



வேலன்றி வென்றி தருவது மன்னவன்  
கோலதூணம் கோடா தெனின் (குறள் 546)

ஒரு நாட்டிற்கு நிலையான, ஆக்கமுறையான வெற்றி படைபலத்தால் மட்டும் கிடைப்பதன்று. அதைத் தருவது நீதி வழுவாத ஆட்சியே ஆகும்.

It is not so much the armour that gives victory to the king, as his righteous and just governance.



# மீட்சி

இடப் பெயர்வுகள்-  
இப்போதைய  
நிலைமையும், **5**

சமூகத்  
தகவல் **7**  
இணைப்பு



The Peoples and Cultures  
of Prehistoric Sri Lanka **13**  
PEOPLING OF THE INDIAN  
SUBCONTINENT

சிங்களவர்  
கொண்டாட்டமும் **3**  
தமிழர் திண்டாட்டமும்

News Track **15**

## அழிக்கப்பட்ட உடமைகள்

## இழக்கப்பட்ட உரிமைகள்

## இருண்டுவிட்ட எதிர்காலம்



கடந்த கால நூற்றாண்டுகளாக நமது இயக்கம் மேற்கொண்ட ஆயுதப் போராட்டம், பௌத்த சிங்களப் பேரினவாதத்தை விசுவ ரூபம் எடுக்கச் செய்து, நமது மக்களுக்கு வரலாறு கண்டிராத இழப்புகளையும், இறப்புகளையும் ஏற்படுத்தி, இன்றைய தினம் 300,000 தமிழர்களை - தமது உற்றாரை இழந்து, உடமைகளை இழந்து, வதிவிடங்களையும் வாழ்வியல் வருமானங்களையும் இழந்து, உடுத்திருக்கும் உடுப்பதற்கு மாற்று உடுப்பு இல்லாமல், அடுத்த வேளை உணவிற்கு வழியில்லாமல், எதிர்காலம் என்று ஒன்று இல்லாத நிலையில் தடுப்புக் கம்பங்களுக்கு நடுவே மந்தைகள் போல அடைக்கப்பட்டிருக்கும் இழிநிலைக்கும் கொண்டு வந்திருக்கிறது. உலகில் எவருக்கும் இப்படியானதொரு அவல நிலை ஏற்படக் கூடாது.

புலம் பெயர்ந்து வாழும் ஈழத் தமிழரையும், தமிழகத்தில் அரசியல் ஆதிக்கமற்ற ஒரு சில தலைவர்களையும் தவிர, எமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் இந்த இழிநிலையைக் கண்டு இரக்கப்படும் உலகத்தை நாம் காண முடியவில்லை. உலகில் எங்கெல்லாம் அநீதி நடைபெற்றாலும் அதைக் கண்டு கொந்தளிக்கும் சர்வதேச சமூகம், விலங்குகள் அழிக்கப்பட்டால் கூடக் கொதித்தெழும் உலக சமுதாயம் - எங்களுக்காகக் குரல் கொடுப்பதற்குத் தயக்கம் காட்டுவதற்கான காரணம் என்ன? இதற்கான சுயதரிசனம் இக்கால கட்டத்தில் அவசியமாகிறது.



நாம் கடந்து வந்த பாதையில் நாம் இழைத்த தவறுகளை நியாயப்படுத்த முயன்றிருக்கிறோமே தவிர, அத்தவறுகளை இனம் கண்டு அவற்றைத் திருத்த நாம் முயற்சிக்குவில்லை. தீர்க்க தரிசனம் இல்லாமல் நாம் மேற்கொண்ட சில செயற்பாடுகளால் ஈழத் தமிழர்கள் என்றால் 'அடாவடித் தனமானவர்கள், கொலை செய்ய அஞ்சாதவர்கள், பயங்கரவாதிகள்' என்றொரு முத்திரை நம்மீது சர்வதேச ரீதியாக விழுந்திருப்பது உண்மை. சில ஆங்கிலேய நண்பர்கள் எமக்கு இதைச் சுட்டிக்காட்டியிருக்கிறார்கள். உலக ரீதியாக நாம் இழந்துவிட்ட ஆதரவுத் தனத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதற்கான வாய்ப்பை நாம் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இந்நேரம் அவசியம்.

சில ஆங்கிலேய நண்பர்கள் எமக்கு இதைச் சுட்டிக்காட்டியிருக்கிறார்கள். உலக ரீதியாக நாம் இழந்துவிட்ட ஆதரவுத் தனத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதற்கான வாய்ப்பை நாம் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இந்நேரம் அவசியம்.

சில ஆங்கிலேய நண்பர்கள் எமக்கு இதைச் சுட்டிக்காட்டியிருக்கிறார்கள். உலக ரீதியாக நாம் இழந்துவிட்ட ஆதரவுத் தனத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதற்கான வாய்ப்பை நாம் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இந்நேரம் அவசியம்.

## மீள் ஞானம்



### மனிதர்

தவிர்க்க முடியாத துன்பங்களாய், பிறப்பு நோய் முதுமை மற்றும் இறப்பைப் பேசிய சங்கைக்கும் வணக்கத்திற்குமுரிய எங்கள் புத்திரிரானே! நோயும் முதுமையும் மரணமும் உனக்கு ஞானம் தந்தது. தேரவாதம் பேசும் இந்த மண்ணில் நோயும் முதுமையும் தராத மரணத்தை அறியாமை தருகிறது. மனிதர்தம் பிறவிச் சூழற்சிக்கு நீ சொன்ன பன்னிரண்டு சார்பு நிலைகளைத் தாண்டியதோர் மாற்றுக் காரணியும் இங்கு நிகழ்கிறது. எம் தேவ தேவே நிர்வாணம் எனுமோர் மீள்ஞானம் பெற மீண்டும் என்று வருகிறாய்!

தனத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதற்கான வாய்ப்பை நாம் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இந்நேரம் அவசியம்.

உலக நாடுகளின் வரலாற்றை நாம் பார்க்கும்போது, ஒடுக்கப்பட்டு உரிமைகளை இழந்த மக்கள் அந்த உரிமைகளை வென்றெடுப்பதற்கான செயற் திட்டங்களைத் தெளிவாக அமைத்து, அதற்குரிய அரசியற் சித்தாந்தங்களை வகுத்து, அந்த அரசியற் செயல் திட்டத்தை வென்றெடுப்பதற்கு ஒரு துணைச் செயற்பாடாகத்தான் ஆயுதப் போராட்டம் அமைந்திருக்கிறது.

ஆனால், விடுதலைப் புலிகளைப் பொறுத்தமட்டில் அவர்கள் ஆயுதப் போராட்டத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுத்து, அப்போராட்டத்தை நியாயப்படுத்தும் வகையில் அவர்களது அரசியல் சிந்தனையாளர்களும், சித்தாந்திகளும் செயற்பட்டு வந்திருக்கிறார்கள் என்பதே உண்மை. நமது சமூகத்தில் ஜனநாயக மரபுகள் வலுப் பெறுவதற்கு இந்த ஆயுதப் போராட்டம் தடையாக இருந்து வந்திருப்பதும் உண்மை. இதன் காரணமாக இன்று நம்மிடையே வலுவான ஒரு அரசியல் தலைமை இல்லை.

தொடர்ச்சி 2ஆம் பக்கம்...

வெளிவந்துவிட்டது...  
Aambal  
**ஆம்பல்**

visit [www.aambal.co.uk](http://www.aambal.co.uk)

KIDS CAN WIN A £100 CASH PRICE

Sri Lankans worldwide can find their life partners at:  
[www.srilankanmarriage.co.uk](http://www.srilankanmarriage.co.uk)

- \* FREE Registration of profile
- \* Search for members
- \* Contact

[www.srilankanmarriage.co.uk](http://www.srilankanmarriage.co.uk)

## மலையகத்தில் தமிழர் திருவிழா நிறுத்தப்பட்டது



நூறு வருடங்களுக்கு மேலாக நடைபெற்று வரும் றக்குவானை முத்து மாரியம்மன் கோயில் தேர் ஊர்வல வைபவம் சிங்களவரின் வற்புறுத்தலால் பொலிசாரால் நிறுத்தப்பட்டது.

தேர்த் திருவிழா வெசாக் நடைபெறும் மாதத்தில் நடைபெறுவதாகக் காரணம் காட்டி, தேர் ஊர்வலத்தைப் பின் போடுமாறு பொலிசாரால் வற்புறுத்தப்பட்டது. வருடா வருடம் அதே தினத்தில்தான் தேர்த் திருவிழா நடைபெறுவதை சுட்டிக்காட்டி கோயில் நிர்வாகம் திருவிழாவை பின்போடுவதை மறுத்தது. இதனால் தேர் ஊர்வலத்திற்கான அனுமதி மறுக்கப்பட்டது

முதல் பக்கத் தொடர்ச்சி...

## அழிக்கப்பட்ட உடமைகள் இழக்கப்பட்ட உரிமைகள் இருண்டுவிட்ட எதிர்காலம்



இலங்கை அரசாங்கமோ விடுதலைப் புலிகளின் ஆயுத பலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளைப் பூதாகாரமாக்கி, சர்வதேச ரீதியில் புலிகளுக்கெதிரான ஆதரவையும், போர்க் கருவிகளையும், பொருளையும், பல நாடுகளில் 'பயங்கரவாதத் தடையையும் பெற்று - அடக்குமுறை மூலமும், இராணுவ அத்து மீறல்கள் மூலம் தமிழ் மக்களை அடக்கி ஒடுக்கி - அவற்றை நியாயப்படுத்தக் கூடிய காரணிகளையும் வழங்கி வந்திருக்கிறது.

அண்மையில் பிரித்தானிய பி.பி.சி-க்கு வழங்கிய ஒரு பேட்டியில் எரிக் சொல்

ஹெய்ம் 'இலங்கைத் தமிழர் பிரச்சினைக்கு அரசியல் ரீதியாகத் தீர்வு காணக்கூடிய எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்களை ஒன்றில் பூர்வங்கா அரசு அல்லது விடுதலைப் புலிகள் தட்டிக் கழித்து வந்திருக்கிறார்கள்' எனக் கூறியுள்ளார்.

இன்று அவசர அவசரமாக வடஇலங்கையில் உள்ள ராட்சித் தேர்தலை நடத்தவிருக்கும் பூர்வங்கா அரசு தமக்குச் சாதகமான பேர்வழிகளைத் தெரிவு செய்து, தமிழ் மக்கள் மத்தியில் பலவந்தமாகத் தனது ஆதிக்கத்தை நிலை நாட்ட முயற்சிக்கிறது. போர் காரணமாகப் பொருளாதாரக் கஷ்டங்களையும், வாழ்க்கைச் சுமைகளையும், பாதிப்படைந்த மன நிலையையும் கொண்ட மக்கள் சுதந்திரமாக வாக்களிக்கும் இயல்பு நிலை அங்கே இல்லை. யாழ்ப்பாணத்தில் இராணுவம் இன்னும் அரசோச்சுகிறது. 300,000 தமிழர்கள் தடுப்புக் காவலில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இவ்வேளையில் தமிழரின் பாரம்பரியப் பிரதேசங்களில் சிங்கள மக்களின் குடியேற்றங்கள் இடம் பெறுகின்றன.

இலங்கைத் தமிழரின் எதிர்காலம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும் வாய்ப்பை இந்த அரசு விரைவில் அமைத்துக் கொடுக்கப் போவதில்லை.

அதற்காக நாம் வெறுமனே வாளாதிருக்க முடியாது. தடுப்பு முகாம்களில் அடைக்கப்

பட்டிருக்கும் மக்களுக்கு சுமுகமான ஒரு வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுக்கும் வரை நாம் மேற்கொண்டிருக்கும் கவன ஈர்ப்புப் போராட்டங்களை எவ்வாறு தொடர்ந்து மேற்கொள்வது அவசியமாகிறது.

இது - தொடர்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டிய ஒரு சாத்வீகப் போராட்டம்!

'நாடு கடந்த தமிழீழ அரசு' என்பது விடுதலைப் புலிகளின் இன்னொரு முகம் என்ற முத்திரை ஏற்கெனவே குத்தியாயிற்று. 'நாடு கடந்த தமிழீழ அரசு' என்பது புலம் பெயர்ந்து வாழும் விடுதலைப் புலிகளின் ஓர் அமைப்பு என்றும், இந்த அரசாங்கத்தைத் தாம் ஏற்றுக் கொள்ளப் போவதில்லை என்றும் விடுதலைப் புலிகளுக்கெதிரான தடையை மேலும் 5 ஆண்டுகளுக்கு நீடிப்பது என்றும் அமெரிக்க அரசு முடிவு செய்துள்ளது.

அதனால் பல்கலைக் கழகங்களிலே கல்வி பயிலும் தமிழ் மாணவர்கள் ஒன்று திரண்டு - உலகளாவிய ரீதியாக பல்லின மக்களின் ஆதரவைப் பெறக்கூடிய நிறுவனங்களை அமைத்துச் செயற்படுவது அவசியம்.

நமக்கு வேண்டியது புதிய சிந்தனைகள் - புதிய சித்தாந்தங்கள் - புதிய முகங்கள் - ஜனநாயக ரீதியாகச் செயற்படக்கூடிய புதிய தலைவர்கள்.

இன்றைய உலகத் தலைவர்களை நமக்குச் சாதகமாகச் செயற்பட வைக்கக்கூடிய ஆற்றலை இக்காலகட்டத்தில் நாம் இழந்து விட்டோம். வருங்காலத்திலாவது இதை நிறைவேற்றக்கூடிய வல்லமை கொண்ட வர்களாக நமது சந்ததியினரை வளர்த்தெடுப்போம்.

M R LAWS SOLICITORS

# Incorporating Ranjit & Co.

180 Mitcham Road, Tooting, London SW17 9NJ

Tel: 020 8767 9717 / 020 8672 3447 Fax 020 876 9684 DX: 58860 Tooting South

Email : mrlawssolicitors@yahoo.com

This firm does not accept service via email. This firm is regulated by the Law Society

WE CARRY OUT  
ALL TYPES OF  
LEGAL WORK

சிங்களவர்  
கொண்டாட்டமும்  
தமிழர்  
திண்டாட்டமும்



## பிரித்தானிய வெளியுறவும் பயங்கரவாதத் தடையுத்தரவும்

சாந்தன் என அழைக்கப்படும் கிருஷ்ணகுமார் ஒரு தடைசெய்யப்பட்ட ஆதரவளித்தார் என்று குற்றம் சாட்டப்பட்டு இரண்டு வருடச் சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்பட்டார். 2009ஆம் ஆண்டு பூன் மாதம் 12ந் திகதி 'ஓல்ட் பெயிலி' (Old Baily) உயர்நீதி மன்றத்தில் தண்டனை வழங்கிய உயர்நீதிபதி 'ஜஸ்டிஸ்' சோண்டேர்ஸ் (Justice Saunders) தண்டனையை வழங்கியபின் சாந்தனுடைய மனிதாபிமான சேவையைப் பாராட்டி சிறையில் இருந்து வெளிவந்த பின்னரும் அவர் தனது மனிதாபிமான சேவையைத் தொடருவார் எனத் தாம் எதிர் பார்ப்பதாக கருத்து வெளியிட்டார்.

அவர் மேலும் சாந்தனைப் பற்றிக் கூறும்பொழுது, “அவர் நற்குணங்களுடைய (decent) ஒரு மனிதர். ஆனால் தான் பற்று வைத்துள்ள கொள்கைகளுக்காக தெரிந்து கொண்டே சட்டத்திற்கு விரோதமாகச் செயற்பட்டுள்ளார். ஆனால் பிரித்தானிய பயங்கரவாத தடுப்புச் சட்டங்கள் உலகநீதியான எமது கடமையாகும். எனவே தடை செய்யப்பட்ட ஒரு இயக்கத்திற்கு ஆதரவளிப்பதென்பது ஒரு கடுமையான குற்றம். இக் குற்றங்கள் நடைபெற்ற வேளையில் அவ்வியக்கம் சிறிலங்காவில் தடை செய்யப்படாத ஒரு இயக்கமாக இருந்தது என்பது பொருத்தமற்ற விவாதம் ஆகும்”, எனக் கூறினார்.

சாந்தனுக்காக வாதிட்ட வழக்குரைஞர்களான 'மார்க் முல்லர்' (Mark Muller QC) 'கரத் பியேர்ஸ்' (Garath Pierce) ஆகியோர் பூன் மாதம் 16ந் திகதி நடைபெற்ற சட்டவல்லுனர் அடங்கிய Bar Human Rights Committee இல் பேசும்போது, “சாந்தன் திரு பால சிங்கத்தின் மறைவின்பின் விடுதலைப் புலிகளின் பிரித்தானியப் பிரதிநிதியாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார். ஆனால் பாலசிங்கம் ஒழுங்கு செய்த பேச்சுவார்த்தைக் கூட்டங்களில் பிரித்தானிய அரசின் வெளியுறவு மற்றும் பொதுநலவாய நாடுகள் அலுவலகமும் நோர்வே நாட்டு அரசாங்கம்



A.C. சாந்தன்

அருணாசலம் இயக்கத்திற்கு

பிரதிநிதிகளும் பங்கேற்றுள்ளனர். 2001ஆம் ஆண்டு பிரித்தானியா விடுதலைப்புலிகளைத் தடைசெய்த பின்னரும் எவரும் கைதுசெய்யப்படவில்லை. ஆனால் பாலசிங்கத்தின் மறைவிற்குப் பின் 'பயங்கரவாதச் சட்டம் 2000' (Terrorism Act 2000) இன் கீழ் முதன்முறையாகச் சாந்தன் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்.

ஒரு தடைசெய்யப்பட்ட இயக்கத்திற்கு ஆதரவாகப் பொருட்களைச் சேகரித்து அனுப்பினார் என்று குற்றம் சாட்டப்பட்டார்.

ஆனால் சிறிலங்கா அரசாங்கத்துடன் செய்துகொண்ட சமாதான ஒப்பந்தம் நடைமுறையில் இருந்த காலத்தில், விடுதலைப் புலிகள் சிறிலங்காவில் தடைசெய்யப்படாத காலத்தில், இப்பொருட்கள் கட்டுப்பாட்டுப் பிரதேசத்தில் வாழ்ந்த மக்களுக்கு ஒரு மனிதாபிமான உதவியாகவே அனுப்பப்பட்டன”, எனக் கூறினார்.

மேலும் பியேர்ஸ் கூறுகையில், “தாய்நாட்டில் தடைசெய்யப்படாத ஒரு இயக்கத்தை ஆதரித்தார் எனக்கூறி ஒருவரைக் கைது செய்ததானது ஒரு கேலிக்கூத்தாகும்.

