பொக்கிஷம்

ஆக்கியோன்
Dr. பு. ஸ்ரீகணேசன் - B.S.M.S

வெளியீடு: வடமராட்சி தெற்குமேற்கு
பிரதேசசபை
கரவெட்டி.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

பொக்கிஷம்

சித்த மருத்துவ கலாநிதி
புண்ணியமூர்த்தி ஸ்ரீகணேசன் BSMS (SL)
வைத்திய அதிகாரி, பிரதேச சபை
கரவெட்டி.

வெளியீடு:
வடமராட்சி தெற்கு மேற்கு
பிரதேச சபை
கரவெட்டி
2009

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

பதிப்புத்தரவுகள்

நூற்பெயர் :- **பொக்கிஷம்**

முதற்பதிப்பு :- **2009**

நூலாசிரியர் :- **புண்ணியமூர்த்தி ஸ்ரீகணேசன்**

அச்சுப்பதிவு :- விநாயகர் பிறின்ரேஸ்,
செட்டித்தெரு,
பருத்தித்துறை.

வெளியீடு :- பிரதேசசபை, கரவெட்டி.

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

வடமராட்சி தெற்கு, மேற்கு பிரதேசசபைச் செயலாளர்
திரு.சி.வே.குலநாயகம் அவர்களின்
ஆசியுரை

டாக்டர் புண்ணியமூர்த்தி ஸ்ரீகணேசன் மூலிகை சம்பந்தமான குடிநீர் இலைக்கஞ்சி தொடர்பான நூலொன்றை எமது பிரதேச வகையூடாக வெளியிடுவதையிட்டு மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இந்நூல் பொதுமக்களிற்கும், கர்பிணிகட்கும், சிறுவரிற்கும் பெரிதும் உதவும்.

கருவில் இருந்து கல்லறைவரை சேவையாற்றும் எமது பிரதேசசபை ஆயுள் வேத வைத்தியசேவையினையும் வழங்கி வருகின்றது. சிறந்த முறையில் மக்களிற்கு சேவையாற்றவும், தொடர்ந்து இவ்வாறான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவும் வாழ்த்தி ஆசி வழங்குகின்றேன்.

நன்றி

சி.வே.குலநாயகம்
செயலாளர்,
வடமராட்சி தெற்கு மேற்கு,
பிரதேச சபை,
கரவெட்டி.

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

வாழ்த்துரை

சித்தமருத்துவ கலாநிதி திரு. புண்ணியமூர்த்தி ஸ்ரீகணேசன் அவர்கள், எமது பிரதேசசபையில் ஆயுள்வேத வைத்திய அதிகாரியாக கடமையாற்றுகின்றார்.

இக்காலப்பகுதியில் சித்தமருத்துவத்தை முன்னேற்ற வேண்டும் என்ற அவரின் துடிப்பின் எதிரொலியே இந்நூல் எமது பிரதேசசபைக்கூடாக இந்நூலை வெளிடுகின்றார். இது எமது மக்களின், சிறு சிறு ரோக நிலைகட்கு, வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய வைத்தியமாகும்.

ஆங்கில மருந்துகளின் அதீதபக்க விளைவுகளை மேலைத்தேய மக்களே உணர்ந்து வீடுகளில் (Home Remedy) இவ்வாறான உணவுப் பழக்கங்களை, கைக்கொள்ளத் தொடங்கியுள்ளனர். எனவே காலத்திற்கேற்ற இந்நூல் சாலவும் பொருத்தமானது நூலாசிரியர் மென்மேலும் பல்வேறு நூல்களை வெளியிடவேண்டும் என எனது வாழ்த்துக்கள்.

நன்றி.

திருமதி.வி.சந்திரயோகன்.
பிரதம முகாமைத்துவ உதவியாளர்
பிரதேச சபை
கரவெட்டி.

