



ஒக்டோபர் • 2009 தமிழ் தகவல் நடுவத்தின் மாதாந்த வெளியீடு • இதழ் 12

அறிவினான் ஆகுவது உண்டோ பிறிதின்நோய்
தம்நோய்போல் போற்றாக்கடை (குறள்: 315)

மற்றைய உயிர்களுக்கு வந்த துன்பத்தை,
தமக்கு வந்த துன்பம்போலக் கருதி ஒருவர்
காப்பாற்றாவிட்டால், அவர் பெற்றுள்ள
அறிவினால் ஆகும் பயன் ஒன்றுமில்லை.

A person's knowledge is of no use if he does not
feel the pain suffered by others as his own pain
and seek redress for it.



தீட்சி

சமூகத்
தகவல்
இணைப்பு 7



The Peoples and Cultures
of Prehistoric Sri Lanka
PEOPLES OF THE INDIAN SUBCONTINENT
THE INDO-ARYAN CIVILIZATION

13



சூரிச் இல்
சுனந்த தேசப் பிரிய

5

News Track

15

என்று தணியும் இந்த சுதந்திர தாகம்?

இராம K நாதன்



கூடாரங்களையும், சில கிடுகுகளினால் வேய்ந்து அலு
மினிய தடுப்புக்கள் போடப்பட்டுள்ள குடியிருப்புக்
களையும் கொண்டுள்ளன. இவற்றை அடைவதற்கு
வவுனியா-மன்னார் பாதையிலிருந்து விலகி முட்கம்பி
களினால் சுற்றி வளைக்கப்பட்டுள்ள முகாம்களை அண்
மிக்க வேண்டும். இந்த முகாம்களை மறைந்த தமிழர்
தலைவர்களின் பெயர்கொண்டு அடையாளப் படுத்தி
யுள்ளனர். அருணாசலம், இராமநாதன், பொன்னம்பலம்,
கதிரகாமர் எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளன. என்னே சிங்கள
அதிகாரிகளின் குரூர புத்தி! தமிழ் மக்களின் சுதந்திரத்
தைப் பறித்து அவர்களை அடைத்து வைத்திருக்கும்
முகாம்களுக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும் பெயர்கள், தமிழ்
மக்களின் நலனுக்காக அயராது உழைத்த தலைவர்
களின் பெயர்கள்.

முகாம்களின் உள்ளே செல்லுமுன், அங்கே
காவலுக்கு நிற்கின்ற இராணுவ அதிகாரியிடம், எமது
அடையாள அட்டையையும், அநுமதி உத்தரவையும்

காட்டல் வேண்டும். அத்துடன் தொலைபேசி, புகைப்படக்
கருவிகள் யாவற்றையும் கையளித்த பின், ஒரு தேடுதல்
பரிசோதனையும் நடைபெறும். அதன் பின்பே உட்செல்ல
அனுமதிக்கப் படுவீர்கள். இங்கே நான் குறிப்பிடுவது
என்னவெனில் இம் முகாம்களை முழுமையாகவே
இராணுவம் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளதேயே.
அங்கு கடைமையாற்றும் அதிஉயர் அரசாங்க
அதிகாரிகள்கூட (Civil administrators) இந்த இராணுவ
அதிகாரிகளுடன் ஒத்துப்போக வேண்டியுள்ளது. யாரை
அனுமதிப்பது அல்லது தவிர்ப்பது என்பது இந்த இராணுவ
அதிகாரிகளே தீர்மானிக்கிறார்கள். அங்கு சிவில்
நிர்வாகம் சக்தி இல்லாமல் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

நான் தொண்டனாகச் சேர்ந்திருந்த குழு மக்கள்
வாழ்ந்த பகுதிகளுக்கு அநுமதிக்கப்படவில்லை. ஒரு
பிரத்தியேகமாக ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட இடத்திலிருந்தே
எமது சேவைகளை ஆற்ற வேண்டியிருந்தது. மக்கள்

2ம் பக்கம் பார்க்க...

இவர்கள் மீது அன்பு கொள்வோம்



அன்பிலார்க்கு அன்பின்வழி அதுஉயிர்நிலை- அஃதிலார்க்கு
என்புதோல் போர்த்த உடம்பு.(குறள் 80)

பரிமேழலகரில் இருந்து சுஜாதா வரை தேடினாலும் சொல்லப்படும் விளக்கம் ஒன்றுதான். அன்பே உயிர்
நிலையாகும், அன்பில்லாதவர்களுக்கு அது வெறும் என்பினதும் தசையினதும் மீது தோல் போர்த்திய உடம்பு
மட்டுமே என்கிறது.

மேலேயுள்ள தலைப்பைப் பார்த்தவுடன் இதுவும்
அரைத்த மாவையே அரைக்கும் ஒரு கட்டுரையாகவே
நீங்கள் நினைத்தால் அது உங்கள் தவறன்று. ஆனால்
தொடர்ந்து வாசியங்கள் என பணிவுடன் வேண்டுகிறேன்.

இன்று ஈழத்திலுள்ள நிலைமையை நேரில் சென்று
பார்த்தவன் அத்துடன் வன்னி முகாம்களுக்கும் சென்று
வந்தவன் என்ற முறையில் எனது எண்ணங்களை
உங்கள் முன் வைக்கலாமென நினைக்கிறேன்.

அரசியல்வாதிகள் என்ன பேசினாலும், என்ன முடிவு
கள் எடுத்தாலும், ஈழத்தில் தமிழர்கள் எனப்படுபவர்கள்
இனிச் சுதந்திரமாக, உரிமையுடன், சரிசமமான குடி
மக்களாக வாழ முடியாது என்பதே யதார்த்தம். இது
எனது தாழ்மையான கருத்தாகும். உலக வல்லரசு நாடு
களின் அபிப்பிராயங்களுக்குச் சிறிதும் மதிப்பளிக்காத,
உலகளாவிய அங்கீகாரம் பெற்ற சர்வதேச நிறுவனங்
களை உதாசீனம் செய்துள்ள, சிங்கள மேலாதிக்கத்தை
வெளிப்படையாகவே ஊக்குவிக்கும் ஒரு அரசும், பெரும்
பான்மை மக்களின் ஆதரவைப் பெற்றுள்ள அதன் தலை
வரும், தமிழ் மக்களுக்கு விமோசனம் அளிப்பர் என்பது
வெறும் பகற்கனவாகவே முடியும்.

சமீபத்தில் நான் வவுனியா சென்றிருந்தேன். அங்கி
ருந்த நண்பரொருவரின் உதவியுடன் அரச சார்பற்ற ஒரு
நிறுவனத்தின் தொண்டனாக அவர்களுடன் சேர்ந்து சில
தடுப்பு முகாம்களுக்குச் சென்றிருந்தேன். அந்த அநுப
வத்தை முதலில் விவரிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

வவுனியாவில் இருந்து மன்னார் செல்லும் பாதையில்
சுமார் 10 கி.மீ. தொலைவில் பாதையின் இரு மருங்கும்
இந்த முகாம்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. சிறிய கூடாரங்
களைக் கொண்டு வரிசை வரிசையாக கண்ணுக்கெட்டிய
தூரம்வரை அமைக்கப்பட்டிருக்கும் முகாம்களை தூரத்
திலிருந்தே காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. சில முகாம்கள்
வெள்ளைநிற கூடாரங்களையும், சில நீல நிறக்

என்று தணியும்...

1ம் பக்கம் தொடர்ச்சி...



எமது சேவைகளைப் பெறுவதற்காக எம்மிடம் வந்து அவற்றைப் பெற்றுக் கொண்டனர். அவர்களுடன் சாதாரணமாக உரையாடுவது கூட இயலாமல் இருந்தது. இதற்குக் காரணம், எமது குழுவினருடன் சம்பந்தப்படாத வேறு சிலரும் அவ்விடத்தில் நடமாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். இந்த அநாமதேயப் பேர்வழிகள், நாம் என்ன செய்கிறோம், என்ன பேசுகிறோம் என்பதை அவதானிப்பதற்காகவே அங்கு நடமாடிக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பது எமக்கு விளங்கியது. இப் பேர்வழிகளின் பிரச்சனத்தால் அப்பாவி மக்களும் தமது எண்ணங்களை எம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ளத் தயங்கினர். எனது சில கேள்விகளுக்குப் பதில் ஒரு புன்சிரிப்போ அல்லது மௌனமோ தான் பதிலாகக் கிடைத்தது.

இந்த முகாம்களில் நான் சென்றிருந்த வேளையில் இருந்த நிலைமை, ஆரம்பத்தில் இருந்ததைவிட முன்னேற்றமடைந்திருப்பதாக சக தொண்டர்கள் கூறினர். ஆரம்பத்தில் குடிப்பதற்குத் தண்ணீருக்குக் கூட தட்டுப் பாடு நிலவிய நிலையே இருந்தது. தொடக்கத்தில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை சக தொண்டர் ஒருவர் கூறினார். வயிற்றுப்போக்கு உள்ள ஒருவர் கழுவுவதற்கும் தண்ணீரில்லாமல், மாற்றுவதற்கும் உடுப்பில்லாமல், நாற்ற மடிக்கும் நிலையில் வருந்திய காட்சியை உதாரணமாகச் சென்னார். தற்போது மலசல கூடங்களும், தண்ணீர் வசதியும் செய்து கொடுக்கப்பட்டுள்ள போதிலும், ஆண் பெண் அனைவரும் திறந்த வெளியிலே குளிப்பதுவும் கழுவுவதுமாக வாழவேண்டியுள்ளது. வயது பேதமற்று ஆண் பெண் இருபாலாரும் ஒரு குறுகிய இடத்தில் வாழ்க்கையை நடாத்த வேண்டியுள்ளது. ஒரு கூடாரத்தின் அருகாமையில் நான் செல்ல நேர்ந்தபோது குனிந்து உள்ளே பார்த்தேன். 6 அடி நீளம், 6 அடி அகலம், 6 அடி உயரமே உள்ள அக் கூடாரத்தினுள்ளே 4 பெரியவர்களும், 3 குழந்தைகளும் உட்கார்ந்திருந்தனர். கூடாரத்திற்கு வெளியில் ஒரு அடுப்பில் ஏதோ வெந்து கொண்டிருந்தது.

சில முகாம்களில் கூடுதலாகச் சில வசதிகள் செய்து கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. சிறு கடைகள், சிறு குடிநீர்ச் சாலைகள், வங்கிகள், உணவுப்பொருட்களை விற்பனை செய்யும் 'சதோச' எனப்படும் கூட்டுறவுச்சாலை ஆகியவற்றைக் காண முடிந்தது. எந்த அடிப்படையில் இவை சில முகாம்களில் மாத்திரம் ஏற்படுத்தப் பட்டிருந்தன என்பது விளங்கவில்லை. ஆனால் இந்த வியாபாரிகள் யாவரும் வெளியிலிருந்து வந்தவர்கள் என்பது விளங்கியது. கையில் பணம் வைத்திருப்பவர்கள் தமக்குத் தேவை யான பொருட்களை இக் கடைகளிலிருந்து பெற்றுக் கொண்டனர். பணமற்றோர் முகாம்களில் இலவசமாக விநியோகிக்கப்படும் பொருட்களிலேயே தங்கி உள்ளனர்.

தொடக்கத்தில் வேறுவழியின்றி பலர் தம் நகைகளை குறைவிலைக்கு விற்று தம் தேவைகளை பூர்த்தி செய்துகொண்டனர். பின் வங்கிகள் வந்தபின் தமது நகைகளை அடகுவைத்துப் பணம் பெற்றுக் கொண்டனர். சிலர் பாதுகாப்பிற்காக தமது நகைகளைக் குறைந்த விலைக்கு அடைவு வைத்துள்ளனர்.

மேலே குறிப்பிட்ட விபரங்கள் நான் நேரில் பார்த்தவையும் கேட்டவையும் ஆகும். அத்துடன் நான் ி.

வேறு அரச சார்பற்ற நிறுவனத் தொண்டர்களுடன் பேசும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அவர்கள் இந்த முகாம்களினால் ஏற்பட்ட மனவடுக்கள் மாறுவதற்கு பல ஆண்டுகள் ஆகும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தினார்கள். சமூகக் கட்டுக் கோப்புக்கள் எல்லாம் களையப்பட்டு, தன்மானம், பெருமை, மனிதாபிமானம், பொதுநலச் சிந்தனை எல்லாம் இழந்தவர்களாக, தன்னைப்பற்றி மாத்திரம் கவலைப்படும் ஒரு சுயநலவாதம் நிறைந்த, பிறரிடம் கையேந்துவதற்கு வெட்கப் படாத ஒரு கணிசமான மக்கள் தொகை உருவாகி வருகின்ற நிலைமையை எடுத்துச் சொன்னார்கள். அனேகம் பேர் மனநோய்க்கு ஆளாகியுள்ளதாகவும் திடீரென எழும்பும் சத்தங்களும், அடிக்கடி மேலே பறந்து செல்லும் விமான ஊர்திகளின்

சத்தங்களும் சிறுவர்களை வீறிட்டழுத வண்ணம் பெரியவர்களிடம் முடங்க வைக்கின்றன. அத்துடன் சிறு கூடாரங்களில் இளம் பெற்றோருடன் வாழும் சிறுவர்கள் பெற்றோரின் தாம்பத்ய உறவுகளையும் பிணக்குகளையும் தம் கண்களால் காணும் நிலைமைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

இவ்வகதிகளிடையே வாழ்ந்த போராளிகள் பலர் மக்களாலேயே காட்டிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளனர். இதற்குக் காரணம் போராளியின் மீதான தனிப்பட்ட கோபம், இயக்கத்தின் மீதான கோபம், அல்லது பணத்தினால் தூண்டப்படல் என்று பல காரணங்களைக் கூறினர். ஆனால் இவ் அகதிகளிடையே அரசாங்க மற்றும் அரசாங்க ஆதரவுக் குழு ஒற்றர்கள், 'றோ' அங்கத்தவர்கள் ஆகியோர் வாழ்கிறார்கள் என்பதற்குப் போதிய ஆதரங்கள் உள்ளதாகக் கூறினர். அகதி மக்களிடையே போராளிகளுக்கு ஆதரவான கருத்துடையோரும், கணிசமான அளவு எதிர்க் கருத்துடையோரும் இருப்பதாக நம்புகின்றனர்.

வன்னி நிலப்பரப்பு இன்று முழுமையாக இராணுவத்தின் கைகளில் உள்ளது. இராணுவத்தின் அநுமதியின்றி அங்கு ஒரு துரும்புகூட அசைய முடியாது. (நான் அங்கே செல்லாததினால் யாழ்ப்பாணத்தின் நிலை குறித்து எனக்குக் கூறமுடியாமல் உள்ளது.) வவுனியா ஒரு தமிழ்ப் பிரதேசம் என்ற தகுதியை சிறிது சிறிதாக இழந்து வருகின்றது. தாம் கைப்பற்றிய பிரதேசங்களில் இராணுவம் 10 மைல்களுக்கு ஒன்றாக சிறு முகாம்களை நிறுவப் போவதாக செய்தி வெளியாகியிருந்தது. இதற்காகவே இன்னும் 50,000 வீரர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளப் போவதாக அறிவித்துள்ளது.

கற்பனை பண்ணிப் பாருங்கள்! 10 மைல்களுக்கு ஒன்றாகச் சிறு முகாம்கள். அவற்றை அண்டி சிங்கள வீரர்களின் குடும்பத்தைச் சார்ந்த உறவினர்கள் குடியிருக்கும் சிங்களக் கிராமங்கள். அவர்களின் வணக்கத்திற்காக சிறு பெளத்த கோயில்கள். காலப் போக்கில் இவை விரிவடைந்து அருகிலுள்ள தமிழ்க் கிராமங்களை ஆக்கிரமித்தல். இவற்றிற்கு அரசாங்கமும் நீதிமன்றங்களும் துணைபோதல். (உதா: ISGA, P-TOMS, இணைந்த வட-கிழக்கு மாகாணங்கள், இவற்றை நினைவு கூருங்கள்) இவை கற்பனையல்ல. இவை கிழக்கு மாகாணத்தில் நடைபெறும் சம்பவங்களாகும். இவற்றைத் தடுப்பதற்கு இன்றைய காலகட்டத்தில் எந்தச் சக்தியாலும் முடியாது. அவை அரசாங்கத்துடன்



சேர்ந்து பணியாற்றும் கட்சிகளாயிருந்தாலென்ன, தமிழ்த் தேசிய ஆதரவுக் கட்சிகளாக விருந்தாலென்ன, அல்லது புலம்பெயர் வாழ் தமிழ் மக்களின் கட்சியாக விருந்தாலென்ன. அரசாங்கத்தின் முழுச் சக்தியும், சட்டங்களும் கடந்த காலங்களில் நடந்ததே போன்று தொடர்ந்தும் தமிழ் மக்களின் சுதந்திர தாகத்தை நசுக்கவே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. சமஷ்டி, தனியாட்சி, சுயாட்சி, சுயநிர்ணய உரிமை என்பதெல்லாம் கானல் நீர். கடந்த 30 ஆண்டுகால ஆயுதப் போராட்டத்தினால் பெற முடியாமற் போனதை எதிர் காலத்தில் சாத்வீகப் போராட்டத்தினாலோ, நாடு கடந்த அரசுகளினாலோ பெற முடிந்துவிடப் போவதில்லை. ஏனெனில் இவற்றைக் கொடுப்பதற்கு சிங்கள சமூகம் அநுமதி கொடுக்காது. பெரும்பான்மைச் சமூகத்தின் ஆதரவற்ற ஒரு சில சிங்களத் தலைவர்களைத் தவிர பெரும்பான்மைச் சிங்களக் கட்சிகள் எவையுமே சிறுபான்மை மக்களின் உரிமைகள் அளிக்கப்படவேண்டும் என்று வெளிப்படையாகக் கூறியதில்லை. மாறாக சிறுபான்மையினருக்கு எவ்விதக் குறைகளும் இல்லையென்றே கூறி வந்துள்ளன.

