

Pieces of Malankara

500+
Crore Business

35000+
Happy Members

18000+
Depositors

26000+
Loanees



See Page - No 12

Gold Coin to The Winner

Malankara Credit Society Christmas Celebration 2022





MALANKARA CREDIT SOCIETY LTD

REGD. OFFICE: 4th FLOOR, WEST FORT TOWER, WEST FORT JN., THRISSUR, KERALA-680004
REG. NO. MSCS/CR/297/2008

MALANKARA MULTI STATE CO-OPERATIVE CREDIT SOCIETY LIMITED
Registered Under
MINISTRY OF CO-OPERATION, GOVT. OF INDIA

www.mmsccs.com

info@mmsccs.com

Toll-free: 1800 313 1223



BOCHE

(Dr. BOBY CHEMMANUR)
812 Km. Run Unique World Record &
Guinness Record Holder : World Peace
Social Worker | Spiritualist | Author | Motivational Speaker
Chairman & Managing Director Boby Group of Companies

PETALS

of Malankara

Corporate Monthly E-Magazine of
Malankara Credit Society

Printed and Published by:

Mr.Jisso Baby

CMD

Editorial Board

Chief Editor

Mrs.Mariyama Pious

Vice Chairman

Associate Editor

Mr. Jose Mohan

Vice President

Members

Christo Johny

Anjali VR

Krishna KK

Anjali KV

Sadhik Aboobaker

Design & Layout

Domson Simon

Objectives:

TO

- Instil a sense of belonging and involvement
- Appreciate and upload the achievements
- Act as a communication medium
- Increase the professional competence

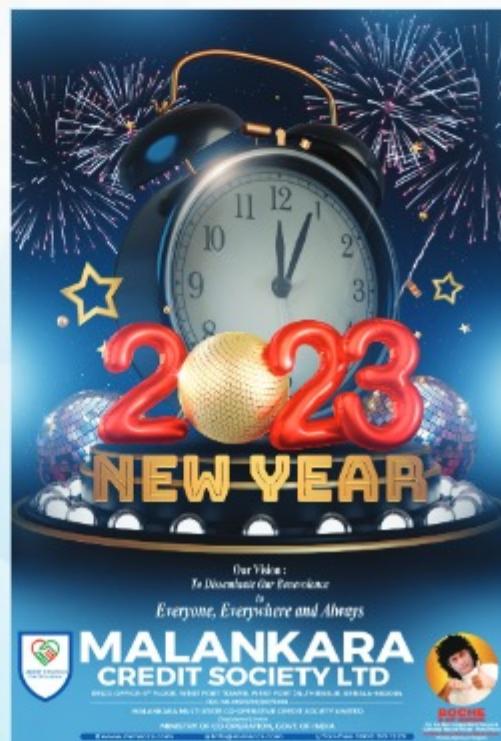
Lucky Draw Contest for Malankara Members

**GOLD COIN
to the winner**



Malankara Credit Society
employees are not eligible
for the contest

Please read the EMagazine to qualify for lucky draw contest.



MESSAGE



Jisso Baby
CMD

Request for all members

**ബഹുമാനിക്കപ്പെട്ട അദ്ധ്യക്ഷൻ, വകുപ്പ് കോടിക്കണക്കിന്
ജനങ്ങൾക്ക് ഒരു നൂറ്റാം ചെച്ചുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ
പ്രവർത്തിക്കുക**

4500 കോടി രൂപയുടെ വിസ്തീര്ണ ടാർഡ് 2024 ഡിസംബർ 31നുള്ളിൽ കൈവരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ മലകൾ കെട്ടിട് സാഖാബന്ധി ഈ
ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് ചുവട്ടു വെച്ചിരിക്കുകയാണ്.

ഈ ശത്രിയിൽ അംഗങ്ങളിലേക്ക് കൂടുതൽ അടച്ചൻ കൊണ്ട് നിലവിലുള്ള അംഗങ്ങൾക്കും പരാമർശ പോകുന്ന അംഗങ്ങൾക്കും സേവനം
നൽകകായി ഡിജിറ്റൽ ആയും പ്രിഞ്ചൽ ആയും ഉള്ള വാതിലുകൾ മലകൾ കെട്ടിട് സാഖാബന്ധി അംഗങ്ങൾക്കായി തുന്നാട്ടിരിക്കുകയാണ്.
വിസ്തീര്ണ വളർത്തുന്നതിന് വേണ്ടി മാർക്കറ്റിനായാണ് എറബും കൂടുതൽ പിലവുകൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മൂലം വിസ്തീര്ണകാരും പെയ്മു
കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അത് പത്രം, ടീവി, മറ്റ് സ്റ്റോർസുമായിക്കൂട്ടുകൾ അംഗങ്ങൾ പ്രതിലും പിലവഴിച്ചു കൊണ്ട് പ്രേരണങ്കരാണും അത് പഴി വിസ്തീര്ണ
കൂട്ടാനും അവർ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