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

முகவுரை

மனிதன் பிறப்பில் இருந்து இறக்கும்வரை பல்வேறு நோய்களால் தாக்கபபடுகின்றான். இந்நோய்களை தோற்றகடிக்க பல்வேறு மருந்துகளை தினசரி உட்கொள்கின்றான். மருந்தை உணவுபோல் உண்டு பக்கவிளைவு நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதும் உண்டு.

மருந்துகளை குறைக்கவும் நோய்கள் தாக்காது இருக்கவும் உண்ணும் உணவுகளையே மருத்துவக் குணம் கொண்டதாக ஆக்கி நோய்வராது தடுக்கவும் ஏற்பட்ட நோயை குணமாக்கவும் முடியும்.

சிறு சிறு ஆரோக்கியக் குறைபாடுகளை நிவர்த்திக்க வீட்டில் கிடைக்கும் மளிகைச் சாமான்களையும், மூலிகைச் செடிகளையும் பயன்படுத்தி சுகம் காணமுடியும்.

எமது முதாதையரின் கஞ்சி, குடிநீர் வழிமுறைகள் மிகவும் சிறந்தவை நுட்பம் வாய்ந்தவை தத்தமது உடல்வாகிற்கேற்றவாறு அவர்கள் தமது உணவு முறைகளை அமைத்துக் கொண்டனர். காலநிலை மாற்றங்களிற்கு ஏற்றவாறான உணவுப்பழக்கங்கள், அன்றய காலத்தில் இருந்தது.

நாகரீகமும், இயந்திர வாழ்க்கை முறையும் அவர்களின் உணவு பழக்க வழக்கங்களை கெடுத்துவிடினும், மறுபடியும் உங்கள் முன் சமர்ப்பிக்கும் சிறுமுயற்சியே இந்நூல்

நன்றி.

மருத்துவர்
புண்ணியமூர்த்தி ஸ்ரீகணேசன் B.S.M.S
வைத்திய அதிகாரி

வடமராட்சி தெற்கு-மேற்கு
பிரதேசசபை.

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

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
மருத்துவக் குணம் கொண்ட குடிநீர்கள்	5
இலைக்கஞ்சியும் மருத்துவப்பயன்களும்	12
எமது பிரதேசத்தில் காணப்பட்ட மூலிகைகளில் பொதுவாக, அரிதாக காணப்படும் மூலிகைகள்.	17

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

மருத்துவக் குணம் கொண்ட குடிநீர்கள்

1) மோர் – தீர்க்கும் நோய்கள்

i) மலச்சிக்கல்

ii) பசியின்மை

iii) சிறுநீர்க்கடுப்பு

iv) மூலரோகம்

2) நீர்முள்ளிக் குடிநீர்

சேரும் மூலிகைகள்

i) நெருஞ்சில்

ii) நெல்லிவற்றல்

iii) நீர்முள்ளி

iv) பறங்கிக்கிழங்கு

v) மணத்தக்காளி

vi) சரக்கொன்றை

vii) சோம்பு

viii) வெள்ளரி வித்து

xi) சுரைக்கொடி

x) தான்றிகாய்

செய்முறை:-

ஒவ்வொரு மூலிகையிலும் 1g அளவு எடுத்து நன்றாகக் கழுவி 4 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 போத்தலாக சுருங்க காச்சி தினம் 4 மேசைக்கரண்டி (60ml) அளவு குடித்து வரலாம்.

தீரும் ரோகங்கள் :- நீர் கட்டு (சிறுநீர் போகாமை)

வீக்கம் (General Odema)

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

அன்னக்குடிநீர் :-

வில்வம் வேர்

நெற்பொரி

வறுத்த அரிசி

சுக்கு - வகைக்கு சமனாக எடுத்து நீர் விட்டு 1/8 ஆக சுருங்கி காய்ச்சி காலை மாலை முறைப்படி குடித்துவரலாம்.

தாகம், வறட்சி, சுரம் (காய்ச்சல்) தீரும்.

