



)))) HELPLINE

தொழில் முறை உதவி ((((((

**HELPLINE**

For any information or help  
Dial 9003020836 / 9003020837

If you have any difficulty in  
TIST Program dial 9840299822

Our landline: +91 44 42188438

Our email: josephrexon@tist.org

Our address: 19/8, Lake View Road,  
Kottur, Chennai 600085

தொழில் முறை உதவி

எந்த தகவல் அல்லது உதவிக்கு  
9003020836 / 9003020837 ஐ டயல்  
செய்யவும்.

டிஐஐஎஸ் டி திட்டத்தில் உங்களுக்கு  
ஏதாவது கஷ்டம் இருந்தால்  
9840299822 ஐ டயல் செய்யவும்

எங்களது தொலைபேசி +91 44 42188438

எங்களது மின் அஞ்சல் (ஈ-மெயில்)  
josephrexon@tist.org

எங்களது விலாசம்  
19/8, ஏரிக்கரைச் சாலை, கோட்டுர்  
சென்னை 600085.



Use only new syringe  
always for injection  
purpose

ஊசி போடும்  
நோக்கத்திற்கு  
எப்போதும் புது  
முருந்து ஊசி  
பயன்படுத்துங்கள்

**Useful Herb****Tulsi**

Tulsi is native to India, where it often graces shrines and homes as an aromatic perennial shrub. Tulsi is grown as an annual herb in temperate climates. The tulsi plant is pleasing to the eye, with an upright, open and branching form. Three main forms are generally recognized: Rama tulsi (*Ocimum sanctum* = *O. tenuiflorum*) with stems and leaves of green, Krishna tulsi (*Ocimum sanctum* = *O. tenuiflorum*) with stems and sometimes also leaves of purple, and Vana tulsi (*Ocimum gratissimum*), which is unmodified from its wild form. Tulsi exhibits great variation across its range and among the several domesticated cultivars. Variations in soil type and rainfall may also equate to a difference in the size and form of the plants as well as their medicinal strength and efficacy. Tulsi seed is easy to germinate and grow. Sow the small Tulsi seeds in early spring indoors or in the greenhouse for an early start, or sow Tulsi seed directly in the spring or summer garden. Sow Tulsi seeds just under the surface of the soil and press in firmly. Keep Tulsi seed watered and warm until germination, which occurs within 1 to 2 weeks. The fragrant leaves and flowers, in the form of tincture, tea or decoction are considered to be stomachic and expectorant, used in treating coughs, bronchitis, skin diseases, and diarrhea. The Tulsi seeds, taken mixed in water, juice or cow's milk, are antioxidant, nourishing, mucilagenous and demulcent. They are used in treating low energy, ulcers, vomiting and diarrhea, or as an overall tonic. The powder of the dried root, taken in milk, ghee, or as a decoction, is recommended to treat malarial fever, as an analgesic application to the bites and stings of insects.



Newsletter distribution to groups  
செழுமை செய்தியிதழ்கள் விநியோகம்



## Elumalai Small Group of Thiruthani Center

This small group is following the best practices of TIST at Kesavarajakuppam village in Thiruthani Center. Few months back, the members of this group planted 132 mango trees with sufficient spacing. Groundnut is grown as intercropping in the mango tree groves and so the watering for the groundnut is helping the mango trees to grow well. The members started a huge nursery with 5,200 teak seedlings to transplant it during October 2008. All the seedlings have germinated well. These seedlings are orderly arranged very close to the land where the transplanting would be done. The members have planned to shift the seedlings by a one meter to make sure that the roots does not come out of the seedlings bag and enter the ground. This is very good practice to shift the seedlings. If the roots come out and enter the ground, then it will be very difficult to remove them while transplanting and it will lead to loss.