എന്നാൽ മതിൽ നിന്നും പുതുന്നത്തായി മലകൾ കെട്ടിട് സാഖാബന്ധി വളരെ പിലവ് കുറഞ്ഞ നൃത്ത മർക്കറ്റിൾ ശത്രിയിലൂടെ
അംഗങ്ങൾക്ക് സാഖാബന്ധിയുടെ ദൈഹാസിനി ഫ്രീഡാക്കളും സാഖാബന്ധിയുടെ ലോൺ ഫ്രീഡാക്കളും വിൽക്കുന്നതിൽ പൂരിച്ച അംഗങ്ങൾക്ക്
സാഖാബന്ധിയുടെ കൂടുതൽ ശൈയരുകൾ മാറ്റു കൊണ്ട് കൂടുതൽ ലഭ്യപ്പിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയും നൽകുന്നു.

ഞാമത്തെ പിലവ് കുറഞ്ഞ മർക്കറ്റിൾ ശത്രിയാണ് സൗഖ്യത്ത് ശീഡിയ പഴിയുള്ള മർക്കറ്റിൾ. സ്വന്തമായി സാഖാബന്ധിക്കുള്ള ആധുനിക
വണ്ണബന്ധന പഴിയും സൗഖ്യത്ത് ശീഡിയ പ്രാദുഹേമുകളായ പ്രോംബുകൾ, ഹാൻസ്രൂഹാം, യൂട്ടുബ് പഴിയും സാഖാബന്ധിയുടെ ദൈഹാസിനിയുടെ കൂടുതൽ
ലോൺകളെയും ശൈയരുകളെയും പറ്റയുള്ള പിലവാം വിഭാഗത്തിൽ അധിക പണചുല്പിലൂടെ തന്നെ അംഗങ്ങളിലേക്കും എത്തിക്കാൻ
സാധിക്കുന്നു. തന്മുള്ള അംഗങ്ങൾക്ക് സമയാശയങ്ങളിൽ സാഖാബന്ധിയുടെ റിക്കേഴ്പ്പാംഗങ്ങൾക്കും ലഭിക്കുന്ന കൂടിയ പാരിശ മുത്തയാണോ അതു
പോലെ തന്നെ കൂടാൻ പലിടക്ക് ലോൺകൾ ലഭിക്കുമ്പോൾ വിവരവും ശൈയരിനു കിട്ടുന്ന ലഭ്യപ്പിരിയും വളരെ പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലെക്കാൻ
സാധിക്കുന്നു. മുഖിട്ടയാണ് ഞാമത്തെ ശത്രി മുടലെടുക്കുന്നത്. ഈ കാര്യത്തെ അംഗങ്ങൾ മനസ്സിലെക്കുന്നത് പഴി അവർക്ക് അവരുടെ ബോധുകൾ
ക്രൈസ്തവുകളെയും മറ്റും സാഖാബന്ധനയെ പരി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നും റിക്കേഴ്പ്പാംഗത്തിലേയും ലോൺ സാകരണ്ണലേയും പാഠനു
സേവനം നൽകുന്നതിനായി സാധിക്കുന്നു. അതുമുതൽ അംഗങ്ങൾ പൂതിയ അംഗങ്ങൾക്കുള്ള സേവനം നൽകുന്നത് പഴി അവർക്ക് നല്ല
പരമാണ് ലഭിക്കുന്നു. ഈ ശത്രി ശത്രിയിൽ മറ്റ് പാസ്റ്റിനും മർക്കറ്റിൾ വേണ്ടി പിലവഴിക്കുന്ന പലിയ പലിയ തുകകൾ പിലവഴിക്കാതെ തന്നെ
സാഖാബന്ധിക്ക് ചുവുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് 500 കോടിയും, 500 കോടിയിൽ നിന്ന് 4500 കോടിയിലേക്ക് വിസ്തീര്ണ വളർത്തുന്നും സാധിക്കും.
അംഗങ്ങൾ വിസ്തീര്ണ പെയ്മുന്നത് പഴി മർക്കറ്റിൾ വേണ്ടി പിലവഴിക്കുന്ന പലിയ തുക പിലവഴിക്കാതെന്നു മുലം സാഖാബന്ധിക്കു വർഷം വർഷം
കൂടുതൽ ലഭം ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കുകയും, ഈ ലഭം നിലനിൽക്കു പിലവഴി അംഗങ്ങൾക്ക് വിൽച്ചു നൽകാനും സാധിക്കുന്നു. ലുതുപാടിൽ മലകൾ
കെട്ടിട് സാഖാബന്ധി, കോഓപ്പാറ്റിൾ ഫ്രീഡാം അംഗങ്ങൾക്ക് വിൽച്ചു നൽകാനും സാക്ഷാത്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ 2023ൽ സാഖാബന്ധിയുടെ മൂലം അംഗങ്ങളുടെയും സഹപ്രവർത്തകരുടെയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്ന എന്ന് ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്,
നന്ദകൾ നേരിച്ച് കൊണ്ട്
ഒന്നിലും വേണി



Jose Mohan C.J.
Vice President



WHO IS A WHISTLE-BLOWER IN AN ORGANISATION?

