

**INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER - NOV 2007**

**FORECASTING 07-08**

Turnover	: 150% ↑
Employment	: 10% ↑
Profitability	: 100% ↑
Rejection Rate	: 100% ↓

**TESTIMONIALS**

**Customers:**

Up to Sep 07	: 254 Nos
Up to Oct 07	: 259 Nos

**Performance: OCT 2007**

Turnover growth	: 41.23 %
Employment growth	: 4.40 % ↓
100% Attendance	: 18.39 %

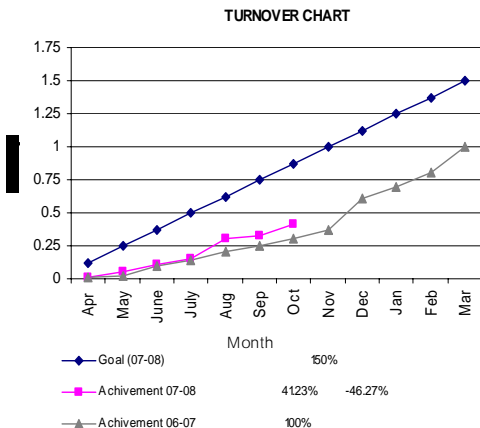
**MANAGEMENT**

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

**KEY PERSONS**

Mr. M.P.V. Jeyakumar	: CEO.
Mr. RS. Thangappan	: GM.
Mr. M. Suyambu	: Production.
Mr. T. Amaladhas	: Plating.
Mr. T. Ramesh	: Stores.
Mr. N. Murugan	: Planning.
Mr. RM. Ravichandran	: Marketing.
Mr. T. Suyamburaja	: Purchase
Mr. C. Babu	: Finance.
Mr.C. Sounder suresh	: Outsourcing

**ACHIEVEMENT**



**சுத்தமான மனக்கண்ணாடி**

கண்ணாடி சுத்தமாக இருக்கும் போது, அதன் முன் நாம் நின்றால் நம்மை அப்படியே பிரதிபலிக்கும். அதில் அழுக்கு படர்ந்திருக்கும் போது, பிம்பம் சரியாக தெரியாது. மனிதர்களின் மனமும் கண்ணாடி போன்றதே. மனம் தீய குணங்கள் எதுவுமின்றி சுத்தமாக இருக்கும் போது இறைவன் குறித்த எண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கும். அதேமனம் அழுக்கடைந்திருக்கும் போது, தீய சிந்தனைகள் மட்டும் இருக்கும். ஆகவே, மனதை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உலகில் வசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் இறைவன், ஒவ்வொரு கடமையை விதித்திருக்கிறார். அந்த கடமைகளை அவர்களால் செய்யக்கூடியதாகவே அவர் வைத்திருக்கிறார். அதனை சரியாக செய்தாலே அனைத்து நற்பலன்களும் மிக எளிதாக கிடைத்துவிடும். ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் தங்களது கடமையை செய்து முடிப்பதில் உறுதியுடன் இருக்க வேண்டும்.

பிறர் குற்றத்தைப் பெரிது படுத்தாமையும், பொறுத்தலும், மறத்தலும் அமைதிக்கு வழிகளாகும். அதேபோல் பிறர் கூறும் கடுஞ் சொற்களையும் அவை சொல்லப்படாது போல் பாவித்து ஒதுக்கி விட வேண்டும். அப்போது தான் அமைதி பிழைக்கும்.

தொகுத்தளித்தவர்  
பி.இ.நான்சி - டைரக்டர் அட்மின்.

**திணிப்புகள் வேண்டாமே**

கல்வியில் அகிம்சை வேண்டும். திணிப்பு இருக்கக் கூடாது. முதலில் கல்வியில் தான் அகிம்சை வேண்டும். எல்லா அகிம்சைக்கும் அடிப்படை கல்விதான். அடிப்படை சரியாக அமைந்து விட்டால் அனைத்தும் சரியாக அமைந்து விடும். அகிம்சை என்று இந்த இடத்தில் குறிப்பிடப்படுவது விருப்பமில்லாமல் என்ற அர்த்தமாகும்.

