

INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER – APRIL 2008

FORECASTING 08-09

Turnover	: 165% ↑
Employment	: More on Automation
Profitability	: 100% ↑
Rejection Rate	: 100% ↓

TESTIMONIALS

Customers:

Up to Feb 08	: 278 Nos
Up to Mar 08	: 284 Nos

Performance: MAR 2008

Turnover growth	: 110.43 %
Employment growth	: 5.4 % ↑
100% Attendance	: 8.16 %

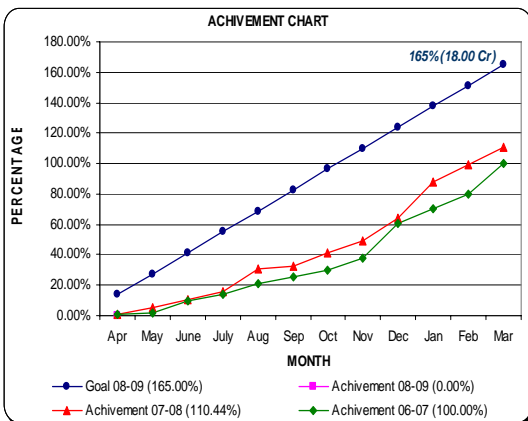
MANAGEMENT

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	: Stores.
Mr. C. Babu	: Finance.
Mr. RM. Ravichandran	: Marketing.
Mr. T. Suyamburaja	: Purchase
Mr. N. Murugan	: Planning.
Mr. M. Suyambu	: Production.
Mr. R.Ramesh	: QA.
Mr.C. Sounder suresh	: Outsourcing

ACHIEVEMENT



அன்றாட வழக்கங்களை ஏற்படுத்துங்கள், பின்பற்றுங்கள்!

இது ஏன் முக்கியம்? பெரியவர்களைப் பொறுத்தவரை அன்றாட வழக்கங்களைப் பின்பற்றுவது அவர்களுக்கு முக்கியம். வேலை, வழிபாடு, ஏன் பொழுதுபோக்கில் கூட அன்றாட வழக்கத்தையே அவர்கள் பொதுவாகப் பின்பற்றுகிறார்கள். நேரத்தைக் கவனமாகப் பிரித்து, அட்டவணைப் போட்டு, அதை அச்சுப்பிச்சுமால் பின்பற்ற, பிள்ளைகளுக்குப் பொற்றோர் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் இல்லாவிட்டால் பிள்ளைகள் பின்னர் கஷ்டப்பட வேண்டியவரும். மறுபக்கத்தில், “கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பது, காரியங்களைக் கிரமமாகச் செய்யக் கற்றுக் கொடுப்பது, ஆகியவை பிள்ளையின் மனதிலுள்ள பயத்தையும், சந்தேகத்தையும் போக்கி, தன்னடக்கத்தையும், தன்னம்பிக்கையையும் அவர்களுக்குள் வளர்ப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன” – என்று மனோவியல் பேராசிரியரான டாக்டர் லாரன்ஸ் ஸ்டைன்பர்க் சொல்கிறார்.

வழக்கை அவசரகதியில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பல வீடுகளில் அப்பா அம்மா இருவரும் வேலைக்குப் போகிறார்கள் அங்கு நீண்ட நேரம் செலவழிக்கிறார்கள் அதனால், அவர்கள் தினமும் பிள்ளைகளோடு சிறிதளவு நேரத்தையே செலவிட நேரிடலாம். அன்றாட வழக்கங்களை ஏற்படுத்தி, அவற்றைப் பின்பற்றுவதற்குத் தன்னடக்கமும் திடத்தீர்மானமும் தேவை ஆரம்பத்தில் பிள்ளை, அந்த வழக்கங்களைப் பின்பற்றாமல் முரண்டு பிடிக்கும் போது, அதைச் சமாளிப்பதற்காக அவை தேவை.

