

M.H.M. and Sanitation

have certain unique physiological features.
 ation is a physiological process and not a disease.
 l individual problem but a social, human rights and cultural issue.
 he literate woman does not know the anatomy and
 gy of their own reproductive system.
 age total duration of menstruation time is about 2,100 days,
 ix years of one's life.
 and Teachers are also having hesitation to discuss about
 al hygiene with the adolescent girls.
 areas usage of sanitary napkin is still thought to be a luxury
 eeded for good health.
 d usage of single pad/cloth leads to discomfort and
 n in urinary and reproductive tracts.
 d safe clothes are a good alternative to sanitary napkins.

Hygienic methods of disposal sanitary napkins



Burning in
mud pot

Incinerator
Brick

Electrical
Incinerator

Executive Committee Members

Following are the members of the 'WISH' Executive Committee

Name	Designation	Address
eeena	Chairperson & Founder Patron	Vice-Chancellor Bharathidasan University
ruchamy	Vice-Chairperson	Registrar i/c Bharathidasan University
anesan	Organising Secretary	NSS Coordinator i/c Bharathidasan University
akshmi Prabha	Secretary	Syndicate Member Bharathidasan University
anitha	Joint Secretary	Dept. of Commerce Bharathidasan University
anapathi	Member & Co-ordinator	Special Correspondent The Hindu (Retd.) Trichy
urugeswari	Member	Dept. of Women Studies Bharathidasan University
ani Devi	Member	Gynecologist

9.	Mrs. Jembaga Ramakrishnan	Member	Coordinator, Ladies Clubs of Trichy
10.	Dr. M.S. Ashraf	Member	Member, Tamil Nadu Medical Council, Trichy -18
11.	Dr. M. Chenniappan	Member	Director, ECG and ECO Club, Trichy
12.	'Kalaimamani' Mrs. Revathi Muthuswamy	Member	Director, Srirangam Bharatha Natyalaya, Srirangam

Advisory Committee Members

All Executive Committee Members are members of the Advisory Committee. The following are other members of the 'WISH' Advisory Committee

S.No.	Name	Address
1.	Dr. K. Manimekalai	Vice-Chancellor Mother Teresa Women's University Kodaikanal
2.	Dr. J.D.Jeryda Gnanajane Elja	Department of Social Work Bharathidasan University
3.	Dr. A. Alice	Professor, Dept. of Tamil, Bharathidasan University
4.	Dr. S. Karuppaiyan	YRC Zonal Coordinator Bharathidasan University
5.	Mrs. Sarah Karunakaran	Coordinator, Madras School of Social Work, Chennai
6.	Mrs. Rekha Sudarsan	Psychologist & Counsellor on Lactation Management, Chennai
7.	Dr. M. Chitra	Department of Econometrics, MKU, Madurai
8.	Dr. R. Sujatha	Sanitation Specialist, Cheema Foundation, Chennai-20
9.	Mrs. G.K. Krishna Veni	President, Garland Services Society, Trichy-18
10.	Dr. S. Vidhyalakshmi	Principal, Shrimati Indira Gandhi College, Trichy - 2
11.	Mrs. Ruby Merlin	NSS PD, Holy Cross College, Trichy - 2
12.	Ms. Amina Zabin	NSS PD, Jamal Mohamed College, Trichy-20.

Contact Address: Dr. L. Ganesan, Organising Secretary – WISH & NSS Co-ordinator, Bharathidasan University, Tiruchirappalli – 620024, Phone : 0431-2407015, Fax: 0431-2407045, Mobile: 98944 36257, E-mail: l.ganesan2008@yahoo.com and Mr. V. Ganapathi, Mobile: 94431 09032.



(Women Invo

'Women should
their responsib
physically fit

In order to p
women, the Gove
2011 a scheme of
adolescent girls
mothers and wom
This scheme
crores.



from the Vice- Chancellor,
Patron and Chairperson of WISH

en Friendly Forum created by the
ity, with the object of educating Girls and
giene, Sanitation and Menstrual Hygiene
of Women's and Co-educational Colleges

amme has been drawn up covering all
Hygiene Management including safe and
sanitary Pads.

ies of WISH will be a Grand Success and a
mankind.



(Dr.K.Meena)
Vice-Chancellor

Founder-Partron & Chairperson of WISH

thidasan University

will create a brave new world

- Pavendhar Bharathidasan

ersity, named after the revolutionary Tamil Poet
ublished by an Act of Tamil Nadu Government as
rsity, with headquarters at Tiruchirappalli. The
inaugurated on 30th April 1982 by the then
er Dr. M.G. Ramachandran.

been adjudged as one of the most reputed
y and Re-accredited with "A" Grade by NAAC
to, "We will create a brave new world" in the
ic development



The National Service
Scheme was founded in 1969
under the aegis of the Ministry of
Youth Affairs and Sports,
Government of India and
Government of Tamil Nadu. Its
motto is "Education and
Personality Development
through Community Service" and
"Not Me But You".

NSS in BDU

- ❖ Bharathidasan University has 279 NSS units in its 95 affiliated colleges spread across the 8 central districts of Tiruchirappalli, Thanjavur, Karur, Pudukkottai, Perambalur, Ariyalur, Tiruvarur and Nagapattinam, enrolling 27,900 NSS Volunteers
- ❖ The University has the largest number of NSS units in Tamilnadu.
- ❖ Each NSS unit has adopted a village or urban slum.

Brief Introduction about WISH

The Syndicate of Bharathidasan University resolved that a separate Forum be created in the name and style of "Women Involved in Sanitation and Hygiene (WISH)", to be coordinated by NSS Cell in association with Department of Social Work and Department of Women



Studies for promoting Menstrual Hygiene Management and Health Issues among urban and rural women. The Vice-Chancellor, Dr. K. Meena will be the Founder Patron and Chairperson of the Forum. Dr. A. Lakshmi Prabha syndicate member is the secretary and the NSS Coordinator of the University will be the Organising Secretary.

The vision and mission of our Hon'ble Chief Minister of Tamil Nadu will be amply fulfilled by the innovative forum WISH. The unique forum 'WISH' will definitely "Reach the Un-reached" through its programmes.

The WISH activities will be implemented through NSS units in the colleges and their adopted villages and slums in urban areas and this schools. A number of programmes including "Training of Trainers, Workshops, Seminars, Conferences, etc." will be organised.

