

INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER – SEP 2007

FORECASTING 07-08

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

TESTIMONIALS

► **Customers:**

Up to July 07	: 244 Nos
Up to Aug 07	: 251 Nos

► **Performance: JULY 2007**

Turnover growth	: 30.94 %
Employment growth	: 3.30 % ↓
100% Attendance	: 20.45 %

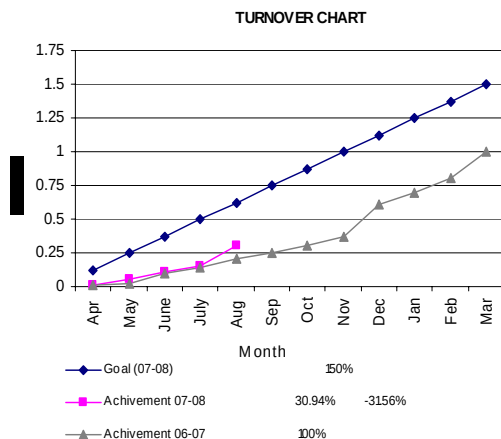
MANAGEMENT

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



வளர்ச்சிக்கான விதை

கடமையை உணர்ந்திடு! காலத்தில் செய்திடு. வாழ்க்கையில் வளர வேண்டும். முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆசை நம் எல்லோருக்கும் இருக்கின்றது. ஆனால் நம்மில் பலர் என்ன சொல்வார்கள் என்றால் நம் வளர்ச்சி நம் கையிலா இருக்கின்றது என்று. அங்கே தான் தன்னுடைய வளர்ச்சிக்கு தடை கற்களை போடுகின்றார்கள் என்பது உண்மை. வளர வேண்டும் என்று நினைத்த உடனேயே நம் குறைகளை சுற்றியே நம் ரூபகங்கள் வட்டமிடும். வளர்ச்சி மேல் ஆசை வைத்து தோல்வியை தேடிப்போகின்ற கதையாகி விடும். வளர்ச்சிக்கான முயற்சி என்பது விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு விநாடியும் முயற்சியை நேக்கிய பயணமாக இருக்க வேண்டும்.

முட்கள் சூழ்ந்திருந்தாலும்! இதழ் விரித்து சிரிக்கும் ரோஜாவை போல வாட்டி வதைக்கும் சூழ்நிலைக்கு மத்தியிலும் தன்னுடைய பலமும், தனித்தன்மையும் குறையாதவாறு சோர்ந்து போகாமல் பாலவனத்து மான் போல் அலைந்து ஒரு சோலைவனத்தை காணும் போது அந்த வெற்றியே எவ்வளவு பெரிய வளர்ச்சி என்பதை நாம் அனைவரும் அறிந்த உண்மை.

இறையன்பு, நேர்மை, உண்மை, தன்னம்பிக்கை இவை அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து நம்மை இன்னும் முன்னேற்றப் பாதையில் செல்ல வழி வகுக்கும். வண்டிக்கு எப்படி இரு சக்கரம் தேவையோ அதே போன்று தான் முதலாளி, தொழிலாளி என்ற இரு சக்கரமும் இணைந்து பாடுபட்டால், நாம் செய்கின்ற தொழிலில் முன்னேற்ற பாதையில் செல்வோம். வெற்றிகள் பல பெறுவோம். எந்த வேலையில் கை வைத்தாலும் இறைவன் என்னை காப்பாற்றுகின்றார் என்று சொல்லி வளர்ச்சிப் பாதையில் முன்னேறுவோம். ஒவ்வொரு நாளும் பொழுது விடிந்ததும் அதை நல்ல பொழுதாக நாம் கடந்து செல்வதற்கு ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும், இறைவன் அருள்புரியட்டும்.

வளர்ச்சிப் பாதையிலான பயணத்தில் உண்மையும், நேர்மையும், உழைப்பும் தான் முதலீடு என்று சொல்லி முட்டி உடைத்து வளர்ச்சிப் பாதையில் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவோம். கடமையினை உணர்ந்து சரியான கால கட்டத்தில் சரியான பாதையில் செல்வோமோயானால் எந்நாளும் நமக்கு பொன்னாள் ஆகும்.

தொகுத்தளித்தவர்
செல்வி. பி.இ.நாணி
டைரக்டர் - அட்மின்

5th Staff Day Celebration.



