



புலம் பன்னாட்டுத் தமிழியல் ஆய்விதழ்

Vol.5: Issue - S.1, January 2025

ISSN : 2583 - 0139

சீர்த்

வளர் தமிழ் ஆய்வு



பதிப்பாசிரியர்கள்

முனைவர் ச.சுங்கமணி

முனைவர் சீ.மைக்கேல் சரோஜின் பாய்

முனைவர் ர.கோர்ஜான்

முனைவர் இரா.பொன்னி

PULAM: INTERNATIONAL JOURNAL OF TAMILOLOGY STUDIES

To Discern the Truth is Wisdom- Quarterly Journal



புலம் பன்னாட்டுத் தமிழியல் ஆய்விதழ்

வெய்லொருள் காண்ப துறவு - காலாண்டிதழ்

PULAM: INTERNATIONAL JOURNAL OF TAMILOLOGY STUDIES

To Discern the Truth is Wisdom- Quarterly Journal

பதிப்பாசிரியர்கள்

முனைவர் ச.தங்கமணி

முனைவர் சி.மைக்கேல் சரோஜினி பாய்

முனைவர் ர.கோரிஜான்

முனைவர் இரா.பொன்னி

புலம் பன்னாட்டுத் தமிழியல் ஆய்விதழ் : ஆசிரியர் குழு

முனைவர் மனோன்மணி தேவி

முனைவர் ஜா.அமிர்தலெனின்

முனைவர் ச.கோபிநாத்

முனைவர் ரா.பிரேம் குமார்

முனைவர் க.வெள்ளியங்கிரி

முனைவர் சா.யமுனாதேவி

முனைவர் இரா.கோகுல்

நிறுவனர்

முனைவர் ம.சிவபாலன்

மசிவன் பதிப்பகம்

விழுப்புரம்

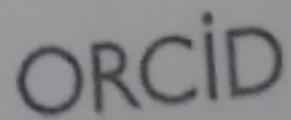
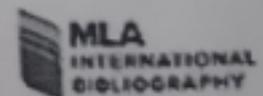
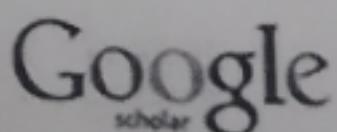
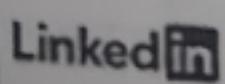
editor@pulamejournal.com

editor@masivanpathippagam.com

pulamejournal@gmail.com

+919486069548

© Copyright to PULAM : INTERNATIONAL JOURNAL OF TAMILOLOGY STUDIES 2024 • All Rights Reserved



023028_2/112

48. நற்றிணையில் மலையன்
அ.பாரதிராணி 214
49. எஸ்.அர்ஷியாவின் புதினங்களில் இசுலாமிய மக்களின் நம்பிக்கைகள்
சௌ.பிரேம்குமார், முனைவர் கா.மைதீன் 216
50. இலக்கியச் சுவைகள்
பனோரா பீட்டர் 223
51. அப்பர் திருக்குறுந்தொகை நூலின் உரைதிறன்கள்
இரா. பொன்னி 228
52. தொல்காப்பியச் சொல்லதிகார தெய்வச்சிலையார் உரைச்சிறப்பு
சீ.மகேசுவரி 232
53. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாடும்
செரிமானத்தின் முக்கியத்துவமும்
செ.மகேஸ்வரி 236
54. சங்க அக இலக்கியத்தில் உழையர் பாடல்கள்
(துறைக்குறிப்பு வழிப் பாடற் பொருண்மை)
சா.மங்களேஸ்வரி 241
55. தோப்பில் முஹம்மது மீரான் சிறுகதைகளில் வறுமை நிலை
போ.மதுமதி 246
56. சைவத் திருமுறைகளுள் பெண் ஆளுமை
த. மணிகண்டன் 251
57. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
மா.மணிகண்டன் 255
58. சிலம்பு - முதற்பெருங்காப்பியம்
கோ.மாணிக்கவதி 260
59. சுவாச அறிவியலில் யோகாவின் பங்கு
கு. முத்துலட்சுமி, முனைவர்.பே.மலையழகு 265
60. காந்தியம் காண்போம்! புத்தகங்கள் வழி
சு.முத்து இலக்குமி 270
61. திராவிட இயக்கம் கட்டமைத்த திராவிடக்கருத்தியலின் ஆட்சியும் மாட்சியும்
ச.முருகேசன் 272
62. இலக்குமிகுமரான் ஞானதிரவியம் எழுதிய பெருநயப்புரைத்தல்
கவிதையில் 'அரசியல்'
அ முனிஸ்வரி