Sanitation and MHM Scenario

More than half of the population lack toilet facilities in India. There is a wide difference between rural and urban women in understanding the need for proper and scientific healthy and hygienic practices. Especially in rural areas, there is a lack of information about female health and sanitation issues among the adolescent girls. They seek information from their peers who do not know much better. Lack of appropriate and adequate sanitary facilities prevents girls from attending colleges and schools, and also result in drop outs.

There is a culture of silence about sanitation and MHM and hence there is an urgent need to address these important issues. Most urban girls use sanitary



napkins, whereas in rural girls majority use cloth. girls have no idea about the content of sanitary market and how to dispose them in a safe manner.

Objectives of WISH

- ❖ To mobilise and sensitise to remove the social stigma and taboos related to reproductive system, menstrual hygienic and sanitation through intensive information and education campaign.
- ❖ To enhance the status of women and girls by promoting female hygienic management.
- ❖ To sensitise girls and women on safe and e manner of disposal of used sanitary napkins.
- ❖ To integrate and make network with various in promotion of health and hygienic practices
- ❖ To sensitise and co-cordinate with the Govt. of India. ine departments of Government Water, Sanitation, Rural Development, Social
- ❖ To involve stakeholders, like Community Based Bodies, NGOs etc., on MHM.
- ❖ To motivate the policy makers to build girl friendly toilets at colleges schools, work place
- ❖ To encourage the students and institution health, menstrual hygiene and sanitation to t



- ❖ To cre Women sanitati affecte disease Leprosy
- ❖ To en instituti with H sanitary

Activities of WISH

- ❖ Evaluate the knowledge, attitude and pr Health and Menstruation Hygiene Managem
- ❖ Dissemination of sanitation messages through street play workshops seminars, etc.
- ❖ Networking with organisations for promoti and hygiene issues.
- ❖ Publishing Handbook for Training of Train health and hygiene.

Brought to you by

WISH



தேவை! தேவை! சுத்தம் தேவை!
தேவை! தேவை! சுகாதாரம் தேவை!

பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சிராப்பள்ளி



**Bharathidasan
University**

Tiruchirappalli—620 024

WISH

(Women Involved in Sanitation and Hygiene)



“ பெண்கள் தன்னம்பிக்கையோடு, அவரவர்கள் கடமைகளை
செய்து முடிக்கவும், சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் உடல்
காப்பது மிகவும் அவசியம் ”

*“Woman should have self confidence to carry out
responsibilities by keeping their health physically fit to
challenges”*


டாக்டர். செல்வி. ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி
மாண்புமிகு தமிழக முதுகலைப் பள்ளி

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் தமிழகத்தை அனைத்து
துறைகளிலும் முன்னோடி மாநிலமாக மாற்றுவதற்காக அரிய பல முயற்சிகள்
செயல்படுத்தி வருகிறார். அப்படிப்பட்ட சிறப்பம்சங்கள் பலவற்றில் ஒன்று
‘மகளிர் நலம் காத்தல்’. மகளிர் உடல் நலமேம்பாட்டிற்காக அவர் கொள்
வந்த நலத்திட்டங்கள் பல.

- * மகளிர் வாழ்க்கைத் தரமேம்பாடு
- * மாநிலமய சுகாதார மேம்பாடு
- * சுகாதார மேம்பாடு
- * சுற்றுப்புறத்தூய்மை
- * உடல் மற்றும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு



பெண்கள் தன்னம்பிக்கை! நாட்டின் நம்பிக்கை!

Pamphlet on "IT on Wheels" (Both in English and Tamil)



The present age is known aptly as the age of Information Technology. Spectacular changes have been brought about in all aspects of human life by I.T. Our efforts should be taken to spread the I.T. knowledge and applications to the remotest parts of the state and the Country.



தற்போது நாம் வாழும் காலம் தகவல் தொழில் நுட்ப காலமாக போற்றப்படுகிறது. மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் தகவல் தொழில் நுட்பமானது சிறந்த மாற்றங்களை கொண்டு வருகிறது. நமது சாதனங்களும், மாநிலத்திலும் உள்ள பட்டி தொட்டிகள் எனத்திலும் தகவல் தொழில் நுட்ப அறிவையும், ஊன்பாடுகளையும் பரப்பும் விதமாக நமது ஊன்பாடுகள் அமைய வேண்டும்.



“தகவல் தொழில் நுட்பம் உங்களைத் தேர்ச்சி செய்கிறது”
“INFORMATION TECHNOLOGY ON WHEELS”

Jointly Organised by
Department of Computer Science & Application
Computer Awareness Society
&
NSS UNIT of SIGC

SHRIMATI INDIRA GANDHI COLLEGE
TIRUCHIRAPALLI - 2.



Work is Worship

Creation of Computer Awareness for the School Children in Rural Areas :

- ★ Serving the needs of Children's education.
- ★ Highlighting the importance of Computer Education
- ★ Making them understand the basic concepts of computers
- ★ Making them understand the significance of Information Technology & Communication Technology.
- ★ Enabling them to know the recent technologies related to computers.
- ★ Acquainting them with Job Opportunities.

Launching Computer Awareness to Self - Help Groups of Women

- ★ Creating Social Awareness among women
- ★ Imparting the significance of Women's Education
- ★ Highlighting the importance of Computer Education
- ★ Shaping them to face the environmental challenges.
- ★ Motivating them to come out of their ignorance and fixed mindset.
- ★ Making them take their own decisions.
- ★ Exploring employment potential & Marketing their products.
- ★ Training the Trainees.
- ★ Improving their quality of life.

கிராமப்புற பள்ளி மாணவ மாணவிகளுக்கு கணினி கல்வியைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு உருவாக்குதல்

1. பள்ளி மாணவ, மாணவியர்க்கு கல்விக்குத் தேவையானவற்றை பூர்த்தி செய்தல்.
2. கணினிக் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை யுமேன்மையையும் எடுத்துரைத்தல்.
3. கணினியின் அடிப்படைக் கருத்துக்களை புரிய வைத்தல்.
4. தகவல், தொடர்பு தொழில்நுட்பத்தின் தனிச்சிறப்பை தெளிவாக்குதல்.
5. கணினியின் தற்போதைய தொழில்நுட்பத்தை எடுத்துரைத்தல்
6. வேலைவாய்ப்பை பற்றி தெரிவித்தல்.

