

INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER – FEB 2009

FORECASTING 08-09

Turnover	: 165% ↑
Infrastructure	: Automation
Profitability	: 100% ↑
Rejection Rate	: 100% ↓

TESTIMONIALS

► **Customers:**

Up to Dec 08	: 316Nos
Up to Jan 09	: 322Nos

► **Performance: JAN 2009**

Turnover growth	: 9.77 %
Employment growth	: 1.38 % ↑
100% Attendance	: 10.21%

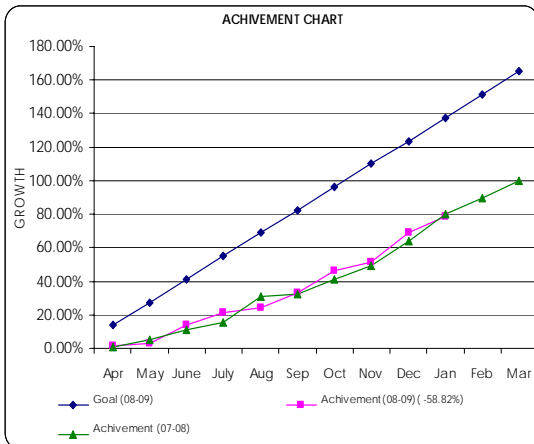
MANAGEMENT

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

KEY PERSONS

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

ACHIEVEMENT



முயல் போட்ட சூடு

ஒரு காட்டில் நரி ஒன்று இருந்தது. அதற்கு அடுத்தவர்களின் தோற்றத்தைப் பார்த்து பொறாமைப் படக் கூடிய ஒரு எண்ணம் இருந்தது. பிறருடைய தோற்றத்தைப் பார்த்து ஏங்கக் கூடாது. இதை எப்படியாவது நரிக்கு புரியவைக்க வேண்டுமென்பதை உணர்ந்து, அதற்குப் பாடம் புகட்ட முடிவு செய்தது முயல், மறுநாள் நரிமிடம் ஓடியது முயல். “நரியாரே... நரியாரே, புலிகள் எல்லாம் நம்மைப் போலத்தான் பிறக்கின்றன. பின்னர்தான் அந்தக் கோடுகளைத் தங்களுக்கு போட்டுக்கொள்கின்றன” என்றது முயல்.

“முயலே, நீ என்ன சொல்கிறாய்?” என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்டது நரி. ஆமாம் கொள்ளிக்குச்சிகளைக் கொண்டு புலிகள் ஒன்று மாற்றி ஒன்றாக உடலில் சூடு போட்ட தழும்புகள்தான் கோடுகளாகின்றன. புலிகள் சூடு போட்டுக்கொள்வதை நான் பலமுறை பார்த்திருக்கிறேன் என்று பொய் சொன்னது முயல்.

“நானும் உடனே கோடுகளைப் பெறவேண்டும்” என்று படபடப்போடு கேட்டது நரி. கவலைப்படாதே! புலிகள் விட்டுச்சென்ற கொள்ளிக்கட்டை ஒன்றை நான் உனக்காக எடுத்து வந்திருக்கிறேன். நீ விரும்பினால் நானே உனக்கு உடலில் சூடு போட்டு விடுகிறேனென்று கூறியது முயல், “சீக்கிரம் போடு... சீக்கிரம் போடு... நான் உடனே புலியாக வேண்டும். எல்லோரையும் அலறியடித்து ஓடவைக்க வேண்டுமென்று” அவசரப்படுத்தியது நரி. முயல் தனது முன்னங்கால்களால் கொள்ளிக்கட்டையை எடுத்து, நரிக்கு சுருக்கென்று சூடு போட்டது. வலியால் அலறித் துடித்தது நரி. முயலோ, “கொஞ்சம் பொறுத்துக்கொள். எல்லோரும் உன்னைப் பார்த்து பயப்பட வேண்டுமென்றால் சும்மாவா? அதற்குக் கொஞ்சம் கஷ்டப்படத்தான் வேண்டும்” என்று கூறியபடியே, நரியின் உடம்பெங்கும் சகட்டு மேனிக்கு சூடுபோட்டு விட்டது.