### திருத்தணி மையத்தைச் சேர்ந்த ஏழுமலை சிறுகுழு

இந்த சிறுகுழு டி.ஐ.எஸ்.டி யின் சிறந்த செயற்பழக்கங்களை திருத்தணி மையத்தில் கேசவராஜகூப்பம் கிராமத்தில் செய்து வருகின்றது. கிலமாதங்களுக்கு பின்னாலே, இந்த சிறுகுழுவின் உறுப்பினர்களை 132 மாமரங்களை போதிய இடைவெளியுடன் நடட்டார்கள் மாமரதோப்பில் ஊடுபயிராக வேர்கடலை பயிர் செய்யப்படுகிறது. அதனால் வேர்கடலைக்குப் பாய்ச்சுகின்ற நீர் அந்த மாமரங்களும் நன்கு வளர உதவுகின்றது ஆதன் உறுப்பினர்கள் அக்டோபர் 2008ல் மாற்றி நடக்கடியவாறு 5200 தேக்கு விதைக்கன்றுகளை உடைய ஒரு பெரிய நாற்றங்கால் ஆரம்பித்தார்கள் அனைத்து விதைக்கன்றுகளும் நன்கு முளைத்திருக்கிறது. எங்கு மாற்றி நடப்படுமோ அந்த நிலத்திற்கு மிக அருகிலேயே இந்த மாக்கன்றுகள் ஒழுங்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் உறுப்பினர்கள் விதைக்கன்றுகளின் வேர்கள் விதைக்கன்று உறையிலிருந்து வெளிவராமலும் நிலத்தில்/தரையில் நுழையாதவாறும் சீர்படுத்த ஒரு மீட்டர் அளவுக்கு மாற்றி வைக்க திட்டமிட்டிருக்கிறார்கள். அந்த விதைக்கன்றுகளை மாற்றிவைப்பது மிகவும் நல்ல செயல் பழக்கமாகும் அதன் வேர்கள் வெளிவந்து தரையில் நுழைகிறதானால், பிறகு மாற்றி நடும் போது அதை நீக்குவது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும், மேலும் அது இழப்புக்கு கொண்டு செல்லும்



Elumalai Small Group / ஏழுமலை சிறுகுழு



Elumalai Small Group / ஏழுமலை சிறுகுழு



Elumalai Small Group / ஏழுமலை சிறுகுழு

## Mannatchi Amman Small Group of T.B.Puram

This Small Group is following the best practices of TIST a Timmabhupalapuram village at Placepalayam Center. The members have planted two different species of trees like mango and teak in their land. There are 800 mango and 125 teak trees with them.

Few weeks back, the members started a huge nursery with few thousand teak seedlings. These seedlings have germinated well.

The members believe in intercropping between the new planted trees. The members are using their land effectively with the available little water in farming too. They have recently started sunflower crop in a piece of land. Sunflower is an oilseed crop. The members are putting great efforts to bring-up this crop and they believe that this would give them good yield.

### தி.பி. முரத்தைச்சேர்ந்த முண்ணாட்சியம் மன் சிறுகுழு

இந்த சிறு குழு பிளேஸ்பாளையம் மையத்தில் திம்மபூபாலபுரம் கிராமத்தில் டிஜனஸ்டியின் சிறந்த செயற்பழக்கங்களை தொடர்ந்து வருகிறது. இதன் உறுப்பினர்கள் இரு வெவ்வேறு இன மரங்களான மா மற்றும் தேக்கு போன்றவைகளை தங்களது நிலத்தில் நட்சுருக்கிறார்கள். அவர்களோடு அங்கே 800 மா மற்றும் 125 தேக்கு மரங்கள் உள்ளன.

சில வாரங்களுக்கு முன்னதாக அதன் உறுப்பினர்கள் சில ஆயிரம் தேக்கு கன்றுகளுடன் ஒரு பெரிய நாற்றங்காலை ஆரம்பித்தார்கள். அந்த விதைக்கன்றுகளும் நன்கு முளைத்திருக்கின்றன.

அதன் உறுப்பினர்கள் புதிதாக நட்டுள்ள மரங்களுக்கு இடையே ஊடுபயிர் செய்வதில் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். அதன் உறுப்பினர்கள் பண்ணை முறை விவசாயம் செய்வதில் கூட கிடைக்கும் சிரீதளவு தண்ணீரைக் கொண்டு தங்களது நிலத்தை மிக்க பயனுள்ளதாக உபயோகிக்கின்றனர். அவர்கள் சம்பத்தில் ஒரு துண்டு நிலத்தில் சூரியகாந்தி பயிரை ஆரம்பித்துள்ளார்கள். சூரியகாந்தி ஒரு எண்ணெய் வித்து பயிர் அகும். அதன் உறுப்பினர்கள் இந்த பயிரை வளர்க்க பெரு முயற்சி செய்து வருகின்றார்கள். அவர்களும் இது அவர்களுக்கு நல்ல மகசூலைத் தருமென நம்புகிறார்கள்.



