சுடர் 13 கதிர் 23

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர்

ஜூலை - செப்டம்பர் 2021

மும்மாத இதழ்

ஆதரவாளர்கள்

மேதகு ஆயர் Dr. வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ்
தலைவர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. ஜாண்குமார் K.
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்

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

ஆசிரியர் குழு

திரு. ஷாஜன் ஜோசப், M.S.W
திருமதி. S. வினிதா, M.S.W
திருமதி. A. ஆரோக்கிய கில்டா, M.S.W

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்

திருமதி. P. ஜெசிந்தா, M.S.W

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 3
2. CRS குழந்தைகள் நலத்திட்டம் 4
3. உடைத்து நொறுக்கப்படும் உயிரோவியம் 5
4. கவிதை 6
5. என் துடிப்பில்தான் நீ உயிர் வாழ்கிறாய் 7
6. மிட்ஸ் 25-வது ஆண்டு துவக்கவிழா 9
7. தற்கொலை தடுப்புதினம் 11
8. கல்விக்கு கரம் கொடுப்போம் 14
9. கடி ஜோக்ஸ் 15
10. சமையல் குறிப்பு 16
11. உங்களுக்கு தெரியுமா? 16
12. ஒரு கண்ணாடியின் மறுபக்கம் 17
13. தமிழில் கொஞ்சம் 17
14. விலையாகும் மனிதம் 18
15. கோல்பிங் குடும்பங்களின் வளர்ச்சிக்கு 20
16. குறுக்கெழுத்துப்போட்டி 21
17. பேசாத மவுனங்கள் 24
18. ஆச்சரியப்பட வைக்கும் உலகின் அதிசய மனிதர்கள் 25

இயக்குநரிடமிருந்து

பாசத்திற்குரிய மிட்ஸ் குடும்ப உறுப்பினர்களே! உங்கள் அனைவருக்கும் ஐக்கிய சுடர் மும்மாத இதழ் வழியாக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வீதியில் வீற்றிருந்த பிச்சைக்காரனிடம், வழியே வந்தவன் ஏதாவது சில்லறை இருந்தால் கொடு? என்று கேட்க, அவன், நானோ பிச்சைக்காரன் என்னிடமா காசு கேட்கிறாய்? ஏதுமில்லை? என்றான். அதென்ன நீ ஒரு பெட்டியின் மீது அமர்ந்திருக்கிறாய் என்று வந்தவன் கேட்க, பிச்சைக்காரன் அதுவா 30 ஆண்டுகளாக இந்த பெட்டியின் மீது அமர்ந்து தான் பிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். ஒரு நாள் கூட இதை நான் திறந்து பார்த்ததில்லை. இது என் இருப்பிடக் கல் போன்றது என்றான். இப்போதாவது திறந்து பாரேன் என்று வந்தவன் கூற பிச்சைக்காரனும் பெட்டியை திறந்தான். பெட்டி நிறைய தங்கம்! இத்தனை நாட்கள் இதன் மீது அமர்ந்து காலம் கழித்தும் நான் காணவில்லையே என்று பிச்சைக்காரன் வியந்தான்.

திறமை, மகிழ்ச்சி, இன்பம், அமைதி, உண்மைச் செல்வம் அனைத்தும் நமக்குள் இருக்கின்றன. ஆனால் நாமோ அதை வெளியே தேடுகிறோம். வெளிச்சத்தின் மீது அமர்ந்து கொண்டே நாம் இருட்டில் தேடுகிறோம். நமக்குள் இருக்கும் நிம்மதியை நாம் ஊர் ஊராய் தேடிப் பார்க்கிறோம். கிடைக்காத போது ஏமாற்றமடைகிறோம். எதிர்மறை எண்ணங்கள் உள்ளத்தில் எழுந்து நம்மையே அழிக்கும் நிலைமைக்கு தள்ளப்படுகிறோம். தாங்க முடியாமல் தகர்ந்து போகும் போது தற்கொலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள் பலர்.

ஒரு விதை ஆயிரக்கணக்கான காடுகளின் வாக்குறுதிகள். ஆனால் அந்த விதைகள் தங்களை அழிக்க முன்வர வேண்டும். தன்னை அழித்து தன் சக்தியை நிலத்தோடு பகிரும் போது, நிலம் வகிடெடுத்து மரம் வடிவெடுக்க விதைக்கு தன்னை வழங்குகிறது. கொடுப்பதும், பின் பெற்றுக் கொள்வதும் தான் இயற்கையின் விதி. இங்கே எவரும் தேவைக்கு அதிகம் சேர்த்து வைப்பதில்லை. வேர்கள் அதிகம் தேக்கி வைத்தால் கிளைகள் களையிழந்து போகலாம். மலர்கள் தேக்கி வைத்தால் வண்டுகள் பெற்றுக் கொள்ளாமல் போகலாம்.

எனவே அன்பானவர்களே, வாழ்க்கை என்றால் பிரச்சனைகள் இருக்கும். சிதைவுகள் நிகழும்போது சிதிலப்படாதீர்கள். நொந்தழும் போது நொறுங்கி போகாதீர்கள். நினைத்தவுடன் நிறைவேற வேண்டும், கேட்டவுடன் கிடைத்திட வேண்டும். தட்டியவுடன் திறந்திட வேண்டும் என்று நினைக்காமல் நம்பிக்கையோடு நம் இறைவனிடம் மன்றாடும் போது நிச்சயமாக நினைத்தது நிறைவேறும்.

என்றும் அன்புடன்

அருட்தந்தை ஜாண்குமார் K.

இயக்குநர், மிட்ஸ்

CRS குழந்தைகள் நலத்திட்டம்

கொரோனா பெருந்தொற்று காரணமாக குழந்தைகள் பாதுகாப்பு மையங்களில் தங்கியிருந்த ஏராளமான ஆதரவற்ற ஏழை குழந்தைகள் தங்கள் சொந்த வீடுகளுக்கு திரும்பியுள்ளனர். இந்த சூழ்நிலையில் அவர்களின் கல்வி, உணவு, அத்தியாவசிய தேவைகள் அனைத்தும் கேள்விக்குறியாகி உள்ளன. இதனை கருத்தில் கொண்டு அந்த குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்வதற்கும், பாதுகாப்பு மையங்களுக்கு திரும்பி செல்லாமல் பெற்றோரின் பாதுகாப்பிலேயே வளர வைப்பதற்கு தமிழக சமூகப்பணி மையம் மற்றும் Catholic Relief Service (CRS) தொண்டு நிறுவனமும் இணைந்து கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் உள்ள நான்கு மறைமாவட்டங்களை இணைத்து இத்திட்டத்தை முன்னெடுத்து செயல்படுத்தப் பட்டு வருகிறது. மார்த்தாண்டம் மறை மாவட்டத்திற்குட்பட்ட 10 கிராமங்களில் இருந்து குழந்தைகள் பாதுகாப்பு மையங் களின் உதவியுடன் 200 குழந்தைகளை தேர்வு செய்து அவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பினை வழங்க தமிழக சமூகப்பணி மையம் முன்வந்துள்ளது. அதற்கான முதல் கட்ட பணிகள் தற்போது நடைபெற்று வருகின்றன.

16.08.2021 அன்று தளிர்கள் உலக திட்டத்தில் பயன் பெற்று வரும் 13 மாணவர்களுக்கு ரூபாய் 89,609/- சிறப்பு உதவித் தொகையாக வழங்கப்பட்டது.

தவறாக காணும் இன்பங்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் விலை தான் வியாதிகள்

உடைத்து நொறுக்கப்படும் உயிரோவியம்

(குரலற்ற குமரியின் மரண ஓலம்)

என் பயணங்களில் என்னை
கவர்ந்த அழகி அவள்.....
உலகியலில் அத்தனை பண்பையும்
ஒருங்கே கலந்த தாரகை......
பல்லாயிரம் தொலைவுகள் பயணித்தும்
கண்டதில்லை அவள் போல்.....
சொர்க்கம் என்பது எது எனில்
அவள் மடி என்பேன்.....
அவளின்சுவாசக்காற்று என்னை வருடுகையில்
அத்தனை பேரின்பம்.....
வயது எனக்கு தான் கூடுகிறது
அவளோ என்றும் குமரியாய்......
இதுவெல்லாம் சில காலம் முன்பு வரை மட்டுமே
நான் உணர்ந்தது.....
இன்றோ அவள் தினம் தினம்
துகிலுரிக்கப் படுகிறாள் தடுப்பாரின்றி......
அவளின் அழகு அங்கங்கள் நொறுக்கி
எடுக்கப்படுகிறது ஓயாமல்.....
வளர்ச்சி என்ற பெயரில் நாள்தோறும்
வதைக்கப்படுகிறாள் இரக்கமின்றி.....
உடைந்து சிதறும் உடல் பாகங்களை வாகனங்களில்
நாடு கடத்துகிறார்கள் எல்லைகள் தாண்டி.....
அவளின் கம்பீரம் வீழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது
பாறை துண்டுகளாய்........
பச்சை பசேலென ஆடையணிந்திருந்தாள் கனிம வள
கொள்ளையரின் கண்ணில் படுமுன்.....
ஆடைகள் கிழித்தெறியப்பட்டும்
அமைதியாக பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாள்......
ரணங்களினூடே சோக கீதம் வாசிக்கிறாள்
யார் காதிலும் கேட்காமல்......

என்னை வதைக்கிறாயென வருத்தமில்லை எனக்கு
உனக்காகவே வருந்துகிறேன்.....
இனி புயல்வரின் எங்ஙனம்
உன்னை காக்கும் அரணாவேன்......?
இதுவரை பூகம்பங்களை கண்டதில்லையே,
நீ இனி என்செய்வாய்.....?
மேகங்கள் தடுத்திட மலைக்கரங்கள் இல்லையே,
எப்படி மழைபெறுவாய்.....?
நீ வளர்ந்து வாழ்ந்து விட்டாய் உன்
குழந்தைகளுக்கும்
தாய்மடி நான் தானே.....?
மறவாதே மானுடா மடிந்து கொண்டிருப்பது
நானல்ல உன்சந்ததி.....?
கல்குவாரி பள்ளங்களில் என்
இரத்தம் இன்னும் கசிகிறது......
மழை இல்லாவிடில் அதுவேனும்
பசியை ஆற்றும் குடிநீராய்......
உன் மௌனங்களில் கரைந்து கொண்டிருக்கிறேன்
குரலற்ற ஊமையாக......
வளர்ச்சி தேவை தான் ஆனால் அதற்கு
வருங்காலம் வேண்டுமே.....?
கல்குவாரி கயவர்களே எனக்கோர்
கேள்வி உண்டு உங்களிடத்தில்.......
என்னை அழித்து அடுத்த மாநிலத்திற்கு
விற்கிறாயே தயங்காமல்.....
அங்குள்ள மலையழித்து விற்பனை செய்திட
முடியுமோ உன்னால்.....?
காத்திருக்கிறேன் பதிலுக்காய்......? முடியாதென்பதே
உன் பதிலாய் இருக்கக் கூடும்......
பெற்ற தாயை கூறு போட்டு பணமாக்க
அவனொன்றும் முட்டாளில்லை உன் போல......

