

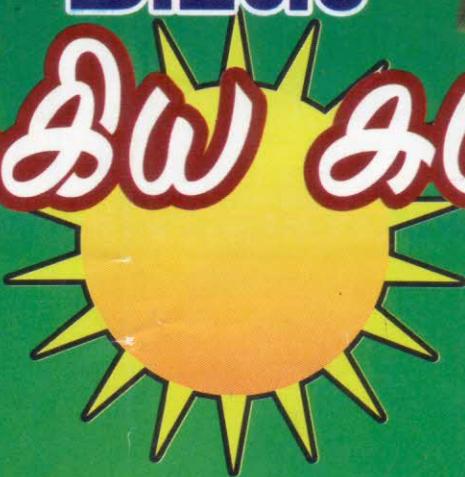


சுடற் 20

கதீர் 4

# மிட்ஸ் ஐக்கிய தூர்

அங்கோபர் - டிசம்பர் 2019



ஆதரவாளர்

அருட்தந்தை. ஜான்குமார்  
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

முதன்மை ஆசிரியர்  
அருட்தந்தை. அருள் கவுஜா  
ஆசிரியர்  
இணை இயக்குநர் - மிட்ஸ்

இணை ஆசிரியர்  
திரு. M.G. ஜோசப் பேர்க்  
ஞான்டனி M.S.W

ஆசிரியர் குழு  
திரு. ஷாஜன் ஜோசப், M.S.W  
திருமதி. S. வினிதா M.S.W  
திருமதி. ஆரோக்கிய கிள்பா B.A.,

தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்  
திருமதி. P. ஜஸ்ந்தா, B.Com.,

#### வெளியீடு

மிட்ஸ்,  
இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை  
குழித்துறை - 629 163, குமரி மாவட்டம்.

Ph : 04651 - 263390, 264546  
Email : mids.marthandam@gmail.com  
Website : mids.org.in

#### உச்சிட்டவர்

நாஞ்சில் ஒப்பெசு பிரின்டர்ஸ்,  
நாகர்கோவில்.

கவலையும், கண்ணீரும் உன்னை கொண்டு விடும். நம்பிக்கை மட்டுமே உன்னை வாழ வைக்கும்.

#### உள்ளீடு....

- |  |    |
|--|----|
| 1. இயக்குநரின் எழுதுகோல்.....                                      | 3  |
| 2. ஆசிரியர் உரை.....   | 4  |
| 3. பெண்ணூரியை.....   | 5  |
| 4. துணிந்து நில்.....  | 5  |
| 5. அறிந்து கொள்வோமா?.....  | 6  |
| 6. வளர்ட்டும் மனிதனேயம்.....                                       | 6  |
| 7. இன்றைய குழ்நிலையில்.....  | 7  |
| 8. குடும்பங்கள் வாழ்வு பெற.....                                    | 8  |
| 9. இலட்சியத்தை நோக்கி.....   | 9  |
| 10. நம் மன்னின் உணவு.....  | 10 |
| 11. வாசகர் கவலைத்திற்கு.....                                       | 13 |
| 12. கடுக்க, சிரிக்க.....   | 13 |
| 13. ஜவன் முதல் ஆகஸ்ட் வரையிலான மிட்ஸ்<br>கடன் உதவி திட்டங்கள்..... | 15 |

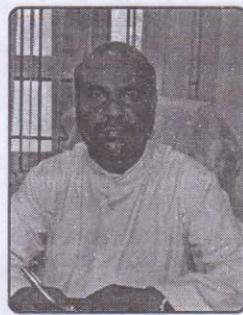


## இயக்குநரின் மேதுகேள்



கிறை தீயேசனின் அன்பிற்கிணிய சகோதர சகோதரகளே,

நமது வெற்றியின் முதல் இரகசியம் தன்னம்பிக்கையில் அடங்கியிருக்கிறது. சுடர்விடும் கதிரொளி போன்றது நம்பிக்கை, அது காரிருளை ஒழித்து விடும். ஒருவர் தமிழ்தும், தம் சொந்த திறமை மீதும் கொள்ளுகிற நல்லெண்ணமே தன்னம்பிக்கை. நம்முன் மறைந்திருக்கிற வெவ்வேறு திறமைகளை அது நமக்கு அடையாளம் காட்டுகிறது. 1914-ம் ஆண்டு ஏற்பட்ட தீவிபத்தில் எடிசனின் இருபது இலட்சம் பெறுமான கருவிகளும் ஆராய்ச்சி கண்டுபிடிப்பு ஆவணங்களும் சாம்பலானது. அடுத்த நாள் காலையில் தனது நம்பிக்கைகளும் கணவுகளும் சாம்பலாகி போன இடத்தின் வழியே நடந்து கொண்டே 67 வயதான எடிசன் தன் மனைவி மற்றும் மகனிடம் “இந்த அழிவுக்கு ஒரு மகத்தான மதிப்பு இருக்கிறது. நமது தவறுகள்



அனைத்தும் சுட்டெரித்து சாம்பலாகி விட்டன. இறைவனுக்கு நன்றி. நம்பிக்கையுடன் நாம் புதியதாக இனி தொடங்கலாம்” என்று கூறினார். எனவே இந்த ஜக்கிய சுடர் விழிப்புணர்வு இதழை படிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தோல்வியை வெற்றியின் படிக்கல்லாக மற்றி கடஞ்சின் மீது பற்றியுதியும் நம்பிக்கையும் வைத்து வாழ வேண்டும்.