An organisation grows and works like an artificial person. Organisation is represented by numerous employees doing different functions depending upon the skills required for its growth. Each small group of workers will have a supervisor and when the organisation grows, a group of supervisors will have supervisors and this continuum at its apex is managed by a Chief Executive officer (CEO) which can be a Managing Director also representing its Board of Directors. Organisation can be a manufacturing, trading, Insuring, financing, banking company, where chances of mistakes by the employees during its operations are always there. So all organisations appoint Auditors to verify the transactions in cash or transfer where chances of income leakage are many or it can lead to future loss due to aberrations from the rules of the company. Their scope of work is to ensure that the employees and departments were working as per the policies, guidelines and instructions of the organisation. In case any anomalies are detected, they report to the headquarters and the concerned department gives instructions to rectify the mistakes and takes appropriate actions against the erring employees or departments.

Apart from the audit where the mistakes happened due to carelessness but without any mal intention, there are cases where the deviations from the rules are intentionally made to earn undue advantages against the ethics of the company and law of the land. An example is negotiating the rates of purchase and sale with a fixed commission to self instead of bargaining better rates for the company. Receiving valuable gifts, pecuniary benefits etc. to conclude shady deals which always goes against the interest of company. In short, any corrupt activity of our employees at any level or our business associates, shareholders etc. in any organisation, has to be brought to limelight and arrested immediately. In order to find out such instances all companies are vigilant and normally, a vigilance department works in all growing organisations. Vigilance department officials themselves may not be able to locate such instances in a huge company with large networks. In such cases they encourage honest employees as informers with identity or without identity and sometimes awards are declared for those who give valuable information. This is prevalent in key government departments also. There are cases where a rival of the corrupt employee may become an informer when they are not personally benefited. Though such information is valuable to the organisation but such informers have to be under the scan by the vigilance department as he is also a potential person for such malicious activity in future. But genuine and honest informers who do this without identity to others are called whistle-blowers. Such people are the assets of a company and have to be honored publically or in person whatever way the organisation decides but they are the real assets of the company. The last but not the least is mitigation of similar incidents in future in which the management has to take action immediately failing which all these exercises will be in futile.

മാനവീയത്തെ- മോല്യ്

മുൻഗെ ഹോരട്ടേഡു എല്ലുക്കു കംബക്കേ യാർഹോ ഒംദു ചോദ്രോ നേതു ഹാകിദ്ദുരു. അദരല്ലെ എന്നു ബർദിരബഹുദു എംദു കുത്തോക്കല ഉംടായിയു ഹത്തിര ഹോറി നോറിദരെ അദരല്ലെ ബർദിത്തു-

അ രസ്തയല്ലെല്ലു ഒവത്തു രൂപായിയുമു കഴേദുക്കോംഡിദ്ദേനേ നിമുഗെ യാരിഗാദരോ സിക്കുർ, അ വിജാസദല്ലീരുവ നനഗെ തലുപിസി. നന്നു കണ്ണിന ദ്രഷ്ടി, തുസു മുംജാഗിദെ ദയവിച്ചു സഹായ മാറി.

നാനു ആവിജാസവനു ഗമനിസിദെ അല്ലീരുവ വ്യക്തിയുമു നോറേഡബേകു എംദു ബലവാഗി അനിസിതു. ആവിജാസദ ബളി ഹോദാഗ ഗുഡിസലിനംതെ മുനയു മുംദെ മുദുകിയോബ്ദജു കുളിത്തിദ്ദുജു. ആകെ ബസവളിഡിദ്ദുജു നാനു ബരുത്തിരുവ സദ്ദനു കേളേ യാരു? എംദജു നാനു അജി, അ ദാരിയല്ലെ ബരുവാഗ ഒവത്തു രൂപായി സിക്കിതു. കർംട്ടോ കംബദ മേലേ ബർദെ ചോദ്രോ നോറിദെ. നിമുഗെ കോച്ചു ഹോഗോണ എംദു ബംദെ അംദെ.

നന്നു മാതു കേളേ അവളു ക്കൊണ്ടു തേവവാദപ്പ. അഗാഗലേ 40-50 മുംഡി ബംദു ദാരിയല്ലെ തമുഗെ ഒവത്തു രൂപായി സിക്കിത്തെംദു കോച്ചു ഹോറിഡാറു. അഞ്ചുക്കൂ, ആ കർംട്ടോ കംബദ മേലേ നാനു ചോദ്രോ നേതു ഹാകിലു, നനഗെ ഓടലു ബർയലു ബരുവുഡിലു, എംദജു. പരവാഗിലു ഒവത്തു രൂപായി ഇച്ചുകോളേ എംദെ.