மாற்றான் தோட்டத்து மல்லி

பெண் என்றால் பின்புத்தி என்றான் ஒருவன்!
பெண் என்றால் பேயும் இரங்கும்
என்றான் இன்னொருவன்!
பெண்ணை நம்பாதே ஏமாற்றம் தான் மிஞ்சும்
என்றான் மற்றொருவன் !
பெண் மனது கடலை விட ஆழம்
என்றான் பிறிதொருவன் !
பெண் என்றால் மென்மை என்று
குதூகலித்தான் கவியொருவன்!
மாற்றான் தோட்டத்து மல்லிகைக்குத் தான்
அதிக மணமென்றான் கயவனொருவன் !
பெண் என்பவள் கிள்ளுக் கீரையென்று எண்ணி
ஏதேதோ சொல்லி வைத்தீர்களே பித்தர்களே!
அப்படியானால்......
பெண்ணுக்கு இரங்கும் பேய்கள் ஆண்கள் என்பதை
ஒத்துக் கொண்டதும் நீங்கள் தானே!
பெண் புத்தி கூர்மையானது என்று
சொல்லாமல் சொன்னதும் நீங்கள் தானே!
தன்னை நம்பாமல் பெண்ணை நம்பியது உன் தவறு
ஆழம் தெரியாமல் காலை விடுவது
அபத்தம் தானே!
பெண் என்றால் மென்மையென்று
மாற்றான் தோட்டத்து மல்லியை
மணம் பிடிக்கும் எத்தர்களே!
எதிர் வீட்டு பெண் உனக்கு
மாற்றான் தோட்டம் என்றால்
உன் வீட்டு பெண் உன் எதிர்வீட்டுக்கு?
மாற்றான் தோட்டம் என்று மறந்தது ஏனோ மானிடா!
மாற்றான் தோட்டத்து மல்லி
எல்லாமே மணக்கத்தான் செய்யும் மானிடா!
மணம் பிடிப்பதும், மனம் காப்பதும்,
மானம் காப்பதும்
உன்னிடமே உள்ளது நண்பா!
இதைப் புரிந்தால்
உண்மை புரியும் மனிதம் மலரும் அன்பா!

வாழ்க வளமுடன்

R.நேசராணி
மிட்ஸ் காமராஜர் சுய உதவி குழு,
நாகர்கோவில் I கிளஸ்டர்

ம னி த ன்

அடிக்கடி தவறு செய்பவன் **"அப்பாவி"**
ஒரே தவறை திரும்ப திரும்ப செய்பவன்
"மூடன்"
ஒரு தவறுமே செய்யாதவன்
"மரக்கட்டை"
தன்னையறியாமல் தவறு செய்து,
தன்னையறிந்து
திருத்திக் கொள்பவன் **"மனிதன்....."**.

விழித்தெழு

உறங்கி கொண்டிருக்கும்
இளைஞனே - விழித்திடு
விழித்திட்ட இளைஞனே - விரைந்திடு
உன் எண்ணத்தை ஆணிவேராக்கு
வியர்வை துளியை உரமாக்கு
நாளைய சமுதாயம் உன் கையில் உண்டு
விழித்திடு! விரைந்திடு!!
விதிப்படி நடந்திடு !!!

தற்கொலை

தற்கொலை நமக்கு கிடைக்கும்
விடுதலை அல்ல..... !
நாம் நம்மவர்களுக்கு
அளிக்கும் தண்டனை..... !!
நமது காயங்களும், கண்ணீர்களும்
நமக்கே சொந்தமானவை.... !!!
ஒரு போதும் அவைகளை
நம்மவர்களுக்கு மாற்றி விடாதீர்கள்
தற்கொலை என்னும் பெயரில்...!!!!

துன்பங்கள் தான் ஒருவனுக்கு சிறந்த அனுபவங்களை தருகின்றன.

என் துடிப்பில்தான் நீ உயிர் வாழ்கிறாய் ...

உடல் உறுப்புகளிலேயே மிகவும் முக்கியமான உறுப்பு இதயம். இரக்கம் இல்லாதவனை இதயம் இல்லாதவன் என்கிறோம். அன்புக்குரியவர்களின் பாசத்தை, பசுமையான நினைவுகளை இதயத்தில் நிலை நிறுத்தி வைக்கிறோம். காதல் என்னும் மகத்தான விஷயத்தை நாம் இதயத்தை கொண்டு தான் வளர்க்கிறோம். உலக இதய தினம் ஆண்டுதோறும் செப்டம்பர் 29 -ம் தேதி கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

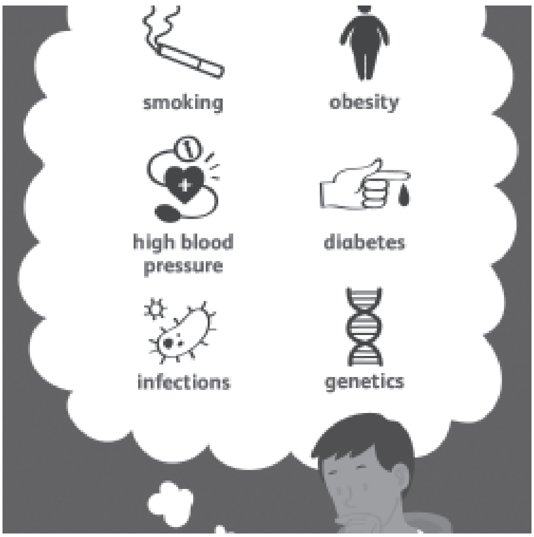
மூளை செயலிழந்து போனாலும் இதயம் தனது பணியை செய்து உடலை காத்துக் கொள்ளும். இதயத்தின் அளவு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சமமாக இருப்பதில்லை. ஆணின் இதயம் 300-350 gm-க்குள்ளும் பெண்ணின் இதயம் 250-300 gm-க்குள்ளும் இருக்கும்.

சராசரியாக பெண்ணின் இதயதுடிப்பு நிமிடத்துக்கு 78 முறையும் குழந்தைகளின் இதயதுடிப்பு நிமிடத்துக்கு 80-90 முறையும் துடிக்கிறது. ஒரு சராசரி இதயம் நிமிடத்துக்கு 72 முறையும், நாளுக்கு 100,000 முறையும், வருடத்துக்கு 3,65,00,000 முறையும் துடிக்கிறது. நம் இதயத்தின் நான்கு வால்வுகள் மூடி திறப்பதால் தான் லப் டப் என்ற சத்தம் வருகிறது.

மனித உடலானது ஏறக்குறைய 5.6 லிட்டர் இரத்தத்தை கொண்டுள்ளது. ஒரு நிமிடத்தில் இந்த இரத்தமானது 3 முறை உடலை சுற்றி வருகிறது. ஒரு நாளில் இரத்தமானது 1200 மைல் தூரம் பயணம் செய்கிறது.

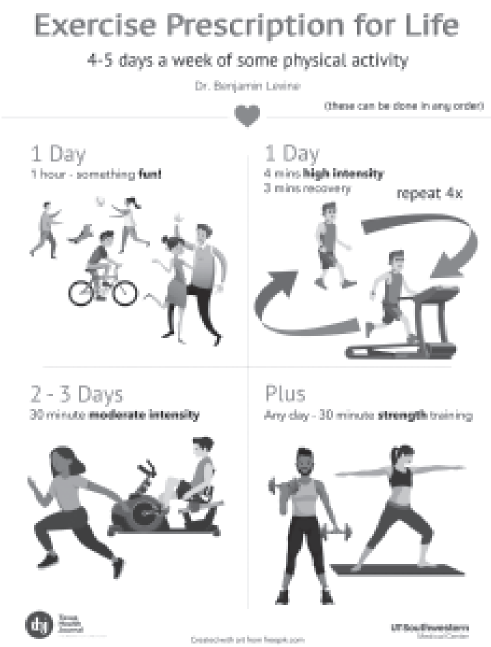
இதயத்திற்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கும் போது அது பழுதடைந்து விடுகிறது. இந்த அழுத்தம் பல வழிகளில் ஏற்படுகிறது. புகைப்பிடித்தல், உடல்பருமன், உடற்பயிற்சியின்மை மட்டுமல்லாமல், அதிகமாக கவலைப்படுதல், அதிகமாக சிந்திப்பது, அளவுக்கதிகமான கோபம், ஓய்வின்றி நீண்ட நேரம் வேலை செய்தல், முறையற்ற உணவு பழக்கம், பகலில் அதிக நேரம் தூங்குதல், அதிக பணம் மற்றும் சந்தேகம் கொண்டவர்களின் இதயம் சீராக செயல்படாத காரணத்தால் இதயத்தில் உள்ள தைமஸ் சுரப்பி சுரப்பதில் சிக்கல் ஏற்பட்டு இதய நோய்கள் ஏற்பட காரணமாகின்றன.

இந்தியாவில் 100 -ல் 11 பேர் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். முன்பெல்லாம் 50 வயதுக்கு பிறகு தான் மாரடைப்பு வர தொடங்கியது. ஆனால் தற்போது 30 வயது இளைஞர்களுக்கே மாரடைப்பு வருகிறது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இதய நோய்களின் பாதிப்பு அதிகமாக உள்ளது. சாதாரண நபருக்கு ரத்த குழாயில் ஒரு அடைப்பு வந்தால் சர்க்கரை நோயாளிக்கு மூன்று அடைப்புகள் ஏற்படுகிறது. இதே போல் இதய செயலிழப்பும் அதிகரித்து வருகிறது.



இதய நோய்களை தடுக்க இரண்டு விதமான முறைகள் கட்டாயமாக பினபற்றப்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சியே இருதய ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் உதவும் என மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள். தினமும் அதிகபட்சம் 45 நிமிடங்கள், குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது அவசியம். நடைப்பயிற்சி, ஓட்டப்பயிற்சி, நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற பயற்சிகள் இதயத்திற்கு நலம் தரும். இது மட்டுமல்லாமல் தோட்ட பராமரிப்பு, வீட்டு வேலைகள், மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குவது போன்றவைகள் கூட நல்ல உடற்பயிற்சிகள் தான். தொடர் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் யோகா, தியானப்பயிற்சி ஆகியவை மன அழுத்தம் மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதால் மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

இதய இயல் துறை தலைவர் டாக்டர்.கண்ணன் கூறுகையில், பரம்பரையாக மரபணு பிரச்சனை களாலும் இதய நோய்கள் வருகின்றன. ஆனால், வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தால் தான் 90 சதவீத இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தை சரி செய்தால் இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். அதற்கு முதல் கட்டமாக குக்கரில் அரிசி, பருப்பு, காய்கறிகளை சமைத்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். முன்பு எப்படி அரிசியை வேக வைத்து வடித்து சாப்பிட்டோமோ அப்படி சாப்பிட வேண்டும். இரவு நேரத்தில் சாதம் சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது நல்லது.



