

INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER – MAY 2009

FORECASTING 09-10

Turnover	: 200% ↑
Consumer Market	: 3% On Turnover
Green Environment	: 1% On Turnover
Profitability	: 100% ↑
Rejection Rate	: 100% ↓

TESTIMONIALS

Customers:

Up to Mar 09	: 330Nos
Up to Apr 09	: 335Nos

Performance: APR 2009

Turnover growth	: 1.55 %
Employment growth	: - 1.3 %
100% Attendance	: 22.66 %

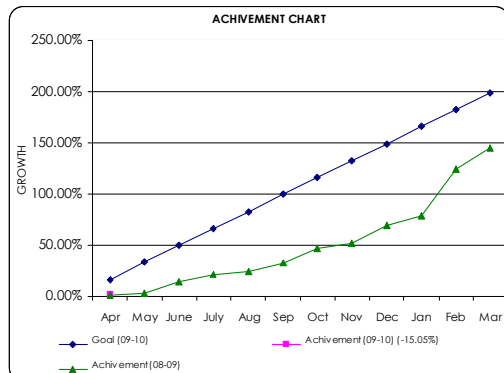
MANAGEMENT

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. K. Manivannan	: Production – FRP.
Mr.S. Kalidasan	: Outsourcing.

ACHIEVEMENT



இனைய சமுதாயத்திற்காக

நம்முடைய சிந்தனைகளை சொல்லுக்கு அடிப்படை, சொல்லே செயலுக்கு அடிப்படை. ஆகவே வாழ்க்கையில் வளம் பெற தெளிவான, முன்னேறும் வகையில் நற்சிந்தனைகளை ஒதுக்கிடுதல் அவசியம்..

நீர் வீழ்ச்சியாய்க் கொட்டும் நீரை ஒழுங்குபடுத்தும் போது உயர்மின் சக்தியாக மாறுவது போல இளைஞர்கள் தங்களின் உணர்ச்சிகளையும், சக்திகளையும் ஒருமுகப்படுத்தினால் எதிர்கால கேள்விக்கு இடம் இருக்காது. எதிர்கால பயமும் அகலும் என்பது உறுதி.

நாம் வாழும் காலம் குறுகியது. நாம் வாழ்வதும் ஒரு முறை. அதை நன்கு உணர்ந்து மலர் போன்ற இளம் பருவத்தை நம் வாழ்நாள் முழுவதும் வாடாமல் பயனுள்ளதாக மாற்றி பலனடைவோம்.

இளைஞர்கள் தங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கையின் இலட்சியத்திற்கு திட்டமிட்டு, அதற்காக நாளும் பாடுபடுதல் வேண்டும். ஓய்வின்றி உழைத்திருதல் வேண்டும். உண்மை, நம்பிக்கை, நாணயம். விடாமுயற்சி, உழைப்பு இவைகளை கருத்தில் கொண்டு கடமை உணர்வுடன் செயல்படுதல் வேண்டும். வெறும் கை என்பது மூடத்தனம். பத்துவிரல்களும் மூலதனம். சகிப்புத் தன்மை, சகோதரத்துவம், பொறுமை, நிதானம், துணிவு, அன்பு, அறிவு, வேகம், விவேகம், திட உறுதி போன்ற நம்மிடம் உள்ள மூலதனங்களைப் பெருக்கி பொறுப்புணர்ச்சியுடன் செயல்பட்டால் வெற்றி நிச்சயம்.

நமது நம்பிக்கை என்ற தூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

நிஜமான வெற்றி!

பகுத்தறிவு இல்லாதவர்களும், சுகபோகத்திற்காகவே வாழ்கின்றவர்களும் தங்கள் பிழைகளை ஒரு நாளும் அறிந்து கொள்ள முயற்சிக்க மாட்டார்கள்.

தவறு செய்வது மனித இயல்பு, ஆனால் தவறு என்று கண்டதும், இனிச் செய்வதில்லை என்று மன உறுதி எடுத்துக் கொள்வது தான் மனிதநேயம்..

