பூப்புமங்கலப் புனிதநீராட்டு விழாக் கிரியை விளக்கம்

தனபாலசிங்கம் தவமணி புதல்வி

தாட்சாயினி

பூப்புமங்கலப் புனித நீராட்டு விழா

வெளியீடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

பூப்புமங்கலப் புனிதநீராட்டு விழாக் கிரியை விளக்கம்

கலாபூஷணம், சைவப்புலவர் சு. செல்லத்துரை
கலாபூஷணம், பண்டிதர் சி. அப்புத்துரை

தனபாலசிங்கம் தவமணி புதல்வி
தாட்சாயினி
பூப்புமங்கலப் புனிதநீராட்டு விழா
வெளியீடு

2006 - 04 - 29

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெற்றோர் சகோதரருடன் விழா நாயகி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

பூப்புமங்கலப் புனிதநிறை பெண்ணில் நல்லாள்

சௌபாக்கியவதி தனபாலசிங்கம் தாட்சாயினி

வாழ்க

வளம்பல நிறைந்து வாழி வையகம் போற்ற வாழி
கலைநலம் கல்வி ஞானம் கவினுற உயர்ந்து வாழி
உளவளம் சிறந்து வாழி உத்தமி யெனவே வாழி
இளையவ வாழி தாட்சாயினியளே வாழி வாழி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்
குருபாதம்

நல்லை திருஞான சம்பந்தர் ஆதீனம்

ஸ்ரீலஸ்ரீ சோமசுந்தர ஞானசம்பந்த பரமாசார்ய சுவாமிகள்

இரண்டாவது குருமகா சந்நிதானம்

அருளாசிச் செய்தி

பெண்பிள்ளைகள் வாழ்வில் பூப்படைதல் என்பது பெருமகிழ்விற்குரிய தர உயர்வாகும். பெண்பிள்ளைகள் பெண்மையை அடையும் சந்தர்ப்பம் இது. மங்கைப் பருவம் அடைதல் என்னும் கௌரவ வார்த்தைப் பிரயோகம் அங்கு இடம்பெறும்.

இந்த வேளை பிள்ளை மிக அவதானத்துடன் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். அனுபவம் வாய்ந்த அறிவு முதிர்ச்சிபெற்ற பெண்கள் மிகப் பக்குவமாக இந்த நிலைக்குள்ளான பிள்ளைகளைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கவனிப்பிற்குரிய பணிகளைக் கலாபூஷணம் சித்தாந்தபண்டிதர் சைவப்புலவர் சு. செல்லத்துரை கலாபூஷணம் பண்டிதர் சி. அப்புத்துரை என்போர் அனுபவத்திரட்சியாக இந்த நூலிலே தந்துள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ளார்கள். சுவிசில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் தனபாலசிங்கம் தவமணி தம்பதியர் தம் செல்வப் புதல்வி தாட்சாயினி பூப்புமங்கலப் புனித நீராட்டு நிகழ்வின் ஞாபகார்த்தமாக இதனை வெளியிடு கின்றார்கள். ஒரு பிள்ளை பூப்படைந்தால் என்ன என்ன செய்யவேண்டும் என்று தெரியாது வெளி நாடுகளில் தத்தளிப்போர் பலர். இந்த வகை புலம் பெயர்ந்து வாழும் எம் மக்களுக்கு இ∴தொரு வரப்பிரசாதமாகும்.

இந்த நூலின் ஆசிரியர்கள் திருமணக் கிரியை விளக்கம் என்னும் அருமந்த நூலை முன்பு எழுதி வெளியிட்டவர்கள் என்பது குறிப் பிடத்தக்கது.

செல்வி தாட்சாயினி எல்லா நலன்களுடனும் வாழ வேண்டுமென இறைவன் திருவருளைப் பிரார்த்திக்கின்றோம். வாழ்க! வளர்க!!

'என்றும் வேண்டும் இன்ப அன்பு'

ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமிகள்
நல்லை திருஞான சம்பந்தர் ஆதீனம்,
யாழ்ப்பாணம்,
ஸ்ரீலங்கா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

சௌபாக்கியவதி
தனபாலசிங்கம் தாட்சாயினி
பூப்பு மங்கலப் புனித நீராட்டு விழா
வாழ்த்து

மங்கைப் பருவம் மலர்ந்த இவ்வேளை
கங்கை வேணியன் சிவன்உமை அருளால்
பங்கய மலர்போல் பண்புகள் பொலிய
மங்கல மங்கையாய் மாண்புற வளர்க!

வாழ்த்தி வழங்குவோர்

கலாபூஷணம், சித்தாந்த பண்டிதர், சைவப்புலவர்
சுப்பிரமணியம் செல்லத்துரை
செல்லத்துரை சிவகாமசுந்தரி
தம்பதியர்

புனிதவாசம், இளவாலை. 2005.09.23

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

சௌபாக்கியவதி
தனபாலசிங்கம் தாட்சாயினி
பூப்பு மங்கலப் புனித நீராட்டு விழா
வாழ்த்து

தனபாலசிங்கம் தவமணி யாமிவர்
தவமகள் தாட்சாயினிப் பெய்தி
மங்கல மங்கை யாயினை வாழி
மன்னும் இறையருள் நிறைவுட னாகி
வாழ்க! வாழ்க! வளமெலாந் நிறைந்தே.

