

தமிழ்  
மரபு  
அறக்கட்டளை  
பன்னாட்டு  
அமைப்பு

# திணை

Bulletin of Tamil Heritage Foundation *international* - THFi



திருவள்ளூர் ஆண்டு 2053, தை  
ஜனவரி 2022 - செய்தி மடல் 20

பொறுப்பாசிரியர்:  
குமரன் சுப்ரமணியன் (ஜெர்மனி)

Websites : <https://www.tamilheritage.org>  
<https://academy.tamilheritage.org>

Google Groups : Mintamil Google Group

Facebook :  
Tamil Heritage Foundation  
THF Student Heritage Network  
Tamil Heritage Foundation Research - Korea India  
Der Kural Des Thiruvalluvar  
மின்தமிழ்-minTamil

Youtube:  
<https://www.youtube.com/thfichannel>

Instagram:  
<https://instagram.com/TamilHeritageFoundation>

Twitter:  
<https://twitter.com/HeritageTamil>

E-mail: [mythforg@gmail.com](mailto:mythforg@gmail.com)

THFi - HQ : Germany  
Branches : India, Srilanka, Malaysia, Denmark,  
Norway, France, USA.

Thinai Monthly Newsletter:  
<https://thf-news.tamilheritage.org/category/thinai>

செவிக்குண வில்லாத போழ்து சிறிது  
வயிற்றுக்கும் ஈயப் படும்.

(அதிகாரம்: கேள்வி - குறள் 412)



அனைவரையும் தமிழ் மரபு  
அறக்கட்டளையின் 'திணை'  
மாதாந்திர செய்தி மடலின்  
வழியாகச் சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி  
அடைகிறேன்.

2022ஆம் ஆண்டு பிறந்து  
விட்டது. புதிய  
செயல்திட்டங்கள், புதிய

வெளியீடுகள் என்ற வகையில் புத்துணர்ச்சியுடன் தமிழ் மரபு  
அறக்கட்டளையின் பணிகளும் தொடர்கின்றன.

ஆண்டின் முதல்நாளில் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின்  
செயற்குழுவினர் வழங்கிய பாடல், கவிதை, கதைகள்,  
நகைச்சுவை, சிற்றுரை என சுவாரசியமாக உலகத்தமிழர்கள்  
ஒன்றிணைந்து கொண்டாடும் வகையில் ஆண்டின் முதல்  
நிகழ்ச்சி அமைந்திருந்தது. உலகின் எந்தப் பகுதியில்  
இருந்தாலும் இணையத்தின் வழியாக இணைய முடியும்;  
அதுவும் தமிழால் இணைய முடியும் என்ற கருத்துடன் இந்த  
நிகழ்ச்சி உறுப்பினர்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும் வகையில்  
அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

இந்த ஆண்டு தொடக்கம் தமிழக அரசு ஜனவரி 12ம் தேதியை  
"உலகத்தமிழர் நாள் விழா" என பிரகடனப்படுத்தியது.



2022 ஜனவரி - முக்கியப் பகிர்வுகள்

**ஜனவரி 12 உலகத் தமிழர் நாள் விழா - தமிழக அரசு**

இந்த ஆண்டு தொடக்கம் தமிழக அரசு ஜனவரி 12ம் தேதியை உலகத் தமிழர் நாள் விழா என பிரகடனப்படுத்தியது. இதனை ஒட்டி நிகழ்ந்த ஒரு நாள் உலகளாவிய கருத்தரங்கு நிகழ்வில் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை தனது பங்களிப்பை வழங்கியது.




தலைவர் முனைவர் க. சுபாஷினி மற்றும் நிர்வாக குழுவினர் ஐரோப்பிய, ஆப்பிரிக்க, ஆசிய நாடுகள் சார்ந்த உறுப்பினர்கள் இந்த அயலகத் தமிழர் நாளில் விரிவாக பல்வேறு கருத்துக்களை முன்வைத்து இந்த நிகழ்வில் பங்காற்றினர்.

