

INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER – MARCH 2007

FORECASTING 06-07

Turnover	: 200% ↑
Employment	: 5% ↑
Profitability	: 100% ↑
Rejection Rate	: 100% ↓

TESTIMONIALS

Customers:

Up to January 07	: 213 Nos
Up to February 07	: 219 Nos

Performance: FEBRUARY 07

Turnover growth	: 135.85%
Employment growth	: 06.74% ↑
100% Attendance	: 05.00%

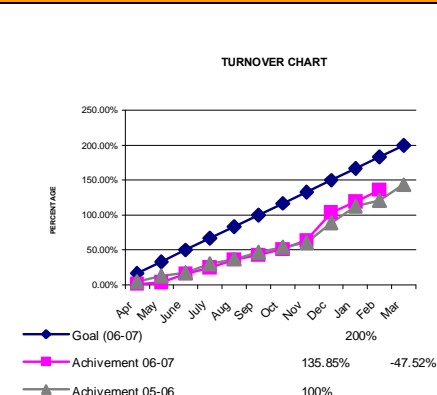
MANAGEMENT

Ms. P.E. Nancy	– Director
Mrs. J. Vanajambika	– Director

KEY PERSONS

Mr. M.P.V. Jeyakumar	- CEO.
Mr. RS. Thangappan	- GM.
Mr. R. Vijaya Sai	- QA.
Mr. M. Suyambu	- Planning.
Mr. T. Amaladhas	- Plating.
Mr. T. Ramesh	- Purchase.
Mr. N. Murugan	- Production.
Mr. RM. Ravichandran	- Marketing.
Mr. C. Sounder Suresh	- Stores.
Mr. C. Babu	- Finance.

ACHIEVEMENT



ஆசை - அன்பு - அருள்

ஆசை:

ஆசை சுய நலமானது. அது தன்னை, தன் மகிழ்ச்சியை முக்கியமாக நினைக்கும். மற்றவரைப் பற்றிய கவலையே அதற்கு கிடையாது. ஆசையுள்ளவர்கள் தன் செயல் பிறரை எப்படி பாதிக்கும் என்று யோசிக்க மாட்டார்கள். மற்றவர்களை கஷ்டப்படுத்தியாவது தான் சந்தோஷமாக இருப்பார்கள்.

குற்றாலத்தில் குளிக்க போகிற ஒருவர் குழந்தை அழாமல் இருப்பதற்காக வாழைப்பழம் வாங்கி குழந்தையிடம் கொடுத்து கரையோரமாக உட்கார வைத்து விட்டு குளிக்கப் போகிறார். நமது முதலாதையர் ஸ்ரீமான் குரங்கு %க்+ என்று பல்லைக் காட்டி குழந்தை முன் வந்து வெடுக்கென்று பழத்தைப் பிடுங்கிப் போகிறார். குழந்தை கூச்சல் போடுகிறது. குரங்கு தன் ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொண்டது. அது குழந்தையை பாதிக்குமோ என்று கவலைப் படவில்லை. ஆசை விலங்குத்தனமானது.

அன்பு:

அன்புள்ளவர்கள் மனிதர்கள். பிறர் உணர்ச்சிகளை மதிப்பார்கள், பிறருக்கு உதவுவார்கள். பிறர் அழுதால் தானும் அழுவார்கள். ஒருவருக்கு உடம்பு சரியில்லை என்றால் ஓடிப்போய் பார்ப்பார்கள். அவர்களுக்கு தேவையான எல்லா உதவிகளையும் செய்வார்கள். ஆனால் அன்பு தான் பிறருக்கு என்ன செய்கிறோமோ அதைப் பிறரும் தனக்குச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்ப்பார்க்கும். %தீர்ப்பாப்பு அன்பின் கெட்ட குணம்.

