



நுனிக்கொம்ப ரேதினா ரு-திறந் தூக்கி
னுயிர்க்கிறுதி யாகி விடும். (குறள் : 476)

ஒரு மரத்தின் நுனிக் கொப்பில் ஏறி நின்று
வர், அவ்வளவில் நிலலாது தனது ஊக்கத்
தால் அந்த அளவையும் கடந்து மேலும்
ஏற முனைந்தால், அந்த ஊக்கமே அவரது
உயிருக்கு முடிவாக நேர்ந்து விடும்.

If a person who has climbed to the top of a tree
and has reached the topmost branch attempts to
climb still higher due to overconfidence, that
itself will be the cause for him to altogether forfeit
all the gains and the end of his life.



தீட்சி

உலக
செய்திகள் 5

சமூகத்
தகவல் 7
இணைப்பு



The Peoples and Cultures
of Prehistoric Sri Lanka

13

ராஜபக்ச அரசின்
அடக்குமுறை ஆட்சி

3



News Track 15

இலங்கை அரசின் இன அழிப்புப் போர்

4 த்த மதம்
ஆழமானதோர்
ஆன்மீகத்

தரிசனம்.
அன்பையும்,
அறத்தையும்,
ஆசைகள் அகன்ற
பற்றற்ற வாழ்க்
கையையும், மனித
நேய தர்மத்தையும்
வலியுறுத்தி
நிற்கும்



போரை நிறுத்து

அற்புதமானவொரு
தார்மீகத் தத்துவம். இந்தத் தார்மீக
நெறியைக் கடைப்பிடித்து வருவதாகப்
பீற்றிக் கொள்ளும் இலங்கையின்
சிங்கள அரசின் செயற்பாடுகள்
பௌத்த தர்மத்தைப் பேணுவதாக
இல்லை. அதற்கு முற்றிலும்
எதிர்மாறான இடலரின் இன அழிப்புக்
கோட்பாட்டையே கடைப் பிடிக்கிறது.

இலங்கையின் இரத்த வெறி
கொண்ட இனவாத அரசு அங்கு வாழும்
தமிழ் இனத்தைப் பூண்டோடு அழிப்பதற்
கான வழிமுறைகளைக் கையாண்டு
வருகிறது. புலிகளுக்கெதிரான போர்
என்ற போர்வையில் தொடர்ச்சியான
பிரங்கித் தாக்குதல்களும், கிபீர்
விமானங்கள் போடும் வெடிகுண்டு
களும், இடைவிடாத எறிகணை
வீச்சுக்களும், ஆட்டிலர்கள் அடிக்கும்
எறிகுண்டுகளும் அப்பாவித்
தமிழர்களைக் கொன்று குவித்துக்
கொண்டிருக்கின்றன. கடந்த ஓராண்டு
காலத்தில் வன்னிப் பகுதியில்
குழந்தைகள் முதல் தள்ளாத
வயோதிகள் வரை- 2,600ற்கும் மேற்பட்ட
மக்கள் உயிரிழந்து விட்டதாகத் தெரிய
வருகிறது.

இன்றைய தினம் முல்லைத் தீவில்
- ஒரு லட்சம் மக்கள் மட்டுமே வாழக்
கூடிய நிலப்பரப்பில் இரண்டரை லட்சம்
மக்கள் - உண்ண உணவின்றி உடுக்க
உடையின்றி தலைக்கு மேலே ஒரு
தடுப்புக் கூரையின்றி அடிப்படைச்

சுகாதார வசதிகள் ஏதுமின்றி -
மழையில் நனைந்து, குளிரில் நடுங்கி,
தங்க இடமின்றி, பட்டினியாலும், பாம்புக்
கடியாலும், போர்க் காயங்களாலும்
நிவாரணம் கிடைக்காத நோய்களாலும்
இறந்து கொண்டேயிருக்கிறார்கள்.

முல்லைத் தீவைச் சுற்றி வர
தனது பெரும்பகுதி ராணுவத்தைக்
குவித்திருக்கும் இலங்கை அரசு
ஈவிரக்கமின்றி தனது இனஅழிப்புச்
சமரை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது.
தாக்குதலின் உக்கிரம் நாளுக்கு நாள்
அதிகரித்துக் கொண்டே போகின்றது.

இளையவர், முதியவர், பெண்கள்,
குழந்தைகள் என மக்கள் இறந்து
படுகிறார்கள். எஞ்சி நிற்கும் வீடுகள்
பள்ளிக் கூடங்கள் மருத்துவமனைகள்,
வழிபாட்டுத் தலங்கள், கல்லறைகள்
எனப் பாகுபாடின்றி அழிவு தொடர்கிறது.

இலங்கை அரசினால் பாதுகாப்பு
வலயங்கள் என அறிவிக்கப்பட்ட
பிரதேசங்களே மோசமான தாக்குதல்
களுக்கு இடமாகின்றன. புதுக்
குடியிருப்பு, விசுவமடு, உடையார்கட்டு
ஆகிய பகுதிகள் கண்முடித்தனமான
தாக்குதல்களிற்கு இட மாக்கப்பட்டு

அன்றாடம் அப்பாவித் தமிழர்கள்
இரையாகிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

உலக நாடுகள் பிரதியுத்தரம்

உலகில் எங்கே அந்தி இழைக்கப்
பட்டாலும் குரல் கொடுக்கும் உலக
நாடுகள் தமிழர்களின் இன அழிப்பை
எதிர்த்து எதுவுமே பேசாது இருப்பது -
உலக அரங்கில் தமிழரின் உயிருக்குக்
கிடைக்கும் பெறுமானம் இத்தனை இழி
நிலைக்குப் போய் விட்டதா? என
நம்மை வியப்படைய வைக்கிறது.

ஷாடர்ச்சி 2ஆம் பக்கம்

இந்த மண் என் சொந்த மண்

“மிருகங்கள் மனிதர்களைவிட சீராக
வாழ்ந்துகள். நாங்கள் எங்க போக?
யாருக்குச் சொல்லி அழ? இங்கு
நடக்கிற அட்டுளியங்களை கண்டும்
காணாமல் இருக்கிற உலக
சமுதாயத்தை யோசித்துத்தான் நான்
ஆச்சரியப்படுறன், வெட்கப்படுகிறன்!
உடல் சிதறிக்கிடக்கிற பிள்ளைகள்,
தாய்மார்கள் இவற்றை எல்லாம் கண்டு
கூட இந்தச் சனத்துக்கு மண்டைக்கை
உறைக்கவில்லையா?

ஒன்று மட்டும் சொல்ல விரும்புகிறன்.
இந்த மண் என்ற சொந்த மண். நான்
சாகும் வரைக்கும் இந்த மண்ணில்
தான் வாழ்ந்து மடிவன். எவராலும் எந்த
விதத்திலும் வரலாற்றை மாற்றவோ
மறுக்கவோ முடியாது. யார் என்ன
சொன்னாலும் இவையெல்லாம் எமக்குச்
சொந்தமானவை.”



Sri Lankans worldwide can
find their life partners at:

www.srilankanmarriage.co.uk

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

www.srilankanmarriage.co.uk

வெளிவந்துவிட்டது...



Aambal
ஆம்பல்

visit www.aambal.co.uk

இலங்கை அரசின் இன அழிப்பும் போர் (1கப் பக்கம் ஓடாட்ச்சி)

நாம் கடந்து வந்த பாதையில் செய்து விட்ட பாரதாரமான தவறுகள்தான் என்ன? அதற்குரிய சுய தரிசனம் அவசியம்.

இந்து சமுத்திர வல்லரசான இந்தியா இப்போரை நிறுத்துவதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும் என நாம் எதிர்பார்த்தோம்.

இந்திய மத்திய அரசு உடனடியாக ஈடுபட்டு இப்போரை நிறுத்த வேண்டும் எனத் தமிழ் நாடு சட்டசபையில் ஏகமனதாக தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டும் - தமிழகத்தின் அரசியல் கட்சிகள் காவல்துறையினர் இலக்கியத் துறையினர் மாணவர்கள் பல தரப்பட்ட அறப் போராட்டங்கள் கவனசர்ப்புப் போராட்டங்கள் ஊர்வலங்கள் உண்ணாவிரதங்கள் ஆகியவற்றை நடத்தித் தமது எதிர்ப்பை வெளிப்படுத்திய போதிலும் - முத்துக்குமார் என்ற கர்மவீரன் தனது உயிரையே காணிக்கையாகக் கொடுத்து வேண்டுகோள் விடுத்திருந்த போதிலும் இந்திய அரசோ இக் கோரிக்கைகளை உதாசீனம் செய்து அலட்சியமாக தனது மண்ணின் மக்களையே அவமதித்து - இலங்கையில் யுத்தம் தொடர்ந்து கொண்டேயிருப்பதற்கான சூழலை உருவாக்கிக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது.

இந்தியாவை - இந்து மதத்தின் தாயகத்தை - பாரம்பரிய மரபுரிமை கொண்ட தாயகவே ஈழத் தமிழர்கள் பார்த்தார்கள்.

ஆனால் இந்தியாவின் இன்றைய நிலைப்பாட்டு அறிகுறிகள் ஆறு கோடி தமிழர்களின் ஆத்ம ஆத்மீக உணர்வுகளைப் புறந்தள்ளி விட்டு தமிழினத்தையே வேரோடு சாய்க்க முனையும் சக்திகளுக்கு உதவி நிற்பதான தோற்றத்தை அளிக்கிறது.

தற்காலிக நிவாரணத் தீர்வு

அகில உலக செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினர் இலங்கை இராணுவம், புலிப்படை இருதரப்பினருமே ஏகப்பட்ட மனிதாபிமான குற்றச் செயல்களைப் புரிந்து வருவதாகக் கூறி வருகின்றது.

இலங்கை அரசு பொது மக்களை போர்ப் பிரதேசத்தை விட்டு வெளியேறும்படி 48 மணி நேர அவகாசம் கொடுத்திருந்த போதிலும் அவர்கள் சென்றடைவதற்கு ஒரு பாதுகாப்பு வலயத்தை அமைத்துக் கொடுக்கவில்லை.

பொதுமக்களை வெளியேற விடாமல் தடுத்து தமது பாதுகாப்பிற்காக பலாத்காரமாக தம்முடனே வைத்திருக்கிறார்கள் என்ற குற்றச்சாட்டு புலிகளின் மேல் உண்டு.

சாதாரண மக்களின் உயிர்களைப் பாதுகாப்ப தற்காக ஒரு தீர்வை ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனத்தின் உதவியுடன் தான் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும் எனத் தமிழர் தகவல் நடுவம் முயன்று வருகிறது.

- வன்னிப் பிரதேச மக்களுக்காக ஒரு பாதுகாப்பு வலயத்தை ஐ.நா. ஸ்தாபனம் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இந்தப் பாதுகாப்பு வலயத்தினுள் இலங்கை இராணுவமோ ஆயுதம் தாங்கிய போராளிகளோ செல்ல முடியாதவாறு தடுக்கப்பட வேண்டும்.
- இருதரப்பினரும் போரை 'ஜெனிவா ஒப்பந்தத்திற்கு' ஏற்ப சாதாரண மக்களுக்கு தீங்கு ஏற்படாதவாறு நடத்த வேண்டும்.
- மனித உரிமை மீறல்களைக் கண்காணிக்கும் குழுவை ஐ.நா. ஸ்தாபனம் இலங்கையில் நிறுவ வேண்டும்.

உலக நாடுகளின் கவனத்தை ஈர்க்க...

கவியல்



ஓஸ்ரேலியா



தென் ஆபிரிக்கா



மலேசியா



லண்டன்



கனடா

**நாம் வாழும் நாடுகளில்**

இலங்கைத் தமிழ் மக்களின் நல்வாழ்வில் அக்கறை கொண்ட ஒவ்வொரு தமிழனும் தாம் வாழும் நாடுகளில் செய்ய வேண்டிய பணிகள் இவை.

- அண்மையில் இலண்டனில் நடைபெற்றது போன்ற அமைதியான, சாத்வீகமான, உலக

மக்களின் கவனத்தைக் கவரக் கூடியதான கவன ஈர்ப்பு ஊர்வலங்களை நடத்தி எமது மக்களின் அவல நிலையை உலகின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

- நாம் வாழும் பகுதியில் உள்ள பாராளுமன்ற அங்கத்தவர்களுக்கும், அமைச்சர்களுக்கும் நமது மக்களின் நிலைமையை நேர் முகமாகவோ அல்லது கடித மூலமாகவோ அல்லது மின் அஞ்சல் மூலமாகவோ எடுத்துக் கூறி இலங்கையில் சமாதானம் ஏற்பட தமது அரசு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்கமாகக் கூறவேண்டும்.
- உலக வல்லரசுகளின் வெளி விவகார அமைச்சர்களுக்கும், செயற்கூலித் தீட்டுவோருக்கும், கொள்கையமைப்போருக்கும் இலங்கைத் தமிழரின் உண்மை நிலையை எடுத்து விளக்கி அவர்களின் ஆதரவைப் பெற வேண்டும். நாம் வாழும் நாடுகளில் உள்ள பல்வேறு தமிழர் ஸ்தாபனங்கள் மூலம் இதை மேற்கொள்ள முடியும்.

M R LAWS SOLICITORS

Incorporating Ranjit & Co.

180 Mitcham Road, Tooting, London SW17 9NJ

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

Email : mrlawssolicitors@yahoo.com

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

WE CARRY OUT
ALL TYPES OF
LEGAL WORK

ராஜபக்ச அரசின் அடக்குமுறை ஆட்சி

இராம. கே. நாதன்



2005ஆம் ஆண்டளவில் சிறிலங்காவின் சனாதிபதி யாகத் தெரிவுசெய்யப்பட்ட மகிந்த ராஜபக்ச அதி காரத்தைப் பலப்படுத்தும் பொருட்டு மிகவும் சாதாரணமாகச் செயற்பட்டுள்ளார் என்பதை யாவரும் ஒப்புக் கொள்ளுவர். அவரது அரசாங்கம் போர் வெறியைத் தூண்டி விட்டு எதிர்க் கட்சிகளைப் புறந்தள்ளுவதிலும் வெற்றி கண்டுள்ளது.

இவற்றை அடைவதற்கு மிகவும் புதுமையான வழி முறைகள் கையாளப்பட்டுள்ளன.

2006ஆம் ஆண்டு மாவில் ஆற்றில் தொடங்கிய போர் 2009ஆம் ஆண்டில் கிளிநொச்சி, ஆணையிறவு, முல்லைத் தீவு கட்டளைத் தளம் ஆகியவற்றைக் கைப்பற்றுவதில் வெற்றி பெற்றுள்ளது.

இவ் வெற்றிகள் யாவும் வெற்றிப் பெருமிதம் கொண்டதாகவும் செருக்கு நிறைந்த கொண்டாட்டங் ளாகவும் கொண்டாடப் பட்டுள்ளன. ஒரு இனமுறண் பாட்டுப் போரின் வெற்றி இன வெறிக் கோசங்களில் அகப்பட்டுள்ளது.

இத்தகைய கோசங்கள் ராஜபக்சவிற்கு சிங்கள மக்களின் ஆதரவை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் அரசினால் கட்டவிழ்த்து விடப்பட்டுள்ள அராஜகம் பொருளாதாரச் சீரழிவு முன்னெப்போதும் இல்லாத பெருமளவு ஊழல்கள் ஆட்சியின் தவறுகள் ஆகிய வற்றில் இருந்து மக்களின் கவனத்தை திசை திருப்ப உதவியுள்ளது.

அதுமட்டுமன்றி பிரதம எதிர்க் கட்சியான யுனபியை பிளவுபடுத்தவும் இனவெறிக் கட்சியான ஜேவிபி தமிழ் தேசிய கூட்டமைப்பான ரிஎன்ஏ ஆகியவற்றை ஓரங் கட்டவும் இடதுசாரிக் கட்சித் தலைமைகளின் அதிகாரத்தைக் குறைக்கவும் உதவியுள்ளது.

சகோதரர்களின் சர்வாதிகாரம்



சனாதிபதி ராஜபக்சவின் இராஜாங்கத்தின் வெளி வட்டம் உலகிலேயே மிகப் பெரிய அமைச்சரவை யையும் ராணுவ- பொலிஸ் உயர் அதிகாரிகளையும் அரசாங்கத்தினால் நியமிக்கப் பட்டிருக்கும் கூட்டுத் தாபன முகவர்கள் அரசாங்கத்தினால் நன்மை பெறும் வியாபாரிகள் ஆகியோரை உள்ளடக்கியுள்ளது.

கட்சியைச் சேர்ந்த நீண்ட கால விசுவாசிகள் துதி பாடிகள் ஆகியோர் அரசாங்கத்திலிருந்து கிடைக்கும் வேலை வாய்ப்புக்கள் கொந்தராத்துக்கள் தரகு வேலைகள் இவற்றைத் தமதாக்கிக் கொள்ளு கின்றனர். இன்று தேசிய அளவிற்கு காணப்படும் ஒழுக்கச் சீரழிவுகள் இவ்வளவு தூரம் கீழ் நோக்கிச் சென்றதற்கு காரணம் போர்க்காலச் சூழ்நிலையில் ஏற்பட்டுள்ள அரச-தனியார் உறவேயாகும்.