மேலும் தங்களின் செயல்பாடுகள் இந்த சமுதாயத்திற்கு யெனுள்ளதாகவும், பிரச்சனைகள் எழும் போது துணிந்து நின்று எதிர் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் நிறைந்த ஜக்கியங்களாக வளரவும் வாழ்த்துகிறேன்.

என்றும் அன்புடன்  
அருட்தந்தை ஜாண்குமார்  
இயக்குநர், மிட்ஸ்



**தலிர்கள் உலக பயணாளினர் கவனத்திற்கு.....**

ஓவ்வொரு மாதமும் கடைசி ஞாயிற்றுக் கிழமையகளில் மாஸை 3 மணி முதல் 4 மணி வரை மரியகிரி மலங்களை சமுதாய கல்வூரி, மிட்ஸ் மண்டல அலுவலகம், பெருவிளை, தேமானூர் பாளிக்கூடம் மற்றும் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து தலிர்கள் உலக பயணாளிகளுக்கான மிட்ஸ் அறிவுத்திற்கு போட்டிகள் நடைபெறும். ஜி ஓன் மாதம் நலைபெற்ற மிட்ஸ் அறிவுத் திறன் தேர்வில் செல்வி. ஜினோவின் 200 மதிப் பெண்களுக்கு 126 மதிப்பெண்கள் பெற்ற முதலிப்பு வகித்தார்கள்.



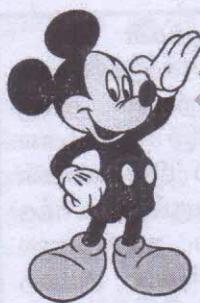
### கவனம்...

எண்ணங்களில் கவனமாய் இருங்கள் எண்ணங்கள் தான் சொற்களாகின்றன சொல்லில் கவனமாய் இருங்கள் சொற்கள் தான் செயல்களாகின்றன. பழக்கத்தில் கவனமாய் இருங்கள் பழக்கங்கள் தான் ஒழுக்கங்களாகின்றன. ஒழுக்கத்தில் கவனமாய் இருங்கள் ஒழுக்கம் தான் உங்கள் வாழ்வை வடிவளமைக்கின்றன.



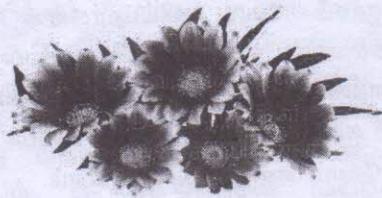
S. அபின்  
தச்சுர்கோணம்

விழுதல் என்பது வேதனை! விழுந்த இடத்தில் மீண்டும் எழுவது என்பது சாதனை.



**அஞ்சு  
காங்கீமா?**

1. விண்வெளியில் முதன் முதலில் சென்ற நாயின் பெயர்? வைகா
2. புண்ணகை நாடு என அழைக்கப்படும் நாடு? தாய்லாந்து
3. பச்சையம் இல்லாத தாவரம் எது? காளான்
4. பின்னே பறக்க கூடிய ஒரே பறவை எது? ஹம்மிங் பறவை
5. பறக்க தெரியாத பறவை எது? பென்குவின்
6. சீஸப் பெருஞ் சுவரின் நீளம் எவ்வளவு? 3460 கிலோ மீட்டர்
7. இந்தியாவின் எலக்ட்ரானிக் சிட்டி என்று அழைக்கப்படும் நகரம் எது? பெங்களூர்
8. கண்டாவின் தேசிய பறவை எது? வாத்து
9. உலகிலேயே மிகப் பெரிய மலர் எது? ரப்சீலியா
10. உலக சுற்று சூழல் தினம் அனுசரிக்கப்படுவது என்று? ஜன் 5



**வளர்ட்டும் மனித நேயம்....**

நாகர்கோவில் புனித வளனார் மேல்நிலை பள்ளியின் 8-ம் வகுப்பு மாணவி சாலையை கடக்க முயலும் போது இருசக்கர வாகனம் ஒன்று லேசாக தட்டி விட்டு நிற்காமல் சென்று விட்டது. அதற்கு பின் வந்த “இன்டிகா” கார்காரர் ஒருவர் வண்டியை சுற்று ஓரமாக நிறுத்தி விட்டு மாணவியை தூக்கி எழுப்பி அவளுடைய புத்தகப்பை, மதிய உணவு கூட்டை எடுத்து கொடுப்பதற்குள் நமது மக்களுக்கு பொறுமையில்லை. ஒரே ஹாரன் சத்தம், சீக்கிரம் வழி விடுங்க, வழி விடுங்க என்று. ஒரு மூன்று நிமிடம் பொறுத்தால் தான் என்ன?

எத்தனையோ அரசியல் சமுதாய ஊர்வலங்கள் செல்லும்போதுபொறுமையாக இருக்கும் நம் மக்கள் ஒரு விபத்தின் சமயத்தில் மட்டும் பொறுமை இழப்பது என்?

2 நிமிடத்தில் வெந்து விடும் காலை உணவு, 5 நிமிடத்தில் தயாராகும் மைக்ரோவேவ் பிரியானி என ஒடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை சக்கரத்தில் மனித உணர்வுகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்குவோம..... வளர்ட்டும் மனிதநேயம்.....