மாரடைப்பு, இரத்தகுழாய் மற்றும் இதய தசைகளில் பிரச்சனை என இதய நோய்களில் பல இருக்கின்றன. இதய நோய்களின் முக்கிய அறிகுறிகளாக நெஞ்சு வலி, அதிகமாக மூச்சு வாங்குவது, படபடப்பு, மயக்கம், கை கால்களில் வீக்கம், உடல் சோர்வு போன்றவை உள்ளன. மாரடைப்புக்கு நெஞ்சு வலி, முச்சு வாங்குதல் ஆகியவை முக்கிய அறிகுறிகளாகும் என்றும் டாக்டர் கண்ணன் தெரிவித்தார்.

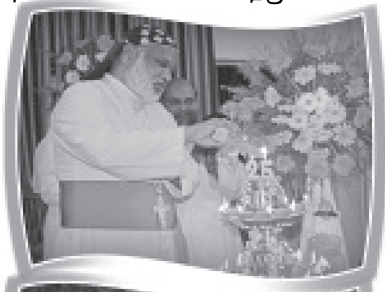
உலகில் உள்ள ஐந்து மருத்துவர்கள் யாரென்றால் சூரிய வெளிச்சம், உடற்பயிற்சி, அளவான மற்றும் சத்தான உணவு, ஓய்வு, தன்னம்பிக்கை என்கிறது இயற்கை மருத்துவம். சூரிய ஒளியை கண்டவுடன் சுடர் முகம் தூக்கி சிரிக்கும் வண்ண மலர்களைப் போல, மனித முகங்கள் மகிழ்ச்சியில் அன்றாடம் விழி மலர்ந்தால், உள்ளத்தில் உற்சாகம் ஊற்றெடுக்கும். உடல் பொலிவு பெற்று வாழ்க்கை வசந்த சோலையாக மாறும். இதயம் ஆரோக்கியமாகி ஆனந்தப்படும்.

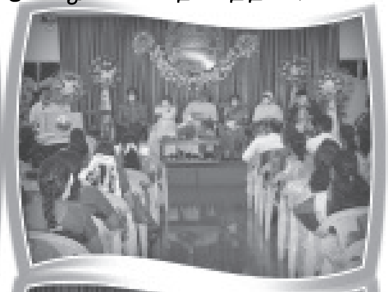
10.09.2021 அன்று மறைமாவட்ட ஜூபிலியை முன்னிட்டு விமலபுரம் பங்கில் உள்ள 150 குடும்பங்களுக்கு 300 பப்பாளி மரக் கன்றுகள் வழங்கப்பட்டன.

கடனாளியாக காலையில் எழுவதை விட இரவு பட்டினியாக படுக்கைக்கு செல்வதே மேல்

மிட்ஸ் 25-வது ஆண்டு துவக்க விழா

மார்த்தாண்டம் மறை மாவட்டத்தில் செயல்பட்டு வரும் மிட்ஸ் சமூகப்பணிமையம் 1997 -ம் ஆண்டு அன்பின் அடித்தளமான ஓர் சமூகத்தை உருவாக்குவது என்ற இலட்சியத்தோடு துவங்கப்பட்டு பெண்களின் வளர்ச்சிக்கும், குழந்தைகளின் கல்விக்கும், குடும்பங்களின் முன்னேற்றத்திற்கும், இயற்கையை பாதுகாக்கவும் பல்வேறு திட்டங்களை முன்னெடுத்து சிறப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது. தற்போது 25 ஆம் ஆண்டை எட்டிய நிலையில் ஜூபிலி துவக்க விழா 29.07.2021 அன்று மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் அவர்களின் தலைமையில் கழுவன்திட்டை மிட்ஸ் அலுவலக அரங்கத்தில் நடைபெற்றது. இவ்விழாவில் மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் ஆரம்ப காலம் முதற்கொண்டு மிட்ஸ் செயல்படுத்திய திட்டங்கள் மற்றும் தற்போதுள்ள திட்டங்கள் குறித்து தொகுப்புரை வழங்கினார்கள். மேதகு ஆயர் அவர்கள் தமது உரையில், விளிம்பு நிலையில் இருந்த பல்வேறு குடும்பங்களின் வளர்ச்சிக்கு மிட்ஸின் செயல்திட்டங்கள் உதவிக்கரமாக இருந்தது என்றும், ஜூபிலி ஆண்டில் செயல்படுத்த வேண்டிய திட்டங்கள் குறித்தும் கூறினார்கள். குமரி மாவட்ட சமூக நல அதிகாரி திருமதி.சரோஜினி அவர்கள் மக்களுக்கு பயனுள்ள பல்வேறு திட்டங்கள் மிட்ஸ் நிறுவனத்தால் செயல்படுத்தப் படுகின்றன என்றும், இந்நிறுவனம் மேன்மேலும் வளர்ச்சியடைய வேண்டும் என்றும் வாழ்த்தினார்கள். தொடர்ந்து தேசிய காப்பீட்டு திட்ட மேலாளர் திரு.மிதுன், அருட்சகோதரி ஜெரின் ஆகியோர் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். ஜூபிலியை முன்னிட்டு பெண்களுக்கு ஆட்டோ ஓட்டுநர் பயிற்சி வழங்கும் ஆட்டோ அரசி திட்டம் ஆயர் அவர்களால் துவங்கி வைக்கப்பட்டது. பின்னர் ஜூபிலி துவக்கவிழா நினைவாக ஒரு மரக்கன்று நடப்பட்டது. இவ்விழாவில் மறைமாவட்ட முதன்மை குரு Msgr. S. வர்க்கீஸ், எல்.ஐ.சி மார்த்தாண்டம் கிளை மேலாளர் திரு.கிருஷ்ணன், அருட்சகோதரி ஸ்டான்சி, சௌத் இந்தியன் வங்கி மேலாளர் திரு. பிபின், மிட்ஸ் மண்டல இயக்குநர்கள், அருட்தந்தையர்கள், மலங்கரை ஸ்கூல் ஆப் காமேர்ஸ் பேராசிரியர் திரு.அருள் ஜெஸ்டின் தாஸ் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். மேலும் சுய உதவிகுழு கிளஸ்டர் பொறுப்பாளர்கள், கோல்பிங் செயற்குழு உறுப்பினர்கள், மிட்ஸ் பயனாளிகள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு விழாவை சிறப்பித்தனர்.





மிட்ஸ் உறுப்பினர் நலத் திட்டத்தின் வழியாக மிட்ஸ் சுய உதவி குழுக்களிலிருந்து இறந்து போன 9 உறுப்பினர்களின் குடும்பங்களுக்கு ரூபாய் 90,000/- இறப்பு நிதியாக வழங்கப்பட்டது.

மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் வாயிலாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் 8 பேரின் மருத்துவ செலவிற்காக ரூபாய் 34,000/- வழங்கப்பட்டது.

ஜூலை முதல் செப்டம்பர் மாதம் வரை விருட்சம் கடன் உதவி திட்டத்தின் வழியாக 61 மிட்ஸ் சுய உதவி குழுக்களில் உள்ள 312 உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 91,50,000 /- கடனாக வழங்கப்பட்டது.

20.07.2021 அன்று மிட்ஸ் மண்டல இயக்குநர்களாக பொறுப்பேற்ற அருட்தந்தை பிபின் மற்றும் அருட்தந்தை ஜீவன் ஜார்ஜ் ஆகியோரின் பொறுப்பேற்பு நிகழ்வு நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் மண்டல இயக்குநர்களை சால்வை அணிவித்து வரவேற்றார்கள். பின்னர் அருட்தந்தை பிபின் நாகர்கோவில் பணி மண்டல இயக்குநராகவும், அருட்தந்தை ஜீவன் ஜார்ஜ் களியக்காவிளை பணி மண்டல இயக்குநராகவும் செயல்படுவார்கள் என அறிவிக்கப்பட்டது.

சிந்திக்காமல் படிப்பது ஜீரணமாகாமல் உண்பதற்கு சமம்.

தற்கொலை தடுப்பு தினம்

மற்ற உயிரினங்களுக்கு அரிதாகவே தீங்கு செய்ய நினைக்கும் மனித மனம், சட்டென ஒரு நொடிப் பொழுதில் தன் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ள முடிவெடுப்பது மானிட வாழ்வின் புரியாத புதிர்களில் ஒன்று.

நடப்பு ஆண்டு நிலவரப்படி, உலக அளவில் மரணங்களுக்கான முக்கிய காரணங்களில், தற்கொலை 15-ம் இடத்தில் இருக்கிறது. மொத்த மனித உயிரிழப்புகளில் 1.4 சதவீதம் மரணங்கள் தற்கொலையால் தான் நிகழ்கிறது. ஆண்டுக்கு சராசரியாக எட்டு லட்சம் பேர் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். நாற்பது நொடிகளுக்கு ஒருவர் உலகின் ஏதாவது ஒரு மூலையில் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார் என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்.

மக்கள் தொகை அடிப்படையில் தற்கொலை வீதம் ஒரு லட்சம் பேருக்கு 11.4 என்கிற அளவில் உள்ளது. பெரும்பாலும், குறைந்த, நடுத்தர வருவாய் கொண்ட நாடுகளில் தான் இந்த பிரச்சனை அதிகமாக இருக்கிறது என்கின்றன புள்ளி விபரங்கள். நன்கு வளர்ச்சியடைந்த பல ஐரோப்பிய நாடுகளில் 15 முதல் 24 வரையிலான வயதினர் அதிக அளவில் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர்.

ஒரு தற்கொலையில் ஒருவரே இறந்து போகிறார் என்றாலும் ஒவ்வொரு தற்கொலைக்கு பின்னாலும் 25 பேர் அதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட்டு உயிர் தப்புகிறார்கள் என்கின்றன ஆய்வு முடிவுகள். மேலும் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் ஒருவருடன் அந்த துயரம் முடிந்து விடுவதில்லை. அவருக்கு நெருக்கமான நண்பர்கள், உறவினர்கள் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றனர்.

குழந்தையின்மை, கடன், தகாத உறவு போன்ற காரணங்களால் கணவன், மனைவி உறவில் விரிசல் ஏற்படுகிறது. இந்த விரிசல் நாளடைவில் பெரிதாகும் போது தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்குகிறது. அந்த எண்ணத்தை முளையிலேயே கிள்ளி எறியாத போது, அதுவே அடிமனம் வரை ஆழமாய் வேரூன்றி, விலைமதிப்பில்லாத மனித உயிரையும் மாய்த்து விடுகிறது.

15, 20 ஆண்டுகளுக்கு முன், பன்னாட்டு தகவல் தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் இந்தியாவிற்குள் வந்த போது, பணிச்சுமையை தாங்காமல் ஐடி நிறுவன பணியாளர்கள் சிலர், தாங்கள் பணிபுரிந்த நிறுவனத்தின் கட்டடத்தின் மேலிருந்தே குதித்து தற்கொலை செய்து கொண்ட துயர சம்பவங்களை நாம் அவ்வளவு எளிதில் மறந்து விட முடியாது. இன்றும் கூட வேலைப் பழு தாங்கமுடியாமல் காவல்துறையினர், மருத்துவர்கள் என தற்கொலை செய்து கொள்ளும் துயரம் தொடர்ந்து கொண்டு தான் உள்ளது.

