

மெளனம் ஒரு
மாபெரும் தவம்

மின்சார விபத்தில் இருந்து தப்பிப்பதற்கு சில குறிப்புகள்

- ★ ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரை பெற்ற மின் சாதனங்களையும், ஓயரிங் உபகரணங்களையும் வாங்கி பயன்படுத்துங்கள்.
- ★ மின்சார ஓயரிங் வேலைகளை உரிமம் பெற்ற மின் ஒப்பந்தக்காரர்கள் மூலமாக மட்டுமே செய்யவேண்டும்.
- ★ மின் கசிவினால் ஏற்படும் மின் விபத்தைத் தடுக்க CIRCUIT BREAKERஐ பொருத்துங்கள்.
- ★ பழைய, பழுதுபட்ட, ஒட்டுப் போட்ட ஓயர்களையும், உடைந்த சுவிட்சு, பிளக்குகளையும் உடனே மாற்றிவிடுவது உத்தமம்.
- ★ வீடுகளில் அன்றாடம் உபயோகப்படுத்தும் இஸ்திரிப் பெட்டி, கிரைண்டர், மிக்ஸி, குளிப்பதனப் பெட்டி போன்ற மின் சாதனங்களுக்கு நல்ல தரமான கூடுதல் காப்பிடப்பட்ட ஓயர்களையே பயன்படுத்த வேண்டும். இவற்றிற்கு 'மூன்று பின்' உள்ள பிளக்குகளையே (3-PIN-PLUG) பயன்படுத்துங்கள்.
- ★ சிறு குழந்தைகளுக்கு எட்டும் உயரத்தில் பிளக்குகளை அமைக்காதீர்கள்.
- ★ மின்சாரத்தால் ஏற்படும் தீயை அணைக்க அதன் மீது தண்ணீரை ஊற்றக்கூடாது. மணலையோ, கரியமில வாயு (CARBON-DI-OXIDE) நிரப்பிய தீ அணைப்பானையோ பயன்படுத்தவும்.
- ★ மேல்நிலை மின்சாரக் கம்பிகளுக்கு அருகில் கட்டடங்களை போதுமான இடைவெளி விட்டு கட்டவேண்டும். விவரங்களுக்கு மின்சார வாரியம், மின் ஆய்வுத் துறை அலுவலர்களை அணுகலாம்.
- ★ 'டிவி' ஆண்டெனாவை வீட்டின் அருகே செல்லும் மேல்நிலைக் கம்பிகளுக்கு அருகில் கட்டாதீர்கள்.
- ★ மிக உயரமாக பொதி ஏற்றிய வாகனங்களை மேல்நிலை மின்சாரக் கம்பிகளுக்கு அருகிலோ கீழோ ஓட்டிச் செல்லாதீர்கள்.
- ★ திருவிழாக் காலத்தில் சாலையில் உயரமான தேர் ஓட்டுவதற்கு முன்னர் மின்வாரிய ஊழியர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.
- ★ மேல்நிலைக் கம்பிகள் மீது உரசும் மரக்கிளைகளை வெட்டி விட மின்வாரிய ஊழியர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.
- ★ மழையாலும், பெருங்காற்றாலும் அறுந்து விழுந்த மேல்நிலைக் கம்பி அருகில் செல்லாதீர்கள்.
- ★ மின் கம்பத்திலோ, அவற்றை தாங்கும் கம்பிகளிலோ கால்நடைகளைக் கட்டாதீர்கள்.
- ★ மின் கம்பங்களை பந்தல் காலாக பயன்படுத்தக்கூடாது. அதன் மீது விளம்பர பலகைகளைக் கட்டக்கூடாது.
- ★ மழைக்காலங்களில் மின்மாற்றி (TRANSFORMER), மின் கம்பங்கள் (LAMP POST), மின் பகிர்வு பெட்டிகள் அருகே செல்லாதீர்கள்.