## இன்றைய சூழ்நிலையில் சமூக சீர்திருத்தத்தின் அவசியம்

R. Vidhya  
Konathuvilai - I  
செல்லங்கோணம்  
கிளஸ்டர்

### முன்னுரை:

“சமூகம் என்பது மனித இனத்தின் சூட்டுறவு வாழ்க்கை” அதன் ஒழுங்கையும், ஒற்றுமையையும் நிலைநாட்ட எழுந்தவை சமுதாய சட்டதிட்டங்கள். அவை காலச்சூழ் நிலைக்கேற்ப அவ்வப்போது சில திருத்தங்களை பெறுவதுண்டு. அந்தகைய சீர்திருத்தங்களில் குறிப்பிடத்தக்க சிலவற்றை மட்டும் இங்கு காண்போம்.

### சிற்றுரூர்ச் சீர்திருத்தம்:

இந்திய நாட்டின் சமூகம், சிற்றுரூர்களிலேயே பரவிக்கிடக்கின்றது என்பதை நாம் அறிவோம். ஆகவே சமூகசீர்திருத்தம் பெற வேண்டுமானால் சிற்றுரூர்கள் சீர்திருத்தம் பெற வேண்டும்.

நகரங்கள் சீர்திருந்திய அளவிற்கு இன்று சிற்றுரூர்கள் சீர்திருத்தம் பெறவில்லை. அங்கு பள்ளிகள், சுகாதார நிலையங்கள், குடிநீர், விளக்கு வசதிகள் முதலியனவற்றை அரசினால் செய்து தர வேண்டும்.

### பெண்கள்வில்:

“நல்ல குடும்பம் ஒரு பல்கலைக்கழகம்” என்றார் பாரதிதாசனார். நல்ல குடும்பம் தோன்ற வேண்டுமானால் பெண்கள், வீட்டு தலைவியர் கல்வி கற்றிருக்க வேண்டும். ஒரு பெண் கல்வி கற்று தேறினால் அக்குடும்பமே கல்வி பயில்வதற்கு உதவியாக இருக்கும். ஆகவே பெண்களுக்கு இயன்ற அளவு உயர்கல்வி அளித்து மாதர் சமூகத்தை திருத்த வேண்டும்.

### சாதி ஓழியிப்பும், கலப்பு மணமும்:

மூடப்பழக்க வழக்கங்களுக்கு சாதி வேற்றுமை ஆணி வேர் போன்றதாகும். சாதி சமயப் பிரிவுகள் உள்ள வரையில் மூட நம்பிக்கைகள் இருந்தே தீரும்.

“சாதி இரண்டொழிய வேறில்லை” சாதிப்பிரிவுகள் நீங்க தற்காலத்தில் உள்ள ஒரே வழி கலப்பு மணம். கலப்பு மணத்திற்கு நமது

அரசு பெரும் ஆதாவு தந்து வருகிறது. காந்தியடிகள், ராஜாஜி போன்ற பெருந் தலைவர்கள் கலப்பு மணத்தை ஆதரித்துப் பேசியதோடு செயலிலும் காட்டி வந்தனர்.

### மூடப்பழக்க வழக்கங்கள்:

சமூக முன் னேற்றத்திற்கு முட்டுக் கட்டையாக இருப்பவை, நம்மிடம் பல்லாயிரம் ஆண் டுகளாகப் புரையோடுக்கிடக்கும் பொருள்ற மூடப்பழக்க வழக்கங்களாகும்.

பல்லி சொல்லுக்கும், ஆந்தையின் அலறவுக்கும், நாயின் அழுகையொலிக்கும் பொருள் கொள்வது, பூணை குறுக்கே போவது போன்றவற்றைச் சுகுனத்தடையாக கருதுவது, இவை போன்ற செயல்களை அறிஞர்கள் ஒப்புக்கொள்வதில்லை. இவை சமுதாயத்தில் காணப்படும் மூடப்பழக்க வழக்கங்கள் ஆகும். இவற்றால் ஏற்படும் நன்மைகளை விட தீமைகளே அதிகம். எனவே இவை போன்ற மூடப்பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படும் தீமைகளை எடுத்துக் கூறி கல்வியறிவற்ற பாரா மக்களைத் திருத்துவது கல்வியறிந்தவரின் கடமையாகும்.

### முதியோர் கல்வி:

முதியோர்கள் பலர் கல்வியறிவில்லாமல் இருக்கின்றனர். அதனால் தான் மற்றையோர் கூறும் சமூக சீர்திருத்தக் கருத்துக்கள் பயனிக்காமல் போகின்றன. எனவே முதியோர் கல்வியைப் பற்படுல் சீர்திருத்தத்தின் முதற்படி எனலாம். முதியோர் கல்வி நிலையங்களை அதிகமாக அமைக்க அரசு இன்னும் முன் வர வேண்டும்.

எதிர்கால உலகம் இளைஞர்கள் கையில் தான் உள்ளது. எனவே அவர்கள் சமூக சீர்திருத்த பணிகளில் ஈடுபட்டு நாட்டை நல்வழிப்படுத்த முன்வர வேண்டும்.

நல்லதை நினைத்து, நல்லதை சொல்வி, நல்லதை செய்து, நாட்டை அணைத்து துறைகளிலும் உயர்த்துவோம்.