Mannatchi Amman Small Group  
மண்ணாட்சியம் மன் சிறுகுழு



Mannatchi Amman Small Group  
மண்ணாட்சியம் மன் சிறுகுழு



Mannatchi Amman Small Group  
மண்ணாட்சியம் மன் சிறுகுழு



## கேள்வியும் பதிலும்

எஸ்.ஜி.எம்.ஆர் என்பது என்ன ? மேலும் ஏன் நாம் இந்த புத்தகத்தை பெறவேண்டும் ?

எஸ்.ஜி.எம்.ஆர் என்பது கார்பன் சேமிப்பு இருப்புகள் பற்றிய ஆரம்ப அறிவிப்பு. அந்த சிறுகுழு மாதாந்திர அறிக்கை (எஸ்.ஜி.எம்.ஆர்) என்பது ஒவ்வொரு சிறுகுழுவாலும் மாதந்தோறும் சமர்ப்பிக்கப்படுவதற்கு கால அட்டவணைப்படுத்த பட்டிருக்கிறது. இது மரங்கள் மற்றும் விதைக் கன்றுகள் நடப்பட்டிருக்கின்றன என்ற அந்த முதல் அறிவிப்பை அளிக்கிறது அந்த சிறுகுழுக்கள் அந்த நிலத்தில் தாங்கள் பெற்றுள்ள உயிருடன் இருக்கின்ற மரங்கள் மற்றும் கன்றுகளை எண்ணிதானே அறிக்கை தருகிறார்கள் டீஐஎஸ்டிக்கு அந்த நாற்றுகள் மற்றும் நட்டுள்ள மரங்கள் பற்றி செய்தி தந்து இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமானதாகும். டீஐஎஸ்டி கணுக்கூட்டங்களில் மின்னணு இயந்திரங்கள் வாயிலாக எஸ்.ஜி.எம்.ஆர் செய்தி குறிப்புக்களை சேகரிக்கிறது. எஸ்.ஜி.எம்.ஆர்களிலிருந்து அந்த செய்திகுறிப்புகள் கணுக்கூட்டத்தில் உள்ளங்கை கணினிகளில் குறிக்கப்படுகிறது பதிவு செய்யப்படுகிறது பதிவுசெய்தல் நிறைவான போது அந்த எஸ்.ஜி.எம்.ஆரின் காகித நகல் சிறுகுழுவுக்கு திருப்பித்தரப்படுகிறது. கிளின் டீஐஎஸ்டி ஆக்ஷன் கார்பரேஷனல் ஏற்படுத்தப்பட்டு ஒரு இயல்பாக்கப்பட்ட செய்திக்குறிப்புகளை இயக்குகின்ற உள்ளங்கை கணினிகளை டீஐஎஸ்டி நடைமுறையில் உபயோகப்படுத்துகிறது. அந்த தரம் வாய்ந்த எஸ்.ஜி.எம்.ஆர் ஆதார அமைப்பு தேர்ந்தெடுத்தபட்டியலை சாதாரண விடைகளுக்குப்பயன்படுத்துகிறது. மேலும் ஒவ்வொரு எழுத்து உருப்பதிவும் குழுபெயர், எண், மற்றும் குழுமையத்துடன் திட்டமிட்டு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நாளின் இறுதியில், இந்த உள்ளங்கை கணினிகள் தானாகவே தங்களது செய்திகளை ஒரு செய்தி அறிக்கைச் சீட்டு (கார்டு)க்கு அனுப்பி சேமிக்கிறது அந்த செய்தி பிறகு இன்டர்நெட் இணைப்பு கிடைக்கின்ற ஒரு டவுனலோடு/பட்டணத்துக்கு கொண்டு வரப்படுகிறது, அந்த உள்ளங்கை கணினி செய்திக்குறிப்புகளும் டீஐஎஸ்டியின் செய்தித்தட்டுடன் ஒரே காலத்தில் ஒன்றிக்கப்படுகிறது இணைக்கப்படுகிறது. இந்த எஸ்.ஜி.எம்.ஆர்கள், சிறுகுழுவின் மரஎண்ணிக்கை, மரங்களின் உயிரிழப்பு, விதைக் கன்றுகளின் எண்ணிக்கை, பண்ணை முறையில் பேணப்படும் நிலபுலங்கள், கூட்டங்களின் எண்ணிக்கை முதலிய செயல்பாடு அடங்கிய அறிக்கையை அளிக்கிறது. ஒரு குழு தங்களது எஸ்.ஜி.எம். ஆர் சமர்ப்பிப்பது என்பது மிகவும் அவசியமாகும். அப்போது தான் அந்த குழுவினுடைய விவரங்கள் உள்ளங்கை கணினியில் பதிவுசெய்து டீஐஎஸ்டிக்கு செய்தி பரிமாறும் தட்டுடன் ஒன்றுசேர்க்க முடியும். ஒவ்வொரு குழுவும் கணுக்கூட்டத்தில் தங்களது எஸ்.ஜி.எம்.ஆர் புத்தகத்துடன் சேர வேண்டும். அந்த சம்பந்திய மாதத்திய எஸ்.ஜி.எம்.ஆர் நிரப்பப்பட வேண்டும். எஸ்.ஜி.எம்.ஆர் செய்திக்குறிப்பு பதிவுக்கு கொண்டு வருவதுடன் கூடவும் அங்கே அநேக பிற நல்ல செயல்கள் பயிற்சி, பணம் வழங்கல் சீட்டு விநியோகம் மரங்களுக்கான உதவித்தொகை செய்தியிதழ்கள் விநியோகம் மற்றும் தாங்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள சிறந்த செயல்பாடுகளை பகிர்ந்தளித்தல் மற்றும் இன்னும் ஏராளமானவை இருக்கின்றன.