NO CAPTAIN CAN WIN BATTLES

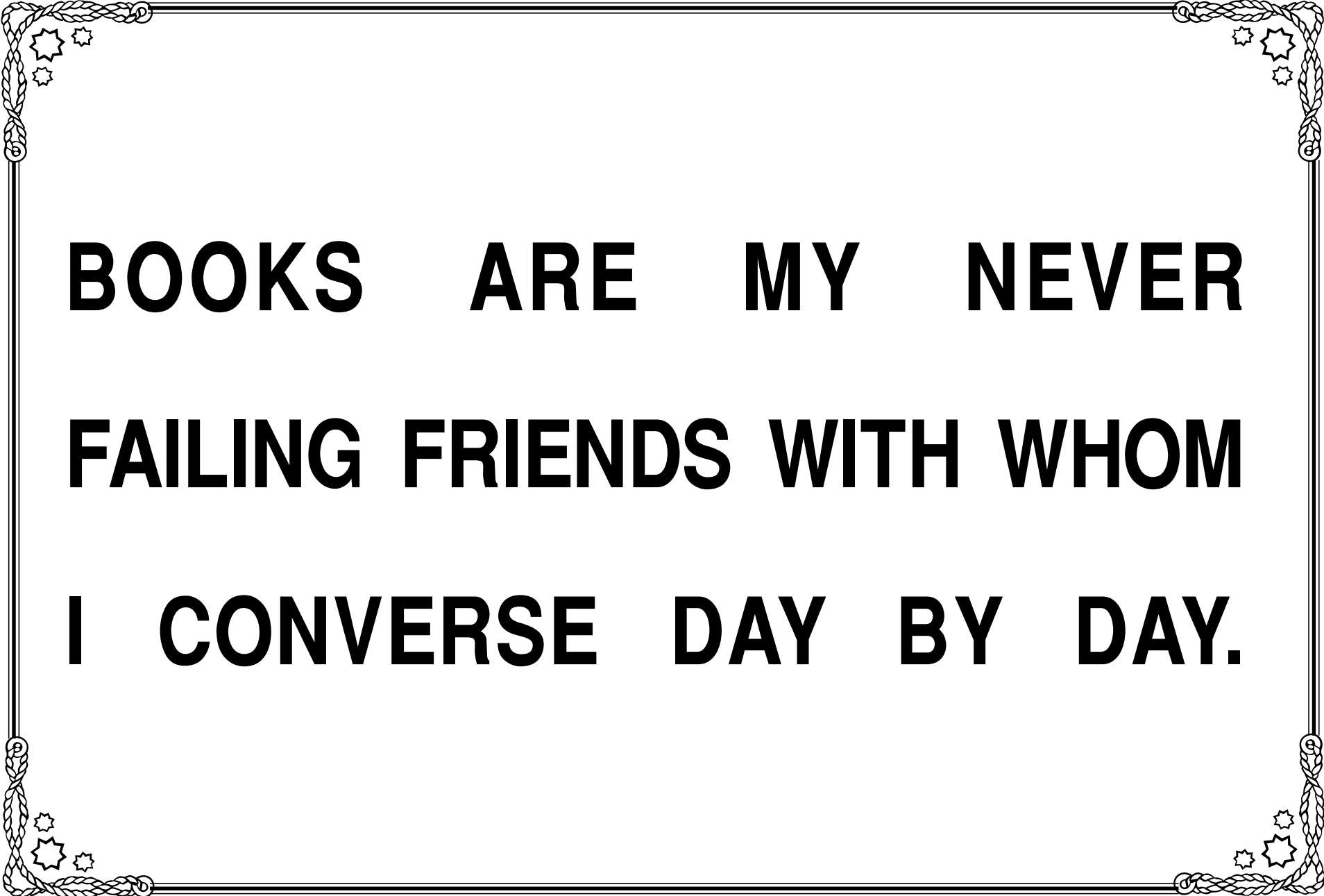
BASED ON STUBBORN THEORIES

**LUCK IS NOT IN OUR HANDS,
BUT WORK IS**

READING MAKES A FULL MAN;

CONFERENCE A READY MAN;

AND WRITING AN EXACT MAN.