திணிக்கப்படும் கல்வியால் அதிருப்தியும் அடிமைத்தனமும் மேலோங்குகிறது. ஒருவர் வேண்டாவெறுப்பாக ஒரு விசயத்தை தனதாக்கிக் கொள்ளும் போது அதை அவர் பயன்படுத்தும் விதம் பிறருக்கு வேண்டாததாகவும் வெறுப்பாகவும் அமைந்து விடுவதில் ஐயமில்லை. கல்வி விசயத்தில் நடைமுறையில் இதைக் கண்கூடாகக் காணலாம்.

கற்றுத் தேர்ந்தவர்கள் என்று கருதப்படுபவர்கள், உயர் பதவிக்குரியவர்களாக அறியப்படுபவர்கள் மிகவும் சாதாரணமாக சமூகத்திற்கு எதிர்மறையான செயல்களில் ஈடுபட்டு ஆபத்தை விளைவித்துக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். சமூக நலன்களில் தன்னலம் அமைகிறது என்பதை அறியாத முட்டாளாகவே இருக்கிறார்கள். கேட்டால் கல்விமான்கள் என்று கூறிக் கொள்கிறார்கள்.

அறிவுக்கு அவசியம் இல்லை. ஆனால் தனி மனிதர்களுக்குச் சுதந்திரம் அவசியம். தனி மனித சுதந்திரத்தை வழங்காத கல்வி எப்படிக் கல்வியாகும்? திணிப்பைப் பெறுகின்றவர்கள் மீண்டும் திணிப்பைப் பல மடங்காக்கி வழங்குகிறார்கள்.

இவர்கள் எங்கே போகிறார்கள் என்பது இவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால் வெகுவேகமாகச் செல்கிறார்கள். கேட்டால் விஞ்ஞான வளர்ச்சி என்கிறார்கள். இவர்களுக்கு விஞ்ஞானமும் தெரியாது. மெய்ஞானமும் தெரியாது. பூமியை நாசம் செய்வர்களாகவே இருக்கிறார்கள் (மதிநுட்பம் வாய்ந்தவர்கள் அவர்களைக் காணும்போது அறிவார்கள்) ஒரு காலத்தில் போர்க்குணம் நிறைந்தவர்களாக இருந்தார்கள். தற்போது இயந்திரங்களாகப் பரிணமித்து விட்டார்கள். மனிதர்களாவது எப்போது?

இயற்கை மருத்துவம் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

## சிந்தனை துளிகள்

ஒரு தலைவருக்கும் அவரது குழுவின்ருக்கும் இடையில் உள்ள உறவினைப் பலப்படுத்துவது, அவர் தம் தொடர்பற்றல் தான்.

சிறப்பாக வாழ வேண்டுமென்றால் புதிதாகக் கற்றுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

கெட்ட வழிகளில் கிடைக்கும் லாபம் நஷ்டத்திற்கு சமம்!

## பூஜை

மிக்சி, கிரைண்டர்  
வாஷிங் மிஷினுக்கு  
பொட்டுவைத்து  
ஆயுத பூஜை செய்கிறோம்!

இந்த இயந்திரங்கள்  
இல்லாத இல்லங்களில்  
இவையனைத்துமாய்  
இருக்கும் எங்கள்

ஏழைத் தாய்களுக்கு  
ஆயுள் முழுவதும் லவா  
பூஜை செய்ய வேண்டும்!

அளித்தவர்  
திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி

## QUALITY

“Quality is never an accident; it is always the result of high intention, sincere effort, intelligent direction and skillful execution; it represents the wise choice of many alternatives.”

William A. Foster

“Quality is not an act, it is a habit.”

Aristotle

“Quality means doing it right when no one is looking.”

Henry Ford

“The quality of a person's life is in direct proportion to their commitment to excellence, regardless of their chosen field of endeavor.”

Vince Lombardi

“If you want a quality, act as if you already had it.”

