



ஐயுணர் வெய்தியக் கண்ணும் பயனின்றே
லெய்யுணர்-வில்லா தவர்க்கு (குறள்: 354)

உண்மைப்பக் கண்டறிந்து
தெளிவடையாதவர்கள், தமது
ஐயுணர்வுகளையும் அடக்கி வெற்றி
கண்டிருந்தாலும்கூட அதனால்
அவர்களுக்கு எந்தப் பயனும் இல்லை.

Physical senses without the mental
acumen to see the world in proper
perspective, are of no use.



மீட்சி

உலக
செய்திகள் 5

சமூகத்
தகவல் 7
இணைப்பு



The Peoples and Cultures
of Prehistoric Sri Lanka
THE INCREDIBLE
JOURNEY OF MAN 13

உலக
பயங்கரவாதத்திற்கு
எதிரான... 3



News Track 15

அங்கங்களை இழக்கும் இளஞ்சிறார்களும் அரசாங்கம் உருவாக்கும் இனக்குரோதமும்

பனிமழை விழுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம்; கல்
மழை விழுவதைக் கண்டிருக்கிறோம்; இன்று
வன்னி மண்ணில் அன்றாடம் ஆயிரக்கணக்கான எறி
கணைகளும், பல்லாயிரம் சன்னங்களைக் கொண்ட
கொத்துக் குண்டுகளும் மழையாகப் பொழிவதைக்
காண்கிறோம்.

இங்கே வன்னி மண்ணில் மக்கள் மிகப் பயங்கர
மான முறைகளில் கொல்லப்படுகிறார்கள். குழந்தை
களின் - சிறுவர்களின் - உடல்கள் கொடுமையாகச்
சிதறடிக்கப்படுகின்றன. கை, கால்கள் துண்டிக்கப்பட்டு
இவர்கள் கோரமாகக் காயப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

இலங்கை அரசாங்க இராணுவம் தொடுத்துவரும்
இன அழிப்புப் போரில் கடந்த மூன்று மாத காலத்தில்
3,000க்கும் மேற்பட்ட பொதுமக்கள் உயிரிழந்திருப்ப
தாகவும், 7,500க்கும் மேற்பட்டோர் காயங்களை ஏற்றி
ருப்பதாகவும் ஐ.நா. ஸ்தாபனம் அறியத் தருகிறது.
காயங்களுக்கு உட்பட்டவர்களில் அநேகமானோர்
மருத்துவ உதவி ஏதுமின்றி வன்னியிலேயே இறந்து
விடுகின்றனர். அவர்களில் சிகிச்சைக்காக திருகோண
மலைக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்ட 2,500 பேர்களில் 52
பேர் ஏற்கெனவே இறந்து போயிருக்கிறார்கள்.

'பாதுகாப்பு வலயங்கள்' என அரசினரால்
பிரகடனப்படுத்தப்பட்ட பகுதிகள், மக்களுக்குப்
பாதுகாப்புத் தரும் இடங்களே அல்ல. பாதுகாப்பு
வலயத்திலிருந்து உடையார்கட்டு மருத்துவமனை
மோசமாகச் சேதப்பட்டதுடன், அங்கே சிகிச்சை
பெற்றுக் கொண்டிருந்த நூற்றுக்கணக்கான மக்கள்
கொல்லப்பட்டார்கள் என்பது உலக செஞ்சிலுவைச்
சங்கத்தினரால் ஊர்ஜிதம் செய்யப்பட்ட செய்தி.

இராணுவத்தினரால் நடத்தப்படும் 'பாதுகாப்பு
முகாம்களை' வந்தடையும் மக்களைப் பற்றிய
விபரங்களைக் கொண்ட பதிவேடு எதையும் இவர்கள்
நடைமுறைப் படுத்தவில்லை. இந்த நிலையங்களிலே
குடும்பங்கள் சின்னாபின்னப்படுத்தப்படுகின்றன.

பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளைகள் பிரிக்கப்படுகிறார்கள்.
இளைஞர்களையும் யுவதிகளையும் கொடுமான உடற்
சித்திரவதைக்கு ஆளாக்கும் நிலையங்களாக இவை
செயற்படுகின்றன.

யுவதிகள் இராணுவத்தினரால் பாலியல் வல்லுற
விற்கு ஆளாக்கப்படுகிறார்கள். முகாம்களிலிருந்து
டிர்க் வண்டிகளில் எடுத்துச் செல்லப்படும் இளைஞர்
களிலும், யுவதிகளிலும் பலர் என்ன ஆனார்கள்
என்பது எவருக்கும் தெரியாது.

இள வயதிலே கை, கால்களை இழந்துவிட்ட
சிறுவர்களினதும், நிரந்தரமாக அங்கவீனமாகி விட்ட
இளைஞர்களினதும் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கப்
போகிறது? இவர்களுக்கு சாதாரண குடும்ப சூழலில்
வாழும் சிறுவர்களுக்கான ஒரு மனநிலை அமையப்
போவதில்லை; சாதாரண சிறுவர்களைப் போலக் கல்வி
கிடைக்கப் போவதில்லை. வளர்ந்த பின்பு கை,



கால்களைக் கொண்டு இயல்பாகப் புரியும் ஒரு
தொழில் வாய்ப்பும் இருக்கப் போவதில்லை. இவர்
களுக்குச் சமூகமான சந்தோஷமான எதிர்காலம் என்று
ஒன்று இருக்குமா?

இன்னொரு வகை இளைஞர்கள் தாயையோ,
தந்தையையோ, அண்ணனையோ, அக்காவையோ,
தம்பியையோ, தங்கையையோ இந்தப் போரில் பறி
கொடுத்தவர்கள்; ஆற்றொணாத உள்ளக் காயங்
களுக்கு ஆளாகியிருப்பவர்கள். பல சிறுவர்கள் தம்மை
யும் ஊனமுற்ற தம் பெற்றோரையும் பாதுகாக்க

ஓடாட்ச்சி 2ஆம் பக்கம்



சிறிலங்கா படையினரின் அகோர தொடர்
எறிகளைத் தாக்குதலில் கையை இழந்த
ஒரு சிறுவனின் முகம் பல விடயங்களைக்
கூற முயல்பிறது.

"நான் என்றை அப்பா, அம்மாக்கு நாலு
பிள்ளைகளில் முத்த பிள்ளை. அப்பாவும்,
அம்மாவும் என்னைப் பற்றி பெரிய
எதிர்பார்ப்புடன் இருந்தாங்கள். எனக்குக்
கையில்லாமல் போனது அவங்களைச்
சரியாகப் பாதித்து விட்டது. எனக்கு
நடந்தது ஒரு நேர்மையில்லாத விடயம்.
நான் போராள் இல்லை. எனக்கு
கோபக்கரங்களும் இல்லை. எனக்கு இனி
வினையாட முடியாது என்று நினைக்க
அழுகைதான் வருகுது. நான் என்ன செய்ய
எனக்கு நடந்தது மற்றவர்க்கு நடக்கப்பாது
என்று கடவுளைக் கேட்பன்"

வெளிவந்துவிட்டது...

Aambal
ஆம்பல்

visit www.aambal.co.uk

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

இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு மேலாக
இலங்கை யில் நீடித்துவரும் யுத்தத்திற்குள் சகல
இன மக்களும் பால், வயது வேறுபாடின்றி
அமிழ்த்தப்பட்டு மூச்சுத் திணறி நிற்கின்றனர்.

போர் நிறுத்தம், அமைதிப் பேச்சுவார்த்தை
என்ப தெல்லாம் கானல் நீராகிவிட்டது. தவித்து
நிற்கும் மக்களுக்கு ஒதுங்கக்கூடவொரு
'அமைதியான நிழல்' இல்லை.

இச்சூழலில் வாழும் மனிதர்களுக்கு
முதலில் என்ன தேவை?
அமைதி! நிம்மதி! மனித உயிர்களின்
மீதான மதிப்பும் கௌரவமும்!!