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாடும் செரிமானத்தின் முக்கியத்துவமும்

முனைவர் செ.மகேஸ்வரி
மனிதவள மாண்புத்துறை
நல்லமுத்துக் கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி
பொள்ளாச்சி

ஆய்வுச் சுருக்கம்

நமது உள்ளூறுப்புகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளச் சத்தான உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியமானதாகும். வாழ்க்கையில் சிறப்பாகச் செயல்பட உடலுக்கு ஆற்றல் தேவை. இந்தச் சக்தியை நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து பெறுகிறோம். உணவு இல்லாமல் உயிர் வாழ முடியாது. இன்றைய உலகம் முழுவதும் பலவகையான உணவுகள் கிடைக்கின்றன. ஆரோக்கியமற்ற உணவின் தீங்கு விளைவுகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவின் நேர்மறையான தாக்கம் இவற்றைப் பேசுவதோடு அவை எவ்வாறு வாழ்வில் நடைமுறைகளாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்னும் வகையில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

உடல் உள்ளூறுப்புகள் செயல்படும் நேரம்

- விடியற்காலை 3 மணிமுதல் 5 மணிவரை - நுரையீரல்
- விடியற்காலை 5 மணிமுதல் 7 மணிவரை - பெருங்குடல்
- காலை 7 மணிமுதல் 9 மணிவரை - வயிறு
- காலை 9 மணிமுதல் 11 மணிவரை - மண்ணீரல்
- முற்பகல் 11 மணிமுதல் 1 மணிவரை - இருதயம்
- பிற்பகல் 1 மணிமுதல் 3 மணிவரை - சிறுகுடல்
- பிற்பகல் 3 மணிமுதல் 5 மணிவரை - சிறுநீர்ப்பை
- மாலை 5 மணிமுதல் 7 மணிவரை - சிறுநீரகங்கள்
- இரவு 7 மணிமுதல் 9 மணிவரை - பெரிகார்டியம்
- இரவு 9 மணிமுதல் 11 மணிவரை - டிரிப்பிள்ஹீட்டர்
- இரவு 11 மணிமுதல் 1 மணிவரை - பித்தப்பை
- இரவு 1 மணிமுதல் 3 மணிவரை - கல்லீரல்

(மெய்யப்பன், அ. உயிர் காக்கும் உணவு மருத்துவம் : பக்-248-249) உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாட்டிற்குத் தகுந்தவாறு உணவுமுறையை அமைத்துக்கொண்டால் வயிறு இயல்பாக இருக்கும் என்பதை அறியமுடிகிறது.

உடல் உள்ளூறுப்புகள் செயல்படும் நேரத்தின் வரிசையில் அவற்றின் செயல்பாடுகள் கூறப்படுகின்றன. உடலில் உள்ள முக்கியமான பன்னிரண்டு உறுப்புகளில் ஒவ்வொரு உறுப்பும் இரண்டு மணி நேரம் அதனுடைய உயிர்சக்தி ஓட்டத்தின் உச்சகட்டத்தில்,

