தொடு (CTWWC) திட்டத்தின் பணியாளர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.
3. 05.02.2024 அன்று மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜெறோம், முன்னாள் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் மற்றும் நாகர்கோவில் மண்டல இயக்குநர் அருட்தந்தை வில்பிறைட் ஆகியோர்கள் அகஸ்தீஸ்வரம் மற்றும் மந்தாரம்புதூர் கிளஸ்டர்களில் உள்ள 25 சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு கன்னியாகுமரி மலங்கரை பவனில் வைத்து ஆரி தையல் கலை பயிற்சியினை துவங்கி வைத்தார்கள்.
4. 12.02.2024 அன்று நடைக்காவு ஆலய அரங்கத்தில் வைத்து 5 நாட்கள் நடைபெற்ற செல்போன் பழுது பார்க்கும் பயிற்சியினை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை. ஜெறோம் அவர்கள் மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் மற்றும் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. பேட்ரிக் ஆன்றனி ஆகியோர் முன்னிலையில் துவங்கி வைத்தார்கள். பயிற்சியினை திரு. ராதாகிருஷ்ணன் (நாகர்கோவில்) அவர்கள் நடத்தினார்கள். இப்பயிற்சியில் 25 சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றனர்.
5. மிட்ஸ் சுயஉதவிக் குழுக்கள் சார்பாக சிறுதொழில் (தேன் மதிப்புக்கூட்டப்பட்ட பொருட்கள்) செய்து முன்னேற விருப்பங்கொண்ட சுயஉதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கு சிறுதொழில் ஊக்குவிப்பு பயிற்சியும், தொழில் செய்ய காசோலையும் நடைக்காவு ஆலய அரங்கத்தில் வைத்து மிட்ஸ் இயக்குநர் தந்தை அவர்களால் வழங்கப்பட்டது.

6. 14.02.2024 அன்று, SAFP குடும்பம் வாழ்வுபெறல் திட்டத்தில் புதிதாக தேர்வு செய்யப்பட்ட 17 பயனாளிகளை ஒன்றிணைத்து மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜெறோம் அவர்கள் தலைமையில் திட்டஅலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் அவர்களால் வழிகாட்டுதல் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

MIDS Member Welfare Scheme (MMWS)

மிட்ஸ் சமூகப்பணி நிறுவனத்தின் செயல் திட்டங்களின் ஒன்றான MIDS Member Welfare Scheme (MMWS) திட்டத்தின் சார்பாக சமூக பாதுகாப்பு என்னும் கருத்தினை வலியுறுத்தி நடத்தப்பட்ட கருத்தரங்கு 11-03-2024 அன்று காலை 10.00 மணிக்கு மிட்ஸ் இயக்குநர் தந்தை முனைவர் ஜெறோம் அடிகளார் தலைமையில் இறைவணக்கப் பாடலுடன் ஆரம்பமானது. ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. ஜார்ஜ் அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெறோம் அவர்கள் தலைமையுரை யாற்றினார். பேராசிரியர் ஜூலியஸ் பாண்டியன் அவர்கள் முதலுதவி எப்படி செய்வது பற்றிய விழிப்புணர்வு செய்திகளை வழங்கினார். மக்களுக்கு விபத்து மற்றும் பேரிடர்களின் போது முதலுதவி எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்று மருத்துவர் செங்குநாயகம் அவர்களால் ஒருமணி நேர கருத்தரங்கு நடத்தப்பட்டது. முதலில் ABC முறையில் Airway, Breathing, Circulation Pulse என்னும் முறையில் முதலுதவி செய்ய வேண்டும். முதலுதவி செய்வதற்கு இரக்க குணம் தேவை எனவும், விபத்து ஏற்பட்டால் உடனடியாக போலீஸ் மற்றும் ஆம்புலன்சுக்கு உடனடியாக தெரிவிக்க வேண்டும். மற்றும் பக்கத்து மருத்துவமனைக்கு உடனடியாக சேர்க்க வேண்டும் எனவும் கருத்து பகிர்வு நடத்தப்பட்டது. தண்ணீரினால் விபத்து ஏற்பட்டால் அவரைக் காப்பாற்றி உள்ளேறிய தண்ணீரை வெளியேற்றுவது குறித்து செய்முறை காண்பிக்கப்பட்டது. மிட்ஸ் பணியாளர்கள், மைக்ரோ இன்சூரன்ஸ் முகவர்கள் என 45 நபர்கள் கலந்து கொண்டனர். இத்திட்டத்தில் தன்னார்வத்தோடு செயலாற்றும் மிட்ஸ் அமைப்பாளர்கள் மற்றும் கோள்பிங் ஆனிமேட்டர்கள் மற்றும் மைக்ரோ இன்சூரன்ஸ் முகவர்களை ஊக்குவிக்கும் விதமாக ஊக்கப்பரிசும் வழங்கப்பட்டது.