ஆனால் சிறிலங்காவை ஆழ்வது ராஜபக்சவை மையமாகக் கொண்டுள்ள ஒரு சிறிய உயர்மட்டக் குழுவேயாகும்.

இதில் பங்கு பெறுவோர் சனாதிபதி ராஜபக்ச அவரது இரு இளைய சகோதரர்களான பசில் ராஜபக்ச, கோதபாய ராஜபக்ச, இராணுவ தளபதி சரத் பொன் சேகா ஒரு சிறிய நண்பர்கள் கூட்டம், பிரதம மந்திரி ரட்ணசிரி விக்கிரம நாயகா இனவெறிக் கட்சியான ஜாதிக ஹெஸ் உறுமய அங்கத்தவரான சம்பீக ரணவக்க ஆகியோரே.

இந்த நண்பர்கள் கூட்டத்தில் ஹரி ஜெயவர்த்தனா வும் சஜின் குணவர்த்தனாவும் பிரபலமானவர்கள். ஆனால் முக்கிய முடிவுகளை எடுப்பது ராஜபக்ச சகோதரர்கள், பிரதம மந்திரி விக்கிரமநாயக இராணுவ தளபதி பொன்சேகா ஆகியோரே. இவர்களே நாட்டையும் போரையும் வழிநடத்துகிறார்கள்.

சனாதிபதி எல்லோராலும் விரும்பப்படக் கூடிய மனிதர். வாழ்க்கையின் சுகங்களை அனுபவிப்பதில் அவருக்கும் ஆர்வம் உண்டு. ஆனால் அவர்களிடையே உள்ள புத்திசாலி பசில் ராஜபக்ச ஆகும். அவர் ஒரு



‘**சீர்தவறாமை
ஆழ்வது ராஜபக்சவை
மையமாகக் கொண்ட
ஒரு சிறிய உயர்மட்டக்
குழுவேயாகும்.**’

பாராளுமன்ற அங்கத்தவர். அரச ஆலோசனைக் குழுக்கள் பலவற்றில் அங்கம் வகிப்பவர். அதனால் அவரே சிறிலங்காவை வழி நடத்தும் சூத்திரதாரியாக விளங்குகிறார். அதனால் சவால்களாக இருக்கும் பல பணிகளின் பொறுப்புக்கள் அவருக்கே அளிக்கப் படுகிறது.

விடுதலைப் புலிகளிடம் இருந்து பிரிந்து போன பிள்ளையான், கருணா ஆகியோருடன் தொடர்பு கொள்வதாயிருந்தால் என்ன அல்லது இந்தியப் பிரதமர் மன்மோகன்சிங்கைச் சாந்தப்படுத்துவதாய் இருந்தால் என்ன அப்பணிகளை இவரே திறம்பட செய்து வெற்றியும் கண்டுள்ளார்.

பாதுகாப்புத் திணைக்களத்தின் செயலாளர் கோத பாயதான் ஒரு வெறுக்கப்படும் மனிதராக இருக்கிறார். இராணுவ தளபதி பொன்சேகாவுடன் சேர்ந்து புலிகளை யூண்டோடு அழிப்பதெனத் திட்டம் கொண்டுள்ளார். போரினாலே எதையும் சமாளிக்க முடியும் என இருவரும் நம்புகின்றனர். கோத்தபாயவோ அன்றி பசில் ராஜபக்சவோ மனித உரிமைகள் சர்வதேச நியமங்கள் சட்டத்திற்கு புறம்பான கொலைகள் மனித அவலம் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படுவதில்லை.

போரினால் கொல்லப்படும் நாட்டின் பிரஜைகள் தமிழர்களாய் இருக்கும் பட்சத்தில் அதைப் பற்றியும் அலட்டிக் கொள்ளாதவர்கள். சிலவேளைகளில் இவர்

கள் இருவரும் தன்னிச்சையாக சனாதிபதியின் அனும தியின்றி சில கட்டளைகளை அமுல்படுத்தியிருப்பி னும் அதை நீக்கவோ மீளப் பெறுவோ நடவடிக்கை எடுக்காதவர்கள். இராணுவ தளபதி பொன்சேகாவோ பதவிக் கட்டுப்பாட்டையும் மீறி இனவெறி பிடித்த கருத்துக்களை வெளிப் படையாகக் கூறவும் தயங்கிய தில்லை. சிறிலங்கா சிங்களவர்களுக்கு சொந்த மானது. சிறுபான்மையினரின் உரிமைகளுக்கு நாம் மதிப்பளிக்கும் அதே வேளையில் அவர்களது இடம் எது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும் என கனடிய ஊடகம் ஒன்றிற்கு அளித்த செவ்வியில் கூறியிருந்தார்.

இதில் கவனிக்கப்பட வேண்டியது 100 ற்கும் மேற் பட்ட அமைச்சர்களைக் கொண்ட மந்திரி சபையின் கையா லாகாத்தனமாகும். முந்தைய ஜனாதிபதி சந்திரிகா குமார துங்கவின் சகோதரரும் அமைச் சரவை உறுப்பினருமான அநூரா பண்டார நாயக்கா இந்த அமைச்சரவை பற்றி விவரிக்கையில் இது ஒரு கோமாளிகளின் கூட்டம் எனக் கூறியிருந்தார். இந்த அமைச்சரவையின் இயலாத தன்மை முழு அதிகாரத் தையும் ராஜபக்ச & கோ தரகர்களை மையமாகக் கொண்ட உட்குழுவிற்ரு ஒப்படைத்துள்ளமையாகும்.

ஒரு சிறு சம்பவம் இதை விளக்கப் போதுமான தாகும். இனமுறண்பாட்டை தீர்ப்பதற்கென ஏற்படுத்தப் பட்ட சர்வகட்சிக் குழுவின் தலைவரும் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப அமைச்சரும் எஸ்எஸ்எஸ்பி இடது சாரிக் கட்சியின் தலை வருமான திஸ்ஸ விதாரண 90ற்கு மேற்பட்ட கூட்டங்கள் நடத்தி 30 பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு மாதிரி அரசியல் சாசனத்தை தயாரித்து இருந்தார். இந்த இடைக்கால அறிக்கையை 2008ம் ஆண்டின் முற்பகுதியில் ராஜபக்ச விடம் கையளித் தார். இந்த அறிக்கையில் காணப்பட்ட பகுதிகள் சில வற்றை நீக்கித் தரும்படி இருமுறை ஜனாதிபதியால் இந்த அறிக்கை திருப்பி அனுப்பப்பட்டது.

கடைசியாக 3 பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு அறிக்கையை சர்வகட்சித் தலைவராகச் செயற்பட்ட திஸ்ஸவிதாரணவிடம் கையளித்து அதற்கு கையொப்பம் இட்டு தரும்படி ஜனாதி பதியால் கட்டளையிடப்பட்டார். எப்போதும் அரசை திருப்திப் படுத்துவதில் நாட்டமுள்ள விதாரண எவ்வித அதிருப்தியும் காட்டாது ஜனாதிபதியின் கட்டளையை ஏற்று நடந்தமை விடயமறிந்தோரிடையேயும் ஊடக வியலாளரிடையேயும் விரிவாகப் பேசப்பட்டு நகைப்பிற்கு உள்ளாகியது.

போரின் உபயோகமும் துஸ்பிரயோகமும்

கடந்த ஒரு வருடமாக விடுதலைப் புலிகள் அடைந்து வரும் தோல்விகளின் காரணமாக இன்று அவர்கள் நாட்டின் வடகீழ்ப் பகுதியில் 500 சதுர மைல்

தொடர்ச்சி 4ம் பக்கம்

காஞ்சி

லூயிஸ் விடெல்ஸ்

கொலம்பியக் கவிஞர்



வரும் இந்தக் காற்று எமக்கு அந்நியமானது
சரியாகப் பெயர் சொல்லக்கூடிய காற்றும் இல்லை இது
கடவினிகுந்தோ அல்லது மலையினிகுந்தோ
இக்காற்று வரவில்லை
அதன் சுழல்களைக் கணக்கிட முடிகிற
சூறைக்காற்றும் இல்லை இது
வரும் இக்காற்று எமக்கு அந்நியமான காற்று
வரலாற்றுக்கு முந்திய காலங்களில் இருந்து
காலங்களில் பயணித்து இது வருகிறது
மரங்களினிகுந்தல்ல
வனங்களில் வாழும் மனிதர்களிடமிருந்து
பலம் பெற்று இது வருகிறது
காற்று பெருகிறது பெருகிறது
இது ஏற்கனவே எம்மிடையே வந்துவிட்டது
அது வீசி மேற்செல்லும்
இக்காற்று பெயல்வியது, பட்டும் போன்றது
ஆனால் இது கலகம்
இந்தக் காற்று. இந்தக் காற்று கலக்க காற்று



ராஜபக்ச அரசின் அடக்குமுறை ஆட்சி (3ஆம் பக்க தொடர்ச்சி)

களுக்குள்ளே அடக்கப் பட்டுள்ளனர். பெரும் போர் வல்லமை கொண்டிருந்த விடுதலைப் புலிகள் தோற்கடிக்கப்பட்டு விட்டனர் அல்லது வலு விழக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றே பலரும் நம்புகின்றனர். இது உண்மைதானா என்பதை இருந்துதான் பார்க்க வேண்டும். எப்படி இருப்பினும் இன்று அரசும், இராணுவமும் சிங்கள மக்களும் வெற்றிக் களிப்பில் மிதக்கின்றனர். வெற்றிப் பெருமித எக்களிப்பு மன நிலையைக் கொண்டுள்ளனர்.

இந்த வெற்றியைக் கொண்டாடுபவர்கள் நாட்டுப் பற்றாளர் எனவும் அரசாங்கத்தை எதிர்ப்பவர்கள் துரோகிகள் எனவும் ஒரு மாயையை ஏற்படுத்தி அடக்குமுறைக்கு ஏதுவான ஒரு சூழலை உருவாக்கி ஊடகங்கள் மீதான தாக்குதல்களை அதிகப் படுத்தியுள்ளனர். இந்த மாயை கடந்த சில வருடங்களாகவே வளர்க்கப்பட்டு வந்துள்ளது. கொடூரமான அடக்கு முறைகளை திட்டமிட்டுச் செய்வது மாத்திரமன்றி அதற்கு உச்சக்கட்ட அநுமதியும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதை சமீபத்தில் நடைபெற்ற சம்பவங்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

2009ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 6ஆம் திகதி அதிகாலையில் கையில் வெடிகண்டு யந்திரத் துப்பாக்கி சகிதம் நன்கு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஒரு கூட்டம் சிறிலங்காவின் பெரியதும் சுயாதீனமானதுமான எம்ரிவி தொலைக்காட்சி நிறுவனத்தின் செயலகத்தை அடித்து நிர்மூல மாக்கியது. எம்ரிவி செய்த தவறு கிளிநொச்சியைக் கைப்பற்றிய இராணுவத்தின் வீரச் செயலுக்கு போதுமான அளவு புகழ்மாலை சூட்டவில்லை என்பதாகும்.

இதற்கு காரணமானவர்கள் அரச அதிகாரிகளால் தூண்டப்பட்ட சில உடையணிந்த இராணுவ வீரர்கள் என்பதை சாதாரண பொதுமகனும் ஒப்புக் கொள்வான். தனிமையில் பேசும் போது அரச அதிகாரிகளும் இதை ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் எம்ரிவி நிறுவனத்திற்கு இதுவும் வேண்டும் இன்னமும் வேண்டும் என்பது அவர்களது சமாதானம்.

இது நடந்து இரண்டு நாட்களின் பின்னர் அரசாங்கத்தின் ஊழல்களையும் பம்மாத்துக்களையும் விபரமாக வெளியிட்ட சண்டே லீடர் பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியர் லசந்த விக்கிரமதுங்க பட்டப் பகலில் மக்கள் நடமாடும் தெருவில் நுணுக்கமான முறையில் திட்டமிட்டுக் கொல்லப்பட்டார்.

சென்ற ஒக்ரோபர் மாதம் ஜனாதிபதியால் இவர் ஒரு தீவிரவாத ஊடக விலாளர் என விபரிக்கப்பட்டது குறிப்பிடத் தக்கது.

முன்னாவது அரசாங்கத்தின் இரண்டு அங்கங்களான நிறைவேற்று அதிகாரக் கிளைக்கும் நிதிபரிபாலனக் கிளைக்கும் இடையே மோதல்கள் தோன்றும் அபாயமாகும். உயர் நீதிமன்றத்தினால் பெற்றோல் எரிபொருளின் விற்பனை விலையை குறைக்கும்படி வழங்கப்பட்ட தீர்ப்பை அரசாங்கம் உதாசீனம் செய்த மையாகும்.

சமவுடமைப் புரட்சியாளர்களான ஜேவிபி யின் அங்கத்தவர் ஓரங்கட்டப்பட்டு விட்டனர். கட்டுக் கோப்பு களச்சேவையாளர் பலம் சிறந்த பேச்சாளர்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருந்த இக்கட்சிதான் ராஜபக்சவை ஜனாதிபதியாக்குவதில் முன்னின்று உழைத்தது.



இதற்கு முன்பும் உயர் நீதிமன்றத்தினால் விடுக்கப்பட்ட தீர்ப்புக்கள் அரசை கோபத்திற்குள்ளாக்கியுள்ளன. இந்நிகழ்ச்சிகள் நீதித்துறைக்கும் ஜனாதிபதிக்கும் இடையில் ஒரு விரிசலைத் தோற்றுவிக்கும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இதனால் ஜனநாயகத்திற்கு முண்டு கொடுக்கும் அமைப்புக்கள் செயலிழந்து ஒரு சர்வாதிகார ஆட்சிக்கு வழிவகுக்கும் சாத்தியக் கூறுகள் தென்படுகின்றன. இப்பொழுது நிலவும் போர்ச் சூழலை ஆதாரமாகக் கொண்டு இந்த உட்குழு தனது முதல் அடியை எடுத்து வைக்கக் கூடும்.

ஜனாதிபதியின் அதிகாரங்களை ஒரு கட்டுப் பாட்டினுள் வைத்து அவைகளை மேற்பார்வை செய்ய வேண்டிய அமைச்சரவையும் பாராளுமன்றமும் தமது கடமையைக் கைவிட்டு விட்டதன் காரணமாக அது மக்களின் மதிப்பை இழந்து நிற்கிறது. ஆளும் கட்சி அங்கத்தவர்களில் பெரும்பாலோர் அமைச்சர்களாக உள்ளனர். அத்துடன் யுஎன்பி யின் மூன்றில் ஒரு பங்கு அங்கத்தவர் அமைச்சர் பதவிகளுக்காக அரசாங்கத்தில் சேர்ந்துள்ளனர்.

சமவுடமைப் புரட்சியாளர்களான ஜேவிபி யின் அங்கத்தவர் ஓரங்கட்டப்பட்டு விட்டனர். கட்டுக் கோப்பு, களச்சேவையாளர் பலம், சிறந்த பேச்சாளர்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருந்த இக்கட்சிதான் ராஜபக்சவை ஜனாதிபதியாக்குவதில் முன்னின்று உழைத்தது.

ஆனால் கெட்டித்தனமாக ஜனாதிபதி ராஜபக்ச இனவெறிக்கும் போர் முன்னெடுப்புக்கும் பிரதிநிதியாக தன்னை நிலை நிறுத்தி ஜேவிபியின் மக்கள் ஆதரவை தன்பக்கம் திசைதிருப்பிக் கொண்டார். அதனால் ஜேவிபி மக்கள் ஆதரவை இழந்து பரிதாபமாக நிற்கிறது.

இதே போன்று விடுதலைப் புலிகளுக்கு ஆதரவான ரிஎன்ஏ வாய்திறந்து ஏதும் பேச முடியாத நிலையில் உள்ளனர். இந்த அரசு பதவிக்கு வந்த பின்னர் முன்று அங்கத்தவர்கள் கொலை செய்யப் பட்டுள்ளனர். உளவுத் துறையினால் விடுதலைப் புலிகளுக்கு ஆதரவானவர்கள் என விசாரிக்கப் பட்டுள்ளனர். கிழக்கிலங்கையில் நடைபெற்ற மாகாண சபைத் தேர்தலில் ஒட்டுக்குழுக்களின் பயமுறுத்தல் காரணமாக வேட்பாளர்களான முன்னிறுத்தவில்லை.

இவையெல்லாம் ஒரு அடக்குமுறை கொண்ட அரசாங்கத்தை நிறுவுவதற்கு முன் ஜனநாயகத்திற்கு ஆதாரமான அமைப்புக்களைச் செயலிழக்கச் செய்வது அவசியம் எனக் கருதியே நடை முறைப்படுத்தப் படுகிறது.

ஊழல் விரிவு

பாராளுமன்றத்தில் பெரும்பான்மை இல்லாத நிலையில் அதிகாரத்தை தம் கையில் தக்க வைத்துக் கொள்ள சில அரசியல் தகிடுதத்தங்களை கையாள் வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது. இதன் காரணமாக வலிமை வாய்ந்த அமைச்சர்கள், வெள்ளை வான் கடத்தல்காரர்கள், கிழக்கிலங்கையில் இயங்கும் ஒட்டுக் குழுக்கள் ஆகியோரது ஆதரவு தேவையாக இருந்தது. அவர்களின் அதிகார துஸ்பிரயோகத்தை அநுமதிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது.