ஈழத்தில் வாழும் தமிழ் மக்கள் வாயிருந்தும் பேச முடியாதவர்களாக, அநீதியை எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்க முடியாதவர்களாக, ஒரு அராஜக அரசின் இடுக்கிப் பிடியினுள் அகப்பட்டுத் தவிக்கிறார்கள். நீதிக்கேட்டு நீதிமன்றம் போக முடியாதவர்களாக வாழ்கின்றனர். பொழுது சாய்ந்ததும் வீட்டினுள்ளே அடைபட்டுக் கிடக்கும் வாழ்க்கை தான் அவர்களது. வைத்தியசாலை வாசலில் அடையாள அட்டையை கையளித்துவிட்டு, அதைத் திரும்பப் பெறுவதற்காக சுடும் வெயிலில் நீண்ட நேரம் காத்துக் கொண்டிருக்கும் பரிதாப வாழ்க்கை அவர் களுடையது. பாடசாலைக்குச் செல்லும் இளம் பெண்கள் பத்திரமாக வீடு வந்து சேரவேண்டுமே என்று வழிமேல் விழிவைத்துக் காத்திருக்கும் அன்னையர்கள் வாழும் பூமி அது. அத்தகைய நாட்டில் தொடர்ந்தும் எமது மக்கள் வாழத்தான் வேண்டுமா?

எனவே இன்றைய நிலையில் ஈழத் தமிழ் மக்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கு நாம் செய்யக்கூடியது என்ன? இச்சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு நாம் புது விதமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். புதுவிதமாகச் செயற்பட வேண்டும். திரும்பத் திரும்ப சிங்கள அரசுடனும், சிங்கள மக்களுடனும் போர் புரிந்து கொண்டு எமது சக்தியையும் முயற்சியையும் விரயம் செய்வதிலும் பார்க்க, ஆக்க பூர்வமாகச் சிந்தித்துச் செயற்படவேண்டிய காலகட்டத்தில் உள்ளோம். அதாவது எமக்கென ஒரு புதுநாட்டை உருவாக்குவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். ஈழத்தமிழர் எனும் சமூகத்தின் கலாச்சாரம், பாரம்பரியம், மொழி, கலை, ஆகியவை காப்பாற்றப்பட வேண்டியவை. நாம் எமது பூர்வீகநிலத்தை இழந்தாலும் மக்களும் மக்களுடன் சார்ந்த விழுமியங்களும் காப்பாற்றப்பட வேண்டியவை. எனவே ஒரு புதிய நாட்டை உருவாக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்பட்டு உள்ளோம். நான் ஒரு அரசியல் வல்லுனனோ அன்றி பூகோள மேதையோ அல்லன். அதனால் எனது மனதில் தோன்றிய கருவை உங்கள் முன்வைத்துள்ளேன். இதற்கு மாறான கருத்துக்களை முன்வைக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உரியது.

ஏறத்தாழ 5 இலட்சம் மக்கள் இலங்கை நாட்டை விட்டு வெளியேறி பிற நாடுகளை எமது நாடாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளோம். கடந்த 30 ஆண்டுகளாக தேசிய விடுதலைக்காக நாம் மேற்கொண்ட அர்ப்பணிப்பையும் ஆதரவையும் ஒரு புதிய நாட்டைத் தோற்றுவிப்பதில் அர்ப்பணித்தால் அடுத்த 20 ஆண்டுகள் முடிவடைவதன் முன் எமக்கென ஒரு நாடு உதயமாகும். இந்த நாட்டை எங்கே உருவாக்குவது, எப்படி உருவாக்குவது என்பது பல துறைகளின் விற்பன்னர்கள் கலந்து பேசித் தீர்மானிக்க வேண்டியது அவசியம். இந்நிலப் பிரதேசத்தைப் பணம் கொடுத்து வாங்கியோ, நீண்டகாலக் குத்தகைக்குப் பெற்றோ (999 year lease) உருவாக்க முடியும் என்பது எனது நம்பிக்கையாகும். உதாரணமாக இந்தோனேசியாவிற்குச் சொந்தமான, மக்கள் குடியேறாத தீவுகள் பல உள்ளன. அல்லது தென் அமெரிக்காவில் மக்கள் வாழாத பெரும் நிலப் பரப்புக்கள் உள்ளன. இவற்றில் தகுந்த நிலப்பகுதியை எமது மக்களுக்காகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என நான் நம்புகிறேன். இந்த எண்ணக் கருவை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து இது சாத்தியமானது தானா எனத் தீர்மானிக்கும் பொறுப்பை புலம்பெயர் தமிழ் மக்கள் முன் வைக்கிறேன். +

ஸ்ரீலங்கா பொலிஸ்

தென்பகுதிகளில் பரவும் அடக்குமுறை அரசாங்கம்

மே மாதத்தில் யுத்தம் முடிவுக்கு வந்த பின்பும், பாதுகாப்பைக் காரணம் காட்டி அரசாங்கப் படைகளால் மேற்கொள்ளப் படும் சட்டத்திற்கு புறம்பான கொலைகள் முடிவுக்கு வராத நிலையே ஸ்ரீலங்காவில் காணப்படுகிறது. அதிலும் மக்களது பாதுகாப்புக்கும், சட்ட ஒழுங்கு நடைமுறைப் படுத்தலுக்கும் பொறுப்பான பொலிஸ் துறையே மிக மோசமான மனித உரிமை மீறல்களையும், பொது மக்களைக் கொலை செய்வதையும் மேற்கொள்வதாக பொது மக்கள் அமைப்புக்கள் குற்றம் சாட்டுகின்றன.

அங்குலான கொழும்புக்குத் தெற்கேயுள்ள ஒரு வறிய கடற்கரைக் கிராமம் கடல் மணல் மீது கிடுகு களாலும், தகரங்களாலும் அமைக்கப்பட்ட சிறு குடிசைகளைக் கொண்டது. சில வாரங்களுக்கு முன்பு ஒரு மாலைப் பொழுதில் இரு இளைஞர்கள் இந்தக் கிராமத்திலிருந்து காணாமல் போனார்கள். பல மணி நேரத்தின்பின், அவர்கள் அங்குலான பொலிசாரால் கைது செய்யப்பட்டு பொலிஸ் நிலையத்தில் தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளார்கள் எனத் தெரிய வந்தபோது பெற்றோரும், உறவினர்களும் அங்குலான பொலிஸ் நிலையத்திற்கு விரைந்தார்கள்.

அவர்கள் செல்லும் வழியிலேயே அவர்களுடைய பிள்ளைகள் பற்றிய செய்தி அவர்களுக்கு



கிடைத்து விட்டது. ஒரு இளைஞனின் உடல் கடற்கரையிலும், மற்ற இளைஞனின் உடல் இரயில் தண்டவாளத்தின் மீதும் கண்டெடுக்கப்பட்டது. இரு இளைஞர்களின் உடல்களிலும் குண்டுக் காயங்கள் காணப்பட்டன. ஒன்பது பொலிசார் இப்போது கொலைக் குற்றம் சாட்டப்பட்டுள்ளனர்.

26 வயது பாலவாணம் சிவகுமார் என அடையாளம் காணப்பட்ட உடல் பம்பலப்பிட்டி கடலில் மூழ்கடிக்கப்பட்ட இளைஞனுடையது. இரண்டு வருடங்களுக்கு மேலாக புத்தி சுவாதீனம் பாதிக்கப்பட்ட இந்த இளைஞன் பொலிசாராலும் இராணுவத்தினராலும் தடிகளால் தாக்கப்படுவதையும், தொடர்ந்து அவன் தண்ணீருக்குள் மூழ்குவதையும், தொலைக்காட்சியில் பார்த்த முழு நாடும் அதிர்ச்சியில் உறைந்தது.

சிவகுமார் மன்றாடிய போதும், ஈவிரக்கமின்றி அவரை அடித்து அவர் முழுகி இறப்பதற்கு காரணமாக இருந்த பொலிஸ் மற்றும் இராணுவ உத்தியோகத்தார்கள் கைது செய்யப்பட்டிருப்பதாக பொலிஸ் பேச்சாளர் தெரிவித்தார்.

இந்த ஆண்டில் மட்டும் பொலிஸ் தடுப்புக் காவலில் 32 பேர் இறந்துள்ளதாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.



மனித உரிமை வழக்குகளில் வாதிடும் சட்டத்தரணி சந்திரபாலா குமாரகே, “போர்க்காலத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பு தொடர்பான அக்கறைகள் பல பொலிஸ் உத்தியோகத்தர்களை தமது செய்கைகளுக்காக எவ்வித விளக்கமும் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்ற மன நிலைக்குத் தள்ளிவிட்டது” என்கிறார்.

“இது உண்மையில் பொலிஸாருக்குள்ள அதி காரம் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுதலே” என்கிறார் அவர்.

மாளிகாவத்தை பகுதியில் தொடர்ச்சியாகப் பலர் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டனர். பாதாள உலகத்

துடன் தொடர்பு வைத்திருப்பவர்கள் எனச் சந்தேகிக்கப்படுபவர்களே இவ்வாறு சொலிசாரால் கொலை செய்யப்பட்டனர். கொல்லப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானோர் முஸ்லிம்கள். அவர்களில் பலர் எவ்வித குற்றச் செயல்களிலும் ஈடுபடாதவர்கள் என உள்ளூர் மக்கள் சுறுகிறார்கள்.

இக்கொலைகள் தொடர்பாக பொலிசார் தரும் விளக்கம் ஒரே மாதிரியாக அமைவதால் பொது மக்களது சந்தேகம் அதிகரித்துள்ளது. ஒருவர் கைது செய்யப்பட்டு ஆயுதம் மறைத்து வைக்கப்பட்ட இடத்தைக் காட்டுவதற்கு பொலிசாரை அழைத்துச் செல்லும் வழியில், அவர்களைச் சுடுவதற்கு தமது துப்பாக்கியை உயர்த்தினார். அதனால் அவரைக் கொல்ல வேண்டியிருந்தது. இதுதான் கொலைகள் பற்றிய பொலிஸ் தரப்பு விளக்கமாக உள்ளது.

“சட்டத்தின் மூலம் ஆட்சி செய்யப்படும் ஒரு நாட்டில், மக்களை இவ்வாறு கொலை செய்ய முடியாது. இக்கொலைகளை ஒரு பொறுப்புள்ள அரசாங்கம் நியாயப்படுத்தவும் முடியாது. இக்கொலைகள் சட்டத்திற்குப் புறம்பானவை என்பதுடன் நாட்டின் சட்ட ஒழுங்கை சீரழிப்பவையாகவும் உள்ளன” என்கிறார் குமாரகே.

இலங்கை அரசாங்கம் சுதந்திரமான பொலிஸ் ஆணைக்குழு ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது அரசியல் சாசனத்தை மீறும் செயல் எனப்பல சட்ட வல்லுநர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்.

வடக்கு கிழக்கில் பயங்கரவாத ஒழிப்பு என்ற பெயரில் கட்டவிழ்த்து விடப்பட்ட அரசு பயங்கரவாதம், இப்போது வேறுபல உருவங்களில் நாட்டின் தெற்குப் பகுதியில் கட்டவிழ்த்து விடப்படும் போக்கையே இக் கொலைகள் தெரிவிக்கின்றன. தமிழ் பேசும் மக்களைப் போன்று சிங்கள மக்களும் தமது ஜனநாயக உரிமைகளுக்கு குரல் கொடுக்க வேண்டிய நிலையில், மாபெரும் அரசு அடக்குமுறைக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளமை தெளிவாகிறது.



அவுஸ்திரேலியா

இடை நிறுத்தப்பட்டுள்ள சுங்கக் கப்பலில் உள்ள பலர் உண்மையான அகதிகளே !



அவுஸ்திரேலியா சுங்க இலாக்காவின் கப்பலில் அரசியல் தஞ்சம் கோர வந்த 78 இலங்கையர்கள் உண்மையில் அகதி அந்தஸ்திற்கு தகுதியானவர்கள் தான் என ஐ.நா. அகதிகள் அமைப்பின் பிராந்தியப் பிரதிநிதி தெரிவித்துள்ளார். அரசியல் தஞ்சம் கோரியுள்ளவர்களில் பலர் தமக்கு பாதுகாப்பு மற்றும் அடைக்கலம் வேண்டும் என ஐ.நா. அகதிகளுக்கான உயர் ஸ்தானிகள் அலுவலகத்தில் ஏற்கெனவே பதிவு செய்திருந்தனர் எனவும் அவர் தெரிவித்தார்.



இந்த 78 இலங்கையர்களும் தாம் இந்தோனியாவின் தடுப்புக் காவலுக்கு மாற்றப்படும் முயற்சியை நிராகரிப்பதாகவும் தம்மை அவுஸ்திரேலியா ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் உறுதியாகக் கூறியுள்ளனர்.

இதற்குப் பதிலளித்த ஐ.நா. பிராந்தியப் பிரதிநிதி ரிச்சார்ட் டவல், இது ஒரு சிக்கலான அரசியல் விடையமாக மாறியுள்ளதாகத் தெரிவித்தார். அவுஸ்திரேலிய உள்ளூர் அமைச்சர் பிரண்டன் ஓகொனல் தெரிவிக்கையில், தமது அரசும் இந்தோனேசிய அரசும் இச்சிக்கலை எவ்வாறு கையாளுவது என்று தீவிரமாக ஆராய்ந்து வருவதாகக் குறிப்பிட்டார்.

இது இப்படி இருக்கையில், அவுஸ்திரேலிய அகதிகள் நடவடிக்கைக் குழுவின் தலைமையில் பாதாக்கைகள் தாங்கிய வீதிப் போராட்டங்களும் பத்திரிகை விளம்பரங்களும் அவுஸ்திரேலிய மக்களால் தமிழ் அகதிகள் சார்பில் முடக்கி விட்டமையைக் காணலாம்.

அண்மையில், அவுஸ்திரேலிய குடியமர்ப்பு, குடியுரிமை இலாக்கா, முன்னிலையில் நடைபெற்ற ஆர்ப்பாட்டம் ஒரு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. ஏனெனில் நூற்றுக்கு அதிகமான வெள்ளையின மக்கள் மேலும் தொழில் கட்சி அங்கத்தவர்கள் பங்கு பற்றிய இந்த வீதிப் போராட்டத்தில் கூரிய கோஷங்கள் யாவும் தற்போது நடைமுறையில் இருக்கும் அகதிகள் சம்பந்தமான கொள்கைகளில் இருக்கும் கடும்கொடுக்கினைச் சுட்டிக்காட்டாது இலங்கையில் இருந்து உயிரைக் காப்பாற்றும் நோக்குடன் வெளியேறிய அகதிகளுக்கு மனிதாபிமான ரீதியில் நடைமுறையிலிருக்கும் வரையறைகளைத் தற்சமயத்துக்கு



நீக்கி அவர்களை உள்ளே அனுமதிக்கக் கோருவதாக இருப்பதைக் காணக் கூடியதாக இருந்தது இத்தகைய போக்கு தத்தம் நாடுகளிலிருந்து அகதிகளாக வெளியேறுபவர்களின் உரிமையை சலுகைகளாக மாற்றிவிடும் நிலைக்குத் தள்ளிவிடும் என்பதை நாம் மனத்தில் கொண்டு இப்போக்கினை எமது போராட்டங்களில் தவிர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அறிவிப்பு

லிற்றில் எயிட்டின் சேவை



பிரித்தானியாவில் இந்த ஆண்டு பதிவு செய்யப்பட்ட 'லிற்றில் எயிட்' அமைப்பு 1.12 தொன் எடையுள்ள மருந்துப் பொருட்களை வவுனியா மருத்துவமனைக்கு அனுப்பியுள்ளது. இத்தொகையான மருந்துப் பொருட்கள் டென்மார்க்கிலுள்ள எல்லைகளற்ற மருத்துவர்கள் அமைப்பினால் அன்பளிப்பாக வழங்கப்பட்டது. இதன் சந்தை மதிப்பீடு 16,000 பவுண்டுகள் (30 இலட்சம் ரூபாய்) ஆகும்.

டென்மார்க்கில் உள்ள இனிஷியேற்றிவ் 2009 எல்லைகளற்ற மருத்துவர் அமைப்பு என்பவற்றுடன் இணைந்து லிற்றில் எயிட் மருந்துப் பொருட்களை வவுனியாவுக்கு கொண்டு சென்று கொடுத்தனர்.

கடந்த 5 மாதங்களில் மரக்கறிகள், குழந்தைகளுக்கான பால்மா மற்றும் துணி வகைகளை தம்புல்ல, செட்டிகளும் முகாம்களுக்கு இவ்வமைப்பு அனுப்பி வைத்தது. மேலும் அம்பேபுசவில் உள்ள முன்னாள் போராளிகளின் முகாமில் உள்ளவர்களுக்கான புனர்வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக அவர்களுக்கு இசைப் பயிற்சி வகுப்புக்களை லிற்றில் எயிட் அமைப்பு ஒழுங்கு செய்து நடாத்தி வருகின்றது.

இது சட்டம் மற்றும் மறுசீரமைப்பு அமைச்சின் அனுசரணையுடன் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. லிற்றில் எயிட் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை அதன் இணையத் தளத்தில் காணலாம்.

www.littleaid.org.uk

சூரிச் இல் சுனந்த தேசப் பிரிய

கடந்த 11.10.2009 ஞாயிற்றுக் கிழமை சூரிச் இல் இடம் பெற்ற கலந்துரையாடலில் கலந்து கொண்டு “இலங்கை இனமுரண்பாடு, அதன் வெளிக் காரணிகளும் உள்ளகக் காரணிகளும் தமிழ் மக்களின் எதிர்காலமும்” என்ற தலைப்பில் சுனந்த தேசப் பிரிய உரையாற்றினார்.

இவர் 1971இல் ஜே.வி.பி கிளர்ச்சிக்கு தலைமை தாங்கியவர்களில் ஒருவரும், அதனால் சிறைத் தண்டனை பெற்றவரும், பின்னால் ஜே.வி.பி -யினால் உயிர் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளானவருமாவார். அவர் மனித உரிமை அமைப்புகளிலும், ஊடகவியலாளருமாக பணியாற்றியவர். இன்று பேரினவாதப் பாசிசத்தின் உயிர் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகி நாடு கடந்து வாழ்கின்றார். பேரினவாதப் பாசிசம் புலிகளின் பெயரில் தமிழ் மக்களை ஒடுக்கியதுடன், சிங்கள புத்தி ஜீவிகளையும் ஒடுக்கியது, தம்மை விமர்சிக்கும் சிங்கள ஊடகவியலாளர்களை குறி வைத்து தாக்கியதுடன், அவர்களை படு கொலை செய்தது, இந்த வகையில் சுனந்த தேசப் பிரிய நாட்டில் உயிர் வாழ முடியாத நிலையில், கடந்த 6 மாதமாக நாட்டுக்கு வெளியில் வாழ்கின்றார்.