நான் தவறே செய்யாதவன் என்று யார் ஒருவரும் கூறிக் கொள்ள முடியாது. தவறு திருத்தத்திற்கு உரியது. திருத்தப்படும் போது பிழைகள் அனைத்தும் சரியாகிவிடும்.

ஒரு மனிதன் தவறு செய்த பின், அதை எண்ணி வருந்துவதோ அல்லது அதனைத் திருத்திக் கொள்ள முற்படுவதோ சரியானது தான். ஆனால், அதைக் காட்டிலும் எளிய காரியம் ஒன்று உண்டு. விழுந்து எழுந்திருப்பதை விட விழாமல் இருப்பதே சிறந்ததாகும்.

நம் தவறுகளை புறம்காட்டும் கண்ணாடி போல வெளிப்படையாகவும், பிறரது தவறுகளை உன்முகம் காட்டும் கண்ணாடி போல மறைவாகவும் பார்க்க பழகுங்கள். தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை அறிய அதுவே சிறந்த வழியாகும்.

தவறு செய்து விட்டதாக பகிரங்கமாக ஒத்துக் கொள்ளுவதில் தோல்வி என்பதே கிடையாது. அது தான் நிஜமான வெற்றி என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்!

தொகுத்தளித்தவர்
பி.இ. நான்சி . டைரக்டர் அட்மின்.

BIRTH DAY WISHES

Mr.A.Alexlinus - Sys_Admin	June 01
Mr.S.Samuvel - Admin	June 03
Mr.D.Vinoth - Coating	June 03
Master.J.Adavan Kumar S/o.Mr.M.P.V.Jeykumar -Ceo	June 04
Mr.A.Rathinam - Production	June 04
Mr.S.Sivakumar - Marketing	June 04
Mr.K.Kanthan - Stores	June 05
Mr.V.Satheesh - Production	June 05
Mr.S.P.Sathish Babu -Out sourcing	June 05
Mr.M.Suyambu - Stores	June 05
Mr.S.Vijayakumar -Coating	June 05
Mr.G.Lakshmanan - Accounts	June 06
Mr.A.Immanuel Thamburaj Production	June 06
Mrs.M.Chandrakala W/o.N.Murugan - Design	June 07
Mrs.V.Rajakumari - Coating	June 07
Mr.S.Sriganesh -Production	June 08
Mr.A.Sekar - Production	June 09
Mr.C.Babu - Finance	June 10
Mrs.R.Lathakumari W/o.Mr.T.Ramehs- Production	June 10
Mr.G.Muthu -production	June 10
Mr.M.Venkatesan B/o.Mr.M.Nagarajan- Production	June 10
Mr.N.Jegatheesan - Admin	June 12
Selvi.J.Jeyapriya D/o. J.Kalaiselvi - Stores	June 12
Mr.J.Shanmugasundram H/o.Mrs.S.Sasirekha - Marketing	June 13
Selvi.J.Kavipriya D/o.J.Kalaiselvi - Stores	June 14
Mrs.T.Jeyalatha - Accounts	June 15
Mr.M.Jose - Production	June 18
Mr.R.Benjamin Michale Production	June 19
Mr.G.Jeevanantham - Coating	June 20
Mr.A.Manikandan - Coating	June 20
Mr.P.Sowrirajan F/o.S. Arokiya raj - Production	June 20
Mr.S.Arokiyaraj -Production	June 21
Mr.T.Rajakumaran - Coating	June 22
Mr.G.Gnanasekar - Coating	June 22
Mrs.J.Kalaiselvi - Stores	June 27
Mrs.I.Priya W/o.G.S.Mohankumar- Production	June 30
Ms.K.Sathya - Design	June 30

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

Best Wishes by Tiaano Employees.