**ஒங்குக சீர்திருத்தம்! ஒழிக சமூக சீர்கேடு!!**

தனிமையில் இருக்கும் போது தீயாய் இரு. இல்லையேல் உன்னை ஏரித்து விடுவார்கள்.

## குழும்பங்கள் வாழ்வு பெற



மிட்ஸ் குடும்ப வளர்ச்சி திட்டத்தின் மண்டல கூட்டமானது 18.07.2019, 19.07.2019 மற்றும் 20.07.2019 ஆகிய தினங்களில், மிட்ஸ் மண்டல அலுவலகம், நாகர்கோவில், மிட்ஸ் அலுவலகம் மற்றும் நடைக்காவு ஆலயத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. இக்கூட்டங்களை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜான்குமார், இனை இயக்குநர் அருட்தந்தை அருள்ஷெஜ் ஆகியோர் துவங்கி வைத்தார்கள். பின்னர் திரு.பிலிப் மற்றும் திருமதி.இமாக்குலேட்

ஆகியோரால் குடும்பங்களில் நடக்கும் பிரிவினைகளுக்கு காரணம் என்ன, அவற்றிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி என்றும் குடும்பங்களிலும், சமுதாயத்திலும் பெண்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது கற்று கொடுக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள் என்னென்ன என்பது குறித்தும் விவிலிய வசனங்களோடு ஆன் மீக பாதையில் பயனாளிகளுக்கு கருத்தரங்கு நடத்தினார்கள். தேவையான நபர் களுக்கு கவுன்சிலிங் வழங்கப்பட்டது. இக்கூட்டங்கள் பயனாளிகளுக்கு மிகவும் ஆறுதலாகவும், பயனுள்ளதாகவும் அமைந்தது. காலை 10 மணி முதல் மதியம் 1.30 மணி வரை நடைபெற்ற இக்கூட்டங்களில் மொத்தம் 340 பயனாளிகள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.



### நோரும் தூரும் தியயம்

இலட்சியம் என்பது கண்ணில் தோன்றி கணவில் மறைவதில்லை - மாறாக மனதில் தோன்றி, வாழ்நாளில் நிலைத்திருப்பது! ரோஜா மலரை பறிக்க நினைத்தால் முட்கள் ஒரு பொருட்டல்ல - அதுபோல் சாதனை என்றும் இமயம் தொட தூரும் பாரும் அல்ல - தோழா நி, சாதிக்க வேண்டும் என நினைக்கிறாய் ஆனால் ஏன்..... தயங்குகிறாய்? காலம் தவறி விட்டது என கலங்குகின்றாயா?

நேரம் குலைந்து விட்டது என வருந்துகிறாயா?

காலம் தவறினால் - கலங்காதே

நேரம் குலைந்தால் - வருந்தாதே

வாழ்க்கை என்பது ஒரு தேடல் - அதை வாழ்ந்து பார் .....

அந்த வாழ்க்கை தேடலில், சாதனை என்னும் இயயம் தொட யாவருக்கும் ஆசை உண்டு!



L. ஆனசி

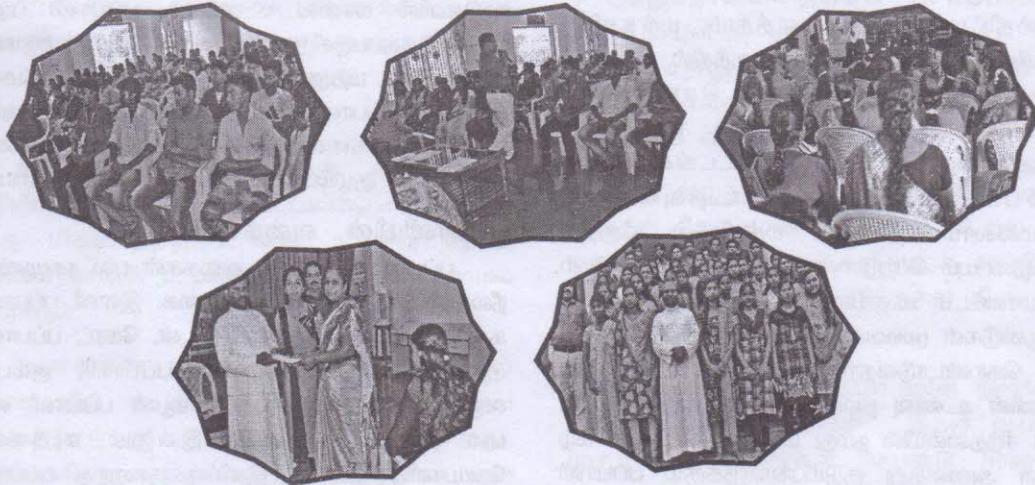
வகுப்பு VIII

ஆயிரம் உறவுகளால் தர முடியாத பலத்தை ஒரு அவமானம் தந்து விடும்.