வாழை போல் பயன்படுவோம்

வாழைகன்றை வைத்தோன்
வாழை மரத்தை பயிரிடுவோம்
வாழை மரமோ வளர்ந்து விடும்
வளவளப்பாக ஜொலித்திடும்
நான்கு திசைகளை நோக்கிதான்
இலைகள் விரிந்தே படர்ந்திருக்கும்
வாழை இலைகள் போட்டேதான்
வாகையாய் விருந்து படைத்திடலாம்
வாழைப்பூவில் வடை செய்தால்
வாசம் பிடித்தே சாப்பிடலாம்
கொத்து கொத்தாய் வாழைக்காய்
குருமா குழம்புடன் வறுத்திடலாம்

வாழைத் தண்டின் சாறு எடுத்து
மருந்தாய் நாமும் அருந்திடலாம்
கிட்னிமில் உள்ள கற்களையும்
எளிதில் கறையச் செய்திடுமே!
வாழைப்பழங்கள் உட்கொண்டால்
வயிற்று சிக்கல் தோன்றாதே
வாழை மரத்தின் பாகங்கள்
எல்லாம் இங்கே பயன்படுமே
நாளும் வாழை மரம் போல்
நாமும் நாட்டுக்கு பயன்படுவோம்!

அளித்தவர்
திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி
coating-dept

ஜோகல்

மனைவி : என்னங்க இது ஒரு வாரமா தினமும் ஒரு காலண்டர் வாங்கிட்டு வர்றீங்களே... எதுக்கு?

கணவர் : நீ தானே சொன்னே “டெய்லி காலண்டர்” வாங்கிட்டு வாங்கன்னு!

முதலாளி : தோட்டத்து செடிகளுக்கு எல்லாம் தண்ணீர் ஊத்திட்டியா?

தோட்டக்காரன் : ஐயா! நல்லா மழை பெய்து கொண்டிருக்கிறது.

முதலாளி : அதனால் என்ன? குடையை பிடித்து கொண்டு நீர் ஊற்ற வேண்டியது தானே!

தொகுத்தளித்தவர்
ஜி.கல்யாண்குமார்.
System – Admin

நல் வாழ்த்துக்கள்

குன்றென நின்றல் வேண்டும்
குடையென பணிதல் வேண்டும்
மன்றினில் உயர்தல் வேண்டும்
மனதினில் அமைதி வேண்டும்.
நன்றென நினைப்பதெல்லாம்
நடத்திடும் துணிவு வேண்டும்!

அளித்தவர்
திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி
coating-dept

சாதனை படைத்தோரின் வாழ்க்கை குறிப்புகள்



பெயர் : வில்லியம் சேக்ஸ்பியர்
பெற்றோர் : ஜான் சேக்ஸ்பியர், மேரி ஆர்டன்.
பிறப்பு : 26.04.1564
இறப்பு : 23.04.1616.
இடம் : ஸ்டிராட் .:போர்ட்

தன்னேரில்லாத ஆங்கில நாடக வேந்தன் – பாவேந்தன் வில்லியம் சேக்ஸ்பியர், இப்பூலகில் வாழ்ந்த மாபெரும் எழுத்து வேந்தன் என்று பொதுவாகப் போற்றப்படுபவர். எனினும், இந்த மேதைமீன் படைப்பாற்றலையும், சாதனைகளையும் எல்லோரும் மிகவும் அறிந்ததே. சேக்ஸ்பியர், குறைந்தது 36 நாடகங்கள் இயற்றினார். இவற்றில் ஹாம்லெட் (Hamlet), மாக்கபெத் (Macbeth), லியர் மன்னன் (King Lear), ஜூலியஸ் சீசர் (Julius Caesar), ஒத்தல்லோ (Othello) போன்ற அழியாக் காவியங்களும் அடங்கும். இவை தவிர, அற்புதமான 154 ஈரேழ்வரிப் பாக்களையும் (Sonnets) சில நெடிய கவிதைகளையும் யாத்துள்ளார்.

சாசர், வர்ஜில், ஹோமர் ஆகியோரின் படைப்புகளை, அவை பள்ளிப் பாட நூல்களாக இருந்தால் மட்டுமே, ஒரு சிலர் இன்று படிக்கின்றனர். ஆனால், சேக்ஸ்பியர் நாடகங்கள் இன்று நடந்தாலும், அரங்கம், நிரம்பி வழிகிறது. சேக்ஸ்பியரின் சொல்லாட்சித் திறன் ஈடு இணையற்றது. அவரது நாடகங்களைப் பார்க்காதவர்களும், படிக்காதவர்களுக்கூட அவரது நாடகங்களிலிருந்து மேற்கோள்கள் காட்டுவதை அடிக்கடி காண்கிறோம். மேலும், அவரது படைப்புகள், நானூறாண்டுகள் வாசகர்களுக்கும், பார்வையாளர்களுக்கும் மகிழ்வுட்டியிருக்கின்றன. அவை ஏற்கெனவே காலத்தை வென்று நிற்கின்றன. எனவே, சேக்ஸ்பியரின் படைப்புகளுக்கும் இன்னும் பல நூற்றாண்டு செல்வாக்கு தொடர்ந்து நீடிக்கும் என்று கருதலாம்.

