



நறுமுகை

அமெரிக்க தமிழ் மாத மின்னிதழ்

JU
20



அமெரிக்காவில் மலர்ந்த தமிழ் உலகம்
ராசேந்திர சோழனின் பெருமையை உலகம் திரும்பி
பார்த்த தமிழர் கலாச்சாரப் பெருவிழா



உலகக் கோப்பை 2026: கால்பந்தின் புதிய வரலாற்றை
எழுதிய மாபெரும் விழா



- புதிய வரலாற்று தொடர்
- புதிய விகடகவி தொடர்
- தமிழ் சித்தர்களின் இரகசியங்கள்
- தமிழர் பாரம்பரிய உணவு முறைகள்



"தமிழ் தலைமுறை தலைமுறைக்கும்
தழைக்கட்டும் "

முதன்மை ஆசிரியர்
சுப்ரமணியன் காந்தி

கௌரவ ஆசிரியர்கள் குழு :

முனைவர் திரு."வானதி" இராமநாதன்
(இந்தியா)

"அமுதசுரபி" திரு.திருப்பூர் கிருஷ்ணன்
(இந்தியா)

திரு.ஆல்பெர்ட் செல்லதுரை
திரு.அரங்கநாதன் உத்தமன்
திரு.ராம் ராம்மோகன்

ஆசிரியர்கள் குழு :

திரு.ஜான் தன்ராஜ் - இந்தியா
முனைவர் காந்திதாசன் - இந்தியா
முனைவர் சே.சுரேஷ் - இந்தியா
முனைவர் லக்ஷ்மி - இந்தியா
திருமதி. ஜூலி பப்பு - பிரான்ஸ்

தொடர்புக்கு:

நறுமுகை
அமேரிக்கா மாத மின்னிதழ்
heyzine.com
narumugaiaamerica@gmail.com
+1 908-487-0044



"தமிழ் தலைமுறை தலைமுறைக்கும் தழைக்க "

தமிழ் சங்கே முழங்கு

தலையங்கப் பக்கம்

உலகெங்கும் வாழும் தமிழ் உறவுகளுக்கு வணக்கம், உலகின் தொன்மையான மொழியான நமது தமிழ் மொழியின் மேன்மையையும் , மா தலையில் தூக்கிச் சுமக்கும் பொறுப்பும் , கடமையும் உலகெங்கும் வாழும் ஒவ்வொரு தலையாயக் கடமைகளில் ஒன்றாக இன்றைய காலகட்டத்தில் இருந்து வந்து கொண்டிருக்க

மெல்லத் தமிழ் இனி சாகும் என்று சொன்ன பாரதியே வியந்து தனது கூற்றை திரும்பி அளவுக்கு தமிழராகிய நமது செயல்பாடுகள் இருக்க வேண்டும். அதற்கு தமிழர்கள் ஆ ஒன்றிணைந்து செயல்பட வேண்டும். தமிழைக் காப்பாற்ற வேண்டிய காலமும் இப்பொழுது நமது ஒன்றுபட்ட கைகளில் இருக்கிறது.

எப்படி நம் தலைமுறையோடு ஏராளமான தமிழரின் சங்கதிகள் வழக்கருந்து விட்டனவோ , நமது சங்கத் தமிழ் ஆகிவிடக்கூடாது என்பதில் நாம் வெகு கவனமாக இருக்க வேண்டும். விரிந்து கிடக்கும் பிரபஞ்சம்போல் தமிழர்கள் ஆகிய நாம் எந்திசையிலும் பரவிக் கிட ஆனால் சிதறிக் கிடக்கிறோம் . தமிழால் ஒன்றிணைவோம். ஒன்றிணைந்து தமிழை வ தமிழே நமது வாழ்வு. தமிழே நமது உயர்வு என்பதை ஒருபோதும் மறக்க வேண்டாம்.

ஒரு மொழிக்கு சங்கம் வைத்து போற்றிய பெருமை உலகில் உண்டென்றால் அது தமிழ் மட்டும்தான் இருக்கும். இன்றும் தமிழின் செம்மையையும் , பெருமையையும் உயர்த்தி சங்க இலக்கிய நூல்களே. அத்தகைய பெருமைக்குரிய குடியில் வந்த நாம் தொடர்ந்து அனைவரும் பயனும்படி பல பயனுள்ள படைப்புகளை உருவாக்க வேண்டும். அதற் தளம்தான் இந்த மாத இதழ். உலக தமிழ் எழுத்தாளர்கள் தங்களின் சீரான , சிறப்பான ப உருவாக்குங்கள். வள்ளுவரும் பாரதியும் உலகெங்கும் வாழும் நமது பதினைந்து மக்களின் மரபணுக்களிதான் இருந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். . அனைத்து தமிழர் இவ்விதழ் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகின்றேன். இந்த இதழ் குறித்த நிறை கு எங்களுக்கு சுட்டிக் காட்டுங்கள். தொடர்ந்து உங்கள் மேலான நல் ஆதரவை வழங்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

முதன்மை
சுப்ரமணிய
நியு ஜெர்சி, அ

பொறுப்பும் துறப்பும்

"நறுமுகை" என்ற இணைய மாத இதழ் அமெரிக்காவில் வாழும் தமிழ் மக்கள் கலாசாரம் , பண்பாடு மற்றும் மரபுகளை ஒருங்கிணைத்து அதனை தலைமுறைக்கும் தழைக்கச் செய்யும் நோக்கில் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. தன்னார்வ நோக்கில் வெளியாகும் லாபகரமற்ற படைப்பு ஆகும். ஆகையால், இதில் படைப்புகளுக்கோ, ஒவியங்களுக்கோ இன்னும் பிறவற்றுக்கோ இதழோ ஆசிரியர் ஆசிரியர் குழுவோ எவ்விதத்திலும் பொறுப்பாக மாட்டார்கள் .ஆயினும் விர வரவேற்கப்படுகின்றன.



வட அமெரிக்காவில் வாழும் தமிழர்களுக்கு, பேரவை விழா என்பது ஒரு வருடாந்திர மட்டுமல்ல; அது நம் மொழி, நம் கலை, நம் அடையாளம், நம் வேர்கள் அனைத்தையும் ஒரே மேடையிலும் உயிர்ப்பிக்கும் ஒரு பெருவிழா. இந்த ஆண்டு, வட அமெரிக்க தமிழ்ச்சங்கப் பேரவை நியூ ஜெர்சி தமிழ்ப் பேரவை இணைந்து நடத்திய பேரவை விழா, அதன் பரப்பிலும், நிகழ்ச்சிகளிலும், தமிழர் வரலாற்றில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை எழுதியது. ஜூலை 2 முதல் 4 வரை நியூ ஜெர்சி மாநிலத்தின் எடிசன் நகரம், மூன்று நாட்கள் முழுவதும் ஒரு உலகமாக மாறியது. உலகம் முழுவதும் இருந்து பல ஆயிரக்கணக்கான தமிழர்கள் கலந்து இந்த விழா, வட அமெரிக்கத் தமிழர்களின் ஒற்றுமையையும், தமிழின் உயிரோட்டத்தையும் அமெரிக்காவின் மீண்டும் மலரச் செய்தது.

தொழில் முனைவோர் கருத்தரங்கம் — உலகத் தமிழரின் புதிய பாதை

இந்த ஆண்டின் பேரவை விழாவின் அறிவு சார்ந்த முக்கிய தூணாக தொழில் முனைவோர் கருத்தரங்கம் அமைந்தது. உலகம் முழுவதும் தொழில் துறையில் முன்னேறி வரும் தமிழர்கள் ஒரே மேடையில் சந்தித்து, அனுபவங்கள், சவால்கள், வெற்றிக் கதைகள், புதிய வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டனர். வட அமெரிக்காவில் தொழில் தொடங்க விரும்பும் இளம் தலைமுறைக்கு வழிகாட்டும் ஒளியாக அமைந்தது. தமிழர் சமூகத்தின் பொருளாதார முன்னேற்றத்தை அமைக்கப்பட்ட இந்த அமர்வு, பேரவை விழாவின் ஆழமான சிந்தனைப் பகுதியை பிரதிபலித்தது.



ஜி.வி. பிரகாஷ் இசை நிகழ்ச்சி — எடிசனில் இசை மழை



தமிழ் திரையிசையின் இளம் இசை மன்னன் ஜி.வி. பிரகாஷ் தனது இசைக்குழுவுடன் மேடைத் தருணம், எடிசன் நகரை முழுவதும் ஒரு இசைத் திருவிழாவாக மாற்றியது. மெலோடிகள், தாளம், திரைப்பட ஹிட் பாடல்கள்—எல்லாம் சேர்ந்து வட அமெரிக்கத் தமிழர்களுக்கு மறக்க இரவுகளை பரிசளித்தன. நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்திருந்த இந்த இசை நிகழ்ச்சி, பேரவை விழாவின் மிகப்பெரிய ஈர்ப்பாக அமைந்தது.

எடிசனில் மலர்ந்த தமிழ் உலகம் — வட அமெரிக்கத் தமிழர் பேரவை விழா சிறப்புக் கட்டுரை



மாமன்னர் ராஜேந்திர சோழர் நாடகம் — வரலாறு மேடையில் உயிர்த்தது:

தமிழர் வரலாற்றின் பொற்காலத்தை உலகம் அறியச் செய்த மாமன்னர் ராஜேந்திர சோழரின் கடல் மேடையில் உயிர்ப்பிக்கும் பிரம்மாண்ட நாடகம். இந்த விழாவின் கலாச்சாரச் சிகரமாக இதைத் தென்கிழக்கு ஆசியாவுடன் கொண்ட வரலாற்றுச் செல்வாக்கு, கடல் வழி ஆட்சி, தமிழர் பெருமை—அனைத்தையும் கலை வடிவில் வெளிப்படுத்திய இந்த நாடகம், அடுத்த தலைமுறைக்கு வரலாற்றையும் ஒரு கலைப் பாடமாக அமைந்தது.

மறைமலை அடிகளார் நூற்றாண்டு நினைவு — தமிழின் சிந்தனைத் தூண்:

தமிழ் மொழி, தமிழ் சிந்தனை, தமிழ் சுயமரியாதை ஆகியவற்றின் முன்னோடி மறைமலை அடிகளார் நூற்றாண்டு நினைவு விழா, பேரவை விழாவில் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. மொழிச் சீர்திருத்த இலக்கியப் பங்களிப்பு, சமூக சிந்தனை—இவை அனைத்தையும் நினைவூட்டிய இந்த நிகழ்வு, அடையாளத்தின் ஆழத்தையும், சிந்தனையின் பரப்பையும் வெளிப்படுத்தியது.

குடும்பம் முழுவதும் அனுபவிக்கும் தமிழர் பாரம்பரிய நிகழ்வுகள்:

விழா முழுவதும் அனைவரும் கண்டுகளிக்கும் வகையில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன:

திரைப்படக் கலந்துரையாடல்கள்

குழந்தைகளுக்கான கலை & கலாச்சாரப் போட்டிகள்

தமிழ் இலக்கிய அமர்வுகள்

பாரம்பரிய நடன & இசை நிகழ்ச்சிகள்

தமிழ் உணவு, தமிழ் புத்தகங்கள், தமிழ் கைவினைப் பொருட்கள்

பேச்சு, கவிதை, நடனம், விவாதம் போன்ற திறன் மேடைகள்

உலகத் தமிழர் ஒன்றுகூடல்

எடிசன் நகரம் மூன்று நாட்கள் முழுவதும் ஒரு தமிழ் உலகமாக, ஒரு கலாச்சாரப் பெருங்கடலாக குடும்பக் கொண்டாட்டமாக மாறியது.