முதன் முதலாக ‘புகலிடச் சிந்தனை மையம்’ சுவிஸ்சில் நடத்திய திறந்த கலந்துரையாடல் இது. சிங்கள புத்திஜீவிகள் எப்படி இன்றைய இலங்கை நிலைமையை அணுகுகின்றனர் என்பதை துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இந்த உரை உதவுகின்றது.

அரசு பாசிசம் சிங்கள மக்களையும் தன் சொந்த எதிரியாக்கி நிற்பதையும், தமிழ் மக்களை மட்டும் அது ஒடுக்கவில்லை என்பதையும் இது எடுத்துக் காட்டுகின்றது. தமிழ் சிங்கள மக்களின் பொது எதிரி இந்த அரசுதான் என்பதையும், சுனந்த தேசப்பிரிய உரை மிகத் துல்லியமாக எடுத்துக் காட்டுகின்றது. ஒரு சிங்கள ஊடகவியலாளராகவும், புத்தி ஜீவியாகவும் நின்று இதைக் கூறுவது, எமது அரசியல் கடமையை மேலும் தெளிவுபடுத்த உதவுவதற்குப் பால் மக்களின் எதிரிக்கு எதிராக, அனைவரும் ஒன்றிணைவதன் அவசியத்தையும், அதைச் செய்ய மாறும் அனைவரையும் அழைக்கின்றது.

சுனந்த தேசப் பிரியவின் உரை

வணக்கம்! ஆய்பவன்! அஸ்லாம் அலைக்கும்! நான் சுனந்த தேசப்பிரிய. ஏற்கெனவே என்னை அறிமுகப்படுத்தியதுபோல நான் மனித உரிமைகள் அமைப்புகளில் செயற்பட்டு வந்திருக்கிறேன். கடந்த காலத்திலே ஒரு ஊடகவியலாளனாக விமர்சனக் கண்ணோட்டத்தோடு பல கட்டுரைகளை எழுதியிருக்கிறேன். என்னுடைய கட்டுரைகள் சிங்களத்தில் ராவய என அழைக்கப்படும் மாற்றுப் பத்திரிகையில் வெளி வந்திருக்கிறது. இதன் தமிழ் மொழி பெயர்ப்புகள் குளோபல் தமிழ் நியூஸ் இணையத் தளத்திலும் உதயன், தினக்குரல் பத்திரிகையிலும் வெளிவந்திருக்கிறது. உண்மையிலே இந்த அரசாங்கத்தினுடைய போக்கையும் அவர்களுடைய நடவடிக்கைகளையும் விமர்சித்ததின் காரணமாக நான் அரசால் அச்சுறுத்தப்பட்ட ஒரு நபரானேன். என்னால் தென்னிலங்கையில் தொடர்ந்தும் வாழ முடியாத ஒரு சூழ்நிலையில் 2009 ஜனவரி நான் இலங்கையிலிருந்து புலம் பெயர்ந்து ஐரோப்பிய நாட்டில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். 1991ம் ஆண்டின் பின்பு நான் மனித உரிமை ஆர்வலராகவும் ஜனநாயக விரும்பியாகவும் அதே நேரத்தில் ஒரு ஊடகவியலாளராகவும் செயற்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால் ஒரு அரசியல் செயற்பாட்டாளராக நான் 1991ம் ஆண்டின் பின் செயற்படவில்லை என்பதை நான் உங்களிடம் குறிப்பிட வேண்டும். இலங்கை இனப்பிரச்சினையின் உள்ளக, வெளியக காரணிகளும் தமிழ் மக்களின் எதிர்காலமும் என்ற தலைப்பின் கீழ் உரையாற்ற பணிக்கப்பட்டிருக்கின்றேன். இந்த தலைப்பின் கீழ் நாங்கள் உரையாற்றுவதாக இருந்தால் ஒரு தனி மனிதனால் இந்த விடயத்தின் சகல அம்சங்களையும் உள்ளடக்கி உரையாற்ற முடியாது. இதை ஒரு கூட்டு வேலையால்தான் செய்ய முடியும். ஆனால் இங்கு என்னிடம் இந்தப் பணி தரப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக இலங்கையினுடைய எதிர்காலம் பற்றியும் இன முரண்பாடு பற்றியும் உரையாற்றுவதாக இருந்தால் அது ஒரு பரந்து விரிந்த பிரச்சினையாக அமையும். அதுமட்டுமல்ல, இலங்கையின் எதிர்காலம் இந்தப் பிரச்சினையில்தான் தங்கியிருக்கிறது என்பதையும் கூறியாக வேண்டும்.



சுனந்த தேசப் பிரிய

நான் இந்த சபையிலே ஆற்றப்போகிற உரையில் நான் குறிப்பிடுகின்ற விடயங்கள் கலந்துரையாடலுக்கும் குறிப்பாக விவாதத்துக்கும் உரியவை. நான் கூறுகின்ற கருத்துக்கள் இறுதி முடிவானவை என ஒருபோதும் கருதமாட்டேன். எனவே நாம் எல்லோரும் ஒன்றிணைந்து எதிர்கால இலங்கையை ஒரு சமாதானமான நாடாகவும், ஒரு ஜனநாயக நாடாகவும் எவ்வாறு மாற்ற முடியும் என்பதைப் பற்றி கலந்தாலோசிப்பதற்கு என்னுடைய கருத்துக்கள் உதவியாக இருக்கும் என நான் நினைக்கின்றேன். இங்கு மிகவும் முக்கியமான குறிப்புகளை மாத்திரம் உங்கள் முன் வைக்கிறேன்.

போர் இலங்கையில் முடிவுக்கு வந்திருக்கின்றது. உங்கள் எல்லோருக்கும் தெரியும் விடுதலைப் புலிகள் இராணுவ ரீதியாக அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பது. இப்படியான ஒரு சூழ்நிலையில் நாம் இலங்கையினுடைய பிரச்சினைகளையும் இலங்கையினுடைய எதிர்காலத்தையும் நாம் நோக்குகின்றபோது தமிழ்த் தேசியம் மிகவும் பலவீனமடைந்த ஒரு நிலையில் இருக்கிறது என சொல்ல முடியும். அதே நேரத்தில் உங்கள் எல்லோருக்கும் தெரிந்த வகையில் வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் ஒரு கட்டமைப்புக்கு உள்ளான ஒரு உறுதியான சிவில் சமூகத்தை நாம் காண

முடியாது உள்ளது. அதற்குக் காரணம் விடுதலைப் புலிகள் இப் பிரதேசங்களை தமது கட்டுப்பாட்டுக்குக் கீழ் வைத்திருந்த காலத்தில் எந்த ஒரு சிவில் அமைப்பையும் தளிர்ப்படவோ வளர்ச்சியடையவோ செயற்படவோ இடம் கொடுக்கவில்லை. இப்படியான ஒரு சூழலில் இலங்கையில் எந்த ஒரு அரசியல் கட்சியும் குறிப்பாக தமிழர்களது அபிலாசைகளை நிறைவேற்றக்கூடிய எந்தவொரு அரசியல் அமைப்பையும் நாம் காண முடியாத ஒரு சூழ்நிலையில் இருக்கின்றோம். சிவில் சமூக அமைப்பும் கிடையாது அரசியல் அமைப்பும் கிடையாது. இப்படியான இக்கட்டான ஒரு நிலையில்தான் நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து மாற்றத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம்.

தென்னிலங்கையினுடைய நிலைமையைப் பிரதிபலிப்பதற்கு சிறந்த அம்சம்தான் நேற்று நடந்து முடிந்த தென் மாகாணசபைத் தேர்தல். இந்தத் தேர்தலில் சிங்களத் தேசியம் மிகவும் உக்கிரமான முறையிலே வளர்ச்சியடைந்திருப்பதை நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. சிங்களத் தேசிய சக்திகள் மிகவும் பலம் வாய்ந்த முறையிலே செயற்படுகின்றன. இந்தத் தேர்தலின்போது மகிந்த ராஜபக்ச 68 வீதமான வாக்குகளை தென்மாகாணத்திலே பெற்றிருக்கின்றார். அதேபோல் ஐக்கிய தேசியக் கட்சி 25 வீதமான வாக்குகளைப்பற்றிருக்கின்றன. 8 வீதமான வாக்குகளை மக்கள் விடுதலை முன்னணி பெற்றிருக்கின்றது.

ஆகவே ஆசனங்கள் என்ற வகையில் நாம் பார்க்கும்போது 38 ஆசனங்களை மகிழ்ந்த ராஜபக்சவின் ஐக்கிய முன்னணி பெற்றிருக்கின்றது. ஐக்கிய தேசியக் கட்சி 14 ஆசனங்களையும், ஜே.வி.பி 3 ஆசனங்களையும் பெற்றிருக்கின்றன.

தென்மாகாண தேர்தலை ஏன் நான் எடுத்துக் காட்டுகிறேன் என்றால் இந்த மாகாணசபைத் தேர்தலின்போது அந்தத் தேர்தல் மேடைகளில் தமிழ் மக்களின் பிரச்சினைகள் பற்றியோ, தமிழ் மக்களின் அபிலாசைகள் பற்றியோ, இடம் பெயர்ந்த முகாம்களில் 3 இலட்சம் தமிழ் மக்கள் எப்படி அவதியுறுகிறார்கள் என்பது பற்றியோ எதுவித பிரச்சாரங்களோ உரையாடல்களோ இடம் பெறவில்லை என்பதை சுட்டவே. இதை நாம் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அங்கு இடம் பெற்ற ஒரே கருத்து என்ன? விடுதலைப் புலிகளை மகிந்த ராஜபக்ச இராணுவ ரீதியில் தோற்கடித்து விட்டார். இனிமேல் விடுதலைப் புலிகள் தலை தூக்காத வண்ணம் நாம் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். எமது நாடு ஒரு ஒற்றையாட்சி நாடு. அந்த நாட்டை ஒரு ஒருமைப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்துள்ளோம் என்பதைவதான் முக்கியமான கருத்துகளாக முன் வைக்கப்பட்டன. அதே நேரத்தில் ஐ.தே. கட்சி ஆட்சிக்கு வந்தால் மீண்டும் விடுதலைப் புலிகள்



தொடர்ச்சி 6ம் பக்கம்...

5ம் பக்கத் தொடர்ச்சி..



தலைதாக்குவதற்கு இடமளிக்கப்பட்டுவிடும் என்ற விவாதம்தான் முக்கியமாக முன்வைக்கப்பட்டது. ஏன் இதைக் கூறுகிறேன் என்றால் புரையோடிப் போயிருக்கின்ற ஒரு முக்கிய பிரச்சினையான தேசிய இனப் பிரச்சினை பற்றி தென்னிலங்கையில் எதுவித கலந்துரையாடலோ விவாதமோ இடம் பெறவில்லை என்பதைக் காட்டவே. ஆகவே எதிர்காலத்தில் தமிழர்களுக்கு எப்படி அவர்களது அபிலாசைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய வகையில் அதிகாரப் பரவலாக்கலை மேற்கொள்வது, எப்படி அரசியலமைப்பினூடாக அதை முன்னெடுத்துச் செல்வது, இதன் மூலம் தமிழர்களின் பிரச்சினைக்கு நாம் எவ்வாறு தீர்வு காண்பது என்பது பற்றி தென்மாகாணத் தேர்தலில் எதுவிதமான கருத்தாடல்களும் இடம் பெறவில்லை.

அதே சமயத்தில் 1994ம் ஆண்டு சந்திரிகா குமாரதுங்க அவர்கள் முதலமைச்சராக மேல்

மாகாணத்தில் போட்டியிட்டபோதும் அதன் பின்னர் பிரதமராகவும் ஜனாதிபதியாகவும் போட்டியிட்ட போதும் தமிழர்களின் பிரச்சினை ஒரு முக்கியமான பிரச்சினையாக கலந்துரையாடப்பட்டது. அதே சமயம் ரணில் விக்கிரமசிங்க அடுத்ததாக பதவிக்கு வந்தபோதுகூட தமிழர்களுக்கு சமஷ்டி முறையிலான ஒரு அமைப்புமுறை வழங்கப்பட வேண்டும் என்ற கருத்து முன்வைக்கப்பட்டது. இப்படியாக 1994இல் இருந்த கலந்துரையாடல் எதுவுமே இந்த தென்மாகாணத் தேர்தலின்போது இடம் பெறவில்லை என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்ததாக இந்த அரசியல் கட்சிகளிடையே விவாதங்களின்போது முன்வைக்கப்பட்ட முக்கியமான ஒரு கருத்தை நாம் ஆழமாக சிந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஐக்கிய தேசியக் கட்சியாக இருந்தாலும் மங்கள சமரவீரவின் கட்சியாக இருந்தாலும் இந்தக் கட்சிகளெல்லாம் கூறியது என்ன?

எங்களுடைய நாட்டில் இராணுவம் வெற்றி கொண்டிருக்கிறது. எந்த வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் இராணுவத்தை நாம் சிக்கலுக்கு உள்ளாக்க மாட்டோம்.

குறிப்பாக போர்க் குற்றம் என்ற வகையில் குற்றங்களைச் சமத்துவதற்கு அல்லது அதை யொட்டிய விசாரணைகளை நடத்துவதற்கு சர்வதேச சமூகத்துக்கோ அல்லது சர்வதேச நீதிமன்றத்துக்கோ நாம் இடமளிக்க மாட்டோம் என்ற கருத்தைத் தான் அனைத்துக் கட்சிகளும் முன் வைத்தன.

இவ்வாறாக அவர்கள் முன்வைத்த முக்கியமான ஒரு விடயத்தை நாம் இங்கு கவனிக்க வேண்டும்.

ரணில் விக்கிரமசிங்க தன் தேர்தல் பிரச்சாரங்களின் போது கூறினார். ரணில் விக்கிரமசிங்க ஆகிய நான்தான் சர்வதேச நீதிமன்றத்தில் இலங்கை அங்கத்துவம் பெற வேண்டும் என்பதை எதிர்த்து நின்

றேன். அதில் கையெழுத்திடவில்லை. அதன் காரணமாகத் தான் எம்மீது சர்வதேச சமூகம் போர்க் குற்றத்தைச் சமத்த முடியாத ஒரு நிலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது. மங்கள சமரவீரவும் அதே கருத்தைத் தான் சொன்னார். தான் அரசாங்கத்தில் இருந்த போது இதில் கையெழுத்திடவில்லை.

எனவேதான் நாம் இராணுவத்தை காப்பாற்ற முடிந்திருக்கிறது. எந்த வகையிலும் இலங்கையின் இராணுவத்தை, வெற்றியீட்டிய இராணுவத்தை சர்வதேச நீதிமன்றத்துக்கு முன் கொண்டு செல்ல இடமளிக்க மாட்டோம்' என்றார். இதுதான் அவர்களது பிரச்சார கருப்பொருளாக இருந்தது.

நான் இவற்றையெல்லாம் ஏன் சொல்கிறேன் என்றால் தென்னிலங்கையில் வாழும் பெரும்பான்மை சிங்கள மக்கள் மத்தியில் தமிழர்களின் உரிமைப் பிரச்சினை பற்றியோ அவர்களது அபிலாசைகள் பற்றியோ, அகதிகள் முகாம்களிலே துன்பப்படுகின்றதைப் பற்றியோ பெரும்பான்மை இனம் எந்தவிதமான அக்கறையும் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதை சுட்டிக்காட்டவே.

அதே நேரத்தில் தமிழ் மக்களின் எதிர்காலம் தமிழ் மக்களின் அபிலாசைகள் அல்லது சிந்தனைகள் பற்றி இன்னொரு கோணத்தில் நாம் பார்க்க முடியும். இந்த சூழ்நிலையில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள் இருக்கின்றன. தமிழ் மக்களின் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்காக உடனடித் தேவைகள், இடைக்காலத் தேவைகள் நீண்டகாலத் தேவைகள் என்பவற்றை எவ்வாறு தீர்க்க முடியும் என்பதை நாம் பார்க்க முடியும்.

வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் வாழும் மக்களுக்கு எந்த அரசியல் தீர்வு அமைய வேண்டும். எப்படியாக நாம் சர்வதேச சமூகத்தை அணிதிரட்ட வேண்டும், அரசியல் தீர்வு நோக்கி செல்வதற்கு உள்நாட்டில் உள்ள மக்களை எவ்வாறு நாம் அணி திரட்ட வேண்டும் என்பன பற்றி சிந்திக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம்.

குறிப்பாக இந்த விடயத்தை நான் கூறுகின்ற போது ஒரு திறந்த மனதுடன்தான் குறிப்பிடுகின்றேன். இந்த விடயங்களைப் பொறுத்தவரையில் எனது கருத்துகள்தான் இறுதியான முடிவு என நான் சொல்ல வரவில்லை. நான் கூறுகின்ற கருத்துகள் விவாதத்துக்கு உரியவை. உங்களுடைய கருத்துகளையும் உள்வாங்கிக் கொண்டு ஒரு சிறந்த வழி முறையை நாம் முன்னெடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதுதான் எனது அவா.

குறுகியகாலப் பிரச்சினை என நாம் அணுகுகிற போது அதில் ஒன்று மனித உரிமைப் பிரச்சினை. உங்கள் எல்லோருக்கும் தெரியும் மிக மோசமான மனித உரிமை மீறல்கள் இலங்கையில் இடம் பெறுகிறது. அவற்றில் முக்கியமானது 3 இலட்சம் மக்கள் முகாம்களில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் விடயம். அதை நலன்புரி முகாம் அல்லது அகதி முகாம் என்ற பெயரில் நாம் அழைக்க முடியாது. இடைத்தங்கல் முகாம் என்கிறார்கள். ஆனால் அது ஒரு சிறைக்கூடம் போன்றது. முட்கம்பி வேலிகளால் சுற்றி வளைக்கப்பட்டு இராணுவம் தொடர்ச்சியாக பாதுகாப்பு வழங்குகின்ற முகாமாக அது அமைந்திருக்கின்றது.