“சகலமும் நல்லொழுக்கமாயும், கிரமமாயும் செய்யப்படக் கடவது என்ற பெரியோர்களின் ஆலோசனையில் காணப்படும் நியமத்தைப் பின்பற்றுங்கள். உதாரணமாக, இத்தனை மணிக்குத் தூங்கப் போக வேண்டுமென பிள்ளைகள் சின்னஞ்சிறுகுகளாக இருக்கும்போதே, அநேகப் பெற்றோர் ஞானமாக நேரத்தைக் குறித்து விடுகிறார்கள். எனினும், படுக்கைக்குச் செல்லும் நேரத்தை இனிய நேரமாக்க வேண்டும். இரண்டு மகர்களை உடைய டாட்யானா என்பவர் கிரீஸில் வசிக்கிறார் அவர் இவ்வாறு சொல்கிறார் “என் மகர்கள் படுக்கையில் படுத்திருக்கும் போது, அன்போடு அவர்களுடைய தலையை வருடியவாறே. ‘நீங்கள் பள்ளிக்குப் போயிருந்தபோது அம்மா என்னவெல்லாம் செய்தேன் தெரியுமா?’ என்று நான் செய்ததைச் சொல்ல ஆரம்பிப்பேன். பிறகு, அவர்களிடம் ‘நீங்கள் பள்ளியில் என்னென்ன செய்தீர்கள், சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்’ என்று கேட்பேன். அவர்கள் சாவகாசமாய் உணருவதால், பெரும்பாலும் மனதிலுள்ள எல்லாவற்றையும் அப்படியே கொட்டி விடுவார்கள்”.

டாட்யானாவின் கணவர் காஸ்டாஸ் தன் மகர்களுக்குக் கதைகளை வாசித்துக் காட்டுகிறார். ‘அவர்கள் கதை கேட்கும்போது, ஏதேனும் குறிப்பு சொல்வார்கள் இது பெரும்பாலும் தனிப்பட்ட விதத்தில் அவர்களுக்குச் சந்தோஷத்தையோ, கவலையையோ அளித்த விஷயங்களிடம் திரும்புகிறது. என் மகர்களின் மனதை வாட்டும் பிரச்சனைகளைப் பற்றி அவர்களிடம் நேரடியாக என்ன, ஏது எனக் கேட்டிருந்தால், அவர்கள் மனந்திறந்து இது போல் பேசியிருக்கவே மாட்டார்கள்” என்று அவர் சொல்கிறார். பிள்ளைகள் வளர வளர, தூங்கப் போகும் நேரத்தை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்வீர்கள் என்பது உண்மைதான். ஆனால், இந்த அன்றாட வழக்கத்தை நீங்கள் தவறாமல் பின்பற்றினால், உங்களிடம் மனந்திறந்து பேசுவதற்கு, இந்த நேரத்தை ஒருவேளை அவர்கள் தவறாமல் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்..

சிறந்தவை

1. சிறந்த பதில் - மவுனம்
2. சிறந்த தண்டனை - மன்னித்தல்
3. சிறந்த ஒழுக்கம் - மனச்சத்தம்
4. சிறந்த உண்மை - மறைக்காது பேசுவது
5. சிறந்த ஆறுதல் - மனம் விட்டு பேசுவது
6. சிறந்த குணம் - மனித நேயம்
7. சிறந்த நாவல் - மனித வாழ்க்கை

சிரமணன்.
S/o. S.Chinnathangam

நம்பிக்கை தரும் நன் மொழிகள்

1. வாழ்க்கை என்னும் வீட்டை சிறப்புடன் கட்ட வேண்டுமா?
காலத்தை வீணாக்காதீர்கள்.
2. திறமை என்னும் தாயும், உழைப்பு என்ற தந்தையும் பெற்றெடுத்த அன்புக்குழந்தையின் பெயர் தான் 'புகழ்'
3. மணித்துளிகள் என்னும் செங்கற்களால் கட்டப்படுவதுதான் வாழ்க்கை என்ற வீடாகும்.
4. உற்சாகத்துடன் ஒரு வேலையைத் தொடங்கினாலே பாதி "வெற்றிதான்".
5. விழிப்பதற்கே "உறக்கம்" வெல்வதற்கே "தேல்வி" எழுவதற்கே "வீழ்ச்சி"

சி. பவானி
Purchase.

