தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

முற்றம்

ஊரக வளர்ச்சி
மற்றும் ஊராட்சித் துறை
விலை ரூ. 20/-
மலர் 26
இதழ் 08
டிசம்பர் 2024

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

களிமண்ணில் கலைப்பொருட்கள் தயாரிக்கும் கலைமகள் சுடுமண் சிற்பக்குழு...

மகளிர் வாழ்வாதாரம் தொடர்பான

வாய்ப்புகள், நலத்திட்டங்கள், நிதி உதவிகள்

மற்றும் ஊரக நகர்ப்புர இளைஞர்களுக்கான திறன் பயிற்சிகள் குறித்த வழிகாட்டுதல்கள் பெறவும், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் செயல்படும் திட்டங்கள் குறித்து ஆலோசனைகள் மற்றும் புகார்கள் தெரிவிக்கவும் கீழ்கண்ட தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும்.

வாழ்வாதார உதவி அழைப்பு எண்

155 330

LIVELIHOOD HELPLINE NUMBER

அனைத்து வேலை நாட்களிலும், காலை 09.30 மணி முதல் மாலை 06.30 மணிவரை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034 | 044-28173415, ddugkytn2016@gmail.com

கவிதை, உடல் நல குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், சுய உதவிக்குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை குறித்த விபரங்களை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவிக்குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால், அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் :
wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com

tncdwH
Tncdw State
www.Tncdw.org
Tncdwofficial

"மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைக்கிணங்க, தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சிறப்பான செயல்பாட்டிற்காக மாண்புமிகு ஊரக வளர்ச்சித் துறை அமைச்சர் அவர்கள் மேற்கொண்டு வரும் ஆய்வுகள், ஊரக வளர்ச்சித் துறை முதன்மைச் செயலாளர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர், செயல் இயக்குநர் ஆகியோர்களின் செயல்பாடுகள் மற்றும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்படும் நலத்திட்ட உதவிகள் குறித்த விபரங்களை தமிழ்நாடு மாநில ஊரக மற்றும் நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் டுவிட்டர், இன்ஸ்ட்ராகிராம் மற்றும் முகநூல் பக்கங்களை பின்தொடருங்கள்.."

குறளும் – பொருளும்

**தெரிந்த இனத்தொடு தேர்ந்தெண்ணிச் செய்வார்க்
கரும்பொருள் யாதொன்று மில்**

– (குறள்: 462)

தெளிந்து தேர்ந்த நண்பர்களுடன், சேர்ந்து, ஆற்ற வேண்டிய செயலை ஆராய்ந்து, தாமும் நன்கு சிந்தித்துச் செய்தால் ஆகாதது ஒன்றுமில்லை.

உள்ளே...

5 16வது நிதிக்குழு கூட்டம்

17 ஒரு நாள் புத்தாக்கப் பயிற்சி

6 இந்திய அரசியலமைப்பு முகப்புரை வாசித்தல்

30 உடல் நலம் காப்போம்

9 வங்கிக் கடன் இணைப்பு வழங்குதல்

34 தக்காளி அடை

சுய உதவிக் குழு மகளிரின் உற்ற தோழியான முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்திட அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருந்தது. அதன் அடிப்படையில் முற்றம் இதழுக்கு சந்தா சேர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொண்டு, சந்தாக்களை சேர்த்த அனைத்து மாவட்டங்களின் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் முற்றம் இதழ் நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

தொடர்ந்து இவ்வாண்டும் முற்றம் இதழிற்கு சந்தா சேர்க்க நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் இலக்கை நிறைவு செய்திட அனைத்து மாவட்டங்களின் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ள முற்றம் இதழின் சார்பாக கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்து வரும் அனைத்து மாவட்டங்களின் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர்கள், அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்படும் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகள், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், உதவி வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள், சுய உதவி குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் உட்பட அனைவருக்கும் முற்றம் இதழ் சார்பாக நன்றியையும், பாராட்டுதல்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

– ஆசிரியர், முற்றம் மாத இதழ்

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு
முற்றம்

விலை ரூ. 20/– • மலர் 26 • இதழ் 08 • டிசம்பர் 2024

கௌரவ ஆசிரியர்கள்
திருமதி. **ச. திவ்யதர்சினி,** இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
தலைமை செயல் அலுவலர்,
வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்

திருமதி. **ஸ்ரேயா பி சிங்,** இ.ஆ.ப.,
செயல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர்
திரு. **எஸ். சின்னப்பன்,** செயலர், முற்றம்

ஆசிரியர் குழு
திருமதி. **க. முத்துமீனாள்,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திருமதி. **எஸ். கவிதா,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திரு. **நா. அருள்ஜோதி அரசன்,** கூடுதல் இயக்குநர், VKP
திரு. **பி. மந்திராச்சலம்,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திரு. **ஆர். சங்கர்,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திருமதி. **எஸ். தெய்வநாயகி,** கூடுதல் இயக்குநர், NULM

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

நிர்வாக ஆசிரியர்
திருமதி. **பி. எஸ். விஜயலெஷ்மி,** DRO / பொது மேலாளர்,

நிதி நிர்வாகம்
திரு. **ச. இராஜேந்திரன்,** நிதி ஆலோசகர்,

பொறுப்பாசிரியர் மற்றும் மேலாளர்
திரு. **வா. ராகுலன்,** செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்,

துணை ஆசிரியர் : **ஏ. கண்ணன்**
பிழை திருத்துபவர் : **எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்**
கணினி வடிவமைப்பு : **பி.ஆர்.இ குழுமம்**

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
'முற்றம்'
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.
தொலைபேசி : 044 4211 9497, 044 2817 3412 / 3413

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது.

ஃபெஞ்சல் புயல் கற்றுத் தந்த பாடம்...

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

தமிழகத்தை பல நாட்களாக அச்சுறுத்தி வந்த ஃபெஞ்சல் புயல் ஒருவழியாக புதுச்சேரி அருகே கரையை கடந்தது. இப்புயலால் விழுப்புரம், கடலூர், கள்ளக்குறிச்சி மாவட்டங்கள் மற்றும் புதுச்சேரி மாநிலம் ஆகியவை மிக அதிகமாக பாதிப்புக்கு உள்ளாயின. விழுப்புரம் மாவட்டத்தில் சரித்திரம் காணாத அளவிற்கு 51 சென்டிமீட்டர் மழை பதிவாகி உள்ளது. இதன் விளைவாக பதிமூன்று ஏரிகளில் உடைப்பு ஏற்பட்டு, வெள்ளம் பெருகெடுத்தது.

பல ஆயிரக்கணக்கான ஏக்கர் பயிர்களும், மரக்காணத்தில் உப்பளங்களும் நீரில் மூழ்கின. மரங்கள் வேரோடு சாய்ந்து, சாலைகள் தடைபட்டன. புயல் கரையை கடப்பதற்கு முன் சென்னையில் மிக கனமழை பெய்து, மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கையை பாதித்தாலும், அரசு எடுத்த போர்க்கால நடவடிக்கையினால் பாதிப்புகள் சீர்படுத்தப்பட்டு, இயல்பு வாழ்க்கைத் திரும்பியது பாராட்டிற்குரியது.

தொலைக்காட்சியிலும், சமூக ஊடகங்களிலும் போதிய முன்னெச்சரிக்கை கொடுத்து இருந்த போதிலும், அதனை அலட்சியப்படுத்திய பலர் பெரும் பாதிப்புக்குள்ளாகினர்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் முதல் டிசம்பர் மாதம் வரை தமிழ்நாட்டிற்கு வடகிழக்கு பருவமழை வரும் என்பதை அனைவரும் அறிவோம். இந்த காலக் கட்டத்தில் பெரும்பாலும் புயல் காற்றும், வெள்ளமும் ஏற்படும் அனுபவத்தையும் பெற்று இருக்கிறோம். அதோடு பூமி வெப்பம் அடைந்து பருவநிலை மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதால், எந்த நேரத்திலும் இயற்கை பேரிடர்கள் ஏற்படக் கூடும் என அறிவியல் வல்லுனர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். இந்த பேரிடர்களை எதிர்கொள்ள தயாராக இருக்க வேண்டும் என்பது நாம் கற்க வேண்டிய பாடமாகும்.

இப்படிக்கு,

(எஸ். சின்னப்பன்)
ஆசிரியர், முற்றம்

16வது நிதிக்குழு கூட்டம்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் 18.11.2024 அன்று சென்னையில் நடைபெற்ற 16வது நிதிக்குழு கூட்டத்தில் உரையாற்றினார். இக்கூட்டத்தில் 16வது நிதிக்குழுவின் தலைவர் முனைவர் அரவிந்த் பன்காரியா, உறுப்பினர்கள் திரு. அஜய் நாராயண் ஜா, திருமதி அன்னி ஜார்ஜ் மேத்யு, முனைவர் மனோஜ் பாண்டா, மாண்புமிகு நீர்வளத்துறை அமைச்சர் திரு. துரை முருகன், மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின், மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகத்துறை அமைச்சர் திரு. கே.என்.நேரு, மாண்புமிகு ஊரக வளர்ச்சித் துறை அமைச்சர் திரு. இ. பெரியசாமி, மாண்புமிகு வனத்துறை அமைச்சர் முனைவர் க.பொன்முடி, மாண்புமிகு பொதுப்பணித்துறை அமைச்சர் திரு. எ.வ.வேலு, மாண்புமிகு நிதி, சுற்றுச்சூழல் மற்றும் காலநிலை மாற்றத் துறை அமைச்சர் திரு. தங்கம் தென்னரசு, மாண்புமிகு வணிகவரி மற்றும் பதிவுத்துறை அமைச்சர் திரு. பி.மூர்த்தி, மாண்புமிகு தொழில், முதலீட்டு ஊக்குவிப்பு மற்றும் வர்த்தகத் துறை அமைச்சர் முனைவர் டிஆர்.பி.ராஜா, தலைமைச் செயலாளர் திரு. நா.முருகானந்தம், இ.ஆ.ப., 16வது நிதிக்குழுவின் செயலாளர் திரு. ரித்விக் பாண்டே மற்றும் நிதிக்குழுவின் உயர் அலுவலர்கள், தமிழ்நாடு மாநில திட்டக்குழு தலைவர் பேராசிரியர் ஜெ.ஜெயரஞ்சன், நிதித்துறை முதன்மைச் செயலாளர் திரு. த.உதயச்சந்திரன், இ.ஆ.ப., மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலகக் கட்டடங்கள் திறப்பு

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் 12.11.2024 அன்று தலைமைச் செயலகத்தில், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை சார்பில், கோயம்புத்தூர், கடலூர், ஈரோடு, கன்னியாகுமரி, புதுக்கோட்டை, தென்காசி, தஞ்சாவூர், தேனி, தூத்துக்குடி, திருச்சிராப்பள்ளி, திருப்பூர் மற்றும் விழுப்புரம் ஆகிய மாவட்டங்களில் 64 கோடியே 53 இலட்சம் ரூபாய் செலவில் கட்டப்பட்டுள்ள 17 ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலகக் கட்டடங்களை காணொலி காட்சி வாயிலாக திறந்து வைத்தார். இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு ஊரக வளர்ச்சித் துறை அமைச்சர் திரு. இ. பெரியசாமி, மாண்புமிகு வனத்துறை அமைச்சர் முனைவர் க.பொன்முடி, மாண்புமிகு தொழிலாளர் நலன் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் திரு. சி.வி.கணேசன், தலைமைச் செயலாளர் திரு. நா.முருகானந்தம், இ.ஆ.ப., ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை இயக்குநர் திரு. பா.பொன்னையா, இ.ஆ.ப., ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

விழுதுகள்
ஒருங்கிணைந்த சேவை மையத்தை திறந்து வைத்தல்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் 25.11.2024 அன்று மாற்றுத் திறனாளிகள் நலத்துறையால் செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் தமிழ்நாடு உரிமைகள் திட்டத்தின் கீழ், சென்னை, சோழிங்கநல்லூர், கண்ணகி நகரில், மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு உடல் / மனம் சம்பந்தப்பட்ட மறுவாழ்வு சேவைகள் வழங்குவதற்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள விழுதுகள் - ஒருங்கிணைந்த சேவை மையத்தை திறந்து வைத்தார்.

இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் மா.சுப்ரமணியன், பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி மேயர் திருமதி ஆர்.பிரியா, சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் எஸ்.அரவிந்த் ரமேஷ், ஏ.எம்.வி.பிரபாகரராஜா, க.கணபதி, மாற்றுத்திறனாளிகள் நலத்துறை செயலாளர் திருமதி சிஜி தாமஸ் வைத்யன், இ.ஆ.ப., மாற்றுத்திறனாளிகள் நல இயக்குநர் திருமதி எம்.லக்ஷ்மி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்விட மேம்பாட்டுக் கழகத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் டாக்டர் கே.விஜயகார்த்திகேயன், இ.ஆ.ப., மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான மாநில ஆணையர் இரா.சுதன், இ.ஆ.ப., (ஓய்வு) மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இந்திய அரசியலமைப்பு முகப்புரை வாசித்தல்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் தலைமையில் 26.11.2024 அன்று தலைமைச் செயலகத்தில், இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டத்தின் 75வது நாளையொட்டி இந்திய அரசமைப்பு முகப்புரை வாசிக்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில், மாண்புமிகு நீர்வளத்துறை அமைச்சர் திரு. துரைமுருகன் உள்ளிட்ட மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள், தலைமைச் செயலாளர் திரு. நா.முருகானந்தம், இ.ஆ.ப., துறைச் செயலாளர்கள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்புகள் வழங்கும் விழா

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு.உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 05.11.2024 அன்று விழுப்புரம் சட்டக் கல்லூரி வளாகத்தில் முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களின் நூற்றாண்டினை சிறப்பிக்கும் வகையில் நடைபெற்ற விழாவில், விழுப்புரம் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த 257 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ.30.16 கோடி, நகர்ப்புர பகுதிகளைச் சேர்ந்த 38 சுய உதவிக் குழுவிற்கு ரூ.4.18 கோடி என மொத்தம் 295 சுய உதவிக் குழுவிற்கு ரூ.34.34 கோடிக்கான வங்கி கடன் இணைப்புகளை வழங்கினார்.

இந்த நிகழ்ச்சியில் மாண்புமிகு வனத்துறை அமைச்சர் முனைவர் க.பொன்முடி, விழுப்புரம் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் முனைவர் து.ரவிக்குமார், சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. செஞ்சி கே.எஸ். மஸ்தான், டாக்டர் இரா.இலட்சுமணன், திரு.ஏ.ஜெ. மணிக்கண்ணன், திரு. அன்னியூர் அ.சிவா, திரு.ச.சிவக்குமார், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள், இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத்துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் முனைவர் அதுல்ய மிஸ்ரா, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணைய உறுப்பினர் செயலர் திரு. ஜெ.மேகநாத ரெட்டி, இ.ஆ.ப, விழுப்புரம் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனி, இ.ஆ.ப., விழுப்புரம் மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர், அரசு உயர் அலுவலர்கள், விளையாட்டு வீரர், வீராங்கனைகள், மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் கலந்து கொண்டனர்.

மாவட்ட வளர்ச்சித் திட்டப் பணிகள் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் தலைமையில், 06.11.2024 அன்று, விழுப்புரம் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அலுவலக கூட்டரங்கில், விழுப்புரம் மாவட்டத்தில் அனைத்துத் துறைகளின் சார்பாக செயல்படுத்தப்படும் வளர்ச்சித் திட்டப் பணிகள் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம் நடைபெற்றது. இந்த ஆய்வுக் கூட்டத்தில், மாண்புமிகு வனத்துறை அமைச்சர் முனைவர் க.பொன்முடி, நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் முனைவர் து.ரவிக்குமார், திரு. எம்.எஸ்.தரணிவேந்தன், சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. செஞ்சி கே.எஸ்.மஸ்தான், டாக்டர் இரா.இலட்சுமணன், திரு.ஏ.ஜெ.மணிக்கண்ணன், திரு. அன்னியூர் அ.சிவா, திரு.ச.சிவக்குமார், சிறப்புத் திட்ட செயலாக்கத்துறை செயலாளர் மருத்துவர் தாரேஸ் அகமது, இ.ஆ.ப., விழுப்புரம் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனி, இ.ஆ.ப., மாவட்ட காவல் கண்காணிப்பாளர் டாக்டர் தீபக் சிவாச், இ.கா.ப., மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திருமதி மு.பரமேஸ்வரி, கூடுதல் ஆட்சியர் (வளர்ச்சி) திரு.ஸ்ருதஞ் ஜெய் நாராயணன், இ.ஆ.ப., உள்பட அரசு அலுவலர்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

அரசு நலத் திட்ட உதவிகள் வழங்கும் விழா

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள், 07.11.2024 அன்று, தஞ்சாவூர் மாவட்டம், பேரறிஞர் அண்ணா நூற்றாண்டு அரங்கத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில், ரூ. 43.58 கோடி செலவில் முடிவுற்ற 127 திட்டப் பணிகளை பொதுமக்களின் பயன்பாட்டிற்கு திறந்து வைத்து, ரூ. 28.26 கோடி மதிப்பிலான 2 புதிய பணிகளுக்கு அடிக்கல் நாட்டி, 14,525 பயனாளிகளுக்கு ரூ.154 கோடி மதிப்பிலான அரசு நலத்திட்ட உதவிகளை வழங்கினார். இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு உயர்கல்வித் துறை அமைச்சர் முனைவர் கோவி. செழியன், மாண்புமிகு தொழில், முதலீட்டு ஊக்குவிப்பு மற்றும் வர்த்தகத் துறை அமைச்சர் முனைவர் டி.ஆர்.பி. ராஜா, தஞ்சாவூர் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. ச.முரசொலி, சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. துரை சந்திரசேகரன், திரு. டி.கே.ஜி.நீலமேகம், திரு. கா.அண்ணாதுரை, திரு. என்.அசோக்குமார், முனைவர் எம்.எச்.ஜவாஹிருல்லா, மாநகராட்சி மேயர்கள் திரு. சண்.இராமநாதன், திரு. க.சரவணன், தஞ்சாவூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி பா.பிரியங்கா பங்கஜம், இ.ஆ.ப., உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்புகள் வழங்கும் விழா

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 25.11.2024 அன்று கடலூர் மாவட்டத்தில் முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களின் நூற்றாண்டினை சிறப்பிக்கும் வகையில் நடைபெற்ற விழாவில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ. 62 கோடி வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை வழங்கினார். இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு வேளாண்மை மற்றும் உழவர் நலத்துறை அமைச்சர் திரு. எம்.ஆர்.கே.பன்னீர்செல்வம், மாண்புமிகு தொழிலாளர் நலன் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டுத்துறை அமைச்சர் திரு சி.வெ.கணேசன், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. எம்.கே.விஷ்ணு பிரசாத், சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. கோ.ஐயப்பன், திரு. சபா. இராஜேந்திரன், திரு. எம்.ஆர்.இராதாகிருஷ்ணன், திரு. ம. சிந்தனைசெல்வன், கடலூர் மாநகராட்சி மேயர் திருமதி சுந்தரி ராஜா, இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை கூடுதல் தலைமைச்செயலாளர் முனைவர் அதுல்யமிஸ்ரா, இ.ஆ.ப., கடலூர் மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திரு. சிபி ஆதித்யா செந்தில்குமார், இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணைய உறுப்பினர் செயலர் திரு. ஜெ.மேகநாத ரெட்டி,இ.ஆ.ப., மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திரு. ம.இராஜசேகரன் மற்றும் அரசு அலுவலர்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு

வங்கிக் கடன் இணைப்பு வழங்குதல்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் தலைமையில் 14.11.2024 அன்று தூத்துக்குடி மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக கூட்டரங்கில், தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் அனைத்துத் துறைகளின் சார்பாக செயல்படுத்தப்படும் வளர்ச்சித் திட்டப் பணிகள் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு முன்னர் ஆட்சியர் அலுவலக வளாகத்தில் அமைக்கப்பட்டிருந்த சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்தி பொருட்கள் விற்பனை கண்காட்சியைப் பார்வையிட்டு, சுய உதவிக் குழுவினருடன் கலந்துரையாடிய மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள், 415 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ.36.77 கோடி வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை வழங்கினார்.

இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை அமைச்சர் திருமதி பி.கீதா ஜீவன், மாண்புமிகு மீன்வளம் - மீனவர் நலன் மற்றும் கால்நடை பராமரிப்புத் துறை அமைச்சர் திரு. அனிதா ஆர். ராதாகிருஷ்ணன், சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. எம்.சி.சண்முகையா,

திரு. ஜி.வி.மார்க்கண்டேயன், திரு. ஊர்வசி செ.அமிர்தராஜ், தூத்துக்குடி மாநகராட்சி மேயர் திரு. பெ.ஜெகன், சிறப்புத் திட்டச் செயலாக்கத் துறை செயலாளர் மருத்துவர் தாரேஸ் அகமது, இ.ஆ.ப., தூத்துக்குடி மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. க.இளம்பகவத், இ.ஆ.ப., மாவட்ட காவல் கண்காணிப்பாளர் திரு. ஆல்பர்ட் ஜான், இ.கா.ப., சிறப்புத் திட்டச் செயலாக்கத் துறை துணைச் செயலாளர் திரு. மு.பிரதாப், இ.ஆ.ப., தூத்துக்குடி மாநகராட்சி ஆணையாளர் திரு. லி.மதுபாலன், இ.ஆ.ப., கூடுதல் ஆட்சியர் (வளர்ச்சி) செல்வி இரா.ஐஸ்வர்யா, இ.ஆ.ப., மாவட்ட வன அலுவலர் திரு. ரேவதி ரமன், இ.வ.ப., மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் இயற்கை சந்தை (Natural Bazaar)

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், ஊரகம் மற்றும் நகர்ப்புறப் பகுதியில் உள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை நகர பகுதியில் விற்பனை செய்ய ஏதுவாக பல்வேறு புதிய முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. அதன் ஒரு பகுதியாக ஒவ்வொரு மாதமும் வாரந்தோறும் சனி, ஞாயிறு ஆகிய கிழமைகளில் நுங்கம்பாக்கம் அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் இயற்கை சந்தை (Natural Bazaar) நடைபெற்று வருகிறது.

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் 09.11.2024 அன்று இயற்கை சந்தைக்கு வருகை தந்து, அங்கு விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்த சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களைப் பார்வையிட்டு, பொருட்களின் தயாரிப்பு மற்றும் சந்தை வாய்ப்பு போன்ற விபரங்களை கேட்டறிந்தார்.

இந்நிகழ்வின் போது, தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் திருமதி ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப., அவர்கள் மற்றும் அலுவலர்கள் உடனிருந்தனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகள் ஆய்வு

விருதுநகர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் முனைவர் வீ.ப.ஜெயசீலன், இ.ஆ.ப., அவர்கள், விருதுநகர் மாவட்டம், வெம்பக்கோட்டை வட்டம், குண்டாயிருப்பு ஊராட்சி, சுப்பிரமணியபுரம் கிராமத்தில், 23.11.2024 அன்று, தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பில் செயல்பட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் மேற்கொண்டு வரும் மதி மசாலா பொடி உற்பத்தி மையம் மற்றும் ஆடைகள் உற்பத்தி செய்யும் மையம் ஆகியவற்றை பார்வையிட்டு ஆய்வு செய்தார்.