அருள்:

அருள் என்பது பிறரது நன்மையை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்ட ஓர் உணர்ச்சி. இதனால் தனக்கு என்ன லாபம்? இவன் நமக்கு என்ன செய்வான்? என்று எதையும் எதிர்பாராது உதவுவது அருள்மனம். காரணமற்ற கருணையின் வெளிப்பாடு அருள். சுயநலம் எள்ளவுமின்றி தான் கஷ்டப்பட்டாலும் பிறருக்கு உதவுவோம் என்று உதவும் உயர்ந்த மனம் அருள் மனம்.

மனதில் உள்ள ஆசை மனிதனை விலங்காக்கும். அன்பு மனிதனை மனிதனாக வைத்திருக்கும். அருள் மனிதனை தெய்வமாகவே உயர்த்தி விடும்.

பிறரைக் கெடுத்தாவது, துன்புறுத்தியாவது தான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க நினைப்பது ஆசையின் இலக்கணம். தானும் நன்றாக இருக்க வேண்டும். பிறரும் நன்றாக இருக்க வேண்டும். அதே மாதிரி தானும் கஷ்டப்படக் கூடாது, பிறரும் கஷ்டப்படக்கூடாது என்கிற எண்ணம் அன்பின் இலக்கணம். தான் கஷ்டப்பட்டாலும், பிறர் துன்பப்படக் கூடாது என்கிற கருணை அருளின் இலக்கணம்.

தொகுத்தளித்தவர்
- Ms.P.E. நான்சி, இயக்குனர்.

தன்னம்பிக்கை

மகிழ்ச்சி நம் வீட்டில் விளைகிறது. இன்னொருவர் தோட்டத்திற்கு தேடிப்போக வேண்டியது இல்லை. பிறவித் திறமையை வளர்ப்பதற்காகவே கல்வித் திறமை பயன்பட வேண்டும். நம்பிக்கையும் பிரார்த்தனையும் இல்லாத வேலை வாசனை இல்லாத செயற்கை மலர் போன்றது. ஒரு மணி நேரம் சொற்பொழிவு நிகழ்த்த பலமணி நேரம் படிக்க வேண்டும். உழைத்துக் கொண்டே இருக்கும் எந்த மனிதனும் மிகவும் வருந்தாத நலையை அடைந்தது இல்லை. துன்பம் வந்த போதும் பொறுத்துக் கொள்ளும் வலிமையே தூய்மை நிரம்பியது.

MAN

If a man speaks too much
He is talkative.
If he speaks too little
He is reserved.
If he spends too much
He is a spend thrift.
If he spends too little
He is a miser.
If he advances too much
He is wayward.
If he lags behind
He is laggard.
If he insists too much
He is obstinate
If he insists too little
He is fickle.
If he is accommodating
He makes himself cheap.
If he remains stiff
He is proud.

By
-J.Sujitha D/O T.Jeyalatha
Stores

PROVERBS

A PERSON WITHOUT ENTHUSIASM IS LIKE
AN AUTOMOBILE WITHOUT GASOLINE.
ATTITUDE IS A LITTLE THING THAT MAKES A
BIG DIFFERENCE.
WORKING TOGETHER MEANS WINNING
TOGETHER.
IF YOU DON'T TAKE CARE OF THE
CUSTOMER SOMEONE ELSE WILL.

By
- S.V. KANNABIRAN
Estimation

தத்துவங்கள்

நேரம்

❖ நன்கு செலவழிக்கப்படும் நேரமே:
நன்கு சீராக இயங்கும் முனையின்
அடையாளமாகும்.

❖ உங்களுக்கும் உலகின் மிகப்
பெரிய வெற்றியாளர்களுக்கும்
பொதுவானது ஒன்றே: இருபத்தி
நான்கு மணிகளடங்கிய ஒரு நாளே
அது. அதை நீங்கள் எவ்வாறு
உபயோகப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்
என்பதில்தான் வித்தியாசம்
வெளிப்படுகிறது.

-சர்.ஐசக் பிட்மேன்.