செங்கண்மாரி குடிநீர்

சேரும் மூலிகைகள் :-

சிற்றாமெட்டி

வில்வவேர்

சிறுநெருஞ்சில் வேர்

செந்தாமரைக் கிழங்கு

சிறுபயறு

மல்லி

சுக்கு

நெற்பொரி

நற்சீரகம் - வகைக்கு 1g செவ்விளநீர் 3 போத்தல் சேர்த்து 1/4 ஆக வற்றவைத்து காலை, மாலை 30ml கொடுக்கவும்

தீரும் நோய்கள் :-

செங்கண்மாரி, காய்ச்சல், பித்தப்பை ஈரல் முதலியவைகளில் ஏற்பட்ட வீக்கம்

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

தசமூலக் குடிநீர்

சேரும் மூலிகைகள் :-

i) பாதிரிவேர்
ii) வில்வவேர்
iii) முன்னைவேர்
iv) பெருங்குமிழ் வேர்
v) தழுதாழை வேர்
vi) கண்டங்கத்தரி வேர்
vii) வட்டுக்கத்தரி வேர்
viii) நெருஞ்சில்
ix) சிற்றாமட்டி
x) பேராமட்டி - வகைக்கு 1g 4 போத்தல் நீர், 1/2 போத்தலாக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை 45ml கொடுத்தவரவும். இரத்த அழுத்தம் (Hapertension) கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

நிலவேம்புக் குடிநீர்

சேரும் மூலிகைகள்:-

i) நிலவேம்பு
ii) வெட்டிவேர்
iii) விலாமிச்ச வேர்
iv) சந்தனத்தூள்
v) பேய்புடல்
vi) சிறுதேக்கு
vii) சுக்கு
viii) மிளகு

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

ix) பற்படாகம் வகைக்கு 2g அளவு எடுத்து 4 போத்தல் நீர் விட்டு $^1/_2$ ஆக சுண்டக்காய்ச்சி காலை, மாலை 30ml - 60ml குடித்துவர வைரஸ் காய்ச்சல் தீரும்.

ஆடாதோடைக் குடிநீர்

சேரும் மூலிகைகள்:-

ஆடாதோடை இலை 2

அதுமதுரம்

தாளிசபத்திரி

அரிசித்தப்பரி வகைக்கு 1g எடுத்து 4 போத்தல் நீர் விட்டு $^1/_4$ போத்தலாக சுண்டக்காச்சி, காலை, மாலை 30 - 60ml குடித்துவர இருமல், சளி, பசியின்மை தீரும்.

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

பாகம் II

இலைக்கஞ்சியும் மருத்துவப்பயன்களும்

நல் இரத்தமின்மை (பாண்டு) Anaemia

சேர்க்கப்படும் மூலிகைகள்:

வல்லாரை	40g
பொன்னாங்காணி	40g
தவசி முருங்கை	40g
முசுட்டை	40g
முருங்கைக் கீரை	40g
பச்சையரிசி	1kg
தேங்காய் பூ	1 தேங்காயளவு
ஊறவைத்த பயிறு	25g
உப்பு தேவையான அளவு	

செய்முறை:-

அரிசியை வேகவைக்கவும் பயற்றை முதல் நாள் ஊறவிட்டு முளைவந்தபின் சேர்க்குக. அரிசி வெந்ததும் குறுகலாக அரிந்த கீரை, தேங்காய்ப் பூ என்பவற்றை சேர்க்கவும். பின் முளைத்த பயிற்றையும், தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து இறக்கவும்.

தினசரி காலை, மாலை பசிக்கும் வேளைகளில் சிறிது சூடாக்கி கருப்பட்டி, அல்லது சர்க்கரையுடன் உண்டுவர உடல் உரமாகும்.

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

இருமல், இரைப்பு (Cough and Bronchial asthma)

சேரும் மூலிகைகள் :-

துளசி	60g
தூதுவளை	60g
மொசுமொசுக்கை	80g
பச்சை அரிசி	200g
மூளைத்த பயறு	25g
உப்பு தேவையான	அளவு

செய்முறை :-

முன் கூறிவாறு செய்யவும்.தினசரி காலை, மாலை உண்டு வரவும் சளி மூட்டுத்தொல்லை தீரும்.