காணொளி : <https://youtu.be/McFIZxj51xs>

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின் புதிய நூல் வெளியீடு

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின் பதிப்பகப் பிரிவின் சீரிய முயற்சியில் புதிய நூல் வெளியீடு  
“தமிழ் நாட்டுக் கடவுளரும் வழிபாட்டு மரபுகளும்”

நூலாசிரியர்: முனைவர் கோ. சசிகலா



நிம்ம, இளம் என மக்களின் வாழ்வில் இடமும் குழறும் மாறுபட்ட தன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன. உலகம் முழுவதும் உடலாளிகள் எங்கும் நேற்ற அமைப்புகளும், குறிப்பாக அமை சார்பற்ற மரபுகளும் மனநிற ஓர் உணர்வியலுக்கு பாதகத்தால் கொள்ளவும், வலியுறுத்தும் தன்மையை நீக்கி விடும் சக்தி கொண்டவர்களைக் கடவுள்களாகக் காண்பதையும் உடல் உறுவாகக் கொண்டுள்ளன. உடலாளிகள் காத்ததற்கும் உலகம் நேற்றவர்கள் மாறும் அமைப்புகளும் வழிபாட்டுச் சடங்குகள் மாறும் அமைப்புகளும் ஒரு நோக்கத்திற்கும் வழிபாட்டில் ஒரு பெயரம், மற்றொரு நோக்கத்திற்கும் வழிபாட்டையும் காண்பதற்கும் இடம் உள்ளன.

இந்த நூல் தமிழ் மன்னர்கள் தொல்லு மக்களின் வழிபாட்டுக் கருவளை ஆராய்கிறது. அவற்றுள்


- ( ) தமிழ் மன்னர்கள் பன்னைய தெய்வங்களை தமது தெய்வங்கள்..
- ( ) சக்தி வழிபாடு என்பது என்ன?
- ( ) குலம் குறிப்புகள் எப்படி உருவாகிய தெய்வங்கள்?
- ( ) சென்றவை, ஐயமார், முருகு, மரபேன், தன்மை, விளம் வழிபாடுகளின் தொன்மை..
- ( ) சங்க இலக்கியம் கண்டும் மனவரைத் தெய்வம்..

குறிப்புகள், சிங்களம், பன்னாட்டு மரபுகள், வழிபாடுகள், உடலாளிகள் நேற்ற அமைப்புகள் ஆகியவை மாற்றுகள் சித்தனைவரின் கொள்கையாக அமைகின்றன. இவற்றுள் பற்றிய ஆய்வுகள் தமிழ் மன்னர்கள் வழிபாட்டு மரபுகளின் தன்மை, நேற்றும், மாறும், வளர்ச்சி பற்றிய புதிதான வடிவமும்.

எவ்வளவு மாறும் தமிழ் வழிபாட்டு மரபுகளைக் கருவியாகப் போல குறிப்பிடுகிறது இக்கலை உட்கத்தில் இந்நூல் தமது விளக்கம் தமிழ் பன்னாட்டுக் குழுவின் தமிழ் மன்னைய வழிபாட்டு மரபுகளைப் பற்றித் தொன்மை உடலும்!


## தொல்லியல் நோக்கில் தமிழ்நாட்டுக் கடவுளரும் வழிபாட்டு மரபுகளும்

கோ.சசிகலா





தொல்லியல் நோக்கில் தமிழ்நாட்டுக் கடவுளரும் வழிபாட்டு மரபுகளும் கோ.சசிகலா

தமிழர்கள் வணங்கிய தொடக்க கால தெய்வங்கள் எவை?  
தமிழ் நிலத்தில் தொல்சூடி மக்களின் வழிபாட்டுச் சடங்குகள் எப்படி வளர்ச்சி கண்டன?  
தொல்சூடிகளின் வழிபாட்டுச் சடங்குகளில் நிறுவனமயமாக்கப்பட்ட சமயங்கள் ஏற்படுத்திய தாக்கங்கள் என்ன?



விலை ரூ.180/-  
ரூபா 4.90





இந்நூல் நடக்கவிருக்கும் சென்னை புத்தகக் கண்காட்சியில் இடம்பெறும். வரலாற்று ஆர்வலர்கள் அனைவரும் இந்த நூலை வாங்கி ஆதரவு தரவேண்டுகிறோம். தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பதிப்பகத்தின் வரலாற்று நூல்களை வாங்கிடுவீர். தங்கள் நட்புகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வரலாற்றை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

நூல்களைப் பெற கீழ்க்காணும் இணைய விற்பனையாளரைத் தொடர்புகொள்க!