வாரிசுதாரருக்கு காசோலை

மிட்ஸ் MMWS திட்டத்தில் உறுப்பினராக இறந்த நபர்களின் வாரிசுக்கு தலா ரூ. 10,000/- வைத்து மொத்தம் 20,000/- ரூபாய் கீழ்குறிப்பிட்டுள்ள வாரிசுதாரர்களுக்கு காசோலை வழங்கப்பட்டது.

வ. எண்	உறுப்பினர் பெயர்	வாரிசு பெயர்	குழு/ கோள்பிங் பெயர்	வழங்கப்பட்ட தொகை (ரூபாய்)
1.	திருமதி. ஜெசி	ஜெயன்	அணக்கரை கோள்பிங் குடும்பம்	10,000/-
2.	திரு. பிரான்சிஸ்	இராஜம்	அம்பிலிகோணம் கோள்பிங் குடும்பம்	10,000/-
			மொத்த தொகை	**20,000/-**

விண்ணைத்தொடு (CTWWC) திட்டம்

கோயிக்கத் தோப்பு பங்களவில் திட்ட பரவலாக்கம்

நம் சமூகத்தில் விளிம்புநிலை குடும்பங்களில் வாழும் குழந்தைகள் சூழல் காரணமாக காப்பகங்களில் அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றனர். காப்பகங்களில் பாதுகாப்பு, உணவு, உறைவிடம், கல்வி அனைத்தும் நிறைவாக கிடைத்தாலும், பெற்றோரின் அரவணைப்பின்றி உளநலபாதிப்போடு வளர்கின்றனர். குழந்தைகள் பெற்றோரின் பாதுகாப்பில் கிராமத்து கலாசாரத்தில் இணைந்து கஷ்டநஷ்டங்களை உணர்ந்து குடும்ப சூழலில் வளர்வதே குழந்தைகளின் எதிர்கால ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை உருவாக்கும். மேலும் குழந்தை திருமணங்கள், பாலியல் சீண்டல்கள், குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகள் போன்ற தீமைகளுக்கு எதிராக குரல் கொடுக்க வேண்டியத நமது கடமையாகும்.

இவற்றை கருத்தில் கொண்டு, குடும்ப சூழலில் மாற்றத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தை வலியுறுத்தி, CRS (Catholic Relief Service) மற்றும் தமிழக சமூகபணி நிறுவனத்துடன் (TASOSS) இணைந்து குடும்பங்களை வலுப்படுத்தும் செயல்திட்டங்களை நமது மறைமாவட்ட சமூக பணி நிறுவனமான மிட்ஸ் தனது பணித்தளங்களில் தொடர்ந்து செயல்படுத்தி வருகிறது. இத்திட்டத்தின் தொடர்ச்சியாக தற்போது ‘Responsible Community’ என்ற மையக்கருத்தோடு பங்குபணிதளங்களில் செயல்படுகிறது.

திட்ட காலம் : **அக்டோபர்** 2023 - **செப்டம்பர்** 2024 **வரை**

தலைப்பு : “Responsible Community”

நோக்கம் : பங்கு எல்லைக்குட்பட்ட குடும்பங்களிலுள்ள குழந்தைகள் காப்பகங்களுக்கு செல்லும் சூழ்நிலை ஏற்படாமல் தடுக்க, ஆலயம் ஒரு தடுப்புச்சுவராக செயல்பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பங்கிலும் “சாம்பியன்” (தன்னார்வலர்) ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலிருக்கும் குழந்தைகளை அருள்வாழ்வியங்கள் வாயிலாக அடையாளம் கண்டு, சாம்பியன் அவர்களால் பாதிப்பின் நிலைகளை ஆராய்ந்து, அதை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகளை (அரசு, பங்கு, தனியார், நற்பணி மன்றம்......) எடுத்து, பாதிப்பிலிருந்து மீட்டு கொண்டு வருதல். இதன் வழியாக குழந்தைகளை நிறைவாய் பேணும் பொறுப்புடைய சமூகத்தை இணைந்து உருவாக்குகிறோம்.