**BOOKS ARE MY NEVER
FAILING FRIENDS WITH WHOM
I CONVERSE DAY BY DAY.**

**DO NOT GO WHERE THE PATH MAY LEAD.
GO INSTEAD WHERE THERE IS NO PATH
AND LEAVE A TRAIL.**

IT'S NOW OR NEVER

EXCUSES DON'T PRODUCE

CHAMPIONS

முயற்சியும் பயிற்சியும் இருந்தால்

நம்மாலும் சாதிக்க முடியும் !

BASIC FIRST AID

Every year many accidents occur. With some care, they can be prevented. In case an accident does happen you can be of help if you know first aid. Read each of the following carefully. You will be able to give vital first aid if needed. Remember always to seek help from an adult IMMEDIATELY.

Do not move the casualty unnecessarily. Keep him warm. Make a diagnosis, decide the treatment and treat. Remember the ABC of First Aid. See if his airways are clear, that he is breathing, and his blood circulation is patent.

1. RESPIRATION :

If it is failing, give artificial respiration - MOUTH to MOUTH or MOUTH to NOSE.

2. BLEEDING :

Arrest the bleeding and protect the wound. Apply direct or indirect pressure. Cover with a dressing, apply a pad and firm bandage. Elevate. Keep at rest.

3. FRACTURES :

IMMOBILISE it with a well padded stiff support reaching the joints on either side. Apply bandages on either side of the site and at the joints on either side support.

4. BURNS AND SCALDS :

A burn is caused by dry heat and a scald by moist heat like steam, very hot water or oil. IMMEDIATELY cool the area with cold water - for 15 mins. till pain subsides. DO NOT break blisters, or apply anything on the burns. Cover with a sterile or clean cloth, pad and bandage. Give fluids.

5. NOSE BLEEDING :

Sit him up facing the breeze and the head slightly forward. Ask him to breath through the mouth and NOT to blow the nose. Apply a cold compress over the nose. The soft part of the nose may be pinched close with the fingers for 10 mins. Cold application on the back of the neck and forehead may help.

6. BEE STING :

Do not press the bag (of the sting). Use forceps and remove the sting. Apply cold or weak ammonia.

7. ANIMAL BITES :

Wash with soap and plenty of water. Loose bandage may be applied. Get quick medical aid.

8. SNAKE BITES :

Keep patient calm. Wash with plenty of water and soap. DO NOT RUB hard. First apply a constrictive bandage on the heart side of the bite. (Not to be applied continuously for more than 20 mins). Do not incise or attempt to suck the wound. Get aid quickly. Try to identify the snake.

9. FAINTING :

Lay him down and loosen the clothing around chest and waist. Turn head to one side. The legs may be raised a little. DO NOT attempt to give any solids or liquids. On recovery a small quantity of a drink may be given and allowed to sit up and move after rest.

10. GENERAL :

If you are in doubt about the treatment DO NOT DO anything. You may do more harm.

These are only hints. To be a good FIRST AIDER you can do the first aid course conducted regularly by the St. John Ambulance Association in all the States. Contact your State Centre for details. Also join the Ambulance Brigade in your State.

சின்னச் சின்ன அவமானங்கள்

நமக்கு உரம் மாதிரி

STUDENTS

Tips to save time

- * NOTE DOWN GOALS, TASKS
- * MAKE A DAILY AND WEEKLY TIME TABLE
- * LIST OUT PRIORITIES IN THE ORDER OF IMPORTANCE
- * FOCUS ON THE MOST IMPORTANT GOAL FIRST
- * BE HONEST IN KEEPING TO SCHEDULE
- * GIVE FULL ATTENTION TO THE TASK ON HAND
- * ALLOT TIME FOR CHECKING AND REVISION
- * BALANCE WORK TIME WITH PLAY TIME
- * STRETCH YOURSELF
- * DON'T MAKE IMPRACTICAL DEMANDS ON YOURSELF
- * ALLOW TIME FOR MISTAKES, ACCIDENTS
- * FINISH WORK BEFORE STARTING TO PLAY
- * COMPLETE ONE TASK BEFORE GOING TO THE NEXT
- * ATTEND TO DETAILS
- * HAVE ALTERNATIVES READY IN CASE OF MISHAPS

ELECTRIC SHOCK - என்ன செய்ய வேண்டும் ?