<https://knightshopper.com/>

<https://www.commonfolks.in/>

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பு, திணை - செய்தி மடல்

மின்தமிழ்மேடை -28

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின் காலாண்டு மின் இதழ்

“மின்தமிழ்மேடை” காட்சி: 28 வெளியீடு [ஜனவரி – 2022].



மின்தமிழ்மேடை

தமிழால் இணைவோம்... தமிழ் வளம் காப்போம்...

28

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பு

வெளியிடும் காலாண்டிதழ் காட்சி: 28 ஜனவரி -2022

<https://www.tamilheritage.org>

இதழ்: <http://books.google.com/books/about?id=VsVZEAAAQBAJ>

2021 வது ஆண்டிற்கான தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பின்

'சிறந்த செயற்பாட்டாளர் விருது' மற்றும் 'வளரும் செயற்பாட்டாளர் விருது' அறிவிப்பு

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பு பல்வேறு பிரிவுகளை உள்ளடக்கி தம் செயல்பாடுகளில் தொடர்ந்து வளர்ந்து வரும் அமைப்பு. ஏராளமான தன்னார்வலர்களின் பங்களிப்பில் எண்ணற்ற செயல்பாடுகளை கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக செய்துவருகிறது. இளைஞர்கள் பலர் தொடர்ந்து எமது அமைப்பில் இணைந்து தங்களால் இயன்ற வகையில் பங்களிக்கின்றனர். அவர்களது செயல்பாடுகளை பாராட்டும் விதமாகவும் ஊக்கப்படுத்தும் விதமாகவும் 2021ம் ஆண்டின் சிறந்த செயற்பாட்டாளர்களை தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை அமைப்பின் தலைவர் முனைவர் க.சுபாஷிணி அவர்கள் 2022 ஜனவரி 1ம் தேதி, சனிக்கிழமை, அன்று நடைபெற்ற சிறப்பு மெய்நிகர் நிகழ்வில் அறிவித்தார். செயற்பாட்டாளர்கள் தொடர்ந்து தங்களை மேம்படுத்திவரும் தொடர்ந்து தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை அமைப்பின் செயல்பாடுகளில் பங்காற்றி பயனடைந்திடவும் அவர்களை நன்றியுடன் வாழ்த்துகிறோம். 'சிறந்த செயற்பாட்டாளர் விருது' பெரும் நால்வருக்கும் சுபாஷிணி மற்றும் ஆனந்த் அமலதாஸ் எழுதிய 'சித்திரக்கதைகள்' வீரமாமுனிவர்' 'ஜெர்மன் தமிழியல்' 'மெட்ராஸ் 1726' மற்றும் 'என் வாசிப்பில் சில பக்கங்கள்' ஆகிய ஐந்து நூல்கள் பரிசாக அளிக்கப்படுகிறது. 'வளரும் செயற்பாட்டாளர் விருது' பெரும் மூவருக்கும் 'சித்திரக்கதைகள்' வீரமாமுனிவர்' 'ஜெர்மன் தமிழியல்' ஆகிய மூன்று நூல்கள் பரிசாக அளிக்கப்படுகிறது.

'சிறந்த செயற்பாட்டாளர் விருது' பெறுவோர்		'வளரும் செயற்பாட்டாளர் விருது' பெறுவோர்	
திரு. மு. விவேகானந்தன் கருத்தரங்கப் பொறுப்பாளர் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை விருதுநகர் / சென்னை		திரு. அருணேஷ் சங்கம் பீடியா வலைப்பக்க பொறுப்பாளர் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை சென்னை	
திருமிகு. மலர்விழி பதிப்பகப் பிரிவு, சுவலி திட்டப் பொறுப்பாளர், தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை		செல்வி. பரீத்தி அருங்காட்சியகப் பிரிவு பொறுப்பாளர் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை சென்னை	
திரு. குமரன் திணை - மின் செய்திமடல் பொறுப்பாசிரியர் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை ஜெர்மனி		திருமிகு. மதிப்பிரியா மதுரைக் கிளை துணைப் பொறுப்பாளர் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை மதுரை	
திரு. மணிவண்ணன் மரபுப் பயணப் பொறுப்பாளர் தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை திருப்பூர் / நாகை / தஞ்சை		சிறந்த செயற்பாட்டாளர் விருது' மற்றும் 'வளரும் செயற்பாட்டாளர் விருது' அறிவிக்கும் கானொளி <a href="https://youtu.be/ScnOZeql6xw?t=3156">https://youtu.be/ScnOZeql6xw?t=3156</a>	



தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின்

2022 ஜனவரி மாத நிகழ்வுகள்

திசைக் கூடல் - வாராந்திர உரை நிகழ்ச்சிகள்

தேதி	நேரம்	கிழமை	உரையாளர்	உரை தலைப்பு
01/01/2022	5:00 PM	சனி	பல பங்கேற்பாளர்களுடன் கலந்துரையாடல்	புத்தாண்டு சிறப்பு மெய்நிகர் நிகழ்ச்சி <a href="https://youtu.be/ScnOZeql6xw">https://youtu.be/ScnOZeql6xw</a>
08/01/2022	5:00 PM	சனி	முனைவர். கண்ணபிரான் இரவிசங்கர்	தமிழ் இலக்கியங்களில் புத்தாண்டும் வானியலும் <a href="https://youtu.be/MQK_AGy7MEE">https://youtu.be/MQK_AGy7MEE</a>
09/01/2022	11:00 AM	ஞாயிறு	பேராசிரியர் மு.முத்துவேலு மற்றும் திரு.எழில்வாணன்	சித்திரக் கதைகள் (ம) வீரமாமுனிவர் – நூல்கள் திறனாய்வு <a href="https://youtu.be/xEj4swPc2XU">https://youtu.be/xEj4swPc2XU</a>
15/01/2022	5:00 PM	சனி	முனைவர் க.சுபாஷிணி திருமிகு. தாமரை சீனிவாசராவ் முனைவர். ச. மதிப்பிரியா	உலகத் தமிழர்களின் பொங்கல் விழா கொண்டாட்டங்கள் <a href="https://youtu.be/FhS7NDmr4pA">https://youtu.be/FhS7NDmr4pA</a>
22/01/2022	5:00 PM	சனி	கிருத்திகாதரன் மற்றும் முனைவர் தா.காட்வின்	ஆரோக்கியமான உணவும் உடற்பயிற்சியும் <a href="https://youtu.be/vpB3IFn-Z0E">https://youtu.be/vpB3IFn-Z0E</a>
29/01/2022	5:00 PM	சனி	முனைவர் செ. இராஜேஸ்வரி	நாகர் வழிபாடு <a href="https://youtu.be/1YQ2NgYampw">https://youtu.be/1YQ2NgYampw</a>

திசைக் கூடல் - வாராந்திர உரை நிகழ்ச்சி

புத்தாண்டு சிறப்பு மெய்நிகர் நிகழ்ச்சி

திசைக் கூடல் நிகழ்வு #255



சிற்புரை, சிறுகதை, இசை, நாட்டுப்புறப் பாடல், பல்குரல் நிகழ்ச்சி, வீர விளையாட்டு சிலம்பம்

இன்னும் பல ...

பங்கேற்பாளர்களுடன் கலந்துரையாடல் புத்தாண்டுக்கொண்டாட்டம்.

**அனைவருக்கும் இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துகள்!**

ஜனவரி - 1, 2022 - சனி - மாலை 05:00 இந்திய நேரம்

காணொளி : <https://youtu.be/ScnOZeql6xw>

தமிழ் இலக்கியங்களில் புத்தாண்டும் வானியலும்

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பு, திணை - செய்தி மடல்



முனைவர். கண்ணபிரான் இரவிசங்கர்  
முழுமைநேர முதலீட்டு வங்கியாளர்,  
எழுத்தாளர் / பகுதிநேரத் தமிழ்ப் பேராசிரியர், பிரான்சு.