தொழிலில் நஷ்டம் ஏற்பட்டு விட்டதாக கூறி, மஞ்சள் நோட்டீஸ் கொடுத்து விட்டு, கொஞ்சமும்

கூச்சம் இல்லாமல் சுற்றி திரிபவர்கள் இருக்கும் இதே சமூகத்தில் தான், அதே தொழில் நஷ்டம் காரணமாக, குடும்பத்தோடு விஷமருந்தி தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களும் இருக்கின்றனர். தொழில் நஷ்டம் காரணமாக ஆற்றில் குதித்து தற்கொலை செய்து கொண்ட காபி டே நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் சித்தார்த்தா இதற்கு சமீபத்திய உதாரணம்.

பத்தாம் வகுப்பு, பிளஸ் 2 மற்றும் மருத்துவ படிப்பிற்கான நுழைவு தேர்வுகளில் தோல்வியடைந்து விட்டால் ஏதோ அத்துடன் வாழ்க்கையே முடிந்து விட்டதாக கருதி உயிரை மாய்த்துக் கொள்ளும் கொடுமை தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. மேலும் போதை பொருளையும் பின்னுக்கு தள்ளிய செல்போனுக்கு அடிமையாகி அதிலிருந்து மீள முடியாமலும், அதனை தடுக்க முயலும் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகள் கொடுக்கும் தண்டனை தற்கொலை.

இள வயதினர் காதலில் தோல்வியை சந்திக்கும் போது "நீ கொடுத்து வைத்தது அவ்வளவு தான்" எனக் கூறி விட்டு, கெத்தாக விடைபெறும் தன்னம்பிக்கையை இன்றைய இளம் தலைமுறையினரிடம் பார்க்க முடிவது ஆரோக்கியமான விஷயம் தான். "ஒன்றை விட்டால் ஒன்மோர் உள்ளதடா"...... "காதலிச்சு தோத்தவனெல்லாம் தற்கொலை செஞ்சுகிட்டா நாட்டுல ஓட்டு போட ஆளே கிடையாது" என்றெல்லாம் நாம் வசனம் பேசினாலும், காதல் தோல்வியால் தற்காலை செய்து கொள்ளும் பலவீனமானவர்கள் இன்றும் இருக்கத் தான் செய்கிறார்கள்.

15-29 வயது உள்ளவர்கள் தற்கொலை முடிவு எடுப்பதற்கான காரணம் பற்றி மனநல மருத்துவர் அசோகன் கூறியது. "முன்பிருந்த வாழ்க்கை முறை இப்போது முற்றிலுமாக மாறி விட்டது. கூட்டு குடும்பம் உடைந்து சிறு குடும்பங்களாக மாறியது. மனிதர்களுடனான பழக்கம் இல்லாமல் மின்னணு சாதனங்களை பெரிதும் நம்ப தொடங்கியதால் நம்மிடமிருந்து நாமே விலகி இருக்கிறோம். இதனால் வெற்றி என்ற ஒன்று மட்டுமே இலக்காக இருக்கிறது. தோல்வியை பற்றி நாம் எண்ணி பார்க்காமல் இருக்கிறோம். பலரிடம் பேசும் போது, எதிர்மறை சம்பவங்களைப் பற்றிய அனுபவம் கிடைக்கும். இழப்பு என்பதன் அர்த்தம் புரியும். ஆனால் இப்போது இழப்பை பற்றிய புரிதல் இல்லாமையால் அது ஏற்படும் போது அதை

எதிர்கொள்ள முடியாமல் இள வயதினர் திணறுகிறார்கள். இதற்கு தற்கொலை தான் நிரந்தர தீர்வாக கருதி உயிரை மாய்த்து கொள்கின்றனர். பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட நான்கு விஷயங்கள் தேவை. அதில் சுயகட்டுப்பாடு மிக முக்கியமான ஒன்று. இரண்டாவது மற்றவர்களோடு எந்த இடர்பாடுகளும் இல்லாமல் பழகுவது, மூன்றாவது வாழ்க்கையின் மீதான நம்பிக்கை, நான்காவது சுயமதிப்பீடு. இவையே மனிதனுக்கு மகிழ்ச்சி அளிப்பதாகும், இவற்றை சரி வர கடைபிடித்தால் தற்கொலை என்ற வார்த்தையே காணாமல் போய்விடும் என்று மருத்துவர் அசோகன் கூறினார்.

அதிகரித்து வரும் தற்கொலைகளை தடுக்கவும், தற்கொலைக்கு முயல்வோருக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை குணப்படுத்தவும் உலக அளவில் திட்டங்கள் செயல்படுத்தப் படுகின்றன. ஐ.நா சபையின் உலக சுகாதார நிறுவனமும்(WHO), தற்கொலை தடுப்புக்கான உலக அமைப்பும்(IASP) இணைந்து கூட்டாக பணியாற்றுகின்றன. ஆண்டுதோறும் செப்டம்பர் 10-ம் நாள் தற்கொலை தடுப்பு தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஒவ்வொரு கருப்பொருளை மையமாக வைத்து மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு அளித்து வருகிறது.

தற்கொலை தடுப்பில் தேசிய உத்திகள் எந்த அளவிற்கு முக்கியமோ அந்த அளவிற்கு தேசிய புள்ளி விபரங்களும் முதன்மையானவை என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம். அதன் கணக்குப்படி, 80 நாடுகள் மட்டுமே தற்கொலை விபரங்களை முறையாக ஆவணப்படுத்துகின்றன. இந்தியாவை பொறுத்தவரை கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நம் நாட்டில் உழவர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் தற்கொலை செய்து கொண்டது, அடுத்தடுத்து வந்த ஆட்சியாளர்களுக்கு நெருக்கடியை உண்டாக்கியது. 1995-2015 காலகட்டத்தில் மூன்று இலட்சம் உழவர்கள் தற்கொலை

செய்துள்ளனர் எனும் விபரம் அதிகாரப்பூர்வமாக வெளியாகி, நாடு முழுவதும் பெரும் அதிர்ச்சி அலைகள் உருவாகின. அதையடுத்து தற்கொலை கணக்கெடுப்பு மூடுமந்திரமாகவும், குழப்படியாகவும் ஆக்கப்பட்டது. எனவே தேசிய உத்திகளை செயல்படுத்தும் நாடுகளுக்குள் இந்தியாவிற்கு இடம் கிடைக்காமல் போய் விட்டது.

தற்கொலை தடுப்புக்கான இலவச தொலைபேசி ஆலோசனை வழங்க தமிழக அரசின் 104 ஹெல்ப் லைன் வசதி செயல்பட்டு வருகிறது. இளவயதினரிடம் அதிக அளவு தற்கொலை பாதிப்பு இருப்பதால், கல்வி நிறுவனங்கள் அளவில் விழிப்பணர்வு, ஆலோசனை உதவி வழங்கப்படுவது அவசியம்.

தமிழகத்தில் முன்மாதிரியாக, செங்கல்பட்டு அரசு மருத்துவ கல்லூரியின் மன நலத் துறையின் சார்பில், (Suicide Prevention And Crisis Helpline – SPACH) என்னும் உதவி மைய எண் கடந்த ஆண்டு முதல் செயல்பட்டு வருகிறது. முதன் முதலில் எம்.பி.பி.எஸ், செவிலியர் படிப்புகள், மருத்துவம் சார் பிற படிப்புகள் என இங்கு படிக்கும் 2 ஆயிரம் மாணவர்கள் அளவில் இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு 24 மணி நேரமும் இயங்கும் செல்பேசி எண்ணை தொடர்பு கொண்டு தற்கொலை தொடர்பான சந்தேகங்களை பகிர்ந்து கொள்ளலாம். அவற்றுக்கு தீர்வு காண மன நல ஆலோசகர்கள், மருத்துவர்கள், பேராசிரியர்கள், முதுநிலை பட்ட மாணவர்கள் உதவுவார்கள். ஒவ்வொரு கல்லூரியிலும் இது போன்ற ஆலோசனை உதவி மையத்தை ஏற்படுத்தினால் இள வயதினரின் தற்கொலையை கணிசமாக குறைக்க முடியும்.

தற்கொலைக்கு பல காரணங்கள் சொல்லப் பட்டாலும், இந்த எண்ணத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான தீர்வும் உங்கள் வசம் தான் உள்ளது. அந்த தீர்வை நோக்கி நீங்கள் ஒரு அடி எடுத்து வைத்தாலே போதும். தற்கொலை எண்ணம் உங்களை விட்டு தலை தெறிக்க ஓடி விடும். குடும்பம், பணி மற்றும் தொழில் நிமித்தமாக உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகளை, உங்களின் மிகச் சிறந்த மன நல ஆலோசகர் களான குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்களிடம் மனம் விட்டு வெளிப்படுத்துங்கள். அல்லது உங்கள் சக நண்பர்கள், நெருங்கிய தோழிகளிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். யோகா, தியானம் போன்ற மனதை கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை கையாளுங்கள். இன்று புதிதாய் பிறந்தோம் என்ற உற்சாகத்தோடு ஒவ்வொரு நாளையும் நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளுங்கள். தற்கொலை எண்ணத்தை கொல்லுங்கள்...... வாழ்வை வெல்லுங்கள்.

- ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் சிறு துண்டு இஞ்சி, சிறிது கறிவேப்பிலை, சீரகம் மூன்றையும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்து குடிக்க அஜீரணம் குணமாகும்.
- தலைபாரமாக இருந்தால் வெற்றிலையுடன் மிளகு சேர்த்து சாப்பிட்டால் குணமாகி விடும்.
- கடுக்காய் தூள், திப்பிலி தூள் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து தேனில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க இருமல் நீங்கும்.
- காலையில் இஞ்சி, கடும்பகலில் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் என சாப்பிட்டு வருவது முதுமையில் நோய் வராமல் தடுக்கும்.

