Health Care concern, farmers small group be watchful

Trees are exposed to violent environment, intense heat waves, torrential rainfall, insects/bugs etc., farmers with their hard work and farm-based techniques save the trees. Similarly, farmers are exposed to violent environment, they work under direct sunlight, rainfall and above all, they are exposed to toxic pesticides. Hundreds of farmers die in India due to pesticide poisoning. TIST small groups are educated to be aware of harmful diseases. Since a year TIST encourages small groups to follow the best practices of Covid-19 and tell them the importance of handwashing, clean hand saves lives. Through this Newsletter TIST encourages the small groups to be aware of Breast Cancer. Many do not know that even men get breast cancer. If breast cancer is found early, there are more treatment options and a better chance for survival. If breast cancer is detected at an early stage, there is 93 percent chance to get cured.

சுகாதார அக்கறை, விவசாய சிறு குழுக்கள் கவனமாக இருக்கவும்

மரங்கள் கடினமான சூழல், கடுமையான வெப்ப அலைகள், மழைப்பொழிவு, பூச்சிகள் போன்றவற்றுக்கு ஆளாகின்றன, விவசாயிகள் தங்கள் கடின உழைப்பு மற்றும் பண்ணை சார்ந்த தொழில் நுட்பங்களால் மரங்களைக் காப்பாற்றுகிறார்கள். அதேபோல, விவசாயிகள் கடினமான சூழலுக்கு ஆளாகிறார்கள், நேரடி சூரிய ஒளியில், மழைப்பொழிவின் கீழ் வேலை செய்கிறார்கள், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அவர்கள் நச்சு பூச்சிக்கொல்லிகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். பூச்சிக்கொல்லி விஷத்தால் இந்தியாவில் நூற்றுக்கணக்கான விவசாயிகள் இறக்கின்றனர். TIST சிறு குழுக்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் நோய்களைப் பற்றி அறிந்திருக்க கற்பிக்கிறது. ஒரு வருடத்திலிருந்து TIST சிறு குழுக்களுக்கு கோவிட்-19 இன் சிறந்த நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும், கை கழுவுவதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்து சொல்லி அவர்களை ஊக்குவிக்கிறது, சுத்தமான கை உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறது. இந்த செய்திமடலின் மூலம் TIST சிறு குழுக்களை மார்பகப் புற்றுநோயைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள ஊக்குவிக்கிறது. ஆண்களுக்குக் கூட மார்பகப் புற்றுநோய் வருவது பலருக்குத் தெரியாது. மார்பக புற்றுநோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால், அதிக சிகிச்சை செய்வதற்கு வாய்ப்பு உண்டு மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்புகள் உள்ளன. மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால், அதில் இருந்து குணமடைய 93 சதவீதம் வாய்ப்பு உள்ளது.

TIST Tree Planting India Pvt. Ltd
Flat A, Plot 69, 26th Street, Sankar Nagar, Pammal, Chennai 600075.
Mobile : 9840299822
Email: josephrexontist@gmail.com
Skype: a.joseph.rexon / Web: www.tist.org

Money doesn't grow on trees, but smart farmers through TIST grow trees to make money.

பணம் மரங்களில் வளராது, ஆனால் TIST மூலம் புத்திசாலி விவசாயிகள் பணம் சம்பாதிக்க மரங்களை வளர்க்கிறார்கள்.

Breast Cancer Awareness

Dr.Lopamudra Das Roy, Founder & President, Breast Cancer Hub, extended a great service to TIST farmers. She visited TIST small groups in Tiruvallur District, Tamil Nadu, India, on 5th December 2021 and organized a workshop on "**Breast Cancer Challenges, Simple Solutions Saving Lives**". Dr.Das Roy conducted a power-packed workshop, depicting the challenges associated with Breast Cancer, sharing her eye-opening experiences, empowered with knowledge about family history, key risk factors, inflammation, screening, managing diagnosis an impact that motivated women & men towards early detection & prevention of Cancer. After the workshop she met several women and men reaching out to her with concerns and counselled them lovingly.