Members of Kutchur at Node Meeting / கணுக் கூட்டத்தின்போது கச்சூர் பகுதி உறுப்பினர்கள்



Developments of teak seedlings in Rajapalayam, Sumathi Small Group

சுமதி சிறுகுழு, ராஜபாளையத்தில் தேக்கு நாற்றுக்களின் வளர்ச்சிவிருத்தி



Have you started your nursery?  
உங்களது நாற்றுங்கால்களை ஆரம்பித்திருக்கிறீர்களா ?

## Useful tree to plant

### Gooseberry

The tree is small to medium sized, reaching 8 to 18 m in height, with crooked trunk and spreading branches. The branchlets are glabrous or finely pubescent, 10-20 cm long, usually deciduous; the leaves simple, subsessile and closely set along branchlets, light green, resembling pinnate leaves. The flowers are greenish-yellow. The fruit is nearly spherical, light greenish yellow, quite smooth and hard on appearance, with 6 vertical stripes or furrows. Ripening in autumn, the berries are harvested by hand after climbing to upper branches bearing the fruits. The taste of Indian gooseberry is sour, bitter and astringent, and is quite fibrous. In India, it is common to eat gooseberries with salt and water to make the sour fruits palatable.

Indian gooseberry is an effective cure for many chronic diseases, including diabetes, respiration malfunction, cardiac disorder, ophthalmic disorder or rheumatism. Indian gooseberry is a marvel of a herb and one of the valued gifts of nature to humankind. It lends vastly towards wellness and longevity. Ayurvedic physicians and hakims use this herb very frequently in their medicines and consider it as a medicine for heart and other health problems. They also advise its external administration, because of its cooling and astringent attributes.

The fruit is bitter, cooling, freshening and purgative. The flowers of the tree are cooling, revitalising and mild laxative. The root and bark of the tree are useful in checking secretion or haemorrhage. A tablespoon each of fresh gooseberry juice and honey blended together is an exceedingly priceless medicine for treating various ailments. Its everyday usage each morning boosts heartiness in the body within just a few days. When fresh fruit is not available, dry powder can also be mixed with honey for consumption. This herb, due to its high vitamin C content, is valuable in moderating diabetes. Indian gooseberry is considered an efficient antidote for cardiac ailments. It strengthens the function of every organ of the body and ramps up health by obliterating the heterogeneous or harmful disease inducing elements. It also replenishes energy.

Indian gooseberry cures several other diseases like, eye disorders, rheumatism and moderates diabetes.