## இலட்சியத்தை நோக்கி

தளிர்கள் உலக திட்டத்தில் 12-ம் வகுப்பு வரை பயன்பெற்று இந்த ஆண்டு இத்திட்டத்திலிருந்து விடைபெற்று தங்கள் உயர்கல்விக்கான இலட்சிய பயனாத்தில் அடியெடுத்து வைக்கும் தளிர்கள் உலக பயனாளிகளுக்கான கூட்டமானது 07-06-2019 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்டந்தை ஜாண்குமார் அவர்கள் மாணவர்கள் உயர்கல்வி கற்று உயர்ந்த பதவிகள் பெற வாழ்த்தியதோடு, மாணவர்கள் ஒழுக்கத்தோடும், பெற்றோரை, மதிக்கும் பின்னொக்கவும் வாழ வேண்டும் என்றும் கூறினார்கள். தொப்பந்து திட்ட அலுவலர் திரு.ஷாஜன் ஜோசப் அவர்கள் மாணவர்களுக்கு மிட்ஸ் நிறுவனம் வழியாக பல்வேறு வாய்ப்புகள் கிடைக்கப்பெற்று பிற மாணவர்களைவிட திறமையில் சிறந்த மாணவர்களாக திகழ்கிறார்கள் என்றும் தளிர்கள் திட்ட மாணவர்கள் பிற மாணவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்க வேண்டும் என்றும் வாழ்த்தினார்கள். பின்னர் மாணவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் தாங்கள் இத்திட்டத்தில் சேர்ந்த நாள் முதல் தங்களுக்கு கிடைத்த அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டனர். பின்னர் ஒவ்வொரு மாணவர்களின் வங்கி கணக்குகளும் முடிக்கப்பட்டு, சிறுசேமிப்பு தொகையும் வழங்கப்பட்டது. 44 மாணவ மாணவியர்களுக்கு மொத்தம் ரூபாய் 6,13,762/- வழங்கப்பட்டது.



பூக்கள் உதிர்வதால் செடிகள் வாடுவதில்லை.



## நம் மண்ணின் உணவு நமக்கென்றும் வாழ்வு

### முன்னுரை

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தின் சமூகப்பணி மையமாக மிட்ஸ் செயல்பட்டு வருகிறது. கிராமப்புறங்களில் உள்ள ஏழை குடும்பங்களின் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறப்பாக செயல்பட்டு வரும் மிட்ஸ் நிறுவனம் மக்களின் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்த சுய உதவிக்குழுக்கள், குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம், தளர்கள் உலகம், விவசாய குழுக்கள், உறுப்பினர் காப்பீட்டு திட்டம், மரியன் விதவைகள் இயக்கம், சுகாதார விழிப்புணர்வு திட்டம் போன்ற பல திட்டங்களை சிறப்பாக செயல் படுத்தி வருகிறது. மிட்ஸின் செயல்திட்டங்கள் அனைத்தும் மக்களின் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியை கருத்தில் கொண்டு அவர்களோடு இணைந்து செயல் படும் திட்டங்களாகும். இத் தகைய பங்கேற்பு அனுகுமுறை ஒவ்வொரு திட்டங்களையும் திறம்பட செயல் படுத்த உதவுதோடு மட்டுமல்லாமல் மக்கள் மத்தியில் மிகுந்த வரவேற்பையும் பெற்றுள்ளது. நமது மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டம் உதயமாகி 2021 -ம் ஆண்டுடன் 25 ஆண்டுகள் முடிவடைவதை முன்னிட்டு ஜூபிலி விழா கொண்டாடுவதற்கு முன்னேற்பாடாக “நம் மண்ணின் உணவு நமக்கென்றும் வாழ்வு” என்ற மைய சிந்தனையில் நமது மறைமாவட்டத்தின் கீழ் உள்ள அனைத்து குடும்பங்களுக்கும் பப்பாளி கன்று வழங்குவதற்கான திட்டம் நடைபெற்று

வருகின்றன. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜாண்குமார் அவர்களோடு இணைந்து அர்ப்பண மனதோடு பணி செய்யும் குழுமம் மிட்ஸ் செயல்திட்டங்களை திறம்பட செய்து வருகிறது.

### பப்பாளி வளர்ப்பின் பயன்

பப்பாளி மரத்தை ஒரு கற்பக விருட்சம் என்பர். காரணம் இதன் தண்டு, இலை, காய், பழம், பால் என எல்லா பகுதிகளும் பயன்படும். இது ஒரு மித வெப்ப மண்டல பயிராகும். அதிக மழை(தண்ணீர்) தேவையில்லை. எந்த மண்ணிலும் தழைத்து வளரும். ஒரு முறை உணவு கொடுத்தால் வருடம் முழுவதும் பலன் தரும். பல நாடுகளில் காலை உணவாக பப்பாளி பழம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அது போன்று சாலுகெள், பானங்கள் மற்றும் இனிப்பு தின்பண்டங்கள் தயாரிக்க பப்பாளி பயன்படுத்தப்படுகிறது. பப்பாளி காயை வேகவைத்தும் உண்ணலாம். வகை வகையான குழம்புகள் வைத்தும் உண்ணலாம்.

### பப்பாளியின் வகைகள்

பப்பாளியில் நாட்டு வகைகள் பல ரகமுண்டு. நீலதண்டன், வெள்ளாரி வருக்கை, இளை பப்பாளி, கல் வருக்கை, மஞ்சள் குட்டன், கேரட் பப்பாளி, ஆனக் கொம்பன், குட்டைப் பப்பாளி, கும்பள வருக்கை, கூழன் பப்பாளி, ஆன் பப்பாளி என பல ரகங்கள் உண்டு. இன்னும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான இனிப்பு குறைந்த பப்பாளி வகைகளும் உண்டு.