தெரிந்து கொள்க?

1. கடல் நண்டின் ரத்தம் நீலவண்ணம்.
2. கடல் நீரிலும், ஆறு, குளம், ஏரி ஆகியவற்றில் வாழும் ஆமைகளுக்கு பற்களே கிடையாது.
3. நாய்க்கு மனிதர்களை விட பத்து பற்கள் அதிகம். ஆவற்றிற்கு மொத்தப் பற்களின் எண்ணிக்கை 42.
4. சுறா மீனுக்கு ஒரு முறை பல் விழுந்து விட்டால் அந்த இடத்தில் இரண்டு வாரத்திற்குள் பல் முளைத்து விடும்.
5. சந்தன மரம் ஆசியா கண்டத்தில் மட்டுமே உள்ளது.
6. உலகின் மிகப்பெரிய தேசியக் கொடி பிரேசில் நாட்டின் தேசியக் கொடியாகும்.

வி. குமார்
Officeboy

அதோடு, தினமும் ஒரு வேளையாவது குடும்பத்தார் எல்லாரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சாப்பிடுவதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது ஞானமான செயலாகும். இதை வழக்கமாக்க, அதற்குரிய நேரம் எல்லோருக்கும் ஒத்து வருவதாய் இருக்க வேண்டும். இரண்டு மகன்களை உடைய சார்லஸ் என்பவர் இவ்வாறு சொல்கிறார் "சில சமயங்களில் வேலை முடிந்து வீட்டுக்குத் தாமதமாக வருவேன். அப்போது பிள்ளைகள் பசியில் துவண்டு விடாதிருப்பதற்காக, என் மனைவி அவர்களுக்கு ஏதாவது திண்பண்டத்தை முன்னதாகவே கொடுத்து விடுவாள் இப்படி, எல்லோரும் குடும்பமாகச் சேர்ந்து சாப்பிடுவதற்கு, ஒவ்வொருவரும் அடுத்தவருக்காகக் காத்திருக்கும்படி, அவள் எப்போதுமே பார்த்துக் கொள்கிறாள். நாங்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சாப்பிடும்போது, அந்த நாள் முழுவதும் செய்த வேலைகளைப் பற்றிப் பேசுவோம். பிரச்சனைகள் இருந்தால், அதைப் பற்றிப் பேசுவோம். எல்லோருமாகச் சேர்ந்து சிரித்து மகிழ்வோம். எங்கள் குடும்பம் சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு, இந்த அன்றாட வழக்கத்தை நாங்கள் பின்பற்றுவது எந்தளவு முக்கியமாய் இருக்கிறது என்பதை வலியுறுத்த எனக்கு வார்த்தைகளே இல்லை".

இந்த வழியைப் பின்பற்றுவதில், நீங்கள் கைதேர்ந்தவராக ஆக விரும்புகிறீர்களா? அப்படியென்றால், பொருள் சேர்க்கும் ஆசைகள், அன்றாட வழக்கங்களுக்கு முட்டுக்கட்டையாய் அமைந்துவிட இடம் கொடுக்காதீர்கள். "அதிமுக்கியமான காரியங்களை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்."

துக்ளக் புத்தகத்திலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

சாதனை படைத்தோரின் வாழ்க்கை குறிப்புகள்



பெயர் : மிகைல் கோர்ப்ச்சாவ்
பிறந்ததேதி : மார்ச் 2, 1931
இடம் : ரஷியாவில் ஸ்டாவ்ரோப்போல்