இந்த அரசாங்கம் சமாதான காலத்தில் யாரை ஆதரிப்பது என்பதைத் தீர்மானிக்க முடியாமல் ஒரு அபத்தமான காய்நகர்த்தலில் ஈடுபட்ட பின்னர், சமரசப் பேச்சுவார்த்தைகள் முறிவடைந்த நிலையில் இவரைக் கைது செய்ததானது, சிறிலங்கா அரசின் ஏவல்களைப் பூர்த்தி செய்ய விரும்பும் பிரித்தானிய அரசின் ஆவல்களையே பிரதிபலிக்கிறது”, என்றார்.

சாந்தனுக்காக வாதாடிய சட்ட வல்லுனர் களுக்குத் தேவையான சில கோப்புக்களை தமிழ் தகவல் மையம் முன்வைத்து உதவியுள்ளது என்பது இங்கே குறிப்பிடத் தக்கது.



## இலங்கைத் தமிழருக்கு 'சேர்' பட்டம்!

லண்டனில் கடமையாற்றும் இலங்கைத் தமிழ் மருத்துவரான கலாநிதி சபாரத்தினம் அருள்குமரன் அவர்களுக்கு மேன்மை தங்கிய எலிஸபெத் மகாராணி மருத்துவத் துறையில் ஆற்றிய சேவைக்காக 'சேர்' பட்டம் வழங்கி கௌரவித்துள்ளார்.

1972இல் இலங்கைப் பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவராகப் பட்டம் பெற்ற பேராசிரியர் அருள்குமரன் யாழ்ப்பாணம் மத்திய கல்லூரி, தெல்லிப்பழை மஹாஜனக் கல்லூரி ஆகிய வற்றின் பழைய மாணவராவார். தற்போது அவர் லண்டன் பல்கலைக் கழகத்தின் மருத்துவத்துறை போதனா வைத்திய சாலையான செயின்ட் ஜோர்ஜஸ் வைத்திய சாலையில் மகப்பேறு மருத்துவப் பிரிவின் தலைவராகவும், பேராசிரியராகவும் கடமையாற்றுகிறார். மகப்பேறு மருத்துவம் தொடர்பாக பல நூல்களையும், கட்டுரைகளையும் எழுதியுள்ளதுடன், மகப்பேறு மருத்துவம் தொடர்பாக வெளிவரும் சஞ்சிகைகள், இதழ்கள் பலவற்றிற்கு பொறுப்பாசிரியராகவும் கடமையாற்றுகிறார்.

'சேர்' இளங்குமரனுக்கு 'மீட்சி'யின் வாழ்த்துக்கள்!

ஒரு வெற்றிகரமான மனிதன் தன் மீது வீசப்படும் கற்களைக் கொண்டு பலமான அத்திவாரயொன்றை அமைப்பவன் ஆவான் என்று கவாமி சிண்மயானந்தாவின் பொன்மொழி தனக்கு மிகவும் பிடித்த பொன்மொழிகளில் ஒன்று என்கிறார் 'சேர்' அருள்குமரன்.

## சிவயோக சுவாமிகள் அன்பரொருவருக்கு எழுதிய திருமுகம்

நீ உடம்பன்று, மனமன்று,  
புத்தியன்று, சித்தமன்று; நீ ஆத்மா.  
ஆத்மா ஒரு நானும் அழியாது.

- இது மகான்களுடைய அனுபவ சித்தாந்தம்

இந்த உண்மை உனது உள்ளத்தில் நன்றாய்ப் பதியக் கடவது.  
ஆனால் நீ கவனிக்க வேண்டியது ஒன்றுண்டு.  
அதாவது தரும் நெறியிற் பிசகாதே.  
எவ்வயிரும் பெருமான் திருமுன்னிலை என்று  
சாதனை செய்.

கடவுள் உள்ளும் புறம்பும் உள்ளவர்.

இப்படிக்கு

அவனே நானே

வைகுந்தவாசன் நினைவலைகளிருந்து....

திருமதி N. வைகுந்தவாசன்



# இடப் பெயர்வுகள் இப்போதைய நிலைமையும், இடர்கள் தீரவும்...



இடி விழுந்தது

மின்னியதுதான்!, முழங்கியதுதான்!- ஆனால் இப்படி இடி வீழ்ந்து விடும் என்று எவரும் எதிர்பார்க்கவில்லை!!

இலங்கை அரசுக்கும் எஸ்ரிரிசுக்கும் இடையில் ஏற்பட்ட போர்நிறுத்த ஒப்பந்தம் முறிந்தபின் அவ்வப்போது இருதரப்பினருக்கும் மத்தியில் நிலவிய முறுகல் நிலையைத் தொடர்ந்து ஏறத்தாழ இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், புலிகளின் பயங்கரவாதத்தை முறியடிப்பதற்கென கோரப்பட்டு இலங்கை அரசினால் வெகு தீவிரமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட இராணுவ நடவடிக்கைகள், ஜனவரி மாதத்தில் மேலும் துரிதமாக முன்னெடுக்கப்பட்டு முல்லைத் தீவின் முள்ளிவாய்க்கால் பிரதேசத்தில் முடிவுற்றது. இந்த இராணுவ நடவடிக்கைகளின் விளைவாக, பல வருடங்களாக புலிகளின் கட்டுப்பாட்டில் இருந்த தமிழ்ப் பிரதேசங்கள் இழக்கப்பட்டன; புலிகளின் ஆயிரக்கணக்கான போராளிகள் வீரமரணம் எய்தினர்; புலிகளின் தலைமைத்துவம் காவு கொள்ளப்பட்டது. பல்லாயிரக்கணக்கான அப்பாவிப் பொதுமக்கள் உயிர்களையும், உடமைகளையும், உற்றாரார் உறவினர்களையும் பறி கொடுத்தனர்; ஆயிரக்கணக்கானோர் அவயவங்களை இழந்தனர்; பல்லாயிரக்கணக்கானோர் இடம் பெயர்ந்து ஏதும் இல்லாதவர்களாக, நிர்க்கதியாக, இலங்கை அரசு அமைத்த முகாம்களில் சொல்லொணாப் பாரிய அவலங்களுக்கு மத்தியில் 'என்று தமது இன்னல்கள் விலகும்' என்ற ஏக்கத்துடனான எதிர் பார்ப்புகளுடன் வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

## இழப்புகள் புதிதல்ல

இந்த உடமைகள், அவயவங்கள், உயிர் இழப்புகள், இடப் பெயர்வுகள் தமிழ் பேசும் பொதுமக்களுக்கு ஒன்றும் புதிய அனுபவமல்ல! இப்பொழுதான் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதுமல்ல! எண்ணிக்கை அளவில் இது மிகப்

பெரியதுதானெனினும், குறைந்த விகிதா சாரங்களில் இவை கடந்த காலங்களிலும் நடந்தேறிக் கொண்டதானிருந்தன!

அவ்வப்போது அரசாட்சி செய்த இலங்கை அரசாங்கங்களின் அனுசரணையுடன், அரசியல் ஆதாயங்களுக்காக சமுதாய விரோதிகளால் காதையர்கள் மூலம் கட்டவிழ்க்கப்பட்ட இனக் கலவரங்களில் தமிழ் மக்கள் தம் உடமை உயிர் இழப்புகளையும், இடப் பெயர்வுகளையும் சந்தித்திருக்கிறார்கள் தான். பின்னர், தமிழ் மக்களின் விடுதலைக்கான ஆயுதப் போராட்டம் வெடித்தபின் இந்த இழப்புகளும் இந்த இடப் பெயர்வுகளும், இலங்கை இராணுவம் தமிழர்கள் மீதும், ஆயுதம் தாங்கிய தமிழர் தரப்பினர் சிங்களவர்கள் தமிழர்கள் முஸ்லீம்கள் ஆகியோர் மீதும், முஸ்லீம் ஊர் காவுறப்படையினர் தமிழர்கள் மீதும் என்று, வெவ்வேறு தரப்பினரால் வெவ்வேறு வடிவங்களில் அவ்வப்போது நடாத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

இலங்கை அரசுக்கும் எஸ்ரிரிசுக்கு மிடையேயான போர் நிறுத்தம் ஏற்பட்ட 2002ம் ஆண்டு காலகட்டம் வரை இந்த இனவிடுதலைப் போரில் உயிர் இழந்தோரின் எண்ணிக்கை ஏறத்தாழ 70,000 என்று குத்துமதிப்பாக கூறப்பட்டு வந்தது. போர் நிறுத்தம் முடிவுற்ற சில வருடங்களின் பின்னர் -- இரு தரப்பினரது இராணுவ நடவடிக்கைகளும் தீவிரம் அடைந்த பின்னர் -- அந்த எண்ணிக்கை ஏறத்தாழ 100,000 ஆக வெளிநாட்டு ஊடகங்களினால் இலங்கையில் நடைபெறும் யுத்தம் சம்பந்தமாக செய்திகளில் குறிப்பிடப்பட்டு வந்தது.

## இப்போதைய நிலைமையும், இடர்களும்

இப்பொழுது, இவ் வருடம் ஜனவரி மாதத்திற்குப் பின்னர் இற்றை வரை மட்டுமே (முன்னர்த் தொகையை உள்ளடக்காது) பொதுமக்கள் இழப்புகள் பற்றிய புள்ளி விபரங்கள் பின்வருமாறு கூறப்படுகின்றன.

உயிர் இழந்தோர் :20,000

## அ. சிவபாதசந்தரம்

அவயவங்களை இழந்தோர்:30,000  
இடம் பெயர்ந்தோர் :300,000  
இதுவும் ஒரு குத்துமதிப்பான குறைந்த தொகையே எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்தப் போரில் எண்ணப்படாமலே, அனாமதேயங்களாக எத்தனை எத்தனை உயிர்கள் தம் இயற்கை முடிவு எட்டுவதற்கு முன்னரே, மனிதர்களால் மனிதர்கள் மீதான மனிதாபிமானமற்ற செயற்பாடுகளால் வன்முறையிலான முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளனர் என்பதன் எண்ணிக்கை என்றுமே முழுதாகத் தெரியாது இருக்கும்!

அரசாங்கத்தினால் 'நலன்புரி நிலையங்கள்' என்று அழைக்கப்படும் முகாம்களில் இருப்பதாகக் கூறப்படுவோரின் எண்ணிக்கைகள் பின்வருமாறு:

வவுனியா: 25 முகாம்கள்; 255,000 பேர்  
யாழ்ப்பாணம்: 12 முகாம்கள்; 11,064 பேர்  
மன்னார்: 3 முகாம்கள்; 845 பேர்  
திருகோணமலை: 2 முகாம்கள்; 6,642 பேர்

இந்த முகாம்களில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்களும் பெண்களுமான சிறார்கள், அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டோர், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், நோயாளிகள், அவயவங்களை இழந்தோர் ஆகியோரும் இருக்கின்றனர்.

ஏறத்தாழ 9,000 சரணடைந்த முன்னாள் போராளிகள் புனர்வாழ்வு நிலையங்களில் தங்க வைக்கப்பட்டுள்ளனர்.

ஒரு காலகட்டத்தில், இலங்கையின் இனக்கலவரங்களால் பாதிக்கப்பட்டு தங்களின் இருப்பிடங்களிலிருந்து வெளியேறிய மலையகத் தமிழரை அப்போது செயலாற்றிய சில தமிழ் அமைப்புகள் கிளிநொச்சி போன்ற பகுதிகளில் அவர்களுக்கு சாதாரண குடியிருப்பு வசதிகளை அமைத்தும் அவர்களை விவசாயங்களில் ஈடுபட வழி சமைத்து மிருந்தனர். பின்னர் அவர்களைத் தொடர்ந்து பல மலையகத் தமிழர்கள் அப்பகுதிகளில் தாங்களாகவே வந்து குடியேறி வாழ்ந்தனர். இந்தச் சமீபத்திய யுத்தத்தில் இடம் பெயர்ந்தோரில் கணிசமான தொகையினர் அந்த அடித்தட்டு மலையகத் தமிழர்களாவர்!

வவுனியாவில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் முகாம்களின் சில பெயர்கள்: அருணாச்சலம், ஆனந்தக்குமாரசாமி, கதிர்காமம், மெனிக்! ஏனோ இலங்கை அரசு, தமிழும் ஒரு உத்தியோக மொழி என்ற சட்டவாக்கத்தை அமுல்படுத்துவதற்கு எடுக்கும் முயற்சிகளை விட, முட்கம்பி வேலிகளால் சுற்றிவர அடைக்கப்பட்டுத் தமிழர்களைத் தடுத்து வைக்கும் முகாம்களுக்கு மட்டும் தமிழ்ப் பெரியவர்களின் பெயர்களைச் சூட்டுவதில் பிரத்தியேக அக்கறை எடுத்திருக்கிறது!

'மெனிக் முகாம்' என்ற பெயரும் தமிழ் வேர் கொண்டதுதான்!- முன்னர் ஒரு காலத்தில் 'மாணிக்கம் சண்முகம்' என்ற தமிழர், ஒரு பெரிய தொழிலதிபர், பல ஏக்கர் நிலங்களை வவுனியாவில் வாங்கியிருந்தார். அது 'மாணிக்கம்' என்பவருக்குச் சொந்தமானதால், அந்நிலப் பரப்பு அவர் பெயராலேயே குறிப்பிடப்பட்டு வந்தது. அத் தமிழ்ப் பெயர்தான், பின்னர் 'மாணிக்' என்று சுருக்கப்பட்டு இப்பொழுது 'மெனிக்' என்று திரிபுபட்டு விட்டது!

இந்த முகாம்களில் உள்ளோரைத் தவிர, யாழிலிருந்தும் வேறு பகுதிகளிலிருந்தும் புலிகளால் விரட்டப்பட்டு இடம் பெயர்ந்த முஸ்லீம்கள் புத்தளத்திலுள்ள முகாம்களில் தங்கியுள்ளனர்.

மேலும், வலிகாமம் வடக்கு பிரதேசம் 1990ம் ஆண்டு உயர் பாதுகாப்பு வலயமாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டதை அடுத்து அங்கு வசித்த பல குடும்பங்கள் இடம் பெயர்ந்து தொடருந்து திணைக்களத்துக்குச் சொந்தமான இடங்களில் தற்காலிகக் கூடாரங்களையும், குடியிருப்புகளையும் அமைத்து வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

எனினும், கடந்த ஜனவரி மாதத்தின் பின்னர் நடந்த மோதல்களின் விளைவாக பாதிக்கப்பட்ட மக்களே, அவர்கள் தங்க வைக்கப்பட்டிருக்கும் முகாம்களில் பாரிய இடர்களை நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த முகாம்களிலுள்ள மக்களின் நிலைமை பற்றி வெவ்வேறு தகவல்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

---அந்த முகாம்களில் மக்கள் மந்தைகள் போல் அடைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்; குடிதண்ணீர் வசதிகளோ அடிப்படை சுகாதார வசதிகளோ மருத்துவ உதவிகளோ அங்கு வழங்கப்படவில்லை; இளைய வயதினர் புனர்வாழ்வு முகாமிற்கு என இராணுவத்தினரால் பிடித்துச் செல்லப்படுகிறார்கள்; அப்படிப் பிடித்துக் கொண்டோர் பற்றிய எந்த ஒரு தகவலும் பெற முடியாது; யுனிசிஎஃப், சிறுவர் பாதுகாப்பு அமைப்பு, மனித உரிமைகள் ஆணையம் ஆகியோருக்கு தடுத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் இளைஞர்களைச் சந்திப்பதற்கு அனுமதி மறுக்கப்படுகிறது; பெண்கள் கற்பழிக்கப்படுகிறார்கள்; போதிய உணவு கிடைப்பதில்லை; வயது முதிர்ந்தவர்கள் பலர் பட்டினிப் பிணியால் உயிரிழந்துள்ளனர்; போதிய நிவாரண உதவிகள் வழங்கப்படவில்லை; மருத்துவ வசதிகள் மிகவும் பிரச்சனையாக இருக்கின்றன; கழிப்பறைகளின் பற்றாக்குறைகள் சுகாதாரக் கேடான நிலைமையை ஏற்படுத்தி நோய்கள் இலகுவாகப் பரவக் காரணமாகி விடுகின்றன; பலர் பாரிய மன அழுத்தங்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர்; இராணுவத்தின் கட்டுப்பாட்டின் கீழுள்ள

தொடர்ச்சி 6ம் பக்கம்...

## இடப் பெயர்வுகள்...

5ம் பக்கத் தொடர்ச்சி



இந்த மக்களை ஒரு சிலர் மாத்திரமே மிகுந்த சிரமத்துக்கிடையில் சந்திக்க முடிகிறது, பெரும்பாலானவர்களுக்கு அனுமதி மறுக்கப்படுகிறது. -- இவை இலங்கை அரசின் மீது வைக்கப்படும் குற்றச் சாட்டுகள்.

இவைகளெல்லாம் வெறும் வாய்வழி வதந்திகள், ஆதாரபூர்வமற்றவை என்றால், அரசுசார்பற்ற அமைப்புகளையும் ஊடகங்களையும் அந்த முகாம் களுக்குச் சென்று உண்மை நிலைமைகளை வெளிப்படுத்த இலங்கை அரசு அனுமதிக்க வேண்டும் என்று கோரப்படுகிறது.

**இலங்கை அரசு தர்ப்பு வாதம்**

இலங்கை அரசு சார்பு தர்ப்பினரால் கூறப்படுவது:-

இந்த முகாம்களில் தங்க வைக்கப்பட்டிருக்கும் மக்களை மீள் குடியேற்றம் செய்வதற்கு வேண்டிய முயற்சிகள் எடுக்கப்படுகின்றன; புலிகளைச் சார்ந்தோர் மீண்டும் வன்முறைகளை முன்னெடுக்காத வண்ணம் அவர்கள் இனம் காணப்பட வேண்டும்; புதைக்கப்பட்டிருக்கும் நிலக்கண்களில் அகற்றப் பட்டு புதிய இருப்பிடங்கள் கட்டப்பட வேண்டும், சீர்குலைந்த உட்கட்டமைப்புகளைச் செப்பனிட வேண்டும்; எல்லரிபுயினரால் பதுக்கப்பட்டுள்ள

ஆயுதங்களைக் கைப்பற்ற வேண்டும்; இப்பொழுது ஒரு மாத காலமே முடிந்திருக்கிறதுதானெனினும் மீள்குடியேற்றங்கள் ஓரளவு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன; இன்னும் ஆறு மாத காலத்தில் பெரும் எண்ணிக்கையிலான அகதிகள் தமது சொந்த இடங்களில் மீளக் குடியமர்த்தப்படுவர்; அது வரையில் தங்க வைக்கப்பட்டிருக்கும் மக்களுக்கான வசதிகள் முடிந்தளவு செய்து கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றன, நாளடைவில் அவை சீர் செய்யப்படும்; சில முகாம்களிலுள்ள மாணவர்களுக்கு தற்போது தற்காலிக பாடசாலைகள் அமைக்கப்பட்டு கற்றல் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன; செஞ்சிலுவைச் சங்கம், காரிட்டாஸ் மற்றும் சில ஐ.நா. மனிதாபப் பணியாளர்கள் முகாம்களில் செயற்படுகிறார்கள்.