நலத்திட்ட உதவிகள்

- 07.02.2024 அன்று All for Life, Life for All திட்டத்தின் வழியாக மிட்ஸ் சுய உதவிகுழுக்களில் உள்ள 28 உறுப்பினர்களுக்கு சிறுதொழில்கள் செய்ய ரூபாய் 1,08,540/- வழங்கப்பட்டது.
- 07.02.2024 அன்று Penafirme திட்டத்தின் வழியாக மிட்ஸ் சுய உதவி குழுக்களில் உள்ள 9 உறுப்பினர்களுக்கு சிறு தொழில்கள் செய்ய ரூபாய் 24,030/- வழங்கப்பட்டது.

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)

☞ முழு பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.2000

☞ அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) -Rs.1000

இதழின் கடைசி பக்கத்தின் உள்பக்கம் (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

மிட்ஸ் கோள்பிங் நிகழ்வுகள்

14.02.2024 அன்று கோல்பிங் செயற்குழு கூட்டம் மிட்ஸ் இயக்குநர் தலைமையில் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தில் 6 செயற்குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

எழுவோம் இயக்கம் - தன்னார்வலர் கூட்டம்

நாகர்கோவிலில் மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் செயல்பட்டு வரும் எழுவோம் இயக்கத்தின் சார்பாக 22.01.2024 அன்று தன்னார்வலர் கூட்டம் நடத்தப்பட்டது. National Sri Ram Cancer Foundation சார்பில் தன்னார்வலர்களுக்கு புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பது குறித்தும், வந்த பின் எவ்வாறு சிகிட்சை பெற வேண்டும் என்பது குறித்தும் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. பின்னர் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினத்தன்று நடைபெற கூடிய நிகழ்வுகள் குறித்தும், தன்னார்வலர்கள் பிரச்சாரத்தின் போது எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்றும் விளக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து போஸ்டர்கள், துண்டு பிரசுரங்கள் போன்றவை வழங்கப்பட்டன. இந்த கூட்டத்தில் 50-க்கும் மேற்பட்ட தன்னார்வலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

அந்தி வானம் சிவக்கையில்
ஆதவனது கரத்தால் ஒளிர்கிறாய் !
தூரத்தே நின்று புன்னகைக்கிறாய் !
துன்பத்தையும் இன்பத்தையும் உணர்த்த
அவ்வப்போது கரைகிறாய், வளர்கிறாய்
அன்னம் உண்ண சாட்சியாகிறாய்
கட்டணம் வாங்காமல் வெளிச்சம் - தருகிறாய்
காலையில் ஒளிந்து இரவில் வருகிறாய்
இரவெனும் கவிதையின் நாயகி - நீதானே !!

■ **S.Suji**, *Chellamkonam*

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி 4-ம் நாள் உலகம் முழுவதும் புற்றுநோய் எதிர்ப்புதினம் அனுசரிக்கப் படுகிறது. நமது மாவட்டத்தில் தற்போது அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய் குறித்து மக்களிடையே விழிப்பணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காக 04.02.2024 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 3 மணிமுதல் 5 மணிவரை மிட்ஸ் பணி மண்டலங்களுக்கு உட்பட்ட பகுதிகள், ஆலயங்கள், குழுக்கள் நடைபெறும் இடங்கள் என 200-க்கும் மேற்பட்ட இடங்களில் வைத்து புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் மேற்கொள் ளப்பட்டது. தளிர் உலக திட்ட மாணவி செல்வி. திவ்வியா (ஆதிச்சவிளாகம்) புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு உதவ உண்டியலில் ரூபாய் வசூல் செய்து மிட்ஸ் இயக்குநரிடம் ஒப்படைத்தார். இந்த நிகழ்வுகளில் மிட்ஸ் இயக்குநர், அருட்தந்தையர்கள், அருட்கன்னியர்கள், மிட்ஸ் பணியாளர்கள், தன்னார்வலர்கள், சுய உதவிக் குழு மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டு விழிப்புணர்வு கோஷங்கள் எழுப்பி துண்டு பிரசுரங்களை மக்களுக்கு வினியோகித்து புற்றுநோயை தடுப்பது குறித்து விழிப்புணர்வு அளித்தனர்.