மிட்ஸ் தளிர்கள் உலக திட்டத்தின் வழியாக ஏராளமான ஏழை மாணவர்கள் கல்வி உதவி தொகை பெற்று படித்து இன்று பல்வேறு துறைகளில் பணிபுரிந்து வருகிறார்கள். மேல் நிலை வகுப்பு வரை அதாவது 12 -ம் வகுப்பு வரை படிப்பதற்கு இத்திட்டத்திலிருந்து உதவி தொகை வழங்கப்பட்டு வருகிறது. மேல்நிலை கல்வியை முடித்தவுடன் மாணவர்களின் உயர் கல்விக்காக மாணவர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட சிறுசேமிப்பு தொகையானது கணக்கு முடித்து வழங்கப்படும். இந்த கல்வி ஆண்டில் 12-ம் வகுப்பு முடித்து மேல்படிப்பு செல்ல இருக்கும் மாணவர்களுக்கான கணக்கு முடிக்கும் கூட்டமானது 04.08.2021 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் தலைமையேற்று நடத்தினார்கள். மாணவர்கள் நல்ல முறையில் படித்து உயர்ந்த பட்டங்களை பெற்று நல்ல துறைகளில் பணிபுரியவும், இத்திட்டத்தின் வழியாக கிடைத்த பல்வேறு பயிற்சிகளை அடித்தளமாக கொண்டு ஒழுக்கமுள்ள பிள்ளைகளாக வாழ்ந்து இத்திட்டத்திற்கு சிறப்பு சேர்க்க வேண்டும் என்று மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் மற்றும் திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப் ஆகியோர் வாழ்த்தினார்கள். பின்னர் பயனாளிகள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் இத்திட்டம் வழியாக அவர்களுக்கு கிடைத்த அனுபவங்களை பகிர்ந்தார்கள். தொடர்ந்து மாணவர்களின் சிறுசேமிப்பு தொகை கணக்கு முடித்து வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் தளிர்கள் உலக திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி. வினிதா ராணி அவர்கள் ஒருங்கிணைத்தார்கள்.

கடி ஜோக்ஸ்

பாட்டி : எத்தனை நாளாடா இந்த லாட்டரி சீட்டு வாங்கும் பழக்கம்?

பேரன் : பாட்டி, அது தமிழ்நாட்டிலேயே இல்லையே?

பாட்டி : பொய் சொல்லாதே? இப்போ தான் சட்டைப் பையில இருந்த ரோஸ் கலர் லாட்டரி சீட்டை கிழிச்சு போட்டேன்.

பேரன் : ஐயோ கிழவி அது இரண்டாயிரம் ரூபா நோட்டு....

டாக்டர் : நம்ம ஹாஸ்பிட்டல் விளம்பரத்துக்கு ஒரு பஞ்ச் டயலாக் ஒண்ணு சொல்லு...?

நர்ஸ் : கூட்டிட்டு வாங்க தூக்கிட்டு போங்க பணம் எங்களுக்கு...... பொணம் உங்களுக்கு..........

பாட்டி : டேய் உங்க மிஸ் வர்ராங்க. ஓடிப் போய் ஒளிஞ்சுக்கோடா?

பேரன் : ஐயோ பாட்டி.... நீ போய் ஒளிஞ்சுக்கோ....நீ செத்துட்டேன்னு சொல்லி தான் ஒரு வாரம் லீவ் போட்டு வீட்ல இருக்கேன்.

நோயாளி : டாக்டர் எனக்கு சுகரும், மனைவியும் ஒன்னு தான்...

டாக்டர் : ஏன் அப்படி சொல்றீங்க?

நோயாளி : "ரெண்டையும் என்னால கண்ட்ரோல் பண்ண முடியலை டாக்டர்......."

ஆசிரியர் : ஏன்டா 20 நாளா பள்ளிக்கு வரலை......?

மாணவன் : எங்கப்பா தான் சொன்னாரு, ஒரே இடத்துக்கு அடிக்கடி போனா மரியாதை கிடைக்காதுன்னு..... அதான் வரலை..

மாணவன் 1 : நம்ம டீச்சருக்கு என்னாச்சு.....?

மாணவன் 2 : ஏன் ஏன்டா கேக்குறே......?

மாணவன் 1 : திருக்குறளை போர்டுல எழுதிட்டு, அவங்களே இதை யார் எழுதினதுன்னு கேக்குறாங்க!

கேரளாவில் ஓணம் பண்டிகை மிக சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. திருவோணத்தின் ஸ்பெஷல் அடை பிரதமன்தான். அதை எளிமையாக வீட்டில் செய்வது எப்படி என பார்க்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி அடை	- 50 கிராம்
வெல்லம்	- 120 கிராம்
நீர்த்த தேங்காய் பால்	- 75 மிலி
கெட்டியான தேங்காய் பால்	- 100 மிலி
தேங்காய் துண்டுகள்	- தேவையான அளவு
முந்திரி	- 5 கிராம்
உலர்ந்த இஞ்சி தூள்	- 3 கிராம்
ஏலக்காய் பொடி	- 2 கிராம்
நெய்	- தேவையான அளவு

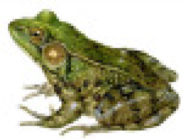
செய்முறை

அரிசியை ஊறவைத்து நைசாக கெட்டியாக அரைத்து கொள்ளவும். அரைத்த மாவை வாழை இலையில் நெய் தடவி மெலிதாக பரப்பி, மடித்து நூலால் கட்டி இட்லி தட்டில் வைத்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வெந்த மாவு ஆறியதும் இலையிலிருந்து உரித்து எடுத்து, மிகவும் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

பின்னர் அரை கப் தண்ணீரில் வெல்லத்தை கரைத்து, வடிகட்டி, அதிலுள்ள கசடுகளை நீக்கவும். 2 தேக்கரண்டி நெய்யை சூடாக்கி முந்திரி மற்றும் தேங்காய் துண்டுகளை வறுக்கவும். அதே பாத்திரத்தில் மேலும் சிறிது நெய் சேர்த்து சூடாக்கி அடையை மிதமான அல்லது குறைந்த தீயில் 4 முதல் 5 நிமிடங்கள் வறுக்கவும். இப்போது வெல்லம் கரைத்த நீரை அடையில் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் அது கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விடவும்.

கெட்டியானவுடன், அதில் நீர்த்த தேங்காய் பாலை சேர்க்கவும். அது மீண்டும் கெட்டியாகும் வரை மிதமான தீயில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு, கெட்டியான தேங்காய் பால், வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய் பொடி மற்றும் தேங்காய் துண்டுகளை சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கி விட்டதை உறுதி செய்த பிறகு அடுப்பை அணைத்து விடலாம். இப்போது ருசியான அடை பிரதமன் ரெடி.

1. தவளைகள் தண்ணீரில் வாழ்ந்தாலும் அந்த தண்ணீரை குடிக்கவே குடிக்காது.



2. 11 நாடுகளை எல்லையாக கொண்ட நாடு சீனா

3. மனித உடலிலேயே மூக்கின் நுனி தான் மிகவும் குளிர்ச்சியான பாகம்

4. தக்காளியில் உள்ள லைகோபீன் எனப்படும் பொருள் தக்காளிக்கு சிவப்பு நிறத்தை அளிக்கிறது.

நமது மூளையின் மொத்த எடையில் 60 சதவீதம் கொழுப்பால் ஆனது.

மூளைக்கு வலி தெரியாது. எனவே நாம் விழித்திருக்கும் போதே மூளையில் அறுவை சிகிட்சை செய்ய முடியும்.

ஒரு கண்ணாடியின் மறுபக்கம்

கற்காலத்தின் கரடு முரடான பொழுதுகள் முடிவடைந்து கொண்டிருந்த நேரம். முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி அறிமுகமான பொழுது, ஒருவன் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி ஒன்றை வாங்கினான். ஓர் அறைக்குள் சென்று தன் முகத்தை பார்த்தான். ஆனால் தெரிவது அவனது முகமென்று அவனுக்கு தெரியாது. முகம் தெரிந்ததும் துள்ளிக் குதித்தான். தன் தந்தையின் முகம் தான் தெரிகிறது. தந்தை தன்னிடம் பேசுகிறார் என்று தாவிக்குதித்தான். அடிக்கடி பேசினான், அடிக்கடி பார்த்தான், சிரித்தான், அழுதான் மெய்சிலிர்த்துப் போனான்.

இதைப்பார்த்த மனைவி ஏன் இவர் இப்படி குதூகலிக்கிறார், யாரிடம் பேசுகிறார் என்று சந்தேகப்பட்டாள். இன்னொரு பெண்ணிடம் தான் பேசுகிறார் என்ற முடிவுக்கு வந்து கணவனிடம் கேட்டும் விட்டாள்.

அவன் மறுத்தான். என் தந்தை தான் என்னுடன் பேசுகிறார் வேண்டுமென்றால் நீயே பார்த்துக் கொள் என்று கண்ணாடியை மனைவியின் கையில் கொடுத்தான். கண்ணாடியை வாங்கிய மனைவி அதில் பார்த்தபோது ஒரு பெண்ணின் முகம் தெரிந்தது. அது தனது முகம் என்பதை அவள் அறியவில்லை.

இவள் தான் உங்கள் கள்ளக்காதலியா என்று எகிறி குதித்தாள். விவகாரம் விவாகரத்து வரை சென்றது. இந்த பிரச்சனையை தீர்த்து வைக்க புத்த துறவி ஒருவர் அழைக்கப்பட்டார். விபரமறிந்த துறவி "அந்த கண்ணாடியை முதலில் என்னிடம் கொடுங்கள் நான் பார்க்கிறேன்" என்றார்.

கண்ணாடி கொண்டு வரப்பட்டது. கண்ணாடியை பெற்றுக்கொண்ட துறவி முகம் பார்த்தார். அதில் துறவியின் முகம் தெரியவே அவரும் தனது முகமென்று அறியவில்லை. இந்த ஊரில் மகா பெரிய புத்த துறவி நான் தான். இப்போது எனக்கு தெரியாமல் இன்னொரு புத்த துறவியா? எனக்கு இன்னொரு வில்லனா? முடியாது என்று கோபம் கொண்ட துறவி கண்ணாடியை தரையில் போட்டு உடைத்தார். பிரச்சனை தீர்ந்தது.

யதார்த்தம் தெரியாமல் அவசரப்பட்டு முடிவெடுப்பதால் தான் இன்று உறவுகளுக்கிடையே பிரிவினைகளும், பிரச்சனைகளும் ஏற்படுகின்றன. தவறை உண்மை என்று சாதிக்கும் மனநிலையை மாற்றுவோம். மன நிறைவோடு வாழ்வோம்.

தமிழ் கொஞ்சம் ...