மேலும், சில அரசு சார்பற்ற வெளிநாட்டு நிறுவனங்களும் ஊடகங்களும் புலிசார்பு பிரச்சாரங்களும், அரசை வேண்டுகின்ற மோசமாக விமர்சிப்பதாகவும், தவிர்க்க முடியாத நடைபெறும் சில தவறான விடயங்களையும் அதுதான் பரவலாக நடைபெறுகிறது என்று தப்பாக அரசு மீது குற்றஞ்சாட்டி தங்களின் நலனுக்காகவும், அரசியல் ஆதாயங்களுக்காகவும் பூதாகார

மாக்குவதாகவும், அதனால்தான் ஒரு சில அமைப்புகளை மட்டுமே அங்கு சேவையாற்ற விடுவதாகவும் இலங்கை அரசால் கூறப்படுகிறது.

**இடம் பெயர்ந்தோர் இடங்கள் தீர்**

உண்மையிலேயே இலங்கை சுதந்திரம் அடைந்த பின்னர், தமிழ்ச் சமூகத்தினர் அடைந்த பாதிப்புகளே பாரிய அளவில் அதிகம் எனினும், ஜேவிபியின் தோல்வியுற்ற கிளர்ச்சி, இற்றை வரையிலான இராணுவ இழப்புகள் ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கிப் பார்ப்போமானால், சிங்களவர்கள், முஸ்லிம்கள் அடங்கிய இலங்கையின் அனைத்து சமூகத்தினரைச் சேர்ந்தவர்களும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். இது வேண்டியதுதானா, இது தவிர்க்கப்பட்டு இருக்கலாம் அல்லவா என்று மக்கள் நலன் மீது அக்கறை கொண்டோர் ஆதங்கத்துடன் கேட்கப்படும் கேள்விகள்!- கருணையையே போதிக்கும் எந்தச் சமயத்தைச் சேர்ந்தவர்களாலும் இந்த அழிவுகள் பற்றி வெட்கித் தலை குனிய வேண்டும்; இவை மேலும் தொடராத இருக்க முனைய வேண்டும்!

மக்கள் இப்படிப் பல்லாயிரக்கணக்கான தடுப்பு முகாம்களில் வதைபடும் நிலைமைக்கு ஆளாகியிருப்பதற்கு அதிக பொறுப்பை அரசாங்கமே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்; எனினும், அந்த நிலைமையை நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ, தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஏற்படுத்தக் காரணமாக இருந்த அனைத்துத் தமிழ்த் தர்ப்பினரும் தமது தார்மீகப் பொறுப்பையும் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்!

இறந்து போனவர்களுக்கு இனி இன்னல்கள் இல்லை; இருப்போருக்குத்தான் இன்னல்கள் எல்லாமே! -- உண்மையில் இந்த நிலைமையைப் பாக்கும்போது, எப்படி இருந்த தமிழ் இனம் எப்படி ஆகிவிட்டது எனக் குமுறாமல் இருக்க முடியாது! பொதுவாக தமிழ்ப் பிரதேசங்களில் பிச்சைக்காரர்கள் என்று அதிகம் இருக்கமாட்டார்கள். அதுவும் கிராமப்புறங்களில் பிச்சைக்காரர்களைப் பார்ப்பது அபூர்வம்! இடையிடையே சில கோயில்களைக் கூறி அங்கு செல்வதாகச் சொல்லி அரிசியோ, சில பொருட்களோ, சிறு தொகையோ வீடு வந்து கேட்பார்கள்; பிச்சைக்காரர்களைப் பார்ப்பதானால் சில நகரங்களுக்குத்தான் செல்ல வேண்டும். அப்பொழுதும் வெகு குறைந்த எண்ணிக்கையிலேயே தென்

படுவர். ஆனால், இன்றோ, பல்லாயிரக்கணக்கானோர் அகதி முகாம்களில் கையேந்தி வாழும் நிலைமைக்குத் தள்ளப் பட்டு விட்டனர் என்பது மிகவும் வேதனையான விடயமே!

இந்தப் போரினால் பாதிக்கப்பட்டு அவர்கள் வாழ்க்கையிலேயே வேண்டியிராத -- அவர்கள் மீது திணிக்கப்பட்ட விளைவுகளினால் -- பாரிய அவலங்களுடன் தடுப்பு முகாம்களில் வாழ்க்கையை ஒட்டிக் கொண்டிருப்பவர்களின் இடங்கள் விரைவில் தீர் நாம் மானசீகமாகச் செயற்பட வேண்டும். தனிப்பட்ட அரசியல் ஆதாயங்களுக்கும், விரோதங்களுக்கும், பழிதீர்த்தல்களுக்கும், சமூகப் பிரபல்யத்துக்கும், பணம் ஈட்டுவதற்கும். அவர்களை நாம் பகடைக்காய்களாக பயன்படுத்துவது மிகவும் கீழ்த்தரமான மானிட விரோதச் செயல்கள் என்பதை மனதில் நிறுத்தி நாம் செயலாற்ற வேண்டும்.

எது எப்படியிருந்தாலும், ஈற்றில், இந்த இடம்பெயர்ந்தோரின் நிலைமைகளைச் சீர் செய்வதற்கும், அவர்கள் விரைவாகவே தம் இடங்களுக்கு மீள் குடியேற்றம் செய்வதற்கும் இலங்கை அரசாங்கமே வேண்டிய செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும். புலம்பெயர்ந்த தமிழர்களிடம் பணம், பொருட்சேகரிப்புக்காக 'வணங்கா மண்' என்றும், பிரயாணத்தில் 'கப்ரன் அலி' என்ற பெயரிலும் நிவாரண உதவிகளைக் கொண்டு சென்ற கப்பலுக்கு இலங்கை அரசு முதலில் அனுமதி வழங்க மறுத்த நிலையில், எப்படியாவது அப் பொருட்கள் சென்றடைய வேண்டும் என்ற நோக்கம் நிறைவேறுவதற்காக, இலங்கை அரசாங்கத்திடம் கப்பல் சம்பந்தமான ஆவணங்களில் தவறுகள் இருந்தால் மன்னிப்புக் கோரியும், கப்ப



தொடர்ச்சி 12ம் பக்கம்...

கீசு

தமிழ் தகவல் நடுவத்தின் மாதாந்த வெளியீடு.

மீட்சி தமிழ் மக்கள் எங்கு வாழ்ந்தாலும் அவர்களின் அபிவிருத்தி பொருளாதாரம், அரசியல், சமூகம், மனித உரிமை, சுகவாழ்வு ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் தரும். அடக்கு முறைக்கும் ஆதிக்கத்திற்கும் எதிராகக் குரல் கொடுக்கும். தமிழ் பேசும் மக்களின் அனைத்து விடயங்கள் பற்றிய சிந்தனைக்கான களத்தினை வழங்குதலும் கருத்துப் பரிமாறல்களை ஊக்குவிப்பதும் மீட்சியின் நோக்கமாகும்.

இது மாதமொரு முறை வெளிவரும் இலவசப் பத்திரிகை. இதனைத் தபால் மூலம் பெற விரும்புவோர் உங்கள் பெயர் விலாசம் ஆகிய விபரங்களுடன் அதற்காகும் தபாற் செலவை காசோலை மூலமோ அன்றி தபாற்கட்டளை மூலமோ கீழ்க் கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும். காசோலை அல்லது தபாற்கட்டளை "Tamil information centre" என்ற பெயருக்கு எழுதப்பட வேண்டும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி  
Meedchi  
Tamil information centre  
Thulasi, Bridge End Close,  
Kingston, Surrey KT2 6PZ

தபாற்செலவு  
விபரம்  
12 இதழ்கள்  
UK/Europe - £12.00

தேர்ச்சி பெற்ற அனுபவமுள்ள  
வீட்டு வேலை,  
பிள்ளை பராமரிப்பு,  
சமையல் வேலை  
செய்யும் பணியாளர்கள்  
தேவையா?

தொடர்பு கொள்ளவும்

கலா

07791244259



சமூகத்  
தகவல்  
இணைப்பு

கொலிஸ்ட்ரோல்  
(Cholesterol)

சில விபரங்கள்

ஐக்கிய இராச்சியத்தில் வாழும் மக்களில் 3இல் 2 பேருக்கு இரத்தத்தில் 'கொலிஸ்ட்ரோல்' (Cholesterol) எனப்படும் கொழுப்பினி அளவுக்கதிகமாக உள்ள தென கணக்கெடுப்பில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. 'கொலிஸ்ட்ரோல்' எமது ஈரலினால் உற்பத்தியாகப்பட்டு இரத்தத்தில் கலந்துள்ள பொருளாகும். உடலிலுள்ள உறுப்பின் கலன்கள் சரிவர வேலைசெய்வதற்கு இது அவசியமானது. ஆனால் அளவிற்கதிகமான 'கொலிஸ்ட்ரோல்' இருதயநோயை உண்டாக்க வல்லது. இது இரத்தநாளங்களின் உட்பகுதியில் படிவதனால் நாளங்கள் பழுதடைவதோடு அடைபடவும் கூடும். இதனால் மாரடைப்பு நோய் (Heart attack) ஏற்படுகிறது. இங்கு வாழும் மக்களின் 'கொலிஸ்ட்ரோல்' அளவின் சராசரி மதிப்பு 5.7 ஆகும். ஆனால் தற்போதுள்ள பரிந்துரைவின்படி கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு 5 அல்லது அதற்கும் குறைவானதாகவே இருத்தல் வேண்டும். உங்களுக்கு இருதய நோய் தாக்கும் வாய்ப்பு கூடுதலாக உள்ளது எனக் கூறப்பட்டிருந்தால் உங்களது அளவு 4 அல்லது அதற்கும் குறைவானதாக இருத்தல் நலம். கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு கூடுதலாயிருத்தல் இருதயத்திற்குத் தீங்கு விளைக்கும் என நாம் அறிந்திருப்பினும், எமது உணவிலும் உடலிலும் கொலிஸ்ட்ரோல் வகிக்கும் பங்கு என்ன என்பது இன்னும் குழப்பமாக இருக்கிறது. உள்ள ஈரலே பெரும்பான்மையான கொலிஸ்ட்ரோலை உற்பத்தி செய்கிறது. ஆனால் வேறுசில திசுக்களும் (tissues) இதை உற்பத்தி செய்கின்றன. கொலிஸ்ட்ரோலில் இரண்டு வகைகள் உண்டு: HDL (High Density Lipoprotein) பாதுகாப்பானது, LDL (Low Density Lipoprotein) தீங்கு விளைக்கக்கூடியது. இரண்டும் முக்கியமானவை. ஆனால் கூடுதலான LDL அல்லது மொத்த கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு இருதய நோய்க்கான ஆபத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

உங்களது HDL உயர்ந்திருத்தல் நலம் (HDL High).

உங்களது LDL குறைந்திருத்தல் நலம் (LDL Low).

மொத்த கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு 5 க்குக் குறைவாக இருத்தல் நலம்.

LDL கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு 3 க்குக் குறைவாக இருத்தல் நலம்.

HDL கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு 1 க்குக் கூடுதலாக இருத்தல் நலம்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோல் இரத்தத்தில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

1980ஆம் ஆண்டிலிருந்து செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின்படி உண்ணும் உணவில் உள்ள 'சச்சுரேரெட்' (Saturated) கொழுப்பு எனப்படும் ஒரு பூரித செறிவுக் கொழுப்பே இரத்தத்தில் கலந்துள்ள கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவைப் பாதிக்கிறது எனவும் கொலிஸ்ட்ரோல் அடங்கிய உணவைக் குறைப்பதனால் அதிக பலன் கிடைக்கப் போவதில்லையெனவும் கருதப்படுகிறது. அதாவது முட்டை, ஈரல், சிறுநீர்க்காய், இறால் ஆகிய கொலிஸ்ட்ரோல் உள்ள உணவுகளை உண்பதனால் இரத்தத்தில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. 'சச்சுரேரெட்' (Saturated) கொழுப்பு குறைந்த உணவுகளை உண்ணுவதே இரத்தத்

தில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

'சச்சுரேரெட்' (Saturated) கொழுப்பு உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல் அல்லது கட்டுப்படுத்தல் மாத்திரமே இரத்தத்தில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைப்பதற்கு உதவும். 'சச்சுரேரெட்' (Saturated) கொழுப்பு உள்ள உணவுகளாவன

1. பைஸ், பஸ்ரீஸ் (Pies/Pasties)
2. 'சொசேஜஸ்' (Sausages)
3. வெண்ணெய் (Butter), நெய்
4. பன்றிக்கொழுப்பில் (Lard/dripping) தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்.
5. கேக்குகள், விஸ்கோத்துக்கள். (Cakes & Biscuits)
6. கட்டி வெண்ணெய், கிறீம் (Cheese & Cream)

கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு கூடுவதற்குக் உள்ள காரணம்?

UK வாழ் மக்களிடையே கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு கூடுதலாகக் காணப்படுவதற்குக் காரணம் அவர்கள் 'சச்சுரேரெட்' (Saturated) கொழுப்பு உள்ள உணவைக் கூடுதலாக உண்பதனாலாகும்.

சிலர் ஆரோக்கியமான உணவு உண்டாலும் அவர்களுடைய இரத்தத்தில் கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவு கூடுதலாக இருக்கக்கூடும். இதற்கு 'பமிலியல் ஹைப்பர்லிபிடீமியா' (Familial Hyperlipidaemia FH) போன்ற சில மரபு வழி நோய்கள் காரணமாக இருக்கலாம்.

உங்களுக்கு FH நோய் உள்ளது எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றைய அங்கத்தினருக்கும் இந்நோய் இருக்கக்கூடும். அதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ள அவர்களுக்கு உடன் இரத்தப் பரிசோதனை செய்வது அவசியமாகும். ஏனெனில் இவர்களுக்கு இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான மற்றைய அறிகுறிகள் இருப்பதில்லை. உங்களது உறவினர் ஒருவருக்கு FH நோய் உள்ளது என அறிந்தால் உங்களுக்கு இரத்தப் பரிசோதனை அவசியம். FH உள்ளவரின் பிள்ளைகளுக்கு 5வயது ஆனவுடனேயே FH உள்ளதா என்பதை நிச்சயிக்கும் வகையில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்தல் அவசியம். அவர்களுக்கு FH இருக்கிறது எனக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டால், இளவயதிலிருந்தே அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவும்

வளர்ந்த பின் புகைபிடித்தலைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

FH நோய் உணவினால் மாத்திரம் தீர்க்கப்படக்கூடியதொன்று அன்று. ஆரோக்கியமான உணவுடன் கொலிஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கக்கூடிய மருந்து வகைகளை உபயோகிப்பதும் அவசியமாகும்.

கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைப்பதெப்படி?

பெற்றோரிடமிருந்து பெறும் உடல் நலக் குறைவுகள், ஏற்கனவே உள்ள வியாதிகளின் அறிகுறிகள், உங்களது வயது ஆகிய சில விடயங்களை மாற்றுதல் இயலாது. ஆனால் இருதய வியாதி ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் கொலிஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் 'ஸ்டரோலின்' (statin) எனப்படும் மருந்து வகைகளை உபயோகித்தல் வேண்டும்.

ஆனால் உங்களது உடற்பயிற்சியும், உண்ணும் உணவும் உங்களது இரத்தத்தில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வர முடியும்.

உங்களது இரத்தத்தில் கலந்துள்ள கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் கையாளக்கூடிய வழிகள்

1. உடற்பருமன் கூடியதாக இருப்பின் அதைக் குறைக்க முயலுங்கள். இதற்குத் தேவையான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி பற்றிய ஆலோசனைகளைப் பெறுதல்.
2. சச்சுரேரெட் (saturated) கொழுப்பு நிறைந்துள்ள உணவைத் தவிர்ப்பது.
3. ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுங்கள். கீழ்க்கண்டவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. கரையக்கூடிய நார் உள்ள பருப்பு வகைகள், பழம், காய்கறி வகைகள். (whole grain and food high in soluble fibre)

2. எண்ணெய்ச் சத்துக்கூடிய மீன் வகைகளாகிய சமன், மக்கறல், சாடின் (salmon, mackerel, sardines.)

3. ஒலிவ் எண்ணெய், ரப்பீட் எண்ணெய் ஆகியவற்றை அளவோடு உபயோகியுங்கள். (olive oil & rapeseed oil).

4. உங்கள் தலைமுறையில் யாருக்காவது இருதயநோய் இருந்திருந்தால் கொலிஸ்ட்ரோலைக் குறைக்க உதவும் 'ஸ்டரோலின்' (stanols) அல்லது 'ஸ்டீரோலின்' (sterols) கலந்துள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள்.

5. ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு விரைவாக நடவுங்கள் அல்லது சைக்கிள் வண்டி ஓட்டுங்கள். லிஃப்டில் (lift) செல்வதை விடுத்து படிக்கட்டை உபயோகியுங்கள்.

