

**INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER – JAN 2009**

**FORECASTING 08-09**

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

**TESTIMONIALS**

**Customers:**

Up to Nov 08	: 313Nos
Up to Dec 08	: 316Nos

**Performance: DEC 2008**

Turnover growth	: 17.31 %
Employment growth	: 2.25 % ↑
100% Attendance	: 09.5%

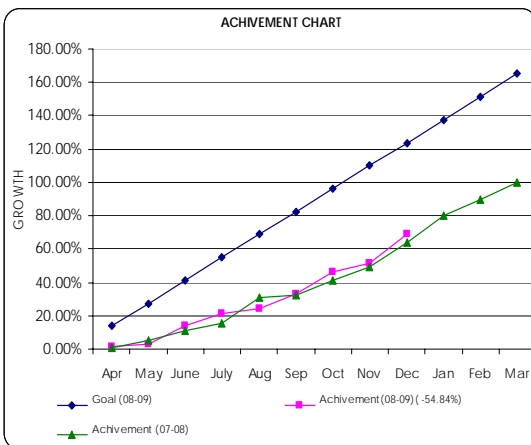
**MANAGEMENT**

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**



**முடியாது என்று நினைக்காதே**

எவன் ஒருவனுக்கு தன்னிடத்தில் நம்பிக்கை இல்லையோ அவனே நாத்திகன். பண்டைய மதங்கள் கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவனைத் தான் நாத்திகன் என்று சொல்கிறது. இல்லை என்று சொல்லாதே என்னால் முடியாது என்று நினைக்காதே வரம்பில்லா வலிமை கொண்டவர்கள் நாம். நம் உண்மை இயல்போடு ஒப்பிடும் போது காலமும் இடமும் கூட ஒரு பொருட்டல்ல.

வலிமையே மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையையும், நிரந்தரமான வளத்தையும், என்றும் நிலையான அமரத்துவ நிலையையும் தரும். பலவீனமோ துன்பத்தையும், துயரத்தையும் மட்டுமே தரக்கூடியது.

கடலை கடக்கும் இரும்பு போன்ற மன உறுதியும், மலைகளையே துளைத்துச் செல்லும் வலிமை கொண்ட தோள்களுமே நமக்குத் தேவை. வலிமை தான் வாழ்வு. பலவீனமோ மரணம். மிகப் பெரிய இந்த உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆயிரம் முறை தோல்வியுற்றாலும் லட்சிய நோக்கிலிருந்து பின் வாங்காதிருங்கள். போராட்டங்களையும், தவறுகளையும் பொருட்படுத்தாதீர்கள். வாழ்க்கை என்னும் லட்சியப் பாதையில் முன்னேறுங்கள்!

தொகுத்தளித்தவர்  
பி.இ. நான்கி - டைரக்டர் அட்மின்.

**சாதிக்க திட்டமிடு**

இன்றைய உலக வாழ்க்கை என்பது கற்பாறைகளும், குன்றுகளும், குறுக்கிடும் காட்டாறு போன்றது. அதில் தான் நமது வாழ்க்கை என்ற படகைச் செலுத்தியாக வேண்டும். அதை செலுத்திட துடுப்புக்களைத் துடிப்பதுடன் போட இளைய பருவம் தான் ஏற்றது.

அனுபவம் தான் வாழ்க்கை, அதில் வெற்றி தோல்வி சகஜம். தோல்விகளைக் கண்டு மனம் நொடியாமல் அதுதான் வெற்றியின் முதல்படி என்று உணர்ந்து தன்னம்பிக்கை, மன உறுதி, உழைப்பு, விடாமுயற்சியுடன் போராட தயாராக வேண்டும்.