இதற்கு உதாரணமாக வன்முறையில் ஊறிப்போன அரசு அமைச்சரான மேர்வின் டி சில் வாவைக் குறிப்பிடலாம். தொலைக்காட்சி நிலையங்களையும் ஊடகவியலாளர்கள், சட்ட ஒழுங்குக் காவலர்கள் ஆகியோரைத் தாக்குதல், கொடும்பு பாதாள உலகத் தொடர்பு என இவ்வமைச்சரது வன்முறைகள் பிரசித்தமானவை. சிறிலங்கா ஒரு தோல்வியுற்ற நாடுகளின் முன்னிலையில் இருப்பதற்கு காரணம் சட்ட ஒழுங்கு பொதுவாகவே சிதைந்து போயிருப்பதாகும்.

இராணுவ தளபாட கொள்முதலில் பாரிய ஊழல் நடந்திருப்பதாக அறிக்கைகள் வெளிவந்தன. விடுதலைப் புலிகளின் மெதுவாகப் பறக்கின்ற விமானங்களைக் கலைப்பதற்கு உலகிலேயே மிகவும் முன்னேற்றமான மிக்-29 போர் விமானங்கள் ஐந்தை 8 பில்லியன் ரூபாய் கொடுத்து வாங்கப்பட்டது. இதில் கோதபாய ராஜபக்சவிற்கு சம்பந்தம் உள்ளது என நம்பப்படுகிறது. இஸ்ரேலிடமிருந்து பெறப்பட்ட செயற்பட முடியாத ஆட்டிலரி கொள் வனவினால் சிறிலங்காவிற்கு 40 கோடி ரூபாய்கள் நடட்டம் ஏற்பட்டுள்ளதாக விசாரணைக் குழு கண்டறிந்துள்ளது.

இத்தகைய ஊழல்களில் யார் சம்பந்தப் பட்டுள்ளனர் என்பதையும் இது எவ்வாறு பகிர்த் தளிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதையும் விசாரித்து அறிவதில் காட்டும் தயக்கம் இது இராணுவ மேல் அதிகாரிகளை அதிருப்திப்படுத்த விரும்பாமையை எடுத்துக் காட்டுகிறது. இவையெல்லாம் நாட்டில் ஒரு அடக்குமுறை அரசாங்கத்தை நிறுவுவதற்கான ஆயத்தங்கள் என எண்ண தோன்றுகின்றது.

முன்னொரு முறை உயர்நீதிமன்ற நீதவான் சரத்சில்வா சட்டத்தை நடைமுறைப் படுத்துவதில் உள்ள சிரமத்தைக் கண்டு பொதுப் பணத்தைக் கையாடுபவர்கள் நரகத்தில் விழுவார்கள் என விண்ணை நோக்கி விளிக்க வேண்டியிருந்தது. இன்றைய அரசியல்வாதிகள் தாம் மட்டும் நரகத்தினுள் விழாமல் நாட்டையும் தம்முடன் இழுத்துச் செல்வார்கள் எனச் சொல்லத் தோன்றுகின்றது. ●

லங்கா அதிகாரிகளுக்கு எதிராக அமெரிக்க வழக்கறிஞர் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தாக்கல்



ஸ்ரீலங்கா பாதுகாப்புத் திணைக்களத்தின் செயலாளர் கோத்தபாய ராஜபக்சே மீதும் இராணுவத் தளபதி சரத் பொன்சேகா மீதும் இலங்கைத் தமிழர்களுக்கெதிரான இன அழிப்பை மேற்கொண்டதாகக் குற்றம் சாட்டி அமெரிக்க நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு உதவியாக 1000 பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு ஆதாரக் கோர்வையும் சமர்ப்பிக்கப் பட்டுள்ளது.

றொனால்ட் ரீகன் அதிபராக இருந்த அவரது அரசாங்கத்தில் உயர்சட்ட அதிகாரியாகக் கடமையாற்றியவரும் உலகியல் சட்டத்தில் அறிஞருமான புருஸ் ஃபெயின் (Bruce Fein) இன அழிப்புக்கு எதிரான தமிழர் (Tamils against genocide) என்ற இயக்கத்தின் சார்பிலே இவ் வழக்கைத் தாக்கல் செய்துள்ளார்.

அமெரிக்காவில் குற்றச்சாட்டு நடவடிக்கைகள் அரசாங்கத்தினாலேயே மேற்கொள்ளப்படுதல் சாத்தியம். கோத்தபாய ராஜபக்ச அமெரிக்க பிரசையாகவும் சரத் பொன்சேகா ஒரு அமெரிக்க வதிவிட உரிமை (Green Card Holder) யும் கொண்டிருப்பவர்களாகவும் இருப்பதனால் அவர்களுக்கெதிராக நடவடிக்கை எடுக்கும்படி நாம் அழுத்தம் கொடுப்போம் என்று கூறினார்.

ஃபெயினின் கூற்றுப்படி அவர் சமர்ப்பித்த ஆதாரக் கோர்வையில் ராஜபக்ச ஆட்சிக்கு வந்தபின் 13000 பேர் வரையில் கொல்லப்பட்டிருக்கிறார்கள் எனவும் இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்டோர் இடம் பெயர்ந்துள்ளார்கள் எனவும் இதற்கு கோத்தபாயவும், சரத் பொன்சேகாவும் காரணமாக இருந்திருக்கிறார்கள் என்பதை ஆதாரங்களூடன் விளக்கியிருப்பதாகவும் கூறினார்.



இலங்கையில் தமிழர்கள் கொல்லப்படுவதை கண்டித்தும் போர் நிறுத்தம் ஏற்படுத்தவும் அமெரிக்காவும், ஐ.நா. சபையும் நடவடிக்கை எடுக்க வலியுறுத்தி சென்னையில் தே.மு.தி.க சார்பில் 20.02.2009ல் பேரணி நடந்தது. பேரணி முடிவில் கட்சித் தலைவர் விஜயகாந்த் தலைமையில் அமெரிக்க சென்னையில் உள்ள அமெரிக்க தூதரகத்தில் மனு கொடுக்கப்பட்டது.

கேசி

தமிழ் தகவல் நடுவத்தின் மாதாந்த வெயிபிடு

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

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

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

Meedchi

Tamil Information Centre

Thulasi, Bridge End Close

Kingston, Surrey, KT2 6PZ

தபாற் செலவு விபரம்:

12 இதழ்கள் - UK/Europe - £12.00

உலக செய்திகள்

கோடன் பிரவுண்



“நான் உங்களுக்கு ஒன்றும் சொல்ல மாட்டேன்.”

பிரித்தானிய பிரதமர் டாவோஸில் ஐக்கிய நாடுகள் சபை பொதுச் செயலாளர் பான்கி - மூனுடன் ஆலோசனைக் கூட்டத்தில் இருந்த சமயம் வந்த பத்திரிகையாளரின் செல்போன் கேள்விக்கு அளித்த பதில்.

ஓலிவர் பிளாட்சார்ட்



“சர்வதேச பொருளாதாரம் சடுதியாக ஸ்தம்பித்து விடும் நிலையை நாம் எதிர் பார்க்கிறோம்.”

சர்வதேச நிதிக்காப்பு ஸ்தாபனத்தின் முக்கிய பொருளாதார நிபுணர் 2009 ல் சர்வதேச பொருளாதார வளர்ச்சி . 5 வீதத்தால் வீழ்ச்சியடையுமே தவிர வளர்ச்சி ஏதும் இருக்காது எனவும் இரண்டாம் உலகப் போருக்குப் பின்னர் இதுவே மிகக் குறைந்த வளர்ச்சி நிலையாக இருக்கும் என முன்னறிவித்தல் கொடுத்தபோது.

ஜோர்ஜ் மிக்செல்



“அருகருகே வாழும் இரு நாடுகளின் சமாதானத்தையும் ஸ்திரத்தையும் பாதுகாப்பையும் நிலைநிறுத்துவதற்கு அமெரிக்கா தீவிரமாக ஈடுபடும்.”

தீர்க்க முடியாத பிணக்கு என எதுவுமே இல்லை என்கிற கோட்பாட்டைக் கொண்ட மத்திய கிழக்கிற்கான அமெரிக்க தூதுவர் இஸ்ரேலுக்கு வருகை தந்தபோது.

காஸி ஷாமத்



“சர்வதேச சமூகத்தின் ஒரு அங்கமாக இருக்கவே விரும்புகின்றோம்.”

இஸ்ரேலுடன் சமீப வாரங்களில் போரிட்ட ஹமாஸ் அமைப்பின் தலைவர்.

வென் ஜயபாவோ



“இந்தக் கடுமையான குளிர் காலம் போய்விடும். வசந்தம் வருவதற்காக திருப்பத்தில் காத்திருக்கிறோம்.”

சுவிஸ்லாந்தில் நடைபெற்ற உலக பொருளாதார சம்மேளனத்தில் சீன ஜனாதிபதி தனது தேசத்தின் பொருளாதார சீர்திருத்த எதிர்பார்ப்பை பற்றிக் கூறியது.

அலிஸன் டொஸ் போர்ஜஸ்



“ஒரு வழக்கினால் மட்டும் குற்றவாளியைத் தடுத்து நிறுத்தி விட முடியாது. ஆனால் இதை எங்காவது ஆரம்பிக்க வேண்டும்.”

ஹெக்கில் அகில உலக குற்றவியல் நீதிமன்றத்தில் நடைபெற்ற முதல் வழக்கின் முக்கியத்துவம் குறித்து மனித உரிமை கண்காணிப்பிற்கான அறிவுரைஞர்.

ஜனாதிபதி பராக் ஒபாமா



“அமெரிக்கர் உங்கள் எதிரிகள் அல்லர் என முஸ்லிம் உலகிற்கு தெரியப்படுத்துவதே எனது பணி”

அல் அரேபியா கேபிள் தொலைக்காட்சியில் பேசும் போது.

பற்றிக் சினமாஸா



“அதீத பணவீக்கம் பொருளாதாரச் சூழ் நிலையில் நமது மக்கள் பன்னாட்டு கரன்சி நோட்டுக்களையே பாவனை செய்கிறார்கள்.”

ஸிம்பாவேயின் தேசிய பணநோட்டுக்கள் பெறுமதியிழந்த நிலையில் மக்கள் பிறநாட்டுப் பணநோட்டுக்களை வர்த்தகத் திற்கு உபயோகிக்கலாம் என அந்நாட்டின் நிதிமந்திரி கூறியது.

பான் கி- மூன்



“பிரமாண்டமான பன்முகம் கொண்ட தேவைகள் இவை.”

இஸ்ரேல் நடத்திய இராணுவ ஆக்கிரமிப்பை அடுத்து காஸாவிலுள்ள 7.4 மில்லியன் பலஸ்தீனர்களின் வாழ்க்கையை சீர்படுத்துவதற்கு ஐ.நா. சபை 613 மில்லியன் (அமெரிக்க) டாலர்களை அவசரமாக கோரி நிற்கிறது.

மனூச் செஹிரி மொட்டாகி



“நாம் ஒரு திருப்பத்தில் இருக்கிறோம். இது நாம் இருக்கும் ஒரு மைல் கல்”

அமரிக்க முன்னாள் ஜனாதிபதி புஷ்ஷின் கொள்கைகளிலிருந்து வேறுபட்டிருக்கும் ஜனாதிபதி ஒபாமாவை பாராட்டி ஈரான் அமெரிக்காவுடன் ஒத்துழைக்க முடியும் எனக் கூறும் ஈரானிய வெளிவிவகார அமைச்சர்.

ரோலட் புறிஸ்



“மார்டின் லூதர் கிங் என்றோ ரோலன் புறிஸ் என்றோ ஒருவர் இல்லாதிருந்தால் பாரக் ஒபாமா என்றொருவர் இன்று வெள்ளைமாளிகையில் இருக்க முடியாது”

முன்னர் ஒபாமா இருந்த இல்லினாய் மாநிலத்தில் இருந்து அமெரிக்க செனட்டர் பதவிக்கு நியமனம் பெற்ற கறுப்பின அமெரிக்கர்.

மாஹ்முட் அவ்ஹ்தினஜாத்



“மாற்றம் பற்றிப் பேசுவோர் ஈரானிய மக்களிடம் தாம் இழைத்த கடந்த கால குற்றங்களுக்காக மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்.”

அமெரிக்கா ஈரானிய மக்களுக்கெதிராக புரிந்த குற்றங்களுக்காக மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும் என வலியுறுத்தும் ஈரானிய ஜனாதிபதி.

விளாடிமிர் புட்டின்



“அமெரிக்க வோல்ஸ்ரீட்டின் பெருமைக்குரிய மூலதன வங்கிகள் அனைத்தும் தற்போது திவாலாகி விட்டன.”

சுவிஸ்லாந்தின் டாவோஸில் உலக பொருளாதார சம்மேளனத்தில் கடந்த ஆண்டு நடைபெற்ற கூட்டத்தில் அமெரிக்காவின் பொருளாதார அடிப்படை ஸ்திரத்தைப் பற்றி பீற்றிக் கொண்ட அந்நாட்டுப் பிரதிநிதிகளின் பேச்சை நினைவு கூர்ந்த ரஷ்ய முதன் மந்திரி கூறியது.

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தும் சேவை NHS

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தும் சேவை 2009-ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் புதன்கிழமை 11ம் நாள் புகைத்தலை நிறுத்தும் நாள். இந்நாளில் பத்து இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட புகை பிடிப்போர் புகைத்தலை நிறுத்த முயற்சிப்பர். அவர்களுடன் நீங்கள் இணைவதற்கு எம் மால் உதவ முடியும்.

நீங்கள் ஒரு புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் ஒவ்வொரு சிகரெட்டுடன் நீங்கள் உள்வாங்கும் போது பொருட்களை கீழே காணலாம்



புகைத்தலை நிறுத்த வேண்டிய காரணங்கள் எவை?



- புகைத்தலினால், சுவாசப்பை, தொண்டை ஆகிய வற்றில் புற்று நோயும் இருதய வருத்தம், வயிற்றுப் புண் போன்ற கடுமையான வருத்தங்கள் உண்டாகலாம்.
- நீங்கள் இலகுவாக சுவாசிப்பதினாலும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு இலகுவாக இருப்பதனாலும் உங்களுடைய தோல், பல் முதலியவை நலம் பெறும்.
- புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உங்களுக்கு மட்டுமன்றி உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் உங்களது குடும்பம், மற்றையோர் ஆகியோரையும் பாதிக்கிறது.
- இதனால் நீங்கள் சேமிக்கும் பணத்தில் நீங்கள் விடுமுறையோ உடுப்புக்களோ அல்லது விருப்பமான செயல்களிலோ ஈடுபடக்கூடியதாக இருக்கும்.
- ஏனெனில் உங்களது உடையிலோ, தலைமுடியிலோ அல்லது சுவாசத்திலோ தூர்நாற்றம் விசாது.

புகைத்தலை கைவிடுவது எப்படி?

நீங்கள் NHN -இன் நிரலைப் பின்பற்றினால் 52 சதவிகிதம் கூடுதலாக வெற்றி பெறும் சான்று உள்ளது. கிங்ஸ்ரன் சக நிக்மண்ட் இன் புகை பிடித்தலை நிறுத்த உதவும் சேவை இலவசமானதாகும்.

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துவதற்கும் பல வழிகள் உண்டு. முதலில் இந்த தொலைபேசி எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் 0800-085 2903.

நீங்கள் உங்களது மொழியில் பேச விரும்பினால் அதற்கான ஒரு மொழி பெயர்ப்பாளரின் உதவி ஒழுங்கு செய்யப்படும்.

1. அதன்பின் ஆறு வாரங்களுக்கு தனிப்பட்ட விதத்தில் ஒரு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆலோசகரை நீங்கள் நேரில் சந்திக்கலாம். (இங்கு 150க்கும் மேற்பட்ட ஆலோசகர்கள் உள்ளனர்)
2. நீங்கள் மற்றையோருடன் சேர்ந்து செய்ய விரும்பினால் கீழ்க்கண்ட இடங்களில்

ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ள கூட்டப்பயிற்சியில் பங்கு பெறலாம். Okhill Health Centre, Surbiton திங்கள் கிழமை மாலை 6pm-7pm Hawks Road Clinic, Kingston புதன்கிழமை மாலை 7pm-8pm.

3. ஓய்வு இல்லாதோருக்காக இணையத்தள வசதியும் உண்டு. <http://rtpt.desktopquitting.smokefreeworking.com/signup> என்ற இணைய தளத்தில் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் பெயரைப் பதிவு செய்யுங்கள். உங்களை ஊக்கப்படுத்தும் விதத்தில் உங்களுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பப்படும்.

முதலாவது கூட்டம் புகைத்தலைப் பற்றியது. (நீங்கள் எவ்வளவு புகைக்கிறீர்கள், ஏன் புகைக்கிறீர்கள் என்பன) அதை நிறுத்தியபின் என்ன செய்வீர்கள் என்பவை ஆகும்.

நிக்கட்டினை ஈடுசெய்யும் வழிமுறைகளில் ஒன்றை தெரிவு செய்தல் (NRT)

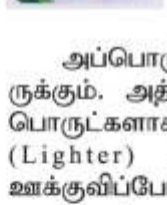
இது எவ்விதம் வேலை செய்கிறது?