Quantifiers during quantification / ஆய்வாளர்கள் மரங்களை ஆய்வின் பொழுது

## நடுவதற்கு பயனுள்ள மரம்

நெல்லி

இந்த மரம் சிறியதானது முதல் நடுத்தர அமைப்புடையது. 8 மீட்டர் முதல் 18 மீட்டர் உயரத்தை அடைகின்ற வளைந்த மரத்தண்டும் பரவுகின்ற கிளைகளையும் உடையது. இதன் சிறுகிளைகள் மழமழப்பானது அல்லது மென்மை வாய்ந்த 10-20 செ.மீ நிளமுடைய வழக்கமாக உதிரக்கூடிய இலைகள் லேசாகவும், முற்றிலும் காம்பற்று அல்லாததாகவும் சிறுகிளைகள் வழியே நெருக்கமாகவும் இறகுவடிவம் போன்று தோற்றமளிக்கும் இளம் பச்சையாகவும் இருக்கும் இதன் பூக்கள் பசுமைகலந்த மஞ்சளாக இருக்கும். அதன் கனிிகள் கிட்டத்தட்ட கோளவடிவமாகவும் இளம்பச்சை மஞ்சளாகவும் முற்றிலும் மென்மையானதாகவும் தோற்றத்தில் கடினமானதாகவும், நேர்விகள் அல்லது மடிப்பு சவடுகளையும் உடையது. இலையுதிர்காலத்தில் பழுக்கின்றது. இதன் கனிகளை பழங்களைத் தாங்கும் மேல்கிளைக்கு ஏறியபின் கைகளால் பறித்தெடுக்கப்படுகிறது. இந்திய நெல்லியின் ருசியானது புளிப்பு, கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு ஆக இருக்கும் இந்தியாவில் இந்த புளிப்புக்கனியை ருசியுடையதாக உப்பும நீரும் சேர்த்து தின்பது சாதாரணமானது ஆகும். இந்தியன் நெல்லி பல நாட்பட்ட நோய்களுக்கும் நீரிழிவு, சவாசக் கோளாறுகள், இதயக்கோளாறு, கண்பார்வை கோளாறு மற்றும் வாதநோய்களுக்கும் ஒரு நல்ல பயனளிக்கும் நோய்நீக்க மருந்தாகும். இந்திய நெல்லியானது மனித இனத்துக்கு இயற்கைதந்த ஒரு மதிப்பான பரிசு, வரப்பிரசாதமும் மூலிகையின் அற்புதமும் ஆகும். இது அதிகமாக உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்ட ஆயுளை தருகிறது. ஆயுர்வேத மருத்துவர்களும் மருந்தாளுநர்களும் இந்த மூலிகை மருந்தை தங்கள் மருந்துகளுடன் மிகவும் அடிக்கடி பயன்படுத்தி இதயம் மற்றும் பிற ஆரோக்கிய கேடுகளுக்கும் அவர்கள் மேலும் இதனுடைய குளிர்ச்சியான மற்றும் நரம்பு இறுக்கப்பண்புகளால் இதனை வெளிப்புற பிரயோகத்துக்கும் ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள்.

இதன் கனி கசப்பானது, குளிர்ச்சி தருகின்றது புதிதெம்பூட்டுகிறது மற்றும் குடல் இளக்கும் மருந்தும் ஆகும். இந்த மரத்தின் பூக்களும் குளிர்ச்சி தருகின்ற புத்துணர்வுட்கிறது மற்றும் சற்று குடல் இளக்கும் சக்தியும் உடையதாகும். இதன் வேர் மற்றும் பட்டை கரப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்தப்பயன் படுகிறது. ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு மேஜைக் கரண்டி புத்தம்புது நெல்லிச்சாறு மற்றும் தேன் சேர்த்து கலந்து அநேக நோய்குறைபாடுகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுவது மிகையான ஒரு விளை மதிப்பற்ற மருந்தாகும் தினந்தோறும் இதனை ஒவ்வொரு காலைவேளையம் பயன்படுத்துவது சரியாக ஒருசில நாட்களுக்குள் தேகத்தில் ஒரு நன்னிலை எழுச்சியை உயர்த்துகிறது. புது கனி கிடைக்காத போது உலர்ந்த மாவைக்கூட தேனில் கலந்து நோய்நலிவு , எலும்புருக்கி நோய்க்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மூலிகை இதனுடைய அதிகப்படியான வைட்டமின் - சி தன்மையால் நீரிழிவை மிதப்படுத்துவதில் சிறந்ததாக உள்ளது. இந்திய நெல்லிக்கனி இதய நோய்கள் /பிணிகளுக்கு பயனுள்ள ஒரு முறிவு மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. உடலில் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களையும் இது பலப்படுத்துகிறது. மேலும் பல படியான அல்லது கொடிய நோய்களைத் தூண்டும் மூலகங்களை துடைத்தழித்து சுகாதாரக் கேடுகளை முற்றிலும் பாழடிக்கிறது. இது மேலும் சக்தியை குறைநிரப்பி மீட்கிறது.