தமிழர் ஒற்றுமையின் மிகப்பெரிய மேடை:

வட அமெரிக்காவில் வாழும் தமிழர்களுக்கு FETNA (Federation of Tamil Sangams of North America) ஒரு பெயர் மட்டுமல்ல; அது தமிழர் அடையாளம், கலாச்சாரம், மொழி, பாரம்பரியம், சமூக ஒற்றுமை ஆகியவற்றை ஒன்றிணைக்கும் மிகப்பெரிய மேடை.

2026-இல் நடைபெற்ற FETNA மாநாடு, தமிழர் சமூகத்தின் வரலாற்றில் மிகச் சிறப்பான, மிகப் பெரிய மிகச் செழுமையான நிகழ்வாக அமைந்தது. அமெரிக்கா மற்றும் கனடா முழுவதும் இடம் ஆயிரக்கணக்கான தமிழர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இந்த ஆண்டு மாநாடு டெக்சாஸ் மாநிலத்தில் நடைபெற்றது. அரங்கம் முழுவதும் தமிழ் மொழி, இனியமை, தமிழர் கலாச்சாரத்தின் அழகு, தமிழர் ஒற்றுமையின் பெருமை— ஒன்றாக கலந்திருந்தது.

FETNA 2026 — தமிழர் ஒற்றுமையின் சின்னம்:

இந்த ஆண்டு மாநாட்டின் முக்கிய அம்சம்: தமிழர் ஒற்றுமை.

அமெரிக்கா, கனடா, UK, சிங்கப்பூர், இந்தியா—all இருந்து தமிழர்கள் ஒன்று கூடி ஒரே மேடையில் மொழியின் பெருமையை கொண்டாடினர்.

அரங்கம் முழுவதும் ஒரே உணர்வு:

“நாம் எங்கு வாழ்ந்தாலும்,தமிழ் நம் அடையாளம்.”

வட அமெரிக்கத் தமிழர்களின் ஒற்றுமை, மொழிப் பெருமை, கலாச்சாரச் செழிப்பு—all ஒன்றாக இணைக்கப்பட்ட மேடையாக FETNA 2026 திகழ்ந்தது. இந்த மாநாடு ஒரு வருடாந்திர நிகழ்வு மட்டுமல்ல; அது உறுதிப்படுத்திய ஒரு பெரும் திருவிழா. இங்கு நடந்த உரைகள், கலாச்சார நிகழ்ச்சிகள், தொழில்நுட்ப விவாதங்கள், குடியேற்ற வழிகாட்டுதல், அனைத்து வட அமெரிக்கத் தமிழர் சமூகத்தின் எதிர்காலத்தை மேலும் வலுப்படுத்தும் ஒரு திருவிழா அமைந்தன.

தமிழ் மொழி, தமிழ் கலாச்சாரம், தமிழ் மரபு—இவை எங்கு வாழ்ந்தாலும் நம்மை ஒன்றிணைக்கும் நூல்தான் என்பதை இந்த மாநாடு மீண்டும் நினைவூட்டியது. FETNA 2026 முடிந்தாலும், அதன் தாக்கம் அதன் உற்சாகம், அதன் ஒற்றுமை—அனைத்தும் தமிழர் மனங்களில் நீண்ட காலம் வாழும். அனைத்து தமிழர்களின் தலைமுறைக்கு தமிழ் மொழியை, தமிழ் அடையாளத்தை, தமிழ் பெருமையை கொண்டு செல்லும் பொறுப்பு நம்மிடமே உள்ளது. அந்தப் பொறுப்பை மேலும் உறுதியாக ஏற்றுக்கொள்ளும் உறுதியை மாநாடு ஒவ்வொரு தமிழரின் உள்ளத்திலும் விதைத்தது.





2026 உலகக் கோப்பை உலக கால்பந்து வரலாற்றில் ஒரு மிகப் பெரிய திருப்பமாக அமைந்தது. முதன்முறையாக அணிகள் பங்கேற்ற இந்த உலகக் கோப்பை, வட அமெரிக்காவின் மூன்று நாடுகள் – அமெரிக்கா, கனடா, மெக்சிகோ இணைந்து நடத்தியது. உலகின் பல்வேறு கலாச்சாரங்கள், மொழிகள், ரசிகர்கள், மற்றும் விளையாட்டு மரபுகள் மேடையில் கூடும் ஒரு உலகளாவிய திருவிழாவாக இது மாறியது.

இந்த உலகக் கோப்பையின் மிகப் பெரிய சிறப்பு, போட்டிகளின் பரவல். 16 நகரங்களில் நடைபெற்ற போட்டிகள் ஒவ்வொரு நகரத்தையும் ஒரு சிறிய உலகக் கோப்பை மையமாக மாற்றின. நியூயார்க், லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ், டொராண்டோ, மெக்சிகோ சிட்டி போன்ற நகரங்கள், ரசிகர்களின் ஆரவாரத்தால் முழங்கின.

48 அணிகள் – போட்டியின் தீவிரம் அதிகரித்தது:

பழைய 32 அணிகள் முறைமைக்கு பதிலாக 48 அணிகள் பங்கேற்றதால், உலகின் பல சிறிய நாடுகளுக்கும் திறமையை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஆப்பிரிக்கா, ஆசியா, கரீபியன், மற்றும் மத்திய கிழக்கு நாடுகள் பலவும் இந்த முறைமை மூலம் உலக மேடையில் தங்கள் இடத்தை உறுதிப்படுத்தின.

2026 உலகக் கோப்பை, ரசிகர்களின் பங்கேற்பு அளவில் வரலாற்றில் மிகப்பெரியதாக அமைந்தது. அமெரிக்கா, கனடா, மெக்சிகோ பெரிய அரங்குகள், கனடாவின் ஒழுங்கமைப்பு, மெக்சிகோவின் கால்பந்து கலாச்சாரம் – மூன்றும் சேர்ந்து அற்புதமான அனுபவத்தை உருவாக்கின.

ஆச்சரியங்களை உருவாக்கிய அணிகள்:

இந்த உலகக் கோப்பையின் மிகப் பெரிய அழகான அம்சம், பல சிறிய அணிகள் பெரிய அணிகளை வீழ்த்திய தருணங்கள்.

- ஆப்பிரிக்காவின் மொராக்கோ,
- ஆசியாவின் ஜப்பான்,
- கரீபியன் பகுதியின் ஜமைக்கா, போன்ற அணிகள் தங்கள் திடமான பாதுகாப்பு, வேகமான தாக்குதல், மனதன்மப்பிக்கையால் உலக ரசிகர்களை ஆச்சரியப்படுத்தின.



பெரும் அணிகளின் பயணம்:

பாரம்பரிய சக்திகள் – பிரேசில், அர்ஜென்டினா, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி – தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தின. இந்த உலகக் கோப்பை அவர்களுக்கு எளிதானதாக இல்லை. புதிய அணிகளின் எழுச்சி, போட்டியின் தீவிரம் அதிகரித்தது.

நட்சத்திர வீரர்களின் பிரகாசம்:

2026 உலகக் கோப்பை பல புதிய நட்சத்திரங்களை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தியது.

- ஐரோப்பாவின் இளம் வீரர்கள்,
- தென் அமெரிக்காவின் திறமையான முனைய வீரர்கள்,
- ஆப்பிரிக்காவின் வேகமான விங் வீரர்கள், மைதானத்தில் மின்னல் வேகத்தில் ஓடி, ரசிகர்களை கவர்ந்தனர்.

அதே நேரத்தில், அனுபவம் வாய்ந்த வீரர்களும் தங்கள் கடைசி உலகக் கோப்பையை சிறப்பாக முடிக்க முயன்றனர். அவர்களின் அனுபவம், அமைதி, மற்றும் விளையாட்டு நுணுக்கம் பல போட்டிகளில் முக்கிய பங்கு வகித்தது.



உலகக் கோப்பையின் பொருளாதார தாக்கம்:

2026 உலகக் கோப்பை, நடத்துநாடுகளுக்கு மிகப் பெரிய பொருளாதார பலன்களை வழங்கியது.

- சுற்றுலா வருவாய்,
- விளையாட்டு அரங்குகளின் மேம்பாடு,
- நகர வளர்ச்சி,
- வேலை வாய்ப்புகள், எல்லாம் சேர்ந்து இந்த உலகக் கோப்பையை ஒரு பொருளாதார வெற்றியாக மாற்றின.

அமெரிக்கா, கனடா, மெக்சிகோ ஆகிய நாடுகள், உலக விளையாட்டு நிகழ்வுகளை நடத்துவதில் தங்கள் திறமையை மீட்டுகின்றன.

கால்பந்தின் எதிர்காலம் – 48 அணிகள் முறைமை:

48 அணிகள் முறைமை, உலக கால்பந்தின் எதிர்காலத்தை மாற்றும்.

- அதிக நாடுகள் பங்கேற்பதால் விளையாட்டு பரவல் அதிகரிக்கும்.
- இளம் வீரர்களுக்கு உலக மேடையில் விளையாடும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
- ரசிகர்களுக்கு அதிக போட்டிகள், அதிக சுவாரஸ்யம்.

இந்த முறைமை, கால்பந்தை உண்மையான உலக விளையாட்டாக மாற்றும்.

அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் – பரிசளிப்பு விழாவில் பங்கேற்பு:

இந்த உலகக் கோப்பையின் சிறப்பு தருணங்களில் ஒன்றாக, அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் இறுதி போட்டியில் நேரடி பங்கேற்றது குறிப்பிடத்தக்கது. போட்டி முடிந்ததும், அவர் வெற்றி பெற்ற அணிக்கு கோப்பையை வழங்கி, வீரர்களை வாழ்த்தி அரங்கம் முழுவதும் இருந்த ரசிகர்கள் இந்த தருணத்தை உற்சாகத்துடன் வரவேற்றனர். அதிபரின் பங்கேற்பு, நடத்துநாடுகளின் மரியாதையை மேலும் உயர்த்தியது.

சமூக வலைதளங்களில் எழுந்த பொருளாதார விவாதம்:



சமீபத்தில் சமூக வலைதளங்களிலும் ஒரு விவாதம் பெரிதாக பேசப்பட்டது. Instagram · showkalis_swag என்ற கணக்கில், “ஒரு மில்லியன் வம்சாவளியைச் சேர்ந்த பில்லியனர், அமெரிக்காவின் ஒரு முக்கியமான கால்பந்து அணியை \$9.6 பில்லியன் மட்டும் வாங்கியிருக்கிறார்; ஆனால் இந்தியாவின் வருடாந்திர per capita income இன்னும் \$3,000 க்குக் கீழேதான் உள்ளது” என்ற பதிவு ஆயிரக்கணக்கான விருப்பங்கள் கிடைத்தன. உலக விளையாட்டு சந்தையின் பெருமளவு பணப்புழக்கம், அதே நேரத்தில் நாடுகளில் உள்ள பொருளாதார சமநிலையின்மை – இந்த இரண்டையும் ஒப்பிட்டு பார்க்கும் வகையில் அந்த பதிவு பல சிந்தனையை தூண்டியது.