பாராட்டு சான்றிதழ்கள் வழங்குதல்

கள்ளக்குறிச்சி மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின், தீன்தயாள் உபாத்தியாய கிராமப்புற திறன் பயிற்சித் திட்டத்தின் கீழ் இளைஞர் திறன் திருவிழா 17.11.2024 அன்று கள்ளக்குறிச்சி அரசு பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியின் மூலம் தேர்வு செய்யப்பட்டவர்களுக்கு, கள்ளக்குறிச்சி மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர் திரு. சுந்தரராஜன் அவர்கள் சான்றிதழ்களை வழங்கினார். இந்நிகழ்வின் போது மகளிர் திட்ட உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், இளைஞர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகள் ஆய்வு

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகள் மற்றும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட திட்ட இயக்குநர்களுடனான ஆய்வுக் கூட்டம், 14.11.2024 அன்று நுங்கம்பாக்கம் அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

இந்த ஆய்வுக் கூட்டத்தில், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் சுய உதவிக் குழுக்களின் வளர்ச்சிக்காக வெளியிட்ட அறிவிப்புகள், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள் அறிவித்த அறிவிப்புகளின் நிலை, அரசின் நிதி நிலை அறிக்கையில் வெளியிட்ட அறிவிப்புகள், அரசின் பிற துறைகளுடன் இணைந்து அறிவித்துள்ள திட்டங்கள் போன்றவற்றின் முன்னேற்றம், அறிவிப்புகளை விரைந்து நடைமுறைப்படுத்திட மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்தும், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக மற்றும் நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கங்களின் செயல்பாடுகள், தீனதயாள் உபாத்தியாய ஊரகத் திறன் பயிற்சித் திட்டத்தின் கீழ் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் நடவடிக்கைகள், சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்படும் வங்கிக் கடன் இணைப்புகள், இளைஞர்களுக்கான திறன் வளர்ப்புப் பயிற்சிகள் குறித்தும், மக்கள் நலத் திட்டங்களை செயல்படுத்திட மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்தும், அடைய வேண்டிய இலக்குகள் குறித்தும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இந்த ஆய்வுக் கூட்டத்தில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. ச.திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., செயல் இயக்குநர் திருமதி. ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப., கூடுதல் இயக்குநர்கள், பொது மேலாளர், இணை இயக்குநர்கள், அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர்கள் மற்றும் உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

பாலின சமத்துவ உறுதிமொழி ஏற்பு

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி.ச.திவ்ய தர்சினி., இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில், 25.11.2024 அன்று, சென்னை, நுங்கம்பாக்கம், அன்னை தெரசா மகளிர் வளாக கூட்டரங்கில் பாலின சமத்துவ உறுதிமொழி ஏற்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் கூடுதல் இயக்குநர்கள், பொது மேலாளர், இணை இயக்குநர்கள், உயர் அலுவலர்கள் மற்றும் பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இந்திய அரசியல் அமைப்பு நாள் உறுதிமொழி ஏற்பு

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. ச. திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில், 26.11.2024 அன்று, சென்னை, நுங்கம்பாக்கம், அன்னை தெரசா மகளிர் வளாக கூட்டரங்கில், இந்திய அரசியல் அமைப்பு நாள் உறுதிமொழி ஏற்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் திருமதி. ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப., கூடுதல் இயக்குநர்கள், பொது மேலாளர், இணை இயக்குநர்கள், உயர் அலுவலர்கள் மற்றும் பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

பாலின வள மையம் (வானவில் மையம்) திறப்பு

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் பெரம்பலூர் ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலக வளாகத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள பாலின வள மையத்தை பெரம்பலூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி கிரேஸ் லால்ரின்டிகி பச்சாவ், இ.ஆ.ப., அவர்கள் 25.11.2024 அன்று திறந்து வைத்தார். முன்னதாக பாலின வன்முறைக்கு எதிராக சுய உதவிக் குழு மகளிரின் பேரணியை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள் கொடியசைத்து துவக்கி வைத்தார்.

பெரம்பலூர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. பிரபாகரன் அவர்கள் முன்னிலையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்ச்சியில், பெரம்பலூர் வட்டாட்சியர் திரு. சரவணன், பெரம்பலூர் மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர் திருமதி அமுதா, பெரம்பலூர் ஒன்றியக் குழு தலைவர் திருமதி மீனா அண்ணாதுரை, மகளிர் திட்ட உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள் மற்றும் சுய உதவிக் குழுவினர் கலந்து கொண்டனர்.

பீகார் மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகளைப் பார்வையிட களப்பயணம்

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் ஊரக மற்றும் நகர்ப்புறங்களில் வசிக்கும் ஏழை எளிய மக்களை சுய உதவிக் குழுக்களாக ஒருங்கிணைத்து, அவர்களின் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு உரிய வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தி வாழ்வாதார வளம் பெற்றிடச் செய்யும் உன்னதப் பணியை மேற்கொண்டு வருகிறது. சுய உதவிக் குழு இயக்கம் பெற்றுள்ள வெற்றியின் காரணமாக பிற மாநிலங்களிலும் சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் திருமதி முத்துமீனாள் அவர்களின் தலைமையில் எட்டுபேர் கொண்ட TNSRLM மற்றும் PRADAN (பிரதான்) குழுவினர், பீகார் மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில் செயல்பட்டு வரும் சதத் ஜீவிகோபர்ஜன் யோஜனா (Satat Jeevikoparjan Yojana)வின் செயல்பாடுகளைப் பார்வையிட, கயா மாவட்டத்தில் உள்ள போத்கயா மற்றும் மான்பூர் ஒன்றியங்களில் 2024 நவம்பர் 18ஆம் தேதி முதல் 22 ஆம் தேதி வரை களப்பயணம் மேற்கொண்டனர். இக்குழுவினர், பீகார் மாநில SJY திட்ட செயல்பாட்டின் அணுகுமுறையின் மூலம் மிகுந்த ஏழ்மை நிலையில் இருந்த குடும்பங்கள் தங்களின் ஏழ்மை நிலையிலிருந்து படிப்படியாக எவ்வாறு மேம்பட்டனர் என்பதை திட்டத்தின் பயனாளிகளுடன் கலந்துரையாடி விபரம் பெற்றனர். மேலும் அத்திட்டம் செயல்படுத்திவரும் ஒன்றிய, மாவட்ட, மாநில அலுவலர்களின் அனுபவப் பகிர்வுகளையும் அறிந்து கொண்டனர்.

இந்தக் களப்பார்வையில் அறிந்து கொண்ட முக்கிய சாராம்சமான படிப்படியான அணுகுமுறை (Graduation approach) யின் மூலம் நமது TNSRLM - TNILP- யின் பரிச்சார்த்த மாவட்டங்களான விழுப்புரம் மற்றும் திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தைச் சார்ந்த வானூர், செஞ்சி, ஜவ்வாது மலை, கலசப்பாக்கம் ஒன்றியங்களில் வாழ்ந்து வரும் மிகவும் ஏழை குடும்பங்களை மேம்படுத்த திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

சுய உதவிக் குழுக்களின்
செயல்பாடுகளை அறிந்திட
முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும்
வளர்ந்திட உங்களின்
**ஆதரவை
தாருங்கள்!**

முற்றத்திற்கு சந்தா
செலுத்திடுங்கள்!

புத்தகத்தைப் படிக்க என்னை
Scan செய்யவும்

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்	
ஒரு ஆண்டு	ரூ. 240/-
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 450/-
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 680/-

விளம்பரக் கட்டணம்	
அட்டையின் 2-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் 3-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/-
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/-

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை முற்றம் (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சந்தாதாரர்களே நேரடியாக முற்றம் https://mutram.org.in/Login.aspx என்ற இணையதள முகவரி அல்லது https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isky.mutram_magazine என்ற கைபேசி செயலியில் தங்களது முகவரியினைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் பணப்பரிமாற்றம் போன்ற பணிகளை செய்து கொள்ளலாம்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி

முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,

அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 1வது மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

வணிகம் வளர்க...

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தரமான தயாரிப்புப் பொருட்கள்

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்பட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள், தரமான பொருட்கள் பலவற்றை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்பு பொருட்களை அனைவரும் அறிந்து கொள்ளவும், அவற்றிற்கான சந்தை வாய்ப்புகளை அதிகரித்திடவும் மாதந்தோறும் முற்றம் இதழில் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்கள் குறித்த விபரங்கள் வெளியிடப்பட்டு வருகின்றன.

வீட்டுத் தயாரிப்பு சாக்லேட்டுகள்

மகிழம்பூ மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
வில்பட்டி, பல்லாங்கி ஊராட்சி,
கொடைக்கானல், திண்டுக்கல் மாவட்டம்.
கைபேசி : **95244 24295**

விசைத்தறியில் நெய்யப்பட்ட பருத்தி சேலைகள்

அன்னை தெரசா மகளிர் சுய உதவிக் குழு, ஈரோடு மாவட்டம்
கைபேசி : **99651 42439**

இயற்கை தேன் வகைகள்

ஜாலப்பூ மகளிர் சுய உதவிக் குழு
ஈரோடு மாவட்டம்
கைபேசி : **97518 93243**

கொத்தமல்லி, மிளகு, ஏலக்காய் போன்ற மசாலப் பொருட்கள் மற்றும் காபித் தூள்

ஸ்ரீ வீரமாத்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழு, ஆடலூர் ஊராட்சி,
திண்டுக்கல் மாவட்டம்.
கைபேசி : **82482 55978**

தரமான பனை வெல்லம்

ஸ்ரீ முருகா மகளிர் சுய உதவிக் குழு
ஈரோடு மாவட்டம்
கைபேசி : **63800 92600**

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் ஊரகப் பகுதிகளில் செயல்படும் அனைத்து மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கும் திட்ட செயலாக்கம் குறித்து

ஒரு நாள் புத்தாக்கப் பயிற்சி

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 27.06.2024 அன்று தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவையில் "ஊரகப் பகுதிகளில் உள்ள அனைத்து சுய உதவிக் குழுக்களுக்கும் திட்ட செயலாக்கம் குறித்து ஒருநாள் புத்தாக்கப் பயிற்சி வழங்கப்படும்" என்று அறிவித்திருந்தார்.

அதன்படி, ஊரகப் பகுதிகளில் உள்ள 3,29,039 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களில் உள்ள 39,48,468 உறுப்பினர்களுக்கு ரூ. 30 கோடி மதிப்பீட்டில், நிர்வாகம், நிதி மேலாண்மை மற்றும் தலைமைத்துவம் குறித்து ஒரு நாள் புத்தாக்கப் பயிற்சி தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் நடத்த முடிவு செய்து, தேவையான நிதியும் விடுவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இப்புத்தாக்கப் பயிற்சியில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலில் ஊரகப் பகுதிகளில் செயல்படுத்தப்பட்டு வரும், வாழ்வாதார மேம்பாடு, பண்ணை மற்றும் பண்ணை சாரா செயல்பாடுகள், சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களுக்கான சந்தை வாய்ப்புகள், திறன் பயிற்சிகள், வங்கிக் கடன் இணைப்புகள், பாலின விழிப்புணர்வு, சுய தொழில் மேம்பாடு, பிற துறைகளுடன் ஒருங்கிணைப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு செயல்பாடுகள் குறித்தும், தமிழ்நாடு அரசு செயல்படுத்தும் திட்டங்களான மக்களைத் தேடி மருத்துவம், முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம் போன்றவற்றில் சுய உதவிக் குழுக்களின் பங்களிப்பு குறித்தும் பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகிறது.

மேலும், அரசின் நலத்திட்டங்கள் குறித்த விபரங்களை கிராமப்புறங்களில் வசிக்கும் மக்களிடையே கொண்டு சேர்ப்பது குறித்தும் இப்பயிற்சியில் உரிய வழிமுறைகள் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றன.

இந்த புத்தாக்கப் பயிற்சியில் பங்கெடுப்பதின் வாயிலாக மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தரமும், செயல்பாடும் மேம்படும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த சிறப்புகள் நிறைந்த புத்தாக்கப் பயிற்சியானது, மூன்று குழுக்களுக்கு ஒரு அணி என்ற வகையில் (36 நபர்கள்) 1,09,678 அணிகளைச் (Batches) சார்ந்த 39,48,468 சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு, அந்தந்த ஊராட்சிகளில் உள்ள சுய உதவிக் குழு மற்றும் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு கட்டிடங்களில் நடைபெற்று வருகிறது.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள், சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்பட்டு வரும் புத்தாக்கப் பயிற்சியினை 2025ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதத்திற்குள் நிறைவு செய்திட அறிவுறுத்தியுள்ளார்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சமுதாய முதலீட்டு நிதி மற்றும் சுழல் நிதி விடுவிப்பு

"பெண்களின் முன்னேற்றமே நாட்டின் முன்னேற்றம்" என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, பெண்கள் பொருளாதாரத்தில் சுயசார்பு பெற்றிட வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கத்துடன், முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களால் 1989ஆம் ஆண்டு தருமபுரி மாவட்டத்தில் சுய உதவிக் குழு இயக்கம் உதயமாகி, இன்று ஆல் போல் தழைத்து அருகு போல் வேரோடி உயர்ந்து நிற்கிறது. இந்தியாவிற்கே முன்னுதாரணமான இந்த சுய உதவிக்குழு இயக்கத்தின் வெற்றியானது பிற மாநிலங்களையும் ஈர்த்து, அங்கும் சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைய வழி வகுத்தது.