அந்த வலி வேதனையிலும் இனி, தான் புலி போலாகி விடுவோமென்று சந்தோஷப்பட்டது நரி, அந்த மகிழ்ச்சியுடனே உடம்பொங்கும் ரணத்துடன் காட்டுக்குள் அலைந்தது. வலி உயிர் போனது. அப்போது, காகங்கள் நரியின் புண்ணில் கொத்த, வேதனையில் கதறியது நரி. துன்பம் பொறுக்க முடியாமல் வைத்தியரான குரங்கைத் தேடி ஓடியது. அந்தக் காயம் எப்படி ஏற்பட்டதென்று குரங்கு கேட்க, விவரமாகக் கூறியது நரி. அதைக் கேட்டுச் சிரித்த குரங்கு நாம் பிறருடைய உயர்ந்த குணங்களையும், நல்ல வழிகளையும் பின்பற்றலாம் ஆனால், பிறருடைய நடை, உடை, பாவனைகளை அப்படியே காப்பியடித்து செயல்படக்கூடாது. அதன் மூலமாகவே நாம் அவர்களைப் போல ஆகிவிடுவோம் என்று நினைக்கக் கூடாதென்று அறிவுரை கூறி மருந்து போட்டு நரியை அனுப்பி வைத்தது.

தொகுத்தளித்தவர்

பி.இ. நான்சி – டைரக்டர் அட்டின்.

மதங்களால் ஏற்படும் சீரழிவு

மதங்களை கொண்டு
மனிதனை பிரிக்கும் மானுடகுலமே
மதங்களா உங்களை பெற்றது
மதங்களா உங்களை வளர்த்தது
பாசத்தை வளர்க்க வேண்டிய மதமே
பாயத் தூண்டுகிறது அல்லவா!
மனிதனை காக்கவேண்டிய மதமே
மனிதத்தை சீர்குலைக்கிறது அல்லவா!
மதத்தைக் கொண்டு தன்னை காக்கும்
மதவாதிகள் ஒருபக்கம்
மதத்தைக் கொண்டு நாட்டை அழிக்கும்
அரசியல்வாதிகள் ஒருபக்கம்
ஏன்?
இந்நிலை மானுடகுலத்தில் மட்டும்...
மானுடமே,
உனக்கு ஏன் இந்நிலை,
உன் நிலைக்கு காரணம் யாரோ?
மூட நம்பிக்கை வளர்வதோ?
மத நல்லினக்கம் அழிவதோ?
ஜாதிக் கலவரம் வளர்வதோ?
மனிதநேயம் அழிவதோ?
வன்முறையை உருவாக்குவதோ?
வளங்களை குறைப்பதோ?
மானுடமே,
கண்களை திறவுங்கள்
உலகம் தெரியும்
மனக்கண்களை திறவுங்கள்
மத நல்லினக்கம் வளரும்
ஜாதிகண்களை திறவுங்கள்
ஜாதிகலவரம் அழியும்
துன்பத்தை பாருங்கள்
மனிதநேயம் வளரும்
அன்பை வளர்ப்போம்
அமைதி வளரும்
சிக்கனத்தை கடைப்பிடிப்போம்
வளங்கள் பெருகும்
மனக் கதவினை திறப்போம்
வாழ்வு இனிதாகும்.

படைப்பு

F.Arul Renis-Qc

தாய்

நான் பார்த்த முதல் முகம்
எனக்கு பாலூட்டிய முதல் மணம்
என்னை நாலாட்டி சீராட்டிய தெய்வம்
உலகத்துக்கே என்னை அறிமுகப்படுத்திய
— உயிர் என் தாய்...

படைப்பு

F.Arul Renis-Qc

கான்பிடன்ஸ் கார்னர்

ஒரு மனிதன், கூட்டுப்பழு ஒன்றைப் பல நாட்களாக கவனித்துக் கொண்டிருந்தான். ஒருநாள் கூட்டின் முனையில் சிறிய துவாரம் தோன்றியது. அதன் வழியே வெளியேற பட்டாம்பூச்சி போராடிக் கொண்டிருந்தது. முட்டி மோதித் தவித்தது. இந்த மனிதனுக்குப் பொறுக்கவில்லை. கத்தரிக் கோலால் புழுக்கூட்டைத் துண்டித்தான்.