திசைக் கூடல் நிகழ்வு #256



திருவள்ளூர் ஆண்டு 2052, மார்ச்சு (சிலை) 24

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை  
பன்னாட்டு அமைப்பு புத்தூர்

திசைக் கூடல் - 256

சனவரி 8ம் தேதி - சனிக்கிழமை 2022  
இந்திய/இலங்கை நேரம் மாலை 5:00 மணி  
மலேசியா/சிங்கை நேரம் மாலை 7:30 மணி

தமிழ் இலக்கியங்களில்  
புத்தாண்டும் வானியலும் !  
சிறப்புரை மற்றும் கலந்துரையாடல்

முனைவர். கண்ணபிரான் இரவிசங்கர்  
முழுமைநேர முதலீட்டு வங்கியாளர்  
எழுத்தாளர் / பகுதிநேரத் தமிழ்ப் பேராசிரியர்  
பிரான்சு

நுழைவு எண் : 975 817 2120  
கடவுச்சொல் : THFi

ஐரோப்பிய நேரம்/ஐராமணி: நண்பகல் 12:30 | லண்டன் நேரம்: காலை 11:30 மணி

TamilHeritageFoundation | mythforg@gmail.com | www.tamilheritage.org

ஜனவரி - 11, 2021 - சனி - காலை 11:00 இந்திய நேரம்

காணொளி : [https://youtu.be/MQK\\_AGy7MEE](https://youtu.be/MQK_AGy7MEE)

தமிழ்ப் புத்தாண்டு தையா? சித்திரையா?

இதில் உள்ளது அரசியலா இல்லை அறிவியலா? தமிழ்ப் புத்தாண்டின் பெயர்கள் ஏன் தமிழில் இல்லை?  
தமிழ் இலக்கியத்தில் புத்தாண்டு பற்றிய தரவுகள் உள்ளனவா? தமிழ்ப் புத்தாண்டு ஒரு மதம் சார்ந்ததா?

மேலும் பல கேள்விகளுக்கும் விளக்கம் பெற ...காணொளி

கேள்வியே வேள்வி ஆகும் பொது ... சிந்தனை விருந்தாகும்!

சித்திரக் கதைகள் (ம) வீரமாமுனிவர் – நூல்கள் திறனாய்வு

பதிப்பாளர் உரை : திரு.ஒளிவண்ணன், எழிலினி பதிப்பகம் (EMERALD PUBLISHERS)

ஆய்வுரை : பேராசிரியர் மு.முத்துவேலு, உறுப்பினர், மாநிலச் சட்ட ஆட்சி மொழி ஆணையம், சென்னை

நூல் திறனாய்வு : திரு.எழில்வாணன், செயலாளர், ஜன்ஸ்டீன் கல்லூரிகள் நூலாசிரியர்

திசைக் கூடல் நிகழ்வு #257





## நூல்கள் திறனாய்வு

9.1.2022 (ஞாயிறு)  
காலை 11:00 மணி (இந்திய நேரம்)



**பதிப்பாளர் உரை:** திரு.ஒளிவண்ணன்  
எழிலினி பதிப்பகம் (EMERALD PUBLISHERS)

**ஆய்வுரை:** பேராசிரியர் மு.முத்துவேலு  
உறுப்பினர், மாநிலச் சட்ட ஆட்சி  
மொழி ஆணையம், சென்னை.

**நூல் திறனாய்வு:** திரு.எழில்வாணன்  
செயலாளர், ஜன்ஸ்டீன் கல்லூரிகள்

**நூலாசிரியர் ஏற்புரை:** முனைவர்.க.கபாஷ்ணி  
முனைவர்.ஆனந்த் அமலதாஸ்

நுழைவு எண்: 975 817 2120  
கூடவுச் சொல்: THFi





ஜனவரி - 9, 2022 - ஞாயிறு - காலை 11:00 இந்திய நேரம்

காணொளி : <https://youtu.be/xEj4swPc2XU>

உலகத் தமிழர்களின் பொங்கல் விழா கொண்டாட்டங்கள்

மலேசியாவில் பொங்கல் விழா - முனைவர் க.சுபாஷினி  
கம்போடியாவில் பொங்கல் விழா - திருமிகு. தாமரை சீனிவாசராவ்  
மதுரையில் பொங்கல் விழா - முனைவர். ச. மதிப்பிரியா

திசைக் கூடல் நிகழ்வு #258



தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பு நடத்தும் திசைக்கூடல் - 258

திருவள்ளூர் ஆண்டு 2053 தை 2, 15-1-2022

பொங்கலோ பொங்கல் ! தமிழர் திருநாள் சிறப்பு மெய்திகர் நிகழ்ச்சி

இந்திய, நேரம்: நேரம்: மணி 5:00 ; மலேசிய / சீனம்: நேரம்: மணி 7:50 ; கம்போடியா: நேரம்: மணி 6:30

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை

உலகத் தமிழர்களின் பொங்கல் விழா கொண்டாட்டங்கள் !