முடிவுரை

இரத்தத்தில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவிற்குப் பல காரணங்கள் இருப்பினும், உடற் பருமனையும், நிறையையும் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும், 'சச்சுரேரெட்' கொழுப்பு உள்ள உணவுகளைக் குறைப்பதன் மூலமும், நித்தமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் இரத்தத்தில் உள்ள கொலிஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். நிறைய மாச்சத்து கொண்ட உணவு, பழங்கள், காய்கறி வகைகள், கொழுப்புக் குறைந்த பாற் பொருட்கள், கொழுப்பற்ற இறைச்சி வகை, மீன், முட்டை, விதை, பருப்பு வகைகள் முதலியவற்றால் ஆன உணவுகளையே பெரும்பாலும் உண்ணுதல் வேண்டும். ★

## சமூகத் தகவல் இணைப்பு

NHS

# கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்

## தடுப்புப் பரிசோதனை

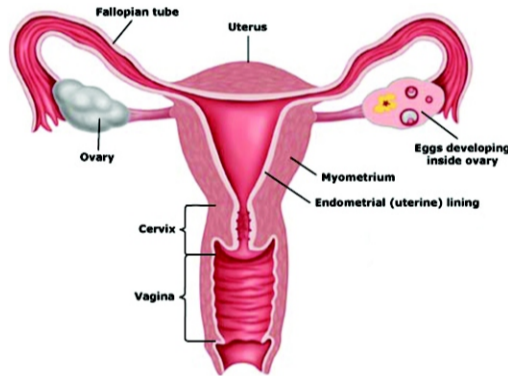
(செர்வைகல் ஸ்கிரீனிங் - Cervical screening)

தேசிய ஆரோக்கிய சேவை (NHS), மாப்பு, கர்ப்பப்பை, குடல் ஆகியவற்றில் ஏற்படக்கூடிய புற்றுநோயை கண்டுபிடிக்கக்கூடிய ஒரு பரிசோதனையை அளிக்கிறது. அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்பதாகவே ஆரம்ப காலத்தில் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிப்பதே இதன் நோக்கமாகும். ஏனெனில் ஆரம்பகால சிகிச்சையே கூடிய பலனளிப்பதாக இருக்கும். இத்தகைய பரிசோதனைகளின் பலனாக புற்றுநோயால் ஏற்பட்ட இறப்புகள் குறைந்துள்ளதாகத் தெரியவந்துள்ளது.

கர்ப்பப்பை பரிசோதனையை பொதுவாக 'சிமியர் ரெஸ்ட்' (smear test) எனக் கூறுவர். இது 'செர்விக்ஸ்' (cervix) எனப்படும் கர்ப்பப்பைக்கழுத்தின் (neck of the womb) ஆரோக்கியத்தைக் கணிப்பிடுவதாகும்.

பரிசோதனைகளில் பத்தில் ஒன்பது பேருக்கு நோய் அற்ற நிலையே காணப்படுகிறது. பத்தில் ஒருவருக்கு பரிசோதனை செய்யப்பட்ட உயிர்க் கலங்களில் (cells) மாற்றம் தெரியலாம். அநேகமான மாற்றங்கள் புற்றுநோயின் அறிகுறியன்று. ஆனால் ஆரம்ப காலத்திலேயே புற்றுநோயெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அதன் வளர்ச்சியைத் தடுக்க இயலும்.

கர்ப்பப்பையில் புற்றுநோயால் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் அநேகமாக 30க்கும் 50திற்கும் இடைப்பட்ட வயதில் உண்டாகிறது. NHS இன் 'செர்வைகல் ஸ்கிரீனிங்' பரிசோதனை 25 வயதிற்கும் 64 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட எல்லாப் பெண்களுக்கும் அளிக்கப் படுகிறது. நீங்கள் 25 வயதிற்கும் 49 வயதிற்கும் இடைப்பட்டவராக



இருப்பின் 3 வருடங்களுக்கு ஒரு முறையும், 50 வயதிற்கும் 64 வயதிற்கும் இடைப்பட்டவராயின் 5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறையும் பரிசோதனைக் கு வரும் படி அழைக்கப்படுவீர்கள்.

'செர்வைகல் ஸ்கிரீனிங்' (அல்லது 'சிமியர் ரெஸ்ட்') உங்களது குடும்ப வைத்தியரின் 'சேர்ஜரி' (Surgery) யிலோ அல்லது ஒரு குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மையத்திலோ நடைபெறும். இப் பரிசோதனையை ஒரு பெண் சேவையாளரே

செய்தல் வேண்டும் எனக் கேட்கும் உரிமை உங்களுக்குண்டு. எனினும் இப் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டியோரில் ஐந்தில் ஒருவர் (22 சத வீதமானோர்) இந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்த முன்வருவதில்லை. 25-35 வயதிற்கு இடைப்பட்டவர்களே மிகக் குறைவாக இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

தற்சமயம் அனேகமானோரது பரிசோதனைகளின் முடிவுகளைப் பெறும் கால வரையறை 6 கிழமைகளாக உள்ளது. ஆனால் அடுத்த வருடத்திலிருந்து இக் காலவரையறையை 2 வாரங்களுக்குக் குறைப்பதற்கு முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றது.

HPV (Human Papillomavirus) type 16 & 14 ஆகிய நச்சுயிர் (virus) 70 சத வீதமான கர்ப்பப்பையில் உண்டாகும் புற்றுநோய்க்குக் காரணமாக உள்ளது. HPV தொற்றியுள்ள ஒருவருடன் ஏற்படும் உடலுறவு காரணமாகவே இது மற்றையோருக்குப் பரவுகிறது. இவ்வாறு பரவுதலை ஆணுறை அல்லது பெண்ணுறை அணிவதனால் குறைக்கமுடியும் ஆனால் தவிர்க்க முடியாது.

ஆராய்ச்சிகளின்படி 30 சதவீதமான பெண்கள் முதன்முதலில் உடலுறவு கொள்ள ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து 2 வருடங்களுக்குள் HPV 'வைரஸ்'னால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோய்கள் உள்ளவர்களில் 99 சதவீதமான வர்களிடம் இந்த HPV 'வைரஸ்' காணக்கூடியதாக உள்ளது.

HPV type 16 or 18 'வைரஸ்' தொற்றி 10 அல்லது 15 வருடங்களில் கர்ப்பப்பையில் உள்ள உயிர்க் கலங்களில் மாற்றங்கள் தெரியலாம். இவை அசாதாரணமான (abnormal) கலங்களிலிருந்து புற்றுநோய்க் கலங்கள் வரையாக வேறுபடுகின்றன. ஒழுங்கான பரிசோதனைகளால் கலங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து கர்ப்பப்பையில் உண்டாகும் புற்றுநோயைக் குறைக்க முடியும். 1974 இல் இருந்து 2004 வரையான காலப் பகுதியில் UK யில் கர்ப்பப்பை பரிசோதனையின் (cervical screening) காரணமாக கர்ப்பப்பை புற்றுநோயினால் இறப்போரின் தொகை கிட்டத்தட்ட 60 சதவீதம்வரை குறைந்துள்ளது.

மேலும் விபரம் தேவைப்பின்  
உங்களது குடும்ப வைத்தியரை அணுகுங்கள்  
அல்லது

[www.cancerscreening.nhs.uk](http://www.cancerscreening.nhs.uk) என்ற இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.

## heatwave PLAN FOR ENGLAND



PROTECTING HEALTH AND  
REDUCING HARM FROM  
EXTREME HEAT AND HEATWAVES

எதிர்வரும்  
கோடைகாலத்தில்  
அதிவேப்பம்  
தாக்கும்  
சாத்தியம்  
உள்ளது!

எதிர்வரும் கோடைநாட்கள் எப்படி இருக்கும் என இப்போதே சரிவரக் கூறமுடியாது. எனினும் இப்போதுள்ள அறிகுறிகளின்படி கடந்த இரு கோடைகளிலும் பார்க்க வெப்பம் அதிகமானதாகவே இருக்கும் என நம்பப்படுகிறது. லண்டனில் பகல்வேளைகளில் வெப்பம் 32°C பாகைக்கும் இரவு நேரங்களில் 18°C பாகைக்கும் கூடியதாகப் போகலாம். கோடை வருமுன்பே அதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்வதற்கு இதுவே நல்ல தருணம் ஆகும்.

இதனால் பாதிப்புறுவோர் யார்?

சாதாரண வெப்ப உயர்வினால் பாதிக்கப்படுவோர், அநேகமாக, முதியோர், விசேடமாக 75 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள், தனிமையாகவோ அல்லது பராமரிப்பு இல்லங்களில் வாழும் முதியோர், உடல் நலம் குறைந்தோர், இருதய நோய், நீரிழிவு, சுவாச நோய், பார்கின்சன் (Parkinson's) நோய், மன நோய், வலம் குன்றியோர், குழந்தைகள், சிறுவர்கள் ஆவர். அதிஉயர் வெப்பம் எல்லோரையும் பாதிக்கும். கடுமையான வெப்பத் தாக்கம் (Heatstroke) மரணத்திற்கும் காரணமாகலாம்.

குளிர்மையாக இருப்பதெப்படி?

வெப்பம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களையும் அதன் காரணமாக சம்பவிக்கக் கூடிய மரணத்தையும் தடுப்பதற்கு உடலைக் குளிர்மையாக வைத்திருத்தல் அவசியம். வெப்ப வேளையில் (காலை 11.00 மணி பி.ப. 3.00 மணி வரை) வெய்யிலில் நடவாதீர்கள். வெளியே செல்லவேண்டியிருந்தால் நிழலில் நடவுங்கள். தொப்பி அல்லது ஒரு துண்டினால் தலையை மூடுங்கள். சூரியன் தடுப்புப் பசை (Sun-screen) பூசிக் கொள்ளுங்கள். கடுமையாக உடலுக்குக் களைப்பேற்படுத்தாதீர்கள். மெல்லிய தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணியுங்கள். நிறையக் குளிர் பானம் அருந்துங்கள். மதுவும் கோப்பியும் ஏற்றவையல்ல. நீர்ச்சத்துள்ள பழம், இலைவகை (salad) உணவுகளை உண்ணுங்கள். குளிரான நீரில் குளியுங்கள் அல்லது உடலைக் கழுவுங்கள். நீரில் நனைத்த துணியினால் அடிக்கடி உடலைத் துடைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய சூழலைக் குளிர்மையாக வைத்திருங்கள்

நீங்கள் வாழும் அறையிலோ அல்லது படுக்கை அறையிலோ ஒரு வெப்பமானியை (thermometer) வைத்திருந்து வெப்பத்தை அடிக்கடி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். முடியுமானால் குளிர்ச்சியான அறையொன்றில் நித்திரை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் தனிமையாக வாழ்பவராக இருந்தால், வெப்பத்தின் தாக்கம் உங்களை வருத்தும் வேளையில் அதுபற்றித் தொடர்பு கொண்டு உதவி பெறக்கூடிய வகையில் ஒரு நண்பரையோ அல்லது உறவினரையோ தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



**சமூகத்  
தகவல்  
இணைப்பு**

**கிங்ஸ்ரன் பேரூராட்சியின்  
கீழ் வாழும்  
45 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்  
சுறுசுறுப்பாக வாழ்வதற்கான திட்டம்  
(Active living for the over 45's living in Kingston)**



இது கிங்ஸ்ரனில் வாழும் 45 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் சுறுசுறுப்பாக வாழ்வதை ஊக்குவிக்கும் திட்டமாகும். ஆராய்ச்சிகளின்படி ஒரு வாரத்தில் மூன்று தடவைகளாவது 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு சராசரி சுறுசுறுப்பான செயலில் ஈடுபடல் வேண்டும் என அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால் கிங்ஸ்ரனில் வாழும் 45 வயதுக் கதிகமானோரில் 17 சதவீதத்திற்குக் குறைவான எண்ணிக்கையினரே இதைச் செய்கின்றனர்.

மக்களின் உடற் சுறுசுறுப்பை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு சுறுசுறுப்பு வாழ்க்கைத் தகவல் திரட்டு ('அக்ரிவ் லிவிங் டைரெக்டரி', (Active living directory) கிங்ஸ்ரனில் உள்ள விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, மற்றும் களியாட்டு மையங்களின் விபரங்களைத் தருகிறது. இதில் தந்திருக்கும் செயல்களில் உங்களுக்கு ஏற்றதொன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதில் பங்குபற்ற முடியும். ஒவ்வொருமுறையும் நீங்கள் உடலுக்குப் பயிற்சியும் செயல்களில் ஈடுபடும்பொழுது அச்செயலை நடாத்துபவர்களினால் உங்களது 'அக்ரிவ் லிவிங் பாஸ்போர்ட்' இல் முத்திரை இடப்படும். இம் முத்திரைகள் உங்களுக்கு ஏதாவது ஒரு பரிசோ அல்லது ஊக்கம் அளிக்கும் பொருட்களையோ வெல்ல உதவும்.

தற்போது 1500க்கும் மேற்பட்டோர் இத்திட்டத்தில் பங்கு கொண்டுள்ளனர். இத்திட்டத்தில் பங்குபற்றியதன் விளைவாக தாம் சுகவாசிகளாகவும், மகிழ்ச்சியுள்ளவர்களாகவும், புது நட்புக்களைப் பெற்றவர்களாகவும் மாறியுள்ளதாகக் கூறியுள்ளனர்.

இப் பயிற்சிகளில் பங்குபெறுவோர் நடப்பது, நீந்துவது, நடனமாடுதல் ஆகிய வற்றிலேயே கூடுதல் ஆர்வம் கொண்டவர்களாக உள்ளனர். இவர்களுக்கு உதவும் வகையில் கிங்ஸ்ரனில் உள்ள நடைபாதைகளின் வரைபடங்களைத் தயாரித்து இலவசமாக விநியோகித்துள்ளோம். 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் 16 வயதிற்குக் குறைந்தவர்களுக்கும் 'கிங்.பிஷர்' (Kingfisher), நியூ மோல்டன் சென்ட்ரல் (New Malden Centre) ஆகிய நீச்சல் குளங்களில் இலவசமாக நீந்துவதற்கு ஒழுங்குகள் செய்துள்ளோம். நடன விரும்பிகளுக்காக எதிர்வரும் பூலை மாதம் தொடக்கம் செப்டெம்பர் மாதம்வரை இலவச நடனப் பயிற்சிகள் நடாத்தவுள்ளோம்.

'அக்ரிவ் லிவிங் டைரெக்டரி' (Active living directory), 'பாஸ்போர்ட்' (Passport), நடைபாதை வரைபடம் (walking map) ஆகியவற்றை Active Kingston Team, Royal Borough of Kingston, Guildhall 2, Kingston on Thames, Surrey, KT1 1EU (Tel: 020 8547 5207) என்ற முகவரியில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த தகவல் திரட்டை (Directory) [www.kingston.gov.uk/active\\_living](http://www.kingston.gov.uk/active_living) என்ற இணைய தளத்திலும் பார்க்கலாம்.

**மேலும் விபரங்களுக்கு  
Grace Shorthouse**

Active Living Project Coordinator, Raleigh House,  
14 Nelson Road, New Malden, Surrey KT3 5EA  
Tel: 020 8942 8256 e-mail [grace@ageconcernkingston.org](mailto:grace@ageconcernkingston.org)  
ஐ அணுகவும்.



(This is a partnership project between RBK, KPCT and Age Concern, Kingston.)



**பல் வைத்தியர்  
தேவையாக உள்ளதா?**



ஐக்கிய இராச்சியத்தின் மற்றைய பாகங்களைப் போலல்லாது கிங்ஸ்ரனில் புது அங்கத்தவர்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு ஆர்வமுடைய NHS பல் வைத்தியர்கள் அநேகர் உள்ளனர். பற்கள், முரசு, வாய் ஆகியவற்றை ஆரோக்கியமானவையாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் நோய் வராமற் தடுப்பதற்கும் ஒழுங்காக பற்பரிசோதனை செய்து கொள்ளல் அவசியமாகும். உங்களுடைய அடுத்த பரிசோதனையைச் செய்துகொள்வதற்கு கீழ்க்காணும் பல் வைத்தியர்களில் ஒருவருடன் தொடர்புகொண்டு அவரைச் சந்திப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும். அது உங்களுக்கு ஒரு அழகான புன்னகையைப் பெற்றுத் தரும்.

**KT1**

**Brightsmile Dental Practice**  
17 Penrhyn Road, Kingston KT1 2BZ,  
Tel : 020 8546 3330

**Oasis Dental Practice**  
Portsmouth Road / Woodbines Avenue,  
Kingston KT1 2LY  
Tel: 020 8549 3252

**Oasis Dental Practice**  
10 Fairfield West, Kingston KT1 2NR,  
Tel : 020 8546 5963

**Sai Dental Practice**  
59 Cambridge Road, Kingston KT1 3NX,  
Tel : 020 8549 2743

**Triangle Dental Practice**  
4 The Triangle,  
Kingston KT1 3RU,  
Tel : 020 8942 7238

**KT2**

**Dr J Carter and Associates,**  
206 Richmond Road, Kingston KT2 5HE,  
Tel : 020 8546 2201

**Ham Dental Practice**  
8 Dukes Avenue, Kingston KT2 5QY  
Tel: 020 8546 0326

**KT3**

**Dr P Silvester & Associates**  
44 Kingston Road, New Malden KT3 3 LX  
Tel : 020 8942 0292

**Dr M Prtichard**  
92 Kingston Road, New Malden KT3 3NB.  
Tel : 020 8942 1086

**Westbury Dental Care**  
75 Kingston Road,  
New Malden KT3 3PB,  
Tel: 020 8942 8943

**Dr R Patel**

328 Kingston Road, New Malden KT3 3RX.  
Tel: 020 8546 4706

**Groves Dental Centre**  
72 Coombe Road, New Malden KT3 4QS,  
Tel : 020 8949 5252

**Drs R and P Buttar**  
309 Malden Road, New Malden KT3 6AH.  
Tel : 020 8942 1465

**KT4**

**Dental Sense**  
378 Malden Road, Worcester Park KT4 7NL.  
Tel : 020 8337 3496

**KT6**

**Drs N and S Douglas**  
Hook Dental Practice,  
71 Hook Road, Surbiton KT6 5AF.  
Tel: 020 8391 4401

**Dr J Sheldon**

Stedham House Dental Practice  
34 Ewell Road, Surbiton KT6 6HX.  
Tel : 020 8399 2376

**Cottage Dental Practice**  
359 Ewell Road, Tolworth KT6 7BZ.  
Tel: 020 8399 1291

**Dr.J.Vasu and Associates**  
Aspire Dental Care,  
387 Ewell Road, Tolworth KT6 7DG.  
Tel : 020 8399 1526

**KT9**

**Mount Road Dental Surgery**  
4a Mount Road, Chessington KT9 1 JG.  
Tel : 020 8397 3344

**Dr.S.Meenadchirajah & Assoc**  
Family Dental Centre,  
115 Gilders Road, Chessington KT9 2AJ.  
Tel : 020 8391 1333

**தற்போதுள்ள கட்டணங்கள் 31.03.2010 வரை**

**Band 1 - £ 16.50**

பரிசோதனை (examination), நோயறிதல் (diagnosis),  
தடுப்புப் பராமரிப்பு (preventative care) ஆகியவை

**Band 2 - £ 45.60**

நிரவுதல் (fillings), பல்லின் அடிப்பாகப் பரிகாரம் (root canal treatment),  
பல் பிடுங்குதல் (extraction) ஆகியவை

**Band 3 - £ 198.00**

பல்முடி போடுதல் (crowns), பொய்ப்பல் கட்டுதல் (dentures),  
நிரந்தர பற்கள் (bridges) ஆகியவை.