നീവു ഇല്ലിന്ദ ഹോഗുവാഗ ആ കംബദ മേലേ ബർദെ ചോദ്രോ തേഗെന്താകി എംദു നന്നുമു വിനംതിസിദജു. സോജിഗവെംദരെ തന്നുമു നോറെലു ബംദവരിഗലു ചോദ്രോ അനുമു തേഗെന്തു ഹേളുത്തിദ്ദുജു. ആദരെ യാരൂ ഹാഗെ മാറിരലീലു.

നാനു വാപ്സ ബരുവാഗ യോചിസലാരംബിസിദെ, കർംട്ടോ കംബദ മേലേ യാരു അ ചോദ്രോ തേഗുലി ഹാകിരബഹുദു... തന്നുമു നോറെലു ബംദവരിഗലു അദനുമു തേഗെന്തു ഹാകുവംതെ ഹേളുത്തിദ്ദുജു. ആദരെ യാരൂ ഹാഗെ മാറിരലീലു....

യാർഹോ ഒബ്ദുനിഗെ ആ മുദുകിഗെ സഹായ മാദബേക്കേംദു അനിസിരബേകു, ആതെ ചോദ്രോ അനുമു ഹാകിരബേകു....

ഒബ്ദുരിഗെ സഹായ മാദബേകു അനിസിദരെ എഞ്ചോംദു ദാരിഗളിവെയലു.

അഞ്ചോളുത്തിഗെ യാർഹോ കർഡംതായിതു. സാരാ അ അഡ്സ നല്ലീരുവ വ്യക്തിയുമു ബേം മാഡുവുദു ഹേഗേ? അല്ലിഗെ ഹോഗുവുദു ഹേഗേ? നനഗെ ദാരിയല്ലെ ഒവത്തു രൂപായി സിക്കിതു അവരിഗെ തലുപിസബേകാഗിദെ എംദു ദാരിക്കോക്കനോബ്ദു ഹേളിദ

നാനു ഗദ്ദിതനാദെ

മാനവീയത്തെയു കോരതെ മാത്ര എംദിഗോ ബത്തുവുഡിലു,.., അദു എല്ലുദരലു, ജിനുഗുത്തുലേ ഇരുത്തുദെ എംബ മാതു എഞ്ചു സത്തേ അല്ലുവേ...

SHASHIDHARA
BDM - Bangalore RO





RALIKA PR

Senior Executive -
Agriculture Hydroponics

വെണ്ട



PETALS
of Malankara

ലോഡിംഗ് ഫിംഗർ അലൈക്കിൽ ടെക്ക്/ഡിംഗ്/ വെണ്ട എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു, ഇത് ഇന്ത്യയിലെ ഒരു പ്രധാന പച്ചക്കി വിളയാണ്. ഉഷ്ണജാലിലൂം പ്രദേശങ്ങളിലൂം മിതമായ പ്രദേശങ്ങളിലെ ചുടുക്കുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലും ഇത് വളരുന്നു.

100 ഗ്രാം ടെക്ക്യൂഡിസ്യൂമായ വെണ്ടയുടെ പൊക്കക്കുള്ളം 1.9 ഗ്രാം പ്രൈട്ടിൻ, 0.2 ഗ്രാം കെട്ടുകൾ, 6.4 ഗ്രാം കാർബോഫോറേറ്റ്, 0.7 ഗ്രാം ധാരുകൾ, 1.2 ഗ്രാം നാരുകൾ എന്നിവ നൽകുന്നു.

സീസൺ:

ഘുണം - ഓഗസ്റ്റ്, ഓസ്റ്റ് - മാർച്ച് മാസങ്ങളിൽ വെണ്ട കൃഷി ചെയ്യാവുന്നതാണ്

കാലാവസ്ഥ:

വളരുന്ന കാലാവസ്ഥയിൽ, നിംബു ഉാളുമല സീസൺ ആവശ്യമാണ്.

ഖാർഷമുള്ള അവസ്ഥയിൽ, ഇത് നല്ല വില്ലാർ നൽകുന്നു.

22 - 35 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യൂൽ താഴ്യവുള്ള വിതരുകൾ മുളക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

20 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യൂൽ താഴ്യവുള്ള വിതരുകൾ മുളക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

ഹന്തേശ് : സർക്കിർത്തി, അർക്ക അനാമിക, ആനക്കാവൻ, അഞ്ചിത്ത



മല്ലിന്റെ ആവശ്യകത:

എല്ലാത്തരം മല്ലിലും ഇത് നന്നായി വളരുന്നു.

ഹന്തിന്റെ കൃഷിക്ക് മണം കലർന്ന പശ്ചിമാശി മല്ലി കലിമല്ലി കലർന്ന മല്ലിമാണ് എറ്റവും നല്ലത്.