- உங்களைப் புகைக்கத் தூண்டியது சிகரட்டில் உள்ள நிக்கட்டின் என்ற உப்பொருளாகும். இவ் வழிமுறையினால் உங்களது இரத்தத்தில் நிக்கட்டினை ஈடு செய்து புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்க்கச் செய்கிறது.
- புகைத்தலை நிறுத்தும் சேவை நிக்கட்டினை ஈடு செய்யும் பொருளினை உங்களுடைய நிலையைப் பொறுத்து மலிவாக அல்லது இலவசமாகப் பெறுவதற்கு உதவுகிறது.
- இப்பொருட்களில் உடலுக்கு ஊறுவிளைவிக்கும் இராசயனப் பொருட்களோ அன்றி புற்றுநோய் உண்டாக்கும் பொருட்களோ கிடையாது. அவை புகைத்தலை நிறுத்துவதற்கு மாத்திரமே உபயோகமாகிறது.

நிக்கட்டினை ஈடுசெய்யும் கருவிகள்



சிகரட் போன்று கையில் பிடித்துக் கொள்ள முடிகிறது.



1. **ஒட்டுத் துண்டு (Patch)** இதை உடலின் எப்பாகத்திலும் ஏந் நேரமும் ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கலாம்.

2. **சுவாசிப்புத் துகள்கள் (Inhalator)** இதுவும் சிகரட் போன்று கையில் பிடித்துக் கொள்ள முடிகிறது.

3. **NRT சூயிங்கம் (NRT Chewing Gum)** இது நிக்கட்டினை உமிழ்நீர் வழியே இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது.

4. **NRT சிறுவில்லைகள் (NRT Microtabs)** இவை நாக்கிற்கடியில் கரைய விடப்படுகிறது.

5. **சம்பிக்ஸ் (Champix)** இது ஒரு புதிய மருந்து. இதை மருத்துவரின் மருந்துச் சீட்டின் மூலம் மட்டுமே பெற முடியும். இரண்டாவது வாரத்திலிருந்துதான் புகை பிடிப்பதை நிறுத்துவது ஆரம்பமாகிறது.

அப்பொழுது உங்களுக்கு NRT கிடைத்திருக்கும். அத்துடன் புகைப்பிடிப்பது சம்பந்தமான பொருட்களாகிய 'ஆஷ் ட்ரே' (Ash Tray) லைட்டர் (Lighter) ஆகியவற்றை எறிந்துவிடும்படி ஊக்குவிப்போம்.

முதல் 24 மணித் தியாலத்தில் உங்களது புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை மாற்ற என்ன செய்தல் வேண்டும் என நாங்கள் திட்டமிடுவோம்.

அந்த புகைப்பிடிக்காத முதல் 24 மணி நேரத்தில் உங்களுக்கேற்படக்கூடிய நன்மைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்.

- 20 நிமிடங்களில் உங்களது இரத்த அழுத்தமும், நாடித் துடிப்பும் சாதாரண நிலைக்குப் போய் விடும்.
- 8 மணித் தியாலங்களுக்கு பின் உங்கள் இரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் பிராண வாயுவின் அளவு சாதாரண நிலையை அடையும்.
- 24 மணித் தியாலங்களின் பின் உங்களது சுவாசப் பையிலிருந்து கழிவுகள் வெளியேறத் தொடங்கும். புகைத்தலைக் கை விடுதல் நோயைத் தருவதொன்றன்று. எவ்வளவு நீண்ட நேரம் புகைக்காது இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு காலம் சுகவாசியாக மாறுவீர்கள்.
- மூன்று நாட்களுக்கு பின் சுவாசிப்பது இலகுவாக மாறும்.
- 2-12 வாரத்தில் ஓடுவதும் நடப்பதும் இலகுவாகும்.
- 3-9 மாதத்தில் இருமல், சுவாச இழுப்பு மாறத் தொடங்கும்.

புகைத்தலைக் கைவிட நினைப்பவர்களுக்கு உபயோகமாக சில அறிவுரைகள்:

ஒரு நாளைக் குறிப்பிட்டு அதைச் செயற்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு இலகுவான நாளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மார்ச் 11ந் தேதி பொருத்தமானது.

நீங்கள் எல்லாவற்றையும் எழுத்தில் வடிவங்கள்.

உங்களுக்கு நாம் மீண்டும் நினைப்பூட்டுகிறோம். நீங்கள் சுகநலம் பெறுவீர்கள். உங்களது குடும்பமும் நண்பர்களும் நலம் பெறுவர். பணம் மீதமாகும். உங்களுக்கு விருப்பமான பொருட்களை வாங்க உதவும், மகிழ்வாக விடுமுறையிலும் செல்லக்கூடும். நீங்கள் இந்த முடிவை மாற்றாமல் இருப்பதற்கான காரணங்களை எழுதி உங்கள் வீட்டுக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒட்டி வைப்புகள்.

காரணங்களை எழுதி உங்கள் வீட்டுக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒட்டி வைப்புகள்.

உதவி பெறுங்கள் : உங்கள் நண்பர்களுக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் நீங்கள் புகைத்தலைத் தவிர்ப்பதைக் கூறி அவர்களும் எவ்விதத்தில் உதவலாம் எனக் கூறுங்கள்.

பிறருடன் சேருங்கள் : புகைப்பதைக் கைவிட விரும்பும் மற்றையோருடன் சேர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். அத்துடன் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாகச் செயற்படுங்கள்.

ஆயத்தம் செய்யுங்கள் : புகைத்தல் சம்பந்தமான பொருட்களை எறிந்து விடுங்கள். உங்களுக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் சிகரட் இல்லாது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் அந்த நாளின் சவாலை எதிர்க்கொள்ளுங்கள். யாராவது உங்களுக்கு கிகரட் கொடுத்தால், 'நன்றி புகைப்பதில்லை' என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறுங்கள்.

நினைவில் வைத்திருங்கள் : நிறுத்தியது நிறுத்தியதாகவே இருக்கட்டும். ஒரு சிகரட்டில் தொடங்குவது - தொடர்ந்து செல்லும். புகைப் பிடிப்பதை நிறுத்துவதில் உள்ள நன்மைகளை மீண்டும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மேற்கொண்டிருக்கும் 'நிக்கட்டினை ஈடு செய்யும் பரிசுரத்தை' கைவிடாதீர்கள்.

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பதை கைவிட்ட ஒருவராக யிருந்து, உங்களது அருபவம் பிறருக்கும் உதவும் எனக் கருதி அதை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினால் எமக்கு தெரியப் படுத்தவும்.



SMOKEFREE

கெர்யுமா?

ஆரோக்கிய உணவுகளில்
இன்னொன்று
பாவற்காய்



பாவற்காய் பிட்டர் கோட் (Bitter Gourd) பாஸ்சம் பியர் (Balsam Pear) பிட்டர் மெலன் லத்தீனில் மொமோடிக்கா சரந்தியா (Mormordica Charantia) என்றும் அழைக்கப்படும்.

பிஞ்சு பாவற்காய் சமைப்பதற்கு மிக நன்று. இதன் தோல் கரும் பச்சை உள்ளே வெள்ளை விதைகள் மென்மையானது. தோலில் கடினமான துளிகள் காணப்படும்.

பாவற்காயில் விட்டமின் A B B2 விட்டமின் சி யுடன் கல்சியம் பொஸ்பரஸ் இரும்புச்சத்து Copper பொட்டாசியமும் காணப்படும். ஆயுர் வேத கொள்கையின்படி (Kapha) கபத்தை சமமாக வைத்திருப்பதற்கும் இரத்த அணுக்களை சுத்திகரிக்கவும் ஈரலை மேன்மையாக்கவும் ஜீரணிப்பதற்கும் பாவற்காய் பயனளிக்கிறது.

பாவற்காயை தனியாகச் சாப்பிட இயலாதவர்கள் அதனை மரக்கறி குப்புடன் கலந்தோ அல்லது பருப்பு வகைகளுடன் சேர்த்தோ சாப்பிட்டால் அதன் பலன்களைப் பெறலாம்.

சத்துக்களும் நன்மைகளும்

பாவற்காயில் சக்தி குறைவாக இருந்தாலும் அதில் உள்ள சத்துக்களின் பலன்களோ மிகவும் மெச்சத்தக்கது. மேலும் இதில் விட்டமின் B1 B2 B3 (CARBON) காபன் மக்னீசியம் போலிக் அமிலம் (Folic Acid) சிங்க் (Zinc) பொஸ்பரஸ் அதிக பயனுள்ள நார்ச்சத்தும் இருக்கின்றன. இரும்புச் சத்தும் அதிகம் உள்ளது.

இதில் Broccoli இல் உள்ள பீற்றா கரோடி (Beta Carotene) கீரைவகையில் இருக்கும் கல்சியம் வாழைப் பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம் இவைகளை விட இருமடங்கு உள்ளன.

பிட்டர் மெலனில் சரண்டின் எனக் கூறப்படும் hypoglycaemic நன்மையும் இதில் மட்டும் காணப்படுகிறது. மேலும் சர்க்கரை வியாதி நோயாளிகளுக்கு பாவிக்கும் இன்சலிள்காக பொலி பெப்டை p (Polypeptide p) என்பதும் இதில் உள்ளது.



சமூகத் தகவல் இணைப்பு

தமிழ் வாசகர் வட்டம்

- கிங்ஸ்ரன் பரோ (Borough)

கிங்ஸ்ரன் நூலகத்தின் அனுசரணையுடன் கிங்ஸ்ரனிலும் ரொல்வேர்த்திலும் இரண்டு தமிழ் வாசகர் வட்டம் இயங்கி வருகின்றது. இவை பற்றிய விபரத்தை இதன் ஏற்பாட்டாளரான திருமதி கலா சிவகுமாரனிடம் கேட்டபோது அவர் கூறிய விபரங்களை கீழே காணலாம்.



இந்த வாசகர் வட்டம் ரொல்வேர்த்த நூலகத்தில் மாதம் ஒருமுறை இரண்டாவது சனிக்கிழமைகளில் காலை 11.30 மணியிலிருந்து மதியம் 12.30 மணி வரை கூடுகிறது.

மற்றையது ஒவ்வொரு வியாழக்கிழமைகளிலும் கிங்ஸ்ரன் முதியோர் கூடல் மண்டபத்தில் (சிராஸ் மிஸ்ரா மண்டபம் நோபிட்டன் புகையிராத நிலையத்திற்கு அருகாமையில்) நடைபெறுகிறது. இத்துடன் ரொல்வேர்த்த தமிழ் பாடசாலையிலும் மாதமொருமுறை புத்தகங்களைப் பரிமாறவும் ஒழுங்கு செய்துள்ளனர்.

கிங்ஸ்ரன் வாசகசாலைகளில் அங்கத்தவராக இருக்கும் எவரும் இப்புத்தகப் பரிமாற்றங்களில் பங்கு கொள்ள முடியும். எது வாசகர்களுள் பெரும் பான்மையானோர் 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களாவர். அவர்கள் நாவல்களையே அதிகம் விரும்பி வாசிக்கின்றனர்.

ஆனால் நாவல்களுடன் சமையல், பயணம், ஆன்மீகம், சுயமன்னேற்றம், இலக்கியம் சம்மந்தப்பட்ட புத்தகங்களும் பரிமாறப்படுகின்றன.

எது வாசகர் வட்டத்தின் நோக்கம், வாசிப்பு ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே. வாசித்த புத்தகங்களைப் பற்றிய கருத்துக்களை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுவதும், விமர்சிப்பதும் வழமையாகி விட்டது.

சர்க்கரை நோய்

சர்க்கரை நோய்க்கு பாவற்காய் கூட்டு மருந்தாக (Folk Medicine) பாவிக்கப்படுகிறது. அண்மையில் ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் இன்சலினில் காணப்படும் நன்மைகள் உள்ளது என அறிந்தனர். இதை இன்சலின் செடி என்றனர். இது இரத்த சர்க்கரை வியாதியையும் சில சர்க்கரை வியாதிகளையும் குறைக்க உதவும். பாவற்காயில் தேவையான சத்துக்களும் விட்டமின்களும் அதிகம் உள்ளது. இதை தினமும் பாவித்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம் கண்பார்வை நரம்புத் தளர்ச்சி மாச்சத்து நன்மையை சரியாகவும் இருக்க உதவும். தொற்று நோய்க்

உதவும். தொற்று நோய்க் கிருமிகளின் பாதிப்பையும் தவிர்க்கும்.

மலச்சிக்கலும் மூலச்சிக்கலும்

மூல வியாதிக்கு இலையின் சாறு மிகவும் நல்லது. இதன் வேரினால் செய்யப்படும் பசையை அதில் பூசியும் சுகம் வரும். வேரில் காணப்படும் தன்மை மலச்சிக்கலையும் மூலநோயையும் குணப்படுத்தும்.

இரத்த கோளாறுகள்

இரத்தக் கோளாறுகளால் வரும் இரத்தக் கொதி சொறி சிரங்கு psoriasis, ring-worm மற்றும் தோல் வியாதிகளை தடுக்கவும் உதவுகிறது.

மூச்சு சம்மந்தமான நோய்கள்

பழைய காலந் தொட்டு பாவற்காய் மூச்சு சம்மந்தமான நோய்களிற்கு பாவற்காய் கூட்டு மருந்தாக பாவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு தேக்கரண்டி வேரின் பசையுடன் அதே அளவு தேன் சேர்த்து அல்லது தாளி இலை சாற்றோடு தினமும் இரவில் எடுத்து வந்தால் ஒரு மாதத்திற்குள் அஸ்மா Bronchitis, Pharyngitis, rhinitis தடிமல் என்னும் நோய்கள் மாறிவிடும்.

குடிப்பழக்கம்

பாவற்காய் இலைச்சாறு குடிப்பழக்கத்திற்கு நல்லது. குடியினால் வரும் விளைவுகளும் தீரும்.

வாந்திபேதி

இலைச்சாறு வாந்திபேதி நோயையும் மற்றும் மலச்சிக்கலையும் தீர்க்கும்.

சமூகத் தகவல் இணைப்பு

சமூகநலப்புகை இருங்கள்

நீங்கள் கீழ்க்கண்ட

உடல் உபாதைகளினால் அவதிப்படுகிறீர்களா?

- ✦ கூடிய உடல்நிறை, உடற்பருமன், நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல் உயர்வு, இரத்த அழுத்தம்.
- ✦ எலும்பு நோய், மூட்டு நோய் அல்லது முதுகு வலி.
- ✦ மனநோய், மனக்கவலை, உளத் தாழ்வு.
- ✦ உடற்பயிற்சியில்லாமை, புகைப்பிடித்தல், குறைவான மூச்சிழுப்பு.

உங்களது உடல் நலத்தை உடற்பயிற்சி மூலம் முன்னேற்றுவதற்கு எங்களால் உதவ முடியும்

கெட் அக்டிவ் (Get Active) கிங்ஸ்ரன் அடிப்படை ஆரோக்கிய சேவை (Primary Care Trust) யினால் நடாத்தப்படும் ஒரு 12 வார பயிற்சி.

இது ஒரு

ஜிம் (Gym) ஒன்றில் நடைபெறுகின்ற உடற்பயிற்சி.
ஆரோக்கியமான உணவுகள் பற்றிய ஆலோசனை
சவ்டாக்சு செய்யும் இலகுவான பயிற்சி



கெட் அக்டிவ் ரிக்ரூசியூவல் சேர் வேண்டாமா? உங்களது பொது நலத்திற்கு உதவியாக

மேலும் விபரங்களுக்கு 0208 339 802 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் ஒருநினைப்பாளருடன் பேசவும்



Kingston & Wimbledon VMCA

Kingston NHS
Primary Care Trust

குடியோதைக் குற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் புது அதிகாரங்கள்



குடி போதையில் நடைபெறும் குற்றங்களைக் குறைக்கும் வகையில் புதிய அதிகாரம் பொலிஸாருக்கு அளிக்கும் வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

அடுத்த கோடையிலிருந்து குடியோதையில் சில குற்றங்களைச் செய்தவர் அல்லது ஒழுங்கீனமாக நடத்தையுள்ளவர் எனக் காணப்பட்டோரை சில இடங்களில் இருந்து தடுப்பதற்கு பொலிஸாருக்கு விசேட அதிகாரங்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

சில குறிப்பிட்ட இடங்களை மதுத் தடைப் பிரதேசமாக பிரகடனப் படுத்த உள்ளூராட்சி மன்றங்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விதிகளை மீறுவோருக்கு 500 பவுண் வரை அபராதம் விதிக்க முடியும்.



கிங்ஸ்ரன் பேருராட்சியினால் நடாத்தப்படும் சேவை, உதவிப் பண விபரங்கள்



Part of the Department
for Work and Pensions.

இச்சேவையையோ அல்லது உதவியையோ பெறுவதற்குச் செய்ய வேண்டியவை:

Housing Benefit (HB) வீட்டுவாடகை உதவி

இது வீட்டு வாடகை செலுத்த உதவி
தேவைப்படுவோருக்கான சேவை தொலைபேசி :
0208 481 3112/3.

Council Tax Benefit (CTB) பேருராட்சி வரி உதவி

பேருராட்சி வரி கட்ட உதவி தேவைப்படுவோருக்கான சேவை
தொலைபேசி : 0208 481 3112/3.