16 வயதிற்குக் குறைவான பிள்ளைகள் யாவருக்கும் பரிசோதனையும்  
பரிகாரமும் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

வயதுவந்தோர்களில் சிலருக்கு இக்கட்டணங்களிலிருந்து விலக்கு  
அளிக்கப்படலாம்.

விபரங்களுக்கு **0845 070 4240** என்ற தொ.பே. எண்ணை அழைக்கவும்.



## சமூகத் தகவல் இணைப்பு

ஹில்ல்கிரொஃப்ட் கல்லூரி  
பெண்களுக்கான  
கல்வி அறக்கட்டளையின்  
ஒரு அங்கம்

# சமூகத் தளவாடங்கள்

## (Community Furniture)

உங்களுக்குக் குறைந்த விலையில் வீட்டுத் தளவாடங்கள் தேவையாக உள்ளதா?

உங்களிடம் தேவையற்ற வீட்டுத் தளவாடங்கள் உள்ளனவா?

அப்படியாயின், 'Kingston Community Furniture' உங்கள் தேவையை நிவர்த்தி செய்யும்.

உங்களது தேவையற்ற தளவாடங்களை இலவசமாக அப்புறப் படுத்துவோம். (இதை நகராட்சி மூலம் செய்வதானால் £20/- கட்டணம் அறவிடப்படும்). இதனால் குப்பை மேடுகளில் கொட்டப்படும் வீண் விரயத்தைத் தடுப்பதுடன் குறைந்த வருமானம் உள்ளோர் தமது வீட்டுத் தளவாடங்களைப் பெற உதவுகிறது. எமக்குத் தரும் தளவாடங்கள் சேதம் அற்றதாகவும், சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு (Health and safety) சட்டங்களுக்கு உட்பட்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

கிங்ஸ்டன் வாழ் மக்கள் மிகக்குறைந்த விலையில் கட்டில்கள், இருக்கைகள், உணவு மேசை ஆகியவற்றைப் பெற விரும்பின் எமது களஞ்சிய சாலைக்கு வந்து அவற்றைத் தெரிவுசெய்ய முடியும். உங்கள் வருகையை எமக்கு முன்கூட்டியே அறியத் தாருங்கள்.

இத் திட்டத்தில் நீங்கள் ஒரு தொண்டராகச் (volunteer) சேரலாம். உதாரணமாக எமது வண்டி ஓட்டுனராகவோ அல்லது களஞ்சியச் சாலை உதவுனராகவோ சேவைபுரிய முடியும்.

உங்களது தளவாடங்களைக் கையளிக்கவோ அல்லது எமது களஞ்சியச்சாலையில் உள்ள தளவாடங்களைத் தெரிவு செய்யவோ தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய விபரம்: Kingston Community Furniture on 020 8942 5500.



Community Furniture was set up through a partnership between Kingston Voluntary Action and the Royal Borough of Kingston upon Thames.



இது ஒரு தேசிய பெண்கள் உறைவிட வசதியுள்ள கல்லூரி. ([www.hillcroft.ac.uk](http://www.hillcroft.ac.uk))

ஹில்ல்கிரொஃப்ட் கல்லூரி (Hillcroft College) 19 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் தங்கியிருந்து கல்விகற்கும் வசதியுள்ள ஒரு புத்துணர்ச்சி தரும் கல்லூரி. மாணவர்களுக்கு மேல்மட்ட வயது கிடையாது. இக் கல்லூரி 1920ம் ஆண்டிலிருந்து கல்விமூலம் பெண்கள் தமது வாழ்க்கைப் பாதையை மாற்றியமைக்க உதவிசெய்து வருகிறது. எனவே நீங்கள் புதிதாக ஏதாவது கற்பதற்கோ அல்லது உங்களது ஆற்றலை விருத்தி செய்து கொள்ளவோ விரும்பினால் இக்கல்லூரி உங்களுக்கு உதவமுடியும்.

■ அநுமதி பெறுவதற்குத் தகமைகள் கிடையாது. நீங்கள் அநுமதிபெறும் வரையறைகளுக்கு (eligibility criteria) உட்பட்டவராக இருப்பின் இங்கு நாடாத்தப்படும் ஏதாவது பயிற்சியில் சேர்ந்து கொள்ள முடியும். மேற்கொண்டு ஏதாவது விபரம் தேவைப்படின் கல்லூரியுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

■ தனிப்பட்டோருடைய கல்வித் தேவைக்கு உதவுவதில் விசேட கவனம் செலுத்தப்படும். மாணவர்களுக்கு அளிக்கக்கூடிய பெருமளவிலான ஆதரவில் நாம் பெருமைப்படுகிறோம்.

■ OFSTEAD இனால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையமும் கல்வி வள மையமும் (learning resources centre) உள்ளன.

■ சர்வகலாசாலைக்குத் தயார்செய்து கொள்ள விரும்பும் பெண்களுடைய தன்னம்பிக்கையையும் கற்கை நெறிகளையும் விருத்தி செய்யும் வகையில் புதுமையான இரண்டு பாடத்திட்டங்களை வகுத்துள்ளோம்.

■ சுயமுன்னேற்றம், திறன்விருத்தி, ஆகியவற்றிற்கு உதவும் வகையில் சனி-ஞாயிறு, பாடசாலை விடுமுறை ஆகிய நாட்களில் பயிற்சி வகுப்புக்கள் நடைபெறுகின்றன. இவை வேலைக்குச் செல்ல விரும்புவோர், சுயதொழில் செய்ய விரும்புவோர், சமூகக்கூட்டு முயற்சிகளில் ஈடுபட விரும்புவோர் ஆகியோருக்கு உதவும். அத்துடன் ஆங்கில அறிவை விருத்தி செய்ய விரும்பும் பெண்களுக்காக விசேட ESOL பயிற்சி வகுப்புக்களையும் நாடாத்தி வருகிறோம்.

■ இவ்வகுப்புக்களில் சேர்வதற்குத் தகுதியானோர் தமது கல்விச் செலவு, தங்குமிடச்செலவு ஆகியனவற்றிற்காக உதவித் தொகைக்கு விண்ணப்பித்தல் இயலும்.

■ நாட்டிலுள்ள மற்றைய பயிற்சி நிலையங்கள், சமூகக் குழுக்கள் ஆகியவற்றுடன் கல்வி மற்றும் பயிற்சி சம்பந்தமான தொடர்புகளை இக் கல்லூரி பேணி வருகிறது.

இக் கல்லூரி மரங்கள் நிரம்பிய அழகான 3 ஏக்கர் விஸ்தீரணமான நிலப்பரப்பில் உள்ளது. அமைதியான, ஒதுக்குப்பறமான இச்சூழல் படிப்பதற்கும் நண்பர்களுடன் அளவளாவி மகிழ்வதற்கும் ஏற்ற இடமாக உள்ளது. ஆனால் மத்திய லண்டனுக்குச் சமீபத்திலேயே உள்ளது. 'லண்டன் வாட்டர்லூ' (London Waterloo) புகையிரத நிலையத்திலிருந்து 15 நிமிட நேரத்தில் இவ்விடத்தை அடையலாம்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு:

Tel: 020 8399 2688 or e-mail [enquiry@hillcroft.ac.uk](mailto:enquiry@hillcroft.ac.uk)

Hillcroft College, South Bank, Surbiton KT6 6DF. Registered Charity 312825. Funded by LSC.

**hillcroft**



# பெண்ணே!

## தவித்துத் தனியே நிற்பதனால்

## தடைகள் குறையப் போவதில்லை

**போ**ர் நடைபெறும் போதும், போரின் பின்னான காலத்திலும் போரினால் பாதிப்படையும் சமூகத்தின் அவலமும் துயரமும் சொல்லில் அடங்காத அளவுக்கு அதிகமானவை. போரினால் ஏற்படும் அவலமும் துயரமும் அப்போரினால் பாதிப்படையாத சமூகத்தின் ஒரு பாலாராலேயே - பெண்களாலேயே - பெருமளவில் தாங்கிக்கொள்ளப்படுகின்றன. அதுமட்டுமின்றி போரினால் ஏற்பட்ட அவலங்களையும், துயரங்களையும் கடந்து, சமூகத்தின் வடுக்களையும், காயங்களையும் ஆறச்செய்து அதனை முன்னோக்கி நகர்த்திச் செல்ல வேண்டிய பெரும் சுமையும் பெண்கள் தலையிலேயே சுமத்தப்படுகிறது.

யாழ்ப்பாணத் தீபகற்பத்தில் உள்ள பெண்களின் நிலை பற்றிய உண்மையான தகவல்கள் பெருமளவில் புலம்பெயர் தமிழர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. போரினால் ஏற்பட்ட பொருளாதார நெருக்கடிகளால் ஏற்பட்ட சமூக அமைதியின்மையால் கஷ்டமான நிலையில் வாழ்ந்து கொள்ள பல பெண்கள் நிர்ப்பந்திக் கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இத்தகைய நிலையில் வாழும் பெண்களுக்கு அவர்களுடைய கஷ்டங்களிலிருந்து மீள்வதற்கான நிவாரணங்கள் கிடைக்கச்செய்து, அவர்கள் சாதாரண நடைமுறை வாழ்க்கையை வாழக்கூடிய விதத்தில் உதவக்கூடிய அமைப்புகளின் தேவை மிக அவசியமாகவே உள்ளது. பல கிராமங்களில் நிலவும் வேலையின்மைப் பிரச்சினையால், பல குடும்பங்கள் எவ்வித வருமானமும் இன்றி வாடுகின்றன. வருமானமின்மையால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் சச்சரவுகள் குடும்ப

அமைப்புக்கள் சிதைவடையும் நிலைமையை ஏற்படுத்துகின்றன. இச்சிதைவுகளின் பலாபலனாக ஏற்படும் பாதிப்பு குடும்பத் தலைவியான பெண்ணையும் அவளைச் சார்ந்துள்ள குழந்தைகளையுமே அதிகளவில் கஷ்டத்திற்குள்ளாக்குகின்றது.

இவ்வாறாக வருமானமின்மையாலும் அதன் விளைவாக ஏற்படும் பாதுகாப்பு பின்மையாலும் பல பெண்கள் கஷ்டத்திற்குள்ளாகின்றனர்.

திருமணமான சிறுகாலப்பகுதிக்குள் பல இளம் பெண்கள் கணவர்களால் கைவிடப்பட்ட நிலையும் பல கிராமங்களில் காணப்படுகிறது. திருமணத்தின் போது பெருந்தொகைப் பணம் சீதனமாக பெண்களின் குடும்பங்களில் இருந்து ஆண்களுக்கு கைமாற்றப்படுகிறது.

கைவிடப்பட்ட பின்பு பணத்தையும் இழந்த நிலையில் பல பெண்கள் மிகவும் வறுமையில் வாடுவதுடன் மோசமான மனவிரக்திக்கும் உள்ளாகின்றனர். அவர்கள் தமது கஷ்டங்களிலிருந்து மீளக்கூடிய வகையில்

அவர்களிடம் அனுதாபம் காட்டி அவர்களுக்கு ஆலோசனை கூறி, வழிவகைகளைக் காட்டக்கூடிய அமைப்பு முறைகள் எதுவும் சமூகத்தில் காணப்படுவதில்லை.

போரின் காரணமாக ஏற்பட்ட உயிர், உடமை இழப்புக்களால் ஏற்பட்ட மன விரக்தி, வேலையின்மை, வருமானமின்மை போன்றவற்றால் ஏற்படும் வறுமை, சுயமரியாதை இழப்பு என்பன பல ஆண்களை குடிப்பழக்கத்திற்கும் போதை மருந்துகளுக்கும் அடிமையாக்குகின்றன. இதனால் குடும்பங்களில் ஏற்படும் சர்ச்சைகள் வன்முறையில் முடிவடைகின்றன.

இத்தகைய குடும்ப வன்முறையால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான தும், மன ரீதியானதுமான பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகும் பெண்கள், வறுமையின் கோரப் பிடிக்குள்ளும் சிக்கியபடி, மிகவும் மோசமான துன்பத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

இவ்வாறான கஷ்டங்களுக்குள்ளாகும் பெண்கள் சமூகத்தில் ஆதரவற்று தனித்து நிற்பவர்களாகவும் குடும்பப் பொறுப்பை தாங்கிக் கொண்டிருப்ப

ஆயுதமேந்தப்பட்ட மோதல்கள் காரணமாக பெண்கள் அதிகமான அளவில் பாதிக்கப்படுவது பற்றிய அக்கறையை வெளிப்படுத்துகின்றது. மோதல்களைத் தடுத்தல் அவற்றைத் தீர்த்தல் என்பவற்றில் பெண்கள் வகிக்க வேண்டிய முக்கிய பங்கு பற்றி இப்பிரேரணை வலியுறுத்துவதுடன், சமாதானம், பாதுகாப்பு என்பவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய தீர்மானங்களை முடிவு செய்வதிலும் பெண்கள் அதிக அளவில் பொறுப்பேற்க வேண்டிய தேவைப்பாடு பற்றியும் இப்பிரேரணை எடுத்துரைக்கின்றது.

இலண்டனில் இயங்கிவரும் தமிழ் தகவல் நடுவம், சமூக வளர்ச்சி நடுவம் என்பவற்றின் உதவியுடன் தமிழ் மகளிர் வளர்ச்சி மன்றத்தினால் உருவாக்கப்பட்டு யாழ்ப்பாண தீபகற்பத்தை மையமாகக் கொண்டு இயங்கும் கஸ்தூரி பெண்கள் அபிவிருத்தி அமைப்பு, ஐக்கிய நாடுகள் பாதுகாப்பு சபையின் 1325ஆவது பிரேரணை பரிந்துரைக்கும் பல தீர்மானங்களை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் செயற்படுகிறது.

கணவரால் கைவிடப்பட்ட பெண்கள் சட்டரீதியாக நிவாரணம் பெற உதவுதல், குடும்பத்தினுள் ஏற்படும் வன்முறையால் பாதிப்படையும் பெண்கள் அவற்றிலிருந்து மீண்டு, சுய சார்பு கொண்டவர்களாக உருவாவதற்கு தேவையான வழிமுறைகளைக் கண்டறிவதற்கு ஊக்குவித்தல், ஆண்களால் துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான நிவாரணங்களை சட்டரீதியாகப் பெற்றுக் கொள்ள உதவுதல் என்பவற்றுடன் பெண்கள் சமூகத்தில் தம்பியல்பாக முன்னேறக்கூடிய முறையில் அவர்களுக்கான அறிவுட்டல் நிகழ்வுகள் மற்றும் பயிற்சி நெறிகள் என்பவற்றை நடாத்துதல் போன்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு, போரின் வலியாலும், அதன் விளைவுகளாலும் அல்லப்படும் பெண்களுக்கு ஆதரவு தந்து, அவர்கள் சாதாரண வாழ்க்கை முறையில் சுயகௌரவத்துடன் வாழ்வதற்கு உதவும் அமைப்பாக கஸ்தூரி செயற்படுகிறது.

இவர்களுடன் இணைந்து செயல்பட விரும்பினால் தொடர்புகொள்ள

**Tamil Women Development Forum**  
Tel : 0208 546 1560  
email : twdf.ccd@sangu.org



## இடப் பெயர்வுகள்...

ம் பக்கத் தொடர்ச்சி



லில் சென்றவர்கள் தண்ணீர் இல்லாமல் தவிக்கிறார்கள் என்று மனிதாபமானத்தை வேண்டியும், தமிழக முதல்வர் கருணாநிதியை அணுகி இந்திய அரசை ஈடுபடுத்தியும் ஈற்றில் இலங்கை அரசு அப் பொருட்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் முயற்சியில் வெற்றி கண்ட அணுகுமுறைகளையும் நாம் நினைவு கூரவேண்டும்!

எனவே, இலங்கை அரசாங்கம் இடம் பெயர்ந்து அல்லலுறும் மக்களின் இடங்களைத் துரிதமாகத் தீர்ப்பதற்கான உதவிகளையும், உந்தல்களையும் அழுத்தங்களையும் நாம் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் அந்த உந்தல்களும், அழுத்தங்களும், இலங்கை அரசின் முக்கத்தனத்தை அதிகரித்து, அங்கு வாடும் மக்களைப் பழிவாங்கி, அவர்களது இடங்களை இன்னமும் அதிகரிக்காதிருக்க வேண்டும் என்ற விடயங்களில் அதிக அக்கறையும் கவனமும் செலுத்த வேண்டிய பாரிய கடமை தமிழ்த்தர்ப்பு அரசியல்வாதிகளுக்கும், புலம்பெயர்ந்த தமிழர் அமைப்புகளுக்கும் இருக்கின்றது. அதனை விட்டு, வெவ்வேறு 'கனவுகளில்' நாம் ஈடுபடுவோமானால், அவற்றில் களிப்புறுவோமானால், அவற்றில் இப்பொழுது எமது ஆற்றல்களையும், மூலதனங்களையும் பிரயோகிப்போமானால், அந்த துன்புறும் மக்களுக்கு நாம் செய்யும் பாரிய துரோகம் என்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் இடங்களை நீடிக்கும் இழிவான கைங்கரியங்களையே செய்தவர்களும் ஆவோம்!