நாம் சேர்த்து வைக்கும் உண்மையான சொத்து, நாம் செய்யும்
தர்மங்கள் தான். நன்மையை நோக்கிப் போகப் போக பாதை விரியும்.
தீமையை நோக்கிப் போகப் போக பாதை சுருங்கும். குழந்தைகள்
மனது வெள்ளைக் காகிதம். அது கசங்கிவிடும் முன்பே நல்லதை எழுதி
விட வேண்டும். ஒழுக்கம் உள்ள மனிதன் பெருந்தன்மையும்
மரியாதையும் கலந்த சொற்களையே பேசுவான். எண்ணத்தில் வலிமை
அதிகரிக்க அதிகரிக்க நம்மிடம் வருகின்ற சக்தியின் அளவு
அதிகரிக்கும். தர்மம் செய்வதற்குக் கதவுகளைத் திறக்காதவன்
அவைகளை மருத்துவருக்கு அளிப்பதற்காகத் திறப்பான். வாழ்க்கையில்
ஏதேனும் குந்தகம் ஏற்பட்டு விடுமோ என்று அஞ்ச வேண்டாம்.
வாழ்க்கையில் முன்னேற ஒருவருக்குத் தேவை தன்னம்பிக்கை,
விடாமுயற்ச்சி, நாணயம், உயர்ந்த தரம் மிக்க செயல்பாடு. இவை
அனைத்தும் மற்றொருவர் கொடுத்துப் பெறக் கூடியவை அல்ல.
ஒவ்வொருவருக்குள்ளேயும் புதைந்து கிடக்கும் வற்றாத செல்வங்கள்
எனவே உங்கள் மேல் நீங்கள் நம்பிக்கை வைப்புகள்.

- ஆர்.எஸ். தங்கப்பன்.
General Manager

நேரம் ஒதுக்குங்கள்

- உழைப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள், அது வெற்றியாக மாறும்.
- சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள், அது சக்தியை வழங்கும்.
- உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள், அது உடல் நலமாக
மாறும்.
- படிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள், அது உங்களுக்கென்று தனி
உயர்பீடத்தை அமைத்துத் தரும்.
- நட்புக்கென்று நேரம் ஒதுக்குங்கள், அது மகிழ்ச்சிக்கான
பாதையை அமைத்துத் தரும்.
- இலட்சியத்திற்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள், அது செல்வத்தை
உங்கள் காலடியில் கொண்டு வந்து கொட்டும்.
- பொது சேவைக்கும் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கென்றும் நேரம்
ஒதுக்குங்கள், இது உங்களுக்கு அழியாப் புகழையும் ஆத்ம
திருப்தியையும் தரும்.

நேரம்:

நேரம் என்பது சுறாவைப் போன்றது. இதனுடன் கெட்டிகாரத் தனமாகப்
போராடி வெற்றி கொண்டால், இது மனிதனின் உணவாகி விடும்.
இதன்மீடம் ஏமாந்து போனாலோ, அதற்கு நாம் இரையாக
வேண்டியதுதான். செயலாக்கத்தைத் தள்ளிப் போடாதீர்கள்.

நாம் சாதிக்கப் பிறந்தவர்கள், தனித்துவம் வாய்ந்தவர்கள் என்கிற
உணர்வு நமக்கு வர வேண்டும். இந்த உணர்வு வந்து விட்டால்,
விநாடிகள் கூட முக்கியமாகி விடும்.

பள்ளி செல்லும் ஜீனியர்களே இது ரொம்ப தப்பு

இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் எழுந்தவுடன் பல் துலக்கி விட்டு,
அவசர அவசரமாகக் குளித்து விட்டு பள்ளிக்கு பெரும்பாலும்
வேனில் செல்வது வழக்கமாக உள்ளது. ஹார்லிக்ஸ் அல்லது
பூஸ்ட் அல்லது ஏதாவது ஒரு திரவ ஆகாரத்தை குடித்துவிட்டு.
காலைச் சிற்றுண்டி சாப்பிடாமல், டிபன் பாக்ஸில் மதிய உணவை
எடுத்துக் கொண்டு அவர்கள் செல்கின்றனர். இவ்வாறு காலைச்
சிற்றுண்டியை சாப்பிடாமல் சென்றால், அவர்களது அறிவுத் திறன்
பெருகாது என்று எச்சரிக்கிறது குழந்தை மருத்துவம். பெற்றோரே -
இதை காதில் போட்டுக் கொண்டீர்களா? குழந்தையின் காலை
சிற்றுண்டிக்கு இனியாவது முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