ரசிகர்களின் அனுபவம் – ஒரு மறக்க முடியாத விழா:

2026 உலகக் கோப்பை, ரசிகர்களுக்கு ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவமாக அமைந்தது. அரங்குகளில் இருந்த ஆரவாரம், நகரம் முழுவதும் நடந்த கலாச்சார நிகழ்ச்சிகள், உலக நாடுகளின் ரசிகர்கள் ஒன்றாக கலந்து கொண்ட தருணங்கள் – அனைத்தும் சேர்ந்து ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவத்தை உருவாக்கின.

2026 உலகக் கோப்பை, கால்பந்தின் வரலாற்றில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தைத் தொடங்கியது. புதிய அணிகள், புதிய நட்சத்திரங்கள், புதிய முறைமை – அனைத்தும் சேர்ந்து இந்த உலகக் கோப்பையை ஒரு மாபெரும் விழாவாக மாற்றின. கால்பந்து என்பது ஒரு விளையாட்டு மட்டுமல்ல; அது ஒரு மொழி, ஒரு கலாச்சாரம், ஒரு உணர்வு. 2026 உலகக் கோப்பை உணர்வை உலகம் முழுவதும் பரப்பிய ஒரு அற்புதமான விழாவாக அமைந்து இருந்தது..



நியூயார்க் தமிழ்ச் சங்கம்

Dedicated for Our Community and Our Children

NEWYORK TAMIL SANGAM

A Registered Non-Profit Tax-Exempt 501(C)(3) Organization



FOR REGISTRATION



JULY
26
2026

SUNDAY
9AM - 5 PM

★ Activities ★



Zumba session



Walk Challenges



Fun Games



Expert Speech
(Library / Health & Wellness)



Graduates Recognition
(High School, College,
Bilingual Tamil Literacy)

Breakfast: 9:00 AM – 10:00 AM | Lunch: 1:00 PM | Pavilion: B2 and B3

FREE ENTRY FOR ANNUAL PATRONS

Venue: CANTIAGUE PARK 480 W John St, Hicksville, NY



அமெரிக்காவில் தமிழர்களை பாதித்த முக்கிய செய்திகள் (2026)

அமெரிக்காவில் வாழும் இந்தியர்கள், குறிப்பாக தமிழர்களை பாதித்த சில முக்கிய செய்திகள்

1. H-1B விசா & பணி நீக்கங்கள் – தமிழர் குடும்பங்களுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி:

2026-இல் அமெரிக்க தொழில்நுட்ப துறையில் ஏற்பட்ட பெரிய மாற்றம், இந்தியர்களை-குறிப்பாக தமிழர்களை-மிகவும் பாதிக்கிறது. மெட்ரா, அமேசான், கூகுள், மைக்ரோசாஃப்ட் போன்ற நிறுவனங்கள் பெருமளவில் பணியாளர்களை நீக்கியது. இந்த பணி நீக்கத்தால் சாதாரண வேலை இழப்பாக இல்லாமல், H-1B விசா வைத்திருக்கும் இந்தியர்களுக்கு மிகப் பெரிய வாழ்க்கை சவாலாக மாறியது. ஏன் H-1B பணியாளர்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டனர்?

H-1B விசா விதிமுறைகளின்படி, ஒரு பணியாளர் பணி நீக்கம் செய்யப்பட்டால், 60 நாட்களுக்குள் புதிய வேலை கிடைக்காமல் அமெரிக்காவை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.

இதனால்:

- பல தமிழர் குடும்பங்கள் திடீரென வீடு மாற்றம்,
- குழந்தைகளின் பள்ளி மாற்றம்,
- நிதி சூமை,
- மன அழுத்தம், என்பவற்றை எதிர்கொண்டனர்.

2026-இல் பணி நீக்கங்கள் ஏன் அதிகரித்தது?

- AI துறையில் வேகமான மாற்றம்
- நிறுவனங்கள் செலவு குறைக்கும் முயற்சி
- உலக பொருளாதார மந்தநிலை
- தொலைபணி (remote work) குறைப்பு

இந்த காரணங்களால், தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள் ஆயிரக்கணக்கான பணியாளர்களை நீக்கின. தமிழர்களுக்கு ஏற்பட்ட தனிப்பட்ட தாக்கம்:

அமெரிக்காவில் உள்ள இந்தியர்களில் தமிழர்கள் மிகப் பெரிய சதவீதம் IT துறையில் பணிபுரிவதால், இந்த பணி நீக்கம் நேரடியாக அவர்களைத் தாக்கின.

பல குடும்பங்கள்:

- 60 நாட்களில் வேலை தேட முடியாமல் இந்தியாவுக்கு திரும்பினர்
- சிலர் கனடா, ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளுக்கு குடியேறினர்
- சிலர் தற்காலிகமாக சுற்றுலா விசாவுக்கு மாறி வேலை தேட முயன்றனர்

இந்த நிலை, 2026-இல் அமெரிக்காவில் வாழும் தமிழர்களுக்கு மிகப் பெரிய மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது.



விசா விதிமுறைகள் கடுமை – மாணவர்கள் & பத்திரிகையாளர்கள் அதிகம் பாதிப்பு:

2026-இல் அமெரிக்க அரசு, மாணவர்கள் மற்றும் பத்திரிகையாளர்களுக்கான விசா விதிமுறைகளை கடுமையாக்கியது. மாற்றம், இந்திய மாணவர்களின் எண்ணிக்கையில் 6.9% சரிவு ஏற்படுத்தியது. எந்த விதிமுறைகள் கடுமையாக்கப்பட்டன?

a) F-1 மாணவர் விசா – கூடுதல் நிதி சான்றுகள்
மாணவர்கள்:

- அதிகமான நிதி ஆதாரங்கள்
 - வங்கிக் கணக்கு விவரங்கள்
 - கல்வி செலவுகளை முழுமையாகச் சமாளிக்க முடியும் என்ற உறுதிப்படுத்தல்
- இவற்றை வழங்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

b) OPT & STEM OPT – கூடுதல் கண்காணிப்பு
OPT (Optional Practical Training) மற்றும் STEM OPT நீட்டிப்புகளுக்கு:

- அதிகமான employer verification
 - வேலை உண்மையானதா என்பதை USCIS நேரடியாகச் சரிபார்ப்பு
 - சம்பள அளவுகள் குறைந்தால் விசா மறுப்பு
- போன்ற புதிய விதிமுறைகள் அமல்படுத்தப்பட்டன.

c) பத்திரிகையாளர்களுக்கு கூடுதல் background check
இந்த மாற்றம், இந்தியா உள்ளிட்ட பல நாடுகளின் பத்திரிகையாளர்களுக்கு:

- நீண்ட நேர விசா செயல்முறை
 - கூடுதல் ஆவணங்கள்
 - பயண நோக்கத்தை விரிவாக விளக்க வேண்டிய நிலை
- என்பவற்றை உருவாக்கியது.

தமிழர் மாணவர்களுக்கு ஏற்பட்ட தாக்கம்
அமெரிக்காவில் உயர்கல்வி பெறும் தமிழர் மாணவர்கள்:

- கூடுதல் நிதி சுமை
 - விசா நேர்காணலில் அதிகமான கேள்விகள்
 - OPT வேலை கிடைக்காததால் மன அழுத்தம்
- என்பவற்றை எதிர்கொண்டனர்.

பல மாணவர்கள்:

- கனடா, UK, ஜெர்மனி போன்ற நாடுகளுக்கு மாற்றம்
- அமெரிக்காவில் படிப்பைத் தொடர வேண்டுமா என்ற குழப்பம்
- scholarship தேடுவதில் அதிக முயற்சி

என்பவற்றைச் சந்தித்தனர்.

தமிழர் சமூகத்தின் எதிர்வினை
அமெரிக்காவில் உள்ள தமிழ் அமைப்புகள்—New York Tamil Sangam, Bay Area Tamil Manram, Dallas Tamil Association—இந்த பிரச்சினைகளை உதவ:

- வேலை வாய்ப்பு நிகழ்ச்சிகள்
 - ரெஸ்யூமே பயிற்சி
 - மனநலம் ஆலோசனை
 - சட்ட ஆலோசனை
 - H-1B மாற்று வழிகள் (O-1, EB-2 NIW)
- போன்ற பல உதவிகளை வழங்கின.

2026-இல் அமெரிக்காவில் தமிழர்களை பாதித்த இரண்டு பெரிய பிரச்சினைகள்—H-1B பணி நீக்கங்கள் மற்றும் விசா விதிமுறை கடுமை—அவர்களின் வாழ்க்கை, கல்வி, வேலை, மற்றும் குடும்ப நிலையை ஆழமாக பாதித்தன. அமெரிக்காவில் வாழும் சமூகத்திற்கு இது ஒரு சவாலான ஆண்டு. ஆனால், சமூக ஒற்றுமை, தொழில்நுட்ப திறமை, மற்றும் தன்னம்பிக்கை—இந்த உச்சேர்ந்து பலர் இந்த சவால்களை சமாளித்தனர்.

யுகபிரம்மன்



தக்கோலப் போரின் முழு வரலாறு

வீர இராஜித்தன் – வரலாற்று நாவல் தொடர்

அரண்மனை முழுவதும் நெஞ்சுருக்கம் பரவியிருந்தது. தஞ்சையின் கோட்டை, எப்போதும் வீரர்களின் கம்பீரத்தால் முழுவதும் அந்த அரண்மனை, இப்போது கிடுகிடுத்து நின்றது. அமைச்சர்கள் முதல் முக்கியப் பணியில் இருந்தவர்கள்வரை தலைநிலை தொங்கப் போட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். சீருடை அணிந்து ஆயுதம் தரித்திருந்த வீரர்களின் முகத்தில் இருந்த கம்பீர இந்நேரம் காவு கொடுத்து இருந்தது. அரண்மனையின் சாளரங்கள் வழியாக சுதந்திரமாக உலாவிக் கொண்டிருந்த கூட இப்போது மௌனமாக நின்றது. அந்த மௌனத்திற்கான காரணம்—அரண்மனையின் உள்ளே எழுந்த புயல். சோழதேசத்தில் இருந்த அனைவரும் அறிந்த உண்மை ஒன்று இருந்தது: மூத்த அரசியார் இளங்கோ பிச்சியாரின் சினத உள்ளானவர்கள் கதி அதோ கதிதான். அவரது சொல்லம்புக்குள் சிக்கி சின்னாபின்னம் ஆவதைவிட, போர்க்கள யானையின் காலில் இடறி பலியாவதே மேல் என்று அனுபவித்தவர்கள் சொல்வார்கள். இதுநாள் வரை சோழதேச கட்டியாண்டு வந்த முதலாம் ஆதித்த சோழனுக்கு அந்த நிலை ஏற்பட்டதில்லை. ஆனால் விதி யாரை விட்டது? இம்முறை பலிக்கடா ஆகியிருந்தார்.