William James

Presented By  
Mrs. Padmamanivannan

## நம்பிக்கை தரும் உயரம்

தூரத்தில் தெரியும் மலையின் உச்சிக்குச் செல்ல விரும்பிய இளைஞன் ஒருவன் கையில் ஒரு விளக்குடன் இரவில் கிராமத்தின் எல்லையில் வந்து தயங்கியபடி நிற்கிறான். பத்தடி தூரம் மட்டுமே வெளிச்சம் தரும் விளக்கை வைத்துக் கொண்டு மலை உச்சிக்கு எப்படிச் செல்வது என்ற அவநம்பிக்கையில் அசைவற்று இருக்கிறான். அவ்வழியே வந்த முதியவர் ஒருவர் கையில் சிறு விளக்குடன் அவனைக் கடந்து செல்கிறார்.

“பெரியவரே! எங்கே இந்த இருளில் சின்ன விளக்குடன் செல்கிறீர்கள்?” இளைஞன் கேட்டான்.

“அதே தெரிகிறதே அந்த மலை உச்சிக்கு!” இது முதியவரின் பதில்.

“இந்தச் சின்ன விளக்கின் வெளிச்சம் சில அடி தூரம்தானே தெரியும் எப்படிப் போவீர்கள்?” இளைஞன் மலைப்புடன் கேட்டான்.

“வெளிச்சம் கிடைக்கும் சில அடிதூரம் முதலில் நடப்பேன், மீண்டும் கிடைக்கும் சில அடி தூர வெளிச்சத்தில் மேலும் முன்னேறுவேன்” நம்பிக்கையுடன் முதியவர் பதிலளித்தார். முதியவருக்கு இருக்கும் மன உறுதி தனக்கு இல்லாமல் போய்விட்டதே என்று சிந்திக்கத் துவங்கினான் இளைஞன்.

மனிதன் எப்போது நம்பிக்கை இழக்கிறானே அப்போதே அவனது வாழ்வின் அந்தமும் அழகும் அழிந்து போகிறது. நம்பிக்கையும் உறுதியும் வாழ்க்கையை முன்னெடுத்துச் செல்ல உதவும் சக்திகள். நெஞ்சில் உறுதியிருந்தால் விழிகளிலே ஒளி பிறக்கும்.

தொகுத்தளித்தவர்  
கேபத்மபிரியா – HRD

## மனித வளம் தரும் முன்னேற்றம்

வாழ்க்கையில் சிலசமயம் குறைகள் கூட நிறைகள் ஆகலாம். இந்த உலகத்தில் இந்தியா மிகச் சிறந்த நாடு என்று போற்றப்படுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் மனிதவளம்.

நமது முன்னால் குடியரசுத் தலைவர் திரு. அப்துல்கலாம் அவர்கள் இந்த அளவிற்கு மாபெரும் புகழடைந்திருக்கிறார் என்றால் அதற்கு ஒரு காரணம் உண்டு. இந்தியா வல்லரசாகும் ஆண்டை நிர்ணயித்திருக்கிறார் 2020. அதற்கு அவர் சொல்லுகின்ற காரணம் இந்த நாட்டின் மனிதவளம். அதிலேயும் குழந்தைகளை இலக்காக வைத்துத்தான் அவர் அதைச் சொல்லியிருக்கிறார். ஏனென்றால், இன்றைய குழந்தைகள் 2020-ல் இளைஞர்களாக இருப்பார்கள். இன்றைய குழந்தைகள் மிகச் சரியான அளவில் வளர்ந்து விட்டால், 2020-ல் இந்த நாடு வல்லரசாகும் என்பதுதான் முன்னால் குடியரசுத் தலைவர் திரு. அப்துல்கலாம் அவர்களின் கருத்தாக்கம்.

வென்னிஸ், தண்ணீரில் மிதக்கும் நாடு. குவைத் தண்ணீரைக் காசு கொடுத்து வாங்கும் நாடு. டென்மார்க், மாடு விற்றுக் காசு பண்ணும் நாடு. அமெரிக்கா அறிவியலை விற்றுக் காசு பண்ணும் நாடு. பிலிப்பைன்ஸ், காடுகளை வைத்துப் பணம் செய்கின்ற நாடு. நமது நாட்டில் நாம் மனித வளத்தை கோடி கோடியாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். சுகி சிவம் அவர்கள் சொல்வார்கள். பத்தாவது படித்துவிட்டால் கிராமத்தில் இருக்க மாட்டேன் என்கிறான். பன்னிரண்டாவது படித்தவன் நகரத்தில் இருக்க மாட்டேன் என்கிறான். புறா.:பஷனல் கோர்ஸ் படித்தால் நாட்டிலேயே இருப்பதில்லை. அப்படியானால் நம் கல்வி நம் மண்ணை விட்டு நம்மை அப்புறப்படுத்துகிறது. ஏன் இந்தியா இன்னும் பின்தங்கியே இருக்கிறது என்றால், இந்த மனித வளத்தை நாம் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவில்லை.