நாகர்கோவில் 6-2-2024

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரசாரம்

களியக்காவிளை, பிப்.6-

மார்த்தாண்டம் மறை மாவட்டத்தின் சமூகப் பணி மைய மான மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பாக உலக புற்றுநோய் தினத் தையொட்டி குமரி மாவட்டத்தில் களியக்காவிளை, குழித் துறை உள்பட 200-க்கும் மேலான இடங்களில் புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு பிரசாரம் நடந்தது. இந்த நிகழ்ச்சியில் மிட்ஸ் இயக்குனர், மிட்ஸ் பணியாளர்கள், பொதுமக்கள், கல்லூரி மாணவர்கள், கல்லூரி ஆசிரியர்கள், அருள் தந்தை யர்கள், தன்னார்வலர்கள் பங்கேற்று விழிப்புணர்வு கோஷங் கள் எழுப்பினர். இதுதவிர பொதுமக்களிடம் துண்டு பிரசு ரும் வழங்கப்பட்டன.

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில்

உலக புற்றுநோய் தின விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி

நாகர்கோவில், பிப்.6-

மார்த்தாண்டம் மறை மாவட்டத்தின் சமூகப்பணி மையமான மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பாக 2024-ம் ஆண்டின் உலக புற்றுநோய் தின நிகழ்ச்சி கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் 200-க்கும் மேற்பட்ட இடங்களில் நடந்தது. புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு பெறவும், புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவரும் பாரபட்சமற்ற பராமரிப்பு பெறுவதை உறுதி செய்யும் விதமாக இந்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடந்தது.

மிட்ஸ் இயக்குனர் அருட்தந்தை ஜெரோம், மிட்ஸ் பணியாளர்களும், பொதுமக்களும், கல்லூரி மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், அருட்தந்தையர்களும், தன்னார்வலர்களும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு புற்றுநோய்க்கு எதிரான கோஷங்களை எழுப்பியும், புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு துண்டு பிரசுரம் பொதுமக்களுக்கு வழங்கியும், உறுதி மொழியும் எடுத்தனர்.

களியக்காவிளையில் - புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மற்றும் நிதி திரட்டல் நிகழ்ச்சி

நாகர்கோவில், பிப்.7

நாஞ்சில் கத்தோலிக்க கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி சமூகப்பணித்துறை மற்றும் குழித்துறை மிட்ஸ் நிறுவனம் இணைந்து புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மற்றும் நிதி திரட்டல் நிகழ்ச்சி களியக்காவிளையில் நடைபெற்றது. மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் இயக்குனர் அருட்தந்தை ஜெரோம் நிகழ்ச்சியை தொடங்கி வைத்து, புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் மற்றும் புற்று நோயின் பாதிப்புகள் குறித்தும் பேசினார்.

கல்லூரி சமூகப் பணித்துறை தலைவி பேரி பெல்சிட் வாழ்த்துரை வழங்கினார். சமூகப் பணித்துறை மாணவி லெட்சுமி சந்தோஷ் அறிமுக உரை நிகழ்த்தினார். இந்நிகழ்ச்சியில் மாணவர்கள் இசை நடனம் ஆடி பேருந்து நிலையத்தில் இருந்தவர்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினர். பின்னர் புற்றுநோய் ஒழிப்பு பற்றிய உறுதிமொழி அனைவராலும் ஏற்கப்பட்டது.

அதன்பின் மாணவர்கள் ஒவ்வொரு குழுக்களாகப் பிரிந்து புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்ய நிதி திரட்டுவதற்காக சென்றனர். ஒவ்வொருவருக்கும் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பற்றிய சிற்றேடு வழங்கப்பட்டது. மேலும் இந்நிகழ்ச்சியை கல்லூரி சமூகப்பணித்துறை முதலாமாண்டு மாணவி ஜெனிபா ஒருங்கிணைத்திருந்தார். இறுதியில் சமூகப்பணித்துறை மாணவி நேசி நன்றி கூறினார்.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

உங்கள் மூளைக்கு ஓர் சவால்

வலமிருந்து இடம்:

1. பத்திரிகைக்காகிதம் தயாரிக்க பெருமளவில் உதவுபவை _______ காட்டு மரங்கள்(4)
4. vegetable Gold என்ற பெயர் _______ன் பெயர் ஆகும்(6)
12. அர்ஜெர்டினாவின் நாணையம் எது?(2)
13. திருக்குரானில் உள்ள அதிகாரங்கள் எத்தனை?(3)
15. தமிழ்நாட்டின் மரம் எது?(2)
17. கீரைத்தோட்டம் எனது மருந்துப்பொடி என்று சொன்னவர் யார்?(7)
19. “திருவிழாக்களின் நகரம்” என்று அழைக்கப்படும் நகரம் எது?(3)
20. தமிழ்நாட்டின் முதல் பெண் மேயர் யார்? (6)
21. பாதாம்பருப்பு, சோயா, எள், பேரீச்சம்பழம் இவற்றில் கால்சியம் சத்து அதிகமுள்ள உணவுப்பொருள் எது?(2)
24. பள்ளி மாணவர்களுக்கு பதினோராம் வகுப்பு வரை இலவசக் கல்வியை முதன்முதலில் வழங்கிய தமிழக முதல்வர் யார்?(5)

இடமிருந்து வலம்:

2. மின்சார அயன்பாக்ஸை . . . . . . என்பவர் வடிவமைத்தார்? (5)
6. 20-ஆம் நூற்றாண்டின் சிறந்த பெண்மணியாக BBC (British Broadcasting Corporation) தேர்வு செய்த பெண்மணி யார்?(7)
25. புற்றுநோய் ஏற்படுவதை தடுக்கும் பழங்களில் ஒன்று? (7)
7. இந்தியாவின் முதல் பெண் ஹைகோர்ட் நீதிபதி யார்?(6)
8. யூதர்களின் புனித நூலாக கருதப்படுவது . . . . . எனப்படும்.(2)
11. இந்தியாவின் தேசிய விளையாட்டு தினம் யாருடைய நினைவாக கொண்டாடப்படுகிறது?(6)
16. ஆலமரத்தைத் தன் கொடியில் கொண்டுள்ள நாடு எது?(4)
18. “மதுபானி” என்னும் கிராமியக் கலை வடிவம் எந்த மாநிலத்தைச் சேர்ந்தது?(3)

மேலிருந்து கீழ்:

3. இந்திய ஹாக்கி அணியின் முதல் காப்டன் யார்?(6)
4. இந்தியாவில் எந்த மாநிலத்தில் வைரம் அறுப்பது குடிசைத் தொழிலாக உள்ளது?(4)
9. “அங்காரகன்” என்பது எந்த கிரகத்தின் வேறு பெயர்?(4)
10. வண்டிகளின் கடந்த தூரத்தை அளக்கப்பயன்படுவது _______மீட்டர் (2)
14. அமோனியாவிலுள்ள நைட்ரஜனை உறிஞ்சும் செடி?(2)

கீழ் இருந்து மேல்:

5. அலிகேட்டர் எனப்படுவது எது?(3)
16. உலகில் அதிக அளவு சிலை வடிவாக்கப்பட்ட மனிதர் யார்?(3)
22. சாண்டா கிளாசுக்கு உருவம் கொடுத்த ஓவியர்?(6)
23. உலகிலேயே அதிக வெப்பமான இடம் எத்தியோப்பி யாவில் உள்ள _______ இடம்?(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	

குறிப்பு : சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 2024 மே 14. அதற்கு பின்வரும் விடைகள் நிராகரிக்கப்படும். புத்தகத்தின் இந்த பக்கத்தில் விடைகளை எழுதி கத்தரித்து 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. P. மேழ்சி, சாத்தன்கோடு, சுயஉதவிக்குழு, நடைக்காவு கிளஸ்டர், களியக்காவிளை மண்டலம்