எதைச் செய்யக்கூடாது ?

வீட்டில் யாருக்காவது ஷாக் அடித்தால் பதறி, அவர்களின் கையைப் பிடித்திழுத்து தாங்களும் பாதிக்கப்பட்ட எத்தனையோ பேரைப் பற்றி செய்தி படித்துக் கொண்டோன் இருக்கிறோம். அந்த நேரத்தில் எதைச் செய்யக்கூடாது, எதைச் செய்ய வேண்டும்?

- ★ ஷாக் அடித்த நபரை தொட வேண்டாம். தொட்டால் உங்களையும் மின்சாரம் தாக்கும்.
- ★ முதலில் அந்த சுவிட்சை நிறுத்தி ப்ளக்கை எடுத்துவிடுங்கள். ப்ளக்கிலிருந்தும் மின்கசிவு வந்தால் மெயினை நிறுத்தி விடுங்கள். (படம்- 1)
- ★ மரப்பொருட்கள் வைத்தோ, உலர்ந்த துணி வைத்தோ தாக்கப்பட்ட நபரைத் தள்ளிவிடுங்கள். கனமான துடைப்பத்தின் கைப்பிடி பொருத்தமானது. (படம் -2)
- ★ அவர் கை அல்லது கால் இடுக்கு வழியாக நன்கு உலர்ந்த டவலை நுழைத்து பலமாக இழுக்கலாம். (படம்- 3)
- ★ தண்ணீருக்குள் மின்சாரம் பாயும். ஆதலால், நீங்கள் பயன் படுத்தும் எந்தப் பொருளுமே உலர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும்.
- ★ வெறுந்தரையில் நின்றபடி காப்பாற்ற முயல வேண்டாம். காலுக்கடியில் பேப்பரோ, பாயோ விரித்து, அதன்மீது நின்றபடி செயலில் இறங்குகள்.
- ★ மின்சாரம் தாக்கிய நபர் வெளித்தோற்றத்திற்குப் பாதிக்கப்படாதது போலத் தெரிந்தாலும், உடலின் உள்பகுதிகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம். எனவே, மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்வது நல்லது.
- ★ மின்சாரம் பாயும்போது உடல், நீர் சத்தை பெருமளவில் இழக்க நேரிடும். இது இதயத்தை வேகமாக, அதேசமயம் பலவீனமாகத் துடிக்கச் செய்யும். இதனால் ரத்த அழுத்தம் குறைந்து போகும். உடல் முழுவதுக்கும் ஆக்சிஜன் சப்ளை பெருமளவில் குறைந்துவிடும்.
- ★ பலமான ஷாக் வாங்கிய நபரின் முகம் தொடங்கி உடல் முழுவதும் வெளிறிப் போய் நீலநிறமாகத் தெரியும். உடல் சில்லிட்டு அதிக அளவில் வியர்வை உண்டாகும். மனதளவிலும் பாதிப்பு தெரியும். மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படும்.
- ★ மருத்துவ உதவி வந்து சேரும் வரை, மின்சாரம் தாக்கிய நபருக்கு எந்தவிதமான உணவும் திரவமும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- ★ தாகமெடுத்தால் சுத்தமான துணியில் தண்ணீர் நனைத்து லேசாகப் பிழிந்து கொள்ளுங்கள். துணியின் ஓரத்தை அவர் வாயில் வைத்து, துணியில் இருக்கும் நீரை அவரே உறிஞ்சிக் கொள்ள விடுங்கள். (படம் -4)



1



2



3



4

★ மயக்கத்தில் இருப்பதுபோலத் தெரிந்தாலும்கூட, அவர் இருக்கும் நிலைமை பற்றி அருகிலிருப்பவருடன் பேசாதீர்கள். இது அந்த நபரை பயப்படுத்தும்.