அன்பளிப்பு பொருளை விட அதை அளிக்கும் முறை தான் மதியு யிக்கது.

### பப்பாளியின் சிறப்புகள்

உலகிலேயே பழு விழாத ஒரே பழம் பய்பாளி தான். உலகில் உள்ள அனைத்து பழங்களையும் விட சத்துக்கலோரி அதிகம் உடையது. சாப்பிட மிகவும் மென்மையானது. பய்பாளி பழத்தை எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடலாம். கால்நடைகளுக்கு குறிப்பாக கோழிகளுக்கு உணவாகவும், கிருமி நாசினியாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

### மருத்துவ பயன்கள்

◆ கொழுப்பை குறைக்க : பப்பாளி பழம் நார்ச்சத்து அதிகம் உடைய பழம். வைட்டமின் சி மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றும் கொண்டது. ஆகவே இது தமனிகளில் தேங்கும் கொழுப்புகளை கரைத்து இதயத்திற்கு ஆற்றலை கொடுக்கிறது. மாரடைப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

◆ உடல் எடை குறைய : உடல் எடை குறைக்க விரும்புவோர் தங்கள் உணவோடு பப்பாளியை சேர்த்துக் கொள்ளலாம் காரணம் பய்பாளி குறைந்த கலோரியை கொண்டது. அதில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்து குடல் இயக்கத்தை சீர் செய்து உடல் எடை குறைய வழி செய்கிறது.

◆ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க : நமது உடலில் உள்ள நோய்தடுப்பு அமைப்பு நமக்கு பாதுகாப்பு கவசமாக செயல்பட்டு பல நோய் தொற்றுகளிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது. ஒரு பய்பாளி பழத்தில் 200 அப் வைட்டமின் சி அடங்கியுள்ளது. இது நோய் தடுப்புக்கு போதுமானதாக உள்ளது.

◆ நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்தது : நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படவர்களுக்கு பய்பாளி ஒரு மிகச் சிறந்த உணவு. நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்கள் உண்டு வந்தால் நோய் வராமல் தடுக்கும்.

◆ கண்களை பாதுகாக்க : பப்பாளியில் வைட்டமின் ஏ அதிகம் உள்ளதால் பார்வை குறைபாடுகள் வராமல் தடுக்கிறது. ஆரோக்கியமான கண்களுக்கு பய்பாளி நல்ல பயன் தரும்.

◆ முடக்கு வாதத்திலிருந்து பாதுகாக்க : பய்பாளி உண்ணுதல் நம் எலும்புகளுக்கும், மூட்களுக்கும் பலமும், உறுதியும் தருகிறது. காரணம் இதில் வைட்டமின் சி மற்றும் எதிர்ப்பு அழற் சி தன்மை உள்ளதால் முடக்கு வாதத்திலிருந்து பாதுகாப்பு தருகிறது.

◆ செரிமானத்தை அதிகரிக்க : இன்று மனிதன் தரித உணவுகள் மற்றும் எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகளை அதிகமாக உண்பதால் உடலில் செரிமானம் சீராக நடைபெறுவதில்லை. ஆகவே அஜூண் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. பய்பாளியை நம் உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் அதில் அடங்கியுள்ள செரிமான நொதிகளும், நார்ச்சத்தும் சேர்ந்து நல்ல செரிமானத்தை தருகிறது. சிறுநீர் மலம் ஆகியவற்றை சீராக்கச் செய்கிறது.

◆ மாதவிடாய் வலி நீங்க : மாதவிடாய் வலி அனுபவிக்கும் பெண்கள் பய்பாளி பயன்படுத்தி வந்தால் அதில் அடங்கியுள்ள பப்பின் நொதிகள் மாதவிடாய் சூழ்நியை சரி செய்கிறது.

◆ முதிர்வடைவதை கட்டுப்படுத்த : எல்லா மனிதர்களும் இளமையாக வாழ விரும்புவர்கள். ஆனால் யாரும் அதற்குரிய முயற்சி செய்வதில்லை. தனிமும் பய்பாளி உண்ணும் பழக்கம் இருந்தால் இளமையும், பொலிவும் ஏற்படும். தோல்சுருக்கங்கள் மாறி பளபளப்பு ஏற்படும்.

◆ புற்றுநோயை தடுக்க : பய்பாளியில் அடங்கியுள்ள ஆக்ஸிஜனேற்றம், தாவர ஊட்டச் சத்து மற்றும் பிளேவனாய்டுகள் உயிரனுக்களை சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

◆ மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட : நாள் முழுதும் வேலை செய்து விட்டு வீட்டில் வந்து ஒரு தட்டு நிறைய பய்பாளி பழம் சாப்பிட்டால் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

### பராமரிக்கும் முறை

களிமண் பூமியை தவிர மற்ற நிலங்களில் பய்பாளி நன்றாக வளரும். இதன் வயது 24 முதல் 30 மாதங்கள். ஆண்டு முழுவதும் பய்பாளியை பயிரிடலாம் என்றாலும் பிரவரி, மார்ச்

நீ குமக்கின்ற நம்பிக்கை நீ கீழே விழும் போது உண்ண குமக்கும்.