வயிற்றுப்புண் (Ulcer)

சேரும் மூலிகைகள் :-

பிரண்டைத்துளிர்	40g
வில்வம் இலை	40g
கொத்தமல்லிக் கீரை	40g
வெந்தயக் கீரை	40g
புதினாக் கீரை	40g
பச்சை அரிசி	200g
உப்பு தேவையான	அளவு

செய்முறை :-

முன் கூறியவாறு சரிக்கட்டிவும், தினம் மூன்றுவேளை பனங்கருப்பட்டி/ சர்க்கரையுடன் உண்டுவர குடல்புண் (Ulcer) தீரும் உடல் உரமாகும்.

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

மதுமேகம் (Diabetes Malitus)

சேரும் மூலிகை :-

கொவ்வை	100g
சிறுகுறிஞ்சா	100g
முளைத்த பயறு	25g
தேவையான அளவு	உப்பு
தேய்காய்ப் பூ	1 தேங்காய்

செய்முறை :-

முன் கூறியவாறு காலை, மாலை உணவாக உண்ணலாம். சலரோகம் கட்டுப்படும், உடல் உரமாகும்.

வாதநோய்கள்

சேரும் மூலிகைகள் :-

முடக்கொற்றான் இலை	100g
வாசுநிவாரணி	100g
முளைத்தபயறு	25g
உள்ளி	25g
பச்சை அரிசி	1kg
தேங்காய் பூ	1 தேங்காய்

செய்முறை :-

முன்சொன்னவாறு. காலை, மாலை உணவாக உட்கொண்டுவர கைகால் பிடிப்பு, நோவு தீரும்.

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

பாலூட்டும் தாய்மாரிற்கு

வள்ளல் கீரை50	g
முளைத்த பயறு	25g
வல்லாரை	50g
கொத்தமல்லிக் கீரை	50g
தேய்காய்ப் பூ	1 தேங்காய்
பச்சை அரிசி	1kg
தேவையான அளவு	உப்பு

செய்முறை :-

முன்சொன்னவாறு. காலை, மாலை உணவாக கருப்பட்டி/ சர்க்கரையுடன் உண்டு வரலாம்.

பெரும்பாடு (Menorrhagea)

சேரும் மூலிகைகள் :-

பொருந்துமான்கொடி	100g
விடத்தல்	100g
பச்சை அரிசி	25g
தேங்காய்ப் பூ	1 தேங்காய்
தேவையாள அளவு	உப்பு

செய்முறை :-

முன்சொன்னவாறு. காலை, மாலை உணவாக கருப்பட்டி/ சர்க்கரையுடன் உண்டுவரலாம் பெருப்பாடு நீங்கும

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

தோல்வியாதிகள்

சேரும் மூலிகைகள் :-

மாதுளம் துளிர்	100g
கறிமுருங்கை இலை	100g
பச்சை அரிசி	1kg
முளைத்த பயறு	25kg
தேங்காய்ப் பூ	1 தேங்காய்

செய்முறை:-

முற்சொன்னவாறு. காலை, மாலை கருப்பட்டி/ சர்க்கரையுடன் உண்டுவர தோல் வியாதிகள் தீரும்.
அக்கரத்திற்கு, மணத்தக்காளி, முல்லை (கறி) சேர்க்கலாம்.

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

இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவு வகைகள்

Ferrum (Iron)

01. பச்சை இலை மரக்கறி வகைகள்
02. கித்துள் பாணியும், கருப்பட்டியும்.
03. உலர்ந்த அவரையும், பழங்களும்
04. பருப்பு வகைகள்
05. காய்களும், விதைகளும்
06. தானியங்கள்
07. நிலக்கடலை
08. கௌபி
09. பயறு
10. சோயா
11. வல்லாரை
12. தவசிமுருங்கை
13. கறிவேப்பிலை
14. எள்
15. பேரீசிசம்பழம்
16. விளாம்பழம்
17. கறிமுருங்கை
18. தூதுவளை.