★ மின்சாரம் தாக்கிய இடத்தில் தீப்புண் பட்டு, ரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதுண்டு. முதலில் ரத்தக் கசிவை நிறுத்த முதலுதவி செய்யுங்கள். சுத்தமான கையால் காயத்தை அழுத்தி மூடுங்கள். முடிந்தால் காயத்தின் ஓரங்களை லேசாகக் கிள்ளிப் பிடித்து, சதைகள் மூடிக்கொள்ளும்படி இணைப்பது நல்லது. காயம்பட்ட பகுதி கையாகவோ, காலாகவோ இருக்குமானால், அதை மேல்நோக்கி உயர்த்திப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். காயத்தை மூடியுள்ள கையை எக்காரணம் கொண்டும் எடுக்க வேண்டாம். மற்றொரு கையால் சுத்தமான துணியையோ அல்லது கைக்குட்டையையோ அடர்த்தியாக வருவது போல மடித்துக் காயத்தின்மீது வைத்து, அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். (படம்- 5) பிறகு கயிறு, ஸ்காஃப் அல்லது பெல்ட் போன்ற நீளமான ஏதாவது ஒன்றை எடுத்து அதை காயத்தின்மீது (கைக்குட்டைமீது) சீராகச் சுற்றி அழுத்தமான ஒரு முடி போட்டுக் கட்டிவிடுங்கள். ரத்தம் கசிவது தற்காலிகமாக நிற்கும்.



5

★ சம்பந்தப்பட்ட நபரை அதிகம் நகர்த்தாமல், முடிந்தவரையில் அதே இடத்தில் படுக்க வைத்து முதலுதவி செய்யுங்கள். முடிந்தால், அவரை மீண்டுவரும் நிலையில் (Recovery Position) படுக்க வைப்புகள் (படம் -6)



6

★ தலை தரையிலும் கால் சுமார் ஒன்றரை அடி உயரத்திலும் இருக்கும்படி வசதி செய்து கொடுங்கள்.

★ இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்திவிடுங்கள் (படம் -7)



7

★ சிறிய காயங்களையும் சிராய்ப்புகளையும் நீங்களே சுத்தப்படுத்தலாம். வெதுவெதுப்பான நீரிலும் சோப்பிலும் பஞ்சை ஈரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதை வைத்து முதலில் காயத்தைச் சுற்றிய பகுதியையும் அதன்பிறகு காயத்தையும் சுத்தப்படுத்துங்கள். (படம் -8). பிறகு காயத்தின்மீது சுத்தமான தண்ணீரைப் பீய்ச்சி அடியுங்கள். வலைத் துணியைச் சதுரமாக வெட்டி (காயத்தின் அளவைவிடப் பெரிதாக) காயத்தின்மீதும் அதைச் சார்ந்த பகுதியிலும் பரவவிடுங்கள். அதன்மீது பஞ்சை அடர்த்தியாக வைத்து, பேண்டேஜ் கட்டிவிடுங்கள்.



8

★ மின்சாரம் தாக்கியவரின் உடல்மீது லேசான பெட்ஷீட் போர்த்தி விடவும்.

★ உடல் சில்லிட்டு விட்டதே என்று வெந்நீர் ஓத்தடம் தரக்கூடாது. இப்படிச் செய்தால் அத்தியாவசிய இடங்களில் இருக்கும் ரத்தம் குடேறும் பகுதிக்கு இறங்கி வந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது.

★ முதலுதவி செய்யும்போதே என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது தொடங்கி, 'பயப்பட ஒன்றுமில்லை' என்று நம்பிக்கையூட்டும் விதமாகப் பேசுங்கள்.

★ மருத்துவர் வரும்வரை அவரைவிட்டு எங்கும் செல்லாதீர்கள்.