மறுவிநாடியே பட்டாம்பூச்சி வெளியே வந்தது... வீங்கிய உடலோடும், சுருங்கிய சிறகுகளோடும்...! எந்த விநாடியும் அது சிறகடிக்கும் என்று இவன் காத்திருந்தான். ஆனால் கடைசிவரை அதன் சிறகுகள் விரியவேயில்லை. ஒரு புழுவை போல் ஊர்ந்து கொண்டிருந்தது. கூட்டின் சிறு துவாரம் வழியே முட்டி மோதுகையில், பட்டாம்பூச்சியின் சிறகுகளுக்கு, அதன் உடலில் இருக்கிற திரவம் பரவும். அப்போதுதான் வெளிவந்தவுடனே சிறகடிக்கும் ஆற்றல் கிடைக்கும்.

ஆனால், அதன் போராட்டம் பொறுக்காமல் உதவப் போன மனிதன், அதனை ஊன்படுத்தி விட்டான். போராட்டங்கள் தான் நம்மை வலுப்படுத்தும். உதவியையே நம்பினால் உயர்வதெப்படி?

கான்பிடன்ஸ் கார்னர் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது

=====

அறிந்துகொள்வோம்

முருங்கை காய் ஒரு ஆபாச உணவு என்பது போல் சினிமாவில் சித்தரிக்கப்பட்டு விட்டதால் அதன் அற்புத இயல்புகள் மறைக்கப்பட்டு விட்டன. கேரளாவில் ஒவ்வொரு வீட்டின் முன்பும், துளசி செடியும், பின்புறத்தில் முருங்கை மரமும் கட்டாயம் இருக்கும். காய், பூ, இலை, என அனைத்திலும் வைட்டமின் ஏ.பி.சி சத்துக்கள் நிறைந்து கிடைக்கின்றன. உயர்ந்த அளவில் கால்சியம் சத்து காணப்படுகின்றது. பாஸ்பரஸ் அளவு குறைவாக உள்ள காய்கறிகளே நமது உடலுக்கு நல்லது. அவ்வகையில் முருங்கையில் பாஸ்பரஸ் அளவு குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. கொழுப்புச் சத்தும், கார்போ ஹைட்ரேட்டும் முருங்கையில் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. மெதியோனின், சிஸ்டைன் போன்ற சல்பர் நிறைந்த அமினோ அமிலங்கள் முருங்கையில் கணிசமாகக் காணப்படுகின்றன. கலங்கலானத் தண்ணீரைத் தெளிய வைக்க முருங்கை விதைகளைப் பயன்படுத்தும் வழக்கம் பழங்காலத்தில் நம் நாட்டில் நிலவி வந்தது.

குருகுலத் தென்றல் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

=====

சாதனை படைத்தோரின் வாழ்க்கை குறிப்புகள்



Name : Mr.Shiv Nadar

Place : Moolaipozhi Village, Trinelvei District, Tamil Nadu, India.

Birth : 1946

Shiv Nadar is an Indian Industrialist, educationalist and the chairman of HCL . In the mid 1970's he entered in the IT Hardware Industry and transformed into an IT enterprise. Now HCL is one of the leading IT Company in the world. In 2008, Shiv Nadar was awarded Padmabhusan for his effort in IT Industry. His courage ness and audacity only brings him in this position. He is the role model and the great inspiration for young generation.

By

Ms. A.Geetha Vani.

2/4

Health Tips

1. Circuit weight training (moving continuously between different exercise machines) combines the best of aerobic exercise and weight training – it is one of the best over all exercise programs.
2. The herb dandelion can help detoxify and cleanse your liver one of the main organs needed to rid the body of toxins.
3. When on a weight management program, never skip meals or allotted snacks this often leads to overeating later in the evening.

Did you know..

- Selenium improves the immune system's "memory" and its ability to quickly make more anti-body-producing cells in response to new infections.
- Women who eat cereal frequently weigh about 8 pounds less on average than those who don't. Men who eat cereal frequently weigh about 6 pounds less on average than men who eat cereal less often.

Take Action Today

- ◆ Use herbs daily to support and strengthen the body in the fight against body pollution.
- ◆ Whenever possible, use standardized herbal supplements to ensure a consistent level of active compounds.

The above matters has taken from Fighting Body Pollution magazine

பணியாளர்கள் மற்றும் பணியாளர்களின் குடும்பத்தாமிருந்து கவிதைகள், கட்டுரைகள், கதைகள் வரவேற்கப்படுகிறது.

– Editor

குண்டாக இருக்கிறோம் என்று கவலைப்படுவவரா நீங்கள்?