இயக்கத்தில் இருக்கும். இது இயற்கை, ஒருவர் இயற்கையின் விதிகளை மீறும்போது இயற்கை அவருக்கு அளிக்கும் தண்டனையே நோய். மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் அவனுடைய உடல் மொழியைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

i) நுரையீரல்

மனித உடலில் உள்ளுறுப்புகள் இடைவெளி இல்லாமல் நாள் முழுவதும் இயங்கி கொண்டிருக்கின்றன. சுத்தமான காற்று வீசுவதால் விடியற்காலையில் சக்தி ஓட்டம் அதிகமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் சக்தி நேரம் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அமையும். தூய்மையான காற்றின் காரணமாக விடியற்காலை 3 மணி முதல் 5 மணிவரை ஆற்றலை எடுத்துக் கொள்வதற்கான சக்தி நுரையீரலுக்கு அதிகம் கிடைக்கின்றது. இந்த நேரத்தில் காற்றின் மூலம் கிடைக்கும் பிராண சக்தியை உடலுக்குள் அதிகமாகச் சேகரித்தால் ஆயுள் நீடிக்கும்.

ii) பெருங்குடல்

விடியற்காலை 5 முதல் 7 மணிவரை பெருங்குடலின் சக்தி நேரம் அதிகரிக்கின்றது. காலைக்கடன்களை இந்த நேரத்துக்குள் முடித்தாக வேண்டும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இந்த நேரத்தில் எழுந்து கழிவறைக்குச் செல்லும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாக இருக்கும் நேரம் இது. இந்த நேரத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படாது.

iii) இரைப்பை

காலை 7 முதல் 9 மணிவரை வயிற்றில் அதிக சக்தி இருக்கும். இந்த நேரத்தில் கல்லைத் தின்றாலும் வயிறு அரைத்து விடும். இந்த நேரத்தில் உணவு உண்டால் உணவு நன்கு செரிமானம் அடையும்.

iv) மண்ணீரல்

காலை 9 முதல் 11 மணி வரை மண்ணீரலின் சக்தி அதிகம் இருக்கும். காலையில் உண்ட உணவை மண்ணீரல் செரித்து ஊட்டச்சத்தாகவும் இரத்தமாகவும் மாற்றுகிற நேரம் இது. இந்த நேரத்தில் பச்சைத் தண்ணீர் கூடக் குடிக்கக்கூடாது. மண்ணீரலின் செரிமான சக்தி பாதிக்கப்படும். அப்படி எதுவும் உண்டால் மண்ணீரல் பாதிப்பு ஏற்படும், உடலில் வெப்பம் அதிகரிக்கும். சாப்பிட்டதும் ஏற்பட வேண்டிய சுறுசுறுப்பிற்கும் புத்துணர்ச்சிக்கும் மாறாக அசதியும் தூக்கமும் வரும். நாளடைவில் பசி குறையும்.

v) இருதயம்

முற்பகல் 11 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணி வரை இதயத்தின் சக்தி அதிகமாக இருக்கும் பேசுதல் அதிகமாகக் கோபப்படுதல் படபடத்தல் கூடாது. கடினமான வேலை எதுவும் செய்யாமல் தண்ணீர் மட்டும் குடிக்கலாம். இதய நோயாளிகள் மிகமிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க இந்த நேரத்தில் தூங்காமல் இருக்க வேண்டும். தூங்கினால் அபான வாயுவும், பிராணவாயுவும் கலந்து மாரடைப்பு, முகவாதம், பக்கவாதம், மூட்டுவாதம் மற்றும் உடல் வலிகளை நிச்சயம் ஏற்படுத்தும் என்பது அறிவியல் உண்மை.

v) சிறுகுடல்

பிற்பகல் 1 மணி முதல் 3 மணி வரை சிறு குடலில் அதிக சக்தி இருக்கும். இந்த நேரத்தில் மிதமாக மதிய உணவை உட்கொண்டு மதிய உணவு முடித்து 5 நிமிடம் கண்களை மூடி ஓய்வு எடுக்கலாம். படுத்து உறங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

vi) சிறுநீர்ப்பை

பிற்பகல் 3 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை சிறுநீர்ப்பையின் சக்தி அதிகமாக இருக்கும். நீர்க்கழிவுகளை வெளியேற்றச் சிறந்த நேரம். பானங்களோ தண்ணீரோ குடிக்க உகந்த நேரம்.