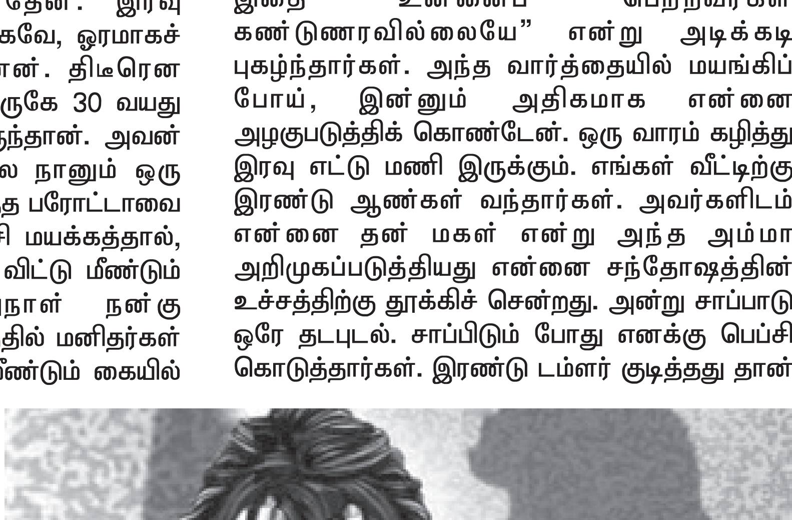
	விளக்கம்
இட்டு கெட்டது காது	❖ குச்சியை சதா காதில் விட்டு குடைவதால் காது கெடும்.
இடாது கெட்டது கண்	❖ மையை இடாததால் கண் கெடும்
கேட்டு கெட்டது குடி	❖ பிறர் சொல்லும் கோள் வார்த்தைகளை காது கொடுத்து கேட்டால் குடும்பம் சீரழியும்
கேளாது கெட்டது கடன்	❖ அடிக்கடி கேட்காததால் கொடுத்த கடன் திரும்பி வராமல் அழியும்
பார்த்து கெட்டது பிள்ளை	❖ தயவு தாட்சண்யம் பார்த்து கண்டிக்காமல் இருந்தால் பிள்ளைகள் திருந்தாமல் கெட்டுப் போவார்கள்.
பாராமல் கெட்டது பயிர்	❖ அடிக்கடி போய் பார்க்கவில்லையானால் பயிர் கெடும்
உண்டு கெட்டது வயிறு	❖ அடிக்கடி உண்பதால் வயிறு கெடும்
உண்ணாமல் கெட்டது உறவு	❖ உறவினர் வீடுகளில் விசேஷ காலங்களில் நாம் கலந்து உண்ணவில்லையானால் உறவினர் நட்பு கெடும்.

விலையாகும் மனிதம்

அவள் சேலத்து பெண்மணி. பெயர் மாலினி. வயது 30. இரயில் நிலையத்தில் எதிர் கொண்ட அந்த பெண் தன் சக பயணியிடம் பகிர்ந்து கொண்ட அவலங்கள்.

அப்போது எனக்கு வயது பதினொன்று. மூன்று வயதில் தாயை இழந்த எனக்கு அப்பாவே எல்லாமானார். ஆனால் நாளடைவில் அதுவே தொல்லையாக மாறியது. அப்பாவின் இரவு சீண்டல்களை வெளியே சொல்ல முடியாமல் வீட்டை விட்டு வெளியேறி இரயில் ஏறி சென்னை வந்தடைந்தேன். அன்று முழுவதும் இரயில் நிலையத்தையே சுற்றி வந்தேன். இரவு நேரமானதும் தூக்கம் அதிகரிக்கவே, ஓரமாகச் சென்று படுத்துறங்கி போனேன். திடீரென விழித்து பார்த்த போது, என் அருகே 30 வயது மதிக்கதக்க ஆடவன் அமர்ந்திருந்தான். அவன் "பயப்படாதே, உன்னைப் போல நானும் ஒரு அனாதை. சாப்பிடலாம் என்று இந்த பரோட்டாவை வாங்கி வந்தேன்" என்றான். பசி மயக்கத்தால், அவன் கொடுத்ததை சாப்பிட்டு விட்டு மீண்டும் உறங்கிப் போனேன். மறுநாள் நன்கு விடிந்திருந்தது. இரயில் நிலையத்தில் மனிதர்கள் நடமாட்டம் அதிகரித்திருந்தது. மீண்டும் கையில் ஏதோ உணவு பொட்டலத்துடன் அவன் என்னை தேடி வருவதை பார்த்தேன். "நன்றாக தூங்கினாயா? உனக்கு இட்லி வாங்கத் தான் போனேன்" என்றான். அவன் கண்ணில் பாசம் இருந்தது. மூட்டை தூக்கி சாப்பாடு வாங்கி தருவதாக கூறினான். நான் இட்லி சாப்பிட ஆரம்பித்த போது, அவன் கதையை அழுது கொண்டே பகிர்ந்து கொண்டான். முழுவதும் நம்பினேன். இப்படியே மூன்று நாட்கள் கடந்தது. நான்காம் நாள்,"நீ இங்கிருப்பது பாதுகாப்பல்ல. எனக்கு தெரிந்த ஒரு அம்மாவிடம் இருந்து கொள். பிறகு நீயும் நானும் ஏதாவது ஒரு வேலை செய்து பிழைத்துக் கொள்ளலாம்" என்றான். எனக்கும் அது சரி என்று படவே, அவன் கூட்டிச் சென்ற அம்மாவின் வீட்டில் தங்கினேன்.

அந்தம்மா என்னை மிகவும் பாசமாக கவனித்துக் கொண்டார்கள். "பியூட்டி பார்லர்" கொண்டு சென்று என்னை அழகுபடுத்தினார்கள். "இத்தனை அழகு உன்னுள் கொட்டிக் கிடக்கிறது. இதை உன்னைப் பெற்றவர்கள் கண்டுணரவில்லையே" என்று அடிக்கடி புகழ்ந்தார்கள். அந்த வார்த்தையில் மயங்கிப் போய், இன்னும் அதிகமாக என்னை அழகுபடுத்திக் கொண்டேன். ஒரு வாரம் கழித்து இரவு எட்டு மணி இருக்கும். எங்கள் வீட்டிற்கு இரண்டு ஆண்கள் வந்தார்கள். அவர்களிடம் என்னை தன் மகள் என்று அந்த அம்மா அறிமுகப்படுத்தியது என்னை சந்தோஷத்தின் உச்சத்திற்கு தூக்கிச் சென்றது. அன்று சாப்பாடு ஒரே தடபுடல். சாப்பிடும் போது எனக்கு பெப்சி கொடுத்தார்கள். இரண்டு டம்ளர் குடித்தது தான்



ஞாபகம் இருக்கிறது. அதன் பிறகு சுயநினைவு திரும்பியதும் நான் இருப்பது மும்பை என்று தெரிய வந்தது. என்னைப் போன்று நிறைய பெண்கள் அந்த வீட்டில் இருந்தார்கள். நான் தள்ளப்பட்டது வீடல்ல. விபச்சார விடுதி.

முடிந்த மட்டும் அழுதேன். எதுவும் பயனளிக்கவில்லை. அங்கும் ஓர் "அம்மா" இருந்தாள். இவள் என்னை இந்தியில் கொஞ்சினாள். ஆனால் பயமாக இருந்தது. அதிகம் சாப்பிட்டால் அடிப்பாள். அவள் சொல்லியபடி தான் நாங்கள் எடை போட்டிருக்க வேண்டும். பத்து நாட்கள் கழித்து ஆண்களின் காமப் பசிக்கு இரையாக்கப்பட்டேன். ஒவ்வொரு நாளும் என் உடல் இயந்திரமான வாழ்க்கைக்கு பழக்கப்பட்டு கொண்டது. இப்படியே 5 ஆண்டுகள் உருண்டோடி விட்டன. ஆனால் எப்படியாவது வெளியேறி விடவேண்டும் என்ற வெறி எனக்குள் எரிந்து கொண்டிருந்தது. அப்போது தான் சமூக சேவை செய்யும் நிறுவனமொன்று எங்களைப் போன்ற விலைமாதர்களை விடுவிக்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருந்ததைப் பற்றி கேள்விப்பட்டேன். யாருக்கும் தெரியாமல், என்னிடம் இரவு நேரம் வந்த ஓர் ஆணிடம் காலில் விழுந்து கடிதத்தை அஞ்சல் செய்தேன். அடுத்த வாரமே அவர்களின் உதவியால் தப்பித்து வெளியே வந்து விட்டேன் என்ற அவளிடம் தொலைத்து விட்ட வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்ற வீராப்பு தென்பட்டது. தற்போது கீரை வியாபாரம் செய்யும் இவள் ஆண் துணையில்லாமல் வாழ முடிவு செய்துள்ளாள்.

இன்று இது போன்ற மாலினிகளின் எண்ணிக்கை மிகுந்து காணப்படுகிறது. முதலாளித்துவ சந்தையில் பெண் விலைபோகும் நுகர்வுப் பொருள். பிறந்த, புகுந்த குடும்ப சூழலின் காரணமாக பெண்கள் வேறு பாதை அமைக்க முற்படும் போது கருணை/பரிவு என்று முகமூடி அணிந்து வலம் வரும் இடைத்தரகர்களிடம் மாட்டிக் கொள்ளும் அபாயம். அதுவே வினையாக மாறி விடும் நிலை. தவறிச் செல்லும் இளம் உள்ளங்களுக்கு சரியான வழி காட்டுவதும், பெண் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் குடும்பத்திலேயே பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்கி கொடுப்பதும், சிவப்பு விளக்குகளின் கதவுகள் உடைபட கரங்களை இணைப்பதும் நம் மனித நேய கடமை.

பெயர் : **W. நிதின் சாமுவேல்**

பிறந்த நாள் : **21.07.2021**

வயது : ***16***

தனியாய் நிலவொன்று
வானம் விட்டு பூமி வந்து
என்னுலகில் என் கண்முன்னே
இளவலாய் வலம் வருகிறதோ.....இன்று
பிறந்த எங்கள் வெண்ணிலவுக்கு
பிறந்த நாள் நல்வாழ்த்துக்கள்....!

- திருமதி. ஜெஸ்லின் பிரேமலதா
திரு.வில்லியம்

கோல்பிங் குடும்பங்களின் வளர்ச்சிக்கு ...

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தில் செயல்பட்டு வரும் கோல்பிங் இயக்கமானது பல்வேறு திட்டங்களை சிறப்பாக செயல்படுத்தி வருகிறது. இவ்வியக்கத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி புதுப்பொலிவுடன் செயல்படுத்த முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அதற்காக 27.08.2021 அன்று கோல்பிங் இந்தியாவின் தேசிய இயக்குநர் அருட்தந்தை மரிய சூசை மற்றும் குழுவினர் மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் கோல்பிங் இயக்க செயல்பாடுகளை பார்வையிட்டார்கள். காலை 10 மணியளவில் செயற்குழு உறுப்பினர்கள் கூட்டம் மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட கோல்பிங் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் தலைமையில் நடைபெற்றது. அக்கூட்டத்தில் தேசிய இயக்குநர் அருட்தந்தை மரிய சூசை அவர்கள கலந்து கொண்டு, கோல்பிங் இயக்கம் புலம் பெயர்ந்தோருக்காக துவங்கப்பட்ட ஒரு இயக்கமாகும். காலத்திற்கேற்ப மாற்றம் கொண்டு வந்தால் மட்டுமே இவ்வியக்கத்தை வளர்ச்சியின் பாதையில் செயல்படுத்த முடியும் என்று கூறினார்கள். மேலும் கோல்பிங் உறுப்பினர்கள் 25 முதல் 45 வயதிற்கு உட்பட்டவராக இருக்க வேண்டும் என்றும் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு கடன் வழங்கப் படுவது தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்தும் விளக்கமளித்தார்கள். தொடர்ந்து CIGP வழங்கப்பட்ட பாத்திமாநகர் கோல்பிங் குடும்பத்தை பார்வையிட்டு சிறப்பாக செயல்படுவதாக பாராட்டினார்கள். மேலும் இயக்குநருடன் வருகை தந்திருந்த குழுவினர் கோல்பிங் செயல்பாடுகள், கணக்குகள் பதிவு செய்யும் முறைகளை ஆராய்ந்து நிறை குறைகளை சரிசெய்ய ஆலோசனைகள் வழங்கினார்கள். இந்த கூட்டத்தில் மொத்தம் 24 செயற்குழு உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