அரண்மனையின் நடுவில், கோபம் கொழுந்து விட்டுக் கொண்டிருந்த இளங்கோ பிச்சியாரை சமாதானப்படுத்த முயற்சி ஆதித்தர், தன் குரலை அமைதியாக வைத்துக் கொண்டு பேசினார். “தேவி! கோபத்தில் மதி இழக்காதே. இருவருமே பிள்ளைச் செல்வங்கள். இதில் பேதம் காணுவதில் நியாயம் ஏதுமில்லை. வாழையடி வாழையாக அரியணை ஏறுவதற்கு எமது சோழர்குல முன்னோடிகள் வகுத்துவிட்ட மரபு அது. அதை மீறுவது அறம் தாழ்ந்த செய்கை ஆகிவிடும். ஒருக் கனம் உனது கோரிக்கைக்கு என்னால் செவி சாய்க்க முடியாது.”

அவர் உறுதியான குரலில் சொன்ன அந்த வார்த்தைகள், நானேற்றிய வில்லிலிருந்து புறப்பட்ட அம்பாய் பிச்சியார் உள்ளத்தைத் துளைத்தது. “உங்களின் அறுதியான முடிவு இதுதானா?” என்று அவள் சினத்தால் நடுங்கிய குரலில் கேட்டாள். “ஆம். எனது முடிவிலிருந்து ஒருபோதும் நான் பின்வாங்கப் போவதில்லை,” என்று ஆதித்தர் தெளிவாக பதில் சொன்னான். அந்த நொடியில், பிச்சியாரின் கண்கள் தீப்பொறி போல மின்னின. “அப்படியென்றால் இந்த சோழமண்ணில் எனக்கோ மகனுக்கோ இனி என்ன வேலை? நாங்கள் இக்கணமே புறப்படுகிறோம்!” என்று அவள் குரல் முழங்கியது. ஒரு கணம் ஆதித்தரின் கண்களை நேராக நோக்கி, “எந்த சோழதேசத்தின் அரியணை எனது மகனுக்கு இல்லை? மறுக்கப்பட்டதோ, அதே அரியணையில் எனது மகன் மீண்டும் மன்னனாக என்றாவது ஒருநாள் அமர்வான். அதை கட்டாயம் அடைந்தே தீருவான்,” என்று சொல்லிவிட்டு, தனது மகனின் கையைப் பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு அங்கு விடுவிடுவென்று நடந்தாள்.

அவள் நடந்து சென்ற திசையில், அரண்மனை முழுவதும் மௌனம். அந்த மௌனத்தை உடைத்தது ஒரு குரல்— “இராட்டி குலமகளே! சோழகுல பட்டத்து அரசியே! ஒரு கணம் நிற்க முடியுமா? நான் கூறுவதை செவிமடுத்து கேட்டுவிட்டு பிறகு உங்கள் வழியைத் தொடரலாம். யாரும் குறுக்கே நிற்க மாட்டார்கள்.”

அந்த வார்த்தைகள் கேட்டவுடன் பிச்சியார் சட்டென்று நின்றாள். அவள் திரும்பி அந்தக் குரல் வந்த திசையை நோக்கி அவளின் கண்களில் இன்னும் சினம் இருந்தது; ஆனால் அந்த குரல் அவளை ஒரு கணம் தடுத்து நிறுத்தியது.

அந்த நேரத்தில், ஆதித்த சோழனின் உள்ளம் நொறுங்கிக் கொண்டிருந்தது. “இத்தனை காலம் நம்மோடு சுக துக்கம் பகிர்ந்து ஒன்றாகக் கலந்து வாழ்க்கைத் துணையாக இருந்தவன், தான் பெற்ற பிள்ளைக்காக ஒரு நாட்டின் மன்னன் பாராமலும், கட்டிய மணாளன் என்று உணராமலும் கண நொடியில் நம்மை உதாசீனப்படுத்தி தூக்கி எறிந்து போய்விட்டாளே! பெண்களின் மனப்போக்கை உணர முடியாமல் நம்மைக் காத்தருளும் அந்த ஈசனே தக்கனத்தோம் போல கொண்டிருக்கும்போது மானுடர்களாகிய நாம் எல்லாம் எம்மாத்திரம்...” என்று அவர் மனத்தில் விசனம் பெருகியது. அரண்மனை முழுவதும் இருந்த மௌனம், அந்த இருவரின் உள்ளங்களின் புயலைக் கேட்டு நடுங்கியது.

அரண்மனையின் நீண்ட நடைபாதை முழுவதும், இளங்கோ பிச்சியாரின் காலடிச் சத்தம் புயலின் தாளம் போல ஒலி அவள் கண்களில் சினம், உள்ளத்தில் துயரம், மனதில் தன் மகனுக்கான அன்பு— அவை மூன்றும் சேர்ந்து அவளை தீப்பொறியாக மாற்றியிருந்தன.

அவள் மகன்— அந்த சிறுவன், தன் தாயின் கையைப் பிடித்து நடந்து கொண்டிருந்தான். அவன் முகத்தில் குழப்பம். உள்ளத்தில் பயம். அவன் அறியாத உலகம் அவனை நோக்கி திறந்து கொண்டிருந்தது.

அந்த நேரத்தில்— அரண்மனையின் உயர்ந்த தூண்களின் நடுவே, ஒரு குரல் முழங்கியது.

“இராட்டிடக்கூட குலமகளே! சோழகுல பட்டத்து அரசியே! ஒரு கணம் நிற்க முடியுமா?”

அந்த குரல், அரண்மனையின் மௌனத்தை இரண்டாக வெட்டியது. அந்த குரல், பிச்சியாரின் உள்ளத்தில் ஓடிய புயலை கணம் தடுத்து நிறுத்தியது.

அவள் நின்றாள். அவள் திரும்பினாள். அவள் கண்கள் அந்த குரல் வந்த திசையை நோக்கின.

அங்கு நின்றிருந்தவர்— பெருவழுதி குலத்திலிருந்து வந்த மூத்த அமைச்சன், அரண்மனையின் நம்பிக்கைக்குரிய முதியவர்—அரசன் ஆதித்தரின் தந்தைத் தோழன், அரண்மனையின் அறிவின் தூண்—அரசர் பரஞ்சோதி. அவரின் முகத்தில் அமைதி. அவரின் கண்களில் கருணை. அவரின் குரலில் அதிகாரம்.

பிச்சியார் ஒரு கணம் அவரை நோக்கி நின்றாள். அவள் சினம் இன்னும் குறையவில்லை. ஆனால் அந்த முதியவரின் அவள் உள்ளத்தில் ஒரு சிறு இடைவெளியை உருவாக்கியது.

பரஞ்சோதி மெதுவாக முன்னே வந்தார். அவரின் நடை, பழைய போர்க்களத்தின் நினைவுகளை தாங்கியது. அவரின் சங்கப் புலவரின் இசையை தாங்கியது.

“குலமகளே...நீங்கள் இவ்வாறு புறப்படுவது, இந்த அரண்மனையின் சுவர்களையே துயரத்தில் ஆழ்த்தும். சென்றால், இந்த சோழதேசத்தின் சூரியன் கூட ஒரு கணம் மறைந்து விடும்.” பிச்சியார் சினத்துடன் பதிலளித்தாள்:

“அரியணை என் மகனுக்கு மறுக்கப்பட்டது. அதுவே என் துயரம். அதுவே என் கோபம். அதுவே என் முடிவு.”

பரஞ்சோதி சிரித்தார்— அது ஒரு துயரச் சிரிப்பு. அது ஒரு அனுபவத்தின் சிரிப்பு.

“குலமகளே...அரியணை என்பது மரபு. அரியணை என்பது விதி. அரியணை என்பது காலத்தின் தீர்ப்பு. அதை யாரும் முடியாது. ஆனால்...அரியணையை அடையும் மனிதனின் பயணத்தையாரும் தடுக்க முடியாது.”

பிச்சியார் கண்கள் பெரிதானது. அவள் மகனை நோக்கி பார்த்தாள். அவன் அவளை நோக்கி பார்த்தான். அவன் கண் ஒரு சிறு நம்பிக்கை மின்னியது.

பரஞ்சோதி தொடர்ந்தார்:

“உங்கள் மகன்...அவன் சோழரின் இரத்தம். அவன் வீரத்தின் விதை. அவன் அறிவின் ஒளி. அவன் ஒருநாள் அரியணை அடையலாம். அது விதி சொன்னால் நடக்கும். ஆனால் இப்போது...இந்த கோபத்தில் புறப்படுவது அவனின் விதியை இட தள்ளும்.”

பிச்சியாரின் உள்ளம் ஒரு கணம் தளர்ந்தது. அவள் சினம் இன்னும் இருந்தது. ஆனால் அந்த முதியவரின் வார்த்தை அவளின் உள்ளத்தில் ஒரு சிறு ஒளியை ஏற்றின.

அவள் மெதுவாக கேட்டாள்:

“அப்படியென்றால்...என்ன செய்ய வேண்டும்?”

பரஞ்சோதி சிரித்தார். அவர் கையை உயர்த்தி, அரண்மனையின் நடுவே நின்ற ஆதித்தரை நோக்கி சைகை செய்தார்.

***“மன்னனின் மனம்...”

அவன் சொன்ன வார்த்தைகளில் அல்ல. அவன் உள்ளத்தில் உள்ளது. அவன் உன்னை நேசிக்கிறான். அவன் உங்கள் மன நேசிக்கிறான். அவன் சோழதேசத்தை நேசிக்கிறான். அவன் உன்னை இழக்க விரும்பவில்லை.”***

அந்த வார்த்தைகள்— பிச்சியாரின் உள்ளத்தில் புயலை உடைத்தது. அவள் கண்களில் கண்ணீர் மின்னியது. அவள் மெதுவாக திரும்பி, ஆதித்தரை நோக்கி பார்த்தாள்.

ஆதித்தர்— அவளை பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அவரின் கண்களில் துயரம். அவரின் உள்ளத்தில் பாசம். அவரின் மனம் நம்பிக்கை.

அந்த நொடியில்— அரண்மனை முழுவதும் இருந்த மௌனம் ஒரு மெதுவான ஒளியாக மாறத் தொடங்கியது!...

அவள் கண்களில் சினம் இன்னும் எரிந்தது. ஆனால் பரஞ்சோதியின் வார்த்தைகள் அவள் உள்ளத்தில் ஒரு சிறு பி...
உருவாக்கியிருந்தது.

அரண்மனையின் நீண்ட நடைபாதை— அது இப்போது ஒரு போர்க்களம் போல இருந்தது. ஒவ்வொரு தூணும், ஒவ்வொரு
விளக்கும், ஒவ்வொரு சாளரமும் அந்த மூவரின் உள்ளப் போராட்டத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது.

பரஞ்சோதி மெதுவாக முன்னே வந்தார். அவரின் குரல், பழைய சங்கப் புலவரின் இசை போல.
“குலமகளே...உங்கள் கோபம் நியாயம்.உங்கள் துயரம் நியாயம்.ஒரு தாய் தன் மகனுக்காகபுயலாக மாறுவதுஇயற்
விதி.ஆனால்...இந்த கோபம்இந்த அரண்மனையின் விதியைஇருளில் தள்ளக்கூடும்.”