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

தங்கச் சத்துள்ள மூலிகைகள் (Aurum Gold)

1. சிவனார் வேம்பு
2. குப்பைமேனி
3. கற்றாமரை
4. பொன்னாங்காணி
   (பொன் + ஆம் + காண் + நீ)
5. பொன்னூமத்தை

செம்புச்சத்துள்ள மூலிகைகள் Cuprum (copper)

"கொவ்லை சிவப்பக் கொடியின் சிறுகீரை செவ்வலிகை யான்மிரி செந்தரா அய் ஒவ்வுமிடம் மூக்கி புளிகரணை மூதோ ரிலைக் கஞ்சந் தேக்கவுரி மூலமிவை செம்பு."

01. கொவ்வை
02. செங்கொடிவேலி
03. சிறுகீரை
04. நறுவிலி
05. மிளகு
06. செந்தராய்
07. மூக்கரட்டை
08. ஓரிலைத்தாமரை
09. புளிக்கரணை
10. அவுரி

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

வங்கச் சத்துள்ள மூலிகைகள்
Plumbum (Lead)

"சீதை முத்திருக்கஞ் செவி வெள்ளைச் சார் வேளை
பாதுகைவே லிப்பருத்தி முஸ்தையும் - கோதில் சுரை.
சீந்தில் விழுதி சிறுபீளை வெள்ளறுகும்
ஏந்திழையீ ரீயமூலி"

01. பொன்ணாங்காணி
02.. வெள்ளைச்சாரணை
03. செருப்படை
04. உத்தமகாணி
05. கரை
06. சீந்தில்
07. வீழி/ விழுதி
08. தேங்காய்ப்பூக் கீரை
09. வெள்ளறுகு
10. முத்திருக்கஞ்செவி.

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

எமது பிரதேசத்தில் காணப்பட்ட மூலிகைகளில் பொதுவாக, அரிதாக காணப்படும் மூலிகைகள்.

பொதுவாகக் காணப்படும் மூலிகைகள்		அரிதாக காணப்படும் மூலிகைகள்	
1.	ஆடாதோடை	1.	நிலக்கடம்பு
02.	அனிச்சை	2.	நீர்முள்ளி
03	கோடகசாலை	3.	செம்முள்ளி
04	வெள்ளைச்சாரணை	4.	தவசிமுருங்கை
05	சாரணை	5.	ஒதி
06	அழிஞ்சில்	6.	மா
07	நாயுருவி	7.	நந்தியாவட்டம்
08	செந்நாயுருவி	8.	ஆகாயத்தாமரை
09	சிறுபீளை	9.	வெள்ளெருக்கு
10	நாவளெருக்கு	10.	சிறுகுறிஞ்சா
11	பொன்னாங்காணி	11.	வேலிப்பருத்தி
12	பனங்கீரை	12.	கொடிக்கள்ளி
13	நிலப்பனங்கிழங்கு	13.	மூங்கில்
14	அன்னமுன்னா	14.	சிவப்பப்பசளி
15	அறைக்கீரை	15.	வெள்ளைப்பசளி
16	பட்டிப்பூ	16.	மருது
17	நன்னாரி	17.	சூரியகாந்தி
18	மலைநன்னாரி	18.	கங்குன்
19	பெருங்குறிஞ்சா	19.	கல்யாணப்பூசணி
20	கவிள்தும்பை	20.	பூசணி
21	நாகதாளி	21.	புடோல்
22	மாவிலங்கு	22.	பாகல்
23	பப்பாசி	23.	பிசுக்கு
24	சீதேவியார்செங்கழுநீர்	24.	எலியாமணக்கு
25	விஷ்ணுகிராந்தி	25.	கருங்காலி
26.	கொவ்வை	26.	முத்தாமணக்கு
27	மொசுமொசுக்கை	27.	கரும்புஷ