പെട്ടെന്ന pH 6 - 6.8 ആണ്. ഉയർന്ന വൈബാഹ്യമുള്ള മല്ലികൾ അടിക്കായി

പിതിൻ നിരക്കും വിതയ്ക്കുന്ന സമയവും:

വോൽക്കാലത്ത്, പിതിൻ നിരക്ക് പൊക്കിൻ 5 - 5.5 കിലോഗ്രാം ആണ്.

മഴക്കാലത്ത് പിതിൻ നിരക്ക് പൊക്കിൻ 8 - 10 കി.ഗ്രാം ആണ്.

പിതിൻ പാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് 6 മണിക്കൂർ സ്പുഷ്ടീയാമേണസ് (0.1%) ലായൻഡിൽ മുകിവയ്ക്കണം. വിതയ്ക്കുന്നതിന് 3 - 4 ദിവസം മുമ്പ് കുതിർത്ത് നന്നയ്ക്കുന്നത് വളരെ മുൻ്നാം ചെയ്യാം.

എക്കോഡ് 4 - 5 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ വിതയ്ക്കും മുളക്കും

മാരിപ്പ് സീസൺ ശീറ്റ് 60 : 30 സൊറ്റിംഗ് അക്കലതിലും പേരംകാലത്ത് 30 : 30 സൊറ്റിംഗ് അക്കലതിലും നടവുന്നതാണ്

ജീലംപാചനം:

വോൽക്കാലത്ത്, വിളകൾക്ക് വേഗത്തിലുള്ള വളർച്ചയുടെ മല്ലിൽ ഉചിതമായ ഖാർഷം ആവശ്യമാണ്.

സീസണിലുള്ളിലും സ്ഥിരതയുള്ള ഖാർഷം നൽകുന്നതിനാൽ ഡിസ്കോംഡൈസ് വിളകൾക്ക് ഏറ്റവും ഉപയോഗപ്രമാണം.

വളർച്ചയുടെ ഫ്രെം ഐട്ടുത്തിൽ ഒരു ദിവസത്തോട് 2.4 ലിറ്ററാണ് വിളയുടെ പ്രതിനിധി ഒരു ആവശ്യം.

വളർച്ചയുടെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ഐട്ടുത്തിൽ ഇതിന് പ്രതിനിധി 7.6 ലിറ്റർ ആവശ്യമാണ്.

വിളവട്ടുകൾ:

നടപാടി ശേഷം 35 - 40 ദിവസം മുതൽ പുരികാർ തുടങ്ങും. കായ്കൾ 23 ദിവസ് നിലമുള്ളഭോഗം മുതൽ 55 - 65 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ വിളവട്ടുകൾ ആരംഭിക്കുന്നു. ഈ ഐട്ടുത്തിൽ കായ്കൾ മുഖ്യമാണ്. കായ്കൾ വളരെ വേഗത്തിൽ 23 ദിവസം കുടുമ്പം വിളവട്ടുകൾ.

കായ്കൾ ചെടിയിൽ പാകമാക്കുന്നത്, കാബണം ഇത് കുടുമ്പം കായ്കൾ വളരുന്നതിന് തടസ്സമകൂക്കയും ചെടിയുടെ ഉത്പാദനം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

വരുമാനം:

വില്ലാർ വോൽക്കാലത്ത് പൊക്കിൻ 5 - 7 ദിവസം മഴക്കാലത്ത് പൊക്കിൻ 8 - 10 ദിവസം വരുമാനബന്ധിക്കുന്നു.



வளைங் ஜியோ

விவரங்களை வசீதாகக் கொடுத்து நினைவு செய்து விடுவது மிகவும் என்று தெரிகிறது. மொசீதியானது ஒரு நேரங்களிலேயே உடன் மாறாத கிடீடு உடன் கொண்டிருப்பது. ஏனென்றால் கவுதிய நிலை போலூடு உரக்கை கொண்ட ஏற்றுப்பாடு. என்ன ஜான்தி விரும்புவது மிகவும் கவுதிய நிலை போலூடு உரக்கை கொண்ட ஏற்றுப்பாடு. பிரதான உற்பத்தி மிகவும் கவுதிய நிலை போலூடு உரக்கை கொண்ட ஏற்றுப்பாடு. பிரதான உற்பத்தி மிகவும் கவுதிய நிலை போலூடு உரக்கை கொண்ட ஏற்றுப்பாடு. பிரதான உற்பத்தி மிகவும் கவுதிய நிலை போலூடு உரக்கை கொண்ட ஏற்றுப்பாடு.