Carer Allowance (CA) பராமரிப்போர் உதவிப் பணம்

நீங்கள் வேறு ஒருவரைப் பராமரிப்பதற்கு வாரத்தில் 35 மணித்
தியாஸ்லங்களுக்கு மேல் செலவிடுபவராக இருப்பின் உங்களுக்கு
உதவிப் பணம் பெறுவதற்கு உரிமை உண்டு. இவ் வுதவிப் பணம் நீங்கள்
பெறும் வேறு வருமானங்களினால் பாதிக்கப்படலாம். விபரங்களை D
5700 பத்திரத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொடுக்கவும்

Disability Living Allowance (DLA) ஊனமுற்றோர் உதவியம்

உடல் ஊனமுற்றோர் அல்லது உடல் நலக்குறைவினாலோ, உதவி
தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஊனமுற்றோர் உதவியம் அளிக்கப்படுகிறது. இதுவும்
இரண்டு வகைப்படும். மேலதிக விபரங்களுக்கு Ds704 அல்லது Ds706
(சிறுவர்களுக்கானது) பிரசுரங்களைப் பார்க்கவும்

State Pension (அரசு வயோதிகர் ஊதியம்)

நீங்கள் அரசு வயோதிகர் ஊதியம் பெறும் வயதை
அடைந்திருப்பின் (ஆண் - 65, பெண் - 60) உங்களுக்கு
அரசு வயோதிகர் ஊதியம் பெற முடியும். மேற்கொண்டு
தகவல்களை PM 6 என்ற பிரசுரத்தில் பார்க்க முடியும்.
தொலைபேசி இலக்கம் : 0845 731 3233.

Pension Credit (PC) ஓய்வூதிய உதவி

நீங்கள் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவும் பிரித்தானியாவில்
வாழ்பவராகவும் இருப்பின் உங்களின் வருவாயைப் பொறுத்து
ஓய்வூதிய உதவி கிடைக்கக்கூடும். மேலதிக விபரங்களுக்கு உதவிப்பண
ஆலோசனைக் குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.
தொலைபேசி : 0208 481 3112/3113 அல்லது
ஓய்வூதிய நிலையம் 0845 60 60 265

Attendance Allowance (AA) பணி விடையாளர் உதவி

65 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஒருவருக்கு நோய் காரணமாக அல்லது ஊனம் காரணமாக
உதவி தேவைப்படும் வரி விதிக்கப்படாத ஊதிய உதவி அளிக்கப்படும். இது இரண்டு
வகைப்படும். உயர்ந்தது (இரவும் பகலும் உதவி தேவை) குறைந்தது
(இரவில் அல்லது பகலில் உதவி தேவை) மேலதிக விபரங்களுக்கு
Ds702 இலக்கமிட்ட பிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்.



சமூகத் தகவல் இணைப்பு

பயங்கரவாதம்

தொடர்பான

சட்டங்கள், பொலிஸ் அதிகாரங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டியவை:

பயங்கரவாதம் மூலம் ஏற்படும் உயிராபத்துகள், உடற் சேதங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பொதுமக்களைப் பாதுகாக்கும் தலையாய கடமை ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும் உண்டு. பயங்கரவாத அச்சுறுத்தலின் போது இத்தகைய பாதுகாப்பை வழங்குவதற்குத் தகுந்த நடவடிக்கைகளை அரசுகள் எடுப்பது தவிர்க்க



முடியாத ஒன்றாகும். ஆனால், நாட்டின் பாதுகாப்போடு, பலமுள்ள நீதிக் கோட்பாடுகளையும் சமநிலையாக அரசுகள் கையாள்வது முக்கியமானதாகும். காலத்துக்குக் காலம் எமது அரசு புகுத்தியிருக்கும் பயங்கரவாதத்துக்கு எதிரான சட்டங்கள் மக்களின் சுதந்திரங்களைப் பாதிப்பதாக இருக்கக் கூடாது.

சாதாரண மக்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பயங்கரவாத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபவர்களை இனம் கண்டு, குற்றம் சுமத்தி, குற்றத்தீர்ப்பு கொண்டு, தண்டனை வழங்குவது, பிரித்தானிய தேசிய பாதுகாப்பு, சட்ட நடைமுறை நிறுவனங்களுக்கு ஒரு சிரமமான காரியம் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால், தமது தொழிலைச் செய்வதில் பிரித்தானியப் பண்புகளையும், சார்பற்ற நேர்மை நிலையையும் கடைப்பிடிக்க இவர்கள் பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளது மட்டுமின்றி, அவ்வாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கடமையையும் கொண்டுள்ளார்கள்.

44ம் சரத்து - பயங்கரவாதச் சட்டம் 2000

ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் எவரையும் நிறுத்தி தேடுதல் நடத்த 2000ம் ஆண்டின் பயங்கரவாதச் சட்டம் பொலிசாருக்கு இடமளிக்கின்றது.

இச்சரத்து கொண்டு வரப்படுவதற்கு முன்பு, நியாயமான சந்தேகம் இருந்து, மேலும் சில விதிமுறைகள் இடமளித்தால் மட்டுமே ஒரு வரைப் பொலிஸார் தடுத்து நிறுத்தி, தேடுதல் மேற்கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. ஆனால், இவை இப்பொழுது தேவை இல்லை. யுத்தம், ஆயுத வளர்ச்சி, முதலாளித்துவம் ஆகியவற்றைக் கண்டனம் செய்வோர்களுக்கு எதிராகக் கூட 44ம் சரத்தின் அதிகாரங்கள் பிரயோகிக்கப்படுவதை நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

ஒரு குறிப்பிட்ட பயங்கரவாத அச்சுறுத்தலுக்கான சான்று இருந்தால் மட்டுமே பயங்கரவாதச் சட்டத்தின் கீழ் தடுத்து நிறுத்தி, தேடுதல் மேற்கொள்ளும் அதிகாரங்கள் உபயோகிக்கப்பட வேண்டும். கண்டனக் கூட்டங்களைக் கண்ட காணிக்கும் பொலிசாருக்கு இருக்கும் நாளுக்கு நாள் அதிகாரங்களுக்கு மேலதிக அதிகாரங்களாக இவை இருக்கக் கூடாது.

44ம் சரத்தின் கீழ் உங்களுக்கு உள்ள உரிமைகள்

- ஏதேனும் மறைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றதா என்பதனை அறிய உங்கள் உடம்பைத் தடவிப் பார்ப்பதற்கும், மேலாடைகளை மட்டும்

(ஐக்கட், தொப்பி) களையச் சொல்வதற்கும், உங்களுடைய பையைத் தேடுவதற்கும், பொக்கட்டில் உள்ளவற்றை வெளியே எடுக்குமாறு கூறுவதற்கும் மட்டுமே பொலிசாருக்கு அதிகாரம் உண்டு.

- உங்களது பெயரையும் விலாசத்தையும் கொடுக்கத் தேவையில்லை.
- நீங்கள் அந்த இடத்திலிருப்பற்கான காரணத்தைக் கூறத் தேவையில்லை.
- உங்களைத் தேடும் பொழுது அவ் விடத்திலிருந்து ஓடிவிட முடியாது. ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் கீழ்ப்படியத் தேவையில்லை. கீழ்ப்படிய உங்களுக்கு விருப்பமில்லாவிட்டால் சோர்வானதைப் போல் மடங்கி, உங்களது மந்தமான எதிர்ப்பைத் தெரிவித்துக் கொள்ளலாம்.
- உங்களைத் தேடுதலுக்கு உள்ளாக்கும் பொழுது, உங்களது டிஎன்ஏ (DNA) விபரங்களைப் பெற அவர்களுக்கு அனுமதி கிடையாது.
- படமெடுக்கும் அல்லது ஒலிப்பதிவு செய்யும் முயற்சிகளுக்கு நீங்கள் இடமளிக்கத் தேவையில்லை.
- தேடுதலுக்கு உள்ளாக்கப்படும் பொழுது, ஒரு பெண்ணை ஆண் பொலிஸார் தொட முடியாது.
- தேடுதலுக்கு உள்ளாக்கும் பொலிஸாரின் விபரங்களைக் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளவும் (பெயர், இலக்கம், எந்தப் பொலிஸ் பிரிவு).
- நேரத்தையும், தேடுதலுக்கு முன்னர் நடந்த சம்பவங்கள் பற்றியும் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளவும்.

- உங்களைத் தேடுதலுக்கு உள்ளாக்கும் அதிகாரங்களைப் பற்றி பொலிஸார் சொல்லும் பொழுது, அவர்களின் வார்த்தைளை அப்படியே குறித்துக் கொள்ளவும்.

- பொலிஸார் உங்களைத் தேடுதலுக்கு உள்ளாக்கும் பொழுது, அதற்கான காரணங்களை அவர்களிடம் கேட்கவும். குறிப்பாக, அவர்கள் பயங்கரவாதிகளைத் தேடுகிறார்களா அல்லது வெறுமனே உங்களைத் தடுக்கவோ, தாமதிக்கவோ அல்லது தொல்லை கொடுக்கவோ முயல்கிறார்களா?

தேடுதலுக்கு உள்ளாக்கப்பட்ட பின்னர்

- தேடுதல் பத்திரத்தையோ அல்லது பொலிஸார் கொடுக்கும் வேறு ஆவணங்களையோ பத்திரமான வைத்திருக்கவும் (அப்படிக் கொடுக்காவிட்டால் அதனைக் குறித்துக் கொள்ளவும்).
- தேடுதல் பற்றி விபரங்கள் நினைவில் இருக்கும் பொழுதே குறித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பொலிஸார் அறிவதை நீங்கள் விரும்பாத எந்த விபரத்தையும், தேடுதல் நடந்த தினத்தன்றே எழுதி வைப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- சுதந்திர பொலிஸ் முறையீட்டு ஆணைக் குழுவுக்கு (Independent Police Complaints Commission) முறையீடு செய்வதைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்கலாம்.
- பயங்கரவாதத்துக்கு எதிரான சட்டங்கள் அமுல்படுத்தலின் சுதந்திர கண்காணிப்பாளரான கார்லைல் பிரபுவுக்கு எழுதலாம் (Lord Carlile of Berriew QC, The House of Lords London SW1A0AA).
- தேடுதலின் போது தேவையற்ற வன்முறை யைப் பொலிஸார் உபயோகித்திருந்தால், சட்ட நடவடிக்கை எடுப்பது பற்றி நீங்கள் யோசிக்கலாம்.
- மேலும் தகவல்களுக்கு உங்கள் உள்ளூர் சமூக நிறுவனத்துடனோ, சட்ட நிறுவனத்துடனோ, லிபர்டி (Liberty) உடனோ, தமிழ் தகவல் நடுவத்துடனோ (TIC) தொடர்பு கொள்ளவும்.

காசநோய் விழிப்புணர்வு

2009ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 24ந் திகதி உலக காசநோய் விழிப்புணர்வு நாளாகையால், இப்பொழுதிருந்தே அதைப் பற்றிய புரிதலை விரிவாக்க முடிவு செய்துள்ளோம்.

அடுத்த இதழிலும் காசநோய் பற்றிய விபரங்களை வெளியிட உள்ளோம். காசநோய் உடலின் எப்பாகத்தையும் தாக்கக் கூடிய நோய் எனினும் சாதாரணமாக சுவாசப் பைகளையே தாக்குவதைக் காணலாம்.

ஆரம்பகால கண்டுபிடிப்பும் வைத்தியமுமே இந்நோயைத் தடுப்பதற்கு ஏதுவானது.

நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டிய குறிகள்:

- 3 வாரங்களுக்கும் மேற்பட்ட இருமல்
- காரணமற்ற உடல்நிறை குறைவு
- காய்ச்சலும், இரவில் உண்டாகும் அத்தீ வியர்வை
- சுரப்பிகளின் வீக்கம்
- பொதுவாகவே களைப்பும், நலக்குறைவும்

இவற்றுள் 3 அல்லது மேற்பட்ட குறிகள் காணப்படுமாயின் உங்கள் வைத்தியருடன் பேசுங்கள் அல்லது தேசிய சுகாதார சேவையால் நடத்தப்படும் சிகிச்சை நிலையங்களுக்குச் (NHS Walk-in-Centre) செல்லுங்கள்.

காசநோய் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமாயின், காரியாலய நேரத்தில் 0845 456 0996 என்ற தொலைபேசியில் 'TB Alert' உடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இன்னும் அதிக விபரங்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.

3

வாரங்களுக்கும்
மேற்பட்ட
இருமல்



பணத்தட்டுப்பாட்டை எதிர்நோக்கும் வழிவகைகள்

1. ஒரு வரவு செலவுத் திட்டத்தை அமைத்து அதன் படி நடவடிக்கைகள்.
2. உங்களது நாளாந்த பொருட் கொள்வனவை கணனி வழி ஒன்லைன் (on line) மூலம் செய்வது நல்லது. இதனால் நீங்கள் செலவு செய்யும் தொகையை உடனுக்குடன் அறிய முடியும்.
3. விற்பனை நிலையங்கள் தமது பெயரில் சந்தைப் படுத்தும் பொருட்களை ஒரு முறையாவது உபயோகித்துப் பாருங்கள். அவை தரத்தில் சிறந்தவையாக இருக்கக் கூடும்.
4. நீங்கள் வேலைக்குச் செல்வதற்கு வாகனப் பகிர்வை மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். www.Lifeshare.com இணையத்தைப் பாருங்கள்.
5. வீட்டுக் காப்புறுதி வாகனக் காப்புறுதி ஆகியவற்றை வருடா வருடம் மற்றைய காப்புறுதியாளர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். www.gocompare.com மற்றும் www.uswith.com போன்ற இணையத்தளங்களைப் பாருங்கள்.
6. உங்களுக்கு தேவையில்லாத போது அறையின் வெளிச்சத்தை அணைத்து விடுங்கள். குறைந்த மின்சாரத்தில் எரியும் குமிழ்களைப் பொருத்துங்கள்.
7. தேவையற்ற மின்சார உபகரணங்கள் எல்லாவற்றையும் இரவு நேரத்தில் துப்பரவாக அணைத்து விடுங்கள். சுவரில் உள்ள சுவிற்சையும் நிறுத்தி விடுங்கள்.
8. உங்களது கொதிநீர்க் கலனின் சூட்டின் அளவை கூடுமானவரை குறைத்து விடுங்கள்.
9. உடுப்புக்களை 30 பாகை c யில் கழுவங்கள். அவற்றை நேரடியேற்றர் (Radiator) அல்லது ஏயர் (Ailer) உபயோகித்து உலர்த்துங்கள். மின்சார உலர்த்திகளை (Dryer) உபயோகிப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.
10. ஷவரில் குளியுங்கள். பேசினை சுடு நீரினால் நிரப்பி குளிப்பதை தவிருங்கள்.
11. தேவையான அளவு நீரை மட்டுமே சூடாக்குங்கள். கேத்தலை நீரினால் நிரப்ப வேண்டாம்.
12. உங்கள் வீட்டு மின்சாரத்தினதும் எரிவாயுவின்னதும் விலையை மற்றைய விநியோகஸ்தர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். www.uswith.com, www. moneymarket.com போன்ற இணையத் தளங்களை பாருங்கள்.
13. நண்பர்களுடன் வெளி உணவுச் சாலைக்குச் செல்வதைத் தவிருங்கள். அவர்களை உங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்து விருந்திடுங்கள். மறுமுறை அவர்கள் வீட்டிற்கு நீங்கள் செல்லலாம். குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் செலவும் மீதமாகும்.
14. உங்களுடைய வீட்டு அடமானத் தொகையைக் (Mortgage) கட்ட முடியாமல் உள்ளதா? உங்களுக்கு கடன் கொடுத்த வங்கியுடனோ அன்றி பில்டிங் சொசைட்டியுடனோ உங்கள் நிலமையை எடுத்துக் கூறுங்கள். அவர்கள் ஏதாவது மாற்று வழியைக் கூறக் கூடும். அல்லது முடியுமானால் வீட்டில் உள்ள ஒரு அறையை வாடகைக்கு கொடுங்கள். 4250 பலன்கள் வரை வாடகை வருமானத்திற்கு வரிகட்டத் தேவையில்லை.