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

28 கோரை
29 குப்பைமேனி
30 ஓடுவன்
31 சின்னஅம்மான் பச்சையரிசி
32 கடலாமணக்கு
33 காட்டாமணக்கு
34 அறுகு
35 கீழ்காய்நெல்லி
36 முடிதும்பை
37 துளசி
38 சிவப்பக்குன்றிமணி
39 திருவாத்தி
40 காக்கணவன்
41 கொண்டல்
42 வாதநாராயணி
43 கல்யாண முருக்கு
44 தொட்டாச்சுருங்கி
45 அகத்தி
46 சிற்றகத்தி
47 புளி
48 காவிளாய்
49 கற்றாளை
50 தேற்றான்
51 பேராமுட்டி
52 சிற்றாமுட்டி
53 பூவரசு
54 பழம்பாசி
55 வேம்பு
56 பொன்முசுட்டை
57 பருப்புக்கீரை
58 இலந்தை
59 நுணா
60 விளா

28. கற்பூரவள்ளி
29. காசித்தும்பை
30. புதினா
31. திருநீற்றுப்பச்சை
32. வெண்குன்றிமணி
33. மந்தாரை
34. சரக்கொன்றை
35. விடத்தல்
36. மருதோன்றி
37. வட்டத்துத்தி
38. வெண்டி
39. செம்பருத்தி
40. அரோட்டுஷ
41. பலா
42. ஆல்
43. இத்தி
44. அரசு
45. கொய்யா
46. தாமரைஷ
47. கமுகு
48. பனை
49. தென்னை
50. பிரம்மதண்டு
51. முருங்கை
52. சண்டி
53. வெற்றிலை
54. செங்கொடிவேலி
55. வெண்கொடிவேலி
56. மாதுளை
57. பாவட்டை
58. எலுமிச்சை
59. நாரத்தை
60. தோடை

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

61	இம்பூரல்
62	பன்னை
63	கறிவேப்பிலை
64	முடக்கொத்தான்
65	மணித்தக்காளி
66	வட்டுக்கத்தரி
67	கண்டங்கத்தரி
68	தூதுவளை
69	வெண்ணுமத்தை
70	ஆயில்
71	பீனாறி
72	வல்லாரை
73	முள்ளடிநாயகன்
74	செப்புநெருஞ்சில்
75	சிறுநெருஞ்சில்
76	அரிவாள்மூக்குப்பச்சிலை
77	காட்டெலுமிச்சை
78	பொடுதலை
79	பூனைக்காலி
80	வெடிபலவன்
81	நெருஞ்சில்
82	புலிநகம்

61. கண்டங்கத்தரி
62. கருவூமத்தை
63. சிற்றரத்தை
64. பேரரத்தை
65. வாழை
66. பன்னங்கற்றாளை
67. புகையிலை
68. முட்கிலுவை
69. செம்பரத்தை
70. கண்டங்கத்தரி
71. சஞ்சீவி
72. வெள்ளறுகு
73. இயங்கு
74. பன்னீர்
75. காற்றோட்டி
76. நாகலிங்கம்
77. சோளம்
78. எள்ளு
79. குரக்கன்
80. மிளகு
81. ஐம்பு
82. வாகை
83. அசோகு
84. கடல்அழிஞ்சில்
85. கல்தேக்கு
86. சிறுதேக்கு
87. சமண்டரை
88. கொன்றை
89. வில்வை
90. கயூ
91. இலுப்பை
92. நாவல்
93. பாதிரி
94. ஓரிதழ்

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

95. நொச்சி
96. தகரை
97. கரிசலாங்கன்னி
98. நிலவேம்பு
99. தில்லை
100. வேம்பு
101. கோரை
102. பருத்தி
103. மகிழ்
104. விளா
105. குருந்து

பருத்தி

வேம்பு

கற்றாளை

வட்டத்துருத்தி

மருதொட்டி

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

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

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