Highlights of the Workshop

- Taboo, ignorance, lack of awareness leading to late detection and death to Breast Cancer in Women & Men.
- Breast Cancer Screening in Women and Men – Simple steps to practice at home: Breast Self-Exam Card created by Breast Cancer Hub in Tamil, Telugu & other local languages to be distributed to everyone.
- Early detection and Prevention of Breast Cancer and other types of Cancers
- Family history, Risk Factors and Role of Inflammation
- Mammogram Limitations with Dense Breast, Diagnosis, Treatment Management, Palliative Care and Support Groups

To know more about breast cancer please visit www.breastcancerhub.org also, you can you read the biography of Dr Das Roy: https://www.breastcancerhub.org/foundermenu

மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

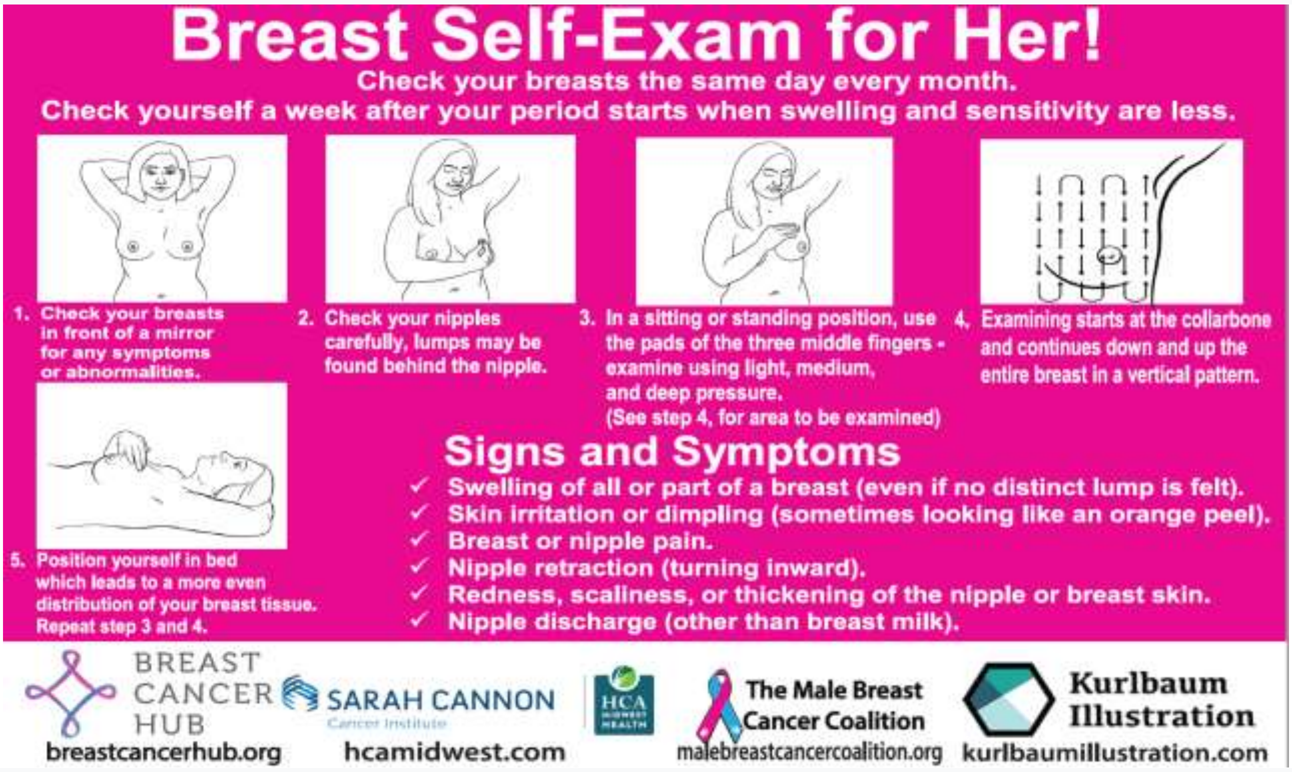
மார்பக புற்றுநோய் மையத்தின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் டாக்டர் லோபமுத்ரா தாஸ் ராய், TIST விவசாயிகளுக்கு சிறந்த சேவையை வழங்கினார். அவர் டிசம்பர் 5, 2021 அன்று, இந்தியாவில், தமிழ்நாடு, திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் உள்ள TIST சிறு குழுக்களை சந்தித்து "**மார்பகப் புற்றுநோய் சவால்கள், உயிர்களைக் காக்கும் எளிய தீர்வுகள்"** பற்றிய கருத்தரங்கு ஏற்பாடு செய்தார். டாக்டர் தாஸ் ராய், மார்பகப் புற்றுநோயுடன் தொடர்புடைய சவால்கள், முன்கூட்டியே கண்டறிதல், குணப்படுத்துதல் மற்றும் தடுப்பதில் பெண்களையும் ஆண்களையும் ஊக்குவிக்கும் தாக்கத்தை உருவாக்கினார். கருத்தரங்கிற்கு பிறகு அவர் பெண்களையும் ஆண்களையும் சந்தித்து, அவர்களை அணுகி அவர்களுக்கு அன்பாக ஆலோசனை வழங்கினார்.