வாழ்த்தி வழங்குவோர்

கலாபூஷணம், பண்டிதர் சி. அப்புத்துரை
சைவப்புலவர் இரத்தினம் அப்புத்துரை.
தம்பதியர்

மயிலங்கூடல், இளவாலை. 2005.10.05

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிவமயம்

பதிப்புரை

எங்கள் ஈழநாட்டின் யாழ்ப்பாணத்துப் பழமை வாய்ந்த கலாசாரங்களுடன் தொடர்புடைய செய்திகளைத் தேவையேற்படும்போது கேட்டறிந்து கொள்ளப் புலம் பெயர்ந்து வாழும் மக்களிடையே பொருத்தமானவர்களைக் கண்டுகொள்வது முடியாத தொன்று. அந்த வரிசையிற் பூப்புப் புனித நீராட்டு வைபவத்துடன் தொடர்புடைய சிந்தனை களை நூல்வடிவாக்கி எங்கள் செல்வமகள் தாட்சாயினியின் பூப்புமங்கலப் புனித நீராட்டு நிகழ்வில் வெளியிட விரும்பினோம். அந்த நூல் வெளியீட்டிற்கான ஆக்க முயற்சி களைச் செய்யும் வண்ணம் ஈழத்துக் கலாபூஷணம், சித்தாந்த பண்டிதர், சைவப்புலவர் சு. செல்லத்துரை, கலாபூஷணம், பண்டிதர் சைவப்புலவர் சி. அப்புத்துரை என்போரை வேண்டினோம். புலம்பெயர்ந்த நாடுகளிலுள்ளவர் களுக்குப் பெரும் வரப்பிரசாதம் போன்றதும், வேண்டிய கருத்துக்கள் நிறைந்ததும் அழகியது மான நூல் எம்மை வந்தடைந்துள்ளது.

இந்நூலுக்கும் பூப்புமங்கலம் எய்திய பிள்ளைக் கும் ஸ்ரீலங்கா நல்லை திருஞானசம்பந்தர் ஆதீன

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முதல்வர் ஸ்ரீலஸ்ரீ சோமசுந்தர ஞானசம்பந்த பரமாசாரிய சுவாமிகள் ஆசி வழங்கியுள்ளார்கள்.

கலாபூஷணம், சித்தாந்த பண்டிதர், சைவப் புலவர்,சிவநெறிப்புரவலர் சு. செல்லத்துரை தம்பதியர், கலாபூஷணம், பண்டிதர், சைவப்புலவர் சி. அப்புத்துரை தம்பதியர் என்போர் பூப்பு மங்கலமடைந்த பிள்ளையை வாழ்த்தியிருக் கிறார்கள்.

ஸ்ரீ லங்கா இந்துசமய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் ஆராய்ச்சி அலுவலர் திருமதி நித்தியவதி நித்தியானந்தம் அரியதொரு அணிந்துரை உதவியுள்ளார்கள்.

கொழும்பு கீதா பதிப்பகத்தினர் நூலை அழகுற வடிவமைத்து வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

இவர்கள் எல்லோர்க்கும் இறைவன் திரு வருள் கிடைக்கப் பிரார்த்தித்து எமது நன்றியை யுந் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

நடேசு தனபாலசிங்கம்
தவமணி தனபாலசிங்கம்

Thunstetten Str - 50,
4900, Langenthal,
Switzerland.
2005.09.29

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளியீட்டுரை

மங்கையராகப் பிறப்பதற்கே நல்ல
மாதவம் செய்திட வேண்டுமம்மா அவர்
பங்கையக் கைநலம் பார்த்தல்லவோ இந்தப்
பாரில் அறங்கள் வளருதம்மா

என்பது கவிமணியின் வாக்கு. இதுவே தமிழர்தம் பண்பாடு.

பெண் குழந்தை பிறந்தவுடன் வீட்டுக்கு ஒரு மகாலட்சுமி வந்துவிட்டாள் எனக் குதூகலிக்கின்றோம். பெண்களின் வாழ்க்கைப் பருவங்களைப் பேதை, பெதும்பை, மங்கை, மடந்தை, அரிவை, தெரிவை, பேரிளம் பெண் என ஏழாக வகுத்து ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பெண்மையின் செழிப்பைப் பார்த்து மகிழ்ந்து போற்றுகின்றோம்.

பெண் குழந்தை பிறந்து தவழ்ந்து நடை பயின்று ஓடிவிளையாடும் பேதைப்பருவம் கடந்து, சிற்றாடையணிந்து சிறுமியாய்க் குதூகலிக்கும் பெதும்பைப் பருவமும் கடந்து பூப்பெய்தும் மங்கைப் பருவம் மலர்கிறது.

இம்மங்கைப் பருவத்தை வரவேற்று வாழ்த்தும் வகையில் பூப்புப் புனித நீராட்டு விழா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என ஒரு கோலாகல விழாவாகக் கொண்டாடி மகிழ்கின்றோம். இவ்வேளையில் உடலிலும் மனத்திலும் பல மாற்றங்கள் வேகமாக ஏற்படு கின்றன. பெண்மைப் பண்புக்குரிய அச்சம், மடம், நாணம் பயிர்ப்பு ஆகிய நாற்குணங்களும் கால் கொள்ளும் இக்காலம் குமரப்பருவம் அல்லது கன்னிப் பருவம் எனவும் குறிக்கப்படும்.

உடல் நலத்தை நோக்கமாகக் கொண்ட பராமரிப்பு எல்லா நாடுகளுக்கும் எல்லாக் கிராமங்களுக்கும் ஒத்ததாகவே இருக்கும். நாடு சுவாத்தியம் என்பவற்றுக்கு ஏற்பச் சிறுச்சிறு மாற்றம் இருக்கலாம்.

இப்பருவத்திற் செய்யப்படும் பூப்புப் புனித நீராட்டு விழா எனும் சடங்குமுறைகளும் இடத்துக்கிடம், வாழும் சமூகத்துக்குச் சமூகம் வேறுபடும், எனினும் அடிப்படை நோக்கு ஒன்றாகவே இருக்கும்.