ஆக்க பூர்வமான மனோபாவம் என்பது நமக்கு நாமே கொடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய மிகப் பெரிய பரிசாகும். அப்படிப்பட்ட மனோபாவம் உள்ளவரின் மூளையில் முடியும் என்ற வெற்றிகரமான சிந்தனை தான் முழுவதும் நிரம்பியிருக்கும், தோல்வி சிந்தனைகளுக்கு அங்கே ஓர் அறையிலும் இடம் இருக்காது.

வானத்தில் பறக்கும் பறவைகளின் சுவடுகள் வானத்தில் பதிவதில்லை. அது போல் நீ வாழாமல் உனக்கு பின்னும் உலகில் உன் சுவடுகளை பதியும் வகையில் பரிணாம வளர்ச்சி பெறும் வகையில் வாழ திட்டமிடு. இன்றே அதை உன்னுடைய இலட்சியமாக்கு.

நமது நம்பிக்கை என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

## இளைஞரின் உள்ளம்

இளைஞரின் உள்ளம் இரும்பல்ல உடைக்க  
துரும்பல்ல தூக்கி எறிந்திட  
நெரும்பல்ல அதனை அணைக்க  
மலையல்ல அதனை தகர்க்க  
கரும்பல்ல எப்பொழுதும் இனிக்க  
மரமல்ல வெட்டிச் சாய்க்க  
கடலல்ல உப்பாய் இருக்க  
சோம்பேரியல்ல எப்பொழுதும் தூங்க  
பாகற்காய் அல்ல கசக்க  
இளைஞனோ  
தனி லட்சியவாதி  
எல்லாவற்றிலும் மாறுபட்டவன்  
இளம் பருவம் வருவது ஒருமுறை  
பிறப்பதோ பலரிடம்...

படைப்பு  
F.Arul Renis

## பொங்கல் வாழ்த்து

பொங்குமா பொங்கல்!  
தங்கத் தமிழரின் பொங்கல் திருநாள்  
தமிழகம் களிக்கிறது - அது  
எங்கள் குலத்தினர் ஏற்ற ஒரு நாள்  
என்றே இசைக்கிறது:  
  
மங்கலம் மங்கலம் என்றே உரைப்பவர்  
மனதுகள் கசக்கிறது - உலகம்  
எங்கனும் பரவி கிடந்திடும் தமிழன்  
எழிலுரு எரிகிறது:  
  
இங்குள தமிழன் இதயங்களெல்லாம்  
இயங்கிட மறுக்கிறது - அவன்  
சங்கடம் தீரும் சரித்திர நாளே  
சர்க்கரைப் பொங்கலது:  
  
பொங்கல் நாளில் பொங்கிடும் வேளை  
பொங்கலைப் பாடுகிறேன் - நான்  
உங்களைத் தேடி கவிதையில் வந்தேன்  
உணர்ச்சியைத் தேடுகிறேன்!

இயக்கம்  
பூதூர் ஆ.இரத்தினம்

பணியாளர்கள் மற்றும் பணியாளர்களின்  
குடும்பத்தாரிடமிருந்து கவிதைகள்,  
கட்டுரைகள், கதைகள்  
வரவேற்கப்படுகிறது.  
- Editor

## கான்பிடன்ஸ் கார்னர்

ஒரு கையை இழந்திருந்த சிறுவன் ஐப்பான் நாட்டின் தலைசிறந்த ஜூடோ நிபுணர் ஒருவரிடம் மாணவனாகச் சேர்ந்தான். மூன்றுமாத காலக் காத்திருப்புக்குப் பிறகு ஜூடோ கலையின் ஒரேயொரு படிநிலையை அந்த நிபுணர் அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். இது ஒன்று தெரிந்திருந்தாலே போதும் என்று சொல்லிவிட்டார்.