நீதமீ. தாமரை சீனிவாசராவ், எம்.ஏ  
மலேசியா, அம்பலர் நகர் சங்கம்  
கம்போடியா

நீதமீ. தாமரை சீனிவாசராவ், எம்.ஏ  
மலேசியா, அம்பலர் நகர் சங்கம்  
கம்போடியா

முனைவர். ச. மதிப்பிரியா  
மலேசியா, சிங்கப்பூர் ஆன்மீகம் மையம்  
மதுரை, தமிழ்நாடு, இந்தியா

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை

www.tamilheritage.org

ஜனவரி - 15, 2021 - சனி - மாலை 05:00 இந்திய நேரம்

காணொளி : <https://youtu.be/FhS7NDmr4pA>

தாய்விட்டு திரும்பும் தமிழ்க் கல்வெட்டுகள்  
இந்திய நிலப்பரப்பில் தென்பகுதியில் குறிப்பாக தமிழகத்தில்தான் அதிகப்படியான கல்வெட்டுகள்  
கிடைக்கப்பெற்றுள்ளது. ஆனால் கிடைத்த அனைத்து தமிழ்க் கல்வெட்டுகளும் படியெடுக்கப்பட்டனவா?  
அவை அனைத்தும் முழுமையாக வாசிக்கப்பட்டு விட்டனவா? அவை விரைவில் தமிழகம்  
திரும்புகிறதென்றால் இதுவரை இங்கு இல்லையா?

மேலும் அறிய [...மின்தமிழ்மேடை - 28](#)

ஆரோக்கியமான உணவும் உடற்பயிற்சியும்

கிருத்திகாதரன்  
நிறுவனர், ஹெப்டா சென்ஸ், பெங்களூரு, கர்நாடகா (மற்றும்)  
முனைவர் தா.காட்வின்

உடற்கல்வி ஆசிரியர் & யோகா பயிற்றுனர், அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி  
அலங்காநல்லூர், மதுரை மாவட்டம், தமிழ்நாடு

திசைக் கூடல் நிகழ்வு #259



தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பு

**உலகத்தை ஆளும்!**  
RULE THE WORLD

திருவள்ளூர் ஆண்டு 2020 திசைக் கூடல் - 259 இந்திய நேரம் 05:00 - 06:00 மணி இணையவழி உரைத்தொடர் நிகழ்ச்சி மாலை 5 மணி

**உலகத்தை ஆளும்!**  
ஆரோக்கியமான உணவும் உடற்பயிற்சியும்

திருமதி கிருத்திகாதரன் நிறுவனர், ஹெப்டா சென்ஸ்  
முனைவர் தா. காட்வின் உடற்கல்வி ஆசிரியர் / யோகா பயிற்றுனர்

நேரம்: நேரம்/பகுதி: தலைப்புகள் 12:30 மணி  
கலாநாயகர் - தலைப்புகள் 11:30 மணி  
ஆசிரியர்/யோகா சி.என். நேரம்: இரவு 9:30 மணி  
அமெரிக்கா நியூயார்க்: காலை 6:30 மணி  
மலேசியா/சிங்கை: இரவு 7:30 மணி

நிழலில் இணையவழி | ஆணையரும் கட்டுப்பாட்டும் |

நுழைவு எண் : 975 817 2120  
கடவுச்சொல் : THFi

TamilHeritageFoundation | mythforg@gmail.com | www.tamilheritage.org

ஜனவரி - 22, 2021 - சனி - மாலை 05:00 இந்திய நேரம்

காணொளி : <https://youtu.be/vpB3IFn-Z0E>

தொ. பரமசிவனின் அழகர் கோவில்

கோயிலின் தோற்றம், அமைப்பு, இலக்கியங்களில் அழகர் கோயில், அழகர் கோலம், கோயிலும் சமூகத்தொடர்பும் என பல்வேறு தலைப்புகளில் அமைந்த ஆய்வு நூல் பற்றிய விரிவான நூலறிமுகக் கட்டுரை ஆசிரியர் அ. முத்து சிவகாமி.