யாழ்ப்பாணத்து வடபால் வலிகாமம் வடக் கைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட தனபாலசிங்கம் தவமணி தம்பதியரின் செல்வப் புதல்வி தாட்சாயினியின் பூப்புப் புனித நீராட்டுவிழாவில் மேற்குலகின் சுவிற்செலாந்தில் வலிகாமம் வடக்குப் பிரதேசச் சடங்குமுறைகளை அடிப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

படையாகக் கொண்டதாக இந்நூல் வெளி வருகின்றது.

ஈழத்தமிழர் உலகின் பலபாகங்களிலும் புலம்பெயர்ந்து வாழும் இக்காலத்தில் ஆங்காங்கு தத்தம் அடிவேரான பிரதேசப் பண்பாட்டை மறவாது பேணிக் கைக்கொள்வதற்கு இந்நூல் உறுதுணையாகும் எனக் கருதுகின்றோம். பல்லின மக்கள் வாழும் இடங்களில் ஒவ்வொரு இனத்தவரும் தத்தம் அடையாளங்களை அழியாது பாதுகாப்பதற்குச் சடங்குகள் துணை செய்வனவாகும்.

எனவே அவ்வகைச் சடங்குகளுடனான கிரியைகள் ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் கவனிப் பிற்குள்ளாக வேண்டும். கலாசாரப் பண்புகள் எப்பொழுதும் போற்றப்பட வேண்டியவையே!

சு. செல்லத்துரை
சி. அப்புத்துரை

இளவாலை
2005.10.02

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அணிந்துரை

சைவ மக்கள் வாழ்வில் சடங்குகளும் கிரியைகளும் சம்பிரதாயங்களும் மிகச் சிறப்பான இடத்தைப் பெறுகின்றன. ஒரு குழந்தை கருவில் உற்பத்தியான காலத்திருந்து அந்த உடலை விட்டு உயிர் பிரிகின்ற காலம் வரை. ஏன்? அதன் பின்னுங்கூடப் பல விதமான கிரியைகள் சைவத்தில் உள்ளன. அவை உடலை, உயிரை, உள்ளத்தைத் தூய்மையடையச் செய்வனவாய், வலுவும் உரனும் சேர்ப்பனவாய் அமைந்து விடுவது எமக்குத் தெரிந்ததுதான். அத்தோடு அவை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் என்றிவர்கள் கூடிமகிழவும் வாய்ப்பளிப்பனவாக அமைந்து விடுகின்றன.

குழந்தைப் பருவத்தில் நாமஞ் சூட்டுதல் தொட்டிலில் இடுதல் (இவை இப்பொழுது விழாவாக நடைபெறுவதில்லை) அன்னம் ஊட்டுதல், வித்தியாரம்பம், பெண்பிள்ளைகளுக்குக் காது குத்தல் என்று பல்வேறு சடங்குகள் நடைபெறுவதை நாம் காணமுடிகிறது. பெரும்பான்மையான இந்தக் கிரியைகள் எம்மை எமது சமய வாழ்வுடன் ஒன்ற வைப்பனவாக அமைந்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

துள்ளன என்றுதான் சொல்லவேண்டும். இந்த நிகழ்ச்சிகள் சம்பிரதாய பூர்வமாக அமைந்த போதும் அவற்றின் அடிநாதம் சிவத்துடன் ஒன்ற வைக்கும் நோக்குடன் இயல்வன என்று தெரிகிறது. எல்லோரும் ஒன்றுகூடி மகிழும் நிலையும் உணரப்படும்.

ஒரு பெண்குழந்தையைப் பொறுத்தவரை வளர்ந்து பருவம் எய்துதல் என்பது அந்தப் பிள்ளையின் வாழ்வில் முக்கியமானதொரு நிகழ்ச்சிதான். இயற்கையாக உடலில் நிகழுவதொரு மாற்றம் என்கின்றபோதும் எங்கள் மக்கள் அதனை மகிழ்ச்சிக்குரியது ஒன்றாக ஏற்றுப் பெரு விழாவாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். அதற்குங் காரணம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. பெண் குழந்தையைப் பெண்மையுடன் இணைத்து அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்னுங் குணங் களுக்கு இருப்பிடமாக்குவது இந்த நிகழ்வுதானே! அதனால் இதன்போது நிகழும் புனிதநீராட்டு விழாவை ஒரு சிறிய திருமணவிழா போன்றே நடத்தி முடித்துவிடுகிறார்கள்.

இந்த விழாவைப் பூப்புப் புனித நன்னீராட்டு விழா என்றே அவர்கள் கொண்டாடுகின்றனர். பெண்ணின் உறவினர் மட்டுமன்றி அந்தக் கிராமத்திலுள்ளவர்கள், நண்பர்கள் என்று

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அனைவருமே கூடுகின்றார்கள்; குழந்தையை வாழ்த்துகின்றார்கள். அவ்வளவிற்கு வேண்டுவ தொன்றாக எல்லோரும் மதிக்கின்றார்கள்.

கலாபூஷணம், சித்தாந்த பண்டிதர் சைவப் புலவர் சு. செல்லத்துரை கலாபூஷணம் பண்டிதர் சி. அப்புத்துரை என்போரால் எழுதப்பட்ட பூப்பு மங்கலப் புனித நீராட்டுக் கிரியை விளக்கம் என்னும் இந்த நூல் பருவமடைந்த பெண் குழந்தை ஒன்றைப் பராமரிக்க வேண்டிய முறை களைத் தெளிவாகக் கூறுகிறது. பூப்படைந்த வேளையில் கிடைக்கும் நல்ல பராமரிப்புத்தான் குழந்தையைப் பெண்மைக்குரியவளாக வளர்த் தெடுக்கின்றது என்பதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். உடல் உள ஆரோக்கியத்தையும் அந்தச் செய்முறைகள்தான் குழந்தையுடன் நிலைக்க வைக்கின்றன.