உங்கள் அறிவிற்கு ஒரு சவால்

இடமிருந்து வலம்

1. உலகின் மிகப்பெரிய பிரமிட் எங்குள்ளது? (4)
3. பிணங்களை தோண்டித் தின்னும் விலங்கு எது?(6)
5. நிலவில் ஏற்றப்பட்ட முதல் கொடி எந்த நாட்டினுடையது?(3)
6. வயிற்றில் பல் இருக்கும் உயிரினம் எது?(3)
8. நீரை அருந்தாத நீர் வாழ் உயிரினம் எது?(4)
10. இரண்டு இரைப்பைகளை கொண்ட பிராணி எது?(2)
18. ஸ்பெயின் நாட்டின் தேசிய விளையாட்டு எது?(6)
22. தக்காளிப் பழத்தில் உள்ள அமிலம்? (9)

மேலிருந்து கீழ்

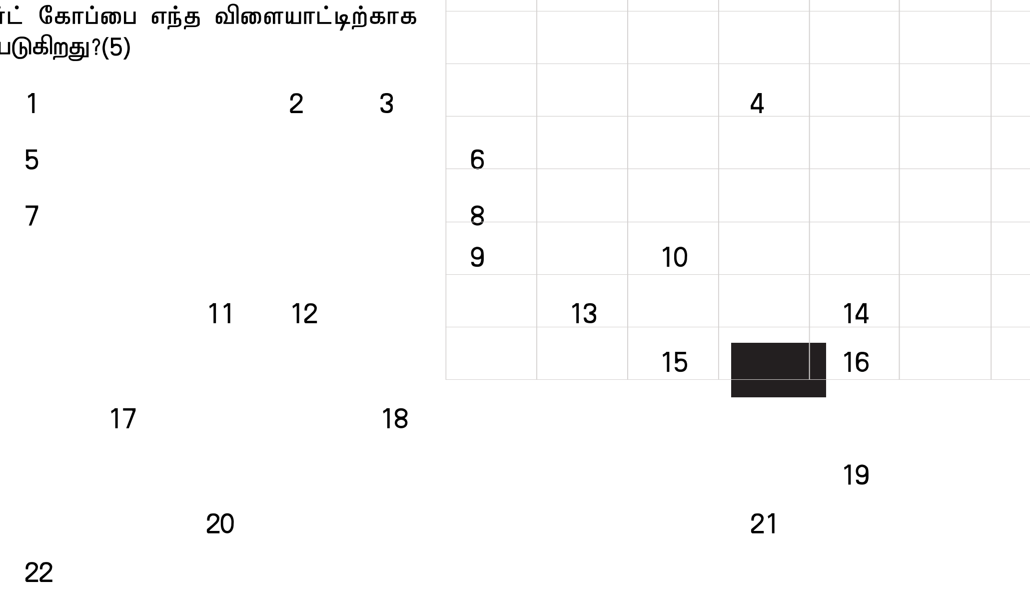
2. ராணுவம் அமைத்துக் கொள்ளாத நாடு எது?(5)
3. தமிழகத்தின் இருண்டகாலம் எது?(9)
4. மிக வெப்பமான கோள் எது?(3)
7. உலகிலேயே மிக நீளமான சுற்றுப் பிரகாரம் உள்ள கோவில் எது?(7)
9. திருக்கோவிலூர் பகுதியை ஆண்ட மன்னன்?(2)
11. வாத்துக்கள் முட்டையிடும் நேரம் எது?(4)
12. டிவாரண்ட் கோப்பை எந்த விளையாட்டிற்காக வழங்கப்படுகிறது?(5)
16. மழை பெய்தால் தேவைப்படுவது?(2)
17. இந்தியாவில் வைர சுரங்கங்கள் எங்குள்ளன?(3)
19. சூரியனை நேருக்கு நேர் பார்க்க கூடிய பிராணி எது?(3)

கீழிருந்து மேல்

11. உலகின் மிகப் பெரிய தீபகற்பம் எது?(4)
13. அதிகாலையில் கூவும் பறவை?(3)
14. மத்திய அரசின் தலைமையகம் அமைந்துள்ள இடம்?(5)
17. சணல் அதிக அளவு உற்பத்தியாகும் நாடு எது?(6)
20. கடலில் எழுவது?(2)

வலமிருந்து இடம்

14. பாரதிதாசன் பிறந்த ஊர் எது? (5)
15. குறிஞ்சிப் பாட்டை பாடியவர்? (4)
19. திருமாவளவன் என்ற பெயர் கொண்ட சோழன்?(5)
21. இந்தியாவின் இணைப்பு மொழி எது?(5)



குறிப்பு : சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து தக்க பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் அக்டோபர் 30. 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 ராஜீவ்காந்தி நகர் சுய உதவி குழு, ஆற்றூர் கிளஸ்டர்
திருமதி. சரஸ்வதி, மிட்ஸ் வாணியன்விளைII சுய உதவிகுழு, குழித்துறை கிளஸ்டர்

ஜூன் மாத குறுக்கெழுத்து போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்

திருமதி. நிஜா, மிட்ஸ் ராஜீவ்காந்தி நகர் சுய உதவிகுழு, ஆற்றூர் கிளஸ்டர்

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

CRS - பணியாளர் ஒருங்கிணைப்பு கூட்டம்

22.07.2021 அன்று தமிழக சமூகப் பணி மையம் செயல்படுத்தும் Catholic Relief Service (CRS) குழந்தைகள் நல திட்டத்தின் ஒருங்கிணைப்பு கூட்டமானது கல்லுவிளை சமூகப் பணி மையத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. காலை 10 மணியளவில் நடைபெற்ற இக்கூட்டத்தில் தமிழக சமூகப் பணிமையத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஆல்பர்ட் தம்பி துரை, இணை இயக்குநர் அருட்தந்தை ஆரோக்கிய சாமி, CRS இயக்குநர் அருட்தந்தை செலஸ்டின், மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட சமூகப் பணிமைய இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார், கோட்டார் மறைமாவட்ட சமூகப் பணிமைய இயக்குநர் அருட்தந்தை மைக்கேல் ராஜ், தக்கலை மறைமாவட்ட சமூகப் பணிமைய இயக்குநர் அருட்தந்தை அபி, குழித்துறை மறைமாவட்ட சமூகப் பணிமைய இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண் மைக்கேல் ராஜ், CRS திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு.அருளப்பா, தமிழக சமூகப்பணி மையத்தின் திட்ட அலுவலர் திரு.செல்லபாண்டி மற்றும் மறைமாவட்ட CRS திட்ட அலுவலர்கள், களப்பணியாளர்கள், தன்னார்வலர்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். இந்த கூட்டத்தில் பணியாளர்களின் பொறுப்புகள் மற்றும் பணிகள் என்னென்ன என்பது குறித்து விளக்கமளிக்கப் பட்டது. பொது கூட்டம் நிறைவடைந்த பின் அருட்தந்தை நெல்சன் அவர்கள் **Change the way we care** என்ற தலைப்பில் பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளித்தார்கள். மாலை 4 மணியளவில் கூட்டம் நிறைவடைந்தது.

புத்தகங்கள் இல்லாத வீடு சாளரங்கள் இல்லாத அறை போன்றது

இலட்சியத்தை நோக்கி...

புதைக்கப்படவில்லை விதைக்கப்படுகிறோம் என்றுணர்ந்த விதை இருளுக்கு அஞ்சாது. ஒதுக்கப்படவில்லைசெதுக்கப்படுகிறோம் என்றுணர்ந்த மனம் தோல்விக்கு அஞ்சாது.

புறம்போக்கு நிலம், ஓட்டை குடில், குடிகார கணவன், இரண்டு பெண்,ஒரு ஆண் என மூன்று குழந்தைகள், எந்த பெண்ணாலும் எதிர் கொள்ள இயலாத பிரச்சனைகள். இத்தனை இன்னல்களை தாங்கி கொண்டு இந்த உலகில் வாழ வேண்டுமா என்ற விரக்தியுடன் வாழ்ந்து வந்த பிறேமாவுக்கு வயது 50. அழகர்கோணம் பகுதியில் புறம்போக்கு நிலத்தில், மழை நின்ற பின்னும் கண்ணீர் வடிக்கும் ஓட்டை ஓலை குடிசைக்குள் வயதுக்கு வந்த பிள்ளைகள் வீட்டில் இருக்கும் கவலை இல்லாமல் தினமும் குடித்து கும்மாளமிடும் கணவன், நீரிழிவு, ஆஸ்துமா இரத்த அழுத்தம் என விலை கொடுக்காமல் கிடைத்த நோய்கள் என அனைத்தையும் தாங்கி கொண்டு தனக்கொரு விடிவு காலம் பிறக்காதா என்ற ஏக்கத்தில் வாழ்ந்து வந்த பிறேமாவின் வாழ்வில் 2016-ம் ஆண்டு புதிய விடியல் ஆரம்பமானது.