கான்பிடன்ஸ் கார்னர்

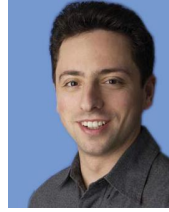
சில தவணைகள் கூட்டமாய் போய்க் கொண்டிருந்தன. நான்கு தவணைகள் ஒரு குழிக்குள் விழுந்து விட்டன. விழுந்து விட்ட தவணைகள் எம்பி எம்பி வெளியே வர முயற்சி செய்தன. மேலே இருந்த தவணைகள் அலறின. **வேண்டாம்!** குதித்தே செத்துவிடுவீர்கள். நிறுத்துங்கள்+ இதைக் கேட்டு ஒரு தவணை அதிர்ச்சியில் இறந்தது. இரண்டு தவணைகள் மயக்கமடைந்தன.

ஒரேயொரு தவணை தொடர்ந்து குதித்துக் கொண்டிருந்தது. **வேண்டாம் வேண்டாம்+** என்று மற்றவை அலறின. குதித்து குதித்து மேலே வந்து விட்டது தவணை. மற்ற தவணைகள் வியப்பாய் பார்த்தன. மேலே வந்த தவணை அவர்களுக்கு நன்றி சொன்னது. உண்மையில் நடந்ததென்ன? அந்தத் தவணைக்குக் காது கேட்காது. மற்ற தவணைகள் உரக்கக் கத்தியதைப் பார்த்து, தன்னை உற்சாகப்படுத்துவதாய் இந்தத் தவணை நினைத்தது. குதித்து ஜெயித்தது.

உங்களை தளர்ச்சியடையச் செய்யும் வார்த்தைகளுக்குக் காது கொடுக்காமல் அதைப் பாராட்டாக நினைத்தால் போதும், எந்தப் பள்ளத்திலிருந்தும் எழுந்து விடலாம்!

கான்பிடன்ஸ் கார்னர் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது

சாதனை படைத்தோரின் வாழ்க்கை குறிப்புகள்



Name : Sergey Brin
Place : Moscow, Soviet Union
DOB : August 21, 1973

Sergey Brin is the co-founder of **Google**, Inc., the world's largest Internet company, based on its search engine and online advertising technology. Forbes ranks him as the 26th richest person in the world. They crammed their dormitory room with inexpensive computers and applied Brin's data mining system to build a superior search engine. The program became popular at Stanford and they suspended their Ph.D studies to start up Google in a rented garage. *The Economist* magazine referred to Brin as "Enlightenment Man," and someone who believes that "knowledge is always good, and certainly always better than ignorance," a philosophy which is summed up by Google's motto of making all the world's information "universally accessible and useful." In 2004, they received the Marconi Foundation Prize, the "Highest Award in Engineering," and elected Fellows of the Marconi Foundation at Columbia University.

By
A.Alex Linnus.
Sys Admin
2/4

Tips for choosing a Good Multi – Vitamin

Things get confusing pretty quickly when you go to purchase a multi-vitamin. So here are some tips to guide you:

1. Choose a vitamin as close as possible to the original food source – look for natural sources.
2. Find a multi-vitamin as close as possible to the RDA for each nutrient.
3. Look for a supplement that's age and gender specific – men and women have different nutritional needs.
4. Make sure vitamins and minerals are combined in your supplement.
5. Look for a supplement that contains additional non-medicinal ingredients that help absorption of vitamins such as bioflavonoid.

Vitamin – C

Vitamin C is needed to make collagen, the “glue” that strengthens many parts of the body, such as tendons, ligaments and blood vessels. It also plays an important role in wound healing and acts as a natural antihistamine. In addition to this, it helps in the formation of liver bile as well as fighting viruses and detoxifying alcohol and other substances. You can see why we say it's essential!

This hard-working vitamin is thought to protect the body against the accumulation or retention of lead, heavy metal that can lead to brain damage, particularly in growing children.

The amount of vitamin of vitamin C you need on a daily basis varies with age and nutritional status. If you smoke or are taking prescription drugs. You'll need to up your daily intake.

The above matters has taken from
Fighting Body Pollution magazine

பணியாளர்கள் மற்றும் பணியாளர்களின்
குடும்பத்தாரிடமிருந்து கவிதைகள்,
கட்டுரைகள், கதைகள்
வரவேற்கப்படுகிறது.

– Editor

சர்க்கரை நோயினால் முதலில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் உறுப்பு எது?