பிச்சியார் சினத்துடன் பதிலளித்தாள்:
“எனது மகன் சோழரின் இரத்தம்.அவன் அரியணைக்கு தகுதியானவன்.அவன் தகுதியை மறுக்கும் இந்த மரபு
ஏற்றதல்ல!”

பரஞ்சோதி சிரித்தார்— அது ஒரு அனுபவத்தின் சிரிப்பு. அது ஒரு துயரத்தின் சிரிப்பு.

“குலமகளே...அரியணை என்பதுஒரு மரபு மட்டுமல்ல.அது ஒரு சுமை.அது ஒரு சோதனை.அது ஒரு தீப்பொறி.அதைத் த
மனிதன்விதியால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவான்.அவன் யார் என்பதைகாலமே தீர்மானிக்கும்.”

அந்த நேரத்தில்— ஆதித்தர் மெதுவாக முன்னே வந்தார். அவரின் கண்களில் துயரம். அவரின் உள்ளத்தில் பாசம். அ
மனதில் நம்பிக்கை.

அவர் பிச்சியாரை நோக்கி பேசினார்:
“தேவி...நீங்கள் என் வாழ்க்கையின் ஒளி.நீங்கள் என் பிள்ளையின் தாய்.நீங்கள் என் அரண்மனையின் உயிர்.
இவ்வாறு புறப்பட்டால்இந்த அரண்மனைஉயிரிழந்த உடல் போல ஆகிவிடும்.”

பிச்சியார் ஒரு கணம் அவரை நோக்கி பார்த்தாள். அவள் கண்களில் கண்ணீர் மின்னியது. ஆனால் அவள் சினம் இ
குறையவில்லை.

அவள் மெதுவாக கேட்டாள்:
“அப்படியென்றால்...என் மகனின் விதி என்ன?அவன் இந்த அரியணையைஒருநாள் அடையுமா?”

ஆதித்தர் அமைதியாக பதிலளித்தார்:
“அவன் சோழரின் இரத்தம்.அவன் வீரத்தின் விதை.அவன் அறிவின் ஒளி.அவன் ஒருநாள் அரியணையை அடையலா
விதி சொன்னால் நடக்கும்.ஆனால் இப்போது...இந்த கோபத்தில் புறப்படுவது அவனின் பாதையை இருளில் தள்ளும்.”

பிச்சியார் உள்ளம் தளர்ந்தது. அவள் சினம் மெதுவாக குறைந்தது. அவள் மகனை நோக்கி பார்த்தாள். அவன் அவளை
பார்த்தான். அவன் கண்களில் நம்பிக்கை மின்னியது.

அந்த நொடியில்— அரண்மனை முழுவதும் இருந்த மௌனம் ஒரு மெதுவான ஒளியாக மாறியது.

பரஞ்சோதி மெதுவாக சொன்னார்:
“குலமகளே...நீங்கள் புறப்பட வேண்டாம்.இந்த அரண்மனைஉங்களை இழக்கக் கூடாது.இந்த சோழதேசம் உங்கள் ம
இழக்கக் கூடாது.”

பிச்சியார் மெதுவாக மூச்சு விட்டாள். அவள் உள்ளத்தில் புயல் அடங்கியது. அவள் கண்களில் கண்ணீர் வழிந்தது.
அவள் மெதுவாக சொன்னாள்:

“பாசாங்கு வார்த்தைகள் பயனளிக்காது! எனது மகனுக்கு அரியாசனம் உரித்தானது என்று இந்த சோழ சபை அறிவிக்
.”அந்த சேதியை எனது செவிகள் கேட்கும் வரை எனக்கும் எனது மகனுக்கும் இந்த மண்ணில் இருப்பது அவலம்.
அங்கிருந்தவர்களை பார்த்து தீர்க்கமாக உரைத்துவிட்டு, விடுவேடுவென நடையை கட்டத் தொடங்கினார் இள
பிச்சியார்.

அங்கிருந்த அனைவரும் திகைப்பில் மூழ்க, சோழ மன்னர், ஒரு கணம் கண்களை மூடி ஈசனை நினைத்து, இனி என்ன
போகிறதோ? என்று கவலையில் ஆய்ந்தார்.....(தொடரும்)



டிஜிட்டல் சுகாதாரப் புரட்சியின் புதிய அத்தியாயம்

தமிழ்நாடு, இந்தியாவின் மிக முன்னேற்றமான மாநிலங்களில் ஒன்றாக, 2026-இல் டிஜிட்டல் சுகாதார மாற்ற முன்னணியில் திகழ்கிறது. மருத்துவ சேவைகளை பொதுமக்களுக்கு எளிதாக, விரைவாக, மற்றும் தரமாக வழங்குவதற்கு அரசு மேற்கொண்ட பல முயற்சிகளில் முக்கியமானது ஆயுஷ்மான் பாரத் சுகாதாரக் கணக்கு (ABHA) திட்டம். ABHA - தமிழ்நாட்டின் டிஜிட்டல் மருத்துவ அடையாளம்

ABHA என்பது ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் வழங்கப்படும் டிஜிட்டல் சுகாதார அடையாளம் எண். இந்த எண்ணின் மூலம்:

- மருத்துவ வரலாறு
- பரிசோதனை முடிவுகள்
- மருந்து விவரங்கள்
- மருத்துவமனைச் சிகிச்சை பதிவுகள்

எல்லாம் ஒரே இடத்தில் பாதுகாப்பாக சேமிக்கப்படுகின்றன.

2026 நிலவரப்படி, தமிழ்நாட்டில் 2.54 கோடிக்கும் அதிகமானோர் ABHA-வில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர். இது இந்தியாவின் உயர்ந்த பதிவு விகிதங்களில் ஒன்றாகும்.

ஏன் இது முக்கியம்?

தமிழ்நாட்டின் மருத்துவ அமைப்பு மிகப் பெரியது. அரசு மருத்துவமனைகள், தனியார் மருத்துவமனைகள், PH களினிக்குகள்—all சேர்ந்து தினமும் லட்சக்கணக்கான நோயாளிகளைச் சந்திக்கின்றன.

ABHA மூலம்:

- நோயாளியின் மருத்துவ வரலாறு எங்கும் கிடைக்கும்
- unnecessary duplicate tests குறையும்
- emergency care வேகமாக கிடைக்கும்
- rural patients-க்கு continuity of care கிடைக்கும்
- மருத்துவ தரவு பாதுகாப்பாக இருக்கும்

இவை அனைத்தும் தமிழ்நாட்டின் சுகாதார தரத்தை உயர்த்தும் முக்கிய காரணிகள்.

டிஜிட்டல் மருத்துவ ஆவண அமைப்பு - மாநிலத்தின் பெரிய முன்னேற்றம்

தமிழ்நாடு, இந்தியாவில் முதன்முதலில் முழு மாநில அளவில் மருத்துவ ஆவணங்களை டிஜிட்டல் மயமாக்கும் முயற்சி தீவிரமாக முன்னெடுத்து வருகிறது.

இதில்:

- அரசு மருத்துவமனைகளின் OP/ER பதிவுகள்
- ஆய்வக முடிவுகள்
- ஸ்கேன்/எக்ஸ்ரே அறிக்கைகள்
- மருந்து வழங்கல் விவரங்கள்

எல்லாம் மையப்படுத்தப்பட்ட டிஜிட்டல் அமைப்பில் இணைக்கப்படுகின்றன.

இந்த முயற்சி, தமிழ்நாட்டை முழு டிஜிட்டல் சுகாதார மாநிலமாக மாற்றும் முக்கிய படியாக பார்க்கப்படுகிறது.

செயற்கை நுண்ணறிவு & தமிழ் இலக்கியப் பாதுகாப்பு:

தமிழ்நாடு, மருத்துவ துறையில் மட்டுமல்ல; தமிழ் மொழி மற்றும் இலக்கியப் பாதுகாப்பிலும் தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்தத் தொடங்கியுள்ளது.

AI - தமிழ் இலக்கியத்தின் புதிய காவலன்

செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) வளர்ச்சி உலகம் முழுவதும் வேகமாக நடைபெறுகிறது. இந்த வளர்ச்சி, தமிழ்நாட்டில் வாய்ப்பை உருவாக்கியுள்ளது: பழமையான தமிழ் இலக்கியங்களை டிஜிட்டல் மயமாக்கி பாதுகாப்பது.

ஓலைச்சுவடிகள் - ஆயிரம் ஆண்டுகளின் சுவாசம்

தமிழ்நாட்டில் உள்ள பல நூலகங்கள், கோயில்கள், தனியார் சேகரிப்புகள்—all சேர்ந்து ஆயிரக்கணக்கான ஓலைச்சுவடிகளை பாதுகாத்து வருகின்றன.

இவை:

- சங்க இலக்கிய விளக்கங்கள்
- சித்த மருத்துவ நூல்கள்
- வேதாந்த நூல்கள்
- பழங்கால வரலாற்று குறிப்புகள்
- ஜோதிட நூல்கள்

எல்லாம் அடங்கிய அரிய ஆவணங்கள்.

AI மூலம் பாதுகாப்பு எப்படி?

AI தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தி:

- ஓலைச்சுவடிகளை உயர் தரத்தில் ஸ்கேன் செய்தல்
- சேதமடைந்த எழுத்துக்களை AI மூலம் மீட்டெடுத்தல்
- பழைய தமிழ் எழுத்துருக்களை OCR மூலம் வாசித்தல்
- டிஜிட்டல் வடிவில் உலகம் முழுவதும் அணுகக்கூடியதாக மாற்றத்தல்
- மொழிபெயர்ப்பு, விளக்கம், indexing—all automated.

இந்த முயற்சிகள் தற்போது தமிழ்நாடு அரசு, பல்கலைக்கழகங்கள், ஆராய்ச்சி மையங்கள் மூலம் விவாதிக்கப்பட்டு இடங்களில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

செவ்வியல் இலக்கியங்கள் - உலகத்துக்கு திறக்கப்படும் தமிழ் பொக்கிஷம்

AI மூலம்:

- தொல்காப்பியம்
- புறநானூறு
- அகநானூறு
- சிலப்பதிகாரம்
- மணிமேகலை

போன்ற செவ்வியல் இலக்கியங்களை:

- டிஜிட்டல் வடிவில்
- விளக்கங்களுடன்
- உலக மொழிகளில் மொழிபெயர்த்து
- மாணவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், வெளிநாட்டு தமிழ் சமூகத்துக்கு அணுகக்கூடியதாக மாற்றும் முயற்சிகள் நடைபெறுகின்றன.

ஏன் இது முக்கியம்?

தமிழ் இலக்கியம் உலகின் மிகப் பழமையான மொழி மரபுகளில் ஒன்று. இதை பாதுகாப்பது:

- தமிழ் அடையாளத்தை பாதுகாப்பது
- உலகத் தமிழர்களுக்கு பெருமை
- எதிர்கால தலைமுறைக்கு அறிவு
- ஆராய்ச்சிக்கு புதிய வாய்ப்பு

என்பவற்றை உருவாக்குகிறது.