ஹூக்

கூக்ளா...
பிஸ்பிழி கேரிகாஸ்தூக்கா
பூசை ஹோல்...
பாக்ளா...
தெல்லை நில மாநாதில் பாக்கா
பாஸை ஹோல்...
பாடல்...
கேஸ்கிக்கெல்லக்கிலு ஹான
கயில்லை ஹோல்...
ஏந்தல்...
ஏஷாலை காக் காட்டுன
வயில்லை ஹோல்...
ஏந்தல்...
ஹிலைஸ் க்ஷியுன
கெல்லை ஹோல்...
சிரிக்காறு



SINSHA RUDRA
Executive - Operations



உணவை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றுவோம்

நாம் அனைவரும் உண்ணும் உணவு சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று தான் விரும்புவோம். சுத்தமான உணவை சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருப்போம். அதனை பின்பற்றுவது சற்று கடினமான விஷயம் தான்.

நாம் சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள் எவை, சாப்பிடக் கூடாத உணவுகள் எவை என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை தொடங்க நினைப்போர் பின்பற்ற வேண்டிய சில வழிமுறைகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆரோக்கியமான உணவுகள்:

1. சுத்தமான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுவது டைப் 2 நீரிழிவு நோய் மற்றும் உடல் பருமன் உள்ளிட்ட பல வாழ்க்கை முறை பிரச்சனைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

2. அதிக அளவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்:

ஒவ்வொரு பருவகாலத்தில் கிடைக்கும் பழங்கள் மற்றும் காய்களை நாம் உணவில் பயன்படுத்தவேண்டும். அதிலும், சுத்தம் என்று வரும்போது, அவை இயற்கை விளைபொருட்களாக இருக்கல் வேண்டும். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மிகவும் ஆரோக்கியமானவை மட்டுமின்றி, ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தவை. இவை நமக்கு நிறைய நன்மைகளைத் தரும்.

3. குறைந்த அளவு இறைச்சி:

மட்டன் மற்றும் சிக்கன் போன்ற இறைச்சிகள் ஆரோக்கியமானதாக இருந்தாலும்கூட, அதனை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்வது கெட்ட கொழுப்பை உங்களின் உடலில் சேரச் செய்யும். குறைந்த அளவு இறைச்சியை உண்ணும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. நாம் உண்ணும் இறைச்சி சுத்தமான மற்றும் புதிய இறைச்சி தானா என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. முழு தானிய உணவுகளை தேர்வு செய்யுங்கள்:

முழு தானிய உணவு வகைகளை சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லது மற்றும் ஆரோக்கியமானவை. முழு தானிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம், செரிமானம் அதிகரிக்கவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கவும் உதவுவதோடு எளிதாக உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவும்.

5. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்:

பேக்கேஜ் செய்யப்பட்ட மற்றும் பாஸ்ட் புட் உணவுகள் செயற்கை ரசாயனங்களால் நிறைந்து இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பது மட்டுமின்றி, பற்றுநோய் ஏற்படவும் காரணமாக அமையும். எனவே பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

இதற்கு எல்லாம் மேலாக சரியான நேரத்தில் சாப்பிடவும், முறையாக உறங்கும் பழக்கமும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அடிப்படையாகும்.

நன்றி: வலைதளப்பதிவு

JANARDHANAN



പരിപുറം

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

കടലപരിപ്പ് 1 കപ്പ്
ചുവന്നുള്ളി 10 എണ്ണം
പച്ചമുളക് 4 എണ്ണം
ഹണി ഒരു ചെറിയ കഷ്ണം
കറിവേപ്പില 2 തണ്ട്
ക്രഷ്ണ് ചില്ലി 2 ടീസ്പുണിൾ
വെളിച്ചെല്ലാ ആവശ്യത്തിന്
ഉപ് പാകത്തിന്



MARIYAMA PIOUS
Vice-Chairman



തയാറാക്കുന്ന വിധം

കടലപരിപ്പ് 2 മണിക്കൂർ വെള്ളം കുതിർത്തുക. അതിൽ നിന്ന് 2 ടീസ്പുണിൾ സപ്പുണിൾ പരിപ്പ് മാറി വെച്ച് ബാക്കിയുള്ളത്
പച്ചമുളകും ഹണിയും ചെരിയും ഒരു തിരുപ്പായി അരച്ചുടുക്കുക. അതിലോക് ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞതും കറിവേപ്പില
അരിഞ്ഞതും ഉപും ക്രഷ്ണ് ചില്ലിയും മാറി വെച്ച് പരിപ്പും ചെരിയും കുഴക്കുക. കുബൈദു ഏടുന്നു ഉള്ളൂകളാക്കി പഞ്ഞി
വെളിച്ചെല്ലായിൽ മൊരിയിച്ചുടുക്കുക.