மகளிர் சுயஉதவிக் குழுவினருக்கு கணினி விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல் :

1. பெண்களிடத்தில் சமூக விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல்.
2. பெண் கல்வியின் தனிச்சிறப்பை வெளிப்படுத்துதல்.
3. கணினிக் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்தல்.
4. சமூகத்தில் ஏற்படும் சவால்களை சமாளிக்க தைரியம் படுத்துதல்.
5. அறியாமையிலிருந்து வெளிவர அவர்களை தயார்படுத்துதல்
6. சுயமாக சிந்தித்து முடிவெடுக்க வைத்தல்
7. வேலை வாய்ப்புகளை அவர்களுக்கு உருவாக்குதல்.
8. பயிற்சியாளர்களை பயிற்றுவித்தல்
9. வாழ்க்கைத்தர மேம்பாடு குறித்த விளக்கம்

SKILL ORIENTED TRAINING CENTRE FOR WOMEN
(Rural Centre for Enrichment of Knowledge for Women)

SKILL ORIENTED TRAINING CENTRE FOR WOMEN
(Rural Centre for Enrichment of Knowledge for Women)

Established under the Joint auspices of

SRIMATI INDIRA GANDHI COLLEGE

CHIRAPALLI

and

SEVA ORGANIZATION

CHIRAPALLI DISTRICT



Venue :

Rural Technology Centre, Sirugamani Village, Trichy

and

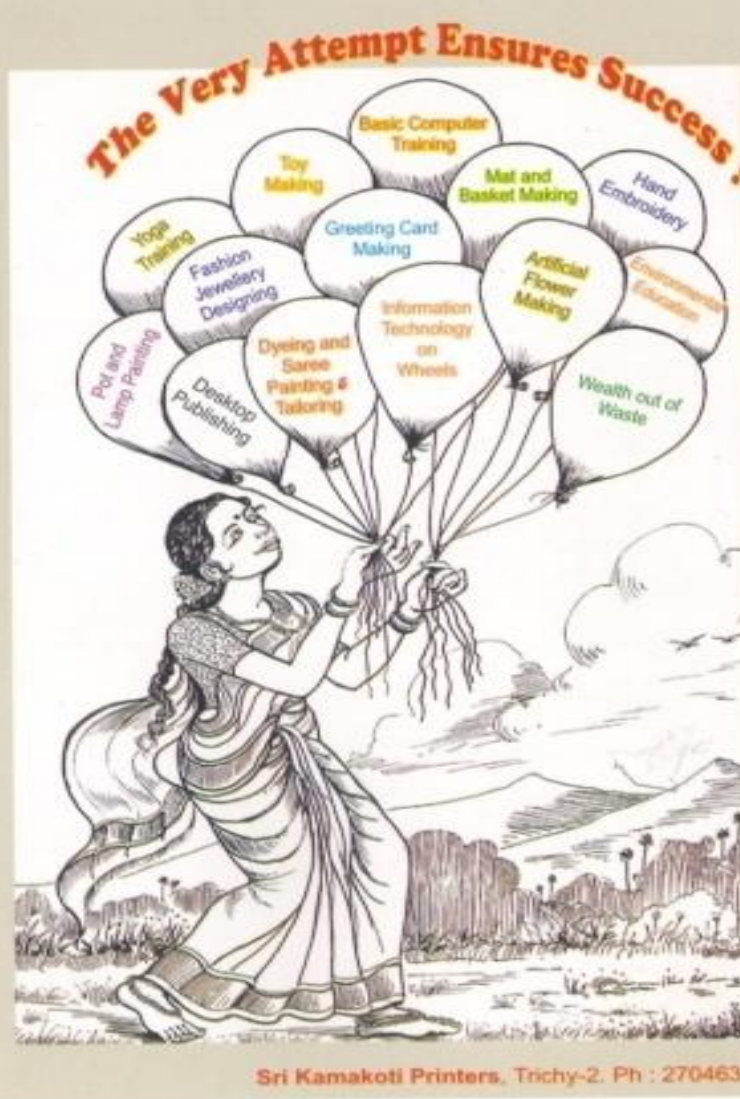
Angal Nagar, Aranyakkannpalayam Village, Trichy

Coordinator

DR. K. MEENA

Principal

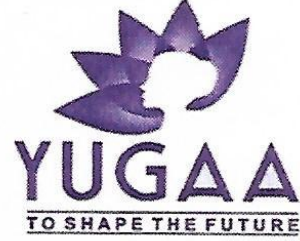
Shrimati Indira Gandhi College, Trichy



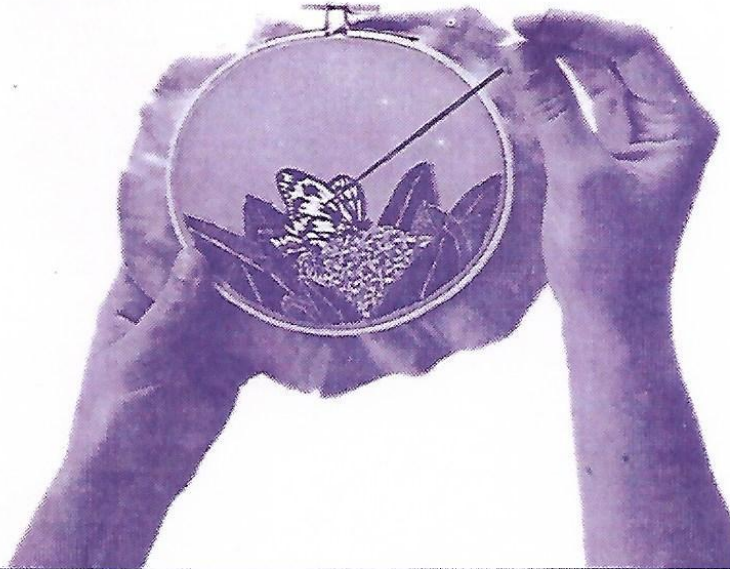
எனேபிள்
திருச்சிராப்பள்ளி



யுகா
திருச்சிராப்பள்ளி



யுகா தையல் பயிற்சி கையேடு (Training Manual on Free Hand Embroidery)



தயாரித்து அளித்தவர் :

பேரா. கே. மீனா

முன்னாள் துணைவேந்தர், பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்
தலைவி, எனேபிள், திருச்சிராப்பள்ளி



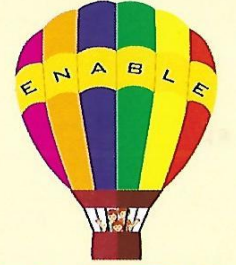
ENABLE

Health and Menstrual Hygiene Management (MHM)