மேலும் அறிய [...மின்தமிழ்மேடை - 28](#)

## 'ஆரோக்கியமான உணவும் உடற்பயிற்சியும்' இணையவழி கருத்தரங்கச் சுருக்கம்

ஆரோக்கிய உணவும் உடற்பயிற்சியும் என்கிற தலைப்பிலான திசைக்கூடல் நிகழ்வு நிறைவானதொரு நிகழ்வு.

உணவு பற்றிப் பேசிய கிருத்திகாதரன் சாப்பிட வேண்டியவை, வேண்டாதவை, சத்துணவுகள், அவற்றின் பட்டியல் என்பது மாதிரியான பொதுவான விஷயங்களைச் சொல்லாமல் மாறுபட்ட கோணத்தில் நாம் வாங்கிச் சாப்பிடுகின்ற உணவும் பொட்டலங்களின் மேற்புறம் எழுதப்பட்டு இருக்கிற தரவுகளை நாம் எப்படிப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்? எப்படி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளக்கமாகச் சொன்னார்கள். பயனுள்ளதாக இருந்தது. இனி நாம் வாங்கும் பொருள்களை அது எந்தப் பொருளாக இருந்தாலும் கட்டாயம் ஒரு முறை நம்முடைய கண்ணானது அந்த உறையின் மேலுள்ள எழுத்துக்களை, வரிகளை வாசிக்கும், அது குறித்துச் சிந்திக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

அடுத்ததாக உடற்பயிற்சி பற்றிப் பேசியதோடு அதைச் செய்வதற்குச் சொல்லிக்கொடுத்த காட்வின் மிக எளிமையாக உடற்பயிற்சிகளை நமக்குச் சொல்லிக்கொடுத்தார். அவர் சொல்லிக் கொடுத்த அனைத்து உடற்பயிற்சிகளையும் நம் வீட்டில் ஒரே நேரத்தில் செய்யாவிட்டால் கூட இரண்டு உடற்பயிற்சிகளை மட்டுமாவது நாமாகப் பயமின்றிச் செய்யலாம். செய்தது சரியா? என்கிற யோசனையும் சந்தேகமும் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை. ஏனெனில் இப்படி மூச்சு விடுங்க, இப்படிக் கையைத் தூக்குங்க, அப்படித்தான், அவ்வளவுதான் என்று பயமுறுத்தாமல் சொல்லித் தந்ததுடன் செய்தும் காட்டினார்.

இன்றைக்கு நம்மிடம் உடற்பயிற்சி பற்றிப் பேசும் அனைவரும் தினமும் செய்யணும் கட்டாயம் செய்யணும் இல்லாவிடில் உடம்பு கெட்டுவிடும் அல்லது குண்டாகிவிடும் என்று உடற்பயிற்சி குறித்தொரு பயமுறுத்தல்களை முன்வைத்துத்தான் பேசுகிறார்கள். சொல்லியும் தருகிறார்கள். ஆனால் அப்படி இல்லாமல் எளிமையாக ஏழு அல்லது எட்டு உடற்பயிற்சிகளை நம்மையும் செய்ய வைத்தது இன்னும் நமக்கு மகிழ்ச்சியை, நம்பிக்கையைத் தந்தது. நாம் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சிகள்தாம். இருவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி. ஆக இன்றைய திசைக்கூடல் இந்தப் பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் நமக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கக்கூடிய அதே நேரத்தில் பிறருடைய உதவியை நாடாமல் நாமே நமக்கான அனைத்தையும் செய்து கொள்ளக் கூடியதாக நம்முடைய உடலையும் மனதையும் நாமே பராமரித்துக் கொள்ளக் கூடியதாக அமைந்தது என்பதில் ஐயமில்லை. கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி.