**THINGS THAT TASTE
BAD ARE GOOD
FOR HEALTH**

ஒன்றைப் பெறவேண்டும் என்றால்

ஒன்றை இழக்கத்தான் வேண்டும்



**I DON'T NEED A CERTAIN NUMBER OF
FRIENDS,
JUST A NUMBER OF FRIENDS
I CAN BE CERTAIN OF.**

**I BELIEVE THAT I AM ALWAYS DIVINELY
GUIDED.**

**I BELIEVE THAT I WILL ALWAYS TAKE THE
RIGHT TURN IN THE ROAD.**

**I BELIEVE THAT GOD WILL MAKE A WAY
WHERE THERE IS NO WAY.**

**BEFORE YOUR CHILD
IS READY FOR THE ROAD -
FOR SCHOOL,
FOR RIDING BUSES,
SHOW HIM HOW TO
WATCH OUT
FOR TRAFFIC;
MOST PEDESTRIAN CASUALTIES
ON THE ROAD ARE CHILDREN.**



**Please teach your child
the pedestrian safety code**

The rules are simple :

- Walk on the footpath; if you have to walk on the road, walk facing oncoming traffic and keep to the edge of the road.
- While crossing the road, use the zebra crossing wherever available. Whether there is a zebra crossing or not, always practise the 5-point "kerb-drill" - * Stop at the kerb * Look to your right * Look to your left * Look to your right again * Walk straight across the road if no approaching vehicle is nearby, don't run.
- If there is a pedestrian traffic signal, obey it; cross the road only when the Green-Man is on.
- Wherever subways or foot overbridges are available, use them for crossing the road.
- Never cross the road at a blind curve or from behind parked vehicles.
- While alighting from a bus, always check for speeding vehicles coming from your left.

Watch out - traffic can be cruel !

POWER OF FORGIVENESS

1. **Resist the temptation to be judgmental** : Remember, only God knows all the circumstances. Leave the judging to Him.
2. **Learn to be compassionate** : The best method is to use your imagination, put yourself in the other person's shoes, ask yourself whether the fault is entirely the other person's or whether there is some blame on your own part that needs to be honestly faced.
3. **Image the whole problem in terms of reconciliation** : Visualize the broken relationship healed. See yourself freed of the poisons of resentment and anger. Let your imagination suggest hopeful things you will accomplish with the increased energy that will come to you.
4. **Pray for the person who has offended you** : If this is difficult (and it will be), pray for God's grace to come into your heart to give you the strength to do it. Remind yourself that the act of forgiveness will benefit you more than the other person.
5. **End your prayer with the Lord's prayer** : Give special thought and emphasis to the part that asks God to forgive us our debts as we forgive our debtors.

DO THESE FIVE THINGS AND YOU WILL BE AMAZED AT THE HEALING POWER OF FORGIVENESS. IF YOU LET IT, IT CAN CHANGE YOUR LIFE.

ஆர்வமும் முயற்சியும் இருந்தால்.....

கின்னஸும் அருகில்தான்!

BE A HERO
BY NAME AND DEED

அம்மாவின் கடைசிக் கடிதம்...

என் வயிற்றின்
பூர்வீகக் குடிமகனே!
நினைவிருக்கிறதா என்னை?
அகதியாய் அலையும்
அம்மா எழுதுகிறேன்.

அடிவயிற்றுத் தழும்புகளில்
விரலை ஒட்டுகிறேன்
பனிக்குடம் உடைத்த
பச்சிளம் தளிர்ராய்
உன்னையே ஸ்பரிசித்த
கர்ப்ப சுகம்

வெற்றுப் பானையின்
கடைசி அரிசியையும்
கண்ணீரில் வேகவைத்து ஊட்டினேன்.
வாய்க்கரிசி போட வருவாயா?

கைப்போர்வைக் கதகதப்பில்
கண் வளர்ந்தவனே!
பால் கணக்கு
இன்னமும் பாக்கியிருக்கிறது.
பால் கடன் கழிக்கப்
பாலூற்ற வருவாயா?

புறாக்கூண்டு
இருக்க இடமில்லை என்றாய்!

இடமில்லாதது
மனசில்தானே?

இது
எழுபது எண்பதுகளின்
உயிர்க் கிடங்கு.
எல்லார் பார்வையும்
வாசலின் மீதே.
உறவுக்காகவா?
உறவு அறுப்பவனுக்காகவா?
யார் வருகை முதலில்?