அந்தச் சிறுவனும் விடாமல் பயிற்சி மேற்கொண்டு வந்தான். ஒரு போட்டியில் மோத சிறுவனை அழைத்துச் சென்றார் ஜூடோ மாஸ்டர். போட்டி தொடங்கியது மூன்றாவது கட்டத்தில் இந்தச் சிறுவன் முன்னேறித் தாக்கினான். எதிரி வீழ்ந்தான். எதிரி வீழ்ந்து விட்டதில் எல்லோருக்கும் ஆச்சரியம். ஒரேயொரு படிநிலையைத் தெரிந்து கொண்டு வென்றது எப்படி? குரு சொன்னார், உனக்கு நான் சொல்லித் தந்த தாக்குதலை எதிர்கொள்ள ஒரே வழி, எதிரி உன் இடது கையைப் பற்றித் திருகுவதுதான். உனக்குத்தான் இடது கையே கிடையாதே! ஒரு குறைபாடு கூடுதல் தகுதியாவது இப்படித்தான். நம்முடைய பலவீனங்களை பலங்களாக மாற்றிக் கொண்டால் தோல்வி என்பதேது?

கான்பிடன்ஸ் கார்னர் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது

## அறிந்துகொள்வோம்

கொலம்பியா பல்கலைக் கழகத்தின் கால்பந்தாட்டக் குழு முக்கியமான போட்டிக்குத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தது. போட்டிக்கு முதல் நாள், பயிற்சியாளர் லாங் லிட்டில் ஒரு செய்தியைப் பெற்றார். அணியின் இளம் வீரன் ஒருவனுடைய தந்தையின் மறைவுச் செய்தி அது. இறுதிச் சடங்குக்கு விரைந்த இளைஞன் அன்று மாலையே பயிற்சிக்குத் திரும்பினான்.

அடுத்த நாள் அவன் ஆட்டம் அபாரமாய் இருந்தது. அவனாலேயே அணிக்கு வெற்றி கிடைத்தது. பயிற்சியாளரிடம் அந்த இளைஞன் சொன்னான். “வாழ்ந்தவரை என் அப்பாவுக்கு பார்வை கிடையாது. இன்றுதான் என் விளையாட்டை அவர் வானத்திலிருந்து பார்த்திருப்பார். அணிக்காக மட்டுமல்ல, அவருக்காகவும் விளையாடினேன்.”

குருகுலத் தென்றல் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

## சாதனை படைத்தோரின் வாழ்க்கை குறிப்புகள்



பெயர் : கேத்தரின் .:பர் பிலட்கேட்  
இடம் : ஸ்கேன்டேடி, நியூயார்க்- USA  
பிறப்பு : ஜனவரி 10, 1898  
இறப்பு : அக்டோபர் 12, 1979

கேத்தரின் .:பர் பிலட்கேட் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் 1962 - ம் ஆண்டு இயற்பியல் துறையில் முதல் முனைவர் பட்டம் (PhD) பெற்ற பெண்மணி ஆவார். இவர் தனது சாதனையாக ஒளி பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியை கண்டுபிடித்துள்ளார். இவருக்கு US Chamber of Commerce “சிறந்த பெண்மணி” என்ற விருதினை வழங்கி சிறப்பித்துள்ளது. மற்றும் இவரது பெயரில் பல பள்ளிகள், கல்லூரிகள் செயல்படுகின்றன.

தொகுத்தளித்தவர்  
ஜி.கல்யாண்குமார்.- System Admin.

## Health Tips

1. Ensure your daily diet contains a minimum of 5 servings of fruits and vegetables in a variety of color.
2. For the maximum in protection from body pollution, choose fruits and vegetables with the highest ORAC value as outline in our chart.
3. Supplement your daily diet with a high quality fruit and vegetable extract supplement – ideally one with additional antioxidant vitamins and minerals added.
4. Start adding more fibre-rich food to your diet to help fit the body pollution and cleans your digestive system.
5. Eat a wide variety of fibre foods to ensure you're getting the health benefits of both soluble and insoluble fibre.