வேண்டிய கருத்துக்களைத் தம் அனுபவ முதிர்ச்சியுடனாக்கி இந்த ஆசிரியர்கள் தந்துள் ளார்கள். முதிர்ந்தவர்களுடன் கலந்துரையாடிப் பலவற்றைத் தமதாக்கி எமக்கு அளித்துள்ளார் கள். எல்லோருக்கும் பயன்படக்கூடிய நல்ல தகவல்களை இங்கு தந்திருப்பது சிறப்பான அம்சமாகும். நமது பாரம்பரிய மரபு சார்ந்த செயல்களைப் பேணுவதற்கு இத்தகைய நூல்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவசியம் வேண்டப்படுபவை. பெரும் பொருட் செலவில் ஆடம்பர விழாக்களைக் காணுவதற்கு அப்பால் கிரியைகளின் உண்மை நிலையைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதற்கு வேண்டிய முனைப்பை இந்த நூல் வழங்கும் என நம்புகின்றோம். புலம்பெயர்ந்த நாடுகளில் வாழும் எம்மவர்க்கு இந்த நூல் சிறந்ததோர் வழிகாட்டி என்பதிற் சந்தேகமில்லை.

எமது மரபு நிலைச் செயல்களைச், சம்பிரதாயங்களைத் தெளிவாக நாம் அறிந்து கொண்டாலே எங்கள் தனித்துவத்தை அடுத்த தலைமுறையினருக்குக் கையளிக்க வல்லவர்களாவோம். இந்த அருமந்த நூலின் பயனை ஏற்றவகை எல்லோரும் அனுபவிப்பீர்களாக!

(திருமதி) நித்தியவதி நித்தியானந்தம்

ஆராய்ச்சி அலுவலர்,
இந்துசமய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களம்,
248 1/1, காலி வீதி,
கொழும்பு-04.

2005.10.17

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

பூப்புமங்கலப் புனிதநீராட்டுதற் கிரியை விளக்கம்

அறிமுகம் :

ஒரு பெண்குழந்தை வளர்ந்து கன்னிமையை - கன்னிப் பருவத்தை - அடைதல் பூப்படைதல் எனப்படும். இது காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் சுவாத்தியத்திற்குமேற்ப மாறுபட்டு நிகழலாம். அநேகமாகப் பத்து வயதிற்கும் பதினைந்து வயதிற்குமிடையே பூப்படைதல் நடைபெறலாம். உடல் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் இந்த மாற்றம் மக்கள் வாழும் பிரதேசங்களுக்கேற்பப் பருவ மடைதல், பெரியபிள்ளையாதல், சாமர்த்தியப் படல், ருதுவாதல், பூப்படைதல், புத்தியடைதல், விருவடைதல், ஆளாதல், வயதுக்கு வரல், சமைஞ்சிடல் எனப் பல தொடர்களால் சொல்லப் படும்.

கர்ப்பப் பையில் ஏற்படும் மாற்றம் - அபிவி ருத்தி - கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுஞ் சந்தர்ப்பம் அது. தீட்டு என்று அது பெயர் பெறும். அந்தத் தீட்டுக் கண்ணிற் பட்டதும் பிள்ளை பூப்படைந்த செய்தி உறுதிப்படுத்தப்படும். நல்ல

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தேக ஆரோக்கியம் உள்ள பெண்குழந்தை சூரியோதய காலத்தில் பூப்படையும். அது அந்தக் குழந்தையின் உணர்விற் படுவதோ அன்றி மற்றையோர் கண்ணிற் படுவதோ பின்னாகலாம். உடல் வளம் குன்றிய பிள்ளை, நோய்வாய்ப்பட்ட பிள்ளை பிற்பகலிலும் பூப்படைய வாய்ப்புண்டு. ஏன்? இரவு நேரத்திலும் நிகழலாம்.

இதனைத் தொடர்ந்து பிள்ளையின் உடல் உளம் சார்ந்த பெண்மைப் பண்பு விருத்திக்கான கருமங்கள் தொடரும். இக்கருமங்கள் இடத்திற் கிடம் பெயரளவிலோ செயன்முறையிலோ மாறு பட்டிருக்கலாம். ஆனாலும் பொது நோக்கு ஒன்றாகவே இருக்கும். அவை உடல் நலத்தைப் பேணுபவையாய் உள்ளத்தைப் புனிதப்படுத்து பனவாய் அமையும். அமையவும் வேண்டும்.

பெண் குழந்தை பூப்படைந்தமையைத் தொடர்ந்து நடைபெறவேண்டுவன

குப்பைத் தண்ணீர் வார்த்தல்:

இது பண்டைக் காலத்தியதொரு கிராமிய வழக்கு. இந்தக் கருத்து இன்று பலருக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டாக்கலாம். இப்பொழுது பட்டின வாழ்வு தவிர்ந்த இடங்களில் கூட்டுமாறு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போன்றவற்றைக் கீழே போட்டு மேலே பலகை யிட்டு இருத்தி முழுகவார்க்கின்றனர்.

பெண்குழந்தை பூப்படைந்துள்ளார் என்ற குறிப்பைக் கண்டதும் மங்கல வாழ்வுடைய ஒரு பெண், குழந்தையை அழைத்துச் சென்று வீட்டில் தனியான ஓரிடத்தில் இருத்திவிட்டுத் தாய்வழி மாமன் மாமிக்கு உடனடியாக அறிவித்து அவர் களை வருகை தரச்செய்ய வேண்டும். அப் பிள்ளையின் இக்கிரியைகளுக்கான உரிமை யாளர்கள் அவர்கள்தான். தாய்வழி மாமன் மாமியர் இல்லாதவிடத்து அல்லது அவர்கள் கலந்துகொள்ள முடியாதவிடத்து மங்கல வாழ்வுடைய, பிள்ளைக்கு வேண்டியவர்களால் இப்பணி செய்யப்படலாம்.