vii) சிறுநீரகம்

மாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை சிறுநீரகங்களில் அதிக சக்தி இருக்கும். வழக்கமான வேலைகளில் இருந்து விடுபட்டு, இரவுக்கு முன்பாகவே வீடு வந்து ஷே வேண்டும். பகல் நேரப் பரபரப்பில் இருந்து விடுபட்டு அமைதி பெற எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்க, தியானம் செய்ய, வழிபாடுகள் செய்யச் சிறந்த நேரமாகும்.

ix) இருதய உறை

இரவு 7 மணி முதல் 9 மணி வரை பெரிகார்டியத்தின் சக்தி அதிகமாக இருக்கும். பெரிகார்டியம் என்பது இதயத்தைச் சுற்றி இருக்கும் ஒரு ஜவ்வு. இரவு உணவுக்கு உகந்த நேரம். மார்பு வலி, பாரம், படபடப்பு தோன்றும்.

x) வெப்பமண்டலம்

உடல் உள்ளூறுப்புகள் அனைத்தும் ஓய்வில்லாமல் நாள் முழுவதும் இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இரவு 9 மணி முதல் 11 மணி வரை அதிக சக்தி இருக்கும். டிரிப்பிள் கீட்டர் என்பது ஓர் உறுப்பன்று. உச்சந்தலை முதல் அடி வயிறு வரை உள்ள மூன்று பகுதிகளை இணைக்கும் பாதை. இந்த நேரத்தில் உறங்கச் செல்வது நல்லது. இந்த நேரத்திற்குப் பின்பு கண்விழித்து இருப்பதோ படிப்பதோ கூடாது.

xi) பித்தப்பை

இரவு 11 மணி முதல் ஒரு மணி வரை பித்தப்பை இயங்கும் நேரம். இந்த நேரத்தில் தூங்காது கண் விழித்து இருந்தால் பித்தப்பை இயக்கக் குறைபாடு ஏற்படும். அடுத்த நாள் முழு சக்தியையும் இழக்க நேரிடும்.

xii) கல்லீரல்

இரவு 1 மணி முதல் விடியற்காலை 3 மணி வரை கல்லீரலில் அதிக சக்தி இருக்கும். இந்த நேரத்தில் உட்கார்ந்திருக்கவோ விழித்திருக்கவோ கூடாது. கட்டாயம் படுத்திருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் ஓடும் இரத்தத்தைக் கல்லீரல் தன்னிடத்தே வரவழைத்து கத்திகரிக்கும் நேரம் இது. இந்தப் பணி நடைபெறத் தடையாக இருந்தால் மறுநாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பில்லாமல் அவதிப்படுவர். கண்டிப்பாக கண்ணின் பார்வைச் சக்தி குறையும். உறக்கம் பாதிக்கும். உடலில் அரிப்பு, நமைச்சல் அதிகரிக்கும். மனித உடல் ஐம்பெரும் மண்டலங்களாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. அவை, எலும்பு மண்டலம்

- நரம்பு மண்டலம்
- இரத்த ஓட்ட மண்டலம்
- தசை மண்டலம்
- மூச்சு மண்டலம்

ஆகியன. இந்த ஐந்து மண்டலங்களால் உடல் கட்டமைப்பின் பொருட்டு உலகில் மனிதன் நடமாடுவதாகச் சித்தர்கள் கூறுகின்றார்கள். இவை அனைத்தும் சரிவர இயக்கம் பெறுவதற்குத் தேவையான ஆற்றல் உணவின் மூலம்தான் கிடைக்கின்றது. உணவுதான் உடலை வளர்க்கிறது, காக்கிறது. உடல் இருக்கிற வரைக்கும் உணவுத் தேவை இருக்கும். உடல் இயக்கத்தினால் தேவையற்ற அணுக்கள் செல்களில் இருந்து வெளியேறி எப்போதும் உடலை விட்டு உதிர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அதனால் உண்டாகும் காலியான இடத்தை நிரப்புவதற்கு ஓர் இழுவை சக்தி உற்பத்தியாகிறது. உடலில் ஏற்படக்கூடிய இழுவை சக்தி குடலில் வந்து தாக்கும். இதற்குக் காரணம் அங்கே இருந்துதான் இதுவரைக்கும் ஆற்றல் எல்லா இடத்துக்கும் பரவி விடுகிறது. அதனால் எல்லா இழுவை சக்தியும் வயிற்றில் வந்து சேர்கிறது. அந்த உணர்வே பசி என்பதாகும்.