Prepared by

Prof. K. Meena

Former Vice Chancellor, Bharathidasan University
President, ENABLE, Tiruchirappalli



ENABLE

Think Globally, Act Locally

**மாதவிடாய்
சுகாதார மேம்பாடு
கையேடு**

**MENSTRUAL
HYGIENE MANAGEMENT
BOOKLET**

Website : www.enableclub.com
Email : enabletrichy@gmail.com

Prepared by

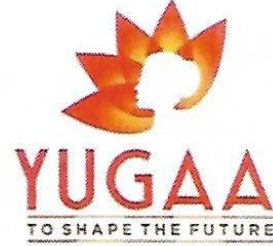
Prof. K. Meena

Former Vice Chancellor, Bharathidasan University
President, ENABLE, Tiruchirappalli

எனேபிள்
திருச்சிராப்பள்ளி



யுகா
திருச்சிராப்பள்ளி



மார்ச் 8, 2018
அகில உலகப் பெண்கள் தினம்

பெண்களின் உடல்நலம் பேணுதல்

இரும்புச்சத்து குறைவினால் ஏற்படும் இரத்த
சோகையைத் தடுக்கும் உணவுகள் பற்றிய கையேடு

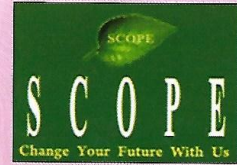
**Published in the eve of
International Women's Day Celebration on
8th March 2018
Dietary Sources of Nutrients that
Prevent Anaemia Booklet**



Prepared by

Prof. K. Meena

**Former Vice Chancellor,
Bharathidasan University
President, ENABLE,
Tiruchirappalli**



**SHRIMATI INDIRA GANDHI COLLEGE
MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT CONSORTIUM (MHMC)
and
SCOPE
TIRUCHIRAPPALLI**

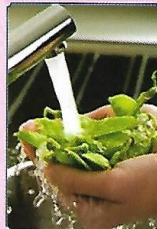
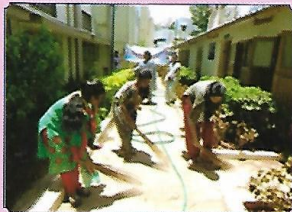
Booklet on General Hygiene

Date : 21.07.2019

*“Good Hygiene
enhanced
sound well being”*



*A clean place
is
a safe place*



Prof. Dr. K. Meena

Former Vice Chancellor, Bharathidasan University
Vice President, Menstrual Hygiene Management Consortium,
Tiruchirappalli

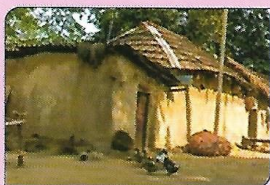
GENERAL HYGIENE

Doctors won't make you healthy,
Nutritionists won't make you stem,
Teachers won't make you smart,
Gurus won't make you calm,
Mentors won't make you rich,
Trainers won't make you fit,
Ultimately, you have to take responsibility.

Save yourself....

Hygiene refers to the set of practices associated with the preservation of health and healthy living. Cleanliness is one of the most important practice for a clean and healthy environment. It may be related to public hygiene or personal hygiene. It is essential for everyone to learn about cleanliness, hygiene, sanitation and the various diseases that are caused due to poor maintenance of hygiene conditions. Awareness of the cleanliness and personal hygiene is the need of the hour.

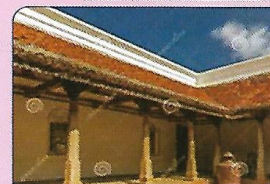
CLEANLINESS AT HOME



There's no place like home - whether tiny or lavish, it is the place where you feel relaxed no matter what life throws at you. Therefore, keeping your home clean, organized and hygienic is just as important as your own body. Follow these simple steps to maintain cleanliness at home.-

- * Empty the trash bin regularly
- * Dust walls and ceilings periodically
- * Clean kitchen counter top and sink after every use
- * Tidy up your living room
- * Keep your bedroom organized
- * Wipe bathroom floor to keep it dry
- * Keep indoor and outdoor plants trimmed
- * Clean air vents and ducts regularly
- * Invest in a quality air purifier

“A clean Home is a Happy home”



PURITY OF WATER



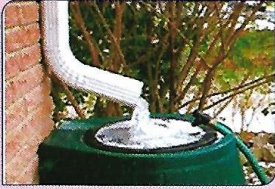
“Pure Water is the World's
First and foremost medicine”

Clean, potable drinking water is vital for the survival of virtually all living species. In many areas, the available water supply contains bacteria, chemicals and even sediments. So, water can be made safe for drinking with simple techniques :-

- * Boiling water is the most effective method for removing almost every contaminant except dirt.
- * Storing water in a copper vessel creates a natural purification process
- * Store water away from pet animals
- * Cleaning water tanks regularly
- * Ponds should not be a dumpyard
- * Clean behind refrigerators

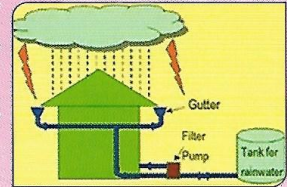


RAIN WATER HARVESTING



Rain water harvesting is one of the quickest and easiest ways for a home to reduce water consumption.

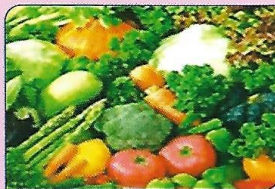
- * Rain water harvesting reduces the dependency on ground water, hence potable water is available even during droughts, floods etc., and is useful where the groundwater is contaminated with chemicals like pesticides, fluoride etc.,



- * It reduces soil erosion and conserves ground water

PURE FOOD

“Your diet is a bank account, good food choices are good investment”



Eating a diet rich in leafy green vegetables can offer numerous health benefits, including reduced risk of obesity, heart disease, high blood pressure and mental decline.



How to eat healthy?

- * Avoid eating fast food and junk foods like pizza, burger and noodles.
- * Fruits and vegetables must be washed before it is ready to eat or cook
- * Avoid storing cooked food in refrigerators for more than a day
- * Reheating should be avoided
- * Cover cooked foods
- * Always keep the kitchen clean



SOLID WASTE MANAGEMENT



Solid Waste Management is a polite term for garbage management. Daily life in industrialized nations can generate several pounds of solid per consumers, not only directly in the home, but indirectly in factories.