முகாமிலுள்ள மக்கள் எந்தவகையிலும் சுதந்திரமாக வெளியில் நடமாட முடியாத ஒரு இக்கட்டான நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஆகவே நாம் எதிர்நோக்குகின்ற பாரிய பிரச்சினையாக இந்த மனித உரிமைப் பிரச்சினை உள்ளது. குறுகியகால அடிப்படையில் தீர்க்கப்பட வேண்டிய பிரச்சினையாக இது இருக்கின்றது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அதே நேரத்தில் போர் காரணமாக மிகவும் மோசமான முறையில் மனித உரிமைகள் மீறப்பட்டி

தொடர்ச்சி 11ம் பக்கம்..

Kingston Cycling Project 2009

Tamil Elders Move on to Cycling!



This summer, a small group of ladies from the Tamil Elders Empowerment Programme of the CENTRE FOR COMMUNITY DEVELOPMENT KINGSTON took up cycling. They just hadn't cycled for a long time. After a couple of lessons, they were all cycling around the training area without help, and with big smiles on their faces all that was needed was a bit of guidance and a lot of enthusiasm!

This cycling project was developed by the Royal Borough of Kingston cycling team, which recruited new cyclists from communities that they do not usually have much contact with. The four Tamil ladies joined a total of 24 participants from various

community organisations around Kingston.

Those taking part ranged from absolute beginners to advanced cyclists ones who had not cycled for a number of years and who had never received on-road training.



The beginners received one-on-one training with members of the RBK cycling team, while the more confident riders were taken in groups onto small roads to learn the rules of the road. At the end of the course, all participants received a bicycle, as well as a helmet and lock. This was made possible due to links between the cycling team at RBK and Kingston Police, who donated unclaimed stolen bikes to the project, which were then refurbished by the cycling team.

The course took place on the Cambridge Road Estate and will be followed up with another workshop two months after the initial training. This follow up session will be aimed at ensuring the continual use of the bikes by course participants. Any issues that have arisen in their first two months of cycling will be addressed and there will also be a basic maintenance lesson. There will also be a talk with a community police officer about reporting bike theft.



The ladies from the Tamil Elders Empowerment Programme made an impact with the instructors. Ant Frend, the Kingston Council cycle instructor said, "We really enjoyed teaching the Tamil ladies. They couldn't wait to get onto their bikes and start learning to ride. Within an hour or two we had them all riding around the training area without any help their confidence and ability improved with every turn of the pedal! We hope to see them soon riding around Kingston on a regular basis, going shopping or seeing their friends. By cycling regularly they'll also be saving money and helping the environment!"

More people from the community are welcome to join the next Cycling Project

Please contact:

Centre for Community Development
THULASI, BRIDGE END CLOSE
KT2 6PZ, Tel. 0208 546 1560 / E-mail: admin.ccd@sangu.org



**கிங்ஸ்ரன்
அகதிகள் நல
அமைப்பின்**

**சமூகத்
தகவல்
இணையம்**



பன்றிக் காய்ச்சல்
தகவல்

www.direct.gov.uk/swineflu
0800 10 513 513

மருத்துவ தினம்

கிங்ஸ்ரன் அகதிகள் நல அமைப்பு, கிங்ஸ்ரன் தேசிய சுகாதார சேவையுடன் இணைந்து மருத்துவ தினம் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்திருந்தது. கடந்த ஏப்ரல் முதலாம் தேதி இத்தினம் கொண்டாடப்பட்டபோது அகதிகளும், அகதி அடைக்கலம் கோரியவர்களும் உடல்நலம் தொடர்பான அறிவுரைகள், புற்றுநோய் பரிசோதனை, ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளல், சுறுசுறுப்புடன் வாழும் செயல்திட்டம், வாய் மற்றும் பல் நலம் நீரிழிவு நோய் என்பவற்றில் ஆலோசனைகளையும் அறிவுரைகளையும் பெற்றுக் கொண்டனர்.

40 பேர் வரையில் பங்கெடுத்துக் கொண்ட மக்கள் உடல்நலம் தொடர்பான பிரச்சினைகளில் தமது அறிவை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கான ஊக்கத்தை வெளிப்படுத்தினார்கள். அத்துடன் உடல்நலம் தொடர்பாக கிடைக்கக்கூடிய வசதிகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டினார்கள். பங்கேற்ற மக்களிடமிருந்து கிடைத்த பதில்கள் மிகவும் ஊக்கமளிப்பவையாக அமைந்திருந்தன.

Kingston
Primary Care Trust

NHS

பன்றிக் காய்ச்சல் தடுப்பு ஊசி:

நீங்கள் ஏதிர்து கொள்ள வேண்டியவை:

இப்பொழுது பன்றிக் காய்ச்சலுக்கான தடுப்பு ஊசி உள்ளது. ஆறு மாதம் அல்லது அதற்கு மேல் வயதுள்ளவர்கள் கீழ்க்காண்பவைகளைக் கொண்டுள்ளவர்களாக இருந்தால் அதனைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்:

- நுரையீரல், இதயம், சிறுநீரகம், கல்லீரல், நரம்பியல் சம்பந்தமான நீடித்த நோயினால் அல்லது நீரிழிவு மெலிட்டஸ் (diabetes mellitus) என்பதினால் நீண்ட காலம் பாதிக்கப்பட்ட உடல் நிலை.
- கருத்தரித்துள்ளவர்.
- ஒரு நோயினாலோ அல்லது ஒரு நோய்க்கு வழங்கப்பட்ட சிகிச்சையினாலோ நோய்த் தடுப்பாற்றல் நலிவுற்ற நிலைமை.
- நோய்த்தடுப்பாற்றல் நலிவுற்ற நிலைமையிலுள்ள ஒருவர் வதியும் அதே வீட்டில் வசிப்பவர்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு, இது சம்பந்தமான ஒரு பிரசுரத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்; அல்லது உங்களது மருத்துவரின் சிகிச்சை நிலையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

காய்ச்சல் : உங்களையும் மற்றையோரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

NHS
SCOTLAND



NHS
WALES
GIG
CYMRU

DHSSPS
Department of Health Social Services
and Public Safety
www.dhssps.gov.uk

NHS

(மேற்குறிப்பிட்ட தொலைபேசி எண்ணை உங்களது நிலத்தொலைபேசி மூலம் அழைப்பதனால் கட்டணம் இலவசம்; கைத்தொலைபேசி அழைப்புகளின் கட்டணம் வேறுபடலாம். அதனை உங்கள் கைத்தொலைபேசி வழங்குபவர்களிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ளவும்)

கஷ்ட காலத்தில் உடல்நலம் பேணுதல்

நன்றாக உறங்குதல் மற்றும் உங்கள் பிரச்சினைகளை மனம் திறந்து பேசுதல் என்பன உங்களுடைய உடல்நலத்தைப் பேணும் வழிகளில் சில என்கிறார் டாக்டர் ஜோனாதன் ஹில்ட் பிரான்ட்



இரவில் நல்ல தூக்கம் எப்போதும் வேண்டும். நோய் பரவுதலை எதிர்க்கும் சக்தியை உங்களுக்கு கண் விழிக்கும்போது நல்ல மனநிலையுடன் இயங்கக் கூடியதாகவும் உங்களை

மாற்றுகிறது. மதுபானம் மற்றும் கவ்பேன் உள்ளடக்கிய பானங்களைத் தவிர்ப்பது நலம்.



உங்கள் மனக்கவலைகளை எப்போதும் முடிவைக்காதீர்கள். உங்கள் கவலைகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது என்பது உங்கள் நிலையைத் தெளிவாக உணர்ந்து கொள்வதுடன், பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் கண்டறிய உதவும்.

நல்ல சமநிலையான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுங்கள். நிறைய பழங்களும் காய்கறிகளும் உள்ளடங்கிய உணவு விரைவில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதும் மலிவானதும், நிச்சயமாக ஆரோக்கியமானதுமாகும்.



உங்கள் வாழ்க்கையை நல்ல முறையில் அனுபவிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். நீங்கள் அனுபவித்து ஆனந்தப்படக்கூடிய பல நல்ல விஷயங்கள் இலவசமாகவே கிடைக்கின்றன. உங்களில்

பலர் சுயஆர்வப் பணிகளில் ஈடுபடுவதைக் கூட கவனத்தில் கொள்ளலாம். பலருக்கு கிடைக்கக்கூடிய மருத்துவ வழிகளில் இது முக்கியமானதொன்று.

போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். துரித நடையொன்றை மேற்கொள்வதன் மூலம் அல்லது வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல், சைக்கிள் ஓடுதல் என்பவற்றின் மூலம் இது சாத்தியம்.



சமூகத் தகவல் இணைப்பு



குழந்தைப் பருவத்திற்கான வழக்கமான தடுப்பூசி திட்டம்

“ ஒவ்வொரு தடுப்பூசியும் ஒற்றை ஊசியாக குழந்தையின் தொடை அல்லது கையின் மேல் பகுதியில் தசையில் செலுத்தப்படுகிறது ”

எந்த வயதில் ஊசி செலுத்த வேண்டும்	கீழ்க்கண்ட நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது	செலுத்தப்படும் தடுப்பூசி
இரண்டு மாதம்	டிப்தீரியா (தொண்டை அடைப்பான்) டெட்டனஸ், பெர்ட்டசில் (கக்குவான் இருமல், போலியோ மற்றும் ஹீமோபிலஸ் இன்புளியன்சா டைப் பி (எச்.ஐ.பி) (சளிக்காய்ச்சல்) நியுமோகாக்கல் இன்பெக்டூன்	டிடிஏபி/ஐபிவி/எச்ஐவி மற்றும் நியுமோக்கோக்கல் கான்ஜுகேட் வேக்சின் (பி.சி.வி)
மூன்று மாதம்	டிப்தீரியா, டெட்டனஸ், பெர்ட்டசில், போலியோ மற்றும் ஹீமோபிலஸ் இன்புளியன்சா டைப் பி (எச்.சி.பி) மெனிங்கிடிடீஸ் சி (மெனிங்கோக்கல் குரூப் சி) மூளை அழற்சி)	டிடிஏபி/ஐபிவி/எச்ஐவி மற்றும் மென்சி
நான்காவது மாதம்	டிப்தீரியா, டெட்டனஸ், பெர்ட்டசில், போலியோ மற்றும் ஹீமோபிலஸ் இன்புளியன்சா டைப் பி (எச்.சி.பி) மெனிங்கிடிடீஸ் சி நியுமோகாக்கல் இன்பெக்டூன்	டிடிஏபி/ஐபிவி/எச்ஐவி/மென்சி மற்றும் பி.சி.வி.
சுமார் 12 மாதங்கள்	ஹீமோபிலஸ் இன்புளியன்சா டைப் பி (எச்ஐ.பி) மற்றும் மெனிங்கிடிடீஸ் சி	எச்.ஐ.பி/மென்சி
சுமார் 13 மாதங்கள்	தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி (புட்டாளம்மை) மற்றும் ருபெல்லா (ஜெர்மன் தட்டம்மை) நியுமோகாக்கல் இன்பெக்டூன்	எம்.எம்.ஆர் மற்றும் பி.சி.வி
மூன்று வருடங்களும் நான்கு மாதங்களும் அல்லது அதன்பின் விரைவில்	டிப்தீரியா, டெட்டனஸ், பெர்ட்டசில் மற்றும் போலியோ, தட்டம்மை, பொன்னுக்குவீங்கி மற்றும் ருபெல்லா	டிடிஏபி/ஐபிவி அல்லது டிடிஏபி/ஐபிவி மற்றும் எம்.எம்.ஆர்
12 முதல் 13 வயதிற்குட்பட்ட மகளிர்	மனித தோல் கட்டி வைரஸ் காரணமாக ஏற்படும் கர்ப்பப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோய்	எச்.பி.வி
13 முதல் 18 வயது வரை	டெட்டனஸ், டிப்தீரியா மற்றும் போலியோ	டிடி/ஐ.பி.வி

நோய் தொற்றக்கூடிய அபாயம் அதிகமுள்ள குழந்தைகளுக்கான வழக்கமற்ற தடுப்பூசிகள்

எந்த வயதில் தடுப்பூசி செலுத்த வேண்டும்	கீழ்க்கண்ட நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படும்	வழங்கப்படும் ஊசிகள்
பிறந்தவுடன் (சாதாரண மக்களைவிட விரைவில் காசநோய் தொற்றக்கூடிய அபாயம் உள்ளக் குழந்தைகளுக்கு)	காசநோய்	பி.சி.ஐ
பிறந்த உடன் ஹெபாடிடீஸ் பி தாக்கப்பட்ட தாயின் குழந்தைகளுக்கு	ஹெபாடிடீஸ் பி	ஹெப் பி

சமூகத் தகவல் இணைப்பு

இராசவள்ளிக் கிழங்கு (King of Yams)

பலவகைக் கிழங்குகளில் இராசவள்ளிக் கிழங்கு King of Yam எனப்படும். முதன் முதலாக இக்கிழங்கு தென்கிழக்காசியாவில் உற்பத்தியானது. இதை ஊதாக் கிழங்கென்றும் (Purple Yam) என்றும் இதைக் கூறுவர். Rishiri என்று இதைக் கூறுவர். Folk remedy என்று இக்கிழங்கு உபயோகிக்கப்படுகிறது.

இதில் Vitamin E அதிகமாக காணப்படுவதால் Folk remedy என்று மருந்தார்களும் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆரோக்கியமான நல்வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான Vitamin C நாரச்சத்து, விட்டமின் B6, பொட்டாசியம், மக்னீசியம், சோடியம் இதில் உள்ளன.

சோடியமும், மக்னீசியமும் இதில் தகுந்த அளவு காணப்படுவதால் (Heart Disease) இருதய நோயை எலும்பு நோயிற்கும் (Osteoprosi's) இந்தக் கிழங்கு உதவுகிறது.

மேலும் இராசவள்ளிக் கிழங்கில் (Glycemic Index) உருளைக் கிழங்கில் இருப்பதைவிட குறைவாக இருப்பதால் இது கொழுப்பையும், சக்கரை வியாதியையும் குறைக்கும்.

இராசவள்ளிக் கிழங்கிற்கு கடினமான வெளித்தோல். இதை உரித்து சுத்தம் செய்வதே ஒரு பெரிய வேலை. இதன் தோல் சருமத்தில் சொறியை உண்டாக்கும். குளிர் நீரினால் கழுவினால் உடனே நின்று விடும். இக்கிழங்கு விதம் விதமான ஊதா நிறத்திலும் உள்ளன.

இதைப் பொரித்தும் அவித்தும் இனிப்புப் பானமாகவும், இனிப்புப் பண்டமாகவும் பலவிதமாக சமைத்து உண்டு, இதன் பயனைப் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



உணவு நஞ்சாதல்

உங்கள் விருந்தினருக்கு நல்லுபசாரத்தைச் செய்யுங்கள்!

நீங்கள் அருந்திய உணவு உங்கள் உடலுக்கு ஒத்துவராத தன்மையை உணவு நஞ்சாதல் எனலாம். அது ஒரு கவலைக்குரிய அதேவேளையில் உயிராபத்தை விளைவிக்கும் அனுபவமாக அமையலாம். இளம் சிறார்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், வயதானோர் ஆகியோருடன் ஏற்கெனவே நோய்வாய்ப்பட்டவர்களும் இத்தகைய நஞ்சாதல் மூலம் பாதிக்கப்படலாம்.

மிகச் சாதாரணமான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நாம் இந்த அனுபவத்தில் இருந்து எம்மை இலகுவாக காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

உணவு தயார் செய்தல்

உணவு தயாரிக்கத் தொடங்கு முன்னரும் இறைச்சி, முட்டை, மீன் வகைகள் என்பவற்றைத் தொட்டின்பும் சவர்க்காரம் உபயோகித்து உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

குளிர் உணவுகள் நன்றாக குளிரூட்டப் பட்டதாகவும், சூடான உணவு வகைகள் நல்ல முறையில் சூடாக்கப்பட்டதாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

சமைக்காமல் பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவு வகைகளான பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பல ரசங்கள் என்பவற்றை சமையல் செய்யாத இறைச்சி, கடல் உணவு, முட்டை என்பவற்றின் மீது படாமல் தவிர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

சமையல் மேடை, பாத்திரங்கள், சமையல் கருவிகள் பயன்படுத்தியபின் சவர்க்காரமும் சுடுநீரும் கொண்டு நன்றாக கழுவுதல் அவசியம்.

குளிரால் உறைந்த உணவை குளிரூட்டியபின் உள்ளேயே இளகச் செய்தல் வேண்டும். மைக்ரோவேவ் உபகரணத்தை பயன்படுத்தி குளிர் உறைதலை இளகச் செய்தால் உடனடியாகச் சமையல் செய்தல் வேண்டும்.

உணவு வகைகளுடன் வாசனைகள் சேர்த்து ஊற வைப்பதனால் அச்செயல் முறை குளிரூட்டியின் உள்ளேயே செய்யப்படல் வேண்டும். சமையல் மேடையில் செய்யலாகாது என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பயன்படுத்தப்பட்டு எஞ்சிய வாசனைப் பொருட்களை உடனடியாக வீச வேண்டும். அவற்றில் சிறிதளவை சமையலின்போது பயன்படுத்த வேண்டும் என்றால் தனியான பாத்திரத்தில் வைத்திருக்கலாம்.



உணவு சமைத்தல்

எப்போதும் உணவை நன்றாகச் சமைப்பதன் மூலம் ஆபத்தை விளைவிக்கும் கிருமிகளை அழிக்கலாம். வேறுவகையான இறைச்சி மற்றும் கோழி வகைகள் வேறுபட்ட வெப்ப நிலையில், வேறுபட்ட நேர அளவுகளில் சமைக்கப்பட வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இதுபற்றிய மேலதிக விபரங்களை www.food.gov.uk என்ற இணையத்தளத்தில் பெறலாம்.

இடைவெளி விட்டு சமைப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பாதி சமைத்து இறைச்சி வகைகளை மீண்டும் குளிரூட்டியுள் வைக்காதீர்கள். இறைச்சி உணவு வகைகள் ஒரே தடவையில் நன்றாக சமைக்கப் படுதல் வேண்டும். அதன் பின்னர் தேவைப்படின் குளிரூட்டியுள் வைக்கலாம். அத்துடன் மீண்டும் எடுத்து நன்றாக அதிவெப்ப நிலையில் சூடாக்கப்பட வேண்டும். இந்நிலையில் பயன்படுத்தாத உணவை வீசுதல் நல்லது.