### Did you know..

1. Liposuction (a procedure involving the suctioning of fat from the body) is now the most common cosmetic surgery done in the U.S. with more than 4,00,000 operations performed in the year 2000.
2. If current trends continue, 75% of adult Americans will be obese midway through this century with the rest of the world not too far behind.
3. Fat cells can keep cancer causing chemicals trapped in the body, which can lead to the development of the disease.
4. You need to eat 3,500 calories in order to gain one pound or burn that same amount in order to lose one pound.

The above matters has taken from Fighting Body Pollution magazine

## சர்க்கரை நோயாளிகள் சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள் :

ரத்த சர்க்கரை அளவை, சர்க்கரை நோயாளிகள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதில் அன்றாட உணவு முறை மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதனால் எதைச் சாப்பிடலாம், எதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்பதில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அடிக்கடி சந்தேகம் எழுவது இயல்பானது.

நாம் ஒவ்வொருவரும் சாப்பிடும் உணவுடன் கணையத்தில் சுரக்கும் இன்சலின் ஹார்மோன் சேர்ந்து நமக்கு ஆற்றல் கிடைக்கிறது. இன்சலின் போதிய அளவுக்குச் சுரக்காமல் போனாலோ அல்லது இன்சலின் ஒழுங்காக வேலை செய்யாமல் போகும் நிலையிலோ ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகி சர்க்கரை நோய் ஏற்படுகிறது. எனவே இஷ்டத்துக்கு உணவு சாப்பிட்டு இன்சலினை காலி செய்துவிடக் கூடாது என்பதில் சர்க்கரை நோயாளிகள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

எனவே உணவு முறை குறித்து வீட்டில் உள்ளோர், நெருங்கிய நண்பர்கள், அலுவலகத்தில் உடன் வேலை செய்வோர் கூறுவது சரியான என சர்க்கரை நோயாளிகள் மருத்துவ ரீதியாக உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. அறிவியல் பூர்வமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கீழ்க்கண்ட உணவுப் பண்டங்களை சர்க்கரை நோயாளிகள் சாப்பிடுவது நல்லது. தவிர்க்க வேண்டிய பழங்கள் – கிழங்கு வகைகளை தொடர் பயிற்சி மூலம் தவிர்ப்பது மிகவும் பலன் அளிக்கும்.

அரிசி, கோதுமை, ராகி ஆகிய தானிய வகை உணவுகளில் ஒரே அளவு கார்போஹைட்ரேட் தான் உள்ளது. எனினும் ஒரே வகை தானியத்தை மட்டும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, பல்வேறு தானிய உணவை மாற்றி மாற்றி உண்பதால் அதன் மூலம் கிடைக்கும் மற்ற சத்துகளும் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. மேலும் ராகி, கோதுமை ஆகியவற்றில் அரிசியைவிட சிறிது கூடுதலாக நார்ச்சத்து உள்ளது. எனவே சாப்பிட்ட உணவு உடனடியாக சர்க்கரையாக மாறாமல், சிறிது தாமதமாக ஜீரணம் நடைபெறுவது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

அவல், பொரி ஆகிய உணவுகளில் கூட கார்போஹைட்ரேட் சத்து இருப்பதால் அவற்றை ஒரு பிடி அளவு மட்டும் சாப்பிடுவது நல்லது. எந்த உணவானாலும் அளவின்றிச் சாப்பிடுவது நல்லது அல்ல.

நமக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து, வைட்டமின், தாதுக்கள் பழங்களில் அதிகம் உள்ளன. ஃப்ரக்டோஸ் வடிவில் இதில் கார்போஹைட்ரேட் இருக்கிறது. பழங்களைச் சாப்பிடுவதால், அப்படிப்பட்ட சத்துகள் கிடைக்கின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பது அனவையும் அறிந்த ஒன்று. எனவே, மாலை 4 மணியளவில் சிறிய பழமாக இருந்தால் ஒரு ஆப்பிள், ஒரு வாழைப்பழம், ஒரு ஆரஞ்சு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சாப்பிடலாம் (75 கிராம்).