How to dispose waste?

- * Segregate waste into bio - degradable and non- biodegradable before disposing which makes it simpler for recycling.
- * The Process of composting ensures the waste that is produced in the kitchen is not carelessly thrown. It recycles them to soil as nutrients.



MENSTRUAL HYGIENE



Awareness programmes on Menstruation and maintaining personal hygiene during menstruation must be conducted, as large number of adolescent girls are still unaware about issues related to menstruation.

Tips to maintain Menstrual Hygiene

- * Choose your method of sanitation
- * Wash yourself regularly
- * Beware of pad rash
- * Be ready with on-the-go stuff during periods
- * Change napkins regularly
- * Don't use soap or vaginal hygiene products
- * Bath regularly



Taking care of yourself during menstruation is as important as taking care of your day-to-day activities. A little negligence in menstrual hygiene management can cause your body grievous harm and you may also act as an instrument for the spread of infection to others.

PURE AIR :

“A breath of fresh air is a great thing to take and an even better thing to be”

Breathing polluted air affects the lung health now and in the future.



Simple actions that can reduce air pollution :

- * Reduce the heating needs by making the house more energy efficient
- * Should say no to backyard burning
- * Use hand-powered garden tools
- * Use free online tool such as google maps to plan the most fuel efficient route
- * Check the tire pressure of your vehicle
- * Turn - off the vehicle's engine while waiting
- * Garden should be without pesticides
- * Support national and local efforts to clean up the air



Cleanliness ensures a healthy mind and physique. Cleanliness is not the responsibility of only one person, however, it is the responsibility of each and every person living in the home, city and country. We should understand its different dimension to fully understand its benefits.

We all should take a cleanliness pledge that, we will never litter and will never allow anyone to litter.

Prepared under the guidance of



Mrs. Kannagi Chandrasekaran

President, Woman NGO &
Advisory Committee Member
Menstrual Hygiene Management Consortium



Mr.M.Subburaman

Director, SCOPE

கிருமிகளும் பாக்டீரியாவும்
கலந்து நம் உடலின்
சக்தியை பாதித்து அதை
செய்யலாம்.

சோப்பு கொண்டு கழுவுவது
சிறந்த தடுப்புமுறை.

கழித்த பிறகு?

கைகளைக் கொண்டு மலம் கழுவிக்க
தொடர்ந்து மலத்தைத் தொட
ர்ப்பு.

மலச்சக்கைக்கான தீங்கு
கூடும் நோய்க் கிருமிகளும்
உள்ளன.

சோப்பினால் கழுவவில்லை
நமக்கும், நாம் தொடும்
பல நோய்கள் பரவுகின்றன.

கைகளைக் கழுவுவது



கைகளை நீரினால் ஈரமாக்கிக்
சோப்பைத் தடவவும்

கைகளை நன்கு தேய்த்து விடுக
வும்.

ஒன்றிலுள் ஒன்றாக செலுத்தி
யக்கவும்.

கைகளை இடது கை
யில் வைத்து நன்கு தேயுங்கள்.
இடது கை விரல் நுனிகளை
உள்ளங்கையிலும் தேயுங்கள்.

கைகளை நீரினால் சுத்தமாக

'சர்வதேச கைகள் கழுவும் தின'த்தன்று
நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம் ?

உங்கள் பள்ளியில் எல்லாக்
குழந்தைகளும், ஆசிரியர்களும், பள்ளிக்
குழு உறுப்பினர்களும், மதிய உணவு
சமையற்காரரும் சர்வதேச கைகள் கழுவும்
தினத்தன்று இணைந்து கீழ்க்கண்ட ஏழுப்
பணிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

1. பள்ளியில் தண்ணீர் மற்றும் சுகாதார
வசதிகள் உள்ளனவா என்பதை
கண்காணிக்க குழந்தைகள் அடங்கிய ஒரு
குழுவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
2. அடுத்த வருடத்திற்கான சுகாதாரச்
செயல்களை திட்டமிட ஒரு சிறப்பு
சந்திப்புக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
3. பள்ளி அறை மற்றும் வளாகத்தைச் சுத்தம்
செய்ய வேண்டும்.
4. மதிய உணவுக்கு முன் அனைவரும்
கைகளைச் சோப்பு போட்டுக் கழுவ
வேண்டும்.
5. திறந்த வெளியில் மலம் கழிக்கமாட்டோம்.
மலம் கழிப்பதற்கு கழிவறையே
பயன்படுத்துவோம் என உறுதிமொழி
எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், மலம் கழித்த
பிறகும் கைகளைச் சோப்பு போட்டுக்
கழுவும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள
வேண்டும்.
7. சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கைகளைக்
கழுவுவது மற்றும் மலம் கழிக்க
கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துவது குறித்த
விழிப்புணர்வு கிராம மக்களிடையே
ஏற்படுத்த வேண்டும்.

Prepared by

Prof. K. Meena

Former Vice Chancellor, Bharathidasan University
President, ENABLE, Tiruchirappalli

திருச்சிராப்பள்ளி மாநகரா

மற்றும்

எனோபிள், திருச்சி



Our Hands! Our Future!

சர்வதேச
கைகள் கழுவும் தினம்

15.10.2017

SPECIAL THANKS TO



S. Kannagi Chandrasekaran
Chairman, Woman (NGO)
Advisory Committee Member, MHMC

Dr. Jayam Kannan
Executive Committee Member, MHMC

Dr. Charmila Ayyavoo
President, MHMC

Dr. A. Manjula
Secretary, MHMC

Mr. M. Subburaman
Managing Director, SCOPE
Executive Committee Member, MHMC

2019



Menstrual Hygiene Management Consortium (மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைக் கூட்டமைப்பு)

Booklet on MHM

(மாதவிடாய் சுகாதார மேம்பாடு குறித்த கையேடு)



By

பேராசிரியர் முனைவர் கே. மீனா

முன்னாள் துணைவேந்தர்

பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்

துணைத் தலைவர்

மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைக் கூட்டமைப்பு

28 - 5 - 2019

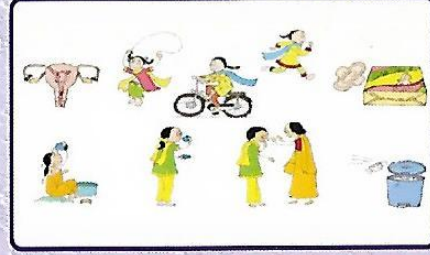


திருச்சிராப்பள்ளி மாநகராட்சி (Tiruchirappalli City Corporation)

மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைக் கூட்டமைப்பு, திருச்சிராப்பள்ளி
(Menstrual Hygiene Management Consortium, Tiruchirappalli)

மற்றும்

நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலகு, பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சிராப்பள்ளி
(NSS Unit of Bharathidasan University, Tiruchirappalli)



**மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை விழிப்புணர்வு
குறித்த வாசகங்கள் அடங்கிய கையேடு**

Compiled by

Dr. A. CHARMILA
President, MHMC
Tiruchirappalli

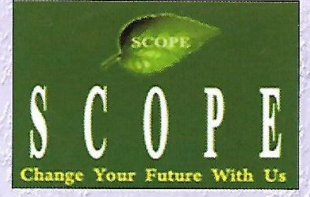
Dr. A. LAKSHMI PRABHA
N.S.S. Co-ordinator, Bharathidasan University
Tiruchirappalli

Dr. K. MEENA
Vice President, MHMC
Tiruchirappalli





IndianOil



அங்கன்வாடி குழந்தைகளின் தாய்மார்களுக்கான சத்தான உணவு மற்றும் மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் குறித்த விழிப்புணர்வு கையேடு

உடல்நலத்தைப்
பெருக்கலாம்
உயிர்காத்தை
புரிக்கலாம்!



ஆரோக்கியமாக
உண்புக்கலாம்
ஆனந்தமாக
வாழ்ந்துக்கலாம்!



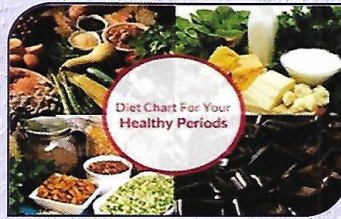
பேரா.முனைவர். கே. மீனா

முன்னாள் துணைவேந்தர்
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்
தலைவி, எனேபிள் சங்கம், திருச்சிராப்பள்ளி



மாதவிடாய் காலங்களில் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் எவை? மாதவிடாய் காலங்களில் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியமா?

மாதவிடாயின் போது நாம் பால், பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் தானியங்கள் போன்ற இரும்பு சத்துள்ள சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உடல் ஆரோக்கியமாகவும் நோய்கள் தாக்காமலும் நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனைப் பெறுதல் அவசியம். மாதவிடாய் என்பது 25 முதல் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அவரவர்களின் உடல்வாகைப் பொருத்து அமையும்.



மாதவிடாய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அதில் தெளிவு கண்டுப் பெண்கள் சுகாதாரத்தோடு ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு பல்வேறு திட்டங்களைத் தீட்டி அதனை செயல்முறைப்படுத்தி வரும் இப்பணி பாராட்டுக்குரியது. இச்செயல்கள் மூலம் சமுதாயத்தை நல்லதொரு முன்னேற்றப் பாதைக்கு அழைத்துச் சென்று வாழ்வை வளம்படுத்த பெண்களாகிய நாம் இணைந்து செயலாற்றுவோம்! பலம் பெறுவோம்!



**சுத்தமான நாப்கின் பயன்பாடு
சுகாதாரம் பெண்ணே நீ நாடு !**

**நெகிழ்வை அகற்றுவோம்
நச்சில்லா வாழ்வு பெறுவோம் !**

பொங்கலன்று உழவனின்
க விளங்கும் மாடுகளை
டுவதும் தூய்மையின்
த்தை உணர்த்தவே காணும்
ன்று, உறவினர்களைக் கண்டு
தில் உவகை பொங்க
தில் இனிமை அடைய
புறம் தூய்மைப் பெற
வரும் ஒன்றிணைந்து
டாடுவோம் “சுகாதாரப்
லை.”

தில் உள்ள அனைவரது
அரிசி வாங்கப்பட்டு மண்
ல் கூட்டு பொங்கல் வைக்கப்
பால் பொங்கி வரும்பொழுது
ரும் பொங்கலோ பொங்கல்!
ப் பொங்கல்! என்று கூறி
லை வரவேற்போம்.

லை சூரியனுக்கு படைத்த
னைவரும் இனிப்பு பொங்கலை
மகிழ்வோம்.

ாளில் கிராமமாக இருந்தாலும்,
இருந்தாலும் தன்னுடைய
த்த தூய்மையாக வைத்துக்
அனைவரும் ஒற்றுமையாக
டுதல் அவசியம். “சுகாதாரப்
ல்” என்பது ஒவ்வொரு
கும் ஒரு கழிப்பறை
மையாதது என்பதை
தும் விதமாகக் கொண்டாடப்
. கழிப்பறை இல்லா வீட்டிற்கு
ருமகளாக செல்ல மாட்டீன்
பெண்கள் உறுதியோடும்
மையோடும் இருக்கும் காலம்
ட்டது. தன் சுத்தம், வீட்டின்

தூய்மை, கிராம தூய்மை என்று
நாட்டையே தூய்மையாக வைத்துக்
கொள்வதன் அவசியத்தை
அனைவருக்கும் உணர்த்துவது
நம்முடைய மாண்புமிகு பாரத பிரதமரின்
தூய்மை இந்தியா திட்டமாகும்
(Swachh Bharat Mission). பெண்கள்
சத்தான உணவுகளை உட்கொண்டு
உடல் ஆரோக்கியத்தினைப் பேணுவது
அவசியம். பெண்களும் வளரளம்
பெண்களும் மாதவிடாய்
சுகாதாரத்தைப் பேணிக் காத்தல்
வேண்டும். குறிப்பாக மாதவிடாய்
சுகாதார மேலாண்மை (Menstrual
Hygiene Management) குறித்த
விழிப்புணர்வு பெண்களுக்கு மிகவும்
முக்கியம். அனைத்துக்
கோட்பாடுகளையும் உள்ளடக்கிய
சுகாதாரப் பொங்கலை ஒவ்வொரு
ஆண்டும் நாம் சிறப்பாகக்
கொண்டாடுவோம்.
இதனை உணர்ந்து தினமலர், ஸ்கோப்
தொண்டு நிறுவனம், நாட்டு நலப்பணித்
திட்டம், ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி,
எனேபிள் சங்கம், யுகா அமைப்பு,
மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைக்
கூட்டமைப்பு, திருச்சிராப்பள்ளி மற்றும்
ஊராட்சி ஒன்றிய தொடக்கப்பள்ளி,
பகளவாடி துறையூர் இணைந்து
சுற்றுப்புற சுத்தத்தின் அவசியத்தையும்,
சுகாதார மேம்பாட்டினையும் உணர்ந்து
விழிப்புணர்வுடன் சுகாதாரப் பொங்கல்
கொண்டாடுவது மிகவும்
சிறப்பிற்குரியது.