1996ஆம் ஆண்டு முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களால் துவக்கப்பட்ட மகளிர் திட்டம், அனைத்து மாவட்டங்களுக்கும் விரிவாக்கப்பட்டு, தற்போது தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் மூலம் ஊரக மற்றும் நகர்ப்புரப் பகுதிகளில் வசிக்கும் ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கம், தீன்தயாள் உபாத்தியாய கிராமப்புறத் திறன் மேம்பாட்டுத் திட்டம் ஒன்றிய மாநில நிதி உதவியுடனும், உலக வங்கி நிதியுதவியுடன் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் என நான்கு திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

ஊரக மற்றும் நகர்ப்புர மகளிரின் வாழ்வாதாரம் மேம்பாடு அடைய, அவர்கள் பொருளாதார சுய சார்பு பெற, மகளிரை குழுக்களாக இணைத்து, அவர்களுக்கு சுழல் நிதி வழங்கி, வங்கிக் கடன் இணைப்பு பெற்றுத் தந்து, பல்வேறு தொழில் வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தி, சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களை சந்தைப்படுத்திட மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்களின் தலைமையில் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறது.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் நிதி ஆதாரத்தை மேம்படுத்தி, அவர்களின் பொருளாதாரத் தேவைகளை நிறைவு செய்யும் வகையில் தகுதியுள்ள குழுக்களுக்கு சுழல் நிதி வழங்கப்படுகிறது.

சமுதாய முதலீட்டு நிதி (Community Investment Fund) என்பது 6 மாதங்கள் நிறைவடைந்த சுய உதவிக் குழுக்களின் பொருளாதார செயல்பாட்டிற்காக, ஒரு சுய உதவிக் குழுவிற்கு அதிகபட்சமாக 1 இலட்சத்து 50 ஆயிரம் ரூபாய் வரை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் மூலம் குறைந்த வட்டியில் கடனாக வழங்கப்படுகிறது.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் தலைமையிலான ஆட்சி அமைந்தவுடன், தமிழ்நாட்டின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் அமைக்கப்பட்டு சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சுழல் நிதி மற்றும் சமுதாய முதலீட்டு நிதி போன்றவை வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலில் 2024-2025ஆம் ஆண்டுக்கான நிதியாக தமிழ்நாட்டில் 14 மாவட்டங்களில் செயல்படும் 1,209 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ. 1.81 கோடி சுழல் நிதி, 17 மாவட்டங்களில் செயல்படும் 1,731 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ. 25.83 கோடி சமுதாய முதலீட்டு நிதி விடுவிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேனீ வளர்ப்புத் தொகுப்பு மூலம் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ.2.22 கோடி சுழல் நிதி

தமிழ்நாட்டில் உள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களை தொழில்நுட்ப, பொருளாதார மற்றும் சமுதாய ரீதியாக வலுப்படுத்திடும் வகையில், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சுய உதவிக் குழுவினருக்கு பல்வேறு நவீன தொழில்களில் பயிற்சி அளித்து, தொழிலை துவங்குவதற்குத் நிதி உதவியினையும் வழங்கி வருகிறது. இதன் ஒருபகுதியாக, சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தேனீ வளர்ப்பினை மேற்கொள்வதற்குத் தேவையான பயிற்சி, உட்கட்டமைப்பு மற்றும் நிதி உதவியினை வழங்கிடும் வகையில், நடப்பாண்டில் ரூ.2.22 கோடி மதிப்பீட்டில் ஒரு சிறப்புத் திட்டத்தினை தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

தேனீ வளர்ப்பினை சுய உதவிக் குழுவினரிடையே ஊக்குவிக்கும் வகையில், ஒவ்வொரு தேனீ வளர்ப்புத் தொகுப்பிற்கும் ரூ.3 இலட்சம் சுழல் நிதி வழங்கி, தமிழ்நாட்டில் மொத்தம் 74 தேனீ வளர்ப்புத் தொகுப்புகளை உருவாக்குவதற்கு தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது.

20 மகளிர் கொண்ட ஒவ்வொரு தொகுப்பிலும் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் 5 தேனீ பெட்டிகள் வீதம் மொத்தம் 100 தேனீப் பெட்டிகள் வாங்குவதற்காக ரூ.1.5 இலட்சமும், முகக்கவசம், புகைமூட்டி, தேனீ பிரஷ், தேன் பிரித்தெடுக்கும் கருவி போன்ற உபகரணங்கள் வாங்குவதற்கு 20 ஆயிரம் ரூபாயும், தேன் சுத்திகரிப்பு, இயந்திரம் கொள்முதல் செய்வதற்கு ரூ.1.15 இலட்சமும், இவ்வியந்திரங்களை நிறுவுவதற்கு 11 ஆயிரம் ரூபாயும், தேனீ வளர்ப்பு, தேன் பதப்படுத்துதல் பயிற்சிக்கு 4 ஆயிரம் ரூபாயும் என ஒவ்வொரு தொகுப்புக்கும் ரூ.3 இலட்சம் சுழல் நிதியாக வழங்கப்படுகிறது.

இத்திட்டம் சென்னை மாவட்டத்தைத் தவிர்த்து தமிழ்நாட்டின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்படுத்தப்படுகிறது. இத்திட்டத்தினை

வெற்றிகரமாக செயல்படுத்துவதற்காக, சுய உதவிக்குழுவில் உறுப்பினர்களாக உள்ள மகளிர் தேர்வு செய்யப்பட்டு, தேனீ வளர்ப்பில் முனைப்பாக ஈடுபட்டு வரும் தொழில் முனைவோர்கள் அல்லது தோட்டக்கலைத்துறை அல்லது கிராமப்புற சுயவேலைவாய்ப்பு பயிற்சி நிறுவனம் அல்லது வேளாண் அறிவியல் மையங்கள் மூலம் தேனீ வளர்ப்புத் தொழில் நுட்பம் குறித்து பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. விரைவில், அனைத்து பயனாளிகளுக்கும் தேவையான தேனீப் பெட்டிகளை தோட்டக்கலைத் துறையின் ஒருங்கிணைப்புடன் தரமான நிறுவனத்திடமிருந்து கொள்முதல் செய்வதற்கு மாவட்ட அலுவலர்களுக்கு உரிய அறிவுரைகளை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள் வழங்கியுள்ளார்.

தமிழ்நாட்டில் 1480 சுய உதவிக் குழு மகளிர் பயனடையும் வகையில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் ரூ.2.22 கோடி நிதி ஒதுக்கீட்டில் அறிமுகப்படுத்தியுள்ள இத்திட்டத்தின் மூலம் அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை நடைபெறும் பருத்தி, சூரிய காந்தி, தென்னை, மக்காச்சோளம், கம்பு, சோளம், பழப்பயிர்கள், காய்கறிப் பயிர்களை சாகுபடி செய்யும் விவசாயிகள் அதிக மகசூல் பெற இயலும் என்பதோடு, தேனீ வளர்ப்பில் உள்ள நுணுக்கங்களை சுய உதவிக் குழு மகளிர் நன்கு தெரிந்து கொண்டு, அதன் மூலம் தேன் மட்டுமல்லாது, தேன் மகரந்தம், ராயல் ஜெல்லி, தேன் மெழுகு போன்ற தேனீ வளர்ப்பு மூலம் கிடைக்கும் துணைப் பொருட்களையும் சேகரித்து நல்ல வருமானம் ஈட்ட இயலும்.

சுய உதவிக் குழு மகளிர், வளரிளம் பெண்கள்,
பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவியருக்கு

மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை குறித்த பயிற்சி (Menstrual Hygiene Management Training)

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின்படி செயல்படும், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில், சுய உதவிக் குழு மகளிர், வளரிளம் பெண்கள், பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவிகளுக்கு மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைப் பயிற்சி, “நிறங்கள்” பயிற்சிக் கையேட்டின் மூலம் பால் மற்றும் பாலினம், வளரிளம் பருவம் மற்றும் ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கம், மாதவிடாய் மற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சிகள், மாதவிடாய் குறித்த தவறான தகவல்கள், பணியிடங்களில் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை, பெண்கள் மற்றும் மாணவிகளுக்கான ஊட்டச் சத்து, உடலியல் மாற்றங்கள், மாற்றுத் திறனாளிகள் அணுகக்கூடிய சுகாதார வசதிகள், மாதவிடாய் காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட பஞ்சுறைகள் மற்றும் துணிகளை அகற்றும் வழிமுறைகள், ஆண்களை பங்கேற்பாளர்களாக ஈடுபடுத்துதல், மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை கவுன்சில் அமைத்தல், மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை அறிவு மையங்கள் போன்ற தலைப்புகளில் பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகிறது.

2023-2024ஆம் நிதியாண்டில் 188 வட்டாரங்களில், 12,480 பள்ளிகள், 2,080 கல்லூரிகள் மற்றும் 14,560 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ. 3.04 கோடி மதிப்பீட்டில் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

ஒரு வட்டாரத்திற்கு 10 மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை மன்றங்கள் (Menstrual Hygiene Management Council) வீதம் 752 பள்ளிகள், 188 கல்லூரிகள், 188 வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்புகள் மற்றும் 752 ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளில் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை மன்றங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஒரு வட்டாரத்திற்கு 5 மாதவிடாய் சுகாதார அறிவுசார் மையங்கள் (Menstrual Hygiene Management knowledge Centre) வீதம் 376 பள்ளிகள், 188 கல்லூரிகள், 188 வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்புகள் மற்றும் 188 ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளில் மாதவிடாய் சுகாதார அறிவுசார் மையங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள், 2024-2025ஆம் நிதியாண்டில் 200 வட்டாரங்களில், 6,083 ஊராட்சிகளில் ரூ. 4.65 கோடி மதிப்பீட்டில் பயிற்சிகள், மாதவிடாய் சுகாதார கவுன்சில்கள் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார அறிவுசார் மையங்கள் அமைக்கப்படும் என்று அறிவித்திருந்தார்கள்.

அதனைத் தொடர்ந்து தற்போது வரை, 200 வட்டாரங்களில், 2,000 பள்ளிகள், 200 கல்லூரிகள் மற்றும் 6,000 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

மேலும் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை மன்றங்கள், மாதவிடாய் சுகாதார அறிவுசார் மையங்கள் அமைத்திட நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது.

இப்பயிற்சிகள் மூலம் வளரிளம் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய PCOD பிரச்சனைகள் மற்றும் கர்ப்ப வாய் தொற்று குறித்தும், பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்கள் குறித்தும் விழிப்புணர்வு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மொத்தமாக 3 இலட்சம் மகளிரும், 2.20 லட்சம் பள்ளி / கல்லூரி மாணவிகளும் இதன் மூலம் விழிப்புணர்வு பெற்றுள்ளனர்.

மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை மன்றங்கள் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார அறிவுசார் மையங்கள் மூலம் மாதாந்திர புத்தாக்க பயிற்சிகள்/கூட்டங்கள் மற்றும் இப்பொருள் குறித்த கட்டுரை, கவிதை, ஓவியம் மற்றும் பேச்சு போட்டிகள் அனைத்துநிலைகளிலும் நடத்தப்பட்டு பரிசுகளும் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

ஊக்கத்துடன் செயல்பட்டு வரும் ரோஜா மகளிர் சுய உதவிக் குழு

வேலூர் மாவட்டம், கணியம்பாடி ஊராட்சி ஒன்றியம், சலமநத்தம் கிராமத்தில் கடந்த 22 வருடங்களாக ரோஜா மகளிர் சுய உதவிக் குழு செயல்பட்டு வருகிறது. இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் சுய உதவிக் குழுவில் இணைவதற்கு முன்னர் வெளி உலகம் தெரியாமல் இருந்தனர். குழுவில் சேர்ந்த பிறகு வங்கிக் கணக்குத் துவங்கி சேமிக்க தொடங்கினர். குழுவின் மூலம் உள்கடன், சமுதாய முதலீட்டு நிதி, தொழிற்கடன் போன்றவற்றைப் பெற்று, கூட்டாக சிமெண்ட் உரை தயாரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபடத் தொடங்கினர்.

குழுவின் மூலமாக வரப்பெற்ற வருமானத்தை கொண்டு தங்கள் வாழ்வாதாரத்தை வளமாக்கி வந்த ரோஜா மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர், தங்களின் குடும்ப செலவு, பிள்ளைகளின் படிப்பு செலவு என அனைத்தையும் சமாளிக்க கூடிய தைரியமும், ‘தன் கையே தனக்குதவி’ என்ற பழமொழிக்கேற்ப சுய தொழில் செய்து தன்மானத்தோடும், தைரியத்தோடும் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

தொழிலில் வரும் லாபத்தை வைத்து வங்கிக் கடனையும் முறையாக திருப்பி செலுத்தி வருகின்றனர். வீட்டிலும், சமுதாயத்திலும் சுய மரியாதையுடன் வாழ்ந்து வரும் ரோஜா மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் தங்களின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்துவரும் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு தங்களின் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

குறுகிய கால பயிற்சி...! முழுமையான திருப்தி...!!