பழங்களில் மாம்பழம், சப்போட்டா, பலாச்சுளை ஆகிய பழங்களை முடிந்தவரை தவிர்ப்பது நல்லது. பப்பானி, முலாம்பழம், பேரிக்காய், கொய்யா போன்ற பழங்களை (100 கிராம்) சாப்பிடலாம்.

## FUNCTIONAL WISHES



**SATHRABATHY SIVAJI  
JAYANTHI**

**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

<b>Mr. C. Sounder Suresh</b> Asst. Manager Purchase	Feb 02
<b>Mr. V. Babu</b> Security	Feb 05
<b>C. Ramya Devi</b> D/o. Bavani	Feb 07
<b>Mr. N. Aghoram</b> F/o. A. Nirmala-Accounts	Feb 08
<b>Mrs. A. Glory</b> W/o. T. Amaladhas-Plating	Feb 14
<b>Master R. Hemnath</b> S/o. R. Jeyanthi-Reception	Feb 25
<b>Miss. P. Nirmaladevi</b> Accounts	Feb 25
<b>Master S.V. Edwin Jeyakumar</b> S/o. C. Sounder Suresh-Purchase	Feb 26

எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான்  
மண்ணில்பிறக்கையிலே!  
அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும்  
அன்னை வளர்ப்பினிலே!

**Best Wishes by Tiaano Employees.**

மாலைச் சிற்றுண்டியாக எண்ணெய் பலகாரங்கள் சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக இப்படிப்பட்ட பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது. பொதுவாக, பழங்களை உணவோடு சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து சிற்றுண்டியாகச் சாப்பிடுவது நல்லது.

உருளைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு ஆகியவற்றில் அதிக அளவில் மாவுச்சத்து உள்ளது. எனவே, சாப்பிடும்போது தானிய வகை உணவுகளைக் குறைத்து அளவாக கிழங்கு வகைகளைச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரையின் அளவு கூடுவதற்கு வாய்ப்பில்லை.

வெல்லம், தேன், சர்க்கரை ஆகிய அனைத்திலுமே சர்க்கரைச் சத்து ஒரே அளவில் உள்ளது. எனவே, இது சரியானது அல்ல; சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் தண்ணீரில் தேனைக் கலந்து குடித்தால் உடல் எடை குறையும் என்ற கருத்தும் தவறு. எனவே சர்க்கரை நோயாளிகள் தேன் சாப்பிடக்கூடாது.

பாலில் புரதம், கால்ஷியம் மற்றும் நமக்குத் தேவையான உயிர்ச் சத்துகள் அனைத்தும் உள்ளன. ஆனால் பாலில் லேக்டோஸ் வடிவில் சர்க்கரையும் உள்ளது. ஆனால் தானியங்களில் உள்ள சர்க்கரையை விட இது மிகவும் குறைவு. எனவே, ஆடை நீக்கிய, வெண்ணெய் அகற்றிய பால் சாப்பிடுவதில் தவறில்லை.

வயதான காலத்தில் வந்துகொண்டிருந்த சர்க்கரை நோய் இப்போது இளம் வயதில் வர ஆரம்பித்துவிட்டது. வாழ்நாள் முழுவதும் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இனிப்பை நீண்ட காலத்திற்கு தவிர்ப்பது சிரமம்தான். எனவே, அஸ்பார்டேம் (Equal), விக்ரின் (ஸ்வீட்டெக்ஸ்), சுகரலோஸ் (ஸ்பெண்டா) ஆகிய செயற்கை இனிப்பை அளவோடு சேர்த்துக் கொள்வதில் தவறில்லை.

பொதுவாக ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள உணவில் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல், டாக்டர் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவை மிக முக்கியம் ஆகும்.

மருத்துவ மலர் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது..

## CTE Refurbishment in Abroad