தொகுத்தளித்தவர்
- திருமதி.கோ.பத்மபிரியா.
Human Resource

ஆயுள் காக்க 'இயற்கை' உதவும்

இயற்கை மருத்துவம் என்பது ஒரு மருத்துவ முறை மட்டும் அல்ல ஆயுள் முழுவதும் நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள உதவும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையுமாகும். இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி நோய் வராமலும் நோய்கள் ஏற்படும் நிலையில் அதிக மருந்துகள் இல்லாமல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

நோய்கள் ஏற்படக் காரணம் என்ன? இயற்கை மருத்துவ அடிப்படையில், மனிதனுக்கு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு உடலில் நச்சுப் பொருள்கள் தங்கி விடுவதே காரணம். உடலில் நச்சுப்பொருள்கள் தங்குவதால்தான் சாதாரண சளி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி தலைவலி ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. நாம் என்ன செய்கிறோம்? இந்த சாதாரண பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட மருந்து சாப்பிட்டு அந்தத் தருணத்தில் நிவாரணம் பெறுகிறோம். ஆனால், நோய்க்கு மூல காரணமான நச்சு, உடலில் அப்படியேதான் இருக்கிறது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

நாள்பட்ட நோய்கள் : இவ்வாறு பிரச்சினை சிறியதாக இருக்கும் நிலையில் தாற்காலிக நிவாரணம் பெற்றுவிடுவதால், உடலில் நச்சு தொடர்ந்து சேர்ந்து முட்டு வலி, சைனுசைட்டிஸ், ஆஸ்துமா, காச நோய், புற்று நோய் உள்ளிட்ட ஆயுட்கால நாள்பட்ட நோய்களுக்கு வழி வகுக்கிறது. உதாரணமாக சளி, இருமல் காரணமாக சுவாசப் பாதையில் தொடர்ந்து அழற்சி ஏற்படும் நிலையில், அது சைனுசைட்டிஸ் நோயாக மாறுகிறது இந்த நோயும் முழுமையாகக் குணப்படுத்தப்படாத நிலையில் ஆஸ்துமாவாக மாறுகிறது. எனவே சளி, இருமல், தலைவலி உள்பட சிறிய பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொண்டு, நாள்பட்ட நோய்களைத் தடுத்துக் கொள்ள நீர் சிகிச்சை, காபி-ஊ குடிக்காமல் இருத்தல் உள்ளிட்ட இயற்கை மருத்துவ யோசனைகளை வாழ்க்கையின் தொடர் பழக்கமாக்கிக் கொள்வது நல்லது.

நீர் சிகிச்சை : இச் சிகிச்சையின் பெயரைப் பார்த்தவுடன் மருத்துவமனைக்குச் சென்று காத்திருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய சிகிச்சை என நினைத்து விடாதீர்கள். நீங்களே வீட்டில் தினமும் செய்ய வேண்டிய ஒன்றுதான் நீர் சிகிச்சை

இயற்கை மருத்துவத்தில் உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்றுவதற்கு குடிநீர் ஒரு சிறந்த மருந்து. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 3 லிட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் 3 முதல் 4 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு தண்ணீர் குடித்து விட்டு, 45 நிமிடம் வாக்கிங் செல்வது நல்லது. காலையில் இருந்து மாலை வரை தாகம் எடுக்காமலேயே ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை தண்ணீர் குடிப்பதை பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இரவில் தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள் தூக்கம் நன்றாக வரும். சாப்பிடும்போது இடையில் தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஜீரண சக்தி நன்றாக இருக்கும்.