2026-இல் தமிழ்நாடு:

- டிஜிட்டல் சுகாதாரத்தில் இந்தியாவின் முன்னணி மாநிலம்
- AI மூலம் தமிழ் இலக்கியத்தை பாதுகாக்கும் முன்னோடி மாநிலம்

என்பதை தெளிவாக நிரூபித்துள்ளது.

ABHA பதிவு, டிஜிட்டல் மருத்துவ ஆவண அமைப்பு, AI அடிப்படையிலான ஓலைச்சுவடி பாதுகாப்பு—all சேர்ந்து தமிழ் தொழில்நுட்பம் + பாரம்பரியம் இணைந்த ஒரு புதிய எதிர்காலத்துக்கு அழைத்துச் செல்கின்றன.



Every bite carries a
STORY of
South India's
Tradition



 /sirukai_usa

 sirukai.com



Traditional Snacks & Savouries

Authentic Taste of South India

Chikkies

Black Pepper Peanut Candy

Crunchy peanut candy with a bold pepper twist.

Peanut Candy

Traditional peanut chikki with rich jaggery sweetness.

Crushed Peanut Candy

Crumbled peanut delight packed with crunchy goodness.

Black Sesame Candy

Nutritious black sesame sweet with authentic flavor.

White Sesame Candy

Classic sesame candy with a light crispy bite.

Crushed Black Sesame Candy

Traditional crushed sesame sweet with rich aroma.



Savouries

Chettinad Kai Murukku

Hand-twisted murukku with authentic Chettinad taste.

Chettinad Kai Pepper Thattai

Crispy pepper thattai with spicy Chettinad flavor.

Chettinad Seedai

Crunchy bite-sized traditional South Indian snack.

Chettinad Thattai

Golden crispy thattai made with classic spices.

Masala Fried Peanuts

Spicy roasted peanuts loaded with masala flavor.

Sattur Pepper Karasev

Famous Sattur-style karasev with peppery crunch.

Spicy Garlic Murukku

Crispy garlic murukku with a spicy twist.

Thenkuzhal Murukku

Light and crunchy traditional rice flour murukku.

Tirunelveli Mixture

A flavorful blend of crunchy South Indian snacks.



STILL SEARCHING FOR
AUTHENTIC SOUTH INDIAN SNACKS?

ORDER ONLINE @ sirukai.com



விகட கவிதை – நகைச்சுவை தொடர்

கவிதை நல்ல கற்பனையைத் தரும்

கவிதை

கவிதை சிரிப்பை தரக்கூடாதா? அதற்கென்ன வாயில் பெவிக்காலா ஊற்றி அடைத்து இருக்கிறார்கள்!.

கவிதை என்றால் காதல், வீரம், போராட்டம், வர்ணனை இவை மட்டும்தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஏதாவது சட்டமோ அல்லது வரைமுறையோ இருக்கிறதா? இல்லையல்லவா! .

அப்படியிருந்த அது கனவுக்கு போடும் வேலிக்கு சமந்தானே!.

கவிதை சிரிப்பைத் தர வேண்டும் என்ற முயற்சிதான் இந்த 'கால் காசு கவிதை

இது யாரையும் புண்படுத்த அல்ல....நகைப்படுத்த மட்டுமே...அதையும் மீறி யார் மனனையாவது புண்படுத்துவதாக யாரேனும் கருதினால் அதைவிட பெரிய விகடம் எதுவுமில்லை!..அதற்காக இந்த புத்தக பேக்கரி எதற்கும் பொறுப்பு ஏற்காது!

“கால் காசு” என்பது இப்போது புழக்கத்தில் இல்லை. மிகக் குறைந்த மதிப்புடைய காசுதான் கால் காசு. அது இப்போது செல்லாகாசு ஆகிவிட்டது. என்றாலும் எனது அப்பா (தமிழகத்தின் பல அப்பாக்களும்) அதை குத்தகைக்கு எடுத்துக்கொண்டு அம்மாவிடம் ‘ உன் பையன் “கால் காசுக்கு புரியோஜனப் படமாட்டான்’ என்று திட்டுவதற்கு பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

ஆக, சிறு துரும்பும் பல்குத்த உதவும், அதுசரி அப்படியென்றால் கால் காசு கண்குத்த உதவுமா?.

வாருங்கள் உள்ளே செல்வோம்! சிரிப்பே சிலவேளையில் மருந்தாம்! சிரிக்கத் தயாராகுங்கள்...



கவிதை எழுதுவது எப்படி?

“என்னப்பா உங்களுக்கெல்லாம் விவஸ்தையே இல்லையா? நீங்கள் எல்லாம் எங்கிருந்துதான் கிளம்பி வரீங்களோ? எவனாவது ஒருத்தன் எதையாவது ஒரு தலைப்பை எடுத்துக்கிட்டு “மாடு மேய்ப்பது எப்படி? நீங்களும் கோமாளி ஆகலாம்! பன்னிக்கு அப்புறம் என்ன மேய்க்கலாம்! சங்கூதுவது நிச்சயம்! அப்படி இப்படின்னு எதையாவது ஒரு தலைப்பை பிடிச்சிக்கிட்டு கண்டபடி அரைவேக்காட்டு தனமா எதையாவது மேஞ்சி வச்சிட வேண்டியது, சாரி..எழுதி வச்சிட வேண்டியது, அந்தக் கருமத்த எல்லாம் நாங்க படிச்சிட்டு மெண்டலா திரிய வேண்டியது” – அப்படித்தான் இப்ப ஒருத்தன் இப்படி தலைப்பை எடுத்திருக்கான். அப்படின்னு உங்க உள்மனம் வெளிப்படையாக கழுவி ஊற்றுவதை என்னால கண்கூடாக பார்க்க முடிகிறது!

“என்ன செய்வது, ஆசிரியர் என்றால் பாடம் நடத்த வேண்டும், ஓட்டுநர் வாகனம் இயக்க வேண்டும், விமான ஓட்டுநர் வானூர்தி ஓட்ட வேண்டும்” , உங்கள் உள்மனம் இடைமறித்து “அதெல்லாம் இருக்கட்டும் நீ எதை ஓட்டப்போகிறாய் ? அதுதானே உங்களுள் எழும் தற்போதைய உங்கள் கேள்வி? சரி விஷயத்துக்கு வரேன், அதுபோல கவிஞர் கவிதை எழுதுவது எப்படி என்பதை சொல்லித் தருவது எனது தார்மீகக் கடமையல்லவா? இல்லையென்றால், எனது மகா திறமையை இந்த உலகம் அறிந்து கொல்லாமல் சாரி..கொள்ளாமல் போய்விடுமே என்ற ஆதங்கத்திலும், ஜோதிகா விளம்பரத்தில் வரும் நல்ல எண்ணையிலும், மற்ற நடிகைகள் மற்றும் சூரியகாந்தி எண்ணையிலும் கலந்து எழுதுகிறேன். (நல்ல எண்ணத்தில்),

“ஆரம்பிக்கரதுக்கு முன்னாடி, அதற்கு என்னென்ன மூலப்பொருள்கள் வேணும்னு பாத்துக்கலாம். ஒரு ஜிப்பா..இல்லன்னா லூசான சட்டை, வசதி இருப்பவர்கள் வானத்தைப்போல படத்துல நடிகர் விஜயகாந்த் போட்ட சட்டையை வாடகைக்கு எடுப்பது இன்னும் சிறப்பு!, குறிப்பாக, தாடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்!..உங்களின் பார்வை வெட்கம் கொண்ட பெண்ணின் பார்வைக்கு எதிர் திசையில் எப்போதும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும், புரியலையா..அதாங்க எதுக்கு எடுத்தாலும்,தலையை மேலே தூக்கியபடி கொஞ்சநேரம் வெறித்துப் பார்க்கவும். அதற்கு உதவியும் பயிற்சியும் தேவைப்படுவபர்கள் இயக்குநர் பாலா இயக்கத்தில் வெளிவந்த பிதாமகன் படத்தில் நடிகர் விக்ரம் நடப்பை கூர்ந்து நோக்கவும். இறுதியாக, தேவைக்கு ஏற்ப யோசிக்கவும், என்னது யோசிக்கிறதா? அதுதான் நமக்கு வராதே? என்று நினைப்பவர்கள் “யோசிப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்ளவும், அதுதான் ஒரு குழம்பு சுவையாக இருக்க, சாரி...ஒரு கவிதை சிறப்பாக எழுத அடிப்படை காரணம் ஆகும்.



எனக்கும் கவிதை
எழுதனும்னு ஆசை தான்..
ஆனா நான் எழுதி
அந்த சோகம் உங்கள தாக்கி
நான் கொலை கேசுல
உள்ள போய்ட்டா..

இத நெனைக்கும்போது தான்
வார்த்தையே வரமாட்டேங்குது !!

இனி கீழே வரும் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும், வரியையும் கவனத்தோடு அணுகவும்.
அதாங்க பாடம் ஸ்டார்ட்...

“முதலில் ஒரு பார்க்கிலே அல்லது சுடுகாட்டிலோ தனிமையில் யாருமே உட்கார யோசிக்கும் இடத்தில் சென்று தயங்காமல் உட்கார்ந்து கொள்ளவும். விருப்பம் இருப்பவர்கள் நேஷனல் பர்மிட் லாரிகள் நிறைய போகும் தேசிய நெடுஞ்சாலையிலோ, அதிவேக ரயில்கள் செல்லும் தண்டவாளத்திலேயோ கூட அமர்ந்து கொள்ளலாம்!

அடுத்ததாக, உங்களுக்கு தோணுவதையும் அல்லது தோனாததையும் ஒரு நாலுவரிக்கு எந்த கருமதையாவது எழுதுங்கள்!. அதுவும் முடியவில்லை என்றால் லாஸ்ட் பெஞ்ச் மாணவர்கள் தெரியாத கேள்விக்கு பரிட்சை எழுதுவதுபோல, பக்கத்தில் ஏதேனும் சுவரு இருந்தால் அதில் ஒட்டியிருக்கும் போஸ்டரில் இருந்து நான்கு வரியை உருவிக் கொள்ளுங்கள் ...
எடுத்துக்காட்டு/ மாதிரி: ...

“நான் மாடிக்கு துணி காய வைக்க மேலே போகிறேன். வானத்தில் சூரியன் காய்ந்து கொண்டிருக்கிறது . காற்று பலமாக வீசிக் கொண்டிருக்கிறது. காற்றில் கொடி கயிறு அறுந்து தொங்குகிறது . அதை எடுத்து கட்ட கீழே குனிந்த போது பொத்தென்று விழுந்துவிட்டேன்!. இப்படி நீங்கள் எழுதியதாக வைத்துக் கொள்வோமாக.
எச்சரிக்கை: இதை கவிதையாக வடிக்கப்போகிறேன். யாரும் தட்டை தூக்கிக் கொண்டு வந்துவிட வேண்டாம்....

ஆரம்பிக்கலாமா?

முதலில் கவிதைக்கு ஒரு தலைப்பை கொடுக்க வேண்டும்.

A man with dark hair, wearing a red and white checkered shirt, is holding a large pizza on a silver tray. He is looking upwards with a wide, joyful smile, showing his teeth. The background is a wooden structure, possibly a door or a wall paneling.