சமூகத் தகவல் இணையப்

மன அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்



“லண்டனுக்கு வெளியே, கிங்ஸ்டன் போன்ற சிறிய நகரங்களில் வசிப்பதையே நான் விரும்புகிறேன். ஏனெனில் லண்டனில் வாழ்ந்து வந்த போது நான் மிகவும் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டேன். நான் அங்கேயே தொடர்ந்து இருந்திருந்தால் விசர் பிடித்திருக்கும் எனக்கு. பெரு நகரத்தில் வாழவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால் உங்களுக்கு மன உறுதியும் தைரியமும் வேண்டும். கிங்ஸ்டன் தான் எனக்குப் பிடித்த இடம். லண்டனை விட இங்கு சிநேகிதர்கள் உருவாக்குவதும் இலகு. கோயில், எங்கட சனம், றிச்மன் பார்க் எண்டு பல வசதிகளும் உண்டு” - சி மகேஸ்வரி

மனஅழுத்தம் என்பது உங்கள் வாழ்வில் அதிக சக்தியைச் செலவிடும் போது உடலாலும் உணர்வாலும் மனதாலும் உழைப்பலுப்பு ஏற்படும் உணர்வாகும். ஒவ்வொருவரும் இவ்வாறான மன அழுத்தத்தை நாளாந்த வாழ்வில் அனுபவிக்கின்றனர். புதிய நாட்டில் பொருந்திக் கொள்வதும் தாங்களாகவே ஒரு வாழ்க்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் மிக மன அழுத்தம் தரக் கூடியன. வேலை தேடுவது, ஆங்கிலம் கற்பது போன்ற கடினமான காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும் ஏன் சிலவேளைகளில் வெளியில் சென்று மக்களைச் சந்தித்து, புதிய நண்பர்களை உருவாக்குவது போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும் கூட மன அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

நீங்கள் மன அழுத்தத்தை தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அதனைத் தகுந்த முறையில் கையாளுவதன் மூலம் உடலும் மனமும் பாதிப்படைவதைக் குறைத்து வாழ்க்கையை இன்பமாக அனுபவிக்க முடியும். தாயகத்தில் மன அமைதியையும், சுகநலத்தையும் ஏற்படுத்திய செயற்பாடுகளை ஒருவேளை நீங்கள் இங்கு தொடரலாம் அல்லது மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான புதிய வழிமுறைகளைக் கண்டறியலாம்.

மனஅழுத்தத்தைச் சமாளிக்க சில குறிப்புகள்.

மனஅழுத்தத்தைக் கையாள உதவும் சில வழிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. நெகிழும் தன்மையுடையோராக இருங்கள். நீங்கள் எதனை மாற்ற முடியும், எதனை மாற்ற முடியாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கட்டுப் படுத்தக் கூடிய விடயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
2. உங்களால் முடிந்தவரை சிரியுங்கள். இது மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கும். சில நகைச்சுவைகளைக் கூறுங்கள். தொலைக் காட்சியில் நகைச் சுவையான நிகழ்ச்சிகள் அல்லது திரைப்படத்தைப் பாருங்கள் அல்லது நகைச் சுவை சித்திரப் புத்தகங்களை வாசியுங்கள்.
3. மெதுவாக சுவாசியுங்கள். தினமும் சில நிமிடங்களுக்கு ஓய்வு எடுத்து ஆழமாக முச்சை உள்ளெடுத்து வெளிவிடுங்கள். இப்பயிற்சி உங்கள் மன உடல் இறுக்கத்தை தளர்த்தும்.
4. நீங்கள் தவறு செய்ய இடம் கொடுங்கள். தவறு செய்யும் போது உங்களை மென்மையாக நடத்திக் கொள்ளுங்கள். எவருமே நிறைவானவர்கள் அல்லர். உங்கள் தவறுகள் மூலம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
5. ஒரு நேரத்தில் ஒவ்வொன்றாகப் பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ளுங்கள். எல்லாப் பிரச்சனைகளையும் ஒரே சமயத்தில் சமாளிக்க முயல்வதை விட ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்து எடுத்து தீர்வு காண்பது இலகு.
6. யாருடனாவது பேசுங்கள். ஒரு பிரச்சனையை இன்னொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அதை சமாளிக்க முடியும். உங்கள் நண்பர், ஆலோசகர் அல்லது உடன் வேலை செய்பவர் இத்தகைய பிரச்சனையை எதிர் நோக்கிக் கொண்டு இருக்கலாம். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவியும் ஆலோசனையும் வழங்கக் கூடியதாக இருக்கும்.
7. நீங்கள் துன்பப்பட இடமளியுங்கள். மாற்றம், வழமையான ஒன்றை இழந்த உணர்வை கொண்டு வரலாம். மாற்றம் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திய போதும் கூட இது உண்மையாகும். துன்பப்படுவதற்கும், அதற்கேற்ப மெதுவாக மாறிக் கொள்வதற்கும் போதிய நேரத்தை எடுங்கள். தயரத்தை மனதில் புதைத்து வைக்காமல் வெளிக் கொண்டு வரும் போது மன இறுக்கம் குறைகிறது.
8. யார் கேட்டாலும் அளவுக்கு அதிகமாக வேலை செய்வதற்கு முடியாது என்று முகத்தை முறியாது சொல்லப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். ஆரம்பத்தில் கடின மாக இருக்கலாம். ஆனால் உண்மை நிலையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது.
9. வெளியில் சென்று காற்றைச் சுவாசியுங்கள். உடற்பயிற்சியும், வெளியிற் சென்று உலாவுவதும் மனதிற்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்வை ஊட்டும்.
10. அதிகமாக விளையாடுங்கள். விளையாட்டு, வேடிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள். இயற்கையான முறையில் கேளிக்கைகளில் ஈடுபட்டு உங்கள் தசைகளை தளர்ப் பண்ணுங்கள். ஒரு நண்பருடனோ, குழந்தையுடனோ அல்லது ஒரு செல்லப் பிராணியுடனோ விளையாடுங்கள்.
11. உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகளை வாசித்து மகிழுங்கள். இது உங்கள் பிரச்சனைகளை சில மணிநேரமாவது மறக்கச் செய்யும்.
12. தியானமும், யோகப் பயிற்சியும் உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தி தளர்த்த உதவும். அத்துடன் யோகப் பயிற்சி உங்கள் உடற் தசைகளை மெதுவாக விரியச் செய்யும். நீங்கள் தனியாக கஸ்டப்பட தேவையில்லை. உதவி காத்திருக்கிறது.

நம்பிக்கையுடைய மொழி பெயர்ப்புச் சேவை

NHS Direct 0845 4647

நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் புலமையில்லாதவராக இருப்பின் என்ன செய்யலாம்?

NHS Direct அழைத்த சில நிமிட நேரத்தினுள் ஒரு நம்பிக்கையான மொழி பெயர்ப்பாளரை ஒழுங்கு செய்ய உதவும். நீங்கள் எந்த மொழியில் பேச விரும்புகிறீர்கள் என்று குறிப்பிடுதல் அவசியம்.

NHS Direct இன் மொழி பெயர்ப்புச் சேவையை எவ்வாறு உபயோகப் படுத்தலாம்?

- NHS Direct இன் தொலைபேசி எண்ணை அழையுங்கள்.
- மறுமொழி கிடைத்தவுடன் நீங்கள் எந்த மொழியில் பேச விரும்புகிறீர்கள் என்று சொல்லவும். (உதாரணம் Wish to speak in Tamil)
- தொடர்பில் இருங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான அறிவுரைகளும், விபரங்களும் நீங்கள் கேட்ட மொழியில் தரப்படும்.

அல்லது

உங்களுக்காக உங்களது நண்பரையோ அல்லது உறவினரையோ பேசச் சொல்லுங்கள். மொழி பெயர்ப்பாளர் தொடர்பு கொண்டதும் உங்களுக்குத் தேவையான விபரங்களைக் கேட்டறியவும்.

STATEMENT OF US SENATOR PATRICK LEAHY ON THE SITUATION IN SRI LANKA

February 3, 2009

The ethnic conflict in Sri Lanka that has waxed and waned for decades costing the lives of tens of thousands of people, has exploded into a full scale war and it is civilians who are bearing the brunt of the carnage.

The origins of the conflict arise from decades of the Sinhalese majority's systematic discrimination against the Tamil minority, and its denial of the Tamils' meaningful participation in the political process. The Sri Lankan army is almost exclusively Sinhalese. Successive Sinhalese-dominated governments have failed to effectively address these longstanding injustices.

Over the years, peaceful demonstrations by Tamils have been met with violence by Sinhalese extremists, which has in turn fostered violent extremism on the Tamil side.

In recent weeks, as the Sri Lankan army has seized control of most of the northern strongholds of the Tamil Tigers, or LTTE as they are otherwise known, the situation has gone from dire to the verge of catastrophe for the estimated 250,000 vulnerable civilians who are trapped in a so-called "safe zone."

The LTTE has a history of suicide bombings and other indiscriminate attacks against civilians, using civilians as shields, and preventing civilians under their control from escaping to government areas. Several hundred local staff of the United Nations and international humanitarian organizations are reportedly trapped because the LTTE refuses to allow them to leave. The LTTE has been designated a foreign terrorist organization by the United States. For its part, the Sri Lankan army insists it is targeting the LTTE, not civilians. But the army has also acted in ways that have blurred any meaningful distinction between itself and the LTTE. It has reportedly shelled areas populated by civilians, including hospitals, causing hundreds of casualties, summarily executed suspected LTTE sympathizers, and detained those who have fled LTTE areas, including women and children, in militarized camps where they are exposed to great hardship and danger.

The United Nations says a compound sheltering UN national staff inside the safety zone was shelled on January 24 and 25, killing at least nine civilians and wounding more than 20. On January 26, another artillery attack reportedly narrowly missed UN local staff working in the safety zone, but caused dozens of civilian deaths. The International Committee of the Red Cross has said that "[h]undreds of patients need emergency treatment and evacuation to [a] hospital in the government-controlled area."

In the past two days, another hospital was reportedly shelled multiple times, resulting in more civilian deaths and injuries.

Human Rights Watch reports that since last September, when the Sri Lankan government ordered the withdrawal of most UN and nongovernmental humanitarian organizations, as well as journalists, from the conflicted area, a grave humanitarian crisis has developed with acute shortages of food, shelter, medicine, and other humanitarian supplies.

The Sri Lankan government has a duty to respect the rights and protect the safety of all Sri Lankan citizens, whatever their ethnic origin or political views. Instead, the government has embarked on a strategy to defeat the LTTE militarily and in doing so has shown disregard for the laws of war. Rather than protecting the Tamil people, the government has often contributed to their suffering. Its strategy has been to cordon off the area and blame everything, including its own violations, on the LTTE.

Since 1984, successive peace talks have failed, as both the LTTE and the Sri Lankan government have reneged on their agreements, and the government has failed to provide the vision and leadership necessary to build a multi-ethnic consensus. Both sides' extreme ethnic nationalist agendas have caused widespread human suffering. Both sides are accountable. I have no sympathy for the LTTE, which has brought misery upon the Tamil people it professes to represent. But while the LTTE has been severely weakened, it is unlikely to disappear, and the cycle of violence may continue.

It is imperative that the government and the LTTE agree to an immediate ceasefire to avoid further loss of life, permit access to UN monitors and humanitarian organizations, and permit civilians to leave for areas of safety. The Obama administration, the British, Indian and other concerned governments, should be publicly urging the same.

Over the longer term, if lasting peace is to come to Sri Lanka, the government must effectively address, in negotiations which include all the main Tamil and Muslim parties, the core issues that have fueled the conflict including laws and policies that unfairly discriminate against Sri Lanka's minorities.

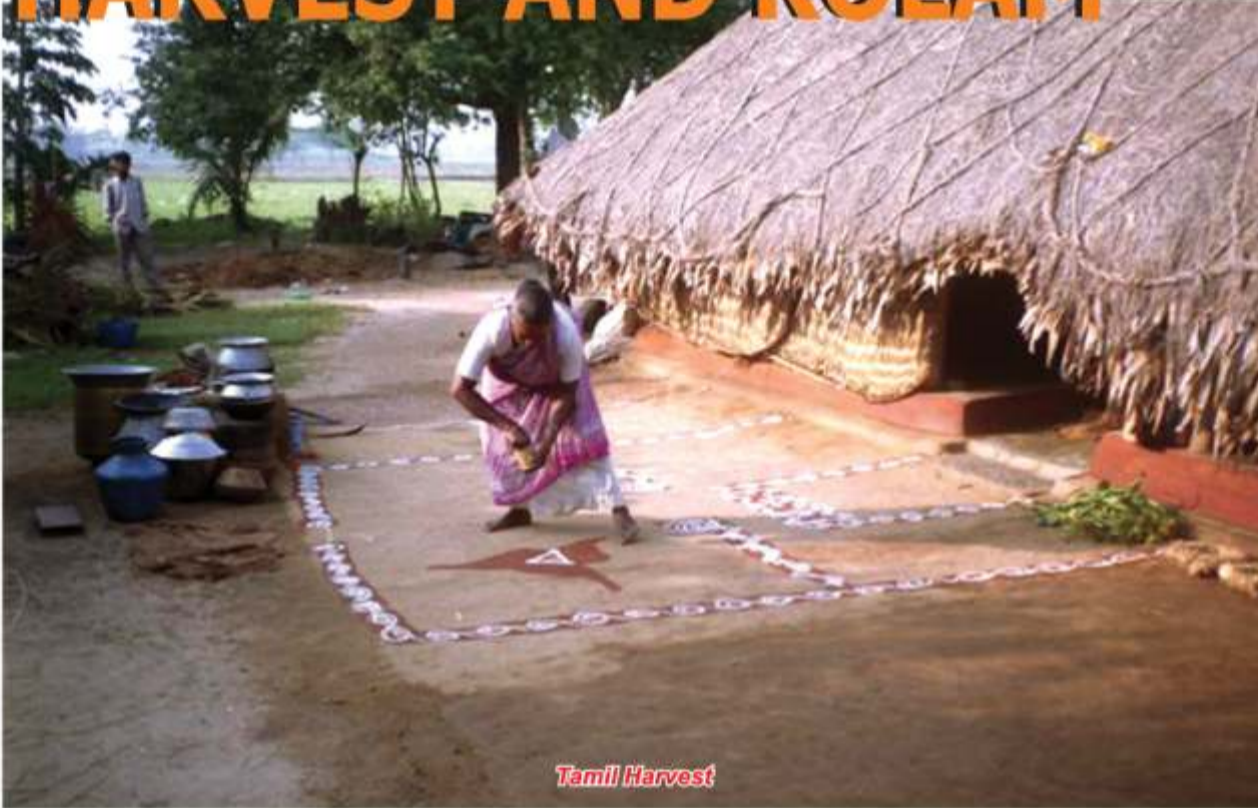
There is a related issue that needs to be mentioned, and that is the imprisonment for the past ten months of J.S. Tissainayagam, a journalist, and N. Jashiharan, a publisher, and his wife, V. Valamathy. They were arrested for articles critical of the government, and are being held in violation of their right to freedom of expression. Another of Sri Lanka's most respected journalists, Lasantha Wickrematunga, was gunned down in broad daylight a few weeks ago. According to Navi Pillay, the UN High Commissioner for Human Rights, "[t]he killing of . . . Wickrematunge . . . was the latest blow to the free expression of dissent in Sri Lanka. The searing article he wrote prophesying his own murder is an extraordinary indictment of a system corrupted by more than two decades of bloody internal conflict." The High Commissioner noted that there have not been any prosecutions of political killings, disappearances and other violations committed in recent years. That in itself speaks volumes about the Sri Lankan government's credibility.

For many years, the United States and Sri Lanka have enjoyed good relations. A close friend of mine, James Spain, was our Ambassador there years ago. He often told me of his deep affection for the Sri Lankan people, and of the country's extraordinary natural beauty. When the tsunami crashed ashore in December 2004, a member of my staff was on the island. The American people responded generously to help Sri Lanka rebuild.

It has therefore been difficult for me to watch the conflict intensify, the LTTE abuse civilians and fail to live up to its commitments, and the government threaten to expel foreign diplomats, aid agencies and journalists, and refuse appeals to permit independent observers and aid workers access to areas where Tamil civilians are trapped. And as reputable, courageous journalists have been arrested on transparently political charges or assassinated.

The Sri Lanka government will one day want the respect and support of the United States. The same can be said of the LTTE, if and when it renounces violence and becomes a legitimate political party. How they respond to today's humanitarian appeals will weigh heavily on how the United States responds when that day comes.

UNIVERSAL FESTIVAL OF HARVEST AND KOLAM



Tamil Harvest

Tamilis are celebrating Pongal. In North India it is known as Sankranti. This festival of harvest is universal one practiced by remote tribes on earth and people of various cultures, which again proves the oneness of humanity.

In the Volga region when the Sun was moving in the direction of spring, people came together to forecast the future harvest. The Mari and Chuvashes, tribal groups in Volga region prepared special food for this festival of harvest.

These festivals were connected with first ploughing and sowing. The festivities took place in the field. A little bit of food was sacrificed to Mother Earth.

Slav people had their sun deities. They were called Svarog, Dazhbog, and Khors. The word god (bag) is same in all Slavic languages. You can see the resemblance with Iranian baga and Indian bhagwan with the Slavic bag. These similarities also remind us that beliefs are universal.

The Zulus of South Africa worshipped the Goddess Nomkubulwana. They believed that this goddess made land fertile and was the mythical originator of agriculture.

Only women did all farming work among Zulu tribes and they only performed rites and chanted prayers for a good harvest.

Almost all people of the Caucasus region worshipped guardians of harvest and other kind of livestock. Does it make us think about Maattu Pongal, thanksgiving to cattle prevalent among Tamil people?

Celtic gods were guardians of fertility and agriculture. River Gods and Spring Gods were existent. Esus was the god of plant life.

In Mexico the agrarian influence could be seen in the Uitzilpochtli cult. During the celebrations held twice a year an enormous dummy of the God was made out of flour dough and



ZULU Harvest

honey. After the religious rites are over the figure was broken into pieces and eaten by all the participants.

In the Chinese civilization the cult of Shen-nong i.e. Divine Farmer is note worthy. The legendary Divine Farmer is supposed to have invented agriculture.