மாமி பிள்ளையை அழைத்து வந்து நீராடுமிடத்திற்கு அண்மையாகக் குப்பை மீது ஒரு பலகையைப் போட்டு இருக்கச் செய்வார். மாமனார் நீரெடுத்துக்கொடுக்க மாமி பிள்ளையை முழுகச்செய்வார். நீராடுதல் நிறைவாகியதும் ஈரந்துவட்டி வீட்டிற்கு உரிமையுடைய சலவைத் தொழிலாளி கொடுத்த தூய உடையை உடுத்தி அழைத்துச் செல்வர்.

வீட்டினுட் சென்றதும் மீண்டும் நன்றாக ஈரத்தைத் துவட்டிப் பொருத்தமான வகை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடைகளை அணியவேண்டும். வேப்பந்துளிரை மஞ்சளுடனும் நற்சீரகத்துடனும் சேர்த்து அரைத்துச் சிறு உருண்டையாகத் திரட்டி விழுங்குவதற்கு அந்தவேளை கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு காலையும் ஐந்தாவது நாள் வரை இது தொடரவேண்டும். சிலர் வேப்பந் துளிரை அரைத்துச் சாறு பிழிந்துங் குடிக்கக் கொடுப்பர். அதன்பின்னர் பச்சையரிசியைப் பொங்கிப் புற்கையாக்கிப் பொங்கற் சாதங் கொடுக்கலாம். இதற்கு நற்சீரகம் அரைத்துச் சமைத்த கத்தரிக்காய்க் கறியை உப உண வாகச் சேர்க்கலாம். பூப்படைந்த நாள் முதல் மூன்றாவது நாள் நிறைவெய்துவது வரை இந்த வகையிலான உணவுகளுடன் கத்தரிக்காய்ச் சாற்றை நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் வயிறு வெறுமையாக இருக்கும்போது கொடுக்கவேண்டும். உணவில் மாற்றம் வேண்டுமாயின் பச்சை அரிசிப் புற்கைக் குப் பதிலாகக் குத்தரிசியைக் கனிந்த சோறாக்கி நற்சீரகம் அரைத்துச் சமைத்த கறியுடன் கொடுக் கலாம். கத்தரிக்காய்ச்சாறு நல்லெண்ணெயுடன் காலையில் ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை குடிப் பதைத் தவறவிடக்கூடாது. இந்தச் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் கலக்கப்படுவதால் தண்ணீர் குடிப்பதை சிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பதிலாக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நற்சீரகம் அவித்து ஆறவைத்த தண்ணீரை உணவின் பின் ஒரு சிறிதளவு குடிக்கக் கொடுக்கலாம். இதன்மேலும் தாகத்தினாற் பிள்ளை தவிப்பாராயின் ஒரு சிறிதளவு கோப்பி பருக இடமளிக்கலாம்.

(கத்தரிக்காய்ச்சாறு, கத்தரிக்காய்க் கறி, வேப்பந்துளிர், மஞ்சள், நற்சீரகம் கலந்து அரைத்த அரையல் என்பன கர்ப்பப் பையைத் தூய்மை செய்ய வல்லன. கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றிப் பலத்தைக் கொடுக்கும் சக்தி கத்தரிக்காய்க்கு நிறைய உண்டு.)

பூப்புப் புனித நீராட்டல்:

பால் அறுகு என்பன வைத்து முழுகுவது இது. பிள்ளை பூப்பெய்திய நாள் முதல் நான்காவதாக வரும் நாள் காலையில் இந்தப் புனித நீராட்டு வைபவம் நடைபெறவேண்டும். காலை சூரியோதய நேரம் நல்லது. அது தவறினால் ஒன்பது மணிக்கு முன்பாக நடைமுறைப் படுத்த முயலவேண்டும். அதுவும் முடியவில்லையெனில் நண்பகல் பன்னிரண்டு மணிக்குச் செய்வதை ஒரு அளவிற்கு விதிவிலக்காக ஏற்றுக்கொள்ளலாம். எக்காரணங் கொண்டும் மாலையில் நடைபெறக்கூடாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நடைமுறை விளக்கம்:

முற்றத்திற் கும்பம் வைத்து மாமன் மாமி என்போர் மங்கல விளக்கேற்றுவர். ஒரு தட்டத்தில் சிறுச் சிறு துணிக்கைகள் ஆக்கப்பட்ட அறுகுடன் மஞ்சள் கரைசலுடனான பால் விடப்பட்டு கும்பத் தருகே வைக்கப்படும். இருப்பதற்கான பலகைமீது வெள்ளைத் துணி விரிக்கப்பட்டு அருகே வைக்கப்படும். தனியிடத் திருந்த பிள்ளையை மாமியுடன் அன்னை ஏனைய மங்கல மங்கையரும் சேர்ந்து அழைத்து வருவர். பிள்ளையின் இரண்டு கைகளிலும் இரண்டு வெற்றிலைச் சுருள்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அந்தச் சுருள்களுள் பாக்கு சில்லறை நாணயம் என்பன இருக்கும். ஒரு வெள்ளைத் துணியால் தலைக்கு மேலாக மொட்டாக்குப் போடப் பட்டிருக்கும். இவ்வண்ணம் அழைத்து வரப்பட்ட பிள்ளை துணி விரிக்கப்பட்ட பலகை மீது கிழக்கு நோக்கிய வண்ணம் இருத்தப்படுவார்.

தொடர்ந்து பிள்ளையின் தந்தை கர்ப்பூர தீபமேற்ற மாமனார் தேங்காயுடைக்க மாமி பிள்ளையின் தலையிலுள்ள மொட்டாக்கை நீக்கிவிட்டுச் சிவத்தியானத்துடன் அறுகுடனாகிய பாலை எடுத்து மூன்று முறை பிள்ளையின் தலையில் வைப்பார். தொடர்ந்து ஏனைய மங்கல

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மங்கையரும் பிள்ளையின் நல்வாழ்வை நினைந்து வழுத்தியவராய் அறுகுடனாய பாலை எடுத்துப் பிள்ளையின் தலையில் வைப்பர். பால் வைப்பவர் களின் எண்ணிக்கை ஒற்றை எண்ணினதாக வேண்டும்.