உணவு பரிமாறுதல்

உணவு பரிமாறும்போது, சூடான உணவு வகைகள் 60°C அல்லது அதற்கு மேலான வெப்ப நிலையிலும் குளிர் உணவு வகைகள் 5°C அல்லது அதற்கு குறைவான வெப்ப நிலையில் உள்ளதை நிச்சயம் செய்து கொள்ளுங்கள். சமைக்காத அல்லது சமைத்த உணவை அறை வெப்ப நிலையில் வைப்பதை சிறிது நேரத்திற்கெனினும் தவிர்க்க வேண்டும்.

இத்தகைய சாதாரண வழிமுறைகளை உணவு தயாரிக்கும்போது பின்பற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் உங்களையும், உங்கள் குடும்பம் மற்றும் உறவினர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும் என்பதுடன், உணவு நஞ்சாகும் ஆபத்திலிருந்தும் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

பாதுகாப்பான சமையல் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை அறிய விரும்புவோர் பின்வரும் இணையத் தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

www.food.gov.uk



ஐக்கிய இராச்சியத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் புற்று நோயாக மார்க்பகப் புற்று நோய் உள்ளது. ஒவ்வொரு வருடமும் 46,000 பெண்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பெண்களில் அநேகமானோர் இந்நோயால் பாதிக்கப்படக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளதால் அந்நோயைப் பற்றி அறிந்து

கொள்வது நல்லது.

மார்க்பகப் புற்று அக்கறையுடனிருத்தல்

மார்க்பகப் புற்றிய அக்கறை என்பது மார்க்பகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவதானிப்பதும், அதனை உடனடியாக ஒரு வைத்தியர் மூலம் பரிசோதனை செய்து கொள்வதுமாகும். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் மார்க்பகங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நடைமுறை வாழ்க்கையில் மார்க்பகங்களில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களின் ஒரு பகுதி என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. உங்கள் மார்க்பகங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி உங்களால் நிச்சயப்படுத்த முடியாதிருந்தால் அல்லது புதிதாக எதையேனும் நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டால் அதை வைத்தியரிடம் பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது. இதன்மூலம் நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே நோய் கண்டறியப் படுவதுடன், குணமாக்கிக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பும் அதிகமாக உள்ளது.

எப்படி மார்க்பகங்களை பரிசோதிக்கலாம்

மார்க்பகங்களைப் பரிசோதிப்பதில் சரியான முறை தவறான முறை என எதுவுமில்லை. மார்க்பகங்களை அடிக்கடி அவதானிப்பதற்கும், அவற்றை உணர்ந்து கொள்வதற்கும் உங்களைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

குளியலறையில் நீங்கள் இதனைச் செய்யலாம் அல்லது உங்கள் உடலுக்கு கிறீம் பூசும்போது அல்லது நீங்கள் ஆடை அணியும்போது இதனை செய்யலாம். உங்களுக்கு எது சௌகரியமாக உள்ளதோ அதனை பின்பற்றலாம்.

உங்கள் மார்க்பகத்தின் அனைத்துப் பகுதிகளையும் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை மறக்காதீர்கள்.

சமூகத் தகவல் இணைப்பு

மார்க்பக புற்றுநோய் மீதான கவனம்

5 அம்ச வழிமுறைகள்:

1. உங்களுடைய மார்க்பகத்தில் வழமையான நிலையை தெரிந்து வைத்திருங்கள்.
2. என்ன மாற்றங்களை கண்டறிய வேண்டும், உணர்ந்தறிய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து வைத்திருங்கள்.
3. பார்த்தறிதலும், உணர்வதும்.
4. மாற்றங்களை உடனடியாக உங்கள் வைத்தியரிடம் தெரியப்படுத்தல்.
5. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவராயின் வழமையான மார்க்பகப் பரிசோதனைக்கு சமூகமளித்தல்.

உங்கள் மார்க்பகங்களில் அவதானிக்க வேண்டிய மாற்றங்கள்:

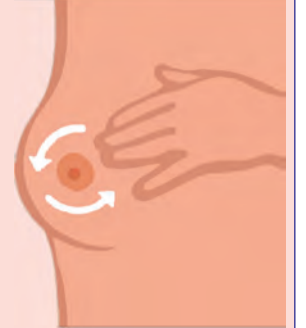
அளவிலும், வடிவத்திலும் ஏற்படும் மாற்றம். தோலின் அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றம் சிறுசுருக்கங்கள் உருவாதலும், பருக்கள் ஏற்படுத்தலும். மார்க்பகத்தின் ஏனைய பகுதிகளில் உள்ளவாறு இல்லாமல் சில பகுதியில் மட்டும் கட்டிபோன்ற தடித்தல் காணப்படுதல்.

முலைக் காம்பு சிவந்திருத்தல் அல்லது அதனைச் சுற்றிய பகுதியில் சொறிவு ஏற்படுத்தல். முலைக்காம்பு உள்ளிழுக்கப்பட்ட நிலையில் காணப்படுதல் அல்லது அவற்றின் வடிவம் அல்லது நிலை என்பவற்றில் மாற்றங்கள் காணப்படுதல்.

உங்களது தோள்பட்டைக்கு அணிமித்து அல்லது கமார்க்கட்டு பகுதியில் வீக்கம் காணப்படுதல். இரு முலைக் காம்புகளிலிருந்தும் அல்லது ஒரு முலையில் இருந்து திரவம் வெளியேறுதல்.

உங்கள் கமக்கட்டு பகுதியில் அல்லது மார்க்பகங்களில் தொடர்ச்சியான வலியை உணர்தல். ஏதாவது மாற்றத்தை அவதானித்தால் உடனடியாக உங்கள் வைத்தியரிடம் அணுகுங்கள்.

மார்க்பகத்தில் ஏற்படும் அநேகமான மாற்றங்கள் இயல்பானவை தான் எனினும் வெட்கப்பாடீர்கள். மார்க்பகங்களுக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால் தொடர்ந்து வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள்.



உங்கள் மார்க்பகங்களைப் பரிசோதனை செய்த பின்பு உங்கள் வைத்தியர் உங்களுக்கு ஆறுதலளிக்கும் செய்தியை சொல்லக்கூடும் அல்லது உங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சி முறையின்போது ஹோர்மோன் களால் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவதானிப்பதற்காக மீண்டும் வரச்சொல்லக்கூடும் அல்லது ஒரு மார்க்பக சிகிச்சை நிலையத்தில் மேலதிக பரிசோதனைக்காக உங்களை அனுப்பக்கூடும்.

மார்க்பகப் பரிசோதனை

தேசிய சுகாதார சேவையின் மார்க்பகப் பரிசோதனை சேவை 1988இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 50-70 வயதுக்குட்பட்ட அனைத்து பெண்மணிகளையும் ஒவ்வொரு மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறையேனும் மார்க்பகங்களைப் பரிசோதனை செய்யுமாறு அது அழைக்கிறது. இச்சேவை தேசிய அளவில் ஒவ்வொரு வருடமும் 1.3 மில்லியன் பெண்களது மார்க்பகங்களைப் பரிசோதனைக்குட்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் 10,000 பெண்கள் மார்க்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவதாக இப்பரிசோதனை கண்டறிந்துள்ளது.

மார்க்பகப் புற்றுநோயை அதன் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து கொள்வதற்காகவே இப்பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பெண்கள் தமது மார்க்பகத்தில் மாற்றங்கள் எதையும் கண்டறிய முன்பே இப்பரிசோதனை புற்றுநோயின் இயல்புகளை கண்டறிவதற்கான வழியாக உள்ளது. இதன்மூலம் நோயைக் குணமாக்கக் கூடிய வழிமுறைகளை ஆரம்பத்திலேயே பயன்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது. இப்பரிசோதனை மூலம் வருடாந்தம் 1400 உயிர்கள் புற்றுநோயால் இறப்பதிலிருந்து காப்பாற்றப்படுகின்றன.

தென்மேற்கு இலண்டன் பகுதிக்கான மார்க்பகப் பரிசோதனை நிலையம் செயின்பர் ஜோர்ஜஸ் வைத்திய சாலை (ரூட்டிங்)யில் அமைந்துள்ளது.

NHS

Cancer Screening Programmes

நீங்கள் மூப்படையும்போது உங்களுக்கு

மார்க்பகப் புற்று நோய்

ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது...

நீங்கள்

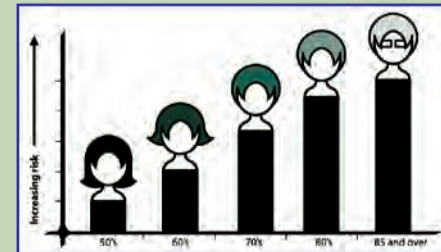
50

வயதிற்கு மேற்பட்டவராயின் பரிசோதனைக்கு தவறாமல் தொடர்ந்து செல்லுங்கள்.

நீங்கள்

70

வயதிற்கு மேற்பட்டவராயின், உங்கள் உள்ளூர் பரிசோதனை நிலையத்துடன் தொடர்பு கொண்டு பரிசோதனைக்கு ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.



உங்கள் மார்க்பகங்களில் ஏற்படும் அனைத்து மாற்றங்களையும் உங்கள் வைத்தியருக்கு அறியத் தாருங்கள்.

www.cancerscreening.nhs.uk

மார்க்பகப் புற்று நோயில் இருந்து பாதுகாத்தல்



உங்கள் மார்க்பகங்கள், உங்கள் உடல்நலம்

உங்கள் வயது, உடலின் பருமன், உடலின் வடிவம் எவ்வாறிருந்தாலும், உங்கள் மார்க்பகங்களை பாதுகாப்பது முக்கியம்

ஐக்கிய இராச்சியத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் புற்று நோயாக மார்க்பகப் புற்றுநோய் உள்ளது. மார்க்பகப் புற்றுநோய் பாதுகாப்பு அமைப்பு இந்நோய் பற்றிய அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடைதர தயார உள்ளது.

மேலதிக விபரங்களுக்கு பின்வரும் இணைய தளத்தை தொடர்பு கொள்ளுங்கள் www.breastcancercare.org.uk அல்லது இலவச உதவி தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் 0808 800 6000



ஜெம் பக்கத் தொடர்ச்சி..

ருக்கின்றன. இதற்கு அரசை மாத்திரம் நாம் குற்றம் சுமத்தவில்லை. அரசும் சகல போராளிக் குழுக்களும் இந்த மனித உரிமை மீறல்களைச் செய்திருக்கின்றன. இந்த மனித உரிமை மீறல்கள் தமிழ் மக்களுக்கு எதிராகச் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. சிங்கள மக்களுக்கு எதிராகச் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. முஸ்லிம் மக்களுக்கு எதிராகச் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தக் காயங்களை நாம் குணப்படுத்தாமல் ஒரு மீள் இணக்கத்தை எமது சமூகத்தில் உருவாக்குவது மிகமிகக் கடினமான காரியம் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நாங்கள் உடனடியாக செய்ய வேண்டிய அடுத்த நடவடிக்கை என்னவென்றால் இராணுவ மயமாக்கலை எதிர்ப்பது அதாவது இல்லாமல் செய்வது. வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்கள் முழுமையாக இராணுவ மயப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. எல்லா இடங்களிலும் சோதனைச் சாவடிகள்-போர் முடிந்த பின்னும் இருக்கின்றன. அதே நேரத்தில் இலங்கையின் ஆயுதப்படைகளை 2 இலட்சமாக அதிகரிப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த இரண்டு இலட்சம் இராணுவத்தினர் என்ன செய்யப் போகின்றார்கள். வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்திலும் வன்னிப் பிரதேசத்திலும் அவர்கள் நிலைகொண்ட இராணுவமாக இருக்கப் போகின்றார்கள். சோதனைச் சாவடிகள் தொடர்ச்சியாக இருக்கப் போகின்றன. அப்படி இருந்தால் வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்தில் ஜனநாயகத்தையோ ஒரு அரசியல் தீர்வுக்கான சூழலையோ நாம் காண முடியாது போய்விடும். எனவே இதற்கு எதிராகவும் நாம் செயற்பட வேண்டியிருக்கின்றது. அந்தப் பிரதேசத்தில் ஜனநாயகத்தையும் வேரூன்றச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இதனுடாகத்தான் ஒரு மீள் இணக்கத்தை நாம் இலங்கையில் ஏற்படுத்த முடியும். தென்னிலங்கையிலுள்ள ஜனநாயக உரிமைகளை வடக்கு கிழக்கு மக்களும் அனுபவிப்பதற்கான செயற்பாடுகளை நோக்கி நாம் முன்னேற முடியும்.



கான செயற்பாடுகளை நோக்கி நாம் முன்னேற முடியும்.

அடுத்த உடனடிப் பிரச்சினை விடுதலைப் புலிகளின் போராளிகளாக இருந்து தற்போது புனர்வாழ்வு முகாம்களில் இருப்பவர்கள் பற்றியது. சில அறிக்கைகள் 10 ஆயிரம் பேர் என குறிப்பிடுகிறது. சில அறிக்கைகள் 20 ஆயிரம் பேர் என சொல்கின்றன. இவர்களின் புனர்வாழ்வை எப்படி நாம் கையாளப் போகிறோம் என்பது அடுத்த பிரச்சினையாக வருகிறது. 3 இலட்சம் மக்களை திரும்ப குடியேற்றினாலும், பின் வரப்போகிற முக்கியமான பிரச்சினை இது. ஏனெனில் இந்தப் போராளிகள் வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் வாழுகின்ற மக்களின் பிள்ளைகளாக, உறவினர்களாக இருக்கின்றனர். எனவே இவர்களுக்கு எப்படி புனர்வாழ்வு அளிப்பது என்பது பற்றியும் முக்கியமாக சிந்திக்க வேண்டியிருக்கின்றது.

தமிழ் மக்களை பிரதிநிதித் துவப்படுத்தக்கூடிய பிரதிநிதிகள் தெரிவு செய்யப்பட வேண்டும். அதை இடைநிலைப் பிரச்சினையாக நான் கருதுகிறேன்.

அடுத்தது நீண்டகால திட்டம். இதை நான் சொல்கிறபோது தமிழ் மக்களுக்கு அதிகாரப் பகிர்வை வழங்கக்கூடிய ஒரு திட்டத்தை, குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் அதிகாரப் பகிர்வை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு திட்டத்தை நாம் உருவாக்க வேண்டும். அதை நாங்கள் உடனடியாகச் செய்ய முடியும் என நான் சொல்லவில்லை. அது நீண்டகாலம் எடுக்கும். இந்த அதிகாரப் பகிர்வை மையமாக வைத்து, அபிவிருத்தியாக இருக்கலாம் அல்லது சமூக அரசியல் பிரச்சினையாக இருக்கலாம் இவற்றை நாம் எப்படி தீர்ப்பது என்பது பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இது ஓரிரண்டு ஆண்டுகளில் செய்யக் கூடியது அல்ல. அதற்கு நீண்டகாலம் எடுக்கும். இப்போ மீண்டும் உடனடிப் பிரச்சினைக்கு வருகிறேன். உடனடிப் பிரச்சினை என ஏற்கெனவே நான் குறிப்பிட்ட விடயம் உங்களுக்குத் தெரியும். மனித உரிமைகள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைதான் அது.

முகாம்களில் தங்க வைக்கப்பட்டுள்ள 3 இலட்சம் மக்களின் விடுதலை சம்பந்தமான பிரச்சினைதான் அது. இந்தப் பிரச்சினையில் ஜே.வி.பி ஒரு தேசியவாதக் கட்சியாக இருந்தாலும் அவர்கள் கொள்கை ரீதியாகவும் கோட்பாட்டு ரீதியாகவும் ஒரு முடிவை எடுத்திருக்கின்றார்கள். இந்த 3 இலட்சம் மக்களும் உடனடியாக விடுதலை செய்யப்பட வேண்டும் என்பதே அது. அது ஒரு சிங்கள தேசிய கட்சியாக இருந்தாலும் போராளிகள் சம்பந்தமான பிரச்சினையில் அரசு புனர்வாழ்வளிக்க தடுத்து வைத்திருக்கும் பத்தாயிரம் போராளிகளினதும் பெயர்களை ஆவணப்படுத்தி பாராளுமன்றத்தில் வெளியிடும்படி கோரியுள்ளது.

அடுத்ததாக வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் நிறுவப்பட்டுள்ள அதியுயர் பாதுகாப்பு வலயம் சம்பந்தமான பிரச்சினை. இந்தப் பிரச்சினையை படிப்படியாகத் தீர்க்க வேண்டும் என்பதையும் அவர்கள் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். இதை அவர்கள் தமது இணையத்தளங்களிலும் வெளியிட்டுள்ளார்கள். அதை ஆங்கிலத்தில் வெளிவரும் 'லங்கா றுத்' (Lanka Truth)இல் பார்க்கலாம். கொள்கை ரீதியாக இந்த நிலைப்பாட்டை அவர்கள் எடுத்திருக்கிறார்கள். மற்றுமொரு அரசியல் கட்சியான மங்கள வேண்டும். அதனுடாக



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு

சத்துள்ள உணவை சமைத்துண்போம்!

சமூக அபிவிருத்தி நிலையத்தின் மூத்தோர் சேவைக்குழு ஓக்டோபர் 8, 2009 திகதியில் சமைத்துண்போம் திட்டத்தின் இரண்டாவது நிகழ்வை ஒழுங்கு செய்திருந்தது. எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து கழுவுதல், வெட்டித் தயாரித்தல், சமைத்தல் பின்னர் உணவு உண்ணல் ஆகிய நிகழ்வுகளுக்கூடாக புதிய உணவு வகை செய்முறைகளை அறிதல், மகிழ்ந்திருத்தல் ஆகியவற்றை நோக்கமாகக் கொண்டு இந்நிகழ்வு ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.

ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய உணவை சமைத்துண்பதை பிரதான நோக்காகக் கொண்டு மிகக் குறைந்தளவு உப்பு மற்றும் எண்ணெய் பயன்படுத்தப்பட்டது. பல்வேறு வகையான பழங்களும், காய்கறிகளும் பயன்படுத்தப்பட்டன.