A special sacrificial altar was devoted to him in Peking, where the emperor solemnly brought offerings. In early spring every year an important state ceremony was held to mark the first ploughing season.

The Chinese Emperor accompanied by prominent dignitaries ploughed a furrow on a sacred plot of the land.



Mexican Harvest

The God of the land was known as She and peasants offered sacrifices to her as part of spring and autumn rituals.

In the Shintoist religion of Japan the most revered Gods are Amaterasu i.e. Sun Goddess and Inari i.e. Rice Man, the guardian

of farming portrayed with two rice stalks and often together with a Fox.

In the ancient Egyptian religion the God Osiris deserves mention. Every year Egyptians celebrated the death and resurrection of Osiris. The image of Osiris was made out of sown wheat on the layer of soil that was sprinkled into a special wooden frame. These festivities lasted 18 days and involved ritual ploughing and sowing. Osiris is the direct personification of grain,

In Asia Minor the Mother of the Gods was named Ma, Rhea, and Cybele. Her husband was a young god of fertility named as Attis. There is also another myth about the deity of plant life and fertility.

God Telepinus once suddenly disappeared it is stated. Because of his disappearance grass dried up. Fields failed to yield crops. Cattle stopped multiplying. Woman no longer bore children. To put an end to this state of affairs the other gods organized a search for this God. A bee found him and awakened him, so goes the myth.

In Greek religion in the agricultural cult Demeter, the goddess was offered with bloodless offerings like fruits, grapes, honey combs and freshly reared sheep wool. These offerings were placed on an altar and covered with olive oil. Numerous such stories, myths and beliefs could be found in various civilizations.

The Greek Goddess Hera wife of God Zeus was apparently a cow goddess. Signs of cow worship were found in excavations. It is heartening to note that Tamils worshipping cow goddess in Maattu Pongal times is a practice found in Greek civilization too.

In the Roman religion in the first month of spring March, festivities were held in honour of Mars. Faunus was the guardian angel of live stocks and he was the god of shepherds. At the end of winter on Feb 17 a jolly holiday Lupercalis was celebrated in her honour. Liber was the god of wine making. Saturnus the god of sowing. Jupiter the god of grapes.

Romans too worshipped gods as Pax (Peace), Spes (Hope), and Virtus (valour), Justitia (Justice), Fortuna (Happiness) etc. If



Chinese Harvest

we analyze at the concepts on religion in various cultures we can understand its inherent meanings.

Mankind had been striving to be grateful to Nature and agricultural festivities like Pongal demonstrate this common urge of human race, which is one and indivisible. While Tamil people hail Pongalo Pongal and thank Nature for its kindness, Harvest festivals of various civilizations remind us that our festival has universal appeal.

Every morning in South India, millions of women draw kolams on the ground in front of their homes. This tradition is passed on from mothers to their daughters. Young girls learn many of these artworks from their mothers, grand mothers and aunts.

Cont... Page No. 16

*It is possible
only in
INDIA*



THE PEOPLES AND CULTURES OF PREHISTORIC SRI LANKA

2

THE AGE OF THE EARTH, ICE AGES AND THE SEPARATION OF SRI LANKA



NASA satellite picture showing the shallow sea between South India and Sri Lanka

The green coloured area was the last land connection before the sea covered it 7,000 years ago. Present day scientists, geologists, and geophysicists estimate that the age of Earth to be 4.54 billion (4.54×10^9) years. This age has been determined by radiometric age dating of meteorite material and is consistent with the ages of the oldest known terrestrial and lunar samples (Dalrymple, G.B.: 1994, 2001).

Most geological samples from Earth are unable to give a direct date on the formation of Earth from the Solar nebula because Earth has undergone differentiation into core, mantle, and crust; and this has then undergone a long period of mixing and scrambling of these sample reservoirs by plate tectonics, weathering and hydrothermal circulation. Meteorites on the other hand represent the ancient primitive material from which the accreting solar disc was formed. Hence their analysis would provide a more accurate date for the formation of Earth.

EARLY METHODS TO ESTIMATE THE AGE OF EARTH

Early calculations designed to estimate the age of Earth assumed that the Earth and the Sun had been created at the same time in the past and had been steadily cooling since that time.

In 1862, physicist William Thompson of Glasgow, later known as Lord Kelvin, published calculations that fixed the date of the Earth between 24 million and 100 million years. He assumed the Earth was created as a molten ball of rock and calculated the time it took to cool down to its present temperature (Philip, C. et al: 2007).

Geologists had difficulty in accepting such a short age for the Earth. Charles Darwin who studied Lord Kelvin's work did not agree with his proposed dates; even 400 million years did not seem enough for the evolution of organisms on Earth.

Another physicist John Perry calculated the age of the Earth to three billion years on the cooling principle, using the model of a convective mantle and thin crust. These calculations did not account for the ongoing heat source liberated and accumulated in Earth in the process of radioactive decay, which was unknown at that time. The rate of cooling of the Earth was upset by this additional heat generated; and the heat absorbed from the sun as well. Hence this was discarded as an effective method to determine the age of the Earth (Philip, C. et al: 2007).

In 1896 the French chemist A. Henri Becquerel discovered radioactivity. In 1898 two other French researchers Marie and

Pierre Curie discovered the radioactive elements polonium and radium. In 1903 Pierre Curie announced that radium produced enough heat to melt its own weight of ice in less than an hour.

Geologists realised that the discovery of radioactivity upset the assumptions on which most calculations of the age of the Earth were based. Radioactivity provided a process that generated heat on Earth, hence the rate of cooling is not an accurate method to estimate the age of Earth.

RADIOMETRIC DATING

Radioactivity which had overthrown old calculations, provided a basis for new calculations in the form of Radiometric dating. Ernest Rutherford and Frederick Soddy, working jointly at McGill University on radioactive materials concluded that radioactivity was due to spontaneous transmutation of atomic elements. In radioactive decay, an element breaks down into another lighter element, releasing alpha, beta or gamma radiations in the process.

They also determined that a particular radioactive element decays into another element at a distinctive rate. This rate is given in terms of a 'half life', the amount of time it takes half the mass of that radioactive material to breakdown into its 'decay product'.

In 1904 Rutherford took the first step toward Radiometric dating by suggesting that alpha particles released by radioactive decay could be trapped in rocky material as 'helium' atoms. Rutherford proposed that he could determine the age of a rock sample by measuring the concentration of helium contained in it. He dated a rock presented to him to an age of 40 million years using his technique.

In 1910 Arthur Holmes became interested in Radiometric dating. As helium could escape from the rocks as an inert gas he found this method under-dated the rock samples. He found that dating the lead is much more reliable. In 1911 he dated a rock sample from Ceylon (now Sri Lanka) to 1.6 billion years old.

In 1913 research showed that elements exist in multiple variants with different masses or 'isotopes'. In 1930 these isotopes were shown to have a nucleus with different numbers of neutral particles called 'neutrons'. In the same year 'rules of radioactive decay' was formulated allowing precise identification of decay series. In 1927 Arthur Holmes published his work 'The Age of the Earth; An Introduction to Geological Ideas' in which he presented an upper date of 3 billion years (Brent Dalrymple, G.: 1994; pp 77-78).

MODERN RADIOMETRIC DATING TECHNIQUES

Most geological samples obtained from the Earth are unable to give a direct date of the formation of Earth from the solar nebula, because Earth has undergone differentiation into the core, mantle and crust; and this has then undergone a long history of mixing and mingling of these sample reservoirs by plate tectonics, weathering and hydrothermal circulation.

All these processes adversely affect isotopic dating mechanisms, as samples cannot always be assumed to have remained as a closed system. A species of atoms have a certain number of protons and neutrons which identify it; a removal of an intermediate daughter nucleotide would skew the resulting isotopic date.

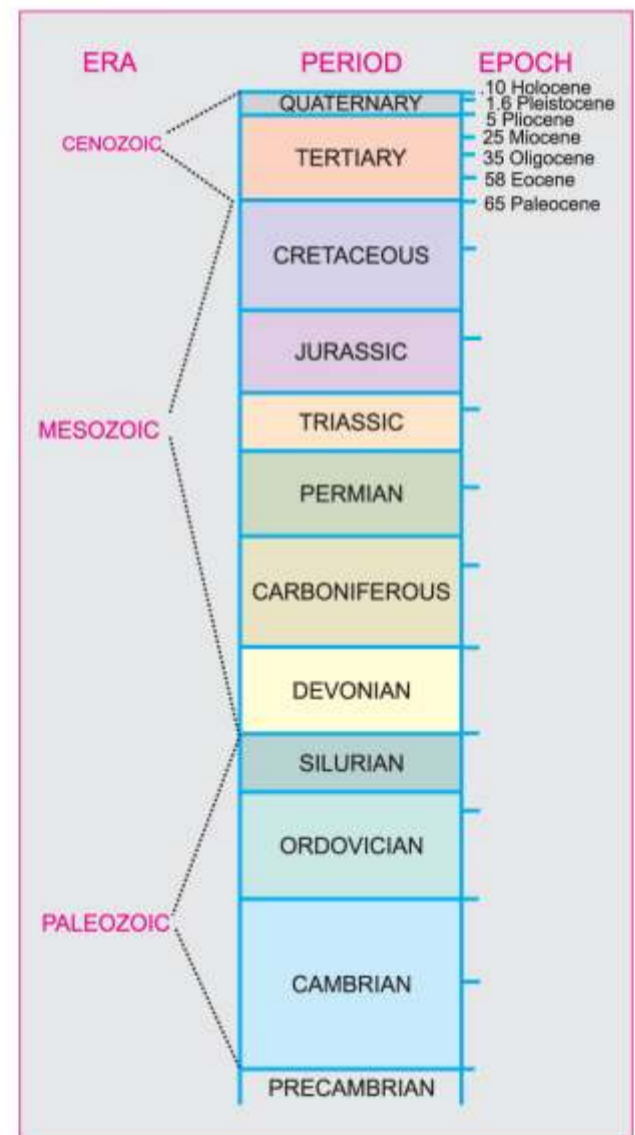
But meteorites sprayed out from the solar nebula during the formation of the Earth are considered to represent the primitive material from which the accreting solar disc was formed. To date this has proved to be a robust hypothesis and have yielded consistent isotopic dates (Carlson, R.W.; Tera, F.: 1998)

Analysis of the famous Canyon Diablo meteorite had provided a date of 4.54 billion years by lead-lead isotope dating. This date has been backed up by hundred of other dates from both terrestrial samples and other meteorites (Terada, K.; Sano, Y.: 2001)

The moon which has not undergone plate tectonics and which has no atmosphere provides quite precise age dates from the samples returned from Apollo missions. Rocks returned from the moon have been dated to a maximum age of 4.5 billion years. Martian meteorites which have landed on earth are also dated to 4.5 billion years.

Overall, the concordance of age dates of samples of Earth, terrestrial meteorites, meteorites from Mars and rocks from the Moon indicate that the Earth and rest of the Solar System was formed around 4.53 to 4.58 billion years ago.

GEOLOGIC TIME SCALE



The geologic time scale is a chronologic scheme relating stratigraphy to time that is used by geologists and other Earth scientists to describe the timing and relationships between events that have occurred during the history of the Earth.

The table of geologic time scale presented above are the dates and nomenclature proposed by the International Commission on Stratigraphy. The time is subdivided into Eon, Era, Period and Epoch. The numbers denote million years.

THE ICE AGES

The term 'ice age' refer to a geological period of long-term reduction in the temperature of Earth's surface and atmosphere, resulting in an expansion of continental ice sheets, polar ice sheets and alpine glaciers. Within a long period of an ice age, there will be several individual phases of extra cold climate called 'glaciations' or glacial periods. The warm periods in between glaciations is called interglacial periods (Imbrie, J. & Imbrie, K.P.: 1979). But several writers refer to the major ice ages as Ice Epochs; and call the glacial periods as ice ages.

Geologists estimate that there have been at least four major ice ages in the Earth's past. Outside these periods, the Earth seems to have been ice-free even in high altitudes.

First Ice Age: Huronian

The earliest hypothesised ice age named the 'Huronian', was around 2.7 to 2.1 billion years ago during the early Proterozoic Era.

Second Ice Age: Cryogenian

The earliest well documented ice age occurred from 800 to 635 million years and was the most severe of the last one billion years. During this ice age, the entire Earth globe as covered with ice and produced a permanent 'Snowball Earth'. This state came to an end by the effects of the accumulation of greenhouse gases like carbon dioxide produced by volcanoes (Imbrie, J. & Imbrie, K.P.: 1986).

Third Ice Age: Andean-Saharan

The 'Andean-Saharan' ice age was of relatively short duration lasting from 450 to 420 million years ago during the late Ordovician and the Silurian period. There were extensive polar ice caps from 350 to 260 million years ago, although this was not named as another ice age.

The Last Quaternary Ice Age (Pleistocene Ice Epoch)

We are now living in the fourth major ice age called the Quaternary Ice age. Although the ice sheets in the Antarctica began to form some 20 million years ago, the current ice age is said to have started only 2.58 million years ago. Since then the world has seen cycles of ice sheets advancing (glacial) and retracting (interglacial).

It is calculated that during the current Quaternary Ice Age there have been 17 glacial and 17 interglacial periods. What we commonly call the 'last ice age' is the last glacial period. The last glacial period started 120,000 years ago and ended 10,000 years ago.

The impact of glaciation in relation to contemporary landscapes is most associated with the last 2.5 million years, the geological period known as the Quaternary. The Quaternary is divided into the Pleistocene and Holocene epochs (Imbrie, J. & Imbrie, K.P.: 1986).

CAUSES OF ICE AGES

Several factors are known to influence the causation of the ice ages. The major factor is the changes in the path taken by the Earth as it orbits the Sun. Even the slightest difference can drastically affect the amount of heat reaching the Earth and its climate.

Changes in the Earth's orbit around the Sun, and the Sun's orbit around the galaxy is called the Milankovitch cycle. There is strong evidence that the Milankovitch cycles affect the occurrence of glacial and interglacial periods within an ice age. As the Earth moves away from the Sun it gets colder and glacial sets in; as the Earth gets exposed to more Sun interglacials occur. Astrophysicists believe that the Sun's output increases by about 10% every billion years. Hence in the long term Earth is bound to get warmer and warmer.

Another factor is the composition of atmospheric carbon dioxide and methane. There is evidence that these greenhouse gas levels fell at the start of ice ages, and rose during the retreat of the ice sheets. The 'Snowball Earth' of the second major ice age was believed to be caused by a reduction in atmospheric carbon dioxide, and ended when the carbon dioxide levels of the atmosphere increased.

Plate tectonics, crusting of the Earth, winds, ocean currents and the orbital dynamics of the Earth-Moon system can all affect the glaciation on Earth (Imbrie & Imbrie 1986).

GLACIALS, INTERGLACIALS AND INTERSTADIALS

Within the last ice age of 2.5 million years it is estimated that there have been 17 glacial periods which were severely cold and 17 interglacial periods which were warm. The last four glacial/interglacial periods are as follows:

Beestonian glacial	680,000 BP to 620,000 BP
Cromerian interglacial	620,000 BP to 455,000 BP
Kansan (Elstienian) glacial	455,000 BP to 380,000 BP
Hoxnian interglacial	380,000 BP to 200,000 BP
Wolstonian glacial	200,000 BP to 130,000 BP
Eemian interglacial	130,000 BP to 115,000 BP
Last (Devensian) glacial period	115,000 BP to 10,000 BP
Holocene interglacial	9,000 BP to present

(BP refers to years before present)

The last glacial period lasted for about 105,000 years from 115,000 BP till 10,000 BP; reaching maximum glaciation between 80,000 - 65,000 BP and 22,000 - 18,000 BP. As cold and dry climates spread all over Earth, large masses of ice extended outwards from the poles over land and sea. Ice sheets of 1 km thick covered most of North America, Northern Europe and almost all of the British Isles except for the extreme south. Mountain glaciers extended and spread to lower elevations.

The 105,000 years of the last glacial period were not a continuous period of ice and cold. There were intermittent years of warm periods known as 'interstadials', but these periods were not long enough to be called interglacials (Kottack, C.P.: 2005). There were four severe cold episodes and three interstadials during the last glacial cycle.

The huge amount of ice sheets which covered the Earth crushed its crust in a process called 'isostasy'. The Earth is still recovering from this colossal crushing. As sea water evaporated, and the rain water kept freezing in the rivers and in land, sea levels dropped to over 100 metres. During maximum glaciation the sea levels dropped to 125 metres below its present level (Doug MacDougall: 2004; Rohling, E.J.: 1998, 2003).

As sea levels dropped land bridges began to appear between continents. Ireland and Britain was connected by land to France and Europe; there was dry land between South India and Sri Lanka; and a land bridge appeared in the Bering strait between Siberia and Alaska.

SOUTH INDIA AND THE SEPARATION OF SRI LANKA

A lowering of sea level by 100 metres would have exposed dry land up to a distance of 200 to 500 km all over the world, and around the Indian Subcontinent. Between 120,000 BP and 10,000 BP, Sri Lanka was not an island, but a part of the Indian Subcontinent.



Map of peninsular India between 115,000 BP and 10,000 BP. Shoreline of that period obtained by lowering the present sea level by 100 metres.



Map of peninsular India at 8,000 BP. The shoreline receding as the sea level rises. The last land connection with India was with the north of the island.