சேக்ஸ்பியரின் தந்தை ஜான் ஒரு காலத்தில் செல்வச் செழிப்புடன் வாழ்ந்தவர். அவர் நொடித்துப் போய் வறுமையில் வீழ்ந்தார். சிறுவன் வில்லியம் மிகுந்த வறுமைச் சூழலில் வளர்ந்தான். எனினும், அவன். ஸ்டிராட் .:போர்ட் இலக்கணப் பள்ளியில் சேர்ந்தான். அங்கு அவன் லத்தீனும், இலக்கியமும் கற்றான்.

வில்லியம் தனது 18 ஆம் வயதில் ஆனிஹத்தாவே என்ற இளம் பெண்ணுடன் நட்புக் கொண்டான். அவன் கருவுற்றான். அவளையே முறைப்படி மணந்து கொண்டான். சில மாதங்களில், அவளுக்கு குழந்தை பிறந்தது. இரண்டரை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவன் இரட்டைக் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தான்! ஆகவே, 21 வயதை எட்டுவதற்கு முன்பே, வில்லியம், மனைவியையும் மூன்று குழந்தைகளையும் காப்பாற்ற வேண்டியிருந்தது.

அடுத்த ஆறு ஆண்டுகளில் அவரது நடவடிக்கைகள் பற்றியோ. ஆவர் வாழ்ந்த இடங்கள் குறித்தோ, எந்தக் குறிப்பும் இல்லை. ஆனால் 1590 களில், லண்டனில் ஒரு நடிகர் குழுவின் ஓர் உறுப்பினராக அவர் மீண்டும் தோன்றுகிறார். அவர் ஒரு வெற்றிகரமான நடிகராக விளங்கினார்! ஆனால், விரைவிலேயே நாடகங்களும், கவிதைகளும் எழுதுவதில் அவர் ஈடுபாடு கொண்டார். 1598-ம் வாக்கில் வாழ்கின்ற அல்லது இறந்து போன ஆங்கில எழுத்தாளர்கள் அனைவரிலும் தலைசிறந்த எழுத்தாளர் என்று போற்றப்பட்டார். சேக்ஸ்பியர் லண்டனில் ஏறத்தாழ 20 ஆண்டுகள் தங்கியிருந்தார். இந்தக் கால அளவின் போது அவர் குறைந்தது 36 நாடகங்களை எழுதினார். 154 ஈரேழ் வரிப் பாடல்களை இயற்றினார். ஒரு சில ஆண்டுகளில் அவர் பெரும் பணக்காரர் ஆனார். ஸ்டிராட் .:போர்டில் 1597 இல் புதிய மாளிகை (New palace) என்னும் விலையுயர்ந்த இல்லத்தை வாங்கினார். அவருடைய குடும்பத்தினர் எப்போதும் ஸ்டிராட் .:போர்டிலேயே இருந்து வந்தனர். அவர்களுக்கு அவர் தொடர்ந்து ஆதரவளித்து வந்தார்.

சேக்ஸ்பியர் தமது 48 வயதில் (1612) எழுதுவதிலிருந்து திடீரென ஓய்வு பெற்றார். ஸ்டிராட் .:போர்ட் திரும்பி வந்து மனைவி மக்களுடன் வாழலானார். ஆவர் அங்கு 1616 ஏப்ரல் மாதம் இறந்தார்.