அந்த மக்களின் அவலங்கள் தீருவதற்கு, இன்னமும் அதிக அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் அகதி முகாம்களுக்கும், இளைஞர்கள் தடுத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் புனர்வாழ்வு நிலையங்களுக்கும் சென்று பணியாற்ற இலங்கை அரசு அனுமதி அளிக்க வேண்டும்; இன்னமும் தலைமறைவாக இருக்கும் முன்னாள் போராளிகளுக்கு பொது மன்னிப்பு வழங்கப்பட்டு அவர்கள் சமூகத்தில் சாதாரண மனிதர்களாக வாழ வழிகள் அமைக்கப்பட வேண்டும்; இடம்பெயர்ந்தோரின் மீள் குடியேற்றங்களுக்கு வேண்டிய பணத் தொகையையும் பொருட்களையும் அவை சரிவரப் பயன்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளுடன் கையளிக்கமாறு உதவி நாடுகளை நாம் கோர வேண்டும்; இலங்கை அரசாங்கத்தை ஆத்திரமூட்டும் ஆர்ப்பாட்டங்களையும், செயற்பாடுகளையும் விடுத்து புலம்பெயர்ந்த நாடுகளிலுள்ள அரசியல்வாதிகள், அரசியல் கட்சிகள், மனிதநேய அமைப்புகளை அணுகி சர்வதேச மனிதாபிமானச் சட்ட திட்டங்களுக்கு இசைவான வகையில் அகதி முகாம்களை நடாத்தவும், குற்றச்சாட்டுகளை விசாரிக்கவும், இலங்கை அரசாங்கம் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டு

மென்று இலங்கை அரசிற்கு அழுத்தங்கள் கொடுக்கும்படி அமைதியாக ஆனால் காத்திரமாகச் செயலாற்ற வேண்டும். இந்த விடயத்தில் லண்டனிலுள்ள தமிழ் தகவல் நடுவத்தினால் (TIC) இடம் பெயர்ந்தோர் சம்பந்தமாக முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ள, இலங்கை ஜனாதிபதிக்கு அஞ்சல் அட்டைகள் அனுப்புவது, சர்வதேச மனித உரிமைகள் அமைப்புகளுடனான தொடர்புகள் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கு ஆதரவளித்தும், இணைந்தும் பணிகள் புரிய வேண்டும்; முகாம்களில் தங்கியிருக்கும் அப்பாவிப் பொது மக்கள் சுதந்திரமாக இடம் நகர அனுமதியளிக்கப்பட வேண்டுமெனக் கோரி அடிப்படை உரிமை மீறல் மனுவை தாக்கல் செய்துள்ள மாற்றுக் கொள்கைகளுக்கான கேந்திர நிலையத்திற்கு அவ் வழக்கு சம்பந்தமாக ஒத்தாசைகள் வழங்குதல் வேண்டும்; அது போன்று, நீதி கோரி சரியான ஆதாரங்களுடன் முகாம்களில் வாழும் மக்கள் மீதான இராணுவ கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்தவும், அவர்களை உற்றார் உறவினர் சென்று பார்ப்பதற்கும், மனித உரிமைகள் வழக்குகளை தமிழ், சிங்கள, முஸ்லிம் சட்ட நிபுணர்கள் துணை கொண்டு தாக்கல் செய்ய வேண்டும்; இடம் பெயர்ந்தோர் துயர் துடைப்பது சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் சிங்கள மனித உரிமை ஆர்வலர்களுடனும் முற்போக்கு அரசியல்வாதிகளுடனும் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும்.

இடம் பெயர்ந்தோரின் நிலைமைகளைச் சீர்திருத்தி அவர்கள் ஓரளவு திருப்தியான மனிதர்களாக வாழ இலங்கை அரசு துரிதமாக நடவடிக்கைகள் எடுக்காவிட்டால், அது பாதிக்கப்பட்ட மக்களிடையே முறுகல்களையும் முரண்பாடுகளையும் ஏற்படுத்தி அவர்கள் அரசாங்கத்திற்கு எதிராகச் செயல்படுவதற்கே தூய்மை போடும் என்பதை இலங்கை அரசு உணர வேண்டும். அதே போல், அவர்களது நிலைமை மேலும் மோசமாகாது இலங்கையிலிலுள்ள தமிழ் அரசியல் கட்சிகளும், புலம்பெயர்ந்த தமிழ் மக்களது ஊடகங்களும், அமைப்புகளும் பொறுப்புடன் செயற்பட வேண்டும்.

எப்படி அரசாங்கமும் தமிழ்த் தர்ப்பினரும் இந்த இடம் பெயர்ந்தோரின் பிரச்சனையைக் கையாள்கிறார்கள் என்பதுதான் எதிர்காலத்தில் இலங்கையின் அனைத்து இனத்தினருக்கு மிடையேயான புரிந்துணர்வுக்கும் புதிய அணுகுமுறைகளுக்கும் ஒருமைப்பாட்டுக்கும் முன்னுதாரணங்களாக அமையும் என்பதை மக்கள்பால் மானசீகமாகவே அக்கறை கொண்டோர் மனதில் கொள்ள வேண்டும்!

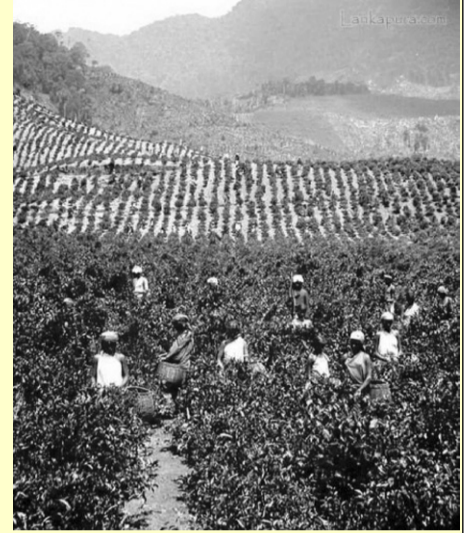
## வேலுப்பிள்ளை கந்தசாமி

தொழிலாளர் உரிமைகளுக்காக உயிர் நீத்த முதல் தியாகி!

சோல்பரி அரசியல் சாசனத்தில் தொழிலாளர்களுக்கான உரிமைகள் வழங்கப்படவில்லை என நடைபெற்ற ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டபோது பொலிசாரின் துப்பாக்கி சூட்டுக்கு இலக்காகி திரு. கந்தசாமி ஜூன் 5, 1947 அன்று உயிர் நீத்தார்.

சோல்பரி அரசியல் அமைப்பில் சிறுபான்மை மக்களுக்கான உரிமைகள் பாதுகாக்கப்படாத அதே விதத்தில் தொழிலாளர்களின் உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்படவில்லை எனக் கூறி அரசாங்க எழுதுவினைஞர் சங்கம் மாபெரும் ஊர்வலம் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்தது. அவ்வூர்வலத்தினைக் கலைப்பதற்கு பொலிசார் துப்பாக்கிப் பிரயோகம் செய்தபோது, திரு. கந்தசாமி துப்பாக்கி குண்டினால் உயிரிழந்தார்.

வட்டுக்கோட்டையை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட கந்தசாமி சுகாதாரத் திணைகளத்தில் எழுதுவினைஞராகக் கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்தார்.



## ஹோர்ட்டென்ஸியா ஐயென்டே (Hortensia Allende) சிலியின் மனித உரிமைகளுக்கான பெண் போராளி



இராணுவ சர்வாதிகாரி அகஸ்டோ பினோச்சேயால் படுகொலை செய்யப்பட்ட சிலி நாட்டின் ஜனாபதிபதி சல்வடோர் ஐயென்டேயின் மனைவியான ஹோர்ட்டென்ஸியா பஸ்ஸி கடந்த ஜூன் 18ம் திகதி தனது 94வது வயதில் காலமானார்.

செல்வந்தக் குடும்பத்தில் பிறந்த ஹோர்ட்டென்ஸியா கணவர் ஜனாதிபதியாகப் பதவி வகித்த போது சிலியின் முதல் பெண்மணியாக அழகும், வசீகரமும் நிரம்பியவராகவும், அரசியலில் அதிகம் ஆர்வம் காட்டாதவராகவும் விளங்கினார். கணவர் இராணுவச் சதியில் கொலை செய்யப்பட்ட பின்பு இரகசியமாக நடைபெற்ற இறுதிச் சடங்கிற்கு இராணுவத்தால் அழைத்துச் செல்லப்பட்ட ஹோர்ட்டென்ஸியாவுக்கு கணவரது உடலை இறுதியாகப் பார்க்க அனுமதி கிடைக்கவில்லை. கணவரது உடல் வைக்கப்பட்டு சீல்வைத்த பெட்டியே அவரது இறுதி மரியாதைக்காகக் காண்பிக்கப்பட்டது. கணவரின் இறப்புக்கான உண்மையான காரணத்தை ஹோர்ட்டென்ஸியா அறிந்து கொள்ள முடியாமலே அவரது உடல் அடக்கம் செய்யப்பட்டது.

கணவரின் மரணத்திற்கு காரணமாக அமைந்த இராணுவ சதியே ஹோர்ட்டென்ஸியாவை சிலி மக்களது அவலங்களின் மீது கவனமடையச் செய்தது. பினோச்சேயின் இராணுவ ஆட்சியின் மனித உரிமை மீறல்களை

எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்கத் தொடங்கிய ஹோர்ட்டென்ஸியா இராணுவக் கொடுங்கோன்மை மீதான எதிர்ப்புணர்வின் மொத்த வடிவமாகவும், அதன் தனிப்பெரும் அடையாளமாகவும் உருவானார்.

ஆசியா (சீனா) கிழக்கு ஐரோப்பா, மேற்கு ஐரோப்பா, லத்தீன் அமெரிக்கா ஆகிய உலகின் பல பாகங்களுக்கும் பயணம் செய்து இராணுவ ஆட்சியின் கீழ் சிலி மக்கள் படும் அவலத்தை எடுத்துரைத்தார். சிலியின் இராணுவம் மேற்கொண்ட மனித உரிமை மீறல்களை உலகம் முழுவதும் அறியச் செய்வதில் அயராது உழைத்தார். அமெரிக்காவிற்குள் நுழைவதற்கு ஹோர்ட்டென்ஸியாவுக்கு பல தடவைகள் அமெரிக்க அரசாங்கத்தினால் அனுமதி மறுக்கப்பட்டது. பல தடவைகள் நீதிமன்றங்களில் போராடி அனுமதி பெறவேண்டியிருந்தது.

1973இல் நடைபெற்ற இராணுவ சதியின் பின்பு நடைபெற்ற கொலைகளுக்குப் பயந்து சிலியை விட்டு தப்பியோடி வெளிநாடுகளில் வாழ்ந்த ஆயிரக்கணக்கான அரசியல் ஆர்வலர்களையும், பொது மக்களையும் ஐயென்டேயின் விதவை மனைவியாக ஒன்றிணைத்து சிலியின் மக்களுக்கான மனித உரிமைப் போராட்டத்தின் மொத்த உருவமாக தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டார்.

ஹோர்ட்டென்ஸியா 1988இல் சிலிக்கு நாடு திரும்பிய பின்னர் நடைபெற்ற சர்வசன வாக்கெடுப்பில் சிலியின் மக்கள் பினோச்சேயின் 30 வருட கொடுங்கோன்மை ஆட்சியை நிராகரித்தனர்.

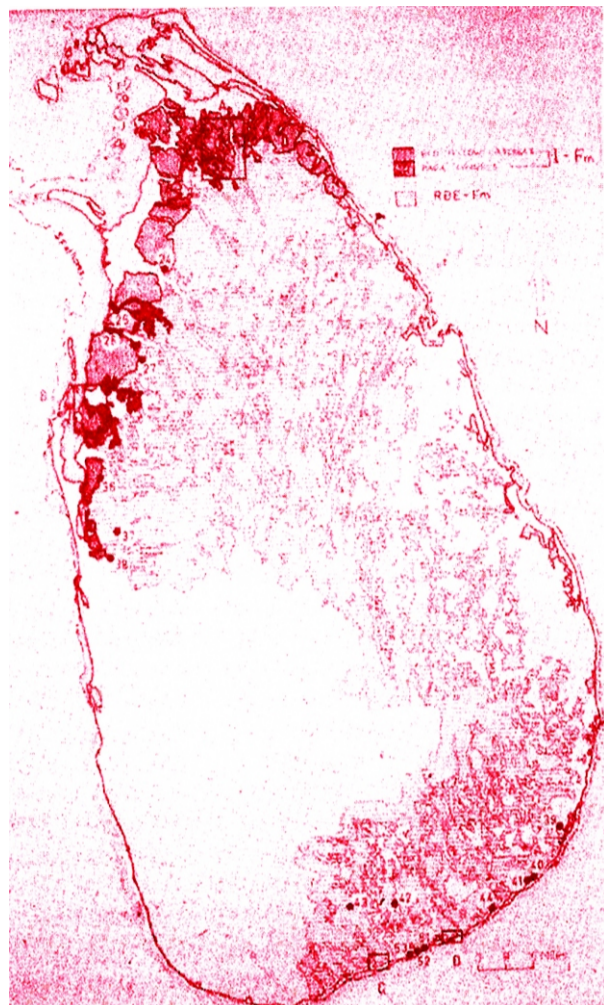
கணவர் ஐயென்டேயின் சிலியின் ஜனநாயகக் கனவை நனவாக்குவதற்கும், சிலி மக்களது மனித உரிமைகளை வென்றெடுப்பதற்கும் அயராது போராடிய ஹோர்ட்டென்ஸியா ஐயென்டேயின் இறுதி ஊர்வலத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கானோர் கலந்து கொண்டு தமது அஞ்சலியைச் செலுத்தினர்.

# THE PEOPLES AND CULTURES OF PREHISTORIC SRI LANKA

DR. SIVA THIAGARAJAH

6

## PEOPLING OF THE INDIAN SUBCONTINENT: THE DRAVIDIANS



IRANAMADU FORMATION OF NORTH-WEST SRI LANKA

### THE DRAVIDIANS

The term Dravidian refer to the peoples of India, Sri Lanka and elsewhere who speak a dialect belonging to the present-day South Indian Family of languages. The term Dravidian was first used by Rev. Robert Caldwell in 1856 as a generic name of the major language family next to Indo-Aryan spoken in the Indian subcontinent (Caldwell, R.: 1856, repr. 1956: 3-6).

This name was an adaptation of the Sanskrit term *Dravida* which was traditionally used to designate the Tamil language and Tamil people in some contexts, and in others to denote the South Indian peoples. Caldwell cited several sources: *Manusmriti*, *Natyasastra*, and *Mahabharata* where the word *Dravida* is used to denote a people; *Kumarilabhata's Tantravarttika* where *Dravida* is used as the name of a language; and *Dravidi* as a Prakrit language belonging to the 'Paisasci' group. He also stated that "by the adoption of this term 'Dravidian', the word 'Tamilian' has been left free to signify that which is distinctively Tamil" (Caldwell, R.: 1956: 6).

The Prakrit forms of the Sanskrit *Dravida* are *Damila* which occurs in Pali literature, and *Demelu* in *Ardhamagadhi*; and the names *Damila*, *Demela*, *Dameda* and *Tamira* occurs in inscriptions and epigraphic records. They are all cognates of the Tamil name 'Tamil', which refers to the Tamil language, Tamil country and Tamil people.

Languages belonging to the Dravidian family are spoken today mainly in South Asia, but migrant groups from this region have taken these languages to almost all the developed countries of the world. What is of interest to the historical linguists is the presence of some of the minor and less developed Dravidian languages in places outside South India; and the presence of related languages outside India.

The Dravidian languages in India are divided into four major groups.

**The Southern Group:** 1. Tamil, 2. Malayalam, 3. Irula, 4. Kurumba, 5. Kodagu, 6. Toda, 7. Kota, 8. Badaga, 9. Kannada, 10. Koraga, 11. Tulu.

**The South-Central Group:** 12. Telugu, 13. Gondi, 14. Konda, 15. Kui, 16. Kuvi, 17. Pengo, 18. Manda.

**The Central Group:** 19. Kolami, 20. Naiki (Chanda), 21. Parji, 22. Naikri, 23. Gadaba-Ollari, 24. Gadaba-Salur, 25. Gadaba-Pottangi.

**The Northern Group:** 26. Kurux, 27. Malto, 28. Koraga.

The four major Dravidian languages are concentrated in South India, each dominant in a separate linguistic state. Telugu has the largest number of speakers, an estimated 75 million; and is the language of Andhra Pradesh. Tamil, which has the oldest literature among the Dravidian languages spoken by about 65 million people is the language of Tamil Nadu. Kannada, the language of the state of Karnataka, has about 50 million speakers. Malayalam, the language of Kerala has an estimated 35 million speakers (Krishnamurthi, B.: 2003).

Of the minor languages, Gondi, Tulu and Kurukh are each spoken by more than a million speakers. Many of the others are spoken by tribal people. It is noteworthy that some of these languages are spoken by tribes in North India, in states like Madhya Pradesh, Orissa, Bihar and West Bengal where Indo-Aryan is currently the dominant language.

The only Dravidian language spoken outside modern India is Brahui. It is spoken by the Brahui people living in Baluchistan, the south west region of Pakistan and the border regions of Afghanistan and Iran with Pakistan. The Pakistani cities of Quetta, Kalat and Sibi which surrounds Mehrgarh, is peopled by Brahuies. At present there are 2.2 million people who speak Brahui. It has been influenced by the Iranian languages, especially Balochi. According to a recent UNESCO report, Brahui is one of the languages facing danger of extinction.

Mehrgarh Culture, belonging to 9000 BP, is the earliest Neolithic archaeological site in South Asia, and the ancient people who still live around there are the Dravidians. Mehrgarh was an early farming village, and its residents lived in mud brick houses, stored their grains in granaries, fashioned tools with local copper ore, and lined their large basket containers with bitumen. This site was discovered in 1974 by the French archaeologist Jean-Francois Jarrige. This culture is believed to be the forerunner to the later Indus Valley Civilization and it has been suggested that Brahui might be a remnant of the language spoken in the Indus Valley.

The distribution of Dravidian languages in North India and Pakistan is of significance for tracing the history of the Dravidian family in the Indian subcontinent. Although in modern times the speakers of the major Dravidian languages are concentrated in peninsular India, as the historical linguist Kamil Zvelebil has pointed out, 'it is however a well-established and well supported hypothesis that Dravidian speakers must have been widespread throughout India, including the north-west region' (Indrapala, K.: 2005:121; Kamil Zvelebil:2003:698).

### THE LINGUISTIC CONNECTION:

#### CONCEPT OF PROTO-ELAMO-DRAVIDIAN

##### ELAM

Historically Elam is known to have occupied the central and southern Zagros mountains of modern Iran along with the adjacent plains of Khuzistan and the Persian Gulf coast. Archaeological excavations conducted during the latter part of the twentieth century indicates that in late prehistory (ca.3000 BCE) Elam, or its strong influence extended farther to the north and east, including a large part of the Iranian plateau (Lamberg-Karlovsky, : 1978: 114-120).

The pattern of Elamite history is a complex interaction of the plains of Khuzistan, which face Mesopotamia, with the Zagros highlands, and both of them with the hinterlands of interior Iran and Baluchistan. Khuzistan, the Persian name for the lowlands of Elam was known as Susiana in classical times. Physically Susiana is an extension of the plains of Mesopotamia from which it is separated by extensive marshes along the lower Tigris river. Susiana is watered by two river systems, the Karkheh and the Karun originating in the Zagros mountains (Fisher, W.B.: 1968).