முனைவர் ஆ.பாப்பா  
மதுரைக் கிளை பொறுப்பாளர்  
தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை

தமிழ்  
மரபு  
அறக்கட்டளை  
பன்னாட்டு  
அமைப்பு

**திணை**  
Bulletin of Tamil Heritage Foundation international - THFi



நாகர் வழிபாடு

முனைவர் செ. இராஜேஸ்வரி

மொழிபெயர்ப்பாளர், எழுத்தாளர், பதிப்பாளர், எம்ஜிஆர் பட ஆராய்ச்சியாளர்

மதுரை, தமிழ்நாடு

திசைக் கூடல் நிகழ்வு #260



திருவள்ளூர் ஆண்டு 2053, தை (சுறவம்) 16



தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை

இணையவழி உரைத்தொடர் திகழ்ச்சி

## தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை

பன்னாட்டு அமைப்பு **டிசம்பர்**

திசைக் கூடல் - 260

சனவரி 29ம் தேதி - சனிக்கிழமை 2022

இந்திய/இலங்கை நேரம் மாலை 5:00 மணி  
மலேசியா/சிங்கை நேரம் மாலை 7:30 மணி

### நாகர் வழிபாடு

சிறப்புரை மற்றும் கலந்துரையாடல்

முனைவர் **செ. இராஜேஸ்வரி**  
மொழிபெயர்ப்பாளர், எழுத்தாளர், பதிப்பாளர்  
எம்ஜிஆர் பட ஆராய்ச்சியாளர்  
மதுரை, தமிழ்நாடு



நுழைவு எண் : 975 817 2120  
கடவுச்சொல் : THFi

ஐரோப்பிய நேரம்/ஜெர்மனி: நண்பகல் 12:30 | லண்டன் நேரம்: காலை 11:30 மணி

 TamilHeritageFoundation  mythforg@gmail.com  www.tamilheritage.org

ஜனவரி - 29, 2022 - சனி - மாலை 05:00 இந்திய நேரம்

காணொளி : <https://youtu.be/1YQ2NgYampw>

நாகர் வேளாண்குடியின் கடவுள், ஆனால் மேய்ச்சல் குடியின் எதிரி! ஏன்?  
நகரம், நாகரிகம் சொற்களின் மூலம் நாகர் என அறிவீரா? நகரி - நாகர் இனத்தவரின் எழுத்துரு  
தேவநகரியாக திரிதல் அரசியல் வரலாறு! புராண கடவுளர் நாகத்தை வெல்வதும் அடக்குவதும் ஏன்?  
தொண்மையான வழிபாட்டுமுறை இன்று நமக்கு அவமானமா? அல்லது நமது அடையாளமா?

மேலும் பல கேள்விகளுக்கும் விளக்கம் பெற ... [காணொளி](#)

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை பன்னாட்டு அமைப்பு, திணை - செய்தி மடல்

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின் ஆய்வுப் பயணத்தில் நீங்களும் இணையுங்கள்.

தமிழால் இணைவோம்!

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை

<https://tamilheritage.org/>

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின் செய்திகள்

<https://thf-news.tamilheritage.org/>

"கடிகை" – தமிழ் மரபு முதன்மைநிலை இணையக் கல்விக் கழகம்

<https://academy.tamilheritage.org/>

சங்கம்பீடியா

<https://sangathamizh.tamilheritage.org/>

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையின் நிகழ்ச்சிகள் - நாட்காட்டி:

<https://tinyurl.com/THFi-Calendar>

### நல்ல சிந்தனை:

நுண்மொழி நோக்கிப் பொருள்கொளலும் நூற்கேலா  
வெண்மொழி வேண்டினுஞ் சொல்லாமை - நன்மொழியைச்  
சிறறின மல்லார்கட் சொல்லலும் இம்மூன்றும்  
கற்றறிந்தார் பூண்ட கடன்.

- திரிகடுகம்

பொருள்: சொற்களை ஆராய்ந்து அவற்றின் பொருளை உள்ளபடி உணர்ந்து  
கொள்ளுதல், பயனற்ற சொற்களை கூறாமை, நல்ல நூற்கருத்துக்களை அவற்றை  
விரும்பிப் போற்றுவார்க்குக் கற்பிப்பதும், கல்வியின் பயனாக பல நூல்களையும்  
படித்தறிந்தவர் பெறுவர்.