மற்றும் மே முதல் அக்டோபர் வரையிலான மாதங்களில் பயிரிடலாம். நடவ காலத்தில் அதிகமழை இருக்க கூடாது. வேர் பகுதியில் தண்ணீர் அதிகம் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை தண்ணீர் விட்டால் போதும். ப்பாளி மரத்தை சப்பாத்தி பூச்சி என்ற ஒருவகை பூச்சி தாக்கும். வெள்ளைப் பூச்சிகள் அதிகமாக இருந்தால் மரத்தை அழித்து விட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இந்த பூச்சிகள் ஆஸ்துமா போன்ற சுவாச கோளாறுகளை உருவாக்கி விடும்.

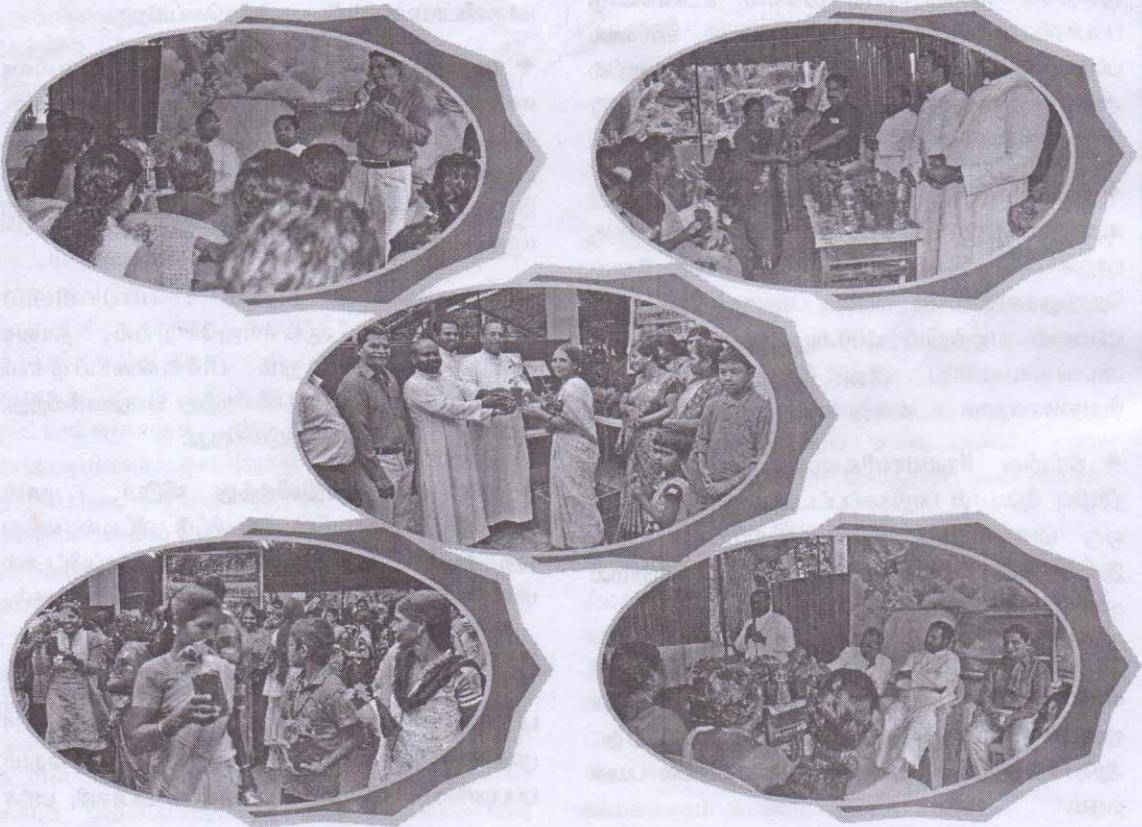
#### முடிவுரை

இன்றைய நவ நாகரீக உலகில் மக்கள் புதுமையை நோக்கி ஒடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் ஏற்படக்கூடிய பின் விளைவுகளை உணர்ந்தும் மக்கள் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள தயங்குகிறார்கள். ஆனால் தற்போது பல நாடுகளில் இதற்கான விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு

மக்கள் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள தொடங்கி விட்டார்கள். நமது நாட்டிலும் இப்படி பட்ட இயற்கையை பாதுகாக்கும் செயல்பாடுகளை நாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கடமை உணர்வோடு செயல்படுத்தினால் இயற்கையின் பேரழிவு களிலிருந் து நமது தலைமுறையினரை பாதுகாக்கலாம். எனவே மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் இந்த எனிய முயற்சியில் மற்றுமாவட்டத்தின் அனைத்து குடும்பங்கள், சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள், மிட்ஸ் பயனாளிகள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவோம்.

இயற்கை ஒரு அதிசயம்..... அதை பாதுகாப்பது நம் அவசியம்!

தொகுத்து வெளியிடுவர்  
மிட்ஸ் சமூகப்பணி நிறுவனம்  
கழுவன்திட்டை



கிடைப்பது எதுவாக இருந்தாலும் அதை நமக்கு சாதகமாக யண்புத்தி கொள்வது தான் புத்திசாலித்தனம்.