மூத்தோர் சேவைக்குழுவின் உறுப்பினர் பலரும், அவர்களது குடும்ப வைத்தியர்கள் சிபார்சு செய்யும் உணவு வகைகளை இந்த நிகழ்வில் சமைத்து உண்ணக் கூடியதாக இருந்தமை குறித்து மகிழ்ச்சி தெரிவித்தனர்.

“இத்தனை வகை பழங்களை யார் எங்களுக்கு தேடி வாங்கித் தரப் போகிறார்கள்?”

“ஒருநேர உணவுக்கு இவை எல்லாவற்றையும் நாம் தனியாக எப்படிச் செய்வோம்?”

“பலர் சேர்ந்து சமைப்பது உண்மையில் சந்தோஷமான விஷயம்”

இவ்வாறு பல உறுப்பினர்கள் அபிப்பிராயம் தெரிவித்தனர்.

70 சதவிகிதத்தினருக்கும் மேற்பட்ட உறுப்பினர்கள் இத்தகைய நிகழ்வு அடிக்கடி நிகழ வேண்டும் என விரும்பினர்.

ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நல்ல சத்துணவை சமைத்துண்ணும் அடுத்த நிகழ்வில் நீங்களும் இணைத்து கொள்ளுங்கள்.

11ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி

சமரவீரவின் கட்சியும் இதே நிலைப்பாட்டை எடுத்திருக்கிறது. அதே நேரம் தமிழ் முஸ்லிம் கட்சிகள் ஒன்றிணைந்த தமது பிரகடனத்தில், எவ்வளவு துரிதமாக முடியுமோ அவ்வளவு துரிதமாக இந்த மூன்று இலட்சம் மக்களும் விடுவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

இடைத்தங்கல் முகாம்களில் தடுத்து வைக்கப் பட்டுள்ளவர்கள் தொடர்பாக சர்வதேச அழுத்தங்கள் எப்படியிருக்கின்றன என்பதை நாம் பார்க்க முடியும். இந்த வகையிலே நாமும் எம்மாலியன்ற அழுத்தங்களைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதுதான் எனது கருத்து.

‘குறிப்பாக இந்தியா பல்வேறு அழுத்தங்களை மேற்கொண்டிருக்கின்றது. ஐ.நா. சபை மேற்கொண்டிருக்கின்றது. அதேபோல் சர்வதேச மனித உரிமைகள் அமைப்புகள் மேற்கொண்டிருக்கின்றன. மனித உரிமைகள் கண்காணிப்பகத்தின் பிரதிநிதி ஒருவர் 30 நாட்களாக அங்கு தங்கியிருந்து தகவல்களை சேகரித்துள்ளார். அந்த மக்களோடு கலந்துரையாடி மக்களின் சாட்சியங்களையும் அவர் பெற்றிருக்கின்றார். சர்வதேச மனித உரிமைகள் அமைப்பும் இந்தியாவில் இருந்து கொண்டு பல்வேறு அழுத்தங்களைக் கொடுத்திருக்கின்றன.

மழைக்காலம் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. அதற்குமுன் முழுமையாக அவர்களை மீள் குடியேற்றம் செய்ய முடியாவிட்டாலும் மழையால் பாதிக்கப்படக்கூடிய முகாம்களில் இருப்பவர்களை உடனடியாக வேறு முகாம்களுக்காவது இடமாற்றம் செய்ய வேண்டும் என்பது முக்கியமானது.

இந்தப் போரில் வெற்றி பெற்றபின் ஜனாதிபதி 180 நாட்களுக்குள் இந்த மக்களில் 80 வீதமானோர் விடுவிக்கப்படுவார்கள் என்ற உறுதிமொழியை வழங்கியிருந்தார். அந்த உறுதிமொழி முடிவடைவதற்கு இன்னும் 45 நாட்கள்தான் இருக்கின்றன. உருப்படியாக எதுவும் நடைபெற்றதாக இல்லை. அகதிகள் மழையை எதிர்நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே நாம் இதுகுறித்தான அழுத்தங்களை எம்மாலியன்ற வழிகளில் கொடுத்தாக வேண்டும்.

மற்றைய பிரச்சினை மனித உரிமை மீறல்கள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை. குறிப்பாக போரின்போது நடந்த மனித உரிமை மீறல்கள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை பற்றி முடிவுக்கு வருவது அவ்வளவு இலகுவல்ல.

இந்தப் போரின் போது ஏற்பட்ட மனித உரிமை மீறல்கள் பற்றி ஒரு சுதந்திரமான விசாரணைக் குழுவை அமைப்பதாக ஜனாதிபதி அவர்களும் ஐ.நா. சபையின் செயலாளர் நாயகமும் கூட்டாக ஒரு உடன்படிக்கையில் கைச் சாந்திட்டார்கள். ஆனால் இந்த உடன்படிக்கை அமுல்படுத்தப்படும் அறிகுறி இன்றுவரை தென்படவில்லை என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தென்னிலங்கையில் மொரட்டுவப் பிரதேசத்தில் அண்மையில் இரண்டு இளைஞர்கள் பொலிசாரால் சுடப்பட்டார்கள். அவ்வாறாகக் கொலை யுண்டவர்களின் குடும்பத்துக்கு 5 இலட்ச ரூபாய் வீதம் ஜனாதிபதி நட்பு வழங்கினார்.

சிங்களவர்களுக்கு இது உண்டென்றால் தமிழர்களுக்கும் இதே நியாயம் வழங்கப்பட வேண்டும். போரின்போது இராணுவத்தினரால் பலர் கொல்லப் பட்டுள்ளார்கள். கொலையுண்டவர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களின் உறவினர்களுக்கு தகுந்த முறையில் நட்பு வழங்கப்பட வேண்டும். 1989, 90களில் சுமார் 60 ஆயிரம் சிங்கள இளைஞர்களும் யுவதிகளும் கொல்லப் பட்டார்கள்.

1994இல் இதை விசாரிப்பதற்கான ஆணைக் குழுக்கள் நியமிக்கப் பட்டன. இந்த ஆணைக் குழுக்களின் விசாரணைக்குப் பின்பு அந்தந்தக் குடும்பங்களுக்கு நட்பு வழங்கப்பட்டது. ஒருவரின் மரணத்துக்கு நிதி மூலம் நட்பு வழங்கி ஈடுசெய்ய முடியும் என நான் சொல்ல வரவில்லை. அனால் குறைந்தபட்சம் அந்த நட்பு வழங்குவதற்கு நாம் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அதனுடாகத்தான் இந்த மீள் இணக்கத்தின்மீது ஒரு நம்பிக்கையை உண்டாக்க முடியும்.

ஆகவே இந்த வகையிலும் நாம் செயற்பட வேண்டியிருக்கிறது. இது எம்மத்தியில் உள்ள ஒரு பாரிய சவாலாகும்.

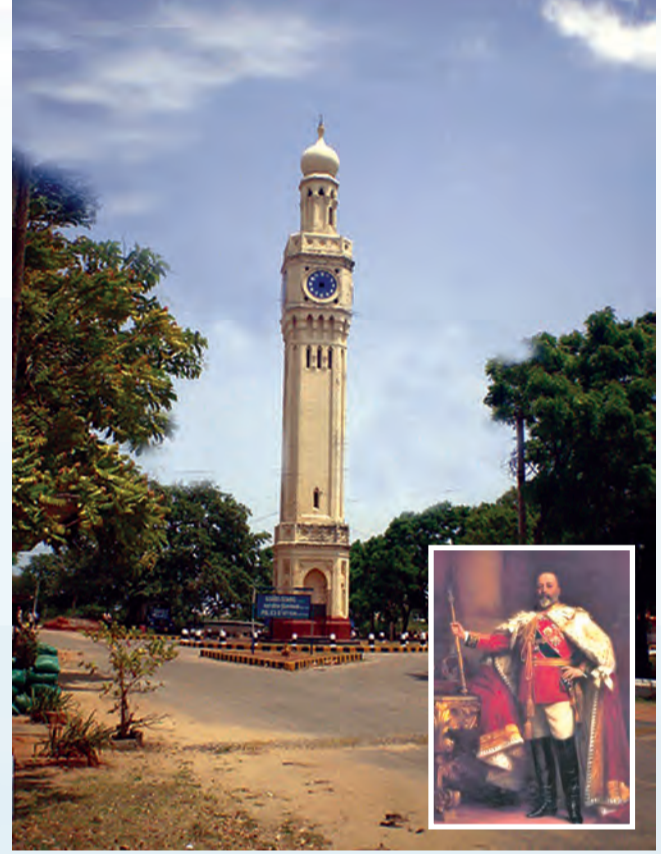
1989, 90களில் கிளர்ச்சியின்போது இளைஞர்களும் யுவதிகளும் இதே இராணுவத்தால்தான் கொல்லப்பட்டார்கள்.

நன்றி : ‘உயிர்மெய்’
மறு இதழிலும் தொடரும்...

கடந்த இதழில் ‘மானிப்பாயில் மருத்துவமனை கண்ட டாக்டர் சாமுவேல் கிறீன்’ என்ற கட்டுரையின் ஆசிரியர் பெயர் தவறுதலாக இடம் பெறவில்லை. அக்கட்டுரையின் ஆசிரியர் சிவ. தியாகராஜா என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

- மீட்சி

வரலாற்றைக் கண்ட யாழ் மணிக்கூண்டு



உலகின் பல நகரங்களில் மணிக்கூண்டுகள் (Clock Towers) அந்நகரத்தின் பிரதானமான அம்சமாகவும், எளிதில் கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடியனவாகவும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். முன்னைய காலங்களில் இப்போதுபோல கைக் கடிக்காரர்கள் பரவலாக அணியப்படவில்லை. எனவே, அந்த நகரில் வதியும் மக்களுக்கும், அந்நகருக்கு வந்து போகும் மக்களுக்கும் நேரத்தை அறிந்து கொள்வதற்கு அவை அனுசூலமாக இருக்கும். இப்போது ஏறத்தாழ எல்லோருமே கைக்கடிக்காரம் அணிபவர்களாக இருக்கும் நிலைமையில் நகரின் மையப்பகுதியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மணிக்கூண்டுகள் அவற்றின் முக்கிய நோக்கத்தை இழந்து விடுகின்றன. ஆனாலும் கடிக்காரக் கோபுரங்கள் இன்னமும் கட்டப்படுகின்றன.

யாழ் நகரத்தின் பழைய பகுதிக்கு அண்மையில் அமைந்திருக்கும் யாழ் மணிக்கூண்டுக்கு வயது ஏறத்தாழ 130. இது பிரித்தானிய காலனித்துவத்தின் வரலாற்றின் ஒரு பகுதியாகும். 1875ம் ஆண்டு, அப்போதைய பிரித்தானியாவின் மகாராணியாகிய விக்டோரியாவின் மகன், மேன்மைதங்கிய வேல்ஸ் இளவரசர் (பின்னர் ‘எட்வர்ட் வியூ’ என்னும் பெயருடன் அரசோச்சிய மன்னன்) இலங்கைக்கு விஜயம் செய்தார். அப்பொழுது யாழ்வாழ் மக்கள் அவரது வருகையைக் கொண்டாடியும், அவருக்கு ஒரு பரிசளிப்பதற்கும் பணம் திரட்டினர். அந்நிகழ்வின் பின்னர் சிறிது பணம் எஞ்சியிருந்தது. அப்பணத்தைக் கொண்டு இளவரசரின் வருகையின் ரூபகார்த்தமாக ஒரு கடிக்காரக் கோபுரம் நிறுவவ தாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

திரு. சிமிதர் (Smither) எனப் பெயர் கொண்ட அரசு கட்டிக்கலைஞர் கோபுரத்தை வடிவமைத்தார். அக்கட்டிடத்திற்கான மேலதிக செலவுக்கு யாழ்ப்பாண மக்களிடமிருந்து பணம் சேகரிக்கப்பட்டது. அப்போதைய பிரித்தானிய கவர்னர் சேர். ஜேம்ஸ் லோங்டன் (Sir James Longdon) அதற்கான கடிக்காரங்களை நன்கொடையாக அளித்தார். மிகுந்த வாழிப்புடனும் வனப்புடனும் அமைக்கப்பட்ட இக்கட்டிடம், அமைதியாகவும், கம்பீரமாகவும், பல தசாப்தங்களாக அங்கு நின்று கொண்டிருந்தது.

1983ம் ஆண்டுக்குப் பின்னர், இலங்கையில் இனப்பூசல் மேலும் கூர்மையடைந்து ஒரு ஆக்ரோஷமான நிலைமையை அடைந்தது. அது சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளுக்கு யாழ்ப்பாணம் ஒரு விளைநிலமாக ஆனது. யாழ் பொலிஸ் தலைமையகமும், பல்லாயிரம் இராணுவத்தினர் நிலை கொண்டுள்ள யாழ்நகரக் கோட்டையும் இந்த மணிக்கூண்டுக்கு அண்மித்த சுற்றுப்புறத்தில்தான் அமைந்திருக்கின்றன. இப்பகுதியில் பல சண்டைகள் நடந்தன. - மணிக்கூண்டும் சேதத்திற்கு உள்ளாகியது!

2002ம் ஆண்டினைத் தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்கள் நிலவிய போர் நிறுத்த காலகட்டத்தில் இந்த யாழ் மணிக்கூண்டு புனரூபணம் பெற்றது. அதன் மீள்கட்டமைப்புக்கு வேல்ஸ் இளவரசர் (Prince of Wales) ஒரு மில்லியன் ரூபாய்க்களை வழங்கியிருந்தார். இலங்கையிலுள்ள பிரித்தானிய தூதரகத்தின் உயர் ஆணையாளர் கடந்த ஜூன் மாதம் 19ந் திகதி அதனைத் திரும்பவும் திறந்து வைத்தார்.

THE PEOPLES AND CULTURES OF PREHISTORIC SRI LANKA

DR. SIVA THIAGARAJAH

10

PEOPLING OF THE INDIAN SUBCONTINENT THE INDO-ARYAN CIVILIZATION



THE INDO-ARYANS

During the nineteenth century, when European scholars discovered a close relationship between the languages of Europe and those of northern India and Iran, the idea that all these languages were derived from one language and that they all belonged to a single family was accepted by all. Among the names given to this family were Aryan, Indo-Germanic and Indo-European. The name Indo-European coined in 1813, has come to be widely accepted. However, in South Asia the name Aryan is still used in common parlance. This name is based on the Sanskrit word Arya, which occurs in the ancient Indian text Rigveda, the oldest text in any of the Indo-European languages, referring to the people who composed and used those hymns as well as the language they spoke. The contemporary Iranian text Avesta, referred to its people as Airiya. Soon it was assumed that all those who spoke the Vedic languages and the later languages that were derived from this language were Aryans (Indrapala, K.:2005: 109).

Having equated language with 'race', it was easy for scholars and others to talk about migrations and invasions of Aryans in the same breath as the spread of Aryan languages. It was assumed that all the Aryan languages descended from a single ancestral language which was named Proto-Indo-European, and the migration of these Aryans to different parts of Asia and Europe commenced from the original home of that language. As different theories were propounded, there began a controversy over the identification of the original homeland, the routes of migration and the chronology of this migration. The traditional view was that the Indo-European languages were introduced to Iran and the Indian subcontinent by pastoral nomadic invaders. Even if there was no invasion it was suggested that, there was a massive migration of these Aryans into India.

Colin Renfrew had put forward a novel and revolutionary view in 1987- his hypothesis A- suggesting that the original centre, the Indo-European 'homeland' from where the dispersal began, was in Anatolia. From here he postulated that the Indo-European languages spread to Europe and Asia. The European spread seems plausible, but not the one into India. According to him, the eastward spread towards India may have come not from a northerly direction via Central Asia, but rather from a westerly direction across Iran. Renfrew further suggests that this movement may have coincided with and accompanied the spread of early agriculture and must therefore have taken place much earlier than the generally accepted third millennium BCE (Renfrew, C.: 1987: 189-97). According to his hypothesis the Indus valley people would be speaking the Indo-European ancestor of the Vedic Sanskrit.

Renfrew's hypothesis is not viable on the following grounds: (1). Although the Indus Valley script is not satisfactorily deciphered, all the scholarly attempts to pinpoint the language of the Indus seal inscriptions agree- with one or two exceptions- that the evidence points to its being structurally ancestral to Dravidian. (2). Among the ancient languages of India, the Indo-European language was the most recent to arrive, and the geography and relative chronology of substrate influences can be traced in its surviving oral literature. Around 380 non Indo-European words in the Rigveda reflect the early influence of a considerable number of languages including Dravidian, Munda and even Tibeto-

Burmese, a relatively later arrival (McIntosh, J.: 2007). (3). The generally accepted philological view is that the Indo-Iranian branch became separated from the other branches of the Indo-European around 3000 BCE, and that the Indo-Aryan and Iranian speakers themselves separated from each other, to form the Indo-Aryan and Iranian sub-branches, during the second half of the third millennium (Burrow, T.: 1973: 123-40; Harmatta, J.: 1992: 370-8). If Renfrew's hypothesis A were viable, one would expect to find traces also of a far earlier Indo-European stratum surviving in Iran and northwest India-Pakistan in fossil form, in toponyms, etc. Likewise one might expect to discover in the Vedas traces of loans or influences from a language belonging to a far earlier stage than that represented by the Early Indo-Aryan of the Vedas. Such is not the case (Allchin, F.R.: 1995:46). (4). Archaeological and literary evidence show that the horse played a significant role in the Aryan culture; as it did in their Proto-Indo-European ancestors. Radio-carbon bone analysis has conclusively proven that the horse was absent in ancient India, and it was introduced to the subcontinent only during the second millennium BCE. (5). The most irrefutable is the genetic evidence which is discussed below.

Colin Renfrew, perhaps being aware of the flaw in his hypothesis A, also presents an alternate view, his hypothesis B, in which he reiterates the traditional view- that the Indo-European languages were introduced into Iran and the Indian subcontinent by pastoral nomad invaders. He qualifies it by saying that through a process of 'elite dominance', the languages of the mounted warriors displaced the earlier local languages (Renfrew, C.: 1987: 197-205).

Some of the leading historians, archaeologists and linguists, both in India and in the west, support the view that there was no mass migration into India of the speakers of Indo-European languages but that there was a slow process of migration that resulted in the spread of these languages.