என் பெயர் வி.கோபி, நான் திருவண்ணாமலை மாவட்டம், செய்யாறு தாலுகாவில் உள்ள நர்மட்டலம் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவன். எனது தந்தை திரு. வேலு ஒரு தினக்கூலி தொழிலாளி. வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழே உள்ள குடும்பமாக, நாங்கள் வாழ்ந்து வந்தோம்.

நான் பள்ளிப் படிப்பு முடித்திருந்தாலும், குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைமையால் மேல்படிப்பை தொடர இயலவில்லை. அதனால் எலக்ட்ரிக்கல் மற்றும் எலக்ட்ரானிக்ஸ் இன்ஜினியரிங் டிப்ளமோ (Diploma - EEE) படித்தேன். துரதிருஷ்டவசமாக, படிப்பை முடித்த பிறகும், வேலை வாய்ப்புகள் கிடைக்கவில்லை. வீட்டின் நிலைமையை சிந்தித்து, நானும் கூலித் தொழிலில் நுழைய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது.

அந்த சமயத்தில், எங்கள் ஊர் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் கூட்டத்தில் எனது சகோதரி சத்யா திறன் பயிற்சி வாய்ப்பு பற்றி அறிந்து கொண்டு, அந்த பயிற்சி குறித்து என்னிடம் கூறினார். அது DDU- GKY திட்டத்தின் கீழ் CNC இயந்திர ஆபரேட்டர் பயிற்சி, சென்னை, மதுரவாயல் பகுதியில் உள்ள Capital Education and Charitable Trust நிறுவனத்தில் வழங்கப்படுகிறது என்பதை தெரிந்து கொண்டேன். பயிற்சியில் சேர்ந்த உடன் எனக்கு தங்கும் இடம், மூன்று வேளை உணவு, நோட்டுப் புத்தகங்கள் மற்றும் சீருடை என அனைத்தும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டதால், சிரமமின்றி பயிற்சியை முடித்தேன்.

பயிற்சியின் மூன்று மாத காலத்தில், CNC இயந்திரங்கள் பற்றிய அடிப்படை அறிவையும், இயந்திரங்களை இயக்குவது, பராமரிப்பது மற்றும் Programming செய்வது போன்ற நுணுக்கமான திறன்களையும் கற்றுக் கொண்டேன். அதுமட்டுல்லாமல் கணினி, ஆங்கிலம் மற்றும் Soft Skill பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டன. பயிற்சி முடிந்தவுடன், ஓரகடத்தில் உள்ள பிரபலமான "MM Forgings Ltd" நிறுவனத்தில் CNC ஆபரேட்டராக வேலை வாய்ப்பு கிடைத்தது.

முதல் மூன்று மாதங்களில், எனக்கு ரூ.13,000/-வரை மாத சம்பளமாக கிடைத்தது. தற்பொழுது எனது சம்பளம் ரூ.18,000/- ஆக உயர்ந்துள்ளது. இது என்னுடைய வாழ்வில் பெரும் திருப்புமுனையாகும். என் குடும்பத்திற்கு உதவவும், நான் என் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும், எனது வேலை பெரிய உதவியாக உள்ளது.

எனக்குக் கிடைத்த வாய்ப்பை நண்பர்களிடம் பகிர்ந்தேன். அவர்களும் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயனடைந்துள்ளனர். DDU-GKY திட்டம் மற்றும் Capital Education and Charitable Trust நிறுவனத்தின் உதவி இல்லையெனில், நான் இந்த நிலையை அடைய முடியாமல் போயிருக்கும். அனைவருக்கும் எனது அனுபவத்தைப் பற்றி சொல்வதில் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

- வி. கோபி

வறுமையை போக்கிய வாழ்வாதார இயக்கம்

எனது பெயர் மகேஸ்வரி, நான் தென்காசி மாவட்டம், சங்கரன்கோவில் நகராட்சி, பாரதியார் தெருவில் வசித்து வரும் நான், தினக்கூலியாக நூல் (பாவு) தயாரிக்கும் வேலை செய்து, அதில் நூல் (பாவு) தயாரிப்பதை பொறுத்து ஒரு நாளைக்கு ரூ.150 முதல் 250 வரை கூலி பெற்று வந்தேன். இதன் மூலம் கிடைக்கும் வருமானம் எனது குடும்ப செலவினங்களுக்கு போதுமானதாக இல்லை. எனவே, சொந்தமாக தொழில் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் எனக்கு தோன்றியது. ஆனால் அதற்குத் தேவையான முதலீட்டிற்காக வெளியில் பலரிடமும் பணம் கேட்டு பார்த்தும் எனக்கு கிடைக்கவில்லை.

இந்நிலையில், தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சமுதாய அமைப்பாளர்கள் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் சேர்வதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் குழு மூலம் கிடைக்கக் கூடிய பயன்பாடுகள் குறித்து எடுத்து கூறினர். அதைக் கேட்ட நான், எங்கள் பகுதியில் உள்ளவர்களிடம் எடுத்துக் கூறி 14 உறுப்பினர்கள் சேர்ந்து பாரதி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினை ஆரம்பித்து அதில் நானும் ஒரு உறுப்பினராக செயல்பட்டு வந்தேன்.

சேமிப்பின் மூலம் ரூ.2000/-ம் முதல் ரூ.5000/-ம் வரை குழு உள்கடன் பெற்றேன். இந்தக் கடன் தொகை என் வாழ்வாதாரத்திற்கு சிறு உதவியாக இருந்தது. மேலும் எனது குழு வங்கி கடன் மூலம் நான் சொந்தமாக தொழில் செய்வதற்கு உறுதுணையாக இருந்தது. மேலும் எங்கள் குழுவில் உள்ள உறுப்பினர்கள் சிலரும் நூல் தயாரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சமுதாய அமைப்பாளர்கள் எங்களின் குழு உறுப்பினர்களுக்கு தொழில் தொடங்குவது குறித்த பயிற்சி மற்றும் வழிமுறைகளை எடுத்துக் கூறி கூடுதலாக எனக்கு சிறு தொழில் கடனாக ரூ. 2 இலட்சம் பெற்றுத் தந்தார்கள்.

இக்கடன் தொகையினைக் கொண்டு சேலைகள் தயாரிப்பதற்குத் தேவையான நூல் இயந்திரம் (பாவு) வாங்கினேன். அதன் மூலம் ஒரு நாளைக்கு 2 பாவு தயார் செய்து கொடுப்பதன் மூலம் நாள் ஒன்றிற்கு 700 ரூபாய் வரை வருமானம் கிடைத்தது. இந்த வருமானம் எனது கடனை அடைக்கவோ, இதர அடிப்படைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கோ போதுமானதாக இல்லை. இந்நிலையில் சமுதாய அமைப்பாளர்கள் மூலம் எங்கள் பகுதியில் உள்ள சுய குழுக்களை இணைத்து அப்துல் கலாம் என்ற பெயரில் பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பினை உருவாக்கினோம்.

இந்த கூட்டமைப்பின் மூலம் எங்கள் தொழிலினை விரிவுபடுத்துவதற்கு இந்தியன் வங்கியில் பெருங்கடனாக ரூ. 50 லட்சம் பெற்றோம். பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பில் இணைந்ததன் மூலம் எங்கள் குழுவிற்கு பெருங்கடனாக ரூ.12,50,000/- கடன் வழங்கப்பட்டது. அதில் நான் எனது தொழிலினை விரிவுபடுத்துவதற்கு ரூ.2,50,000/-த்தை கடனாகப் பெற்று, அந்தத் தொகையினை மூலதனமாகக் கொண்டு, 2 விசைத்தறிகளை நிறுவி, அதன் மூலம் வாரந்தோறும் 50 சேலைகள் உற்பத்தி செய்து, அதை நாங்களே விற்பனை செய்து நிகர வருவாயாக ரூபாய் 7,500/- வீதம் சம்பாதித்து, அதன் மூலம் நான் பெற்ற வங்கி கடன் தொகையினை திரும்ப செலுத்தி எனது குடும்பத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்து வருகிறேன்.

எனது குடும்ப வாழ்வாதாரம் உயர்வதற்கு உறுதுணையாக இருந்து வரும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

- மகேஸ்வரி

கல்லூரி சந்தை

தென்காசி மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் மூலம் ஊரக மற்றும் நகர்ப்புறப் பகுதிகளில் செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் தயாரிக்கும் உற்பத்தி பொருட்களை விற்பனை செய்ய பல்வேறு முன்னெடுப்புகளை மாவட்ட நிர்வாகம் மேற்கொண்டு வருகிறது.

அதன் தொடர்ச்சியாக, கல்லூரி மாணவ - மாணவியரிடையே மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களை பிரபலப்படுத்திடும் நோக்கில் தென்காசி மாவட்டம், அத்தியூத்து சர்தார் ராஜா பொறியியல் கல்லூரியில் 19.11.2024 முதல் 21.11..2024 வரை 3 நாட்கள் நடைபெற்ற கல்லூரி சந்தையினை தென்காசி மாவட்ட மகளிர் திட்ட திட்ட இயக்குநர் திருமதி. இரா.மதி இந்திரா ப்ரியதர்ஷினி, அவர்கள் துவக்கி வைத்து அரங்கினை பார்வையிட்டார்கள். இந்த நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி பேராசியர்கள், மாணவ மாணவிகள், மகளிர் திட்ட பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இந்த கல்லூரி சந்தையில் திண்டுக்கல், ராமநாதபுரம், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, மதுரை, விருதுநகர், ஈரோடு ஆகிய மாவட்டங்களைச் சார்ந்த மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரித்த சிறுதானிய உணவுப் பொருட்கள், பனை ஓலைப்பொருட்கள், பருத்திப் புடவைகள், செயற்கை ஆபரணங்கள், மென்பொம்மைகள், ஆடைகள், அலங்காரப் பொருட்கள் ஆகியன இடம் பெற்றிருந்தன.

தெரிந்து சொல்லுங்கள் – 4

1. சமூகம் சார்ந்த அமைப்புகளுக்கு வழங்கப்படும் விருதின் பெயர் என்ன?
2. பூமாலை வணிக வளாகம் என்று பெயர் சூட்டியவர் யார்?
3. தமிழ்நாட்டில் எத்தனை மாவட்டங்கள் உள்ளன?
4. சுய உதவிக் குழுக்கள் நாள் என்று கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது?
5. DDU-GKY என்பதன் விரிவாக்கம் என்ன?

மேற்கண்ட வினாக்களுக்கு சரியான விடைகளை அஞ்சல் அட்டையில் எழுதி அனுப்பும் நபர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

விடைகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு முற்றம்
(மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்),
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், முதல் தளம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை – 600 034.

தமிழகத்தின் அன்னிபெசன்ட்

மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார்

ஒன்றுபட்ட தஞ்சை மாவட்டம் திருவாரூரில் வாழ்ந்து வந்த கிருஷ்ணசாமி-சின்னம்மாள் இணையருக்கு 1883ஆம் ஆண்டு பிறந்தார் இராமாமிர்தம். வறுமையின் காரணமாக பெற்றோரை பிரிந்த இராமாமிர்தம், தேவதாசி ஒருவரின் ஆதரவில் வளர்ந்து நன்கு படித்து தமிழ், தெலுங்கு மற்றும் சமஸ்கிருதம் ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றதுடன், நடனத்திலும் சிறந்து விளங்கினார்.

அக்கால வழக்கப்படி இராமாமிர்தத்திற்கு கோவிலில் பொட்டுக்கட்ட ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. ஆனால் அவர் வெளியூரைச் சேர்ந்தவர் என்பதால் பொட்டுக்கட்ட அனுமதிக்க கூடாது என எதிர்ப்புத் தெரிவித்தனர். அதனால் இராமாமிர்தத்தை 65 வயது தனவந்தருக்கு திருமணம் செய்து வைக்க ஏற்பாடு செய்தார் அவரின் வளர்ப்புத் தாய். ஆனால் இராமாமிர்தம் வளர்ப்புத் தாயின் தடையை மீறி சுயம்புப் பிள்ளை என்பவரை சீர்திருத்தத் திருமணம் செய்து கொண்டார்.

தேவதாசி முறையைத் தகர்ப்பதே தனது வாழ்நாள் இலட்சியம் என வாழத் தொடங்கினார் இராமாமிர்தம். பல்வேறு எதிர்ப்புகளைக் கண்டு தளராது இக்கொடுமைக்கு எதிராகப் போராடினார். 1919ஆம் ஆண்டு காந்தியடிகள் காங்கிரஸ் கட்சிக்கு தலைமை ஏற்றபோது, இராமாமிர்தம் தன்னைக் காங்கிரசில் இணைத்துக் கொண்டார். காந்தியடிகள் தேவதாசி முறைக்கு எதிராகப் பேசியதோடு தேவதாசிகளை "வழுக்கி விழுந்த சகோதரிகள்' என்று அன்புடன் அழைத்தார்.