நமது நம்பிக்கை என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

## தாய்மை பற்றி

வருடங்கள் மாறினாலும்  
வசந்த காலங்கள் மாறினாலும் ...  
வானம் மாறினாலும்  
பூமி மாறினாலும் ...  
மனிதர்கள் மாறினாலும்  
மண் மாறினாலும் ...  
ஊர் மாறினாலும்  
உலகமே மாறினாலும் ...  
மாறாதது ஒன்றே ஒன்றுதான்  
அதுதான் தாயின் அன்பாகும்!

தொகுத்தளித்தவர்  
எஸ்.லிங்கதுரை  
production- Supervisor

## கவிதுளிகள்

### ஜெயம்!

தீர்மானங்கள் எடுங்கள்.  
நடுக்கம் வேண்டாம்!  
திட்டங்கள் இடுங்கள்.  
குழப்பம் வேண்டாம்!

இலக்குகள் குறியுங்கள்.  
பதட்டம் வேண்டாம்!  
இயல்பாய் இருங்கள்.  
அசட்டை வேண்டாம்!

அச்சங்களை எதிர்கொள்ளுங்கள்.  
கடப்பதற்க்காக!  
நடைகளை இனங்காணுங்கள்.  
உடைப்பதற்க்காக!

ஆதாயம் பெருக்குங்கள்.  
கொடுப்பதற்க்காக!  
போட்டிகளில் நுழையுங்கள்.  
ஜெயிப்பதற்க்காக!

### நெஞ்சில் நிறுத்து!

கறுக்காத வானம்  
மழை பொழிவதில்லை  
விழாத மனிதன்  
வாழ்வில்  
எழுவுதேயில்லை...

எப்போதும்  
உற்சாகம் உனக்குள்  
ஊற்றெடுத்து விட்டால்  
கண்ணீர் துளிகளும்  
தேன் துளிகளாகும்...

விதைக்கும் முன்  
அறுவடைக்கு  
ஆசைப்படுவனை...  
விதை நெல்கூட  
வேடிக்கை செய்யாதா?

நமது நம்பிக்கை  
என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

## ஏப்பம்

நாம் பேசும் போது சிறிது காற்றையும் விழுங்கி விடுகிறோம். இது தவிர குடிக்கும் போதும் சாப்பிடும் போதும் உண்ணும் போதும் நாம் எதை விழுங்கினோமோ அதோடு சேர்த்து காற்றையும் விழுங்குகின்றோம். இவ்வாறு உள்ளே செல்லும் காற்று, முன்பே வயிற்றில் உள்ள காற்றுடன் சேர்ந்து பலத்த சபத்தோடு வாபஸ் ஆகிறது. இதையே ஏப்பம் என்று சொல்கிறோம்

ஏப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்த... குறைவான அளவு சாப்பிட வேண்டும். மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் உணவையும் தண்ணீரையும் மாற்றி மாற்றி விழுங்கக் கூடாது. முட்டை, பால், கிழங்குகள் போன்ற வாயு நிரம்பிய உணவுப் பொருள்களைத் ஒரே நேரத்தில் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும். புகைப்பது, ஸ்டீரா போட்டு உறிஞ்சுவது, சூயிங்கம் மெல்லுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கடினமான மிட்டாய்களை வாயில் சப்புவதை (இதன் மூலம் கூடுதல் காற்று வயிற்றில் தள்ளப்படுகிறது) தவிர்க்கவும்.

நடந்துக் கொண்டே கடிப்பதும் மெல்லுவதும் கூடாது. பதற்றத்தைக் குறைக்க வேண்டும். சோடா குடித்தல் ஏப்பத்தை அதிகரிக்கும். ஆவி பறக்க உறிஞ்சிக் குடிக்காமல் ஆற விட்டு குடிப்பது நல்லது.