சென்ற 40 ஆண்டுகளில் நிகழ்ந்த மிக முக்கிய அரசியல் நிகழ்ச்சி, சோவியத் ஒன்றியம் உடைந்து போனதும், பொதுவுடமை வீழ்ச்சியடைந்ததும் ஆகும். இந்த உலகம் முழுவதையும் விழுங்கிவிடப் போவதாகப் பல்லாண்டுகளாக அச்சுறுத்தி வந்த அந்த மாபெரும் இயக்கம் அதிர்ச்சியூட்டும் வேகத்தில் திடீரென வீழ்ச்சியடைந்தது. இப்போது, "வரலாற்றுக் குப்பைக் கூடைக்குள்" முடங்கிவிடும் நிலைக்கு வந்துள்ளது. இந்த வியப்பூட்டும் வீழ்ச்சியின் இயக்க மையமாகத் தனித்து நிற்கும் ஒரே மனிதர் மிகைல் கோர்ப்ச்சாவ் ஆவார். இவர் தெற்கு ரஷியாவில் ஸ்டாவ்ரோப்போல் வட்டாரத்திலுள்ள பிரவோல்னோ என்ற கிராமத்தில் 1931 இல் கோர்ப்ச்சாவ் பிறந்தார். சோவியத் ஒன்றியத்தின் கடைசி ஆறு ஆண்டுகளில் (1998 - 1991) அதன் அரசுத் தலைவராக விளங்கியவர் கோர்ப்ச்சாவ். வரலாற்றில் பயங்கர இரத்தக்களறிச் சர்வாதிகாரிகளில் ஒருவரான ஜோசப் ஸ்டாலின் மிகக் கொடுமான ஆட்சிக் காலத்தில் அவரது குழந்தைப் பருவம் அமைந்திருந்தது. இவர் 1990 இல் அமைதிக்கான நோபல் பரிசினைப் பெற்றார். பனிப்போரை முடிவுக்கு கொண்டு வந்ததில் இவரது பங்கு மிகுதியானது. இவர் ரஷியாவின் ஜனாதிபதியாகவும் பதவி வகித்துள்ளார்.

தொகுத்தளித்தவர்
ஜி.கல்யாண்குமார்.

சிறுகதைகள் பணியாளர்கள்
மற்றும்
குடும்பத்தினரிடமிருந்து
வரவேற்கப்படுகிறது.

Did You Know?

- Only 5% of pesticides reach target weeds and the rest runs off into water and goes into the air we breathe.
- Roughly four hundred million tons of chemicals are used or produced worldwide each year.
- Research find extremely high levels of mercury contamination in all samples of processed foods made in Japan from dolphin entrails such as liver, kidneys and lungs.
- Breathing air contaminated with pollutants from car and truck exhaust at levels commonly found in urban areas can narrow blood vessels, even in healthy people, and potentially explain why the rate of heart attacks increases with exposure to air pollution.
- Salt and smoke have been used as preservatives since early history. The Egyptians used colors and flavoring to preserve their food while the Romans used saltpeter, and spices.
- The U.S. FDA did a survey looking at several food chemicals and found an alarming amount of pesticide residues in certain foods. DDE was found in 100% of samples of raisins, spinach, chile can carne and beef. 93% of processed cheese, hamburger, hot dogs, bologna, collards, chicken, turkey and ice cream sandwiches also contained.

The above matters has taken from Fighting Body Pollution magazine

உடலின் ஆரோக்கியம் நாம் உண்ணும் உணவில்

நம் உடல் வளர்வது நாம் உண்ணும் உணவினால் தான். ஆகையால் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நோய்க்கும் உணவு பெறும் பங்கு வகிக்கிறது. ஒருவர் எத்தனை ஆரோக்கியமாய் இருந்தாலும் உணவு தொடர்ந்து ஆரோக்கியமற்றதானால் அவர் ஆரோக்கியத்தை இழந்து நோயாளியாகலாம். உணவு ஒருவரது உடலின் தன்மைகேற்ப கொடுக்கப்படும் போது நோயாளியான ஒருவரும் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறலாம். எனவேதான் மருத்துவத்தின் தந்தையான ஹிப்போகிரேடஸ் 'உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு' 'Food is the Medicine, Medicine is thy Food' என்று கூறியுள்ளார்.