## வாசகர்கள் கவனத்திற்கு....

மிட்ஸ் ஜக்கிய சூபர் இதழில் தங்களின் படைப்புகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. மேலும் இவ்விதமில் தங்களின் விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்பினால் அதற்கான விபரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

### இதழின் கடைசி பக்கம் (கலர்)

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் :	ரூ. 1000
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் :	ரூ. 2000

### கடைசி பக்கத்தின் உள்பகுதி

அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் :	ரூ. 500
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் :	ரூ. 1000

பிறந்த நாள் மற்றும் திருமண நாள் வாழ்த்துக்கள்

கால் பக்கத்திற்கு கட்டணம் :	ரூ. 250
அரை பக்கத்திற்கு கட்டணம் :	ரூ. 500
முழு பக்கத்திற்கும் கட்டணம் :	ரூ. 1000

விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்புவார்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தை அனுகூமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். மேலும் தங்களின் சொந்த படைப்புகள் மற்றும் விமர்சனங்களை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

### மிட்ஸ் அலுவலகம்

இடைவிளாகம், கழுவன்திட்டை  
குழித்துறை அஞ்சல்  
கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163  
மின்னாஞ்சல் முகவரி  
mids.marthandam@gmail.com  
Website : [www.mids.org.in](http://www.mids.org.in)  
Ph: 04651-263390, 264546

கணவன் :	இன்னுமா சமையல் ஆகலை, நான் ஹோட்டலுக்கு போறேன்
மனைவி :	ஒரு அஞ்ச நிமிஷம் பொறுங்க
கணவன் :	அதுக்குள்ள ஆகிடுமா?
மனைவி :	இல்லே, நானும் புடவையை மாத்திட்டு உங்களோடு வந்திட்ரேன்

## கழக்கு சிறிக்கா...



என் முதலாளி என்னை ரொம்ப அடிக்கிறான்பா!

நீ எங்கிடாவது ஓடிட வேண்டியது தானே!

ஓடிடலாமுன்னு நினைக்கிறேன்! ஆனா என் முதலாளி அவரு பொன்னுகிட்ட மார்க்கு கம்மியா எடுத்தேன்னா இந்த கழுதைக்கு தான் உன்னை கட்டி வைப்பேன்றான்! அதான் வெயிட பண்றேன்!

### நம்பிக்கை தானே வாழ்க்கை!

பெண் : ஹலோ இது கஸ்டமர் கேர் தானே?

கஸ்டமர் : ஆமாம் சொல்லுங்க மேடம்

பெண் : என் அஞ்ச வயசப் பையன் சிம் கார்டை விழுங்கிட்டான்

கஸ்டமர் : அப்படின்னா டாக்டர் கிட்ட கூட்டிட்டு போங்க மேடம்

பெண் : இல்லை அதில் 95 பைசா பேலன்ஸ் இருந்திச்சு, அவன் பேசும் போது காக போகுமா சார்

கஸ்டமர் கேர் : ??????????????



5 age



45 age

## கட்டிக்கூ சிரிக்கால்



கணவன் தனது மாமியாருக்கு ஒரு ஸ்ட அனுப்பினான் "Your product(Daughter) not cooking food properly" !!!

மாமியாரின் பதில்

" Product sold, Warranty expired. So manufacturer not responsible"!!!



வாழ்க்கையின்  
மிகப்பெரிய  
சந்தர்ப்பம் எது?  
மனவியின் கன்னத்தில்  
கொசு உட்காருவது

நானும் அரை மணி நேரமா காந்தத்தை  
வைத்து Try பண்ணுவேன்..... முடியலை  
பேர்ச்சம் பழத்துல இருங்குத்து இருக்குங்கு  
சொன்னாலன் இன்னைக்கு செத்தான்டா.....

வாழ்க்கையில் சம்பாதிக்க வேண்டிய மிகப்பெரிய விஷயம் பொறுமை

**ஜான் முதல் ஆகஸ்ட் வரையிலான மிட்ஸின் உதவித்திட்டங்கள்**

வ.எண்	திட்டத்தின் பெயர்	உறுப்பினர் எண்ணிக்கை	வழங்கிய தொகை (ரூபாயில்)
01.	MMWS	06	60,000
02.	குடும்ப வளர்ச்சி திட்டம்; (SAFP)	134	15,79,000
03.	Account Closing (தளிர்கள் உலகம்)	44	6,13,762
04.	மிட்ஸ் ஜீவன்	05	25,000
05.	வீடு பழுது பார்க்கும் திட்டம் (RESTORE)	06	2,19,600
06.	சிறப்பு உதவிதொகை (தளிர்கள் உலகம்)	12	34,780

**ஜான் முதல் ஆகஸ்ட் வரையிலான மிட்ஸின் கடன் உதவித்திட்டங்கள்**

வ.எண்	திட்டத்தின் பெயர்	உறுப்பினர் எண்ணிக்கை	வழங்கிய தொகை (ரூபாயில்)
01.	விருட்சம்	171	46,50,000
02.	கழிவறை கட்டுவதற்கான கடன் உதவி	28	3,36,000
03.	சிறுதொழில் கடனுதவி (All for Life Life for All)	05	32,500
04.	கோல்பிங் பகு வளர்த்தல்	30	5,25,000



அன்பை ஆயுதமாக ஏந்தியவர்களுக்கு தோல்விகள் இல்லை.



நாஞ்சில் ஆப்செட், நாகர்கோவில். டி : (04652) 233853