நமக்கு சேரறு தான் முக்கியம்



செய்முறைக் குறிப்பு:

ஒவ்வொரு வரியின் வார்த்தையையும் உடைத்து போட்டுக் கொண்டே வந்தால் வாக்கியம் கவிதை ஆகிவிடும். வார்த்தையை உடைத்துப் போட கஷ்டமாக இருந்தால் சுத்தியல், சம்மட்டி மூயற்சிக்கவும். அப்போதும் உடையவில்லை என்றால் கல்யாணம் ஆன வீட்டில் இருக்கும் பெண்மணி பூரிக் கட்டையை கடன் வாங்கிக் கொள்ளவும். அப்போது நிச்சயம் உடையும்.

இடையில் மானே, தேனே சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தவறு ஒன்றுமில்லை...

அடுத்ததாக...முக்கியமாக செய்ய வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் உங்கள் பெயருக்கு முன் கவிஞர், கவிதை சூறாவளி, புயல், அடுப்பு, இடுப்பு, துடுப்பு என்று ஏதாவது ஒரு அடைமொழியை துண்டித்து எழுதிப் போட்டு பிங்கி பிங்கி பாங்கி போட்டு தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அப்பறம் என்ன...?

உங்கள் கவிதைக்கு ஒரு கோடி வாசகர்கள் காத்திருப்பார்கள். பல லட்சம் பிரதிகள் விற்று தீரும். சா அகாடமி விருது சாயந்திரமே தேடி வரும். பெரிய விழா மேடையில் பாராட்டு விழா நடைபெறும். பல மாத இதழ்களில் உங்களை பேட்டி எடுத்து அட்டைப் படத்தில் உங்களின் புகைப்பட வெளியிடுவார்கள்...அப்படின்னு நெனைச்சிக்கிட்டு மனசு தேத்திக்கணும்.

ஏன்னா ...இதெல்லாம் நடக்கப் போவது இல்லை.

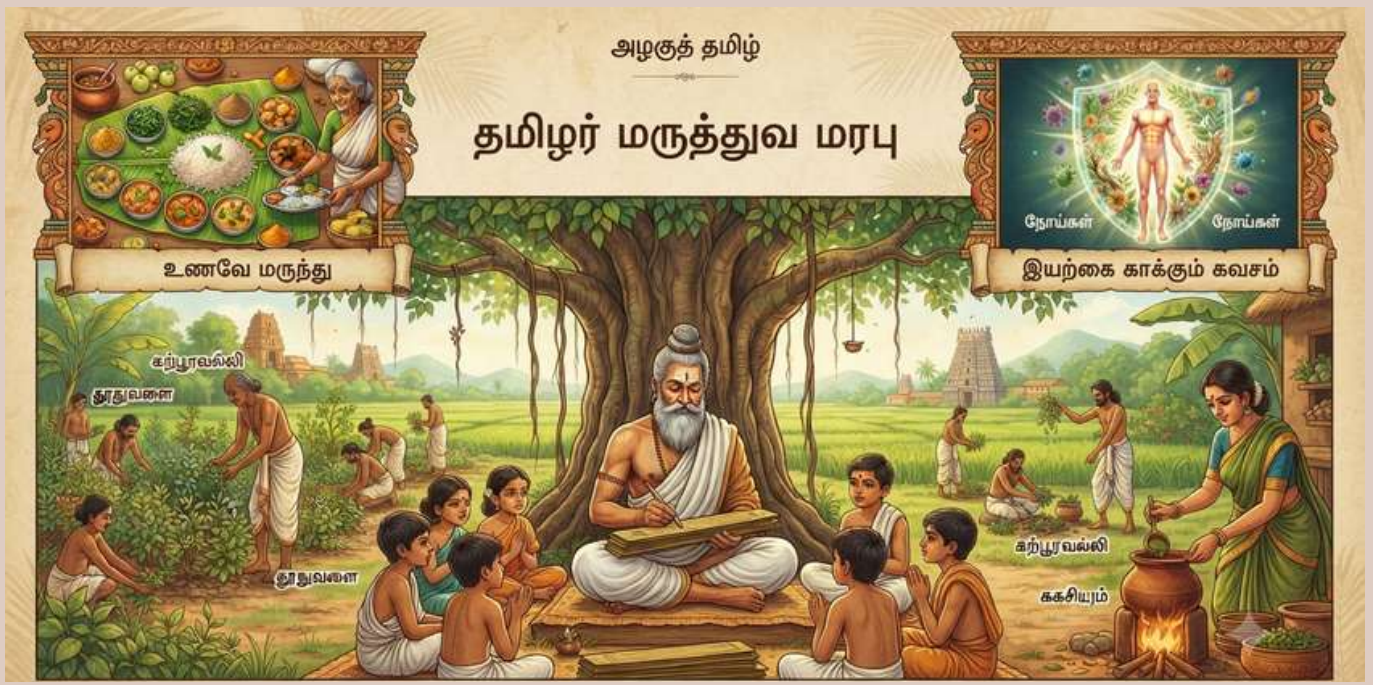
சாவிக் குறிப்பு — அதான் KEE NOTES — இதெல்லாம் உங்களுக்கு கஷ்டம்தான் தோணுச்சி தோணும்...நிச்சயம் தோணும்...எவ்ளோ வேலை பார்க்க வேண்டி இருக்கு.. அதனால் பக்கத்துல இரு நூலகத்துக்கு போயி ஒரு கவிதை புக்க எடுத்து அதுல நாலு வரிய சுட்டு. (ரொம்ப தீயக்க வேணாம்) இது நானா சொந்தமா எழுதுன கவிதைன்னு சொல்லிக்கோங்க. சிம்பிள். அப்படி சொல்றதுக்கு இன் எளிமையான வழி திருவிளையாடல் படத்தை ஒருமுறை தரவாக பார்க்கவும்.

எப்படி?

வாழ்த்துக்கள் பக்கெட்டு கவிஞரே

உங்களை கவிகளுக்கியதில் நான் ரொம்ப எருமைப் படுகிறேன். சாரி...டங்க் சிலிப் ஆயி பெருமைப்படுகிறேன்.

உங்களுக்காக சில மாதிரிக் கவிதைகளை மேய விடுகிறேன். பின் பற்றுங்கள்... (தொடரும்...)



தமிழர் மருத்துவ மரபு: சங்க இலக்கியங்கள் காட்டும் நீண்ட ஆயுள் இரகசியங்கள்

தமிழர்களின் பாரம்பரிய மருத்துவம் என்பது நோய்க்குப் பின் தீர்வு காண்பது மட்டுமல்ல; நோய்கள் நெருங்காமல் வாழ்வை நீண்ட நெடுங்காலமாகப் பாதுகாக்கும் ஒரு உன்னத அறிவியல் கலையாகும். சங்க இலக்கியங்களும், பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களும் தமிழர்களின் இந்த மருத்துவப் பெருமையைப் பல இடங்களில் பதிவு செய்துள்ளன.

iii சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவக் குறிப்புகள் (SANGA PADAL REFERENCES)
தமிழர்களின் அன்றாட வாழ்விலும், இலக்கியப் பாடல்களிலும் மூலிகைகளும் மருத்துவ முறைகளும் பின்னிப் பிணைந்திருந்தன:

- உணவே மருந்து (புறநானூறு):
- "உண்டி முதறநே உணவின் பிண்டம்"
- மனித உடல் என்பது நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் தன்மையைப் பொறுத்தே அமைகிறது என்பது புறநானூறு அழகாகக் கூறுகிறது. இயற்கையான நிலம் மற்றும் நீரின் மூலம் விளையும் உணவு பொருட்களே நம் உடலைப் பாதுகாக்கும் முதன்மைக் கவசம்.
- திரிகடுகம் மற்றும் மூலிகைகள்: சுககு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்த திரிகடுகம் பிணியையும் மனப் பிணியையும் போக்குவதாகப் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. அக்காலத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டின் கொல்லைப்புறத்திலும் மூலிகைச் செடிகள் வளர்க்கப்பட்டன.
- உடலும் மருந்தும் (கலித்தொகை):
- "திருத்திய யாக்கையுள் மருந்துவன் ஊட்டிய..."
- உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மட்டுமே நாம் உண்ணும் மருந்து உடலில் விரைவாகக் கவசம். நோயைக் குணப்படுத்தும். எனவே, உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பதே நீண்ட ஆயுளுக்கான வழி.

தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சங்கள்

நோய் வரும்முன் தடுத்தல் (PREVENTION): உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இயற்கையான மூலிகைகள் (மஞ்சள், வேம்பு, நெல்லிக்காய்) மூலமாக அதிகரிப்பது.

பக்க விளைவுகள் அற்ற தன்மை: இயற்கைப் பொருட்கள், தாவரங்கள் மற்றும் தாதுக்கள் அடிப்படையாகக் கொண்டதால் உடலுக்கு எந்தத் தீங்கும் ஏற்படுவதில்லை.

நீண்ட ஆயுள் (LONGEVITY): சரியான உணவு முறை, மன அமைதி மற்றும் உடல் உழைப்பு ஆகியவை தமிழர்களின் சராசரி ஆயுளை நீட்டிக்கச் செய்தன.



காலங்காலமாய் தொடரும் சில முக்கிய பாரம்பரிய உணவுகள்:

கஞ்சி மற்றும் கூழ் வகைகள் (PORRIDGE & KOOZH)

- ராகி கூழ் (FINGER MILLET PORRIDGE): கேழ்வரகை முந்தைய நாளே தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் கூழ் காய்ச்சுவது வழக்கம். இதில் சின்ன வெங்காயம் மற்றும் மோர் சேர்த்து குடிப்பதால் உடல் குளிர்ச்சியடைவதுடன், எலும்புகள் வலுவடைகின்றன.
- கம்புச் சோறு மற்றும் கஞ்சி: கோடை காலத்தில் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை குளிர்ச்சியையும் தரக்கூடிய சிறந்த உணவு.

பாரம்பரியக் கீரைகளும் கூட்டு வகைகளும்:

- முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை போன்ற கீரைகள் வாரம் இருமுறை சமையலில் சேர்க்கப்பட்டன. வல்லாரைக் கீரை மூளை ஆற்றலை அதிகரிக்கப் பொன்னாங்கண்ணி கண் பார்வைக் கோளார்களைப் போக்கவும் உதவுகிறது.

பாரம்பரிய சமையல் முறைகள் (TRADITIONAL COOKING METHODS)

தமிழர்களின் சமையல் என்பது வெறும் சமைப்பது மட்டுமல்ல, அது ஒரு பாரம்பரிய கலை.

- 1.வறுத்தல் மற்றும் கூட்டு வைத்தல்: காய்கறிகளை அதிகமாக வேக வைக்காமல், அசுத்ததுக்கள் வீணாகாதவாறு மிதமான தீயில் சமைத்தனர்.
- 2.தாளிக்கும் முறை: கடுகு, சீரகம், வெந்தயம், கறிவேப்பிலை மற்றும் பெருங்காயம் கொண்டு தாளிப்பது உணவின் செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- 3.அஞ்சறைப் பெட்டி மருந்தகம்: மிளகு, சீரகம், மஞ்சள் போன்றவற்றை அன்றாட சமையல் பயன்படுத்தி இயற்கையாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் உருவாக்கினர்.