நம் முன்னோர்கள் இதனை உணர்ந்தே உடல் வளம் பெறவும் நாக்கின் சுவைக்காக மட்டுமின்றி உடலின் அனைத்து தாதுக்களையும் வளர்க்கும் உணவு முறைகளை அமைத்தனர். விருந்தானாலும் அறுசுவை விருந்து என்றே கூறினர். இன்று நம் உணவு சுவை ஒன்றே பிரதானமாய் உள்ளது. அதனை உணர்ந்து அறுசுவை உணவை உட்கொண்டால் ஆரோக்கிய மனிதனாகலாம்.

இயற்கை வாழ்விற்கான எளிய முறைகள்

1. தினமும் காலைமில் எழுந்தவுடன் 2 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
2. தினமும் 20 நிமிடம் உடற்பயிற்சியும் 10 நிமிடம் தியானமும் அவசியம்.
3. தினசரி உணவில் ஒரு வேளையாவது சமைக்காத உணவை எடுத்துக் கொள்ளவும். (தக்காளி, கேரட், வெள்ளரிக்காய் , முள்ளங்கி)
4. உணவில் உப்பு, ஊறுகாய், காரம், எண்ணெய் அதிகப்படியாகச் சேர்த்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.
5. வாரத்தில் ஒரு நாளாவது திரவ உணவு (juice Fasting) உபவாசத்தை மேற்கொள்ளவும்.
6. நன்றாக பசி எடுத்த பின் தான் உணவு உண்ண வேண்டும்.
7. இயற்கை பானங்கள், பேக்கரி உணவு மற்றும் டப்பாக்களில் அடைத்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

வீசிங் (இரைப்பு) நோய் உள்ள குழந்தைகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவுகள்

வீசிங் (இரைப்பு) நோய் உருவாவதை உணவுக் கட்டுப்பாடு பெருமளவில் தடுக்கும். பால், பால் சேர்ந்த தயிர், பன்னீர், நெய் போன்ற பொருள்களை, குறிப்பாக Milk Sweets ஐ தவிர்ந்திட வேண்டும். என் குழந்தை மற்ற சாப்பாடு சாப்பிடுவதைவிட "சத்தான பால்" சீக்கிரம் சாப்பிடுகிறது என சில பெற்றோர் காலை, மதியம், இரவு என பாலை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பார்கள். அது பெரும் தவறு. தாய்ப்பாலுக்குப் பின் பால் எல்லோருக்கும் தேவையான உணவு அல்ல. 'வீசிங்' வரும் குழந்தைகளுக்கு பாலை நிறுத்தியே அல்லது வெகுவாகக் குறைத்தே விடுவது நல்லது. கண்டிப்பாக தேவைப்படின் சிறிது மஞ்சள் தூள், மிளகு போட்டு பால் கொடுக்கவும். 'மிளகு' இரைப்பு நோயை நீக்கும் முக்கிய உணவுப் பொருள். பல குழந்தைகள் உணவில் மிளகைச் சாப்பிடாமல் கறிவேப்பிலைபோல் பொறுக்கி தனியே எடுத்து வைக்கும். மிளகின் நன்மையை எடுத்துக் கூறி அதை சுவைத்துண்ண குழந்தைகளை பழக்க வேண்டும். மிளகாய் வற்றல் சேர்க்குமிடமெல்லாம் மிளகுத் தூளை வீட்டில் பயன்படுத்த வேண்டும். வீசிங் உள்ள குழந்தைகள் தனி இனிப்பு பண்டங்கள் சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது நல்லது. இது தவிர எலுமிச்சை, கமலா ஆரஞ்சு, தக்காளி பழங்களைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது.

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

FUNCTIONAL WISHES



LABOUR DAY-May1
Best Wishes by Tiaano Employees.