தொகுத்தளித்தவர்
ஜி.கல்யாண்குமார்.
System – Admin
2/4

சிந்தனை துளிகள்	மாணவர்களின் ஆரோக்கியம் பள்ளி நிர்வாகத்தாரிடம்
ஒரு குறிக்கோளுடன் உழைப்பவனுக்குத் தோல்வி கிடையாது – ஆப்ரஹம்லிங்கன் நல்லதை நாடிச் செய்யும் மனிதன் நாளும் வளர்வான் – குன்றக்குடி அடிகளார் மனிதனை அணி செய்யும் குணங்களில் முதன்மையானது தைரியம். – டேனியல் வெப்ஸ்டார். அளித்தவர் திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி coating-dept	ஒருவரது வீட்டுக் கழிப்பறையை வைத்தே அவருடைய சுகாதாரத்தை அறிந்துகொள்ளலாம் என்பது மேலை நாட்டு பழமொழி. நம்மூரில் பெரும்பாலான இடங்களில் உள்ள கழிப்பறைகள் பராமரிப்பில் சுமார் ரகம்தான். அதிலும் பள்ளிகளில் உள்ள கழிப்பறைகள் உபயோகப்படுத்தவே லாயக்கற்றதாக உள்ளன. இத்தகைய கழிப்பறைகளால் மாணவ, மாணவிகளிடம் சிறுநீர்ப் பாதை தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக, சுகாதாரமற்ற கழிப்பறை காரணமாக, குழந்தைகள் அங்கு செல்ல அருவருப்படைந்து பல மணி நேரம் சிறுநீரை அடக்கி வைக்கின்றனர். இதுவும் சிறுநீரகத் தொந்தரவுகள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன. பள்ளிகளில் அன்றாடம் சுத்தம் செய்யப்படும் கழிப்பறை இருப்பது அவசியம். இதில் பள்ளி நிர்வாகமும் பெற்றோர் ஆசிரியர் சங்கமும் இணைந்து அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.
மாற்றிவிடு	
குப்பைகள் உரமாய் ஆகிறபோது கற்பனை நிஜமாய் ஆகாதோ – ஒரு கைப்பிடி தானியம் எறும்புகள் சேர்க்கும் நம்மால் சேமிக்க முடியாதோ? சொந்த முயற்சியில் சிலந்தியின் வலையை செய்து கொள்வதைப் பார்த்தாயோ – நீ சிந்தும் வியர்வையில் எந்த செயலையும் எளிதாய்த் தொடலாம் கேட்டாயோ? வாழும் வாழ்க்கை நிரந்தரமல்ல வகுக்கும் செயல்களை நிலையாக்கு! தாழ்வும் உயர்வும் தானாய் வராது உனது வெற்றியை உருவாக்கு! தாண்டிச் செல்லும் நொடிகளின் முதுகில் தனிப்பெரும் வெற்றிகள் ஏற்றிவிடு மீண்டும் மீண்டும் உன்னைத் தூண்டி மாறா விதியையும் மாற்றிவிடு! நமது நம்பிக்கை என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.	ஆசிரியர்களே... : மாணவர்களது படிப்பில் செலுத்தும் அக்கறையை அவர்களது சுகாதாரத்திலும் ஆசிரியர்கள் செலுத்த வேண்டும். பள்ளிகளில் சேர்க்கும்போதே மாணவர்களின் சுகாதாரம் குறித்து ஆசிரியர்கள் கண்காணிப்பது நல்லது. நகங்கள் வெட்டப்பட்டு சுத்தமாக இருக்கிறதா, முகம் – கை – காலில் ஏதாவது தோல் நோய் உள்ளதா அல்லது சிரங்கு உள்ளதா எனப் பார்ப்பது நல்லது. ஏனெனில் தோல் நோய்கள் எளிதில் பிற மாணவர்களுக்குப் பரவும். நகங்கள் மூலம்... : நகங்களை வெட்டாமல் இருந்தால் அவற்றில் தேங்கியுள்ள அழுக்கு, உணவு மூலம் வயிற்றுக்குச் சென்று நோய்கள் வரும். உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளைக் கழுவுதல், கழிப்பறைக்குச் சென்று