இந்திய நெல்லிக்கனி, கண் கோளாறுகள் வாதநோய்த்தன்மைகள் மற்றும் நீரிழிவு நோயை மட்டு படுத்துதல் போன்ற அநேக பிணிகளை குணப்படுத்துகிறது.



# Health is Wealth

## சுகாதாரமே பொருளாதாரம்

In the May Chezhumai issue, we read and understood about (1) What is AIDS? (2) What is HIV? and (3) Why is HIV dangerous? Now we will read more about AIDS like, when HIV causes AIDS and how long does HIV take to become AIDS? This issue we will read more about AIDS to keep us safe and clean.

### 1. When HIV causes AIDS

**Answer:** A damaged immune system is not only more vulnerable to HIV, but also to the attacks of other infections. It won't always have the strength to fight off things that wouldn't have bothered it before.

As time goes by, a person who has been infected with HIV is likely to become ill more and more often until, usually several years after infection, they become ill with one of a number of particularly severe illnesses. It is at this point in the stages of HIV infection that they are said to have AIDS - when they first become seriously ill, or when the number of immune system cells left in their body drops below a particular point.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) is an extremely serious condition, and at this stage the body has very little defence against any sort of infection.

### 2. How long does HIV take to become AIDS?

**Answer:** Without drug treatment, HIV infection usually progresses to AIDS in an average of ten years. This average, though, is based on a person having a reasonable diet. Someone who is malnourished may well progress to AIDS and death more rapidly.

Antiretroviral medication can prolong the time between HIV infection and the onset of AIDS. Modern combination therapy is highly effective and, theoretically, someone with HIV can live for a long time before it becomes AIDS. These medicines, however, are not widely available in many poor countries around the world, and millions of people who cannot access medication continue to die.

In the next Chezhumai, we will read and understand more about AIDS.

மே மாத செழுமை வெளியீட்டில், (1) எய்ட்ஸ் என்றால் என்ன? (2) ஹைச்.ஐ.வி என்பது என்ன? (3) ஏன் ஹைச்.ஐ.வி ஆபத்தானதாக இருக்கிறது? என்பது குறித்து நாம் படித்தோம். புரிந்து கொண்டோம் என்போது ஹைச்.ஐ.வி எய்ட்ஸ் ஆக மாறிவர ஹைச்.ஐ.வி எவ்வளவு காலம் எடுத்துக் கொள்கிறது போன்று எய்ட்ஸ் பற்றி இப்போது நாம் மேலும் படிப்போம். இந்த வெளியீட்டில் / இதழில் நம்மை பாதுகாப்பாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க மேலும் எய்ட்ஸ் பற்றி நாம் படிப்போம்.

### 1. எப்போது ஹைச்.ஐ.வி எய்ட்ஸ் ஏற்படுத்துகிறது?

பதில் :- ஒரு பாதிக்கப்பட்ட தடைகாப்பு முறை மட்டும் ஹைச்.ஐ.விக்கு அதிகம் உள்ளாக்கப்படும் நிலையன்று, மேலும் பிற நோய்தொற்றுதல் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகும். அது எப்போதுமே இதற்கு முன்னர் தொந்தரவு அளிக்காதவற்றை முற்றிலும் எதிர்க்கும் பலத்தை கொண்டு இருக்காது.

காலப் போக்கில் ஹைச்.ஐ.வி யால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிற ஒருநபர் மேலும் மேலும் அதிகமாக நோய்வாய்ப்பட சாத்தியமாகும். வழக்கமாக நோய்பாதித்து பல ஆண்டுகளுக்கு பிறகு வரை, அவை ஒரு சில குறிப்பிட்ட கொடிய நோய்களாகிறது.

அது இந்த ஹைச்.ஐ.வி தொற்றுதல் நிலையில் தான் அவர் எய்ட்ஸ் பெற்றிருக்கிறார் என்று சொல்லப்படுகிறது அப்போது ஆளாகிறார்கள். அல்லது அச்சமயம் அந்த ஏராளமான தடைக்காப்புமுறை செல்கள் அவர்கள் உடலில் இருந்தவை ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கைக்கும் குறைவாக குறைந்து விடுகிறது.