இராமாமிர்தம் அம்மையார் காங்கிரஸ் கட்சியின் முதல் பெண் பேச்சாளராகத் திகழ்ந்தார். அதனால் பொது மக்களிடமும், காங்கிரஸ் பிரமுகர்களிடமும் மிகுந்த மரியாதையும் பெற்று விளங்கினார். சுயமரியாதை திருமணம், விதவை மறுமணம், பால்ய விவாகம் எதிர்ப்பு, சாதி மறுப்புத் திருமணம், தேவதாசி முறை ஒழிப்பு, இந்தி மொழி எதிர்ப்பு, பெண்ணுரிமை என சுயமரியாதை இயக்கத்தின் கொள்கைகளைப் பிரச்சாரம் செய்ய பொதுக்கூட்டங்களையும், மாநாடுகளையும் பயன்படுத்திக் கொண்டார். 1925 ஆம் ஆண்டு மாயவரத்தில் தேவதாசி முறைக்கு எதிராக மாநாடு ஒன்றினை இராமாமிர்தம் அம்மையார் அவர்கள் நடத்தினார்.

பொது வாழ்வில் பெண்கள் ஈடுபடத் தயங்கிய காலகட்டத்தில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டதோடு சூறாவளிப் பிரச்சாரம் செய்து சாதி மதக் கொடுமைகளைச் சாடிய, சிறை பல கண்ட, தேவதாசி முறை ஒழிய பாடுபட்ட இராமாமிர்தம் அம்மையார் 1962 ஆம் ஆண்டு தனது 79 ஆவது வயதில் மாயவரத்தில் மரணமடைந்தார்.

முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்கள் மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார் நினைவு திருமணத் திட்டத்தை 1989 அன்று துவக்கி வைத்தார். தற்போது இத்திட்டம் மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார் உயர்கல்வித் திட்டம் (புதுமைப் பெண் திட்டம்) என்ற பெயரில் சிறப்பாக செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

அட்டைப்பட கட்டுரை

“குடும்பத்துல எங்க மேல மரியாதை கூடியிருக்கு...”

களிமண் கலைப்பொருள்கள் லட்சங்களில் வருமானம் கலக்கும் மகளிர் குழு

‘நாலு பொம்பளைங்க ஒண்ணா சேர்ந்தா சண்டை வரும்னு சொல்வாங்க... நாங்க மொத்தம் 91 பேரு இருக்கோம். இதுவரை சண்டையே போட்டதில்லை. எங்களுக்கான அடையாளம் ‘பிசினஸ் வுமன்’ங்கிறது மட்டும்தான். லாபமோ, நஷ்டமோ பகிர்ந்துக்கிறோம். எல்லாரும் எல்லாத்தையும் சேர்ந்து கடந்துபோறோம். இந்தத் தொழில் எங்க குடும்பங்களோட தலையெழுத்தை மாத்தியிருக்குனு சொல்லலாம்” - குதிரை பொம்மைக்கு கயிறு செய்தபடியே படபடவென பேசுகிறார் பரிமளா.

விழுப்புரம் மாவட்டம் தென்னமாதேவி கிராமத்தில் இருக்கிறது ‘கலைமகள் சுடுமண் சிற்பக்குழு’. 20 பெண்கள் சேர்ந்து தொடங்கிய இந்தக் குழுவின் மூலம் இன்று 91 பெண்கள் வேலைவாய்ப்பு பெற்றிருக்கிறார்கள். இவர்களில் பலர் பள்ளிப்படிப்பைக்கூட முடிக்காதவர்கள். ஆனால், இன்று லட்சங்களில் டர்ன் ஓவர் செய்கிறார்கள். இவர்கள் தயாரிக்கும் களிமண் கலைப்பொருள்கள் தமிழ்நாடு முழுவதும் விற்பனைக்குச் செல்கின்றன. குழு உறுப்பினர்களில் ஒருவரான வேல்விழியிடம் பேசினோம்.

“நாங்க எல்லாரும் வெவ்வேறு மகளிர் சுய உதவிக்குழுக்கள்ல இருந்தோம். 2020-ல அரசாங்கத்துலேருந்து மகளிர் சுய உதவிக் குழு பெண்களுக்காக களிமண் கலைப்பொருள் பயிற்சி கொடுத்தாங்க. அதுல வெவ்வேறு குழுக்களைச் சேர்ந்தவங்க கலந்துக்கிட்டோம். அந்தப் பயிற்சியில பொம்மை தயாரிப்பு, மார்க்கெட்டிங் டெக்னிக்னு நிறைய விஷயங்களைக் கத்துக்கிட்டோம். பயிற்சி எடுத்துக்கிட்ட 20 பேர் ஒண்ணா சேர்ந்து இந்த பிசினஸை தொடங்கினோம்” என்கிறார் வேல்விழி.

“ஒவ்வொருத்தர் வீட்டுலயும் ஏகப்பட்ட எதிர்ப்பு. ‘சட்டி, பானையெல்லாம் நீ ஏன் செய்யணும்’, ‘களிமண்கூட சேர்ந்து நீயும் மண்ணா போகப்போறேன்’னு வாங்காத பேச்சுகளே கிடையாது. எல்லாத்தையும்

பொறுத்துக்கிட்டு தொழிலை ஆரம்பிச்சோம். என் பிள்ளைங்களை இங்கிலீஷ் மீடியத்துல படிக்க வைக்கணும்கிறது என்னோட ஆசை. இதோ இருக்காங்களே கன்னியம்மா… அவங்க வீட்டுக்காரர் தவறினதும், மூணு பிள்ளைங்களை வளர்த்துக்காட்டணும்கிற வைராக்கியத்தோட இருந்தாங்க. இப்படி இங்க இருக்குற 91 பேருக்கு பின்னாடியும் ஒரு கதையும், தேவையும் இருக்கு. அதை நோக்கித்தான் எல்லாரும் ஓட ஆரம்பிச்சோம்…” பிசினஸில் சந்தித்த சவால்கள் பகிரும் பரிமளாவைத் தொடர்கிறார் குழுத்தலைவர் மலர்விழி.

“மண் பொம்மை செய்யுறது சாதாரண விஷயமில்ல. மண்ணை மிதிச்சு பக்குவப்படுத்தணும், சுத்தப்படுத்தணும், அரைக்கணும். அச்சு போட்டு காய வைக்கணும், பெயின்ட் அடிச்சு விற்பனைக்கு அனுப்பணும். திட்டமிட்டு பண்ணாதான் 365 நாளும் நமக்கான வேலைவாய்ப்பை உருவாக்கி, தொழில் பண்ண முடியும். 2020-ல குழு ஆரம்பிச்சபோது நிறைய சிரமங்கள் இருந்துச்சு. பொருள்களை செஞ்சுட்டு ஆர்டர் வாங்குறதுக்காக கடை கடையா ஏறி இறங்கியிருக்கோம். அப்புறம் ஸ்டால்கள் போட்டது மூலமா தமிழ்நாட்டுல இருக்குற மொத்த வியாபாரிகள் எங்களுடைய பொருள்களை வாங்க ஆரம்பிச்சாங்க. கிடைச்ச லாபத்தை தொழில்லேயே முதலீடு பண்ணோம்.

மண்ணைக் கரைக்கிற மெஷின், மண் பிசையுற மெஷின்களை வாங்கினோம். எங்களுக்குனு ஓர் இடத்தை வாடகைக்கு எடுத்தோம். வியாபாரிகள் புதுப்புது மாடல்கள் கேட்டாங்க. அதனால் மத்த குழுக்கள்ல இருந்த பெண்களையும் எங்கத் தொழிலில் சேர்த்துக்கிட்டோம். இப்போ 100 வகையான பொருள்கள் தயார் பண்றோம்” - சொல்லும் போதே மலர்விழியின் கண்களில் மகிழ்ச்சி பிரகாசிக்கிறது.

“20 பேர் கொண்ட குழுவுல மட்டும் மாசம் ஏழு லட்சத்துக்கு மேல டர்ன் ஓவர் பண்றோம். மத்த பெண்கள் தயார் பண்ற பொருள்களை குழு மூலம் விற்பனை பண்றோம். சின்னச் சின்ன பணத்தேவைகளை எங்களுக்குள்ளேயே வாங்குறதும், கொடுக்குறதுமா நாங்களே பூர்த்தி பண்ணிக்கிறோம். கொஞ்ச நாளைக்கு முன்னாடி குழு உறுப்பினரான குணா அக்காவுக்கு, மெஷின்ல வேலை செய்யுறப்போ விரல் கட்டாயிருச்சு. அவங்களுக்கான மருத்துவ செலவை குழுவுல உள்ள எல்லா பெண்களும் பகிர்ந்துகிட்டோம். எங்க குடும்பத்துக்கான பணத் தேவைகளையும் பூர்த்தி பண்றோம். மொத்தத்துல குடும்பத்துலயும் சமுதாயத்துலயும் எங்க மேல மதிப்பும் மரியாதையும் கூடியிருக்கு…” பெருமை பொங்க விடைபெறுகிறார்கள் உழைப்பாளிகள்.

நன்றி! அவள் விகடன்

மண்பாண்ட பொருள் விற்பனையில் மீண்டு வந்தோம் வணிக வளர்ச்சியில்...!

திருச்சி மாவட்டம், அந்தநல்லூர் வட்டாரம், பெரிய கருப்பூர் ஊராட்சியை சேர்ந்த ரேவதி செல்வம் ஆகிய நான் பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்துள்ளேன். குடும்ப சூழ்நிலை காரணமாக மேற்கொண்டு என்னால் படிப்பை தொடர முடியவில்லை. எங்கள் குடும்பத்தில் பரம்பரையாக செய்த தொழிலான மண்பாண்டம் தயாரிக்கும் தொழில் செய்து வந்தோம்.

எதிர்பாராத விதமாக வந்த கோவிட் பெருந்தொற்று உலகத்தை மட்டுமல்ல எங்கள் குடும்பத்தையும் தடுமாற வைத்தது. கோவிட் - 19 பொது முடக்கம் அறிவிக்கப்பட்டதால் தொழிலுக்கு மண் எடுக்க முடியாமல், போதிய தண்ணீர் கிடைக்காமல் சிரமப்பட்டோம். இடுப்பொருட்கள் கிடைப்பதும் அரிதாக இருந்ததால் கோவிட் காலத்திலிருந்து மண்பாண்டம் தயாரிக்கும் தொழிலை விட்டுவிட்டு மண்பாண்ட பொருட்களை வாங்கி விற்கத் தொடங்கினோம்.

அந்த தருணத்தில் தான் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்தின் வாயிலாக குறைந்த வட்டியில் கொரோனா சிறப்பு நிதி ரூபாய் 35,000/- வழங்கினார்கள். இத்தொகையை பெற்று அருகில் உள்ள திருச்சி மாநகரில் மண்பாண்டப் பொருட்களை வாங்கி விற்பனை செய்து வந்தேன், ஓரளவுக்கு வருமானம் வந்தது.

மேலும் வளர்ச்சிக்காக விரிவாக்கம் செய்ய நினைக்கும் நேரத்தில் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் நுண்தொழில் நிறுவன நிதிக்கடன் (NEFF) ரூ.70,000/- பெற்று தஞ்சாவூர், மதுரை, விருதாச்சலம் மற்றும் திருச்சி மாநகரில் தயாரிக்கப்படும் விளையாட்டு பொம்மைகள், மண்பானைகள், ஜாடி வகை மண் குவளைகள் மற்றும் அகல் விளக்கு ஆகியவற்றை வாங்கி விற்பனை செய்து வருகிறேன். இதன் மூலம் எனக்கு தற்போது அதிகமான வருவாய் கிடைத்து வருகின்றது. வறுமையில் வாடி வருமானமின்றி இருந்த எங்கள் குடும்பத்திற்கும், எங்கள் வாழ்விற்கும் நிலையான வருமானத்திற்கும் வழிகாட்டிய TNRTP திட்டத்திற்கு மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

- ரேவதி செல்வம்

மளிகைக்கடை வியாபாரத்திற்கு இணை மானிய நிதியுதவி!