நமது பாரம்பரிய உணவு முறைகளும், சமையல் முறைகளும் நம்மை நோய் நொடியில்லாத நீண்ட காலம் வாழச் செய்யும் வல்லமை கொண்டவை. மேற்கத்திய உணவு முறைகளைத் தவிர்த்து, நமது பாரம்பரிய தானியங்களுக்கும், மண்பாண்டச் சமையலுக்கும் திரும்பி ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்திற்கான வழியாகும்.



சித்த ரகசியம்

பழமையான சித்த மருத்துவம் மற்றும் அதன் KAYAKARPAM (மீள்பிறப்பு/நீண்ட ஆயுட்கொள்கைகள் தமிழ்நாட்டின் மருத்துவ பாரம்பரியத்தின் முக்கிய அம்சங்கள். இம்முன்னெச்சரிக்கை, காலச்சார்பு உணவுப்பழக்கம், பரிசுத்தி மற்றும் குறிப்பிட்ட மூலிகை/மின்சகிச்சைகள் மூலம் உடல்நலத்தை மேம்படுத்துவதாகக் கூறப்படுகின்றன. இத்தகைய நடைமுறைகள் நோய்களை தடுக்கும் நோக்கில் பரிந்துரைக்கப்படுவதும், வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதும் இலக்காகக் கொள்ளப்படுகின்றன.

அறிவியல் ஆதாரங்கள் மற்றும் சமீபத்திய ஆய்வுகள்:

- KAYAKARPAM மற்றும் சில மூலிகைகள் (உதாரணம்: NANNARI / HEMIDESMUS INDICUS) பற்றிய விமர்சன ஆய்வுகள் அவற்றின் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட், நியூரோப்ரோடெக்டிவ் மற்றும் இம்யூனோமொடுலேட்டரி செயல்பாடுகளை ஆதரிக்கின்றன; இது வயதோடு வரும் அழற்சியைக் குறைக்கும் வாய்ப்பை காட்டுகிறது. ஆனால் பெரும்பாலான ஆதாரம் முன்னோடிக் ஆய்வுகள் மற்றும் மாடுகள்/சிறிய மனிதப் பரிசோதனைகளில் மட்டுமே உள்ளன.
- சில நியூரோப்ரோடெக்டிவ் ஆய்வுகள் சித்த மருந்து கலவைகள் (உதா. BHIRAMIYAM BHAVANAI CHOORNAM) மூளை அழற்சி மாதிரிகளில் நன்மை காட்டியுள்ளன; நினைவாற்றல் மற்றும் நரம்பு பாதுகாப்பு தொடர்பான முன்னோக்கிய ஆதாரம் பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால் இவை முழு அளவிலான மனித சோதனைகளில் உறுதிசெய்யப்பட வேண்டும்.



முக்கியக் கருத்து மற்றும் வரம்புகள்:

- முக்கியம்: பழமையான தமிழ் மருத்துவ நடைமுறைகள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் மற்றும் நோய்களை தடுக்கும் நோக்கில் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்; ஆனால் “எல்லா நோய்களிலிருந்தும் முழுமையாக பாதுகாக்கும்” என்ற கூற்று அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்படாது இல்லை.
- பல மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் முன்னோக்கிய ஆய்வுகளால் ஆதரிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் முக்கியமான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மனித பரிசோதனைகள் தேவை. பயனுள்ள வழிகாட்டுதல்கள்

முக்கிய பரிந்துரைகள்:

- மருத்துவ ஆலோசனை: சித்த மருந்துகளை தொடங்குவதற்கு முன் மருத்துவ அணுகுங்கள், குறிப்பாக மருந்து தொடர்பான எதிர்வினைகள் அல்லது மருந்து-மருந்து தொடர்புகள் இருக்கலாம்.
- தரநிலை மற்றும் சான்றிதழ்: தயாரிப்புகள் AYUSH/அதிகாரப்பூர்வ சான்றிதழ் கொண்டன என்பதை சரிபார்க்கவும்.
- ஆதாரமுள்ள சோதனைகள்: நீண்ட ஆயுள் மற்றும் நோய் தடுப்பு தொடர்பான வாக்குறுதிகளுக்கு, பெரிய அளவிலான மனித பரிசோதனைகள் மற்றும் பியர்-ரிவியர் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் தேவை.

தமிழ் பாரம்பரிய மருத்துவம் முக்கியமான பராமரிப்பு மற்றும் நீண்ட ஆயுள் தொடர்பான பாரம்பரிய அறிவுகளை வழங்குகிறது; சில மூலிகைகள் மற்றும் KAYAKARPAM நடைமுறை மீது அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் முன்னேறி வருகின்றன. ஆனால் “எல்லா நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு” என்ற முழுமையான வாக்குறுதி இப்போது அறிவியல் ரீதியாக ஆதரிக்கப்படவில்லை. எதிர்காலத்தில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மனித பரிசோதனைகள் மற்றும் தரநிலை ஆய்வுகள் அதிகரித்தால், இந்த பாரம்பரியக் கொள்கைகள் குறித்து தெளிவான EVIDENCE-BASED முடிவுகள் கிடைக்கும்.



தமிழ் OCR மற்றும் AI நிலைமைக் கண்ணோட்டம்

தமிழ் எழுத்து அடையாளம் எடுக்கும் (OCR) திறன் கடந்த சில ஆண்டுகளில் பெரிதும் மேம்பட்டுள்ளது. பல திறந்த மூல (OPEN-SOURCE) திட்டங்கள் தமிழ் எழுத்துக்களை ஆவணங்கள், படங்கள், இயற்கை காட்சிகள் ஆகியவற்றிலிருந்து எடுக்கும் முயற்சியில் முன்னேறியுள்ளன.

முக்கிய திறந்த மூல திட்டங்கள்:

- OCR TAMIL / TAMIL_OCR — இயல்பான ஆவணங்கள் மற்றும் இயற்கை காட்சிகளில் தமிழ் உரையை கண்டறிந்து வாசிக்க உதவும் PYTHON நூலகம்; COLAB மற்றும் HUGGINGFACE இடங்களில் டெமோக்களும் உள்ளன.
- FASTER_TAMIL_OCR — இயற்கை காட்சிகளில் (SIGNBOARDS, STOREFRONTS) தமிழ் உரையை வேகமாகவும் துல்லியமாகவும் கண்டறியும் முயற்சி TESSERACT/EASYOCR உடன் ஒப்பிடும்போது சிறந்த செயல்திறன் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.
- OPENTAMILOCR — தமிழ் OCR-ஐ ஒருங்கிணைக்கும் அமைப்பு; கோட்பாடு தரவுத்தொகுப்பு, மாடல் மேம்பாடு மற்றும் API-களை உருவாக்கும் பல ரெப்போக்களை ஒருங்கிணைக்கிறது.
- TAMIL-OCR DESKTOP / TAMIL-OCR APP PROJECTS — டெஸ்க்டாப் பயன்பாடுகள் TESSERACT-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்டு GUI மற்றும் PDF ஆதரவு வழங்கும் முயற்சிகள்.

கல்வி பயன்பாடுகள்:

1. இலக்கியம் மற்றும் வரலாறு கல்வி பழமையான தமிழ் நூல்கள், ஓலைச்சுவடிகளையெழுத்து ஆவணங்கள் ஆகியவற்றை ஸ்கேன் செய்து உரையாக மாணவர்களுக்கு, ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு அணுகலை எளிதாக்கலாம்.
2. மொழி கற்றல் மற்றும் TTS பயன்பாடுகள் OCR மூலம் பெறப்பட்ட உரையை NLP மாடல்களுடன் இணைத்து தமிழ்-அடிப்படையிலான உரை-சொல்லி (TTS) மற்றும் மொழிபெயர்ப்பு பயிற்சி செயலிகள் உருவாக்கலாம்.
3. கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் தரவுத்தொகுப்பு அனைத்து வகுப்பு புத்தகங்கள், பத்திரங்கள் ஆகியவற்றின் டிஜிட்டல் உரை தரவுத்தொகுப்புகள் உருவாகி மொழியியல் வரலாறு ஆராய்ச்சிக்கு ஆதாரம் கிடைக்கும்.

OPEN SOURCE RESOURCES மற்றும் தொடக்க வழிகாட்டி:

- GITHUB ரெப்போக்கள்: GNANA70/TAMIL_OCR, JAMESDCONLEY/FASTER_TAMIL_OCR, OPENTAMILOCR போன்றவை முதன்முதலில் ஆதாரங்கள்.
- TESSERACT TAMIL TRAINEDDATA: TESSERACT-இன் தமிழ் பயிற்சி தரவுகள் (Tamil Trained Data) அடிப்படைக்கு உதவும்; பல திட்டங்கள் இதை இணைத்து பயன்படுத்துகின்றன.
- COLAB NOTEBOOKS மற்றும் HUGGINGFACE SPACES: மாடல் டெமோக்கள் மற்றும் சோதனை சூழல்கள் விரைவில் முயற்சிக்க உதவும்.

சவால்கள் மற்றும் பரிந்துரைகள்:

சவால்கள்: கையெழுத்து உரை, பழைய சேதமடைந்த ஓலைச்சுவடிகள், கலந்த மொழி (CODE-MIXED) உரைகள் ஆகியவை OCR-க்கு கடினம். பரிந்துரைகள்: தரவுத்தொகுப்பு பெருக்கி, DOMAIN-SPECIFIC FINE-TUNING, மனித சரிபார்ப்பு (HUMAN-IN-THE-LOOP) மற்றும் UNICODE-அமைப்புகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

தமிழ் OCR மற்றும் AI கருவிகள் திறந்த மூல சமூகத்தின் மூலம் விரைவாக முன்னே வருகின்றன; கல்வி, மொழி பாதுகாப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கு இவை உடனடி பயன்கள் வழங்கும். தொடங்க விரும்புவோர் GITHUB ரெப்போக்களை கிளோன் செய்து CO2 டெமோக்களில் சோதனை செய்து, தங்கள் தரவுகளால் மாடல்களை FINE-TUNE செய்து ஆரம்பிக்கலாம்.



RAMSEYER & ASSOCIATES

GLOBAL LEGAL SOLUTIONS

AREAS OF PRACTICE



IMMIGRATION

Visas, Citizenship, Visas,
& Asylum



CONTRACT LAW

Drafting, Review Reiew & Regulations



CRIMINAL CASES

Defense,

Defense,
Investigations & Rights



DIVORCE

Family Law, Family law & Custody



LITIGATION

Litig ation, Triats, Trials, Disputes
& Appeals



WILL AND TRUST

Will and Trust

New York - 10012, MOB: +1 917 324 7803

OUR GLOBAL REACH



CANADA

Torotto, Vancouver



UK

London, Manchester



INDIA

Mumbai, Nee Delhi



CONTACT US TODAY FOR A CONFIDENTIAL CONSULTATION

WWW.RAMSEYERASSOCIATES.COM

14 PENN PLAZA, 225 F 9F 34 STREET

NEW YORK - 10012, MOB: +1 917 324 7803