எய்ட்ஸ் (அக்விரெட்டு இம்யூன் டெபிஸியன்ஸி ஸின்ட்ரோம் - முயன்று பெற்ற. இயல்பாய் அமையாத உடலியல் தடைகாப்புமுறை குறைபாடு நோய்க்குறிஓத்திசைவு) என்பது ஒரு உச்ச அளவு சீரிய நிலைமை ஆகும். அதுவும் இந்நிலையில் இந்த தேகமானது எவ்வகை தொற்றுதலுக்கும் எதிராக மிகக் குறைந்த பாதுகாப்பை பெற்றிருக்கிறது என்பதாகும்.

## 2. ஹெச்.ஐ.வி யானது எய்ட்ஸ் ஆக மாற எவ்வளவு காலம் எடுக்கிறது ?

பதில் :- மருந்து பொருட்களால் சிகிச்சையளிக்காவிட்டால், ஹெச்.ஐ.வி தொற்றுதல் சராசரி ஒரு பத்தாண்டுகளில் வழக்கமாக எய்ட்ஸ் ஆக வளர்ச்சியடைகிறது. இந்த சராசரி ஆனது. இருந்தாலும் ஒரு மனிதன் பெறுகின்ற சமநிலையான உணவை அடிப்படையாக கொண்டிருக்கிறது. போதா ஊட்டம் உடையவர்கள் யாரோ அவர்கள் எய்ட்ஸை நோக்கி நன்கு வளர்ச்சி பெறவும் மிக விரைவில் இறக்கவும் கூடும்.

நோய்வைரஸ் பிற்போக்கு அடையச்செய்தலுக்கு எதிரான வைத்திய பரிகாரம் ஹெச்.ஐ.வி தொற்றுதலுக்கும் எய்ட்ஸின் காலத்தை நீடிக்கக்கூடும், நவீன கூட்டு நோய் நீக்க முறைமை முற்றிலும் பலனளிக்க கூடியதாக இருக்கிறது மேலும் கோட்பாட்டளவில் ஹெச்.ஐ.வி உடைய எவரும் எய்ட்ஸ் ஆக அது ஆகுமுன்னர் ஒரு நண்டகாலத்திற்கு வாழமுடியும். இந்த மருந்துகள் ஆயினும் உலகெங்கும் உள்ள அநேக ஏழை நாடுகளில் பரவலாக கிடைக்கிறதில்லை. மேலும் வைத்திய வசதி பெறமுடியா பல லட்சம் மக்கள் செத்து மடிதலே தொடர்ந்து வருகிறது.

அடுத்த செழுமை இதழில், நாம் எய்ட்ஸை பற்றி அதிகம் படிப்போம், புரிந்து கொள்வோம்



Do you know? Some researchers say that trees communicate

சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் மரங்கள் தொடர்பு கொள்கிறது என்று சொல்கிறதை நீவீர் அறிவீர்களா ?

## TIST சிறு குழுவிற் கான அடிப்படை - த்தகுதிகள்

டிஐஎஸ்ஐ நிகழ்வில் பங்குகொள்ள அங்கத்தினர்கள் பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய தகுதிகள்