கைதூக்கிவிட ஆளில்லையே, உறவினர்கள் ஒதுக்கி வைக்கின்றார்களே, வாழ வழிக்கு என்ன செய்வது, பிள்ளைகளை கரை சேர்ப்பது எப்படி என்று ஏங்கிய பிறேமாவுக்கு கரம் கொடுத்தது மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம். ஏழ்மையான குடும்ப சூழலிலும் பிரேமாவின் தன்னம்பிக்கையை கண்டு வியந்த மிட்ஸ் நிறுவனம் 30-03-2016 அன்று மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தில் பயனாளியாக சேர்த்து தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் பயிற்சி, தொழில் முனைவோர் பயிற்சி போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகளை அளித்து தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்க செய்தது. பின்னர் 2017-ம் ஆண்டு ஜுலை 13-ம் தேதி பசு வளர்ப்பதற்காக ரூபாய் 10,000/- ஐ பெற்றுக் கொண்ட பிறேமா பாலைவனத்தில் நீரூற்றை கண்டது போன்று மகிழ்ச்சியின் எல்லைக்கு சென்று விட்டார். மிட்ஸிலிருந்து பணத்தை பெற்றுக்கொண்டு பசு வாங்கி அதை பிள்ளை போன்று பேணி வளர்த்தார்கள் பிறேமாவும் அவரின் பிள்ளைகளும் பசுவின் பாலை விற்று தன் குடும்ப செலவை ஓரளவு சமாளித்து வந்த பிறேமா சிறிய அளவில் ஓலை முடைதல் தொழிலும் செய்து வந்தார். செப்டம்பர் 20, 2018 அன்று ஓலை முடையும் தொழிலை விரிவாக்கம் செய்வதற்காக குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் வழியாக ரூபாய் 10,000/- பெற்றுக்கொண்ட பிறேமா தன் ஓலை முடைதல் தொழிலை விரிவுபடுத்தி வருமானத்தை பெருக்கும் முயற்சியில் ஈடுடுபட்டார். எப்படியாவது நிலம் வாங்கி விட வேண்டும் என்ற பிறேமா தன்னால் நிச்சயம் முடியும் என்ற முனைப்புடன் குடும்பமாக அயராது உழைத்து நிலமும் வாங்கி விட்டார். ஆகஸ்ட் 07,2019 அன்று ஆடு வளர்க்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்ட பிறேமாவின் ஆசையும் நிறைவேறியது. குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் வழியாக கிடைத்த 12000 ரூபாயில் ஆடு வாங்கி வளர்க்க தொடங்கினார் பிறேமா. பிள்ளைகளையும் படிக்க வைத்து குடும்ப

செலவையும் எதிர்கொண்டு நிலமும் வாங்கியாகி விட்டது. அடுத்து மகளின் திருமணம். இதுவரை கைகொடுத்த கடவுள் கைவிடமாட்டார் என்ற தன்னம்பிக்கையுடன் வெறித்தனமாக வேலைகளை செய்த பிறேமா தன் மூத்த மகளின் திருமணத்தையும் வெற்றிகரமாக நடத்தி முடித்தார். மின்சாரம் இல்லாமல் இருந்த பிறேமாவின் வீட்டிற்கு மின் வசதிக்காக மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம் 2020 அக்டோபர் 21-ல் உதவிக்கரம் நீட்டியது. தற்போது நான்கு பசுக்கள் ஆறு ஆடுகள் 25 கோழிகள் ஒலை முடைதல் என பன்முக தொழில்களுடன் தன்னம்பிக்கை தாரகையாக புன்முறுவல் பூக்கும் முகத்துடன் வலம் வருகிறார் பிறேமா. மோசமான குடும்ப சூழல், வாழ்க்கையில் விரக்தி , சர்க்கரை நோய், ஆஸ்துமா, இரத்த அழுத்தம் இவற்றால் பாதிப்புக்குள்ளான பிறோமாவால் இவ்வளவு சாதிக்க முடிந்தால் நம் ஒவ்வொருவராலும் சாதிக்க முடியும் பிறோமாவின் வெற்றி பயணங்கள் தொடரட்டும்.

MR 3298
பிறேமா, அழகர் கோணம்

பேசாத மௌனங்கள்

தோளில் தன் மகனை தூக்கி கொண்டு பேருந்தில் சென்றார் அவர். முகத்தில் ஏனோ ஒரு கவலை 'டிக்கெட்' என்று நடத்துனர் கேட்ட போது பதில் எதுவும் பேசவில்லை.

'யோவ் எங்கயா போகணும்'னு கண்டக்டர் டென்சன் ஆக, நடுங்கும் கைகளில் இருந்த காசினை வெடுக்கென்று பிடுங்கி கொண்டு 'காலங்காத்தால வந்துட்டானுங்க' என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டே நகர்ந்தார் கண்டக்டர்.

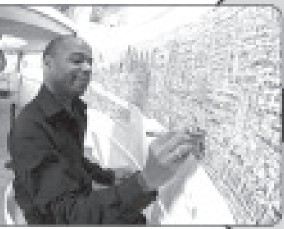
ஜன்னல் ஓரத்தில் அமர்ந்திருந்ததாலோ என்னவோ காற்றும் தூசியும் கண்ணில் பட்டு கண் கலங்கினார் அவர். தோளில் கிடந்த துண்டை எடுத்து கண்களை துடைத்துக் கொண்டு, தொடர்ந்து மௌனமாகவே பயணித்துக் கொண்டிருந்தார். அவருடன் வந்திருந்த மற்றொரு நபர் அவரை இறுக்க பற்றிக் கொண்டிருந்தார். ஏதாவது ஒரு துயர சம்பவம் அவர் வாழ்வில் நடந்திருக்கிறது என்று மட்டும் தெரிந்தது.

பேருந்து நிறுத்தம் வந்தவுடன் இறங்கிய அவர்கள் தோளில் பிள்ளையை சுமந்து கொண்டு நடக்க தொடங்கினர். சிறிது தூரம் சென்ற பின் அவர்கள் சென்ற இடம் அனைவரையும் ஒரு நொடிப் பொழுது அதிர வைத்தது. ஆம் அவர்கள் சென்ற இடம் சுடுகாடு. சில நெருங்கிய சொந்தங்கள் அங்கு கூடி இருந்தனர். அவர்களை பார்த்ததும் தோளில் தூக்கி வந்த தன் மகனை கீழே கிடத்தி, தலையிலும், மார்பிலும் அடித்துக் கொண்டு கதறி அழுதார் அந்த நபர். எதனால் அந்த நபரின் மகன் இறந்தார் என்ன காரணம் என்று தெரியவில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் தெளிவாக புரிந்தது. இறுதிச் சடங்கை கூட திருவிழா போல் கொண்டாடும் இந்த காலத்தில் இறந்து போன தன் மகனை பாடை கட்டி தூக்கி வரும் அளவுக்கு கூட அவரிடம் பணம் இல்லை என்று.

உயிருக்குயிரான தன் மகனை தோளில் சுமந்து கொண்டு துக்கத்தை நெஞ்சில் புதைத்து கொண்டு கண்டக்டருக்கு தெரியாமல், இறந்து போன தன் மகனை மயானம் வரை தன் தோளில் சுமந்து வந்த அந்த தந்தையின் வலி இந்த உலகில் நாம் அனுபவிக்கும் எந்த வலிக்கும் ஒப்பாகாது.

சில நேரங்களில் பகைவன் போல
தெரிந்தாலும் உன் பாசத்தை
மிஞ்சிட யாரும் இல்லை
இவ்வுலகில் .....

ஆச்சரியப்பட வைக்கும் உலகின் அதிசய மனிதர்கள்



ஸ்டீபன் வில்ட்ஷைர்

மனித கேமரா என்றழைக்கப்படும் இவர் கண்ணில் பார்க்கும் எதையும் ஒரு சிறு பிழையின்றி அப்படியே வரைந்து விடும் அதீத திறமையை கொண்டுள்ளார். இவர் வரைகின்ற படங்களையும் கேமராவில் எடுக்கும் படங்களையும் ஒப்பிட்டு பார்த்தால் ஒரு பிழை கூட இருக்காதாம்.

மைக்கேல் லோடிடோ

இவர் இரும்பு, கண்ணாடி, ரப்பர் போன்ற அனைத்தையும் சர்வ சாதாரணமாக உண்ணும் திறமை கொண்டவர். இவர் இதுவரை ஒரு விமானம், 21 தொலைக்காட்சிகள், 1 கட்டில், 2 பீரோ போன்றவற்றை சாப்பிட்டு உயிர் வாழ்கிறார்.

டிம் கிரிட்லண்ட்

இவருக்கு பிறப்பு முதலே வலியை உணரும் தன்மை இல்லை. இதனால் கம்பியை வைத்து உடலில் பல பகுதிகளில் ஓட்டை போடுவது, நெருப்பு துண்டுகளை விழுங்குவது போன்ற சாகச செயல்களை செய்து பிழைப்பு நடத்தி வருகிறார்.

ஸ்லாவிசா பல்ஜிக்

செர்பியாவில் பிறந்த இவரின் உடம்பிலிருந்து வெளியேறும் மின்சாரத்தால் தண்ணீரை தன் கைகளில் வைத்தே 97 டிகிரி வரை சூடு செய்ய முடிகிறது.

கிம் பீக்ஸ்

இவரால் மிகப்பெரிய புத்தகத்தினை கூட ஒரு மணி நேரத்தில் படித்து முடிக்க முடியும்.இடது கண்ணில் ஒரு பக்கத்தையும், வலது கண்ணில் இன்னொரு பக்கத்தையும் ஒரே சமயத்தில் படிக்க முடியும். அவற்றிலிருந்து கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு 98 சதவீதம் சரியாக பதிலளிக்கவும் செய்கிறார். எனவே இவர் மனித என்சைக்ளோபீடியா எனவும் அறியப்படுகிறார்.

மிட்ஸ் சமூகப்பணிமையம் ஜூலை 09, 1997 அன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டு 25 ஆண்டுகள் சிறப்புற செயல்பட்டு தற்போது வெள்ளி விழா காணும் இத்தருணத்தில் இதன் துவக்க விழாவானது 29.07.2021 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து எளிய முறையில் கொண்டாடப்பட்டது. ஜூபிலி ஆண்டின் துவக்கத்தின் அடையாளமாக 28.07.2021 அன்று இரவு 8 மணிக்கு மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களும் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து மெழுகுவர்த்தி ஏந்தி இந்நிறுவனத்தை வெற்றிகரமாக வழிநடத்திய இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டுகோள் விடுத்திருந்தோம். அதனை ஏற்று மெழுகுவர்த்தி ஏந்தி இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்திய அனைத்து மிட்ஸ் உறுப்பினர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

இவண்,
இயக்குநர், மிட்ஸ்

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு

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

இதழின் கடைசி பக்கம்

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : Rs.1000/-
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : Rs.2000/-

கடைசி பக்கத்தின் உள் பகுதி

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : Rs.500/-
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : Rs.1000/-

பிறந்த நாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துக்கள்

கால் பக்கத்திற்கு கட்டணம் : Rs.250/-
அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் : Rs.500/-
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் : Rs.1000/-

விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்புபவர்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தை அணுகுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் தங்களின் சொந்த படைப்புக்கள் மற்றும் விமர்சனங்களை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மிட்ஸ் அலுவலகம்

இடைவிளாகம், கழுவன்திட்டை
குழித்துறை அஞ்சல்
கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163
Email : mids.marthandam@gmail.com
Website : www.mids.org.in
Ph : 04651 - 263390, 295690

வாழ்த்துகிறோம்

நதிக்கென்று ஓர் திசை, ஓர் இலட்சியம்
அதற்கென்று ஒரு பயணம்
அதன் மூலம் கடலைச் சேர வேண்டும்
விடியலை நோக்கி வீறு நடை போட்டு
ஓராண்டை நிறைவு செய்யும்
மிட்ஸின் ஒரு வயது குழந்தை
"மிட்ஸ் காமராஜர் சுய உதவிக்குழு"
பல்லாண்டு காலம் சிறப்புற செயல்பட
வளைக்கரங்கள் வலுப்பெற்று,
சாதனைகள் நிகழ்த்தட்டும்
என்று வாழ்த்துகிறோம்.

- நாகர்கோவில் I கிளஸ்டர்

A. Johnson
J. Raja

Cell : 98427 04184
8056738591

J.R. Painting Works

All Type of Painting & Polish Works etc

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

நாஞ்சில் ஆப்செட், நாகர்கோவில். ✆ : (04652) 233853