எனது பெயர் வி. அபிராமி (வயது 39), நான் திண்டுக்கல் மாவட்டம், வத்தலக்குண்டு வட்டாரம், கட்டக்காமன்பட்டி ஊராட்சியில் வசித்து வருகிறேன். மாற்றுத் திறனாளியான நான் மாற்றுத் திறனாளிகள் நலத்துறை மூலம் வழங்கப்படும் உதவித் தொகை, மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலைவாய்ப்பு உறுதித் திட்டத்தின் வழியாக கிடைக்கும் வருவாய் மூலமே எனது வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தேன். இந்த வருவாயின் அடிப்படையில் மட்டுமே எனது தங்கை மற்றும் மகன்கள் இருவரையும் படிக்க வைத்து வருகிறேன். இதனால் போதிய வருமானம் இல்லாமல் சிரமப்பட்டு வந்தேன். எனக்கு சுயதொழில் செய்து வருவாய் ஈட்ட வேண்டும் என்ற விருப்பம் இருந்தது.

இந்நிலையில் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் இணை மானிய நிதி திட்டத்தின் கீழ் புதிதாக மளிகைக் கடை நடத்த விண்ணப்பித்து தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்ட அலுவலர்கள் பரிந்துரையின் அடிப்படையில் வங்கியில் ரூ.1,00,000/- இணை மானிய நிதிக்கடனைப் பெற்றேன்.

உரிய நேரத்தில் அவர்கள் வழங்கிய நிதியுதவியில் நான் சுயதொழில் செய்வதற்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமைந்தது. எனவே, அவர்கள் வழங்கிய தொகையில் புதிதாக கடை அமைத்து மளிகைப் பொருட்கள் மற்றும் தின்பண்டங்களை வாங்கியதோடு, குளிர்சாதனப் பெட்டி, மளிகைப் பொருட்கள் வைப்பதற்குத் தேவையான ஸ்டீல் அலமாரி போன்றவற்றையும் வாங்கி கடையை நல்ல முறையில் நடத்தி வருகிறேன்.

எங்கள் பகுதியில் கடை இல்லாததால் எங்கள் பகுதி மக்கள் அனைவரும் எனது கடையிலேயே பொருட்களை வாங்கி செல்கின்றனர். இதனால் நான் ஒரு நாளைக்கு ரூ.1200/- முதல் ரூ.1400/- வரை விற்பனை செய்கின்றேன். அதில் எனக்கு ஒரு நாள் வருவாயாக ரூ.400/- வரை கிடைக்கின்றது.

இந்த வருவாயால் நான் மட்டுமின்றி எனது குடும்பத்தினரும் சிரமமின்றி வாழ்க்கையை நடத்தி வருகின்றோம். எனக்கு வாழ்வாதாரம் மட்டுமின்றி சுயதொழில் செய்ய தன்னம்பிக்கை அளித்த தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்திற்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

- வி. அபிராமி

அமைதியான ஆட்கொல்லி

இரத்த அழுத்தம்

இருதயம் சீரற்று இரத்தத்தை மிகையாக அழுத்தும் போது இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

உடல் சீராக இயங்க இரத்த ஓட்டம் அவசியம். இரத்தம் என்பது நம் உடலில் ஓடிக் கொண்டே இருப்பது. இதனை இயக்கும் பம்ப்பாக இருதயம் இருக்கிறது. இருதயம்தான் இந்த இரத்தத்தை எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பம்ப் செய்து அவை சீராக செயல்பட உதவுகிறது. இருதயம் சீரற்று இரத்தத்தை மிகையாக அழுத்தும் போது இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

இரத்த அழுத்தம் ஏன் ஏற்படுகிறது?

பொதுவாக உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே என்பார்கள். ஆனால் இந்த உப்புதான் உடலுக்குப் பகைவன். உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் துணைவன். உணவில் உப்பு அதிகமாகச் சேர்ப்பதே இதன் முக்கிய காரணம் என்றாலும், மரபு வழியாகவும், உடற் பருமன், மன உலைச்சல், தொப்பை, உடற்பயிற்சி செய்யாமை, துரித மற்றும் கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுவது போன்றவையும் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படக் காரணங்களாகின்றன.

மேலும் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், புகைப் பிடித்தல் மற்றும் மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், உடலுழைப்பு அற்ற வேலை பார்ப்பவர்கள், கருத்தடை மருந்துகளை உட்கொள் பவர்களுக்கும் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன. சில பெண்களுக்கு கர்ப்பக் காலங்களில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற் படுவதுண்டு.

கணினி முன்பு நீண்ட நேரம் அமர்ந்து வேலை பார்ப்பதால் கண் பார்வை பாதிப்பு, முதுகு வலி மற்றும் கழுத்து வலி போன்றவை இலவசமாக கிடைக்கின்றன என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. இப்போது இந்த பட்டியலில் இதய நோய் மற்றும் இரத்த அழுத்த நோயும் சேர்ந்துள்ளது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் யாவை?

எந்தவிதமான அறிகுறியும் இல்லாமல் வருவதால் தான் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அமைதியான ஆட்கொல்லி என்று அழைக்கிறார்கள். இதன் தாக்கம் என்பது தலைச்சுற்றல், தலைவலி, நடக்கும் போது மூச்சு வாங்குவது போல் தெரிதல், மயக்கம் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படலாம். காலம் செல்லச் செல்லவே இதன் அறிகுறிகள் தெரியும். பலருக்கு மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பின்னரே இரத்த அழுத்தம் இருப்பது தெரிய வரும்.

"கணினி முன்பு நீண்ட நேரம் அமர்ந்து வேலை பார்ப்பதால் கண் பார்வை பாதிப்பு, முதுகு வலி மற்றும் கழுத்து வலி போன்றவை இலவசமாக கிடைக்கின்றன என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. இப்போது இந்த பட்டியலில் இதய நோய் மற்றும் இரத்த அழுத்த நோயும் சேர்ந்துள்ளது."

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகள் யாவை?

இருதயம் அழுத்திச் சுருங்கும் போது சுருக்கழுத்தம் என்றும், தளர்ந்து விரியும் போது விரிவழுத்தம் என்றும் இருவகைகள் உள்ளன. சராசரியாக இதன் அளவுகள் 120/80 ஆகும். ஆனால் இரத்த அழுத்தம் எப்போதும் இதே அளவுகளில் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. சிறிய வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் இது முன்பு கூறிய 120/80ற்கு அண்மையில் இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியம்.

> தலைச்சுற்றல், தலைவலி, நடக்கும் போது மூச்சு வாங்குவது போல் தெரிதல், மயக்கம் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படலாம். காலம் செல்லச் செல்லவே இதன் அறிகுறிகள் தெரியும்.

இது 140/90க்கு மேல் உயர்ந்தால் அது உயர் இரத்த அழுத்தம் எனப்படுகிறது. இச்சமயத்தில் உங்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும். 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 2/3 பகுதியினர் உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் பீடிக்கப் பட்டுள்ளனர்.

55 வயதிலும் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வராவிட்டால் இனி ஒருபோதும் வராது என அலட்சியமாக இருந்து விடாதீர்கள். 55 வயதிற்கு மேல் அது வருவதற்கான வாய்ப்பு 90 விழுக்காடு ஆகும்.

இரத்த அழுத்தம் மேலும் அதிகரிக்காமலிருக்க உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களையும், உணவு முறையில் ஆரோக்கியமான மாற்றங்களையும் செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நீரிழிவு, சிறுநீரக பாதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால் போன்ற பிரச்சனைகள் இருப்பின் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் அவசியம்.

இரத்த அழுத்தம் வராமலிருக்க அல்லது கட்டுப்படுத்த நீங்கள் கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

1. உங்கள் எடையை உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற அளவில் சரியாகப் பேணுங்கள்
2. உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் உடல் உழைப்புக்கு அல்லது உடற்பயிற்சிக்கு போதிய இடம் கொடுங்கள்
3. உங்கள் உணவு முறைகளை நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றுங்கள்
4. உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்திடுங்கள்
5. புகை பிடிப்பதை தவிருங்கள்
6. மது அருந்துவதை தவிருங்கள் முடியாவிட்டால் அருந்தும் அளவை குறையுங்கள்
7. உங்களுக்கு சிபாரிசு செய்யப்பட்ட மருந்தை தவறாமல் பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் உயரத்திற்கு இருக்க வேண்டிய எடையை விட அதிக எடை உள்ளவராக இருந்தால் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம். எடை அதிகரிக்க அதிகரிக்க இரத்த அழுத்தமும் அதிகரிக்கும். மாறாக எடை குறைய குறைய இரத்த அழுத்தமும் குறையும்.

> உங்கள் உயரத்திற்கு இருக்க வேண்டிய எடையை விட அதிக எடை உள்ளவராக இருந்தால் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

எடை அதிகரிப்புக்கு முக்கிய காரணம் கொழுப்பாகும். வயிற்றில் உண்டாகும் கொழுப்பானது ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

எனவே எடையை கட்டுப்படுத்துங்கள். உங்கள் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சி களை படிப்படியாகவும், நிதானமாக வும் மேற்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்ன உணவை உண்ணுகிறீர்கள் என்பதை விட எவ்வளவு உண்ணுகிறீர்கள் என்பது அவசியமாகும்.

உடலுழைப்பை அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன், இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பையும் குறைக்க முடியும். உடலுழைப்பிற்காக நீங்கள் தினம் 30 நிமிடங்கள் செலவழித்தால் கூட போதும். ■

> எனவே எடையை கட்டுப்படுத்துங்கள். உங்கள் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியை படிப்படியாகவும், நிதானமாகவும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்படும் சமுதாயம் சாரந்த அமைப்புகளின் உறுப்பினர்கள் பயன் பெற்றிடும் முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டம் (CMCHIS)

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் தலைமையில் செயல்படும் அரசானது மக்கள் நலனில் பெரிதும் அக்கறை கொண்டு நலத் திட்டங்கள் பலவற்றை செயல்படுத்தி வருகிறது.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்களின் வழிகாட்டுதலில் மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் வெற்றிகரமாக செயல்பட்டு, கோடிக்கணக்கான மகளிரின் வாழ்வில் வளத்தையும், பொருளாதார சுய சார்பையும் ஏற்படுத்தி வருகிறது.

சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்காக வங்கிக் கடன் இணைப்பு பெற்று வழங்குவதோடு சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களை விற்பனை செய்திடவும் ஆக்கப்பூர்வமான செயல் திட்டங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

ஊரக மற்றும் நகர்ப்புறங்களில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களை சேர்ந்த உறுப்பினர்களின் குடும்பங்கள் பல்வேறு இடர்பாடுகளால் பாதிக்கப்படக்கூடிய சூழ்நிலையில், அந்த பாதிப்புகளிலிருந்து மீட்டெடுக்க, காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் இணைப்பது அவசியமாகிறது.

காப்பீட்டு திட்டங்கள் :

எதிர்பாராத உயிர் சேதம், பொருள் சேதம் மற்றும் உடல் ஊனம் போன்றவற்றால் ஏற்படும் இழப்புக்களை ஈடு செய்ய, சந்தா செலுத்தி, தற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் ஒரு வழிமுறையே “காப்பீடு” எனப்படும்.

நடைமுறையில் உள்ள காப்பீட்டு திட்டங்களாவன

1. மருத்துவக் காப்பீடு
2. தனி நபர் ஆயுள் காப்பீடு
3. தனி நபர் விபத்துக் காப்பீடு
4. சொத்துக் காப்பீடு (வீடு, கால்நடைகள், இயந்திரங்கள், பயிர் வாகனங்கள்)

1. மருத்துவக் காப்பீடு (Health Insurance)

மருத்துவ காப்பீடு என்பது எதிர்பாரா விதமாக நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் மருத்துவ செலவுகளை மேற்கொள்ள உதவிடும் காப்பீடு ஆகும்.

2. தனி நபர் ஆயுள் காப்பீடு (Life Insurance)

காப்பீடு செய்த நபர் எதிர்பாராமல் இறக்க நேரிடும் பட்சத்தில், அந்த இழப்பீட்டை ஈடு செய்ய அவரால் நியமனம் செய்யப்பட்ட வாரிசுதாரருக்கு வழங்கப்படும் காப்பீடே ஆயுள் காப்பீடு எனப்படும்.

3. தனி நபர் விபத்துக் காப்பீடு (Accident Insurance)

காப்பீடு செய்த நபர் விபத்தின் காரணமாக எதிர்பாராமல் உயிர் இழக்க நேரிட்டாலோ அல்லது உடல் ஊனம் ஏற்பட்டு செயல்பட இயலவில்லை என்றாலோ அந்த இழப்பீட்டை ஈடு செய்ய அவருக்கோ அல்லது அவரது குடும்பத்திற்கோ வழங்கப்படும் காப்பீடே விபத்துக் காப்பீடு எனப்படும்.