- உண்ணும் உணவின் அளவை திட்டமிட்டு, ஒரு அட்டவணை தயாரித்து, அதன்படி உட்கொண்டால், உடல் எடையை நாளடைவில் குறைக்கலாம். நம் உடலுக்குள் செல்லும் உணவானது கலோரிகளாக மாற்றப்படுகிறது. கலோரி என்பது, நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து கிரகிக்கப்பட்ட சக்தி, நாம் செலவிடும் சக்தியை விட உண்ணும் உணவு அதிகமாகும் போது. செலவிடப்படாத கலோரிகள் கொழுப்பாக மாறி, நம் உடலில் தங்கி விடுகிறது. எனவே, உடல் இளைக்க திட்டமிட்ட உணவை உண்டு, அதிகமாக உழைக்க வேண்டும்.
- வாரத்திற்கு ஒரு நாள், திரவ உணவை மட்டும் உட்கொள்ளலாம். தேவைப்பட்டால், பச்சை காய்கறிகளையும், பழங்களையும் அன்று சாப்பிடலாம்.
- கொழுப்புச் சத்து, மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை விலக்க வேண்டும்.
- பகல் தூக்கத்தை கண்டிப்பாக விலக்க வேண்டும்.
- காபி, டீ போன்றவற்றில் சர்க்கரை அதிகம் போடக்கூடாது. சர்க்கரை இல்லாமல் அருந்துவது மிகவும் நல்லது. உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் இனிப்பு பதார்த்தங்கள் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- எண்ணெய் பதார்த்தங்கள் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும். கொழுப்பு சத்து இல்லாத எண்ணெயை சமையலுக்கு பயன்படுத்துவது நல்லது.
- நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- உணவில் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.
- மற்ற உணவு வகைகளை விட கோதுமையை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்கள் மட்டுமன்றி, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களுக்கும் கோதுமை ஏற்ற உணவு.
- கெட்டியான தமிழை விலக்கி, மோராக நீர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.
- இரவு வேளையில் திரவ உணவு உட்கொள்வது நல்லது. திட உணவை கொண்டால், அதற்குப் பிறகு பால் அருந்துவது கூடாது.
- உறங்கச் செல்வதற்கு முன், பால் சாப்பிட்டால். பாலில் உள்ள கொழுப்பு சத்து அப்படியே தங்கி, உடல் எடையை அதிகப்படுத்தும்.
- உணவுக் கட்டுப்பாட்டைத் தவிர, உடற்பயிற்சியும் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. தினமும் காலை அரை மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். இதனால், உடல் எடை குறைவதுடன், புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படும்.
- அதிகாலை திறந்தவெளியில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது. நீச்சல் பயிற்சி, மிதிவண்டி மிதித்தல், நடைப்பயிற்சி போன்றவை சிறந்த பலனளிக்கும்.
- பிராணாயாமம் அல்லது சுவாசப் பயிற்சியை முறைப்படி கற்று, தினமும் தவறாமல் செய்து வந்தால், தொந்தி விழுவதை தவிர்க்கலாம்.
- புகையிலை, மது அருந்தும் பழக்கம் இருந்தால் விட்டு விட வேண்டும். முயன்றால் முடியாதது என்பது எதுவுமில்லை. எனவே, இவற்றை செய்து உங்கள் எடையை குறைக்க வாழ்த்துக்கள்.

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது

FUNCTIONAL WISHES



Miladi Nabi
Mar-10



Telugu New Year
Mar-27

Best Wishes From Tiaano Employees.

EXTERNAL SUPPORT

Banking : M/s. UCO Bank
Auditing : M/s. Nisar & Kumar
AQ Auditing : M/s. Juran Quality
Legal Advisers : Lr. M.K. Govindan
: Lr. Vincent
Central Excise : Mr. Raghavan
Health Care : M/s. Bethesda Hospital