EXTERNAL SUPPORT

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

BIRTH DAY WISHES

Mr. T. Stephen Production-Dept	May 02
Mr. Y. Merlin Ebby Production-Dept	May 03
Mr. M . Jegatheesh Production-Dept	May 04
J. Sujitha Jenifer D/o. T. Jayalatha	May 09
Mr. S.Chinathangam Maintenance-Dept	May 10
Mr. S.Lingathurai Production-Dept	May 13
Mr. T. Jesudhas H/o. T. Jayalatha	May 14
J. Nivedha Jenifer D/o. T. Jayalatha	May 14
Mrs. A. Vasugi M/o. A. Mohan	May 15
Master S.V. Ruban Jayakumar S/o. C. Sounder Suresh	May 18
Mr. P. Porselvam Maintenance-Dept	May 20
Mr. K. Saravanan Production-Dept	May 20
Mr. S. Kalidhasan Out sourcing-Dept	May 20
Mr. T. Amaladhas Manager - Plating	May 21
Mr. P. Karnan Production-Dept	May 25
Mrs. S. Mangalam W/o. K. Suresh Kumar	May 25
Mr. N. Murugan Manager - Planning	May 26
Mr. VS. Bahavathiraja Production-Dept	May 27
Mr. M. Ramesh Production-Dept	May 31

எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான் மண்ணில்
பிறக்கையிலே!

அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே!

Best Wishes by Tiaano Employees.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான வழிமுறைகள்

1. பசித்துப் புசிக்கும் உணவே ஆரோக்கியம் தரும். பசிக்காத போது உண்ண நேர்ந்தால் அரைவயிறோ அல்லது எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவோ உட்கொள்ள வேண்டும்.
2. ஜீரணத்திற்கு கடினமான உணவுகளை உட்கொண்டால் வெந்நீர், சக்குநீர், சீரக நீர் போன்றவற்றை உட்கொள்வது ஜீரணத்திற்கு உதவும். இரவு உணவு எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.
3. நோய் வாய்ப்படும் போது பசி வரும் வரை திரவ உணவுகளை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். இதனால் நோய் விரைவில் நீங்கும்.
4. வயிறு முழுவதும் உணவால் நிரைக்காமல் கால் பகுதி காலியாக விடுதல், ஆரோக்கிய வாழ்வு பெற உதவும்.
5. மூளைக்கு வேலை அதிகம் தருபவர்கள் அதிகமான அளவிற்கு சாலட், ஜீஸ், காய்கறிகளை உண்ண வேண்டும்.
6. பல வகைப்பட்ட உணவுகளை ஒரே நேரத்தில் அடிக்கடி (விருந்து/ ஹோட்டல்) உண்பது ஜீரண சக்தியை கெடுக்கும்.
7. இரு உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் நொறுக்கு தீனிகளை நொறுக்குவது ஆரோக்கியகேடு.
8. உணவை நொறுங்க, நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.
9. இரவு உணவை தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பாகவே உட்கொள்ளுதல் நலம் பயக்கும்.
10. காய்கறிகள், கீரைகள், பருப்புகள், தானியங்கள் எல்லாம் சேர்ந்தே ஆரோக்கிய உணவு.
11. வேக வைக்கப்பட்ட எளிய வகை உணவுகளை ஆரோக்கியம் தரும். எண்ணெயில் பொறித்து, வறுக்கப்பட்ட உணவுகள் அளவிற்கு மிஞ்சினால் நஞ்சாகும்.
12. பாட்டில், பேக்கட் போன்றவகைகளில் உள்ள பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆரோக்கத்திற்கு கேடானதாகும்.
13. அமைதியான மன நிலையில் உண்பது ஆரோக்கியம் தரும்.
14. தொலைக்காட்சியை பார்த்துக்கொண்டே உண்பதால் உணவு அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ உண்ண நேரிடும். தொலைக்காட்சியை அதிகம் பார்க்கும் போது நொறுக்கு தீனிகளையும் உண்பதால் உடற்பருமன், மூட்டுவலி போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படும்.
15. சமையல் செய்யும் போதும், சாப்பிடும் முன்னறும் இறைவனை நினைத்தல் உணவு சக்தி தூய்மையாக உதவும்.
16. சாப்பிட்டவுடன் ஒரு நூறு அடியாவது குறுநடை நடத்தல் ஜீரணத்தை மேம்படுத்தும்.

இயற்கை மருத்துவம் என்ற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.

New Product