- ❖ ஒவ்வொரு சிறு குழுவிலும் குறைந்தது மூன்று வெவ்வேறு குடும்பங்களை சார்ந்த 6 முதல் 12 உறுப்பினர்கள் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ ஒவ்வொரு சிறு குழுவும் குறைந்தது 1,000 உயிர் மரங்களை, டிஐஎஸ்ஐயில் சேர்ந்த ஒரு வருடத்திற்குள் வளர்க்க வேண்டும்.
- ❖ டிஐஎஸ்ஐயில் சேர்ந்து ஐந்து வருடங்களுக்குள் குறைந்தது 5,000 உயிர் மரங்களை கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- ❖ உங்கள் சிறு குழு ஒவ்வொரு வருடமும் 20, வருடங்களுக்கு அழிந்த அல்ல விழுந்தபோன மரங்களின் இடத்தில் புதிய மரங்களை வளர்க்க வேண்டும்.
- ❖ எல்லா சிறு குழுவும் கீரீன்ஹவுஸ் உடன்படிக்கையில் கையெழுத்திட வேண்டும்.
- ❖ டிஐஎஸ்ஐ ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு உயிர் மரத்திற்கு ரூ.150 (US \$0.03) கொடுக்கும் (கீரீன் ஹவுஸ் உடன்படிக்கையை படித்து மேலும் விவரங்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்).
- ❖ புதர்கள் அல்லது 4மீ உயரத்திற்கு குறைவாக வளரும் இனவகை மரங்களை டிஐஎஸ்ஐ மரமாக கணக்கில் எடுத்து கொள்ளாது.
- ❖ 2மீ இடைவெளிக்கும் குறைவாக பயிரிடப்படும் மரங்கள் கணக்கில் எடுக்க இயலாது.
- ❖ 10 வருடங்கள் அதற்கு மேல் வளர்ந்த மரங்களையே டிஐஎஸ்ஐ அறுவடை செய்ய அனுமதியளிக்கும். எனினும் ஒரு வருடத்திற்கு 5 சதவிகிதத்திற்கு மேலாக அறுவடை செய்ய கூடாது.
- ❖ ஒவ்வொரு சிறு குழுவும் 33 சதவிகிதத்திற்கும் குறைவாகவே குறுகியகால மரங்கள் இருக்கவேண்டும். (உத. தைலமரம்) தற்பொழுதிய குழுக்கள் 33 சதவிகிதத்திற்கு மேல் குறுகியகால கழற்சி முறை மரங்களை வளர்ப்பின் அவர்கள் 5 வருடம் (2012) வரை கூடுதலான மரங்களை வளர்க்க காலம் கொடுக்கப்படும். அல்லது இந்த தகுதியடையும் வரை மரங்களை அறுவடை செய்ய இயலாது.
- ❖ டிஐஎஸ்ஐ சிறு குழுக்கள் ஆண்டிற்கு ஒரு முறை கட்டாயமாக ஆய்வாளர்களை அழைத்து தங்கள் தோப்பினை ஆய்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் மற்ற சிறு குழுவினரோடு சேர்ந்து ஆய்வின் பொழுது, ஆய்வாளர்களுக்கு உணவும், தங்கும் இடமும் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
- ❖ சிறு குழு அங்கத்தினர் ஒன்றாக கூடி தங்களின் பயிற்சி முறைகளையும், ஆலோசனைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வாரமும் சந்திக்க இயலாவிட்டால் மாதம் ஒரு முறையாவது சந்திக்க வேண்டும்.
- ❖ சிறு குழு அங்கத்தினர் தாங்கள் மரங்களை வளர்க்கும் நிலத்தின் உரிமை சான்றினை அளிக்க வேண்டும்.
- ❖ குழுவின் அங்கத்தினர்கள் டிஐஎஸ்ஐ பயிற்சியில் பங்கு கொண்டு மற்ற குழுக்களுடன் தங்களின் சிறப்பு பயிற்சி முறைகளை பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ உங்கள் சிறு குழு உள்ள பகுதியில் மற்ற சிறு குழுக்களும் நடந்து செல்லும் தூரத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும். ஒரு வருடத்திற்குள் 100,000 மரங்களும் 5 வருடங்களுக்குள் 300,000 மரங்கள் வளர்க்கும் தகுதியும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

# Welcome

## Welcome onboard - Saravanan, Quantifier cum Coordinator

I love nature very much. I follow Vallalar paths "not to hurt any living being". When TIST Program reached our village, I immediately approached TIST Officials to be part of TIST team to spread the noble job of tree planting activity, which helps all living being. I am happy to be in TIST Program as Quantifier cum Coordinator for Thiruthani Center.



# வரவெற்கிறோம்

சரவணன் - கணக்கெடுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளரை பணியில் வரவேற்கிறோம்:-

நான் இயற்கையை மிகவும் நேசிக்கிறேன். எந்த வாழும் ஜீவன்களையும் துன்புறுத்துவதில்லை என்ற வள்ளலாரின் பாதையை நான் பின்பற்றுகிறேன். டி.ஐ.எஸ்.டி திட்டம் எங்கள் கிராமத்திற்கு வந்தடைந்ததும் நான் உடனடியாக டி.ஐ.எஸ்.டி அலுவலர்களை மரம் நடுகின்ற செயல்பாடுடைய இந்த உன்னதமான தொழிலை பரவச்செய்ய டி.ஐ.எஸ்.டி கூட்டணியில் ஒரு பங்காக இருப்பதற்கு அணுகினேன். திருத்தணி மையத்திற்கு டி.ஐ.எஸ்.டி திட்டத்தில் கணக்கெடுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளராக இருப்பதில் நான் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறேன்.

When we plant trees, we plant the seeds of peace and seeds of hope

நாம் மரங்கள் நட்டும் போது, நாம் சமாதானத்தின் விதைகளையும் நம்பிக்கையின் விதை களையும் நடுகிறோம்.