சர்க்கரை நோய் காரணமாக பொதுவாக முதலில் பாதிக்கப்படும் உறுப்பு கண். கண்ணின் விழித்திரை ரத்த நாளங்களில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, பார்வை மங்கலாகத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். சர்க்கரை நோய் காரணமாக ஏற்படும் விழித் திரை பாதிப்புக்கு உயபட்டிக் ரெடினோபதிடி என்று பெயர்.

சிறுநீரகங்களையும் சர்க்கரை நோய் பாதிக்குமா?

கண்களுக்கு அடுத்தபடியாக சிறுநீரகங்களை சர்க்கரை நோய் பாதிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். சிறுநீரகங்களில் பாதிப்பு ஆரம்பித்தால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். எனவே சர்க்கரை நோயாளிகள் ரத்த அழுத்த அளவையும் இயல்பானதாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம். எனிய சிறுநீர் பரிசோதனை (மைக்ரோ புரோட்டீன் யூரியா சோதனை) மூலம் சர்க்கரை நோயினால் சிறுநீரகங்களில் பாதிப்பு ஆரம்பித்துள்ளதைக் கண்டுபிடித்து விட முடியும். மருத்துவ சிகிச்சை மூலமே சிறுநீரகச் செயலிழப்பைத் தடுத்துவிட முடியும். ஆனால் தொடர்ந்து ரத்த சர்க்கரை அளவை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வது அவசியம். கால் வீக்கம் வரை சென்றுவிட்டால் சிறுநீரகச் செயலிழப்பைத் தடுக்க முடியாது.

வலி இல்லாத மாரடைப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது?

உடலில் உள்ள கொழுப்பைப் பிரிக்கும் செயல்பாட்டுக்கு இன்கலின் ஹார்மோன் உதவுகிறது. உடலில் ரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும் நிலையில், கொழுப்பு பிரியாமல், கெட்ட கொழுப்புச் சத்து (எல்டிஎல் கொலஸ்ட்ரால்) அதிகமாகி, ரத்தக் குழாய்களில் படிகம் தொட்டுவிடும். இதனால் ரத்தக் குழாய்கள் குறுகலாகும். இதற்கு ஊதீரோகுளரோசிஸ்டீடி என்று பெயர். ஆதனால் சீரான ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படும். இதய ரத்தக் குழாய்களிலும் இத்தகைய பாதிப்பு ஏற்படும். இவ்வாறு சர்க்கரை நோயினால் இதயம் பாதிக்கப்படுகிறது.

மேலும் கட்டுப்பாட்டில்லாத சர்க்கரை நோய் காரணமாக இதய நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, வலி உணர்வைத் தெரிவிக்கும் ஆற்றலில் பாதிப்பு ஏற்படும். இதனால்தான் நெஞ்சு வலி இல்லாத மாரடைப்பு (Silent Heart Attack) ஏற்பட்டு சிலர் உயிரிழக்க நேரிடுகிறது.

இதனால்தான் சர்க்கரை நோய் இருப்பது தெரிந்தவுடன், நோயாளியின் வயதைப் பொருத்து, ரத்த கொழுப்புச் சத்து சோதனைகளும் செய்யப்படுகின்றன. கொழுப்புச் சத்து அளவுகள் அதிகமாக இருக்கும் நிலையில், இதயத்தைக் காக்கும் சிகிச்சையும் சேர்த்துச் செய்யப்படுகிறது.

சர்க்கரை நோய் காரணமாக கால் பாதிப்பை அறியும் அறிகுறிகள் என்ன?

ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கும் நிலையில் பெரும்பாலும் எவ்வித அறிகுறிகளும் இருக்காது. எனினும் ஒரு சிலருக்கு நுனிப் பாதத்தில் குத்தல் அல்லது எரிச்சல், பஞ்சு மெத்தைமில் நடப்பது போன்ற உணர்வு ஆகிய அறிகுறிகள் இருக்கும். கால் நரம்பு, ரத்தக் குழாய் பாதிப்பு காரணமாக இத்தகைய அறிகுறிகள் தெரியலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகளின் கால் நரம்பு, ரத்தக் குழாய் தன்மையை அறிய கருவி சோதனைகள் உள்ளன. பாதத்தின் அழுத்தப் புள்ளிகளை ஆய்வு செய்து, எம்.சி.ஆர். (ஊமக்ரோ செல்லுலார் ரப்பர்டி) அல்லது எம்.சி.பி. (ஊமக்ரோ செல்லுலார் பாலிமர்டி) சிறப்புக் காலணிகளை அணிவது நல்லது.

FUNCTIONAL WISHES



**FATHERS DAY
JUNE 15**

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

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வழிகள்

மறக்க கூடாதது . நன்றி
பிரியக்கூடாதது . நட்பு
உயர்வுக்கு வழி . உழைப்பு
மிக மிக நல்ல நாள் — இன்று
நமசுவ விடக் கூடாதது . வாய்ப்பு
விலக்க வேண்டியது . விவாதம்
செய்யக் கூடியது . உதவி
செய்யக் கூடாதது . துரோகம்
ஆபத்தை விளைவிப்பது . அதிகப் பேச்சு
நம்பக்கூடாதது . வதந்தி
கீழ்த்தரமான விஷயம் — பொறாமை
மிகவும் கொடிய நோய் — பேராசை
மிகப் பெரிய தேவை . சமயோசித புத்தி
மிகவும் வேண்டாதது . வெறுப்பு
தொகுத்தலித்தவர்
திரு. RM. இரவிச்சந்திரன்

நட்பு

பழகும் முன் தனிமை!
பழகிய பின் இனிமை!
பிரிவு என்பது கொடுமை!
பிரிந்தால் தான் தெரியும்!
நட்பின் அருமை!

முத்துக்குச் சொந்தம் சிப்பி!
முள்ளுக்குச் சொந்தம் ரோஜா!
நீ யாருக்கு சொந்தமானாலும்!
உன் நட்பு எனக்கு சொந்தம்!

நிலவை நேசிப்பேன் விடியும் வரை
தென்றலை நேசிப்பேன் புயல் வரும் வரை
நம் நட்பை நேசிப்பேன்
என் உயிர் உள்ள வரை!

தொகுத்தலித்தவர்
செல்வி.சே.சாம்பிளா D/O. திரு. ஏ.சேகர்

ஆகஸ்டு 30, 2009 . ஆம் தேதி அன்று நடைபெறவிருக்கும்
நமது 7-வது ஆண்டு விழாவில் பேராசிரியர் திரு. சாலமன்
பாப்பையா அவர்களின் தலைமையில் “தொழில்
முன்னேற்றத்திற்கு உதவது குடும்ப குழலா? அல்லது
அலுவலக குழலா?” என்ற தலைப்பில் பட்டிமன்றம் நடைபெற
உள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் எந்தப் பழங்களையும் சாப்பிடக் கூடாது என்கிறார்களே?

அப்படியில்லை! நமக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து வைட்டமின், தாதுக்கள் பழங்களில் அதிகம் உள்ளன. ஃப்ரக்டோஸ் வடிவில் இதில் கார்போஹைட்ரேட் இருக்கிறது. பழங்களைச் சாப்பிடுவதால், இப்படிப்பட்ட சத்துகள் கிடைக்கின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிரிதமும் நஞ்சு என்பது அணைவரும் 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. பப்பாளி, முலம்பழம், பேரிக்காய், கொய்யா போன்ற பழங்களை ஒரு கப் அளவு சாப்பிடலாம்.

கிழங்கு வகை உணவுகளை அறவே தவிர்க்க வேண்டுமா?

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

சர்க்கரை நோயாளிகள் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வெல்லம், தேன் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லதா?

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 சர்க்கரைச் சத்து இருப்பதால் பால் உணவைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

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

பொதுவாக ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள என்ன வெல்லம் செய்ய வேண்டும்?

உணவில் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல், டாக்டர் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுதல், சர்க்கரையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

மருத்துவ மலர் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

Tiaano- 5Years Before