கருத்தரங்கின் சிறப்பம்சங்கள்

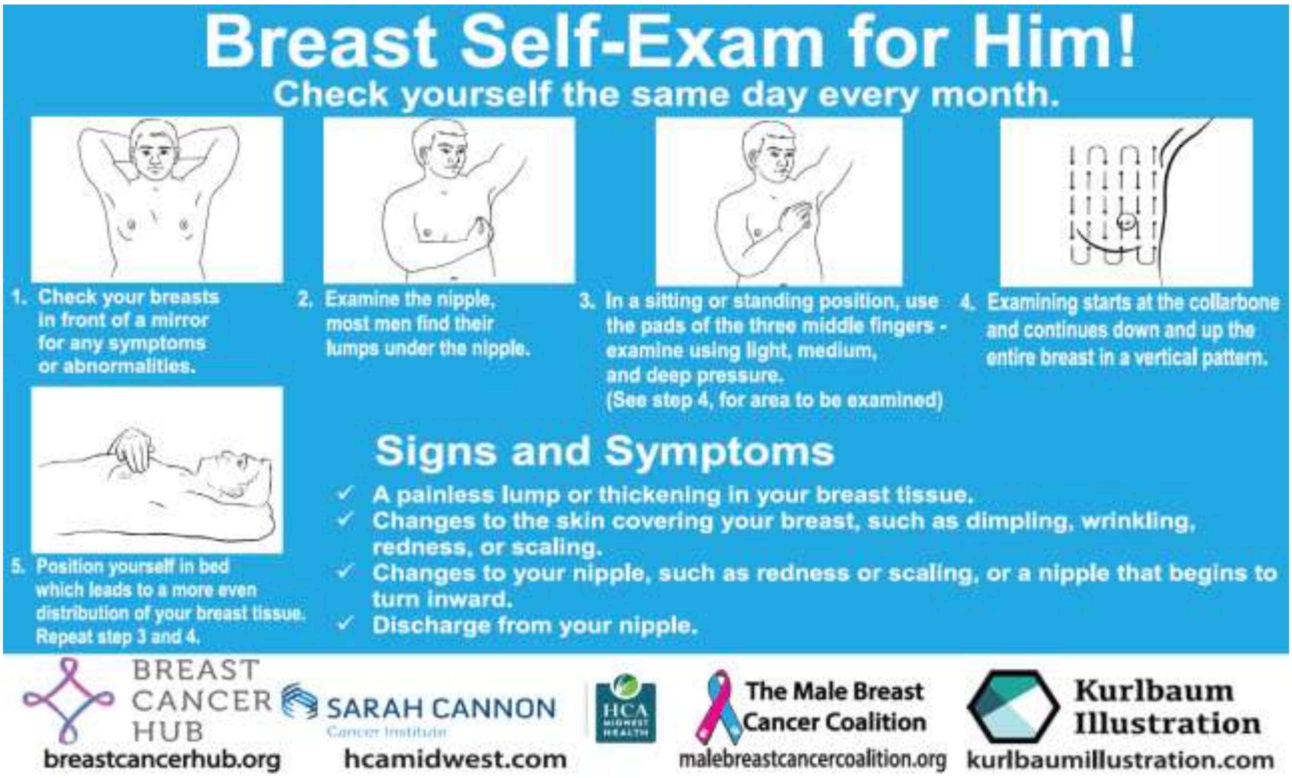
- தடை, அறியாமை, விழிப்புணர்வு இல்லாமை ஆகியவை தாமதமாக கண்டறிவுயம், பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோயால் இறக்குவதற்கும் வழிவகுக்கும்
- பெண்கள் மற்றும் ஆண்களில் மார்பக புற்றுநோய் பரிசோதனை - வீட்டில் பயிற்சி செய்வதற்கான எளிய வழிமுறைகள், தமிழ், தெலுங்கு மற்றும் பிற உள்ளூர் மொழிகளில் மார்பக புற்றுநோய் மையத்தால் உருவாக்கப்பட்ட மார்பக சுய பரிசோதனை அட்டை அனைவருக்கும் விநியோகிக்க.
- மார்பக புற்றுநோய் மற்றும் பிற வகை புற்றுநோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தடுத்தல்
- குடும்ப வரலாறு, ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் உடலில் சிவத்தல் வீக்கம் ஏற்படுவதற்கான காரணம்
- எஸ்ரய மூலம் நோய் கண்டறிதல் சவால்கள், நோய் கண்டறிதல், சிகிச்சை மேலாண்மை, நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவு குழுக்கள்