This view of an Aryan migration into India, is hotly contested by some Sanskrit scholars in India and abroad, who claim that the Indo-Aryans are natives of India, and that a search for a homeland for them outside India would be futile. This sentiment is argued with a certain amount of passion, and several so-called experts are producing 'evidence' to support this Homeland theory. The politicians too have come into the fray, and have virtually hijacked this idea into their Hindutva ideology.

THE KURGAN CULTURE

In 1970 archaeologist Marija Gimbutas postulated an Indo-European origin above the Black Sea, and associated the earliest speakers of Indo-European with the Kurgan Culture of the northern Europe/Asian steppes. When Gimbutas published her hypothesis, the Kurgan dates were poorly known. She assumed 3,000 to 3,500 years B.C. which was rejected as too old by English archaeologists (Gimbutas, M.: 1970). Gimbutas dates appear to have been vindicated by later excavations and radio-carbon datings, which have also shown that horses were domesticated and mounted at that time and that war chariots were built in this area (Cavalli-Sforza 2000:159).

The Kurgan Culture existed during the fifth, fourth, and third millennium BCE, among the Indo-Europeans who lived in northern Europe/Asian steppes, extending from Russia/Ukraine across Germany. Several authorities have now identified it as the Proto-Indo-European Culture from which all Indo-European cultures have descended.

The Kurgan people typically lived in flat steppe grasslands, near wooded areas and watercourses. They practiced animal husbandry. Excavations in the rubbish dumps at Kurgan hill forts and villages were found bones of lots and lots of horses, many cattle, few pigs, sheep and goat. Horse heads carved in dierite were found with harness marks cut into them to indicate bridles.

They did use two and four-wheeled wagons with big wheels of solid wood, unspoked; There were also found copper figurines of yoked oxen in pairs, so oxen probably drew these solid wheel carts. During the Early Kurgan Period were found copper awls, flat leaf-shaped copper knives, and copper daggers. Late period showed flat shaft-hole axes and swords made of copper (John Boardman et al. 1992; Marija Gimbutas 1980).

THE GENETIC EVIDENCE

In human genetics, Haplogroup R1a1 (genetic marker M17) is a Y-Chromosome haplogroup that is spread across Eurasia. The first carriers of the R1a1 haplotype are believed to have been nomadic farmers in the Asian steppes 6,000 years ago. Current theories point to them as being the first speakers of the Proto-Indo-European languages (the Kurgan Culture), and the first

people to domesticate the horse. From here a northward movement would have taken them to Eastern Europe, and a south-easterly migration to India. In India early studies showed a correlation between the Brahmin caste and the R1a (M17) haplogroup, which is consistent with a southward migration from Central Asia (Marija Gimbutas 1970; Cavalli-Sforza 2000; Spencer Wells 2001).

The current distribution of M17 haplotype (genetic marker) represent an ancient population migration originating in Southern Russia / Ukraine where M17 is found at its highest frequency. Wells and colleagues support the spread of M17 with the expansion of the Kurgan people around 3000 BCE, which may have been driven by the domestication of the horse. The distribution age of M17 in Europe, and Central Southern Asia is consistent with the inferred movements of these people, who had left a clear pattern of archaeological remains. The decrease in frequency of M17 eastbound across Siberia to the Altai-Seyan mountains and Mongolia, and southwards into India, overlaps exactly with the inferred migrations of the Indo-Iranians during the period 3000 to 1000 BCE (Wells et al. 2001).

The arrival of pastoral nomads from the Central Asian Steppes to the Iranian plateau around 4000 BP, brought with it the Indo-Iranian branch of the Indo-European family which eventually replaced the Dravidian languages in Iran, most of Pakistan, and North India, perhaps by an 'elite-dominance' process (Renfrew, C.: 1987, 1996; Cavalli-Sforza 1988, 2000).

The frequency of M17 in Afghanistan, North Pakistan and North-western India is about 50 percent or more, which makes at least 200 million men in these regions at present, have this lineage. This gene has proven to be a diagnostic Indo-Iranian marker. Among the Hindi speaking population of North India 35% of the men carry the M17 marker, while the frequency in the neighbouring communities of Dravidian speakers is about 10% (Mukherjee, N et al 2001; Spencer Wells 2002; Saha et al: 2005). As some historians claim, the Aryan migration into India is not a myth; the massive genetic influx proves beyond doubt, that it is a living, functioning reality. Taken with the archaeological dada, we can say that the old hypothesis of an invasion of people not merely their language appears to be true.

THE VEDIC AGE c1700-900 BCE

They were a tribal and nomadic people living in the far reaches of Euro-Asia in hostile steppe lands barely scratching out a living. They were unquestionably a tough people, and they were fierce and war-like. Their culture was oriented around warfare, and they were very good at it. They were superior on horseback and rushed into battle in chariots. They were a tribal people ruled over by a war-chief, raja. Climatic changes were responsible for driving the Indo-European pastoralists from their original homeland in Russia and Central Asia. The climate has changed over large tracts of Asia, the rainfall has diminished or ceased; and once fruitful lands have been converted into impassable deserts (Boardman et al. : 1992).

Sometime during the early centuries of the second millennium BCE, they began to migrate in waves of steady conquest across the face of Persia and the lands of India. Historians may say there was no evidence of invasions, and the cultural change was gradual. But the literary evidence is overwhelmingly in support of the above claim. Their exploits in battle with the native Dasas, and Dasyus, and their warring prowess are glorified in the Rigvedic hymns. In the Rigveda, the collection of praises to the gods, the God Indra towers over the poetry as the all conquering god, one that smashes cities and slays enemies.

In India they would take the name Aryas; the Indo-European root word 'ar', meaning 'superior' or 'noble', to distinguish themselves from the people they conquered. The Aryans were originally nomadic peoples, not an agricultural community. They penetrated India from the north-west, settling at first in the Indus valley. Soon they concentrated their populations along the Ganges floodplain. The Ganges, unlike the Indus is far milder and more predictable in its flooding. It must have been a paradise to a people from the dry steppes of Central Asia, a paradise full of water and lush green forest.

The earliest culture of the Aryans in India is also termed the Vedic Civilization (1700-900 BCE), named after the Rigvedic poems of that period composed in the Vedic Sanskrit language. The Vedic sages belonged to a civilization we call pre-historic, with an extremely organized and efficacious system of oral transmission as writing was not known to them. The sacred nature of oral transmission has survived to this day, even though some

texts were written four thousand years ago. The Rigvedic poems are believed to represent the most primitive layer of the Indo-European religion, and have many characteristics in common with the Persian religion.

These early Aryans adopted almost nothing of the Harappa culture. They built no cities, no states, and used no writing. They organized themselves into individual tribal, kinship units called the Jana. The Jana was ruled by a war-chief. These tribes spread soon over northern India. Gradually the basic social unit of Aryan culture, the jana, developed into an organization based on territory. The Jana became a jana-pada (nation), the jana-rajya (tribal kingdom), and the jana-rajapada (national kingdom). The concept of jana-pada is so powerfully ingrained into the Indian psyche, they still define themselves by their territorial origins. All the major territories of modern North India, with their separate cultures and separate languages, can be dated back to the early jana-padas of Vedic India.

Classical Sanskrit as well as all the languages of northern India known as the Prakrits, derives from the Vedic, the language of the Aryan tribes. The descendants of the Prakrits spoken today are Hindi, Bengali, Gujarati, Marathi and Sindhi, all of which are related to Sanskrit, but with different contributions and admixtures from the previous languages of India (Alain Danielou 2003: 42).

The Vedic Aryans were carnivorous. They cooked their meat in earthenware or metal pots or spit-roasted it. The intoxicating drink of the Vedic Aryans was called soma. According to the descriptions of its preparation in the Vedas, the soma used in India was an unfermented drink, made of Indian hemp or hashish. This drink is still used today as a ritual and sacred drink called bhang (Alain Danielou 2003:44).

When the Aryans entered India there were already a class division in their tribal structure. Even in the earliest hymns we read of the ksatra, the nobility, and the vis, the ordinary tribesman. As they settled among the darker natives, the Aryans seem to have laid greater stress than before on purity of blood, and class divisions hardened, to exclude the Dasas who had found a place on the fringes of Aryan society, and those Aryans who had intermarried with the Dasas and adopted their ways. Both these groups were low in the social scale.

At the same time the priests were arrogating higher privileges to themselves. The four classes, priest (brahmana), warrior (ksatriya), peasant (vaisya), and serf (sudra), were crystallizing throughout the period of the Rikveda. These divisions have survived to the present day. The Sanskrit word used for them, varna, means colour, and suggests their origin in the development of class structure through contact with people of different complexion and alien culture. The term varna does not mean, and has never meant 'caste' (Basham, A.L. 1967, repr. 1982: 36).

The Aryans followed a mixed pastoral and agricultural economy, in which the cattle played a predominant part. The farmer prayed for increase of cattle; the warrior expected cattle as booty; and the sacrificial priest was rewarded for his services with cattle. Cattle were in fact, the currency of that period, and values were reckoned in heads of cattle.

THE EPIC AGE c.900-520 BCE



Rama and his brother Lakshmana in a terra-cotta plaque: 100 CE

About 400 years elapsed between the later compositions of the Rigveda and the age of the Buddha. During this period the Aryans pushed eastwards down the Ganges, and their culture adapted itself to changed conditions. Archaeological excavations have exposed a few city states which belong to this period such as Hastinapura, Ahicchatra, Kausambi, and Sohagaura the beginnings of which have been reasonably fixed around 750-400 B.C. The radiocarbon dates from these sites are as follows;

Hastinapura	TF-91	2415±100 BP	752 BCE
Ahicchatra	BM-194	2420±150 BP	484 BCE
Kausambi	TF-221	2385±100BP	406 BCE
Sohagaura	PRL-183	2465±105 BP	756 BCE
BP- years before present. (All dates from Possehl, 1994)			

The town of Hastinapura was completely destroyed by flood at the end of its existence, and little remains but sherds of painted grey pottery (PGW), a few copper implements, and traces of houses of unbaked brick. Kausambi has produced similar painted grey ware (PGW), some iron implements and remains of a well made city wall faced with burnt bricks.

The Later Vedic society is dominated by the Brahmins and every aspect of Aryan life comes under the control of priestly rituals and spells. In Indian history this period is described as the Epic Age, for it had produced the two great heroic epics of Indian culture - the Mahabharata and the Ramayana, said to be composed between 500 and 200 BCE. Both these epics deal with heroes from this period, and demonstrates how the Aryan values as we understand from the Rig Veda, were transformed by the influence of the extant Dravidian and Australoid cultures. A good example is Draupathi, the heroine of Mahabharata, marrying the five Pandavas, which is completely alien to the Aryan culture.

The Mahabharata as it survives today is the longest single poem in the world. The main action of the epic revolves around the famous struggle at Kurushetra between the Kauravas and the Pandavas over land-rights, and is set in the fertile and strategic region of North Delhi. Originally Mahabharata may have been the description of a local feud, but it caught the imagination of the bards and in its final form we find all the tribes and peoples of the sub-continent participating in the battle. Its composition is traditionally ascribed to a brahmin poet Vyasa, but is not the work of a single person, as it has acquired several episodes and a variety of interpolations unrelated to the story.

The Ramayana is shorter than the Mahabharata and with fewer interpolations. The original version is attributed to the poet Valmiki. The events described in the Ramayana probably occurred somewhat later, since the scene is set further east than that of the Mahabharata, in eastern Uttar Pradesh. The description of Rama crossing the peninsula and conquering Lanka, is taken as a representation of Aryan penetration into the peninsula. As the initial southward movement of the Aryans is generally dated to about 600 BCE, the original Ramayana may have been written about a hundred years later. Again, the intrusion into Lanka is believed to be a later interpolation.

The Epic period, then was a period of cultural mixing, not of conquest. Although the first Aryans were a conquering people when they first spread into India, the culture of the Aryans would gradually mix with the indigenous cultures, and the war religion of the Aryans, still preserved in parts of the Rig Veda, slowly became more ritualised and more meditative. By 200 BCE, this process of mixing and transforming was more or less complete, and the culture we call 'Indian'; and the religion we call 'Hinduism' were born.

THE FOUR CLASSES OF HUMANITY

By the end of the Rigvedic period the fourfold division of the society was regarded as fundamental, primeval, and divinely ordained. The four varnas of India developed out of very early Aryan class divisions, for some stratification existed in many Indo-European communities, and ancient Iran had four pistras or classes comparable in some respects to those of India. In India this stratification grew more rigid when, in the Vedic period, a situation arose with a dominant fair minority striving to maintain its purity and its supremacy over a darker majority. Tribal class divisions hardened, and the dark-skinned aboriginal found a place only in the basement of the Aryan social structure, as a serf with few rights and many disabilities. Soon the idea of varna had become deeply embedded in the Indian mind that its terminology was even used for classification of precious commodities such as pearls, and of useful materials like timber (Basham, A.L.: 1982: 138-9).

The Brahmana was a great divinity in human form. It was thought that his spiritual power could instantly destroy the king and his army. In the law of the land he claimed great privileges, and in every respect he demanded precedence, honour and worship. For all the rigidity of the class system the Brahmins soon lost their racial purity, and it has even been suggested that, as Aryan culture expanded, schools of aboriginal sorcerers and medicine men managed to obtain a footing in the brahmanic order. Thus, it may well be, the proto-Hinduism of the Harappa culture was ultimately assimilated to the Aryan faith (Basham, A.L.: 1982: 140)

Varna came to the Dravidian South comparatively late, for the earlier Tamil literature shows a society divided into tribal groups with little sense of the precedence of one over the other. Succeeding centuries saw the gradual hardening of class, until South Indian Brahmins became even stricter in their ritual observations and South Indian untouchables even more debased than those of the North.

The second class was the ruling one, the members of which were in the Vedic period called rajanya, and later ksatriya. The

duty of the ksatriya was 'protection', which included fighting in war and governing in peace. A strong king was a check on brahmanic pretensions, just as the brahmins were a check on the pretensions of the king. There was continuing strife between the two classes in pre-Buddhist times. After the Mauryan period, the ksatriya became his equal or superior.

The ksatriyas claimed and received certain privileges. Marriage by capture was permitted to the ksatriyas, as were the clandestine liaison and the swayamvara, at which a girl chose her husband from among assembled suitors. Like the brahmins, they did not always live by fulfilling their ideal function.

The third class are the vaisya, or the mercantile class. Although entitled to the sacred thread of initiation, he was but a poor third to the brahmins and ksatriyas. According to Manu, the special duty of the vaisya was keeping cattle, which were made over to his charge at the creation of the world. The ideal vaisya had expert knowledge of jewels, metals, cloth, threads, spices, perfumes and all manner of merchandise- he was in fact, the ancient Indian businessman. They were not always the humble taxpaying cattle-breeders. Many were wealthy merchants living in great luxury, and were powerfully organized in guilds. Enterprising vaisyas brought a lot of wealth to the king's coffers; were respected by kings and enjoyed their favour and confidence.

The fourth class, the sudras, were not considered as Aryans. They were second class citizens, on the fringes of Aryan society. According to the brahmanical textbooks the chief duty of the sudra was to wait on the other three classes. He was to eat the remnants of his master's food, wear his cast-off clothing, and use his old furniture. He had few rights, and little value was set on his life in law. A brahmin killing a sudra performed the same penance as for killing a cat or dog. According to the Aitareya Brahmana, he was "the servant of another, to be expelled at will, to be beaten at will". He led a wretched life.

It was left to Buddhism and Jainism to speak against this discrimination of the sudras. By Mauryan times many sudras were free peasants, some engaging in manufacture and commerce. Verses expressing the fundamental equality of all men are to be found in Dravidian devotional literature and in vernacular religious literature of later times (Basham, A.L.: 1982: 145)

REFERENCES

1. INDRAPALA, K. (2005): The Evolution of an Ethnic Identity; Sydney.
2. RENFREW, C. (1987): Archaeology and Language; The Puzzle of the Indo European Origins; Jonathan Cape, London.
3. JANE McINTOSH (2007): Ancient Indus Valley; ABC Clio Publishing, Santa Barbara, California.
4. ASKO PARPOLA (2000); Deciphering the Indus Script; Cambridge University Press, Cambridge.
5. BURROW, T (1973): The Proto-Indoaryans; Journal of the Royal Asiatic Society (2): 123-40.
6. HARMATTA, J. (1992): 'The Emergence of the Indo-Iranians: The Indo-Iranian Languages' in (ed.) DANI, A.H & MASSON, V.M.: History of Civilizations of Central Asia; UNESCO, Paris.
7. ALLCHIN, F.R. (1995): The Archaeology of Early Historic South Asia; Cambridge University Press, Cambridge.
8. MARIJA GIMBUTAS (1970): Proto-Indo-European Culture: The Kurgan Culture during the fifth, fourth and third millennia B.C. in (ed.) CARDONA, G.R., HOENIGSWALD, H.M., SENN, A.: Indo-European and Indo-Europeans; University of Pennsylvania, Philadelphia.
9. CAVALLI-SFORZA, L.L. (2000): Genes, Peoples and Languages; Penguin Press, London.
10. JOHN BOARDMAN (1992): The Cambridge Ancient History; Cambridge University Press, Cambridge.
11. MARIJA GIMBUTAS (1980): The Kurgan wave into Europe and the following Transformation of Culture; Journal of Indo-European Studies (8): 273-315.
12. SPENCER WELLS et al. (2001): 'The Eurasian Heartland: A Continental Perspective on Y-Chromosome Diversity'; Proceedings of the National Academy of Science, 98(18).
13. SPENCER WELLS (2002): The Journey of Man: A Genetic Odyssey; Princeton University Press, Princeton, NJ.
14. MUKHERJEE et al. (2001): High resolution analysis of Y-Chromosomal polymorphisms reveals Signatures of Population Movements from Central Asia and West Asia into India; Journal of Genetics 80(3), December, 2001.
15. SAHA et al. (2005): Genetic Affinity among five different population groups in India reflecting a Y-chromosome gene flow; Journal of Human Genetics, 50(1).
16. ALAIN DANIELOU (2003): A Brief History of India; Inner Traditions, Vermont.
17. POSSEHL, G.L. (1994): Radiometric Dates for South Asian Archaeology; An Occasional Publication of the Asia Section; University Museum of the University of Pennsylvania, Philadelphia.
18. BASHAM, A.L. (1954, repr.1982): The Wonder that was India; Calcutta.