The present interglacial known as the Holocene set in 9,000 years ago, and over the next 2,000 years as the ice began to melt all over the Earth except the polar regions, the sea level rose engulfing the land borders all around the world. The last separation of Sri Lanka from India occurred at about 7,000 BP (Deraniyagala, S.U.: 1992).

Cape Comorin, the tip of South India which extended to about 500 km south of the present land terminal was engulfed by the sea about 9,000 years ago. There is a strong possibility that the name of this submerged land was kept in the race memories of a bygone people to be recorded as 'Kumari Nadu' in the Sangam literary sources (Silppadhikaram: XI, 18-20).

There is a strong possibility that over the last 2.5 million years during the 17 glacial and interglacial periods, Sri Lanka would have united with and later got separated from South India on 17 occasions as the sea swelled up and receded. "Geologically Sri Lanka is an extension of the Indian Subcontinent for at least 800,000 years of the last one million years when the sea level was lower than at present (Deraniyagala, S.U.: 17 May 2004).

After it got separated the oldest name given to this land was 'Lanka.' In neither Sinhalese nor Tamil, Sanskrit nor Pali, the word 'Lanka' has a meaning of its own except to be used as a proper noun to call this country. But in Munda, one of the oldest Austric languages spoken in India and Sri Lanka, 'Lanka' means "an island surrounded by the sea"!

(Copyright: Siva Thiagarajah, 2009)

REFERENCES

- Brent Dalrymple, G. (1994): The Age of the Earth; Stanford University Press, Stanford, California. ISBN 0804 723 311.
- Brent Dalrymple, G. (2001): The Age of the Earth in Twentieth Century: Special Publication 190, Geological Society of London.
- Philip, C.; Molnar, P.; Frank, M. (2007): "Kelvin, Perry and the Age of the Earth"; American Scientist 95(4), pp 342-349.
- Carlson, R.W.; Tera, F. (Dec 1-3, 1998): "Lead-lead Constraints on the Timescales of Early Planetary Differentiation"; Conference Proceedings: 'Origin of the Earth and the Moon'; Lunar and Planetary Institute, Houston, Texas.
- Terada, K.; Sano, Y. (May 20-24, 2001): "In-situ icon microprobe U-Pb dating of Phosphates in H-Chondrites; Proceedings, Eleventh Annual Conference, Lunar and Planetary Institute, Hot Springs, Virginia.
- John Imbrie & Katherine Palmer Imbrie (1979, 1986 reprint): Ice Ages: Solving the Mystery; Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts ISBN 0-89490-020-X.
- Conrad Phillip Kottack (2005): Window on Humanity; New York, New York.
- Doug Macdougall (2004): Frozen Earth: The Once and Future Story of the Ice Ages; University of California Press. ISBN 0-520-24824-4.
- Rohling, E.J. et al. (1998): "Magnitudes of sea-level lowstands of the past 500,000 years"; Nature 394, pp 162-165.
- Rohling, E.J. et al. (2003): "Sea-level fluctuations during the last Glacial Cycle"; Nature 423, pp 853-858.
- Deraniyagala, S.U. (1992): The prehistory of Sri Lanka: an ecological perspective; Dept. of Archaeology, Colombo.
- Shilappadhikaram; Transl. by Alain Danielou (1965); New Directions Publications, New York.
- Deraniyagala, S.U. (17 May 2004): "Prehistoric basis for the rise of Civilization in Sri Lanka and South India"; Vesak Commemoration Lecture, Museum Theatre, Chennai.

To be continued in the next issue..

LAWYERS PROTEST ATTACKS ON SRI LANKAN TAMILS: More than 5,000 lawyers across Tamil Nadu staged protests on 2nd February, denouncing Sri Lanka's war against the LTTE which they said had caused civilian deaths and suffering.

According to police sources, the advocates burnt effigies of Sri Lankan president Mahinda Rajapaksa, organised hunger strikes and blocked rail and road traffic in many places. Colleges and college hostels all over Tamil Nadu and neighbouring Puducherry were deserted following their closure by the government to prevent the students' further participation in the protests. Establishments belonging to Sri Lankan nationals and its diplomatic mission were put under heavy police protection for the third consecutive day. Meanwhile, the Sri Lankan Tamils Protection Movement and Tamil National Movement leader Pazha Nedumaran speaking in Cuddalore during his visit to meet the parents of D. Dayalan alias Neethivalavan, a 21-year-old who jumped from a telecommunication tower on 1st February over New Delhi's inability to end the war in Sri Lanka, said that the state government is compounding its errors by claiming a blanket ban on 'bandhs' by the Supreme Court.

NORDIC FOREIGN MINISTERS EXPRESS CONCERN FOR THE HUMANITARIAN SITUATION IN SRI LANKA: After the Nordic meeting of the Foreign Ministers in Oslo in 9 February 2009, the five ministers released a common statement regarding the situation in Sri Lanka. The statement read as follows:

"The Nordic Foreign Ministers welcome the statement by the Co Chairs (Norway, EU, Japan and USA) 3 February 2009 on the situation in Sri Lanka.

"The Ministers jointly expressed their grave concern for the humanitarian crisis now taking place in Sri Lanka, where up to a quarter million people are trapped in the fire line, with unacceptable civilian casualties. They reiterated their call on the LTTE and the Government of Sri Lanka to uphold international, humanitarian law.

"A temporary no fire period is needed urgently to allow for sick and wounded to be evacuated and humanitarian aid to be transported in to the conflict area. Key humanitarian principles must be respected.

"Civilians must be allowed to leave the conflict zone, humanitarian aid must be allowed in to reach the population now in dire need and the safety of aid and medical workers, including those representing ICRC and the UN must be ensured. It is key that those who come out from the conflict zone are treated in accordance with international standards and that the UN and ICRC are given a central role in their reception.

The Nordic Ministers also call on the parties to the conflict to take immediate steps to stop the human suffering, and to ensure an inclusive dialogue to agree on a political settlement so that lasting peace and reconciliation can be achieved."

UNITED NATIONS INTERVENTION TO STOP GENOCIDE: United Nations Intervention needed to stop Genocide in Sri Lanka, says Dravida Peravai General Secretary N.Nandhivarman. According to him, Dravida Peravai launched a campaign on 12th February of 2009 by email/fax/mail to draw the attention of the Members of the Security Council, Member States of the European Union and other important nations of the United Nations. Dravida Peravai had urged these nations to bring a resolution in Security Council to stop the Genocide of Tamils and also to send United Nation's Peace Keeping Force."

THE SRI LANKAN TAMILS WELFARE AND RIGHTS FORUM TO TAKE UP TAMILS ISSUE TO INTERNATIONAL FORUMS: The Sri Lankan Tamils Welfare and Rights Forum, an umbrella organisation formed by the DMK has decided to take the Sri Lankan Tamils issue to various international forums, including the United Nations, to put an end to "genocide of Tamils" and garner the support of international rights forums in finding a lasting solution to the ethnic problem.

A sub-committee formed by the forum with PWD Minister Durai Murugan as organiser said to have chalked out a plan of action for bringing peace and ensuring the safety of Sri Lankan Tamils. Durai Murugan says the committee felt that the Centre should be asked to bring to the notice of the United Nations the "annihilation of Tamils." International organisations and human

rights groups sharing the similar opinion of the forum would be requested to raise their voice against the Sri Lankan government for "rights violation." The sub-committee members would meet Ambassadors and High Commissioners of various countries either in New Delhi or Chennai. A memorandum detailing "sufferings" of the Tamils would also be submitted to them. The committee would also ponder whether it was possible to take up the issue legally. A drafting committee had been formed to prepare the memorandum to be submitted to the international bodies.

Union Minister for Communications A. Raja, Rajya Sabha MP Kanimozhi and Dravidar Kazhagam president K. Veeramani were named secretaries of the committee. Other members include S. Mohan, P.R. Gokulakrishnan, A.K. Rajan, and Samidurai, former judges.

GERMAN FEDERAL GOVERNMENT CALLS FOR HUMANITARIAN RELIEF FOR CIVILIANS IN SRI LANKA: Commenting on the worsening humanitarian situation, Federal Foreign Minister Frank-Walter Steinmeier said, his government had called on the parties to the conflict to find a political solution as quickly as possible and that the conflict in the country cannot be solved by military means alone. He said that the Federal Foreign Office is making another million euro available to the ICRC in order to provide support for the people who have managed to escape from the combat Zone and to prepare help and relief for the civilians. Since 2006, the Federal Foreign Office has made a total of 5.9 million euro available from its humanitarian budget for the victims of the conflict. He further added that Germany's development corporation had to be curtailed following the resumption of the civil war.

JOURNALISTS AND HUMAN RIGHTS WORKERS FLEE COUNTRY FEARING FOR THEIR LIVES: In a sudden turn of events some journalists have fled the country fearing for their lives. Four journalists have fled the country due to the threats they received. It is reported that these journalists had left the country in the wake of the volatile situation following the attack on the Sirasa media network and the assassination of Sunday Leader editor Lasantha Wickrematunge. The four journalists are the political columnist of Lankadeepa newspaper Upul Joseph Fernando, Lankadeepa defence columnist, Rathnapala Gamage, Sunday Times defence columnist Iqbal Athas, and Anuruddha Lokuhapparachchi, Reuters photojournalist. Reports also suggest that MTV journalist Shevan Daniel is also planning to leave the country.

AID AGENCIES HELP JAFFNA FARMERS PLANT POTATOES: Responding to a request made by the Government Agent in Jaffna coordinated by the Ministry of Social Services and Social Welfare, international aid agencies have sent a consignment of seed potatoes to Jaffna, for distribution to hundreds of farmers before the end of the monsoon season. Approximately 58 metric tons of seed potatoes is being supplied to some 500 conflict-affected farmers, some of whom are also Samurdhi beneficiaries who are restarting their livelihoods.

The UN Development Programme (UNDP), the International Organization for Migration (IOM) and the Food and Agriculture Organization (FAO) announced that they worked closely together to import the seed potatoes directly from the Netherlands and ensured that this joint effort complements other programmes these agencies are involved with in Jaffna to increase people's well being. Since there is a current shortage of potatoes in the district, this distribution will boost production in what is considered to be one of the most fertile regions for potato farming in Sri Lanka. The Department of Agriculture, the Agrarian Services Centre and the Government Agent in Jaffna are assisting with the distribution of the seed potatoes, ensuring efficiency and fair distribution.

PROGRESS ON GENDER EQUALITY WILL MEAN IMPROVEMENTS FOR ALL IN SOCIETY: UN Secretary General Ban Ki-moon addressing the Second Ministerial Meeting of the Non-Aligned Movement on the Advancement of Women in Guatemala City on 23 January, had urged top government officials from around the world gathered to push for greater progress on gender equality, stressing that women's empowerment is key to realizing other major international development targets.

"Women's empowerment is an important goal in itself but it is also the key to realizing all of the other major international

development targets," Ban added, in a message read out by his Special Adviser on Gender Issues and the Advancement of Women, Rachel Mayanja. "That is because healthy, productively employed and politically engaged women can drive efforts to eradicate hunger, disease and poverty."

Mr. Ban noted that since the adoption in 2000 of the global anti-poverty targets with a 2015 deadline, known as the Millennium Development Goals (MDGs), there has been remarkable progress on the gender agenda, with countries working to reduce inequalities in education, employment and political representation.

"Above all, we need to intensify action on maternal health, the goal on which progress has been the slowest," Mr. Ban told the gathering. "We must work to provide universal access to reproductive health by 2015. More than half a million women die each year because of complications related to pregnancy and childbirth. We cannot allow this terrible death toll to continue."

He also stressed the need to stop violence against women, and urged global support for the campaign he launched last year to unite the international community on the issue. "The abuse of women is a violation of human rights and an enormous obstacle to development, and has no place in our world," he declared.

UNICEF WORRIED OF CHILDREN TRAPPED IN THE WAR ZONE: United Nations agency dealing with children called on the Liberation Tigers of Tamil Eelam (LTTE) to release thousands of children trapped in the war zone, including a large number child soldiers recruited by the LTTE.

The United Nations Children's Fund (UNICEF) representative to Sri Lanka Philippe Duamelle termed the situation in the Wanni region of Sri Lanka as grave and worrying, with thousands of civilians caught in the middle of a ferocious crossfire between government troops and the LTTE. "We are very concerned of the situation in Wanni as large numbers of children are trapped in a small area without proper access to shelter and food..." "We are concerned with children in LTTE's ranking and they should not recruit them to fight. There are still 93 pending cases of children under 18 years-old, recruited by LTTE," Duamelle announced

RALLY URGING INDIA TO STOP SUPPORTING TAMIL GENOCIDE IN SRI LANKA: Tamils Against Genocide organized a rally in front of the Indian Embassy, Washington DC on 23 January to encourage the Indian government to emulate the ideals of Mahatma Gandhi in recognizing the freedom struggle of Tamils in Sri Lanka and stop being an accomplice to the Genocide of Tamils perpetrated by the Sri Lankan Government. Hundreds of Americans from across the country descended on D.C. to recall the image and memory of Gandhi. The rally urged the Indian government to stop all military aid and end its support to the genocidal regime in Sri Lanka.

The Genocide Prevention Project has declared Sri Lanka to be on "Red Alert" along with Sudan, the Democratic Republic of Congo, and 5 other countries due to the presence or likelihood of mass atrocities. The Indian government however, continues to provide financial and military support to the Sri Lankan government, which enables the continuation of the genocidal conflict there, expressed one of the organizers.

SRI LANKA REJECTS US BASE CLAIMS: The JVP charged that the Sri Lankan government is allowing the US to establish a missile launching pad in the northeast Trincomalee District, a former military base for allied troops during World War II. Rejecting the accusation, Foreign Minister Rohitha Bogollagama, said "The United States has no intention of stationing its missiles in Trincomalee." He said a team of senior officials from the US Pacific Command had been in Sri Lanka for a briefing on the war against Tamil Tiger rebels, and not on setting up a US base

BRITISH SPECIAL ENVOY REFUSED ENTRY: In the latest rebuff to international efforts to try to ease the suffering of Tamil civilians in the conflict in Sri Lanka, the Sri Lankan government yesterday rejected the appointment by Britain of former defense minister Des Browne special envoy tasked with seeking an end to the fighting in the country's north. Sri Lankan Foreign Minister, Rohitha Bogollagama announced that "It is tantamount to an intrusion into Sri Lanka's internal affairs and is disrespectful to the country's statehood", while denying the claim by the British Foreign Office that talks on the appointment were exchanged.

Cont... from Page No. 12

The Kolam Ritual of Tamil Culture

'Kolam' refers to decorative designs drawn on the floor in front of their homes near the threshold and in front of deities in temples and puja rooms.

The art of 'Kolam' a symbol of Tamil culture, which originated in South India has now spread to all over India specially among the Hindus.

In Kerala it is called 'Poovida'; in Andhra it is known as 'Muthu'; in Karnataka it is 'Rangoli'; in Maharashtra it is 'Ranga Villi'; in Gujarat it is 'Sandhya'; in Rajasthan is 'Mandana'; in Uttar Pradesh it is called 'Sona Rangana'; and in Bengal it is 'Ayana'.

Early in the morning before sunrise, the floor is cleaned with water, the muddy floor being swept for an even surface. Then cow-dung is used to cover the floor. Finely ground rice flour is used to make these drawings while the surface is still damp so that it is held well. The cow-dung cover gives a darker background to the mud floor in which the white rice lines stand out.

Colouration of the artwork with limestone and red brick powder is employed on special occasions. Modern interpretations employ coloured chalk powders, and the latest fashion in kolams are really vinyl stickers which defeat the original purpose.

A kolam is a form of painted artwork. The drawing, starting with a certain number of pattern of pints and curly lines going around these points. Many of these are completed with a single line going in an elegant Lig-Lag way around the entire sets of points.

Purpose of kolam

Decoration is not the sole purpose of kolam. It is really a form of painted prayer. It is drawn in a Large scale in temples to commemorate special occasions. The Tamil month of "markazhi" (Dec-Jan) is a special month when large site kolams are put in front of houses, with additional decoration with yellow flowers of pumpkin. Kolam is a symbol of invitation welcome all into their home, not the least of whom is the Goddess Lakshmi, the Goddess of prosperity..

In the olden days kolams used to be drawn in coarse rice flour, so that the ants don't have to work hard for a meal. The rice powder is said to invite birds and small insects to eat it, thus inviting other beings into one's home and every day life: a daily tribute to harmonious coexistence.

[This article was based on the responses of N Nandhivarman and Siva Thiyagarajah for the enquiries received from students by the Tamil Information Centre on the significance of Thaipongal and Kolam]



SHAKTHI CASH & CARRY

Shakti Cash & Carry - Croydon
Unit-4, 681 Mitcham Road
Croydon CR0 3YH
Tel : 020 8394 4560
Fax : 020 8394 4565
croydon@shakthcashandcarry.co.uk

Shakti Cash & Carry - Barking
12 Thames Road, Barking
Essex IG11 OHZ
Tel: 020 8532 7510
Fax: 020 8507 1000
barking@shakthcashandcarry.co.uk

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

கீசு

வணிக்பீடாளர்:

Tamil Information Centre (TIC), THULASI, Bridge End Close,
Kingston Upon Thames KT2 6PZ
Tel: 0208 546 1560 Email: info.tic@sangu.org