(முதுமையினரான மங்கல வாழ்வுடைய அறிஞர்கள், பெரியவர்கள், நெருங்கிய உறவினர்கள், வணக்கத்திற்குரிய புனிதர் கள் என்ற வகையில் ஆண்களும் பால் வைக்கும் வழக்கம் நடைமுறையில் வந்துகொண்டிருக்கிறது.)

மீண்டும் மொட்டாக்கிட்டு முன் கொடுக் கப்பட்ட வெற்றிலைச் சுருள்களுடன் நீராடு மிடத்திற்குப் பிள்ளையை மாமியும் மங்கல மங்கையரும் அழைத்துச் சென்று கிழக்கு நோக்கியவாறு பலகை ஒன்றில் இருக்கச் செய்வர். மாமனார் கர்ப்பூர தீபமேற்றித் தேங்கா யுடைக்கப் பிள்ளையைப் பெற்ற தந்தை நீரள்ளிக் கொடுக்க மாமி முதலில் முழுக்காட்டுவார். பின்னர் பால் வைத்தவர்கள் எல்லோரும் முழுக் காட்டுவர். பெற்ற அன்னை மாமி என்போர் பிள்ளையை நன்றாக முழுக்காட்டிய பின் திரும்பவும் மொட்டாக்கிட்டுக் கைகளில் வெற்றி லைச் சுருள் கொடுத்து அழைத்துச் செல்வர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வீட்டுள் சென்றதும் ஈரந் துவட்டிப் பிள்ளையை நன்றாக அலங்கரித்து அங்குள்ள வழிபடுமிடத் திற்கு அழைத்துச் சென்று சுவாமி தரிசனம் கிடைக்கச் செய்து வழிபாடாற்றுவிக்க வேண்டும். பின்னர் பெற்றவர்களையும், மாமன் மாமியையும் வீழ்ந்து வணங்கச் செய்யவேண்டும். பெற்றோரர தும் மாமன் மாமியரதும் ஆசி அந்தவேளை பிள்ளைக்குக் கிடைப்பது அவசியம். அன்னை தங்கச் சங்கிலி ஒன்றைப் பிள்ளையின் கழுத்தில் அணிய வேண்டும். மாமா மாமி தங்க நாணயம் அல்லது தங்க நகை அல்லது நாணயங்கள் என்பவற்றுள் ஒன்றைப் பிள்ளையின் கையிற் கொடுப்பது நல்லது.

இத்தனை பணிகளும் நிறைவாகிய பின் வீட்டின் முற்றத்தில் ஆரத்தி எடுப்பதற்கென ஒழுங்கு செய்து கும்பம் முதலியவற்றுடனாகி யுள்ள இடத்திற்குப் பிள்ளையை அழைத்துச் செல்லவேண்டும். அந்தவேளை பிள்ளை நெல்லு டனாகிய நிறை நாழியைத் தாங்கியிருப்பார். அந்த நெல்லினுள்ளே ஒரு காம்புச் சத்தகத்தின் கூரான பகுதி புதைந்திருக்க அலகு மேலே நிமிர்ந்து நிற்கும் வண்ணம் குத்தி வைக்கப்பட்டி ருக்கும். அலகின் நுனிச் சொண்டில் நல்ல மஞ்சள் நிறமானதொரு எலுமிச்சம்பழம் குத்தப் பட்டிருக்கும். அந்த நிறைநாழியை இரண்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கைகளாலும் தாங்கி வந்த பிள்ளை அதனைக் கும்பத்தின் முன்னே வைத்துவிட்டு நிற்பார். சில இடங்களில் இந்த நிறைநாழியைச் சுமங்கலியாய மற்றொருவர் கொண்டுவரப் பருவமடைந்த விழா நாயகி வேப்பிலை அல்லது பூச்செண்டு கொண்டு வருவதைக் காணமுடிகின்றது. வீடியோப் படக் காட்சிச் சிறப்பை மனத்துக்கொண்டு பூச்செண்டு கொண்டு செல்வதே இன்று பெருகியுள்ளது. இன்று நடப்பன பெரும்பான்மையுஞ் சடங்குகளே! கிரியைகளாகா.

ஆரத்தி எடுக்கும் நோக்கில் இந்த நிறைநாழி முதலிடம் பெறும். தொடர்ந்து ஆரத்தி எடுக்க வேண்டுவனவாகத் தேங்காய், களி, பிட்டு, புற்கை, பலகார வகைகள், பூக்கள், பழங்கள், பால்றொட்டி, வேப்பிலை என்பனவெல்லாம் மேடையிலிருக்கும். ஆரத்தி எடுப்பதிற் பலருக்குச் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கவேண்டுமெனில் பலகாரத் தட்டுக்களை இனத்திற்கு ஒன்றாக்கலாம். சுருக்க வேண்டுமானால் பலகாரங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒன்று இரண்டு மூன்று தட்டுக்களுள் அடக்கலாம். தேவைக்கேற்பச் சுருக்கம் பெருக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். மங்கல மங்கையர் இரண்டு இரண்டு பேராகச் சென்று ஒவ்வொரு தட்டையும் ஆரத்தி எடுக்கலாம். ஆரத்திக்காய சுற்று இடமிருந்து வலம் நோக்கியதாக அதாவது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கடிகார முள் சுற்றுவது போன்று அமைய வேண்டும். மூன்றுமுறை சுற்றி விழா நாயகியின் தலைக்கு மேலாக எடுத்துப் பின்னே இவற்றைத் தாங்கிக்கொள்ள நிற்கும் சுமங்கலிகளிடங் கொடுக்க வேண்டும். அவர்கள் நிறைநாழி நீங்கலாக உள்ள பொருள்களைக் குடும்ப உரிமையாளரான சலவைத் தொழிலாளியிடம் கொடுப்பர். இது பண்டை நாளைய முறை. இப்பொழுது அப்படி வாங்க யாரும் வரமாட் டார்கள். எனவே அநாதரவானவர்களிடங் கொண்டுசென்று கொடுக்கலாம்.