“உடல் எனும் வாகனத்திற்கு ஆற்றல் தருவது உணவு தான். உடலுக்கு இயங்கு ஆற்றல் தரும் எரிபொருள் உணவு” (மகேஸ்வரி சற்குரு, நமது நம்பிக்கை, ப-18, 2018) பசி குறிப்பிட்ட காலத்தில் நிறைவு செய்யப்பட்ட வேண்டிய ஒன்று. உணவுதான் காலியான இடத்தை நிரப்பி எப்போதும் மனிதனை வளர்ச்சியில் வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. உணவு இல்லை என்றால் இரண்டு வகையான துன்பங்கள் உண்டாகும். உணவு செரிப்பதற்கு இரைப்பையில் உற்பத்தி ஆகிக்கொண்டே இருக்கிறது. அரிக்கக்கூடிய, எரிக்கக்கூடிய உணவு வயிற்றுக்கு கிட்டவில்லை என்றால் அது குடலை அழிக்கிறது. அதனால் குடல் புண் உண்டாகிறது. உடலில் உதிர்ந்திட்ட அணுக்களுக்குப் பதிலாக மாற்று அணுக்கள் இல்லாததனால் வேலை செய்ய முடியாத அளவுக்குப் பலவீனம் சோர்வு உண்டாகின்றது. இந்நிலை தொடர்ந்து அதிகமானால் அதுவே ஒரு நோயாக மாறிவிடுகிறது. இத்துன்பத்திலிருந்து விடுபட உடற்பயிற்சிகள் தேவைப்படுகின்றன.

உடற்பயிற்சி

“உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். பல்வேறு வகையான விளையாட்டுக்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு உதவுகின்றன. நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம் என்று வலியுறுத்தும் வகையில் (தினமணி, தமிழ் மணி 05.05.2019) மன்னர்களும் போர் வீரர்களும் உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர் அவையே இத்தகைய உயிர் சார்ந்த உடற்பயிற்சியையே யோகா என்று கூறுகின்றனர் என்பதை குடந்தை பரிபூரணன் குறிப்பிடுகின்றார். ”உடலில் உள்ள கழிவுகளை முறையாக வெளியேற்றுவதற்கு உடற்பயிற்சி உதவுகிறது. காலத்திற்கேற்பப் பல்வேறு வகையான விளையாட்டுக்கள் வந்துவிட்டன. விளையாட்டுகளின்மூலம் உடலின் உள்ளுறுப்புகளை அசைவுபெறச் செய்து பயன்பெறுவதே உடற்பயிற்சியின் பணியாகும். ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இதனை ஏலாத குறிப்பிடுகையில்

"எடுத்தன் முடக்க நிமிர்த்த நிலையே
படுத்தலோ டாடல் பகரின் - அடுத்துயிர்
ஆறுதொழிலென் நறைந்தா ருயர்ந்தவர்
வேறு தொழிலாய் விரிந்து"

(கௌமாரீஸ்வரி .எஸ். ப.நா.மு.உ : ஏலாதி : பா-69, ப-1460) என்று எடுத்தலும் முடக்கலும் நிமிர்த்தலும் நின்றலும் கிடத்தலும் ஆடுதலுமென உடல் உறுப்புகளின் தொழில் ஆறு வகைப்படும் என்கிறது. எடுத்தல் முதலாயின உடம்பு எடுத்த உயிர்களின் தொழில்கள் உடலை அசையாமல் இயக்காமல் வைத்து விட்டால் உடலில் தொய்வு ஏற்பட்டு உடல் உபாதைகள் ஏற்படக்கூடும். ஆகவே உடலை இயக்கும் உடற்பயிற்சியை முறையாகச் செய்து ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்போது உடற்பயிற்சியின் இன்றியமையாமையை அறிய உணரமுடியும்.