To be Continued...

SRI LANKA THREATENED WITH MUTINY: President Mahinda Rajapaksa reported to have called for a meeting with India's High Commissioner Alok Prasad on October 15 evening to discuss a threat by a section of the armed forces disgruntled with the government to destabilise the government. It was said that the fear of a mutiny had prompted the President to inquire about help from India and there was hectic activity that night both in Colombo and in New Delhi. A diplomatic source had informed the national media Sunday Leader that Indian troops including paratroopers were placed on high alert at one of their bases. Defence Secretary Lieut.Col. (Ret.) Gotabhaya Rajapaksa, however, according to reports had not taken the reports too seriously, though he had been told by some retired senior officers and some serving officers to be careful. In fact, it was Alok Prasad who told him of what the President had told him of these so-called plans afoot. The Defence Secretary had felt it was too premature for any requests from foreign Governments.

GSP+ NO DECISION ON SRILANKAYET: The EU announced that no decision on the renewal of Sri Lanka's status as a GSP+ beneficiary country has yet been made. Sri Lanka will have to follow the assessment procedures as set in the GSP Regulation for all GSP+ beneficiary countries. Applicant countries will have to submit all relevant information on their ratification of the relevant 27 international conventions, including basic human rights conventions, as well as on legislation to ensure the effective implementation of the provisions of these conventions. The Commission said that it will assess the eligibility for GSP+ preferences on the basis of the information provided by the applicant country, but also of findings and reports, produced by the monitoring mechanisms established under the relevant international supervisory bodies (UN/ILO/etc.) set up under the conventions. Should this review process confirm that Sri Lanka, does not meet the criteria for a continuation of its current GSP+ beneficiary status, the relevant Regulation foresees that Sri Lanka will no longer benefit from these trade preferences as of January 2009.

PERMANENT CITIZENSHIP FOR ELAM TAMILS IN INDIA: The DMK has passed a resolution that permanent citizenship should be provided to Tamil refugees in India and the Union Home Minister P Chithamparam said that he had spoken to the Chief Minister Karunanidhi about this and the Centre will take a decision soon on this issue. There are around 73,572 refugees have been staying in 115 camps across Tamil Nadu and more than 30,000 residing outside the camps in different parts of the state. The proposal came under severe criticism by DMK and BJP saying that this is convenient ploy by the DMK to covertly aid the Sri Lankan government to keep pushing Tamil out of their land.

TAMIL WRITER AWARDED FOR COURAGEOUS JOURNALISM: J.S. Tissainayagam, the Tamil reporter and editor serving a 20-year prison sentence in Sri Lanka, was awarded the first Peter Mackler Award for Courageous and Ethical Journalism on 2 October 2009. His wife, Ronnate Tissainayagam, accepted the award, at a ceremony at the National Press Club. Tissainayagam was honored by the US branch of Paris-based media rights group Reporters Without Borders and Global Media Forum, a company founded by Mackler to train journalists and non-profit organizations to use the media as a tool for social change.

THREATS TO JOURNALISTS CONTINUE: The Committee to Protect Journalists (CPJ) said that they are greatly concerned by ongoing threats to journalists and media organizations in Sri Lanka. Anonymous letters with death threats sent to Sunday Leader Editor-in-Chief Frederica Jansz and News Editor Munza Mushtaq echoed those that ended in the death of the paper's founder, Lasantha Wickramatunga, in January. According to Jansz, the two letters she and Mushtaq received on October 22 are identical written in red ink, postmarked October 21. Both letters threatened: "If you write anymore, we will kill you and slice you into pieces". The Sunday Leader has a long history of being critical of the government, but Jansz said she thinks the latest threat stems from a controversy surrounding an interview she gave

to Al-Jazeera about footage aired by Britain's Channel 4 News that apparently showed a man in a Sri Lankan military uniform executing Tamil prisoners, some unclothed and with their hands tied behind their backs. The government denied the video's validity, and claimed Jansz's comments supported claims of the video's accuracy. Bob Dietz, CPJ's Asia program coordinator said, "Our concern is that these most recent threats, like so many others, and the deaths of 11 journalists since President Mahinda Rajapaksa came to power in 2006, will remain unexplained and those behind them will remain unprosecuted. The air of impunity surrounding violence against the media is having a chilling effect on journalists."

MUSLIM PROTEST: Muslim Left Front organised a protest in Colombo against the repressive actions in the Muslim area, Maligawatta. Though, it was supposed to be the palace garden during the Kotte period in 16th century, now it has become the sanctuary for the Muslim poor. In the recent Ramazan period police and army organized a cordon and search operation apparently to catch underworld characters. This was a continuation of search operations started few months back to arrest "Muslim underworld". In this whole deployment over a dozen of people were killed. Police claim these were legitimate killings happened in the operation. But the Muslim community dismisses this claim in anger insisting it as an attack on the Muslim community. Over a thousand people from the area, including many women participated in the protest.

GREENS URGE SANCTIONS AGAINST SRI LANKA: Australian Greens Leader Bob Brown has urged the federal government to consider sanctions against Sri Lanka amid concerns about the treatment of the nation's Tamil population. He said that Australia should be helping to stem the flow of asylum seekers by ramping up pressure on Sri Lankan authorities. He told the national television Nine Network that there should be a lot more pressure on the Sri Lankan authorities to be treating the Tamil populations with a great deal more decency than what they are seeing at the moment.

US TO REHABILITATE LTTE CADRE: The United States had announced that it would fund for up to 1,000 former LTTE cadre to reintegrate in society by starting their own businesses or learning new skills. The US embassy in Colombo said they were giving equipment and supplies to ex-fighters while vocational training was also being made available to help them start small enterprises in the island's east. Nearly 400 former fighters are said to have signed up for the assistance, which will be given in the districts of Trincomalee, Batticaloa and Ampara. The embassy further said, that the project, implemented by the International Organization for Migration (IOM), is part of USAID's larger efforts to increase human security and stability in the Eastern Province.

RAJAPAKSE VISITS LUMBINI: Sri Lankan President Mahinda Rajapaksa, went on a three day official visit to Nepal recently, had also visited Lumbini, the birth place of Lord Buddha. He inaugurated monastery constructed on the aid of Sri Lankan government. Talking briefly to media persons, Rajapaksa said that since his childhood he had been yearning to visit Lumbini and finally his long wish had been fulfilled. Rajapaksa added that it is the responsibility of the whole world including Sri Lanka to lend a hand in the development of Lumbini. Lumbini being the birth place of Lord Buddha - the apostle of tranquility and peace, is a sacred place for Buddhists from all over the world.

US RELEASES REPORT ON WAR CRIMES: The US State Department issued a 68-page report providing details of the Sri Lankan army's atrocities during the final months of the war against the Liberation Tigers of Tamil Eelam (LTTE). The report is a devastating indictment of the Sri Lankan government's war crimes. It details more than 100 incidents in which the army shelled and bombed LTTE-held areas proclaimed by the military as a no-fire zone (NFZ). The report gives no casualty figures, but the UN has estimated that at least 7,000 Tamil civilians were killed between late January and mid-May, when the government claimed victory. The US report is based on d all

internal reports from the US Embassy in Sri Lanka, satellite imagery and accounts from international relief agencies and news organisations. The Sri Lankan military banned all media, independent observers and most aid organisations from the frontlines.

RELEASE POLITICAL PRISONERS: The newly formed People's Movement for Freedom and Democracy (PMFD) says that there are nearly 10,000 prisoners being held under the draconian Prevention of Terrorism Act (PTA) in various prisons. This is in addition to those held in the north. Vickramabahu Karunaratne in an interview to the Sunday Leader said that there are some who have been held in detention without charges for over 14 years. PMFD is launching a islandwide and worldwide campaign for the release of political prisoners with a protest in Colombo on the 12th of November.

FIRST DESIGN FESTIVAL: Sri Lanka is gearing up to hold its first annual Design Festival at the end of November in a bid to put the country on the map as a source of design as well as a manufacturing destination. The event, which would be organised by the Academy of Design in association with Sri Lanka Apparel, the Export Development Board of Sri Lanka, the Ministry of Industrial Development, and Brandix, would include fashion shows, design exhibitions and workshops. The organisers say that key buyers from retailers including Topshop, Warehouse, Asos and Monsoon have also pledged to attend. Already established as Sri Lanka's largest export earner, the garment industry shipped goods worth US\$3,469m in 2008 - the majority of which went to the US and Europe. Supplying global brands such as Victoria's Secret, Speedo, Marks & Spencer and Nike with products ranging from intimate apparel to high performance sportswear, the sector has also built a reputation for producing garments under ethical conditions.

OPPOSITION MPs HOUSE BURNT DOWN: The house and office of Sri Lankan parliamentarian Ranga Bandara, of the opposition United National Party, were burned to ashes, reportedly under instructions from government authorities. The incident underscores the dangers faced by members of the opposition and their families, and the lengths to which the government is willing to go to silence them. According to neighbours who witnessed the event said, a group of people arrived at Bandara's home situated in the outskirts of Colombo on Sunday, 4 October night, in two vans, spread inflammable liquid everywhere and set the premises on fire. Bandara was away at that time. The house and office were next door to each other. All his documents, five computers, all his household goods at an estimated cost of around Rs.11,000,000 (US\$96,000) were destroyed. According to Bandara's sources, the order to burn the house came from a member of the Provincial Council, who received it from a higher authority. Those who revealed this information said they would not come forward to reveal this publicly, for fear of reprisals. They included two police officers.

FEDERAL LAWSUITE FILED AGAINST TAMIL BILLIONAIRE ARRESTED: A federal lawsuit was filed in Newark, N.J., against Raj Rajaratnam, a 52-year-old founder of the Galleon Group, a hedge fund with about \$3.7 billion in assets. Rajaratnam, one of America's richest men, was among six executives and fund managers charged in Manhattan on October 16, with conspiring to trade securities ahead of companies' public announcements and collecting more than \$25 million in illicit profits. He was arrested and later allowed on \$100 million bail. His lawyer, Jim Walden, said in a statement that the plaintiffs' allegations were "flatly untrue and libelous."

OPPOSITION CALLS TO END "WARTIME" MEASURES: The opposition complained, five months have passed since the Sri Lankan government claimed complete victory over the LTTE and that peace had arrived. But, throughout the country security forces remain, with security measures in place as they were during the war with the LTTE. Roadblocks in capital Colombo, are still in place. The opposition also said that large numbers of security forces are still provided to the president and his close aides. One secretary

to a ministry has 200 security officers, not for security reasons but to boost his image. There are complaints everywhere that whenever vehicles carrying the president or other leaders, such as the secretary of defence, pass by, people have to move from the immediate area and turn their backs to the road. This practice was followed in ancient China and other monarchies in earlier times. Often, security personnel chase people into private compounds and prevent them from moving. At public functions attendees often have to remain in a fixed location until the ceremony is over, however long it may take. In addition to normal security personnel, some ministers employ "goon squads" to ensure that people are not allowed to move. Sri Lanka reportedly has the largest number of bulletproof vehicles in Asia. When members of the presidential group travel, they are accompanied by an entourage including many vehicles of security personnel which is causing nuisance to public.

CHINESE AID TO NORTHERN DEVELOPMENT: The Chinese government has provided Rs.2,049 billions of loan at concession rates to the Sri Lankan government to purchase a huge amount of vehicles, machinery and other equipment from China. The aid is provided to speed up the development programmers currently underway in the Northern Province under the "Uthuru Wasanthaya" 180-day development drive. Chinese Ambassador Yang Xiu Ping handed over the equipment to the chief of the presidential task force, parliamentarian Basil Rajapaksa, Governor of Northern Province Major General Chandrasiri, Secretary to the Ministry of Highways and Road Development Admiral Wasantha Karannagoda and Army Commander Lieutenant General Jagath Jayasooriya at the Galle Face in Colombo.

JAPAN PROVIDES AID FOR HUMAN SECURITY PROJECTS: Japanese ambassador to Sri Lanka Kuino Takahashi announced that Japan provided US\$24 million to Sri Lanka for development and humanitarian projects under the Grant Assistance for grass roots level - Human Security Projects (GGP). He said, under the GGP program, Japan would focus on livelihood improvement support for people of conflict affected areas. The project on Humanitarian demining for early resettlement of internally displaced people and uplifting lives of people in rural areas are the other project areas which Japan considers for financial assistance. The latest Project costing Rs. 9.2 million, is being selected for funding under the GGP scheme is the establishment of a new maternity and dental unit at Dambana Hospital in Badulla district, which is expected to benefit the people of the area including the indigenous Veddah community in Dambana.

INTERNATIONAL DONORS FRUSTRATED OVER IDP CAMPS: Neil Buhne, the UN Resident and Humanitarian Coordinator for Sri Lanka, was quoted as saying International donors have expressed "frustration" over conditions in Sri Lanka's camps housing the displaced Tamils civilians and are less likely to provide funding if they continue to restrict freedom of movement of the community. Among the donors he had talked to, there is a hesitation in terms of their assistance to camps over the next three or four months if there's not significant progress on people returning, or larger numbers of people being allowed to leave.

JAPAN URGED TO CALL ON SRI LANKA TO ENSURE JUSTICE AND ACCOUNTABILITY: Six Japanese and international human rights organizations, namely, Women's Active Museum on War and Peace, Amnesty International, the International Movement Against All Forms of Discrimination (IMADR), the Nonviolent Peace force, Human Rights Watch, and Human Rights Now, have said in a joint letter to Foreign Minister Katsuya Okada, that the Japan's new administration should publicly press the Sri Lankan government to end the illegal detention of approximately 250,000 Tamil civilians and to ensure justice and accountability for serious violations of international humanitarian law committed by government forces and the LTTE. The groups urged Okada to take a principled position on rights and use Japan's unique influence as Sri Lanka's largest donor to protect civilians.



Fasting in Islam

prayer and the remembrance of God. Also the Holy Quran is recited in every Muslim house much more than in ordinary days. A greater part of the night is thus spent in spiritual exercises which make up the very essence of fasting.

During the day, apart from restraining from food and water, all Muslims are particularly exhorted from vain talk, quarrels and fights, or from any such occupation as is below the dignity of a true believer. No indulgence in carnal pleasure is allowed; even husband and wife during the day lead separate lives, except for the formal human relationship common to all people.

In Islam, alms-giving and care for the destitute is so highly emphasised that it becomes part of a Muslim's daily life. However when it comes to Ramadhan, the month of fasting, Muslims are required to redouble their efforts in this field. It is reported of the Holy Prophet that

spending in the cause of the poor was a routine daily practice with him which has been likened unto a breeze, never ceasing to bring comfort and solace to the needy. However during Ramadhan, the reporters of the Ahadith -- the sayings of the Holy Prophet (sa)-- remind us that the breeze seemed to pick up speed and began to blow like strong winds. Alms-giving and care for the destitute are so highly emphasised, that in no period during the year do Muslims engage in such philanthropic purposes as they do during the month of Ramadhan.

2. Other obligatory fasting is most often related to the

Fasting in Islam is a highly developed institution, and needs to be studied in depth. There are two types of injunctions with regards to fasting. One relates to obligatory fasting and the other to optional. Obligatory fasting is further divided into two categories:

1. There is one full month in every year in which fasting is prescribed for Muslims all over the world. As the month is a lunar month, so it keeps changing around the year in relation to the solar months. This creates a universal balance for the worshipers. Sometimes the fasting in winter months is easy as far as the days go, in comparison to the long winter nights, while during the summer months the days become long and exacting. As the lunar months keep rotating around the year, so Muslims in all parts of the world have some periods of easy fasting and some of arduous fasting.

Fasting in Islam begins everywhere at the first appearance of dawn, and ends with sunset. During this period one is expected to abstain from all food and drink completely. It is not just physical hunger and thirst that constitute the Muslim fast, but the nights prior to the beginning of the fast acquire a far more important character and play a central role in the institution of fasting. The Muslims wake up many hours



condoning of sins by God. This also includes violation of the obligatory fasts.

The optional fasting is so well promoted that it becomes a part of the righteous Muslim's way of life. Although a majority of Muslims do not go beyond the month of obligatory fasting, some keep fasts now and then particularly when in trouble. As it is expected that the prayers offered in fasting are more productive, some people keep extra fasts to ward off their problems, but some do it only for the sake of winning Allah's special favours.

There is no limit to this, except that the founder of Islam strongly discouraged those who had vowed to fast continuously for their whole life. When the Holy Prophet (sa) came to learn of one such case, he disapproved of the practice and censured the man for attempting to achieve liberation as if by forcing his will upon. He told the person concerned that: 'Just by putting yourself to trouble or discomfort, not only will you be unable to please God, but you may even earn His displeasure.' He pointed out that over emphasis on austerity is likely to make one negligent towards one's wife and children, kith and kin, friends etc.

The Holy Prophet (sa) reminded him specifically of his responsibilities in the area of human relationship: 'Do your duty to God as well as the creation of God equitably' was the advice. To some, after their insistent petulant begging, he permitted optional fasts only in the style of David, peace be upon him. The Holy Founder of Islam told them that it was the practice of David to fast one day and abstain from doing so the next. Throughout his life, after he made this vow, he kept the fast on alternate days. So the Holy Prophet (sa) said 'I can only permit you that much and no more.'

The institution of fasting is extremely important because it cultivates the believer in almost every area of his spiritual life. Among other things, he learns through personal experience about what hunger, poverty, loneliness and discomforts mean to the less fortunate sections of society. Abstention from even such practices during the month of Ramadhan as are permissible in everyday life plays a constructive role in refining the human character.

Courtesy Al Islam

M R LAWS SOLICITORS

Incorporating Ranjit & Co.

180 Mitcham Road, Tooting, London SW17 9NJ

WE CARRY OUT

ALL TYPES OF

LEGAL WORK

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

Email : mrlaws_solicitors@yahoo.com

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

பத்திரிகையாளர்கள், ஆய்வாளர்கள், பல்துறை அறிஞர்கள், சமூகத் தொண்டர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு சுயேட்சைக் குழுவின் படைப்பு



வெளியீட்டாளர்:

Tamil Information Centre (TIC), THULASI, Bridge End Close, Kingston Upon Thames KT2 6PZ

Tel: 0208 546 1560 Email: info.tic@sangu.org