வயிற்றுப் புண்

காரம், புளிப்பு, எண்ணெய் உணவுகள் கூடாது, காலம் தவறி உணவு சாப்பிடுவது கூடாது. ஹோட்டல்களில் சாப்பிடவதைத் தவிர்க்கவும். தாளித்த மோர் குடிக்கலாம்.

மஞ்சள் காமாலை

கீழாநெல்லியை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவுக்கு தாளிக்காத மோரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். கரிசலாங்கண்ணி உள்ளிட்ட கீரைகள் சாப்பிடலாம்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க

அப்பளம், சிப்ஸ் உள்ளிட்ட எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், பால், பால் சேர்ந்த பொருள்கள், இறைச்சி கூடாது. பகல் தூக்கம் கூடாது. கீரை, காய்கறிகளை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாக்கிங், யோகா, எண்ணெய்க் குளியல் அவசியம்.

இதய நோய்கள்

உடலில் கொழுப்பை அதிகரிக்கும் உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும். முளை கட்டிய பயறு, கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடலாம். தினமும் வாக்கிங் உள்ளிட்ட உடற்பயிற்சி அவசியம். யோகாசனம் மிகமிக அவசியம் மற்றும் மருதம் பட்டை தேனீர் குடிக்கலாம்.

சிறுநீரகக் கோளாறுகள்

இறைச்சி, பால், முட்டைக்கோஸ், காலிபிளவர் சாப்பிடக் கூடாது. நிறைய வெந்நீர் மட்டுமே குடிக்க வேண்டும். எண்ணெய் குளியல் அவசியம்.

புற்று நோய்

உணவில் புளிப்பு, காரம் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. கேரட், கீரைகள், மீன் எண்ணெய், பாசி மாத்திரைகள், நெல்லிக்கனி, ஆரஞ்சு ஆகியவை நல்லது. புற்று நோயாளிகள் சாத்துக்குடி அல்லது ஆரஞ்சை ஜூஸாகச் சாப்பிடாமல் சுளையாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

- மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

OUR NEW PRODUCT OF COLOUR REMOVAL UNIT TESTING & INSPECTION



FUNCTIONAL WISHES



SRI RAMA NAVAMI
(March – 27)

MAHAVIRJAYANTHI
(March – 31)

Best Wishes by TI Employees.

EXTERNAL SUPPORT

Banking : United Bank of India
Auditing : M/s. Nisar & Kumar
AQ Auditing : M/s. Juran Quality
Legal Adviser : Lr. M.K. Govindan
Central Excise : Mr. Raghavan

BIRTH DAY WISHES

Mr. G.S. Mohan Kumar
Production Apr 01
Mr. G. Janarthanan
Production Apr 05
Master P. Anbarasan
S/o. P. Porselvam Apr 07
Mr. T. Ramesh
Purchase Apr 08
Mr. K. Murugan
Production Apr 08
Selvi G. Archana
D/o. G. Padama Priya Apr 10
Mrs. S. Maria Thraesa
M/o. S. Arokyaraj Apr 18
Miss. A. Nirmala
Accounts Apr 22

எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான்
மண்ணில் பிறக்கையிலே!
அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும்
அன்னை வளர்ப்பினிலே!!

Best Wishes by TI Employees

மூலிகை காபி குடியுங்கள் : மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி தாற்காலிக புத்துணர்ச்சி தரும் பால் சேர்ந்த காபி, உ குடிப்பதை முழுவதுமாக நிறுத்தி விடுங்கள். மாறாக, சுக்கு-மிளகு-தனியா (கொத்துமல்லி வகை) . துளசி ஆகியவற்றை வீட்டிலேயே அரைத்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு, சுக்கு-மிளகை உள்ளடக்கிய மூலிகை காபி குடியுங்கள். இதில் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சளி-இருமல்-இரைப்பு உள்ளிட்ட சுவாச நோய்கள் உங்களை நெருங்காது. காபி-உயை குடிப்பதால் தொடர்ந்து நரம்பு மண்டலம் தூண்டப்பட்டு, நாளடைவில் அது பலவீனமடைந்து விடுகிறது. பால் சேராவிட்டால் உடல் வலுவிறந்து விடும் என்பதெல்லாம் கட்டுக்கதை.