The alluvial plain where the rivers leave the mountains was for long the heart of Susiana. Here the soil was good, the water supply adequate, and the gravelly nature of the soil allowed adequate drainage. Furthermore, this land was within the 300mm isohyet limit of rainfall, the absolute limit of rain-fed agriculture under Mesopotamian conditions; Susiana receiving 200mm isohyet. Thus, Susiana provided a zone of early transition from dry to irrigation farming (Adams, R.M.: 1962: 110).

On the banks of Shaur river, a tributary of Karkheh rose the city of Susa, one of the earliest cities in human history. For many millennia Susa was the largest and most consistently occupied site in Susiana. During the Elamite period, cultivation seems to have been restricted to those areas where rainfall and simple irrigation

made it possible. Later in Sassanian times, elaborate irrigation systems were developed extending cultivation far out into the plain. For several centuries Susiana was the breadbasket of Iran (Adams, R.M.: 1962: 109-122).

However after the Islamic conquest, a decline in administration began a rapid decline in production that culminated with the disruption of central control. This period was characterised by slave revolts, by encroaching nomads, and by the Mongol invasions. Susa was a thriving city as late as A.D. 1170. Shortly afterward it was abandoned temporarily and was finally destroyed by Tammerlane in the fourteenth century. The irrigation system was abandoned, and Khuzistan became largely deserted. (Fisher, W.B.: 1968).

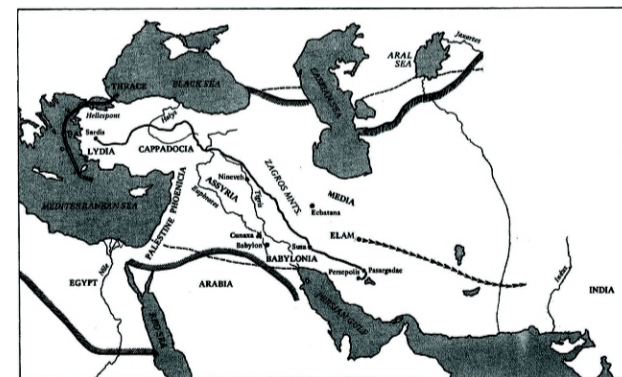
### THE ELAMITE LANGUAGE

Elamite is an extinct language, which was spoken by the ancient Elamites. The language was spoken for thousands of years and was the official language of the Persian Empire from the sixth to the fourth centuries BCE. The last written records in the Elamite language appear about the time of the conquest of Persia by Alexander the Great.

The oldest known Elamite script is known as Proto-Elamite. It is first attested in Susa, the capital of Elam in 2900 BCE. The Proto-Elamite script is similar to the early Sumerian script but carry completely different sounds and meanings. The Proto-Elamo script consists of about 1000 signs and believed to be partly logographic. This script has not yet been deciphered (Vallat, F.: 1986).

The Old Elamite, also known as Linear Elamite is derived from Proto-Elamite, and known to be used between about 2250 and 2220 BCE, although it may have been invented at an earlier date. Old Elamite has only been partially deciphered, mainly by Walther Hinz. This script consisted of about 80 symbols and was written in vertical columns running from top to bottom and left to right (Coulmas, F.: 1996).

The Elamite Cuneiform script was in use for 2,200 years from about 2500 BCE to 331 BCE (until Aramaic totally displaced it), and was adapted from the Akkadian Cuneiform. The Elamite Cuneiform consisted of only about 130 symbols, far fewer than most other cuneiform scripts. This script was first deciphered by Danish Orientalist Neils Ludwig Westergaard in 1844. (Walker, C.B.F.: 1990).



The Elamite migration into India around 9,000 BCE (genetic marker M172) The Elamite migration into India around 9,000 BCE (genetic marker M172), brought with them the Elamo-Dravidian language and a knowledge of agriculture. (Place names not according to time-scale).



The Proto-Elamite script in a tablet from Susa, not yet deciphered. This has a strong resemblance to the Harappan script.

## THE ELAMO-DRAVIDIAN LANGUAGES

The Elamo-Dravidian languages are a hypothesised language family which include the living Dravidian languages of India, and Pakistan, in addition to the extinct Elamite language of ancient Elam, in what is now south-western Iran.

In 1853, Edwin Norris writing about the Elamite inscription at Behistun made numerous comparisons with Tamil, a Dravidian Language (Norris, E.: 1855: 6-7). In 1856, when Caldwell published his Comparative Grammar of Dravidian or South Indian Family of Languages, he incorporated Norris's work, placing it as the first suggested affiliation for Dravidian and discussing the connection at some length (Caldwell, R.: 1856: 43-45; repr. 1974: 65-67).

Over the years several scholars of Elamite studies have noted this connection with the Dravidian. Notable among them were Georg Husing (1901, 1910); Vilhelm Thomsen (1910); Alfredo Trombetti (1913); Ferdinand Bork (1925) and Pedersen (1962:128). Until 1974, the best description of the relationship between Elamite and Dravidian was given by I.M. Diakonoff (1967). After discussing the Elamite language at some length, he presented in six pages all the arguments for a genetic relationship between the two languages, along with a list of seven possible etyma.

It was left to the unstinting efforts of David W. McAlpin, then Assistant Professor of Dravidian Languages and Linguistics at the University of Pennsylvania, to provide the evidence for this historic connection. He coined the term Proto-Elamo-Dravidian to indicate this connection, and presented his preliminary paper "Toward Proto-Elamo-Dravidian" which appeared in the journal Language in 1974. This was followed by "Elamite and Dravidian, Further Evidence of Relationships" which appeared in Current Anthropology in 1975. His definitive work "Proto-Elamo-Dravidian" was published in 1981, in Philadelphia (David McAlpin: 1981).

McAlpin identified several similarities between Elamite and Dravidian. According to McAlpin 32% of the Dravidian and Elamite vocabulary are cognates and possible cognates. Elamite and Dravidian possess similar second person pronouns and parallel case endings. They have identical derivatives, abstract nouns and the same verb stem+tense marker+personal ending structure. The Elamo-Dravidian Hypothesis is based on several other pieces of evidence, notably agriculture developed in the Near East and later spread to the Indus Valley region and then into India; suggesting that Elamo-Dravidian agriculturalists have brought farming from the Near East to the Indus Valley. This was confirmed by genetic studies in recent years (Sengupta, S. et al. 2006).

## THE GENETIC BACKGROUND

The population of South India-Sri Lanka constitutes several genetic groups who have been living there for thousands of years. Although the majority of the South Indians speak the Dravidian languages at present, they do not belong to a single genetic group. This refutes the possibility of a single 'biological Dravidian race' distinct from the non-Dravidians of the Indian Subcontinent.

The genetic groups of South India could be classified according to their Y-Chromosome Haplogroups, each having a specific genetic marker. The main groups are: Haplogroup M2 (genetic marker M130); Haplogroup F (genetic marker M89); Haplogroup H (genetic marker M69); Haplogroup L (genetic marker M20); Haplogroup J2 (genetic marker M172); and Haplogroup R1a (genetic marker M17).

M2 is widespread throughout the Subcontinent except in the North West, where it is rare. It shows peaks in Bangla Desh, Andhra Pradesh, coastal Tamil Nadu and Sri Lanka. Although the tribal people of this genetic group still speak the Munda languages, the majority of this group speak the regional languages where they live. In April 2008, Prof. R.M. Pitchappan of Madurai Kamaraj University and his team identified the genetic marker M130 among 11 members of the family of Mr. Virumandi Andithevar of Jothimanickam village in Madurai, which identified them as the direct descendants of the first coastal migrants from Africa 70,000 years ago. The Indian media gave wide coverage to this finding, and this was reported in the BBC Television in the U.K. (The Hindu: April 04, 2008).

The Upper Paleolithic humans reached the Middle East from Africa around 50,000 BP. They carried a genetic mutation marker, M89- identified as the Middle Eastern marker. The presence of M89 in North Eastern Africa, Middle East and the Levant made geneticists to suggest that Eurasia was settled in a single southern coastal emigration from Africa. M89 Y-Chromosomes are not found in Australia or South-East Asia, but are found in India and Sri Lanka (Spencer Wells: 2003; Karafet, T.M.: 2008).

The Haplogroup H (M69) is found in India and Sri Lanka. They are believed to have migrated to South India and Sri Lanka around 35,000 BP from the middle east like their predecessors. This constitutes a very small group.

The group with the genetic marker M20 defines the first major wave of migration into India from the Middle East 30,000 years ago. It is found at its highest frequency in the populations of the South, who speak the Dravidian languages. In some southern populations M20 reaches a frequency of over 50% of the people tested, while its presence outside India is only sporadic (Spencer Wells: 2003: 166).

Researchers have traced the origins of the Y-Chromosome Haplogroup J2 (genetic marker M172) to the South Eastern Caspian region and the Zagros mountains. From here it had spread all over the Iranian Plateau and with decreasing frequency finally settled in India. The presence of the Haplogroup J2, including its subclades M410 and M241 in Pakistan, Indus region and India, provides an acknowledgement of the proposed spread of Proto-Elamo-Dravidians from South West Persia to India through the Indus region (Quamar, R. et al.: 2002; Sengupta, S. et al.: 2006).

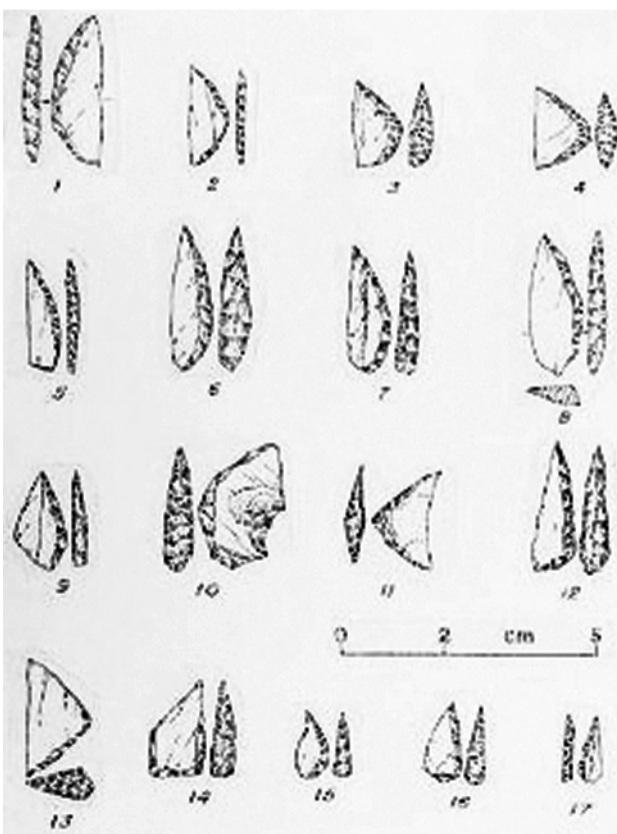
The idea that the genetic marker M172 have been carried into India with the Proto-Elamo-Dravidians groups is supported by the frequency of the presence of M172 among the only remaining Dravidian speaking ethnic group in the Iranian Plateau, Brahui. 28% of Brahui carry the mutation defining M172. In Pakistan M172 accounts for 11.9% of all the Y-Chromosomes samples typed there. The frequency of M172 is higher among the Dravidian castes at 19%, than among the Indo-European speaking castes at 11% (Sengupta, S. et al.: 2006: 202-221).

In South India, about 10% of the population carry the Haplogroup R1a (genetic marker M17), which was brought to India by the Indo-European people who migrated from Central Asia and Iran 3,500 years ago. M17 in India is found at a high frequency in those groups speaking the Indo-European languages. Among the Hindi speaking population of Delhi, 35% of the men have this genetic marker (Spencer Wells: 2003: 167).

Although the majority of Dravidian speakers carry the genetic marker M20 which arrived in India 30,000 years ago, the Proto-Dravidian languages seem to be a later adoption. The current available evidence shows that the progenitors of the Proto-Dravidian languages arrived in India about 10,000 years ago from Mesopotamia in Iran.

It is safe to assume that all the genetic groups who have arrived in South India before Sri Lanka got separated by the sea that is before 5,000 BCE or 7,000 BP would have walked into Sri Lanka as well. Hence, the population of Prehistoric Sri Lanka was not a homogenous group as assumed by the historians of the past. We do not know all the languages they spoke. But surely some must have spoken the Munda languages, and by some the Proto-Dravidian identified as Elu. (Dem-Elu meaning Southern Elu, later named Tamil, is a daughter of this ancient mother language. The Sinhala language is a combination of Elu and Pali. The Prakrits themselves have an Elu substratum. This subject will be dealt with in a later chapter).

## THE ARCHAEOLOGICAL BACKGROUND THE MESOLITHIC AGE



**Microlithic stone tools (26,000 BCE) from the Iramadu formation**

The Mesolithic or 'Middle Stone Age' was a period in the human development of stone age technology in between the

Palaeolithic or Old Stone Age and the Neolithic or New Stone Age. People of this age continued to be hunter-gatherers, and lived in caves near forests where they could hunt game; or lived along the sea shores or riversides where they could catch their fish.

This stage of development is characterised by small stone implements which were used as arrowheads, spearheads, and fine scraping tools called microliths. In Sri Lanka the occurrence of geometric microliths, comprising small flakes of quartz and occasionally chert, less than 4 cms long, fashioned into stylized lunate, triangular and trapezoidal forms (Deraniyagala, S.U.: 2004: 8).

In Europe these geometric microliths were considered to be the hallmark of their Mesolithic people, and they were dated around 12,000 BP. But in Sri Lanka thermo luminescence dating methods have given dates of 31,000 BP for the Batadomba-lena cave tools, and 30,000 BP for the Beli-lena cave tools.

Apart from stone tools, artefacts of bone and antler were prolific from 31,000 BP onwards. Beads of sea-shells, as well as salt found in the caves along with the stone tools at excavations indicate an extensive network of contacts between the coast and inland (ibid: 9).

With regard to the Teris, the river gravels and shore sands on which people lived, nothing organic has survived due to the ravages of weather. Only inorganic materials have survived. Unlike the caves these deposits go back to very much earlier periods. Stone tools and their by-products belonging to the Palaeolithic are discovered here. The microliths obtained from the coastal sands have been dated around 28,000 BP.

In the other parts of the world, as the human stone age technology gradually evolved, the Mesolithic phase gradually passed on to a Neolithic (New Stone Age) phase, then to a Chalcolithic (Bronze Age) phase, before proceeding to the Iron Age. But in Sri Lanka the evidence for the transition from Mesolithic to the Neolithic was never discovered. This "Neolithic Skip" will be taken up for discussion later.

## REFERENCES

1. ROBERT CALDWELL (1856; repr. 1956): A Comparative Grammar of the Dravidian or South-Indian Family of Languages; University of Madras.
2. KRISHNAMURTHI, BADRIRAJU (2003): Dravidian Languages; Cambridge University Press.
3. INDRAPALA, K. (2005): The Evolution of an Ethnic Identity; Sydney.
4. KAMIL ZVELEBIL (2003): Dravidian Languages; New Encyclopaedia Britannica, 22.
5. LAMBERG-KARLOVSKY, C.C. (1978): The Proto-Elamite Settlement at Tepe Yahya; Iran 9.
6. FISHER, W.B. ed. (1968): The Cambridge history of Iran; Vol. I; Cambridge University Press.
7. ADAMS, ROBERT M. (1962): Agriculture and Urban Life in Early South West Iran; Science 136.
8. VALLAT, FRANCOIS (1986): The most ancient scripts of Iran: The current situation; World Archaeology, Vol. 17, No. 3, Feb. 1986.
9. COULMAS, FLORIAN (1996): The Blackwell Encyclopaedia of Writing Systems; Blackwell Publications, Oxford.
10. WALKER, C.B.F. (1990): 'Cuniform', Reading the Past; University of California Press, Berkeley & Los Angeles.
11. DAVID McALPIN (1981): Proto-Elamo-Dravidian: The Evidence and its Implications; American Philosophical society, Philadelphia.
12. SANGAMITRA SENGUPTA et al. (2006): Polarity and Temporality of High Resolution Y-Chromosome distributions in India; American Journal of Human Genetics, 78: 208-221.
13. SPENCER WELLS (2002, repr. 2003): The Journey of Man; Random House, New York.
14. KARAFET et al. (2008): New Binary Polymorphisms Reshape and Increase Resolution of the Human Y-Chromosomal Haplogroup Tree Genome Research: 10.
15. Quamar, R. et al. (2002): Y-Chromosomal DNA Variation in Pakistan; American Journal of Human Genetics, 2002: 1107-1124.
16. DERANIYAGALA, S.U. (2004): Pre-historic basis for the rise of Civilization in Sri Lanka and South India; Chennai

**LUTHERAN WORLD RELIEF GRANT FOR DISPLACED PEOPLE:**

Lutheran World Relief (LWR) announced that it had allocated \$500,000 grant from the Bill & Melinda Gates Foundation to support its emergency response to the humanitarian crisis in Sri Lanka. The grant would be used to meet the most The most urgent priority of providing food and clean water to IDPs in the Vavuniya district of Sri Lanka. It would also assist in developing community kitchens in the camps, which would provide nearly 20,000 people with food for at least 45 days through its local partners- the Federation of Social Development Organization (FOSDO) and Social Economical and Environmental Developers (SEED). LWR's partners will also provide cooking supplies, including pots and utensils, to community kitchens in 10 locations. SEED will supply hygiene packs - containing items such as diapers, soap, towels, and toothbrushes - for 4,000 children.

**HORROR IN SRI LANKA SAYS EX-UN COORDINATOR:**

While current UN humanitarian coordinator John Holmes has commended the Sri Lankan government for how they are running the UN-funded camps where they have detained 300,000 Tamil civilians, his predecessor Jan Egeland had told the Press that we can "safely assume... horrors" in the treatment of "women in Sri Lanka, Tamils," due to the continuing denial of access not only to humanitarian review but also "witnesses."

**INDIA, CHINA TO EXPLORE FOR OIL ALONG SL COAST:**

Petroleum Resources Development Minister A.H.M. Fowzie announced that his government would allow India and China to explore two of the six blocks identified for oil exploration off the island nation's northwest coast. Sri Lanka, which now imports all of its oil and gas, might be able to produce oil within three years if exploration efforts were successful, according to the Minister. The Gulf of Mannar, between the southern tip of India and the west coast of Sri Lanka, has been identified for the first phase of oil exploration, which is likely to begin in August 2007. Minister also said that many countries engaged in the oil trade, including Saudi Arabia and Iran, have been told about opportunities in Sri Lanka and have provided technical assistance and expertise for local oil exploration.