தினமலர்
ஸ்கோப்

நாட்டு நலப்பணித் திட்ட
ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்

எனேபிள், யுகா

மாதவிடாய் சுகாதார
மேலாண்மைக் கூட்டமை

திருச்சிராப்பள்ளி

மற்றும்

ஊராட்சி ஒன்றிய

தொடக்கப்பள்ளி &

ஊராட்சி மற்றும், பகளவாடி

இணைந்து கொண்டாடு

சுகாதாரப் பொங்கல்



“சுகாதாரப் பொங்கல்
பற்றிய கையேடு

முனைவர்.கே.மீன்

முன்னாள் துணைவேந்தர்

பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக

திருச்சிராப்பள்ளி

தலைவி, எனேபிள்

துணைத் தலைவி, மாதவிடாய் ச

மேலாண்மைக் கூட்டமைப்பு

சுகாதாரப் பொங்கல்
நிறிய கையேடு”

அனைவர்.கே.மீனா

மன்னாள் துணைவேந்தர்
திதாசன் பல்கலைக்கழகம்,
திருச்சிராப்பள்ளி
தலைவி, எனோபிள்
தலைவி, மாதவிடாய் சுகாதார
மலாண்மைக் கூட்டமைப்பு

தமிழர்கள் ஒருமித்து, ஒரே
கொண்டாடப்படும் ஒரே
பொங்கல் திருநாள்
உழவர் திருநாளாகும்.
பண்டிகை என்பது பழையன
புதியன புகுதலும் ஆகும்.

மிகள்கையின் அடிப்படையில்
வெளியில் மலம் கழிக்கும்
பழக்கத்தினை மாற்றி கழிவறை
புதை பயன்படுத்துவது என்ற
பழக்கத்தை கடைபிடிப்பது என்ற
க த் தோடு இருபது
ளுக்கு முன்பாகவே ஸ்ரீமதி
காந்தி கல்லூரி முதல்வராக
ணியாற்றிய போது ஸ்கோப்
டு நிறுவனம், ஸ்ரீமதி
காந்தி கல்லூரி, நேரு
திரா, கள விளம்பரத்
ன் இணைந்து பொங்கல்
கொண்டாடப்பட்டது. அந்த
அனைவரும் சுகாதாரமாக
திறந்த வெளியில் மலம்
ல தவிர்த்து சுற்றுப்புறச்

குழலை பாதுகாத்து மிகச் சிறந்த
கிராமமாக மாற்ற இத்திருநாளை
“சுகாதாரப் பொங்கல்” என்று
கொண்டாடுவோம் என்று உறுதி
ஏற்றோம்.

தமிழக அரசு இந்த செய்தியினை
பார்த்து தமிழக அரசு Gazetteல்
தமிழகம் முழுவதும் தை பொங்கலன்று
“சுகாதாரப் பொங்கல்” கொண்டாட
வேண்டும் என்ற அறிக்கை வெளியிட்டு
தமிழகம் முழுவதும் அரசு விழாவாக
கொண்டாடினார்கள்.

“சுகாதாரப் பொங்கல்
சுத்தத்தைப் பேணிடும் பொங்கல்
சுற்றுப்புறத்தைக் காத்திடும் பொங்கல்”

தமிழர் கொண்டாடும் பண்டிகைகளுள்
மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகக்
கருதப்படுவது பொங்கல் பண்டிகை.
இப்பண்டிகை கலாச்சார மேம்பாட்டை
புலப்படுத்துவன, அதை பேணிக்
காப்பன என்றும் கூறலாம். அவற்றில்
ஒரு சமூக நோக்கு இருப்பதையும் நாம்
உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது. சமூக
நோக் கோடு சமுதாயத் தை
சுகாதாரப்படுத்தும் விதமாக இன்று
நாம் கொண்டாடும் இந்த சுகாதாரப்
பொங்கல் சமுதாய வாழ்விற்கு
விடிவெள்ளியாகத் திகழும் என்பதில்
ஐயமில்லை.

இல்லத்தில் உள்ள குப்பைக்
கூளங்களைக் களைந்து உள்ளத்தில்
உள்ள மன அழுக்குகளைப்
போக்கி உலகத்து மக்களுக்கெல்லாம்

மனமகிழ்வினைக் கொடுக்கும் வி
நாம் கொண்டாடுகிறோம் சுக
பொங்கலை.

போகியை முதல் நாளாய்க் கொ
கொண்டாடப்படும் அடுத்த
நாட்களும் சுகாதாரத்தைப் பே
மறத்தமிழராகிய நம் ஒவ்வொரு
கடமையாகும். இந்நன்னாளில்

“மங்களமாய் கோலமிடுவோம்!
மஞ்சளின் வாசனையால் மகத்துவ
பெறுவோம்!

பச்சரிசி பொங்கலிடுவோம்!
பாசிப் பயிற்றிலே பலம் பெறுவோம்!
வெல்லத்து இனிமைதனிலே
வாழ்வினை வளமாக்குவோம்!
உழவுக்கு வந்தனை செய்வோம்!
உறவினர்க்கு வந்தனம் செய்வோம்!
உலகத்தில் சுகாதாரம் பேணுவோம்!

பொங்கல் பண்டிகையின் போது
பொங்கல் செய்தல் மரபு. அந்
பால் பொங்கும்பொழுது
இருக்கும் கிருமிகள் அழிந்து ந
தரும் நற்பால் மேலே பொங்கி வ
போல நம் வாழ்வில் இன்ன
அழிந்து வளம் பெற்று சுகாதார
பெறுவதே காரணமாக அமைகின்ற

இதன் வழி

“நோய்கள் களைய
சுத்தத்தைப் பேணி
சுகாதாரம் காப்போம் என
தமிழர் திருநாளில் உறுதி ஏற்போ
தரணி புகழ வாழ்வில்
பெறுவோம்

சீருதிகள் வீக்கிச் செய்வோம்...!

சீகரங்கள் தொட வைப்போம்...!