உணவு செரிந்தல்

"வாயிலிருந்து உணவு உணவுக்குழாய் வழியாக இரைப்பைக்கு வருகிறது. இரைப்பை, உணவைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்கிறது; விழுங்கப்பட்ட உணவைத் திரவமாக மாற்றுகிறது; ஓரளவு உணவுப் பொருள்களை நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது; உணவுப் பொருள்களின் வெப்பத்தை ஒரே அளவு உள்ளதாக இருக்கச் செய்கிறது; புரதங்களின் சில பகுதிகளைச் சிறிதளவு செரிக்க செய்கிறது; முதுகெலும்பில் இருக்கும் நடுநரம்பிற்கும் எலும்புக்கும் தேவையான சில ஹார்மோன்களை உண்டாக்க உதவுகிறது". (ஷெல்மன், எம்.டி, ஏ.சி, ஆரோக்கியமும் நீடித்த ஆயுசும் : பக்-39)

முடிவுரை

உடல் நன்றாக வேலை செய்வதற்காகவும் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெறுவதற்காகவும் உணவு தேவைப்படுகிறது. வேலை செய்யாமல் இருந்தாலும்கூட உணவு உண்ண வேண்டியிருக்கிறது. ஒன்றும் செய்யாது படுத்துக்கொண்டே இருந்தாலும் உணவு இல்லாவிடில் பலம் குறைந்து போகிறது. மனிதன் வெளியே வேலை செய்யாவிட்டாலும் உடலுக்குள்ளேயே எப்பொழுதும் வேலைகள் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கின்றன. இரத்தம் எப்பொழுதும் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் சென்றுகொண்டிருக்கிறது. காற்று உடலுக்குள் புகுந்து வெளியே வந்து கொண்டிருக்கிறது. இருதயம் தொடர்ந்து வேலையைச் செய்து கொண்டே இருக்கிறது. இந்த வேலைகள் எல்லாம் ஒழுங்காக நடைபெறுவதற்கு ஆற்றல் என்பது உடலுக்கு இன்றியமையாததாகும். இந்த ஆற்றலைப் பெற உணவு மிகவும் தேவைப்படுகிறது. சீரான சத்தான உணவின்மூலம் மட்டுமே உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. கோவிந்தன். மகாகவி பாரதியார் கவிதைகள். நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட். ஜந்தாம் பதிப்பு, மார்ச் 2009.
2. மெய்யப்பன். அ. உயிர் காக்கும் உணவு மருத்துவம், பாப்புலர் பப்ளிகேஷன்ஸ். இரண்டாம் பதிப்பு, ஜூலை 2017.
3. மகேஸ்வரி சற்குரு, நமது நம்பிக்கை, ப-18, 2018.



வளர் தமிழ் ஆய்வு மன்றம்

தண்டுக்கல்

இருபத்தொன்றாவது பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்

பங்கேற்புச் சான்றிதழ்

தருமிகு / முனைவர் / பேரா. சி. டீக்கேவ்யரி அவர்கள்
18.01.2025 சனிக்கிழமை மதுரை, உலகத் தமிழ்ச் சங்கத்தோடு இணைந்து நடத்தப்பட்ட
வளர் தமிழ் ஆய்வு மன்ற இருபத்தொன்றாவது பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கில் பங்கேற்றார் /
பங்கேற்று இரோக்கிய உயர்வற்றகான உள்நாடுப்புகளின் பிடியாய்ப்பாடுய்
என்னும் தலைப்பில் கட்டுரை வழங்கினார். பிசரிமணத்தின் முக்கியத்தையும்


கலைவர்


செயலாளர்


பொருளாளர்