வந்த பிறகு சோப்பு போட்டுக் கைகளைக் கழுவுதல் ஆகிய பழக்கங்கள் மாணவர்கள் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும். எனவே, ஆசிரியர்கள் தொடக்கத்திலேயே இந்தப் பழக்கங்களை மாணவர்களுக்குச் சொல்லித் தர வேண்டும். பல் சொத்தை : சென்னை மாநகராட்சியின் சுகாதாரத்துறை நடத்திய அய்வின்படி, 2005-06 ஆம் ஆண்டில் பல் சொத்தையால் பள்ளி மாணவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது தெரியவந்துள்ளது. சாக்லோட், இனிப்பு கேக்குகள் மற்றும் மிட்டாய்களை மாணவர்கள் அதிகம் சாப்பிடுவதால்தான் பல் சொத்தை ஏற்படுகிறது. எனவே, அவற்றை வாங்கிச் சாப்பிடுவதை தவிர்க்குமாறு பெற்றோரும் ஆசிரியரும் மாணவர்களுக்கு அன்போடு சொல்ல வேண்டும்.
கவிஞன்	
பொழுது விடிந்ததையும் மறந்து தூங்கினேன் ‘கும்பகர்ணன்’ என்றார்கள் பொய்யை மெய்யாக்கினேன் அரிச்சந்திரன் அண்ணன் என்றார்கள். சிரிப்பதை மறந்து நின்றேன் ‘நரசிம்மராவின் தம்பி’ என்றார்கள். வெட்டியாய் சுற்றித் திரிந்தேன் “வெட்டிப்பயலே” என்றார்கள். அனுபவித்த வலியை அப்படியே கிறுக்கினேன் ‘இவனல்லவோ கவிஞன்’ என்றார்கள் அளித்தவர் பி.விஜிதா Purchase-Dept	சென்னை மாநகராட்சி சார்பில் கடந்த ஆண்டு நடத்தப்பட்ட பரிசோதனையில் ஏறத்தாழ 20,689 மாணவர்கள் பல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டள்ளது தெரியவந்துள்ளது. சொத்தைக்குக் காரணம் : சர்க்கரை கலந்த உணவுப் பொருள்கள் பற்களில் தங்கிவிடுவதால் அமிலம் உண்டாகிறது. பற்களை அமிலம் சிதைப்பதால் பல் சொத்தை உண்டாகிறது. குழந்தைகளுக்குக் கரும் புள்ளியாக சொத்தை ஏற்படும்போதே மருத்துவரிடம் சென்று அடைப்பு வைத்தால் பல்லைக் காத்து விடலாம். வாய் நோய்கள் எதுவும் தாக்காமல் இருக்க காலை, இரவு ஆகிய இரு வேளையும் பல் துலக்க வேண்டும். பெற்றோர் இதைக் கடைப்பிடித்தாலே குழந்தைகளும் பின்பற்றத் தொடங்கி விடுவார்கள். கண் நோய் : மாணவர்களுக்கு வைட்டமின் ஏ சத்துக் குறைவு காரணமாக கண் விழிலென்சைச் சுற்றியுள்ள படலம் நிறம் மாறி அதில் வெண் திட்டுக்கள் ஏற்படும். இதற்கு செரோசிஸ் (Xerosis) என்று பெயர். வைட்டமின் ஏ குறைபாடு காரணமாக கண்ணில் புள்ளிகள் ஏற்படும். இதற்கு ‘ஸ்படாட்ஸ் ஸ்பாட்ஸ்’ (Bitot’s spots) என்று பெயர். இது எதிர்காலத்தில் மாலைக் கண் நோய் வருவதற்கு அறிகுறி. கேரட், பப்பானி, பால், தமிழர், மீன், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றில் வைட்டமின் ஏ சத்து அதிகமாக உள்ளது. இக்குறைபாட்டை நீக்க, கேரட்டைச் சுத்தம் செய்து பச்சையாகச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்: அல்லது கேரட்டைச் சீவி அதில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து கொடுக்கலாம்.