**HEAD OF FORUT DEPORTED:**

Ms **Ranvei Tvetenes** The head of Norwegian NGO, FORUT was deported for her alleged involvement with the LTTE and for indulging in activities inimical to the sovereignty and independence of Sri Lanka. The deportation order came because Ranvei Tvetenes, had ordered the bringing down and removal of the national flag of Sri Lanka that was hoisted by the local staff in the FORUT office premises, to mark the victory in the war with the LTTE by the armed forces on May 20. She had also refused to grant the holiday declared by the President on the occasion.

**SRI LANKAN INTELLIGENCE OFFICERS ARRESTED:**

Seventeen military intelligence officers reported to have been arrested for assisting the LTTE. Two of those arrested include military Majors. No further details were released because of ongoing investigations.

**FIGHT AGAINST CORRUPTION SHOULD BEGIN AT THE TOP SAYS MP:**

MP Wijeyadasa Rajapakshe said Sri Lanka's fight against corruption would have to begin from the very top, bemoaning the lack of political will to arrest bribery and corruption, while a senior lawyer intimated that the country was a failed State as far as the rule of law was concerned. Rajapakshe said the Committee on Public Enterprises issued a report which highlighted several frauds in 16 public sector institutions, sometimes where the private sector too had been involved, but no tangible result had come since the report was released to Parliament in 2007. According to Rajapakshe, for the first five years since 1994, the Bribery Commission had only investigated one case, that of a teacher accepting a bribe comprising a tea set. He said the Commission, even today, could not function independently and was often lethargic in its approach. President's Counsel K. Kanag-Isvaran suggested the country was a failed State as far the rule of law went. "Some say Sri Lanka is a

failed state, I do not know but unfortunately it has come to that stage," he said. Kanag-Isvaran said there should be laws enacted to protect whistle-blowers in the public and private sectors as the law cannot at this stage protect those who expose corrupt practices of powerful politicians and businessmen.

Sri Lanka gets Chinese finance for bunker facility: Sri Lanka is getting a 65 million US dollars loan from China's Exim Bank to build an oil storage facility, with a capacity of 82,000 cubic meters of fuel storage and connecting pipelines in the Southern coastal town of Hambantota. According to information minister Anura Yapa, "The objective of this project is to supply and store marine fuel, aviation fuel and LP gas and provide bunkering services for vessels passing by Sri Lanka.". The facility will come up at a new port being built in Hambantota, also finance by China. The Exim Bank of China is already financing a large proportion of a coal fired plant in Sri Lanka's Western coast, north of Sri Lanka's capital Colombo.

**JAPANESE AID FOR AGRICULTURE IN SRI LANKA:**

Minister of Agricultural Development & Agrarian Services Development, Maithripala Sirisena held bilateral meetings with the Ambassador for Japan in Sri Lanka Kuniyo Takashi recently. The discussions centred on several issues pertaining to inter-cultural and religious activities drawing special attention to development activities in agriculture sector. Minister announced that both countries have agreed to cooperate towards the development of a Sri Lanka aimed at further strengthening the agriculture ties between the two nations and, the Government of Japan has agreed to provide aid to develop agricultural sector in North and East.

**MODERN WAREHOUSE COMPLEXES WITH SPANISH AID:**

Development Minister Dinesh Gunawardena said Spain has agreed to provide a 47 million Euro (7,285 billion rupee) loan to build a modern warehouse complexes mainly for food storage at Hambantota, Dambulla and Galwela, Chief Government Whip, Urban Development and Sacred Area. The long term loan facility has been made available after talks the Minister had with the BBVA Bank of Spain. The Hambantota warehouse complex will have modern storage and chilling facilities for fish as well as fruits and vegetables and will also have an ice plant that could manufacture 1,200 tons of ice for the fishery industry of the area. Minister also said, another facility that would be built in this complex is a vegetable and fruit de-hydration plant allowing any waste. The warehouse complexes are also expected to have facilities to store excess paddy harvest from areas where extensive paddy cultivation takes place.

**TRAVELLERS WARNED OF SRI LANKA TERROR ATTACK RISK:**

The United States issued a warning for its nationals travelling to or in Sri Lanka about the risk of possible terrorist attacks despite the recent defeat of the LTTE. The state department alleged that rebel remnants still posed a threat and could carry out assaults. It also noted that Sri Lanka itself was maintaining a heightened state of security despite claiming it had ended the conflict. The US state department warned its nationals against travelling to the island's northern province and to much of the east where battles took place till mid-May between government forces and the Tigers. About half a dozen foreign nationals of Sri Lankan origin are held in the camps along with nearly 300,000 Tamil civilians who escaped the fighting. The state department also warned US citizens of Sri Lankan origin that they may be subjected to additional scrutiny upon arrival and while in the country. "In some cases, foreigners of Sri Lankan origin may be detained without their embassy being notified," the statement said. "The activities of journalists, researchers, aid workers, and volunteers receive particular attention."

The latest US warning came as Colombo asked other countries, especially western nations, to relax travel advisories which have discouraged tourists to the South Asian island.

**G8 CONCERNED OVER MASS CIVILIAN LOSSES:**

Foreign ministers from the Group of Eight industrialised nations (G8) while welcoming the Sri Lanka's end of war, regretted mass civilian losses and urged the government

to address the humanitarian situation of the displaced civilians and ensure free access to aid groups, urged further progress on national reconciliation. Noting the Sri Lankan government's conduct of the war without witness against Tamil rebels, the G8 nations strongly condemn the undemocratic and authoritarian action by the government of Sri Lanka for its war crimes, crimes against humanity and the ethnic cleansing.

**SRI LANKA CHARGES IMF OF POLITICIZING FINANCIAL AID:**

Sri Lanka had accused the International Monetary Fund of politicizing financial aid for delaying the 1.9 billion dollar bailout it requested for the post-war resettlement and reconciliation process in the country.

Sri Lanka's Minister of Export Development and International Trade, G.L. Peiris told media in Washington, "Never ever has the IMF taken political factors into account. Now, it seems for the first time they are doing that indirectly". The comment came ahead of his meeting with the fund officials in Washington. Peiris said further that "The IMF is now going to be embroiled in controversial political issues as part of the criteria governing their judgment in respect of particular transactions. That is very much our view." Sri Lanka asked the IMF for aid in March in a bid to build the war affected economy in the country. The IMF had delayed the loan due to the pressure from its main shareholder, the United States which along with the Britain and the other Western nations insists on an inquiry into the Sri Lanka government's handling of the final stages of war against Tamil Tigers.

**ASTROLOGER ARRESTED:**

Sri Lankan police announced they have arrested Chandrasiri Bandara, a popular astrologer for publicly predicting President Mahinda Rajapaksa's imminent ouster from office. Police spokesman Ranjith Gunasekera confirmed that the arrest was necessary to investigate the source of his prediction. Bandara has a popular weekly television show and writes a column for a pro-opposition newspaper. Gunasekera says Bandara told an opposition meeting last week the prime minister would become president in September and the opposition leader would become prime minister.

**UN STAFF ARRESTED WHILE UNHCR OFFERS PRAISE TO GOVERNMENT:**

Two UN staff members were disappeared by the Sri Lankan government in Vavuniya. Those disappeared served as drivers for the UN Office of Project Services and UNHCR, the UN's refugee agency. For days, the UN said nothing. After some inquiries, the UN belatedly announced that two staff had been arrested, leading to short articles in the Indian and Canadian press, neither of which included the staff members' names. They are Kandasamy "Saundi" Saundrarajan of UNOPS and N. Charles Raveendran of UNHCR. They are Tamils. Meanwhile UNHCR's country officer for Sri Lanka Amin Awar continued to praise the government and the internment camps in Vavuniya.

**VOCATIONAL TRAINING TO THE NORTHEAST:**

Vocational and Technical Training Minister Piyasena Gamage announced his plans on the developments in the vocational and technical training sector, especially in view of the rehabilitation process taking place following the end of the war against the LTTE. He said, already his ministry has opened technical colleges in Samanthurei and Akkaraiyapattu and hoped to establish new technical training centres in IDP villages. Some courses in Manik Farm, like dress making courses, carpentry, plumber training, motor mechanism and IT courses have already being started. Specially girls like to follow dressmaking courses. Attention need to be paid to the construction sector in the Northern and Eastern Provinces. Prior to that, ministry hopes to train carpenters, plumbers and other artisans in those areas. The main purpose of this program, according to the minister is to provide the youth aptitude training and overcome negative attitudes. There are plans to open the Jaffna Higher Technical College and in the near future. Plans are also afoot to establish new NIBM institutions in Jaffna.

**SRI LANKA TO DISBAND DONOR COMMITTEE:**

Sri Lanka is considering to disband the Sri Lanka's Donor Conference and to form a new committee in order to get aid for

the development activities in the war affected North and East. Informed government sources say that the Donor Committee, which comprised Japan, USA, the European Union, and Norway was formed during the United National Front government regime to provide support for the Sri Lankan peace process. The decision has been taken to disband it, as there is no need of having a Donor Committee now since there is no peace process or a war in Sri Lanka. According to reports, the proposed Committee will comprise India, China and some Middle East countries that are having close links with Sri Lanka.

**END OF GOVERNMENT COMMISSION ON EARTIME ABUSES:**

Sri Lanka has announced that it was ending its special inquiry into conflict-related abuses. The mandate of the Presidential Commission of Inquiry, which was established in 2006 and assigned to investigate 16 incidents of killings enforced disappearances, assassinations and other serious abuses, expired on June 14, 2009 and reportedly was not renewed.

Although the commission's chairman, former Supreme Court chief justice Nissanka Udalgama, said that seven of the 16 cases had been investigated, none of the commission's reports have been released or any other public action taken. Among the cases the commission investigated was the brutal killing of five students in Trincomalee, the summary execution of 17 aid workers in Mutur, and the bomb attack that killed 68 bus passengers in Kebittigollewa.

Human Rights Organisations have expressed concern about the slow pace of the investigations and President Mahinda Rajapaksa's unwillingness to release the investigation reports. The decision to disband the presidential commission also shows that President Rajapaksa has little intention of fulfilling his promise to Secretary-General Ban. It's now up to concerned governments to step in and ensure that justice is done for the victims of abuses in Sri Lanka's long war.

**RAMAYANA TRAIL CONTINUES TO ATTRACT VISITORS FROM INDIA:**

The Ramayana Trail of Sri Lanka revolves round the Ramayana, the great epic of Asia, which has an unshakable hold on the beliefs of a vast multitude of Asia's population. Over 50 sites associated with the Ramayana, are located within Sri Lanka, with around 12 of them being sites with archeological evidence.

A team from the Sri Lanka Tourism Development Authority (SLTDA) and the Sri Lanka Tourism Development Bureau (SLTPB), is handling the promotion and development of the Ramayana sites, and have created interest among local travel agents and hoteliers on the subject. Nearly 30 guides have been trained and a brochure, a DVD, and a travel planner have been published.

**SRI LANKA AND INDIA TO JOINTLY ATTRACT CHINESE TOURISTS:**

For the first time in the history of the Sri Lankan Tourism industry, Sri Lanka and India have decided to launch a joint extensive tourism promotion programme to attract more and more China tourists to Indian sub continent.

Minister of Tourism, Milinda Moragoda and Mc Nirupama Rao, Indian Ambassador in Beijing, had a discussion on this proposal and the Indian Embassy said it would campaign Sri Lanka as a tourist destination and Sri Lankan Tourism will provide special campaign based on "Aubowan Sri Lanka" for developing the destination awareness.

**GOVERNMENT PLANS SURVEY IN THE NORTH TO SOLVE LAND PROBLEMS:**

The government has undertaken a comprehensive and speedy survey of lands in the North to resettle people and sort out problems relating to ownership. Minister of Lands and Land Development Jeevan Kumaratunga told the press that on the advice of President Mahinda Rajapaksa priority will be given to the distribution of agricultural land, among farmers and the promotion of organic farming. The President believed that this would increase economic benefits for the Jaffna farmers by way of lucrative prices for their organic produce, which is easily marketable to health conscious consumers worldwide.



### Significance of Natarajar: The Dancing Shiva

Natarajar, the dancing form of Lord Shiva, is a symbolic synthesis of the most important aspects of Hinduism, and the summary of the central tenets of this Vedic religion. The term 'Natarajar' means 'King of Dancers' (Sanskrit nata = dance; raja = king).

#### The Vital Form & Symbolism:

In a unified and dynamic composition expressing the rhythm and harmony of life, Natarajar is shown with four hands represent the cardinal directions. He is dancing, with his left foot elegantly raised and the right foot on a prostrate figure the personification of illusion and ignorance over whom Shiva triumphs. The upper left hand holds a flame, the lower left hand points down to the dwarf, who is shown holding a cobra. The upper right hand holds an hourglass

## Significance of Natarajar: The Dancing Shiva

drum that stands for the male-female vital principle, the lower shows the gesture of assertion: "Be without fear." Snakes that stand for egotism, are seen uncoiling from his arms, legs, and hair, which is braided and bejeweled. His matted locks are whirling as he dances within an arch of flames representing the endless cycle of birth and death. On his head is a skull, which symbolizes his conquest over death. Goddess Ganga, the epitome of the holy river Ganges, also sits on his hairdo. His third eye is symbolic of his omniscience, insight, and enlightenment. The figure of Natarajar is often shown dancing enclosed in a burning



#### THE NATARAJAR STATUE AT CERN, GENEVA

In 2004, a 2m statue of the dancing Shiva was unveiled at the headquarters of CERN, the European Center for Research in Particle Physics in Geneva. A special plaque next to the Shiva statue explains the significance of the metaphor of Shiva's cosmic dance with quotations from Capra: "Hundreds of years ago, Indian artists created visual images of dancing Shivas in a beautiful series of bronzes. In our time, physicists have used the most advanced technology to portray the patterns of the cosmic dance. The metaphor of the cosmic dance thus unifies ancient mythology, religious art and modern physics."

circle. The burning circle represents the cosmic energy Natraj creates and channels. The whole idol rests on a lotus pedestal, the symbol of the creative forces of the universe.

Brass statues of Natarajar come in many different shapes and sizes, and make an excellent accent piece for any Asian art collection. It is also used as a meditation focal point and an object for you to look at as you contemplate the world's many different energies. Many Hindus value statues of Natarajar because they can be placed on a personal altar and used for prayer and contemplation.

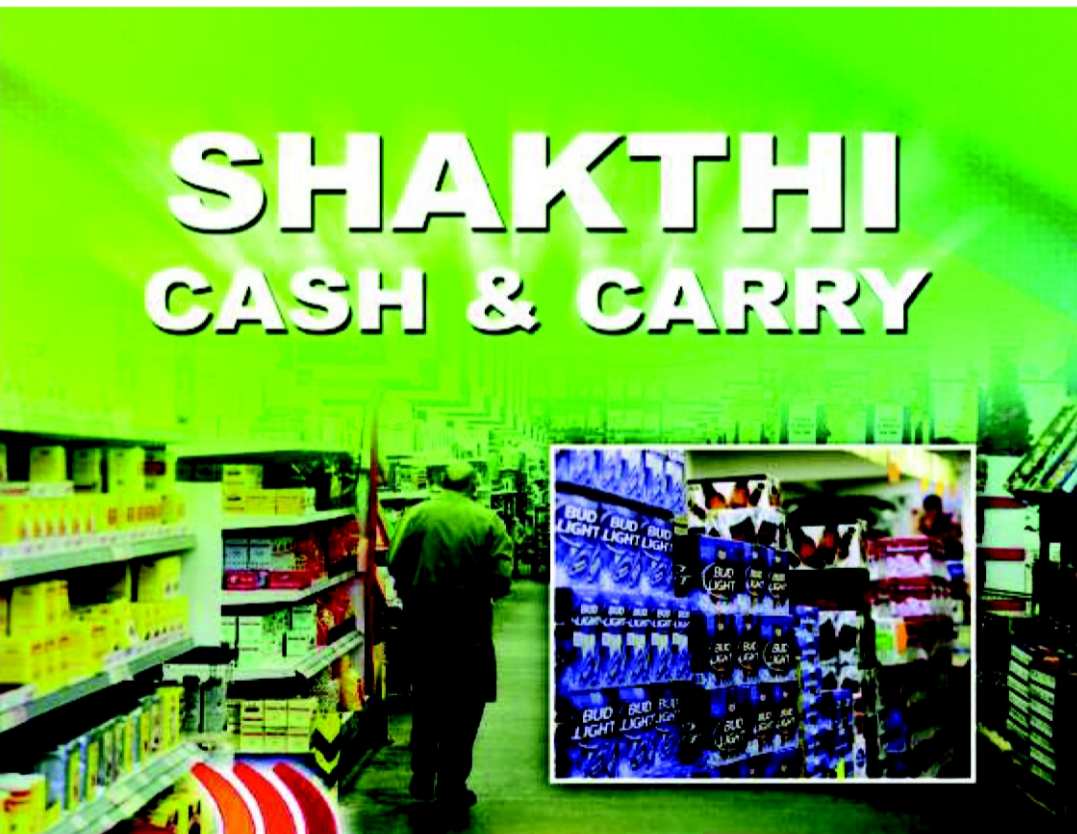
In addition, the statue itself is thought to bring some of the life energy of Natarajar into the person's home.

#### The Significance:

This cosmic dance of Shiva is called 'Anandatandavam,' meaning the Dance of Bliss, and symbolizes the cosmic cycles of creation and destruction, as well as the daily rhythm of birth and death. The dance is a pictorial allegory of the five principle manifestations of eternal energy creation, destruction, preservation, salvation, and illusion. According to Coomerswamy, the dance of Shiva also represents his five activities: 'Shrishti' (creation, evolution); 'Sthiti' (preservation, support); 'Samhara' (destruction, evolution); 'Tirobhava' (illusion); and 'Anugraha' (release, emancipation, grace). The overall temper of the image is paradoxical, uniting the inner tranquillity, and outside activity of Shiva.

#### A Scientific Metaphor:

Dr Fritjof Capra, physicist and systems theorist in his article "The Dance of Shiva: The Hindu View of Matter in the Light of Modern Physics," and later in the *The Tao of Physics* relates Natarajar's dance with modern physics. He says that "every subatomic particle not only performs an energy dance, but also is an energy dance; a pulsating process of creation and destruction...without end...For the modern physicists, then Shiva's dance is the dance of subatomic matter. As in Hindu mythology, it is a continual dance of creation and destruction involving the whole cosmos; the basis of all existence and of all natural phenomena."



**Shakti**

### Shakti Cash & Carry - Croydon

Unit-4, 681 Mitcham Road

Croydon CR0 3YH

Tel : 020 8394 4560

Fax : 020 8394 4565

croydon@ShaktiCashandCarry.co.uk