നെന്തേരാലി തോന്ത്

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

തേങ്ങ തിരുമ്പിയൽ – അര മുറി തേങ്ങ
കാഞ്ഞാരി മുളക് – 4–5 എണ്ണം (പച്ചമുളക് ആയാലും ഉതി)
ചുമന്നുള്ളി – 7–8 എണ്ണം
വെളുത്തുള്ളി – 2–3 അല്ലി
മഞ്ഞൾപൊടി – കാഞ്ഞ ദി സപ്പുണിൾ
കാർബോരി മുളക് പൊടി – അര ദി സപ്പുണിൾ
ഹണി – ഒരു ചെറിയ കഷ്ണം
കുടം പുളി – 2 എണ്ണം



തയാറാക്കുന്ന വിധം

- 1.നെന്തേരാലി കഴുകി ,വ്യത്തിയാക്കി ഏടുക്കുക
- 2.തേങ്ങ തിരുമ്പിയൽ മഞ്ഞൾ, മുളകുപൊടി, കാഞ്ഞാരിമുളക്, ചുമന്നുള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, ഹണി, കറി വേപ്പില ഏന്നിവ ചേർത്ത് ചതച്ചു
എടുക്കുക.
- 3.ഒരു മീൻ ചട്ടിയിൽ / പാനിൽ വെളിച്ചെല്ലാ ദിഡ് (ഭിഡിയം ചുട്ട് ഉതി) ഒരു തണ്ട് കറി വേപ്പില അരുപോലെ വെച്ച് അതിലേക്കു നെന്തേരാലി ചീന്തു
തേങ്ങ അരച്ചുതും കുടം പുളിയും ഉപും ആവശ്യത്തിനു വെള്ളവും ചേർത്ത് അടച്ച് വെവിക്കുക .ഇടക്ക് ഇളക്കണം .
4. വെള്ളം നല്ലത് പോലെ വറ്റി കഴിഞ്ഞ് തി അണാക്കുക.
- 5.അടുപ്പിൽ നിന്ന് ലൂക്കി വെച്ചതിനു ശേഷം ഒരു സപ്പുണിൾ വെളിച്ചെല്ലാ തോന്ത് മുകളിൽ തുവുക, ചട്ടി നന്ന് ചുറ്റിച്ച ശേഷം ഒരു അണ്ണു ചിന്ന്
അടച്ച് വെക്കുക .
6. ചുട്ട് ചോറിൻ്റെ കുടം വിളമ്പാൻ നെന്തേരാലി തോന്ത് തയാറായി കഴിഞ്ഞു.



Aiswarya Sanesh
Executive - Telecalling

വാക്ക്

വാക്കാലങ്ങൾക്കിളി ബന്ധങ്ങൾ
 വാക്കിനുംരക്ഷിപ്പാത്ത ബന്ധങ്ങൾ
 വാക്കിനാസ്ത്രമചില്ലാത്ത ബന്ധങ്ങൾ
 വാക്കിൽ ഒളംപ്പെട്ടുള്ള ബന്ധങ്ങൾ
 കൂദാക്കുന്നതെന്നാൽ കൂദാക്കുന്നതെന്നാൽ
 വാക്കാൽ കിളം ചെല്ലിയ ബന്ധങ്ങൾ
 നേര് എത്രവൈന്നാൽ
 കിളം എത്രവൈന്നാൽ എനിക്കിക്കുന്നില്ല
 നീഞ്ഞു പേരക്കാം കിലം
 അന്ന് സാക്ഷിക്കാൻ കിലം
 ചൊല്ലും വാക്കിനാസ്ത്രവൈ
 അനാസ്ത്രവൈ

NIDHISHA S KUMAR
Customer Relationship Officer - Group Loan



വാർദ്ധക്യം

ജൂണാട്ടു കുറിക്കുന്ന ഓൺ പിക്കലുംകെയും
 സുഖ് കൂട്ടായി റിന്റു, മനപ്പിരാക്കുളു
 ഒരു മക്കിംഗലേ സൈക്കിംഗലേ
 സാലോസബ്സ്ക്യൂത്താനും സംക്രമിക്കുകയോന്നു
 മക്കിൾ കാലിയും കർണ്ണപ്പാട്ടു...
 നെറു യാഹാ സ്പർശഭൂമിൽ പുഞ്ച
 പാളാട്ടാനും മക്കിക്കായ് സംസ്ക്രാഡു
 രൂബിപ്പ് എ മനപ്പിരാക്കുളു റിണ്ടു
 പ്രധാനമാർ പ്രേസാണകുക്കു
 അബർ പഴിയാണേബും ഒരു സാന്ദര്ഭിക്കുളു
 സാം ടെറി ഓലയാർക്കിക്കു
 അരിഞ്ഞു അരിയാക്കുംയും, റാം, പബ്രീസു
 കുട്ടു, മാസ്കുപ്പുൾക്കുമാ, പബ്രീക്കിൾ
 പാധും അബാം റാഡ്യൂഡു, പ്രധാകാരിക്കുടു
 കുറുപ്പും കാരിപ്പുകുമുകു, റാമുക് റാമു
 റാനാൻ കേക, പിട്ടു റാനാനുകു അബർ
 പിപ്പിപ്പുകു, കാലാ, പാരിധു, റാധാകൃഷ്ണു,
 റാധും മിക്കുട്ടുമുഖം...