BIRTH DAY WISHES

Master A. Felix	Mar 02
S/o. T. Amaladhas	
Mr.E.Sekar-Production	Mar 03
Mr.S.Murugan-Production	Mar 06
Mr.P.Siva - production	Mar 06
Mr. G. Ayyanathan	Mar 07
F/o A.Mohan-Marketing	
Mrs. K. Vimala	Mar 07
W/o.C.Sounder Suresh-Purchas	
Master. Abishek Kumar	Mar 10
S/o. M.P.V. Jeyakumar-CEO	
Baby M. Bownaa	Mar 10
D/o. N. Murugan-MMSE	
Mrs. S. Vadivambigai	Mar 10
W/o. D. Jothi-Admin	
Mr.S.K.Murugan - Admin	Mar 14
Mr. S. SivaSubramanian	Mar 15
Marketing	
MasterJaiKarthik	Mar 17
S/o.RM.Ravichandran-	
Marketing	
Baby S.Hema Varshini	Mar 17
D/o T.Stepen-Production	
Baby P.Pararasi	Mar 17
D/o M.Pullan-Maintenance	
Mr.A.prasannaKumar	Mar 19
Maintenance	
Mr.D.Jothi-Admin	Mar 22
MasterG.Sanjay	Mar 23
S/o G.Padamapriya-Admin	
Mr.A.Sabapathy-Admin	Mar 24
Mr.P.Parthasarathy-production	Mar 25
Ms.J.Anitha D/o D.Jothi-Admin	Mar 25
Master M.Jeevagan	Mar 26
S/o S.K.Murugan-Admin	
Mr.S.ArokiyaRaj - Production	Mar 27

எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான் மண்ணில்
பிறக்கையிலே!

அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே!

Best Wishes by Tiaano Employees

மூச்சுபயிற்சி - நாடி சுத்தி

நாடி சுத்தி என்பது நமது உடலிலுள்ள நாடிகளை சுத்தம் செய்வதாகும். மூச்சு பயிற்சி செய்வதால் நமது உடலிலுள்ள கரியமிலவாயு எனப்படும் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு நஞ்சு பொருள் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டு பிராண வாயுவாகிய ஆக்ஸிஜன் நிரப்புகிறது.

நமது சுவாசத்தில் மூன்று வகையான நாடிகள் உள்ளது.

1. சூரிய நாடி ஹ சுவாசத்தில் மூக்கின் வலது துவாரத்தின் வழியாக செல்லக் கூடிய நாடி சூரியநாடி ஆகும். இது மூளையின் இடது பக்கத்தை தூண்டுகிறது.
2. சந்திர நாடி ஹ மூக்கின் இடது துவாரத்தின் வழியாக செல்லக்கூடிய நாடி சந்திரநாடி ஆகும். இந்த நாடி மூளையின் வலது பக்கத்தை தூண்டுவதாகும்.
3. சூஸ்மன நாடி ஹ மூக்கின் இடது மற்றும் வலது நாடி சமநிலை அடைவது, சூஸ்மனநாடியாகும்.

நாடி சுத்தியின் முக்கிய நோக்கம் மூளையின் செயல்பாடுகளை சமநிலைப்படுத்துவது ஆகும்.

நாடி சுத்தியின் பயன்கள் :

1. உடலிலுள்ள வலிகளையும் நோய்களையும் போக்குகிறது.
2. மனதையும், உடம்பையும் உற்சாகமாக வைக்கிறது.
3. ஆக்ஸிஜன் என்ற பிராண சக்தி அதிகமாக நாடிசுத்தி செய்யும் போது கிடைப்பதால் ஆரோக்கியமும் மூளைவளர்ச்சியும் கீராக அமைகிறது.
4. ஜீரண கோளாறு மற்றும் இரத்தச்சோகை போன்றவை நீங்குகிறது.
5. பிரசவ நேரத்தில் குழந்தை மற்றும் நஞ்சுக் கொடி சுலபமாக வெளியேற உதவுகிறது.
6. குழந்தை பிறந்த பின் அடிவயிற்றில் அதிக சதை போடுவதை தவிர்த்து.

செய்முறை :

சுகமான தியானம் (1/2 மணி நேரம்) செய்யும் முறையில் அமர்ந்து கொண்டு, உடம்பை நன்றாக தளர்வாக செய்து கொள்ளுங்கள். நன்றாக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, கண்களை மூடி மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து மெதுவாக வெளியே விடவும். வலது நாசியை மூடிக்கொண்டு இடது நாசியால் மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து, மெதுவாக வெளியே விடவும். இப்படி இரு சுவாசத்திலும் மாறி மாறி ஐந்து முறை செய்து வந்தால் உடல் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஜலதோஷம் வராது.

தொகுத்தளித்தவர்
C.பவானி

Inauguration of new site