## விக்கல்

விக்கல் : ஏதேனும் ஒரு காரணத்தினால் உதர விதானத்தில் அனிச்சையாக ஏற்படும் சுருக்கங்களால் விக்கல் வரும்.  
ஊதர விதானம் என்பது மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையே தடித்த தசைச் சுவர். இவற்றின் இயல்பான இயக்கம் பாதிக்கப்படும் போது விக்கல் வரும். கில நரம்புகளின் இயக்கத்தில் ஏற்படும் பிழையாலும் விக்கல் ஏற்படும்.

விக்கலைத் தடுக்க... மிகவும் சூடான மற்றும் குளிர்ந்த பானங்களைக் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும். மிகவும் காரமான உணவு உண்பதை தவிர்க்கவும். அவசர அவசரமாக விழுங்குவதைத் தவிர்க்கவும். சாப்பாட்டுக்கு பிறகு கடுமையான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும். அதிக மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

## உடல் நலம் காக்க இயற்கை வாழ்வு முறை

சூரிய உதயத்திற்கு வெகுமுன்பே எழுதல் 1 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல், உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி செய்தல்.

ஓவ்வொரு உணவிற்குப் பின்பும் பற்களை வாயைத் தண்ணீர் உபயோகித்துச் சுத்தமாக வைப்பது அவசியம். கம்பு, ராகி, சோளம், முளைவிட்ட தானியங்கள், கஞ்சி மற்றும் இயற்கை பானங்கள் குடித்தல் நல்லது. உணவை நன்றாக மென்று, உமிழ்நீரால் ஜீரணித்த பின்பே விழுங்க வேண்டும். பசித்தபின்பே உணவு உண்ண வேண்டும். காய்கறிகள், கீரை, நாச்சிச்சத்து அடங்கிய உணவு 40மூ மாவுப்பொருட்கள் 45மூ மீதம் கொழுப்பு, புரதம், போன்றவை உண்ணவும். புதிய உணவுப்பொருட்கள், காய்கறி, பழங்கள் உண்பது சிறந்தது.

காற்றோட்டமான அறையில் வேலை செய்வது, எளிய பருத்தி ஆடைகள் காற்றுப்புக ஏதுவான உடைகள் ஆரோக்கியம் தரும். அன்றாடம் குடும்பத்தின் முறைப்படி இறைவழிபாடு, பிரார்த்தனை, விரதம், தியானம் இவற்றிற்கு நேரம் ஒதுக்குவது மிகவும் அவசியம்.

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

## FUNCTIONAL WISHES



**MARY CHRISTMAS**  
**DEC-25**  
**Best Wishes by Ti Employees.**

## EXTERNAL SUPPORT

Banking	: M/s.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
Health Care	: M/s. Bethesda Hospital

## BIRTH DAY WISHES

<b>Mr. R. Reshma</b> D/o.RM.Ravichandran-Marketing	Dec 05
<b>Mr. S. Dinoy</b> Production - dept	Dec 09
<b>Mr. M.P.V. Jeyakumar</b> - CEO	Dec 12
<b>Mr. A. Thuraisamy</b> Production-dept	Dec 18
<b>Mr.M.James</b> Production-dept	Dec 27
<b>Mr. RM. Ravichandran</b> Marketing- manager	Dec 29

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

**Best Wishes by Ti Employees.**

சிறுகதைகள் பணியாளர்கள்  
மற்றும்  
குடும்பத்தினரிடமிருந்து  
வரவேற்கப்படுகிறது.