மார்பக புற்றுநோயைப் பற்றி மேலும் அறிய, தயவுசெய்து பார்வையிடவும் www.breastcancerhub.org அணுகவும். டாக்டர் தாஸ் ராயின் வாழ்க்கை வரலாற்றை நீங்கள் படிக்க https://www.breastcancerhub.org/foundermenu அணுகவும்

Breast Cancer Self Examination Card for Women



Breast Cancer Self Examination Card for Men



பெண்களுக்கான மார்பக புற்றுநோய் சுய பரிசோதனை அட்டை

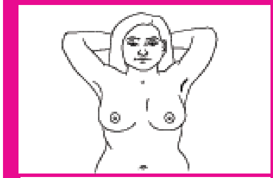
பெண்களுக்கான மார்பக சுய-பரிசோதனை

TAMIL LANGUAGE

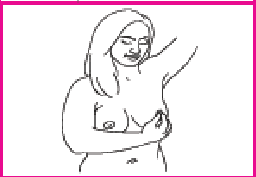
ஒவ்வொரு மாதமும், அதே நாளில்
உங்கள் மார்பகங்களை பரிசோதனை செய்யுங்கள்

உங்கள் மாதவிடாய் காலம் தொடங்கி ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு, வீக்கம் மற்றும் உணர்திறன் குறைவாக இருக்கும்போது சுய-பரிசோதனை செய்யுங்கள்

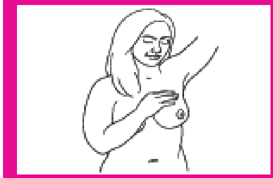
TAMIL LANGUAGE



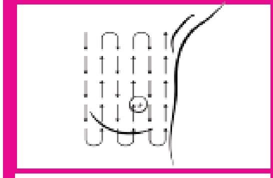
1. கண்ணாடியின் முன் நின்று உங்கள் மார்பில் வேறுபட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் அசாதாரணங்கள் இருக்கின்றனவா என பாருங்கள்



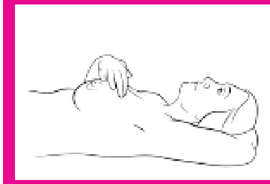
2. கவனமாக உங்கள் மார்பக காம்புகளை சரி பாருங்கள், கட்டிகள் மார்பக காம்புக்குப் பின்னால் இருக்கலாம்



3. உட்கார்ந்த அல்லது நின்ற நிலையில், மூன்று நடுத்தர விரல்களின் பட்டையைப் பயன்படுத்தவும் - குறைந்த, நடுத்தர மற்றும் ஆழ்ந்த அழுத்தம் பயன்படுத்தி ஆய்வு செய்யுங்கள்
4-வது படத்தில் உள்ளதைப் போல் ஆய்வு செய்யவும்



4. முழு மார்பகத்தையும் ஒரு செங்குத்து வடிவத்தில் மேலும் கீழும் ஆய்வு செய்யுங்கள்



5. படுத்தப்படி உங்கள் மார்பக திசுக்களை சமமாக இருக்கும்மாறு செய்யுங்கள்
படம் 3 மற்றும் 4-ல் உள்ளதைப் போல் மீண்டும் செய்யுங்கள்