தேசிய பெண் குழந்தைகள் தினம்

தமிழ்நாடு மாநில உரக மற்றும் நகர்ப்புர வளர்வாதார அயக்கம்
(மகளர் திட்டம்)

தீருச்சி மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை கூட்டமைப்பு.

யுகா அமைப்பு & எண்பிள் அமைப்பு



Brochure on
THE GIRL CHILD

by

Dr. K.MEENA

Chancellor, Bharathidasan University,
Tiruchirappalli

Organizing Secretary -

EDUCATE THE GIRL CHILD CAMPAIGN

t, ENABLE, Vice President, MHMC

“Save and Educate the Girl

ampaign was launched by

ndra Modi, Hon'ble Prime Minister

2015. In the fast changing society

posure to Television and Social

Child has to face a plethora of

. It was to give special support to

ild and make them strong and fit

sically and mentally that this

me was launched. In this context

necessary to create awareness

parents, the society at large and

e manner the Girl Child of the

ent in which we all are living.

It is the girl child who brings cheer to the family and is a great gift to society.

**“Girl Children are Heaven's blossoms
They are the stars in the sky”**

Failure to provide a conducive environment for the growth of the girl child will result in losing a good friend, good sister, a good mother - in fact the most important person who is responsible for nurturing a good society. **“It is the duty of all the citizens of our country to protect Girl Child”.**

There are many ways for safeguarding the interest of the girl child. They are

- ❖ Let us provide wings to the girl children and allow them to blossom as per their attitude and aptitude.
- ❖ Let us pave the way for them to live with freedom and independence.
- ❖ Education is vital development of girl children. Girls should be given the best education. Educating a girl child will not only benefit her family but the entire society.

❖ Protection is very essential for children from an early age. Parents should be very careful in this aspect.

❖ Girl children should be nurtured gently the gender differences. They should be told to be careful about their close relatives and friends.

❖ They should be cautioned about the proper use of the Telephone / Apps etc.

❖ They should be informed about their parents in any sort of violence against them.

❖ Continuously parents should maintain the confidence of the child in the world around them.

❖ They must be taught self-reliance and the ability to take care of themselves, without depending on others.



Jointly organized by

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக மற்றும் நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம் (மகலிர் திட்டம்), திருச்சிராப்பள்ளி
(Tamilnadu State Rural & Urban Livelihood Mission (Mahalir Thittam), Tiruchirappalli)

மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை கூட்டமைப்பு
(Menstrual Hygiene Management Consortium)

யுகா அமைப்பு (YUGAA)

மற்றும்

எனேபிள் (ENABLE)

திருச்சிராப்பள்ளி

“ பெண் குழந்தை பாதுகாப்பு பற்றி எடுத்துக் கொள்ளும்”

(தேசிய பெண்குழந்தை தினத்தை முன்னிட்டு)

உறுதிமொழி

போற்றுவோம்! போற்றுவோம்!

பெண் குழந்தைகளைப் போற்றுவோம்!

காப்போம்! காப்போம்!

பெண் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்போம்!

தடுப்போம்! தடுப்போம்!

கருவிலே பெண் சிசு வதையைத் தடுப்போம்!

தடுப்போம்! தடுப்போம்!

பெண் குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்கொடுமையைத் தடுப்போம்!

கொடுப்போம்! கொடுப்போம்!

பெண் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி கொடுப்போம்!

ஏற்படுத்துவோம்! ஏற்படுத்துவோம்!

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவோம்!

பெண் குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல்

வன்கொடுமைகளை அறவே களைவோம்!

அச்சத்தைப் போக்குவோம்!

மதிப்பளிப்போம்! மதிப்பளிப்போம்!

பெண் குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்!

கொடுப்போம்! கொடுப்போம்!

பெண் குழந்தைகளுக்கு சமஉரிமையைக் கொடுப்போம்!

உயர்த்திடுவோம்! உயர்த்திடுவோம்!

பெண் குழந்தைகளைக் காத்து நாட்டினை உயர்த்திடுவோம்!

என உறுதி ஏற்போம்!

முனைவர்.கே.மீனா

முன்னாள் துணைவேந்தர், பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சிராப்பள்ளி
Organizing Secretary – SAVE AND EDUCATE THE GIRL CHILD CAMPAIGN

தலைவி, எனேபிள்

துணைத் தலைவி, மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைக் கூட்டமைப்பு

INTRODUCTION TO COMPUTER SKILLS
A BEGINNER'S GUIDE



Prepared by

Prof. K. Meena

Vice Chancellor
Bharathidasan University
Tiruchirappalli



ENABLE
Think Globally, Act Locally

ENABLE, Tiruchirappalli

**Training Manual on
Tailoring & Dress Making**

தையல் & ஆடை வடிவமைத்தல் பயிற்சி கையேடு



Tailoring & Dress Making Techniques

தையல் & ஆடை வடிவமைப்பு தொழில்நுட்பங்கள்

Sponsored by
Dalmia Cements (Bharat) Ltd., Dalmiapuram

Prepared by

Prof. K. Meena

Former Vice Chancellor, Bharathidasan University
President, ENABLE, Tiruchirappalli



தீன மலர்

பெண்கள்
மலர்



மற்றும்

ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி

திருச்சிராப்பள்ளி- 620 002

இணைந்து நடத்திய

இல்லத்தரசிகளுக்கான
இன்டர்நெட் பயன்பாடு இலவசப் பயிற்சி

(இணையதளங்கள் - ஓர் அறிமுகம்)



பயிற்சி கையேடு

04.01.2014

தயாரித்து அளித்தவர் :

பேரா. கே. மீனா

முன்னாள் துணைவேந்தர், பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சிராப்பள்ளி.

Institute for Entrepreneurship and Career Development (IECD)

BHARATHIDASAN UNIVERSITY

(Nationally Re-accredited with 'A' Grade by NAAC)

Tiruchirappalli - 620 023



&



Departments of Computer Science,
IT & Applications & MCA (AICTE Approved)

SHRIMATI INDIRA GANDHI COLLEGE

(Nationally Re-accredited with 'A' Grade by NAAC)

(Nodal Centre of IECD)

Tiruchirappalli - 620 002



Prepared by

Prof. K. Meena

Vice Chancellor,

Bharathidasan University, Tiruchirappalli

Training Manual

**Short Term Programme on Office Automation with
Internet for Lawyers**