4. சொத்துக் காப்பீடு (Property Insurance)

கால்நடைகள் இறப்பதனாலோ அல்லது வீடு, இயந்திரங்கள், வாகனங்கள் மற்றும் பயிர் போன்றவைகள் சேதமுற்றாலோ ஏற்படும் பொருளாதார இழப்புக்களை ஈடு செய்வது சொத்துக் காப்பீடு ஆகும்.

குடும்ப உறுப்பினர்கள் தனித்தனியாகவோ அல்லது கூட்டாகவோ ஆண்டொன்றுக்கு ரூ.5,00,000/- வரை மருத்துவ காப்பீடு உதவியை பெறலாம்.

தகுதியுள்ள அனைத்து சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களையும் 100% ஆயுள் காப்பீடு, விபத்துக் காப்பீடு மற்றும் மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் இணைப்பதை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளார். அதன் தொடர்ச்சியாக, தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமானது முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் (CMCHIS) சமுதாயம் சார்ந்த அமைப்புகளான ஊரக மற்றும் நகர்ப்புறங்களில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களை இணைத்திடும் முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறது.

முற்றம் இதழில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் பயன்பெறும் வகையில் முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டம் (CMCHIS) பற்றிக் காண்போம்.

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டம் (CMCHIS)

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டமானது, யுனைடெட் இந்தியா இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட் நிறுவனத்துடன் இணைந்து தமிழ்நாடு அரசால் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

தமிழ்நாட்டில் வசிக்கும் குடும்பங்களில், குடும்ப ஆண்டு வருமானம் ரூ.1,20,000/-க்கு குறைவாக உள்ள குடும்பங்கள், முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் பயன்பெற தகுதியுடையவர்கள்.

பயனாளி மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறுவது தொடர்பான அனைத்து செலவுகளையும் இத்திட்டம் பூர்த்தி செய்கிறது.

குடும்ப உறுப்பினர்கள் தனித்தனியாகவோ அல்லது கூட்டாகவோ ஆண்டொன்றுக்கு ரூ.5,00,000/- வரை மருத்துவ காப்பீடு உதவியை பெறலாம்.

கல்லீரல், சிறுநீரகம், இதயம், எலும்பு மஜ்ஜை மற்றும் நுரையீரல் போன்ற உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்பட்சத்தில், உரிய மருத்துவ வல்லுநர் குழுவிடம் ஒப்புதல் பெற்று, அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகளின் மூலம் ரூ.22.00 இலட்சம் வரை காப்பீட்டு பலனை பெறலாம்.

இத்திட்டம் 271 அரசு மற்றும் 866 தனியார் மருத்துவமனைகள் மூலம் தகுதியான நபர்களுக்கு தரமான மருத்துவ சேவையை வழங்குகிறது.

பாலிசியின் காலம் ஒரு வருடம் (ஜனவரி முதல் டிசம்பர் வரை)

"குடும்பம்" என்பது தகுதியான உறுப்பினர் மற்றும் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள், அதாவது; தகுதியான நபரின் சட்டப்பூர்வ மனைவி, தகுதியான நபரின் பிள்ளைகள் மற்றும் தகுதியான நபரின் பெற்றோர்கள், மேற்கூறியவர்களைத் தவிர, வேறு யாரேனும் குடும்ப அட்டையில் இடம் பெற்றிருந்தால், அந்த நபர் குடும்பத்தில் உறுப்பினராக இருப்பதாகக் கருதப்படும். மேலும் உறுதிப்படுத்தல் தேவையில்லை.

இத்திட்டத்தின் கீழ் பயன் பெறுவதற்கு முன்னர் உடல்நலப் பரிசோதனை தேவையில்லை.

இத் திட்டத்தில் நோய் கண்டறிதல் மற்றும் அதன் தொடர்ச்சியாக வழங்கப்படும் சிகிச்சைகளுக்கான செலவு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

இத்திட்டத்தில் பதிவு செய்ய, கிராம நிர்வாக அலுவலர் / வருவாய் அதிகாரிகளிடம் பெறப்பட்ட வருமானச் சான்றிதழ், பொது விநியோக திட்டத்தின் கீழ் வழங்கப்பட்ட புதிய ஸ்மார்ட் கார்டு (குடும்ப அட்டை), ஆதார் அட்டை மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட குடும்பத் தலைவரின் சுய அறிக்கை (Self – Declaration) ஆகிய ஆவணங்கள் தேவை.

CMCHIS திட்டத்தில் பதிவை சரிபார்த்தல்:

www.cmchistn.com என்ற இணைய தளத்தில், உறுப்பினர் தேடல் (member search) என்பதை கிளிக் செய்யவும்.

URN எண், ஸ்மார்ட் குடும்ப அட்டை மற்றும் பிற விவரங்கள் தொடர்பான தகவல்களைக் கேட்கும் பக்கத்தை நீங்கள் காண்பீர்கள்; அதில் ஸ்மார்ட் குடும்ப அட்டை விபரத்தை உள்ளீடு செய்து தேடு என்பதை கிளிக் செய்ய வேண்டும்.

ஏற்கனவே பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தால் தொடர்புடைய உறுப்பினர் பதிவு விபரங்கள் காட்டப்படும்.

அந்த பக்கத்தில் மின் அட்டையை உருவாக்கு (Generate e card) என்பதை கிளிக் செய்யவும்.

மின் அட்டையை, கணினியில் சேமித்து அச்சிட்டு பயன்படுத்தலாம். மின் அட்டையில் உள்ள URN எண் மூலம் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவமனையில் இத்திட்டத்தின் கீழ் சிகிச்சை பெறலாம். இந்த URN எண்ணை பயன்படுத்தி இ-சேவை மையங்களில் மருத்துவ காப்பீடு அட்டை நகலை பெறலாம்.

தொடரும்...

தக்காளி அடை

அரிசி, தக்காளி மற்றும் வெங்காயம் போன்ற பொருட்களை கொண்டு செய்யப்படும் தக்காளி அடையை பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவர். இட்லி அரிசி உபயோகப்படுத்துவதால் இந்த அடை மிகவும் மென்மையாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

தேவையானப் பொருட்கள்

இட்லி அரிசி 1 கிலோ, நாட்டுத் தக்காளி 5, பெரிய வெங்காயம் அல்லது சாம்பார் வெங்காயம் 1/2 கிலோ, சோம்பு 2 மேஜைக்கரண்டி, காய்ந்த குண்டு மிளகாய் 5, தேங்காய் 1/2 மூடி, கருவேப்பிலை சிறிது, பச்சை கொத்தமல்லி சிறிது (அதிகம் சேர்த்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்), பெருங்காயம் 1 சிட்டிகை, நல்லெண்ணை, தண்ணீர் மற்றும் உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் இட்லி அரிசியை போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி குறைந்த பட்சம் 5 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். தக்காளியை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஐந்து மணி நேரம் கழித்து ஊற வைத்துள்ள அரிசி நன்றாக கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அரிசியை நன்றாக வடிகட்டி கிரைண்டரில் போட்டு அத்துடன் அரிந்து வைத்துள்ள தக்காளி, காய்ந்த குண்டு மிளகாய், சோம்பு, உப்பு மற்றும் லேசாக தண்ணீர் தெளித்து அரைக்கவும். மாவு மசாலா வடை பதத்தில் அதாவது கரகரவென்று அரைபட்டவுடன் கிரைண்டரை நிறுத்தி விடவும். இல்லையென்றால் மாவு மையாக அரைத்துவிடும் மற்றும் சுவையாக இருக்காது. அதனால் கிரைண்டரை நிறுத்தி மாவை வழித்து எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.

வெங்காயத்தை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அரைத்த மாவு பாத்திரத்தில் அரிந்த வெங்காயம், துருவிய தேங்காய், கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி மற்றும் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைக்கவும். அடுப்பின் அருகே ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அடை மாவை எடுத்து இரண்டு முறை தோசை கல்லில் போட்டு கையால் வட்டமாக தட்ட வேண்டும். அடையை தட்டும் போது தண்ணீர் தொட்டு தட்ட வேண்டும் அப்பொழுது தான் தோசை கல்லின் அனல் கையை சுடாது மற்றும் எளிதாக தட்டவும் முடியும்.

தட்டியவுடன் அடையை சுற்றி நல்லெண்ணையை ஊற்றி வேக வைக்கவும். இட்லி பானையின் மூடியை எடுத்து அடையை மூட வேண்டும். இப்படி செய்வதால் அடை சீக்கிரமாக வேகும் இல்லை என்றால் வேகுவதற்கு சிறிது நேரமாகும் அவ்வளவுதான். சிறிது வெந்தவுடன் அதாவது 4 நிமிடம் கழித்து திருப்பி போட்டு வேக வைக்கவும். மறுபடியும் அடையை சுற்றி நல்லெண்ணையை ஊற்றவும். பிறகு இட்லி பானையின் மூடியை எடுத்து அடையை மூட வேண்டும்.

4 நிமிடம் கழித்து இட்லி பானையின் மூடியை எடுத்து பார்த்தால் நல்ல பொன்னிறமாக அடை இருக்கும். அதன் பின் அடையை எடுத்து ஒரு தட்டில் வைக்கவும். இப்படியாக மீதம் உள்ள மாவையும் அடையாக செய்யவும். மிஞ்சினால் கவலை வேண்டாம். மீதமுள்ள மாவை ஃப்ரிட்ஜில் ஃப்ரீஸரில் வைத்து மறுநாள் உபயோகிக்கவும்.

இந்த சுட சுட அடையுடன் தேங்காய் சட்னி மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம் இல்லை என்றால் வெறுமனே சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு

இந்த அடையை சூடாக சாப்பிடும் போது மிகவும் சுவையாக இருக்கும். அதுவும் தேங்காய் சட்னியுடன் சாப்பிட்டால் இன்னும் சுவையை கூடும். அடையாக சாப்பிட விருப்பம் இல்லை என்றால் தண்ணீர் ஊற்றி, தோசை மாவு பதம் வரும் அளவிற்கு கலந்து தோசையாகவும் சுட்டு சாப்பிடலாம். இந்த அடை மாவு அளவு 6 பேர் சாப்பிடக் கூடியது.

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by B. RAJKUMAR, RASI GRAPHICS PRIVATE LTD, 40.Peters Road, Royapettah, Chennai - 600014. Published from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034, Editor : S. CHINNAPPAN.

பென்சில், பேனா விவரம்

- தாவர விதைகளைப் பொருத்திய பென்சில் மற்றும் பேனா
- பூ விதை மற்றும் பிற தாவர விதை பொருத்தப்பட்டுள்ளது
- பல்வேறு வண்ணங்களில் கிடைக்கின்றன
- பயன்படுத்தி தூக்கியெறியும் போது அதிலுள்ள விதைகள் பூமியில் முளைக்கும்
- சிறுவர், சிறுமியருக்கு மிகவும் பிடிக்கும்

பெயர்: **ஜூப்பிட்டர் பென்சில்ஸ்**

ஊராட்சி: **தேவரப்பன்பட்டி**

வட்டாரம்: **ஆத்தூர்**

மாவட்டம்: **திண்டுக்கல்**

தொழில்: **பசுமை பென்சில் பேனா தயாரிப்பு**

தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

5வது தளம், திருவிக தொழிற்பேட்டை, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை- 600032, தமிழ்நாடு

(044) 434 43200 tnrtpstate@gmail.com www.vkp-tnrtp.org VKPTNRTP VKP_TNRTP VKP_TNRTP

RNI NO .TNTAM/1999/02733 - TAMIL NADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS.1569 / 2023
Reg.No. TN/CH/(C)/455/2024-2026 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564 / 2024-2026
Date of Publication : 1st Week of the every month Posted between 8th – 14th December 2024 Posted at Patrika Channel, Egmore.

TNULM
TAMIL NADU URBAN LIVELIHOODS MISSION
Empowering Lives

மீனை சுத்தம் செய்து தர வேலையை செய்யுறோம்.
இதுல வர வருமானத்துல தான் வாழுறோம்.

TNULM மூலமா சுத்த செஞ்ச மீன் கழிவுகள் பயன்படுத்தி மீன் அமிலம் தயாரிச்சா கூடுதல் வருமானம் வரும்ணு சொன்னங்க. நாங்களும் பயிற்சி மூலம் தெரிஞ்சிகிட்டு மீன் அமிலம் தயாரிச்சிட்டு இருக்கோம்.

இப்ப சந்தை வாய்ப்பை உருவாக்க முயற்சி செஞ்சிட்டு இருக்கோம்.

"உன்னையே நீ நம்பு ஒரு நாள் உயர்வு நிச்சயம்"

மேலும் விவரங்களுக்கு
வாழ்வாதார உதவி அழைப்பு எண்
155 330 ல் தொடர்பு கொள்ளவும்