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

மகளிர் தினவிழா கொண்டாட்டம்

மிட்ஸ் சமூக பணி நிறுவனத்தின் மகளிர் தினவிழா 08-03-2024 அன்று தேமானூர் ஆலயத்தின் கம்யூனிட்டி அரங்கில் வைத்து மதியம் 2.00 மணிக்கு அகில உலக 'பெண்கள் தினவிழா' கொண்டாடப்பட்டது. அன்றைய கருப்பொருள் "பெண்களில் செலவிடுவோம், வளர்ச்சியை வேகப்படுத்துவோம்" என்பதாகும். சிறப்பு கருத்துரையாளராக முனைவர் மலர்வதி, சாகித்திய அகாதமியின் "யுவ புரஸ்கார்" விருது பெற்றவர். முனைவர் மலர்வதி (சென்னை) அவர்களின் கருத்துரையில் ஆண்களும் பெண்களும் சமம் என்னும் கருத்தை வலியுறுத்தினார். மேலும் யாரிடமெல்லாம் விலகியிருக்க வேண்டும் என்பதை அதாவது உங்களை ஏமாற்றுபவர்கள், மதிக்காதவர்கள், உபயோகிப்பவர், விமர்சிப்பவர், தாழ்த்தி பேசுபவர் ஆகியோரிடமிருந்து விலகியிருக்க வேண்டும் என்னும் கருத்தை கூறினார். மிட்ஸின் தலைவரான மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்கள் தலைமையுரையாற்றி மகளிர் அனைவருக்கும் வாழ்த்து தெரிவித்தார்கள். மிட்ஸ் சுயஉதவிக் குழுக்களின் சார்பாக ஐந்து தலைப்புகளில் 5 நபர்களை கௌரவிக்கப்பட்டது. சூழியல் காப்பாளர், திருமதி. மரியறோஸ், கழுவன்திட்டை, உழைப்பால் உயர்ந்தவர் திருமதி. ஷைலா, மஞ்சத்தோப்பு, குழந்தைகளை உயர்த்தியவர் - திருமதி. பாப்பா சுருளக்கோடு, நோயை வென்றவர் - மேரி ஜெனிட்டா, தேனிக்குளம், மாற்றுத்திறனாளியிலும் சாதித்தவர் - திருமதி. புஷ்பம், கிராத்தூர் ஆகியோர் ஆவர். மேலும், பேராசிரியர் திருமதி. ஏஞ்சல் (தச்சூர்கோணம்) சிறப்பு விருந்தினராக சிறப்புரையாற்றினார். மிட்ஸ் இயக்குநர் முனைவர் அருட்தந்தை ஜெறோம் அடிகளார் மகளிர் தினவிழா வாழ்த்து தெரிவித்தார். மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மற்றும் மிட்ஸ் அமைப்பாளர்கள், ஆனிமேட்டர்கள், தன்னார்வத் தொண்டர்கள் மற்றும் சுமார் 660 மிட்ஸ் சுயஉதவிக்குழு உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர். விழா ஒழுங்கமைப்புகளை மிட்ஸ் மார்த்தாண்டம் பணிமண்டலம் சார்பாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

சமூக வாழ்வில் இருப்பவர்களுக்கு அளவிற்கு மீறிய நேர்மையும் கட்டுப்பாடும் உறுதியும் தியாக உணர்வும் இருக்க வேண்டும்.

மிட்ஸ் நிகழ்வுகளின் ஓர் கண்ணோட்டம்

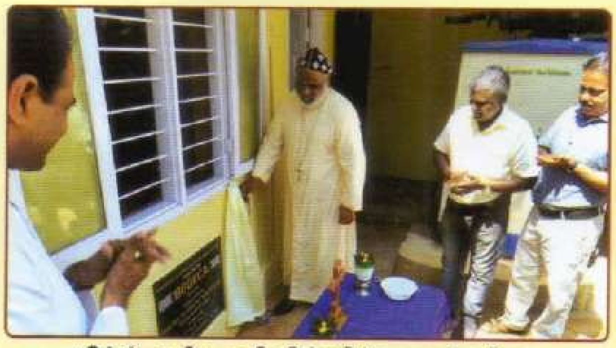
மிட்ஸ் சுய உதவிக்குழுக்களின்
கிறிஸ்துமஸ் விழாவிற்கு ஆயரின் வருகை

சுய உதவிக்குழுக்களின் பொருளர்களின்
விளையாட்டு போட்டி

கோள்பிங் குடும்பங்களுக்கு கக்கரா கடன்
வழங்கும் நிகழ்வு

மிட்ஸ் மரியன் இயக்க தொழிற் கடனுதவி வழங்கும் நிகழ்வு

டிவைன் மெர்சி உயர்கல்வி திட்டம்



மிட்ஸ் சூரிய ஒளி மின் திட்ட துவக்கவிழா

மகளிர் தினவிழா கருத்தரங்கு கூட்டம்

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம்

ஐசிஐசிஐ வங்கியின் சிறுதொழில் கடனுதவி திட்டம்

மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்ட மதிப்பீடு பார்வை