இப்பொழுது ஆரத்திக்காய பொருள்களைத் தட்டுக்களிலே அடுக்கி மங்கல மங்கையரும், இளையராய பெண் பிள்ளைகளும் விழா நாயகிக்கு முன்னே இருவரிசையிற் கொண்டுவர விழாநாயகி ஆரத்தி இடத்தை நோக்கி வருவ தொரு முறைமை ஆரம்பித்துத் தொடருகின்றது.

ஆரத்தி நடைமுறை:

புனித நீராட்டு விழா நாயகியிடம் கும்பத் தைக் கொடுத்து வைத்திருக்கச் செய்து தந்தையார் கற்பூர தீபம் ஏற்ற மாமனார் தேங்கா யுடைக்க இரண்டு மங்கல மங்கையர் முதலிலே நிறைநாழியைக் கொண்டு ஆரத்தி எடுப்பர். தொடர்ந்து பிட்டு,களி,புற்கை,பலகார வகைகள்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழைப்பழம், ஏனைய பழவகைகள், தாம் பூலம், தேங்காய், மலர்கள், பால்றொட்டி, வேப்பிலை முதலியவற்றுடனான தட்டுக்களை இரண்டு இரண்டு பேராக ஆரத்தி எடுத்துப் பின்னே நிற்பவர்களிடம் தலைக்கு மேலாகக் கொடுக்க வேண்டும். பால்றொட்டி கொண்டு ஆரத்தி எடுப்போர் மூன்றாவது சுற்றின் பின் அவற்றை ஒவ்வொன்றாக உடைத்து ஒவ்வொரு திசைக்கும் வீச வேண்டும். வேப்பம் பத்திரி கொண்டு ஆரத்தி எடுப்போர் அந்தப் பத்திரி கொண்டு விழா நாயகியின் உடம்பு முழுவதையுந் துடைத்து வாயில் மென்று உமிழச் செய்து தலைக்கு மேலாக வீசவேண்டும்.

விழா நாயகிக்குக் கண்ணூறு, தோஷங்கள், பேய் பிசாசுக் குறைபாடுகள் ஏற்பட்டுவிடக்கூடா தென்றே இப்பொருள்கள் கொண்டு ஆரத்தி எடுத்து இறுதியில் வேப்பிலையில் எச்சில் பெற்று வீசுகிறோம். இதைக் கிராமிய மொழியிற் **காட்டிக் கழித்தல்** என்பர்.

வாழ்த்துதலும் அன்பளிப்பு வழங்கலும்:

காட்டிக் கழிக்குங் கிரியை நிறைவாகியதும் உறவினரும் நண்பர்களும் பிள்ளையை வாழ்த்து வர். அன்பளிப்புக்களையும் வழங்குவர். பிள்ளை யின் முன்னே வைக்கப்பட்டிருக்கும் மஞ்சள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கலந்த அரிசியில் ஒரு சிறிதளவு எடுத்து இரண்டு கைகளாலும் விழா நாயகி தலையில் மூன்று முறை போட்டு பிள்ளையின் நல்ல எதிர்காலத்தை நினைந்து வழுத்துவதும் வேண்டுதல் செய்வதுமே அந்த வாழ்த்தெனலாம்.

நிறைவு:

வாழ்த்துதல் நிறைவாகியதும் தீபங்கொண்டு ஆரத்தி எடுக்கப்படும். தொடர்ந்து தீபமொளிருங் குத்துவிளக்கு நிறைநாழி என்பவற்றை மங்கல மங்கையர் கொண்டு வீட்டினுள்ளே செல்ல விழாநாயகி கைகளில் தாங்கிய கும்பத்துடனே தொடர்ந்து செல்லுவார். கொண்டு செல்லப் பட்டவை வணக்கத்திற்குரிய அறையினிடத்துச் சமர்ப்பணமாகும். அங்கு கொண்டு செல்லப்பட்ட நிறைநாழியை மாமனார் பெற்று மாமியின் முன்தானை விரிப்புள் வைக்க அவர் நிவேதன மாக்கும் முறையும் சில இடங்களில் நடைமுறை யில் உண்டு. அங்கே பிள்ளை தந்தை தாயரை வீழ்ந்து வணங்கி ஆசி பெற்றுக்கொள்ளுவார்.

விருந்துபசாரம்:

விழாவிற்கு வருகை தந்தவர்கள் அனை வர்க்கும் விருந்தளிக்கப்படும். பிள்ளையின் நல்வாழ்வை மனத்திடமாகக் கொண்டு அனை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வரும் அந்த விருந்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நான்காவது நாளிலிருந்து உணவு கொள்ளல், நீர் அருந்தல்:

நான்காவது நாளிலிருந்து நல்லெண்ணெயிற் பொரிக்கப்பட்ட கத்தரிக்காய்ப் பொரியல் தாராள மாக உபயோகிக்கப்படலாம். உழுத்தம்மாக் களி, பாற்பிட்டு, ஓரளவு உழுத்தம்மாவுடன் கலந்த அரிசிப்பிட்டு, என்பனவுங் கொடுக்கப்படலாம். இந்த வேளை பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணத் தக்க, சக்தியை வளம்படுத்தவல்ல உணவு வகைகளை நாம் சிந்திக்கவேண்டும். நாள் செல்லச் செல்ல நற்சீரகம் அவித்த நீர் பருகக் கொடுப்பதைக் கூட்டலாம். பதினைந்து நாள் களின் பின் சிறிதளவு நீரும் பருகக் கொடுக் கலாம். இன்றைய பிள்ளைகள் பாடசாலைக் கல்வியுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்கள். எனவே கட்டுப்பாடுகள் சுயமானவையாக வேண் டும். பிள்ளைக்கு அன்பாகக் கொடுக்கப்படும் அறிவுறுத்தல்கள் கட்டுப்பாடுகளைப் பிள்ளை தானாகவே ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலைமையை உருவாக்க வேண்டும். அன்னையின் அன்பான அரவணைப்புடன் கூடிய அறிவுறுத்தல்கள் பிள்ளையிடம் சுயமான கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எதிர்காலத்துக் குழந்தை ஆரோக்கியத்துடன் வாழவேண்டும்; நோய் நொடி இன்றி வாழ வேண்டும்; அங்க இலட்சணத்துடன் வாழ வேண்டும்; உளநலத்துடன் வாழவேண்டும் என்னும் எண்ணங்களுடனேயே உணவு தண்ணீர் என்பன பற்றிய கட்டுப்பாட்டுக் கொள்கைகள் சிந்திக்கப்படுகின்றன. நல்லெண்ணெய் விடப்பட்ட கத்தரிக்காய்ச் சாறு குடிக்கும் பிள்ளை தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லதுதானே!

சிந்தனைக்கு உரியன:

1. மேலே கூறப்பட்டவை மரபுவழி நடப்பவை. காலத்திற்கும் இடத்திற்குமேற்ப நடைமுறை களில் மாற்றமிருக்கலாம்.

2. பிள்ளை பூப்படைவதால் ஆசௌசம் எனுந் துடக்கு ஏற்படுகிறது. இந்தத் தீட்டு நான்கு நாள்களுக்கு மட்டுமே நிற்கக்கூடியது. அதனாலேதான் பிள்ளை பூப்பெய்தி நான்காவது நாளிலே புனிதநீராட்டு விழா வைக்கின்றோம். இத்துடக்கு தாய் தந்தையரை மட்டும் சாரக்கூடியது. அந்த வீட்டில் உணவு கொள்வோர் அனைவரையும் அதுகாரணமாக அத்துடக்குத் தொடரலாம். நான்காவது நாள் நீராடுவதுடன் அத்துடக்கு நீங்கிவிடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இப்பொழுது ஐயர் வந்து துடக்குக் கழிக்கும் முறை பரவிவருகிறது. அப்படிச் செய்யா விட்டால் தவறு என்னும் பக்குவ நிலையைப் பலர் தம்மனத்தே வளர்த்துக் கொண்டுள்ளனர்.

3. பிள்ளை பெரியபிள்ளையாகி நான்காவது நாளிற் புனித நீராட்டுதலைச் செய்ய முடியாதவர்கள் ஒரு வார காலத்தின் பின் நல்ல புனிதமான நாளிற் புனித நீராட்டு தலைச் செய்கின்றார்கள். மங்கல வாத்தி யங்கள் சகிதம் ஆடம்பரமாகவுஞ் செய்கின்றார்கள்.

4. அலங்காரஞ் செய்தல் என்ற தேவைக்காகப் பிள்ளையை மற்றோர் வீட்டிற்கு இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அழைத்துச் செல்லுதல் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டியது. அறுகுடன் கூடிய பால் வைத்து முழுகிய பிள்ளை அந்தவேளை மற்றோரிடஞ் செல்வது புனிதத்திற்குப் பாதிப்பை உண்டாக்கும். இன்னும், பெலவீனப்பட்ட பிள்ளையை மேலும் துன்பங்களுக்கு ஆட்படுத்தக்கூடாது.

5. இப்பொழுது எல்லோருமே மிகப் பெரிய அளவில் ஆடம்பரமாகப் புனித நீராட்டு விழாவைச் செய்கிறார்கள்.அடுத்த வீட்டினர் என்ன செய்தார்கள் அதைவிட நாம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறப்பாகச் செய்யவேண்டுமே என்ற எண்ணத்திற் பெரும் பொருளைச் செலவு செய்கின்றனர். திருமணத்தின் போது மண்டபங்களை வாடகைக்குப் பெற்றுச் செய்வது போன்ற நிலை வளருகின்றது. இந்த ஆடம்பரச் செயற்பாடுகள் மிகப் பெரும் பாதகமானவை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இந்த ஆடம்பர நிகழ்வு வசதி குறைந்த குழந்தைகளின் மனதைப் புண் படுத்தும். அதேவேளை இந்த ஆடம்பரச் செலவினம் குழந்தைகளின் பெற்றோரைத் தகாத வழியிற் செல்லவும் தூண்டலாம். பஞ்சமா பாதகங்களை விடக் கொடுமை யான பாவம் ஆடம்பரமாய் வாழ்தல் என்று Dr. மு. வரதராஜன் தங்கைக்கு என்ற நூலில் எழுதியுள்ள கருத்தை இந்த இடத்தில் நாம் சிந்திப்போமாக.

6. உரிய காலத்துப் புனித நீராட்டலைச் செய்ய முடியாதவர்கள் திருமணம் நடைபெறும் நாளிற் பால் அறுகு வைத்து முழுக வார்த்து இந்தக் காட்டிக் கழிக்குங் கிரியைகளையும் செய்கிறார்கள்.

7. மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு படியேற்றத்தும் உண்டாகும் வளர்ச்சிப் பருவங்களை விழாக்களாகக் கொண்டாடுவது சைவமரபு. எல்லாம் ஆரோக்கிய சுப வாழ்வையே மையமாகக் கொண்டவை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org