பெண்களுக்கான அறிகுறிகள்

- ✓ மார்பகத்தில் தெளிவானக் கட்டி உணராத போதும், மார்பகம் முழுவதும் அல்லது ஒரு பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படுதல்
- ✓ மார்பகச் சருமத்தில் எரிச்சல் ஏற்படுதல் அல்லது மார்பகத்தில் குழிவிழுதல்
- ✓ மார்பகம் அல்லது மார்பகக் காம்புகளில் வலி ஏற்படுதல்
- ✓ மார்பகக் காம்புகள் உள் போகுதல்
- ✓ மார்பகச் சருமம் அல்லது மார்பகக் காம்புகள் சிவந்தோ, செதில்களாகவோ அல்லது தடித்து போகுதல்
- ✓ மார்பகக் காம்புகளில் இருந்து (தாய்ப்பால் அல்லாத) திரவம் வெளியேறுதல்

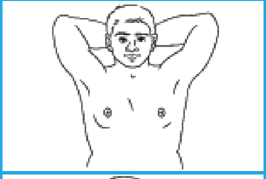
ஆண்களுக்கான மார்பக புற்றுநோய் சுய பரிசோதனை அட்டை

ஆண்களுக்கான மார்பக சுய-பரிசோதனை

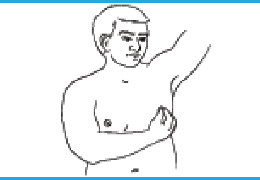
ஒவ்வொரு மாதமும், அதே நாளில் சுய-பரிசோதனை செய்யுங்கள்

TAMIL LANGUAGE

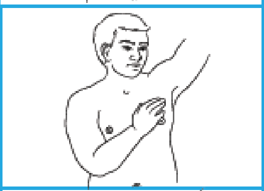
TAMIL LANGUAGE



1. கண்ணாடியின் முன் நின்று உங்கள் மார்பில் வேறுபட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் அசாதாரணங்கள் இருக்கின்றனவா என பாருங்கள்

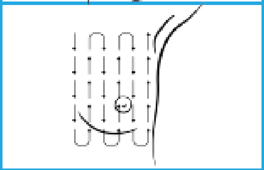


2. மார்பகக் காம்புகளைப் பரிசோதிக்கவும், பெரும்பாலான ஆண்ககளுக்கு தங்கள் காம்புகளின் பின்னால் கட்டிகள் காணப்படும்



3. உட்கார்ந்த அல்லது நின்ற நிலையில், மூன்று நடுத்தர விரல்களின் பட்டையைப் பயன்படுத்தவும் - குறைந்த, நடுத்தர மற்றும் ஆழ்ந்த அழுத்தம் பயன்படுத்தி ஆய்வு செய்யுங்கள்

   4-வது படத்தில் உள்ளதைப் போல் ஆய்வு செய்யவும்



4. முழு மார்பகத்தையும் ஒரு செங்குத்து வடிவத்தில் மேலும் கீழும் ஆய்வு செய்யுங்கள்

5. படுத்தப்படி உங்கள் மார்பக திசுக்களை சமமாக இருக்கும்மாறு செய்யுங்கள் படம் 3 மற்றும் 4-ல் உள்ளதைப் போல் மீண்டும் செய்யுங்கள்

ஆண்களுக்கான அறிகுறிகள்

- ✓ மார்பகத்தில் காணப்படும் வலியில்லாக் கட்டி அல்லது மார்பகத் திசுக்கள் தடித்து போகுதல்
- ✓ மார்பகச் சருமத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல் (குழி விழுதல், சுருங்குதல், சிவந்து போகுதல் அல்லது செதில்கள் ஏற்படுதல்)
- ✓ மார்பகக் காம்புகளில் மாற்றம் ஏற்படுதல் (காம்புகள் சிவந்தோ, செதில்களாகவோ அல்லது உள் அமுங்கி போகுதல்)
- ✓ மார்பகக் காம்புகளிலிருந்து திரவம் வெளியேறுதல்

****

A.Joseph Rexon / ஏ.ஜோசப் ரெக்சன்
Director - TIST India / இயக்குனர் - TIST இந்தியா
Mobile/கைபேசி : +91 9840299822
Email/மின்னஞ்சல் : josephrexontist@gmail.com / josephrexon@tist.org