RAJANA RAJU
CRE- Group Loan

MALANKARA CREDIT SOCIETY BUSINESS MEET 2023



PRODUCT OF THE MONTH

MSD SUPREME - DOUBLING PRODUCT (6 YEARS)

SI No	DEPOSIT AMOUNT	MATURITY VALUE
1	10,000	20,000
2	25,000	50,000
3	50,000	1,00,000
4	1,00,000	2,00,000
5	2,00,000	4,00,000
6	2,50,000	5,00,000
7	5,00,000	10,00,000
8	10,00,000	20,00,000



മലങ്കര വകുപ്പിന് സൊബ്ബെസ്റ്റ് "എ-മാനസിൽ," ഒ പ്രത്യേക
 സ്വല്പം 12 ലക്ഷി ദിവ്യ മനസ വിജയി ശ്രീ ചുവന്നമലി വി,
 വൈസ് ചെയർമാൻ ശ്രീമിതി മരിയു പിയുസിൽ റിന്റ്
 സ്പർശ റാഡ്യൂ ഏറ്റുവാങ്ങുന്നത്.

FUN FROLIC

HAPPY
BIRTHDAY



Needhu

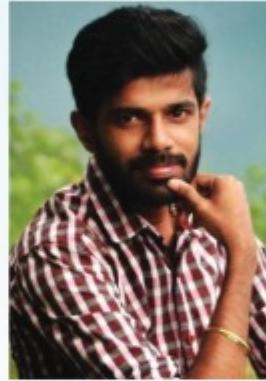
Muhammed
Bashheer

Unnimaya Sajeev

Manjusha

Jayasanker

Swetha



Drishya

Arun Krishna

Athira KG

Blessin Sunny

ArunKumar TP



Induction Program for new employees



11/01/2023 First row(left to right) :- Syama Krishna Das,Hridhya T R, Akhil Raj C, Alphons Francis, Anoop V S,Sooraj M S, Vishnu C R,Sooraj N
Second row(left to right):- Rubeena Kabeer,Neethu V N(Trainer -HR),Jisso Baby(CMD), Jose Mohan C J(V P) ,Sandhya P K(AGM-Finanance)

26/12/2022 From left to right(first row):- Nithin P,Prakashan V K, Keerthy R,Neethu(Trainer - HR)
From left to right(second row) :- Jose Mohan C J(V P), Mariyamma Pious(V C)
Jisso Baby(CMD)

LUCKY DRAW FREE

Contest for Malankara Family

Answer & Win!

1. ഈ മാസത്തിലെ 'Product of The Month' എഴുപ്പേരുണ്ടാണ്?
2. ഈ മാസത്തിലെ 'Product of The Month' എഴുപ്പേരുണ്ടാണ്?

മുകളിലുള്ള എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം നൽകു, 9072597329 എന്ന നമ്പറിലേക്ക് നിങ്ങളുടെ അംഗത്വ ഫോറിയും മുഴുവൻ പേരും മൊബൈൽ നമ്പറും സഹിതം WhatsApp ചെയ്യു
അല്ലെങ്കിൽ media@mmsccs.com ലേക്ക് മുമ്പെയിൽ ചെയ്യുക

നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും

1. മലകുർ കെക്കിട്ട് സൊസൈറ്റിയാണ് ഭാഗം നീറുകെടുപ്പ് മത്സരം നിങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നത്
2. പകെടുകാൻ യോഗ്യത നേടുന്നതിന്, നിങ്ങൾ മലകുർ കെക്കിട്ട് സൊസൈറ്റിയിൽ അംഗമായിരിക്കണം.
3. മലകുർ കെക്കിട്ട് സൊസൈറ്റി ശിവനകാർക്ക് മത്സരത്തിന് അർഹതയില്ല
4. 2023 ഫെബ്രുവരി 5, ഓച്ച്യർ 12 മണി പശ്ച നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തരങ്ങൾ അയക്കാം.
5. എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾകും നിങ്ങൾ ശരിയായി ഉത്തരം നൽകിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഭാഗം നീറുകെടുപ്പിന് അർഹതയുണ്ട്.
6. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ശരിയായി ഉത്തരം നൽകിയ അംഗങ്ങൾക്കിടയിൽ ഇത് നടപ്പിലാക്കും.
7. 2023 ഫെബ്രുവരി 6 നീറുകെടുപ്പിലും വിജയിയെ തിരഞ്ഞെടുക്കും.
8. നീറുകെടുപ്പിലെ വിജയിക്ക് സ്വർഘ്ഗ നാണയം ലഭിക്കും.

DECEMBER - Liability Products

1st



10.5
Lacs

Varun VN
Credit Officer

2nd



5
Lacs

Anjitha B
Customer Care Executive

3rd



3
Lacs

Jose ML
Chief Manager - Operations