எலுமிச்சை - தேன்சாறு : மூலிகை காபியை விரும்பாதவர்கள், எலுமிச்சை . தேன் சாறை தினமும் காலையில் குடிப்பது நல்லது. ஒரு டம்ளர் (200 மி.லி.) வெந்நீரில் அரை எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, அதனுடன் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் (அல்லது வெல்லம்) கலந்து எலுமிச்சை தேன் சாறு தாயாரித்துக் குடியுங்கள். எலுமிச்சை மூலம் வைட்டமின் சி உள்எரிட்ட சத்துகள் கிடைக்கும். தேன் அல்லது வெல்லமும் சேர்க்கப்படுவதால் உடலுக்கு ஆற்றல் கிடைக்கும். சளி-இருமல் பிரச்சினை வராது. சளியையும் இது வெளியேற்றும். எலுமிச்சை-தேன் சாறு சளியை வெளியேற்றுவதால் இயற்கை மருத்துவத்தில் இதற்கு 'Eliminative Diet' என்று பெயர்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் : ரத்த அழுத்த அளவு இயல்பானதைவிட அதிகமாக உள்ளவர்கள் உணவில் அவரை, முருங்கைக் கீரை, வாழைத்தண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. தினமும் பச்சையாக 10 முருங்கைக் கீரை இலைகளைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் ரத்த அழுத்தம் இயல்பான அளவுக்கு வரும். வாழைத்தண்டு சாறு குடிப்பதன் மூலம் சிறுநீரக நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

உணவில் உப்பைக் குறையுங்கள் : உயர் ரத்த அழுத்த நோய் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் ஊறுகாய், அப்பளம், சிப்ஸ் உள்ளிட்ட உப்பு பண்டங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. சமையலிலும் உப்பை மிகவும் குறைவாகப் பயன்படுத்துவது நல்லது. கெடாமல் இருப்பதற்காக உப்பு பயன்படுத்தப்படுவதால் பிரட் சாப்பிடுவது நல்லது அல்ல. மாறாக பசியை அடக்க அரிசி அல்லது கேழ்வரகுக் கஞ்சி குடியுங்கள். யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, எதற்கும் பதற்றப்படாத அமைதியான வாழ்க்கை முறை ஆகியவையும் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள உதவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் ஒருகட்டத்தில் உயர் ரத்த அழுத்த நோய்க்கு மாத்திரை சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடலாம்.

சர்க்கரையைக் குறைக்கும் வெந்தயம் : உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மூலமும், ரத்த சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ந்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் சர்க்கரை நோயை எளிதில் சமாளித்து விடலாம். இரண்டு மேஜைக் கரண்டி அளவு வெந்தயத்தை இரவில் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் வெந்தயத்தையும் ஊற வைத்த தண்ணீரையும் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரும் நிலையில் ரத்த சர்க்கரை அளவு குறையும். கசப்புக்கு பயந்து வெந்தயத்தை சாப்பிட தயங்குவோர், 36 மணி நேரம் முன்பாக வெந்தயத்தை ஊற வைத்து, அதை துணியில் முடிந்து முளை கட்டிய வெந்தயத்தைச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

உடல் எடையைப் பாருங்க... : உயர் ரத்த அழுத்த நோய், இதய நோய்கள், சர்க்கரை நோய், மூட்டு வலி உள்பட எல்லாவற்றுக்கும் உடல் பருமன் முக்கியக் காரணமாக உள்ளது. எனவே இஷ்டத்துக்கு சாப்பிடாமல் ஊட்டச்சத்து உணவுடன் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து ஒவ்வொருவரும் உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையைப் பராமரிப்பதன் மூலம் நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும். உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை அடுத்த இதரில்

சிறுகதைகள், கட்டுரைகள்
பணியாளர்கள் மற்றும்
குடும்பத்தினரிடமிருந்து
வரவேற்கப்படுகிறது.
- Editor

- மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.