மணியார்டரில் வரும்
அவசரக் கையெழுத்தைவிட
உன் -
கைவிரல் ஸ்பரிசம் வேண்டும்.
கடைசி முழி வேண்டும்.
உன் முகதரிசனம் வேண்டும்.

ஆறடிக்குப் போகும் முன்
ஓரடி வயிறு துடிக்கிறது.
வாயேன்
ஒரே ஒரு முறை.

உயிர் முடிச்சை
உனக்காகப் பிடித்திருக்கும்
உன் அம்மா...



MY PRAYER ANSWERED

I asked for strength,

God gave me difficulties to face.

I asked for wisdom,

God gave me problems to solve.

I asked for courage,

God gave me dangers to overcome.

I asked for love,

God gave me troubled people to help.

I asked for favour,

God gave me opportunities to try.

I received nothing I wanted,

but I gained everything I needed.

MY PRAYERS HAVE BEEN ANSWERED.

FOR A BRIDE - HOW TO BE MORE SUCCESSFUL ?

It is said of the Indian woman that she marries not only her prince, but also his entire family. The adjustments that every marriage demands, are thus increased fourfold over. Love and mutual respect ensure happiness of the families.

Consider the family you have entered as your own.

The family you have now joined is yours for this lifetime. Why should there be a difference between your parents and his. They are both parents. When you pickup something for your mother or father, buy the something, but in another colour for your parents-in-law. Not only both sets of parents but the husband too is highly appreciative of this gesture.

Study the routine of the family

The moment you enter the family do not try to take charge, even if your method is more efficient or you are more aesthetically talented. Study the methods employed, see how things are run and try it out. Then advance suggestions that elicit a favourable response. It leaves the listener feeling good and not bull-dozed over as much as won over by an empathetic statement.

Never compare the new routine, with life as it is in your own house.

Try to continue about the efficiency of your own systems. You serve no purpose by holding forth on the way things were in your own house. Both places have their own merits and demerits. Study both, evaluate, adopt what looks good and discard what seems unfeasible. But do all this within yourself, without announcing to all and sundry.

Be organised and knowledgeable about running a house.

Before the marriage, take over the complete reins of running your house from your mother. Ask her to judge your efforts as she would her daughter-in-law's. Two purposes are served here, in learning the amount of work involved and organising it.

Always do a little more than what is expected of you.

Being a new bride the family might not expect you to do all the work. Do not fall into the error of thinking you will continue to be pampered for an indefinite period. Within a day or two, offer to help and take over some of the routine in the family. It gives everybody a sense of participation and as you work alongside you bond with the others.

Make a friend of your sister-in-law

The daughter of the house is very important. Make a friend of her and you have an ally in the family.

Never gang up with the other daughters-in-law.

See no evil, hear no evil and speak no evil. If the others are on a family bashing spree, keep well away by excusing yourself from the room on some pretext or other. Remember also not to criticise or even make any statements, in a gathering, which can be construed as a criticism of the family. One does not know what will be taken out of context and retold with embellishments to the family. Similarly do not share the downside of your life and family members with either family-yours and his. It will benefit if you ignore the pinpricks and stress only on the good.

Never criticise the behaviour of any child in the family.

The parents and grandparents are there. Offer sensible attention and love when they approach you for it. They can spot miles off any gushing, insincere behaviour.

Do not interfere.

Any squabbles of the family members are strictly out of bounds for the daughter-in-law.

Be ready to lend.

As your clothes and jewellery are different some one or other of your immediate family might ask to wear it for a day or two. Seek your mother-in-law's permission as a courtesy and be ready to lend it.

Be ready to apologise.

The Japanese have the right attitude in winning friends and influencing people. Politeness always disarms. If any member feels an apology is needed from you, (even if you feel otherwise) tender it. As a new bride you are expected to adjust.

You have time enough in the future, after you have won them over to explain your point of view.

**YOU CAN LIVE LIKE A
PRINCESS THAN A MISTRESS**