## புற்றுக்கும் வைக்கலாம் முற்று!

புற்று நோய் பயமுறுத்தும் இந்த மருத்துவ வளத்தை, இன்றைய அறிவியலின் அபரிமித வளர்ச்சியாலும், நோய் அறிதல் துறையின் (Diagnostics) அதிநவீன உபகரணங்களின் உபயோகங்களாலும் இன்று சற்று லேகுவாக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆரம்ப நிலையிலேயே நோயைக் கணித்துவிடுவதால் உயிரிழப்பு தவிர்க்கப்படுவதே இதன் முக்கியக் காரணம். இருப்பினும், இன்று நம் மருத்துவத் துறைக்கு பெரிதும் சவாலாய் உள்ள நோய்களில் 'கான்சர்' என்றழைக்கப்படும் புற்று நோயும் ஒன்று. அதிலும் குறிப்பாய் நகர்ப்புற சமூகம், துரித உணவு, பழக்கவழக்க மாற்றங்களால் அதிகம் பாதிக்கப்படப் போவது புற்று நோயால்தான் என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவன (WHO) அறிக்கை!

**புற்று நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள மற்றும் புற்று நோய் வந்த பிறகு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகள் :**

எண்ணெயில் வறுத்த உணவுப் பண்டங்கள், ஃபாஸ்ட் புட்ஸ் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. தினசரி உணவில் ஏதாவது ஒரு வண்ணமிசு பழத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவின் தொடக்கத்திலேயே பழத்தைச் சாப்பிடும் நிலையில் அதில் உள்ள சத்துகள் முழுமையாக உடலுக்குக் கிடைக்கும். தக்காளி, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், மாதுளை, விதையுள்ள திராட்சை, பப்பாளி ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

தக்காளியின் தோலில் 'லைகோபைன்' (Lycopine) என்ற புற்று எதிர்ப்புப் பொருள் உள்ளது. எனவே தக்காளியை தோலை எறிந்துவிடாமல் சாப்பிட வேண்டும். சிறுநீரகக் கல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், தக்காளியின் தோலை மட்டுமாவது சாப்பிடலாம், இதேபோன்று கருப்பு திராட்சையின் விதையில் புற்று நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் ('ஆன்ட்டி-ஆக்ஸிடண்ட்') உள்ளது.

புற்றுநோய் வந்த பிறகு கேரட், கீரைகள், மீன் எண்ணெய், ஸ்பைரூலினா எனும் பாசி மாத்திரைகள் (இவை மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) நெல்லிக்கனி, ஆரஞ்சு ஆகியவை சாப்பிடுவது நல்லது. புற்று நோயாளிகள் சாத்துக்குடி அல்லது ஆரஞ்சு ஜலாகச் சாப்பிடாமல் களையாகச் சாப்பிட வேண்டும். களையைச் சாப்பிடும் போது, அதன் மீதுள்ள வெள்ளை நிற மெல்லிய தோலுடன் சாப்பிடுவது அவசியம்.

சில நல்ல என்சைம்களின் செயல்திறனுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதால், முட்டைக்கோஸ் மற்றும் காலிஃபிளவர் ஆகியவற்றை புற்று நோயாளிகள் தவிர்ப்பது நல்லது.

துரித உணவும், அவசர உலகின் மனச்சோர்வும்தான் இந்நோய் நகர்ப்புறத்தில் அதிகம் பெருக முதல் காரணம்

## புற்று நோய்க்கான காரணங்கள்:

புகை, புகையிலை, மது, அகீத மனச்சோர்வு, அடிக்கடி துரித உணவு, பாரம்பரியம் என பல காரணங்களால் புற்று நோய் ஏற்படுகிறது. துரித உணவும், அவசர உலகின் மனச்சோர்வும்தான் இந்நோய் நகர்ப்புறத்தில் அதிகம் பெருக முதல் காரணம்.

வாயில் வரும் புற்றில் உலகில் நாம் முதலிடம் வகிப்பதற்கு புகையும் புகையிலையும் 'பான்' எனும் பாக்கு மெல்லுதல்தான் காரணம். ஆண்களில் 15 நபரில் ஒருவருக்கும் பெண்களில் 12 நபரில் ஒருவருக்கும் புற்று நோய் வர வாய்ப்பு உள்ளதென சில அறிக்கைகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளன. புற்று நோய் பாதிப்புற பெண்களில் 40 சதவீதம் பேர் மாம்பகப் புற்று அல்லது கருப்பை கழுத்துப் புற்றினால்தான் அவதியுறுகின்றனர். வைட்டமின் ஏ, சி மற்றும் இ குறைவதாலும் புற்று வரக்கூடும்.

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.