FUNCTIONAL WISHES



VINAYAGAR CHADURTHI

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

Miss. A. Sankari Si/o. A. Mohan Oct 01
(☎-9840285146)

Miss. A. Ambika Si/o. A. Nirmala Oct 10
(☎-9840571157)

Mr.M. Sudali Muthu-Trainee-Eng Oct 10
(☎-9486557007)

Mrs. R. Jayanthi - Receptionist Oct 10
(☎-9952907094)

Mrs. K. Easwari Oct 21
Coating

Mr. D. Jothi - Security Officer Oct 23
(☎-9380837033)

Master.S.Aniruthan Oct 28
So/o.T.Suyambu-Production-mgr
(☎-9444754126)

எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான் மண்ணில்
பிறக்கையிலே!

அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே!

Best Wishes by Ti Employees.

சிறுகதைகள் பணியாளர்கள்
மற்றும் குடும்பத்தினரிடமிருந்து
வரவேற்கப்படுகிறது.
- Editor

சத்துக் குறைவு : பள்ளிக் குழந்தைகளில் பெரும்பாலானோருக்கு சத்துக் குறைவு ஏற்படுகிறது. இதற்குக் காரணம், சரியான நேரத்துக்கு முறையாகச் சாப்பிடாததுதான். காலையில் அவசரமாக பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் பால், பிஸ்கட் என மிகக் குறைவாகவே சாப்பிடுகின்றனர். பள்ளியிலும் அவர்கள் சரிவர சாப்பிடாமல் போவதால் நாளடைவில் அவர்களுக்குச் சத்துக் குறைவு ஏற்பட்டு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் குறைந்துவிடுகிறது. இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே, குழந்தைகள் உணவு விஷயத்தில் பெற்றோர் மட்டுமின்றி ஆசிரியர்களும் உரிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ரத்த சோகை : வயிற்றுப் பூச்சி காரணமாக ரத்த சோகையால் அவதியுறும் மாணவர்களுக்கு இரும்புச் சத்து நிறைந்த மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம்.

உணவில் தினமும் ஏதேனும் ஒரு கீரை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. மேலும் வயிற்றுப் பூச்சியைக் கொல்வதற்கு 'அல்பண்டசோல் (Albendazole) மாத்திரையைச் சாப்பிட வேண்டும். உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைத்துள்ள இம் மாத்திரையை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் மடிந்து விடும்.

காது பிரச்சினை: காது, மூக்கு, தொண்டை பிரச்சினைகளாலும் மாணவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ரத்த சோகை, வைட்டமின் ஏ குறைபாடு, கண் நோய்கள் உள்ளிட்ட நோய்களால் மாணவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

காலணி அவசியம் : இன்றும் புறநகர்ப் பகுதிகள், கிராமப்புற பள்ளிகளில் பல மாணவர்கள் காலணி இன்றி பள்ளிக்கு வருவதைக் காணலாம். இவ்விஷயத்தில் பெற்றோரும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில், காலில் செருப்பு இல்லாமல் நடக்கும் போது, கொக்கிப் புழு கால் வழியே வயிற்றுக்குள் சென்று விடுகிறது. பிறகு வளர்ந்து ரத்த சோகையை ஏற்படுத்துகிறது. ரத்த சோகை ஏற்படும் மாணவர்களுக்கு நாக்கும், கண்ணும் வெளிநிப் போகும். வயிறு உப்பியிருக்கும்.

சொறி, சிரங்கு... மண்ணில் விளையாடுவதால் மாணவர்களுக்கு சொறி, சிரங்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆரம்ப நிலையிலேயே களிம்புகள் போட்டால் இவை ஆறி விடும்.

மாணவர்களின் உடல் நலத்தில் பெற்றோரைவிட ஆசிரியர்களின் பங்கு அதிகம். ஆசிரியர்கள் சொல்லை மாணவர்கள் தட்ட மாட்டார்கள். அறிவைப் பெருக்குவதுபோல் ஆரோக்கியமான தலைமுறைமினரை உருவாக்குவதிலும் ஆசிரியர்களுக்குப் பங்கு உண்டு

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது

கீரை மகத்துவம்

பொதுவாக எல்லாக்கீரைகளும் சத்து நிறைந்ததாகவே காணப்படுகின்றது, அந்த வகையில் பீட்ரூட் கீரையும் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாக இருந்து வருகிறது. பீட்ரூட் கீரையில் வைட்டமின்-ஏ சத்து அதிகமாக உள்ளது. தாது உப்புகளும், புரதமும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் நிறைந்து காணப்படுகிறது.

இக்கீரையை பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம், அவ்வாறு சாப்பிடுவதன் மூலம் அதிலிருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின்-ஏ சத்தினை நமது உடல் முழுமையாக பெறுகிறது. இக்கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவதால் சிறு நீரைப் பெருக்கி மிதமாக வெளியேறச் செய்யும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறது. மலச்சிக்கல் போன்றவற்றையும் இக்கீரை தடுக்கும்.

கல்லீரலை பலப்படுத்தும் திறனும் பீட்ரூட் கீரைக்கு உண்டு. இக்கீரையில் சாறு பிழிந்து அவற்றை நம் உடல் மீது தடவி வந்தால் உடல் எரிச்சல் தீரும். தீப்புண்களால் ஏற்பட்ட தழும்புகள் நாளடைவில் மறையும். இக்கீரையில் வைட்டமின் - ஏ சத்து நிறைந்திருப்பதால் பார்வைக் கோளாறைக் குணப்படுத்துவதில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. அதே போல் கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது. உடல் சூட்டால் ஏற்படும் கண் வீக்கத்திற்கும் நல்லதொரு நிவாரணியாக திகழ்ந்து வருகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அளித்தவர்
திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி
coating-dept