இவற்றை நமது மக்களுக்கு இன்று பெற
நாம் எல்லோரும் செயல்படுவோம்.

- ஒரு முதியோன்

மாட்டுத் தோல்களை உண்டு வாழும் மனிதர்கள்



பட்டினியால் வாடும் குடும்பங்கள் பல வருடங்களுக்கு முன் இறைச்சிக்காக வெட்டிய மாட்டின் தோல்களை உண்டு வாழும் நிலை 'சிம்பாவே'யில் இன்று உருவாகி உள்ளது.

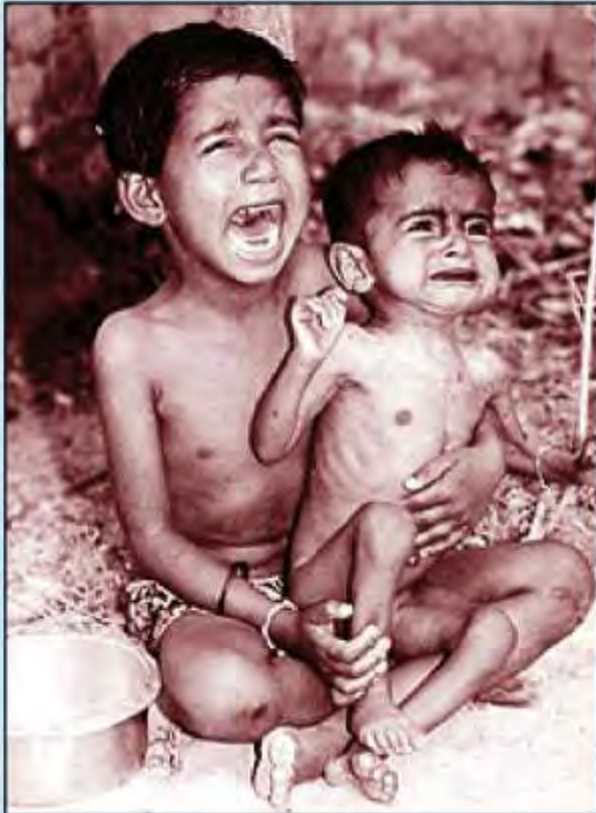
இரண்டு வயதுக் குழந்தைகள் கூட தோல்களை உண்டு வாழும் நிலைக்குத் தள்ளப் பட்டுள்ளார்கள். இதனை உண்ட பலர் இறந்து விட்டதாகவும் கூறப்படுகிறது.

பிற நாடுகளுக்குள் புகுந்து சர்வாதிகாரிகளை வீழ்த்த முனையும் சர்வதேச நாடுகள் சிம்பாவேயை இந்நிலைக்குக் கொண்டு வந்த சர்வாதிகாரியை விட்டு வைப்பதற்கு என்ன காரணமென்ற கேள்வி பலர் மத்தியில் எழ ஆரம்பித்துள்ளது.

ரோபர்ட் முகாபேயின் மிக நெருங்கிய நண்பரான டிடிமஸ் முடாசாவிடம் அந்நாட்டு பஞ்ச நிலைப் பற்றிக் கேட்டபோது அவர் கூறியது:

'சிம்பாவேயின் கலாச்சாரத்தின்படி அரசர்கள் இறந்தால்தான் அவர்களது இடம் மற்றவர்களுக்கு உரித்தாகும். இன்று எமது அரசன் முகாபே!'

இந்நிலைதான் இலங்கையிலுமா?



அங்கங்களை இழக்கும்...

1 கூப் பக்கல் ஓடாச்சீ...'

வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இன்னும் பல சிறுவர்கள் தம் பிஞ்சு வயதிலேயே வலுக்கட்டாயமாக போர் முனைக்குப் போராளிகளாக அனுப்பப்படுகிறார்கள்.

பல்வேறு வகையான மனோ நிலைகளால் பாதிப்படைந்திருக்கும் இந்தச் சிறுவர்களுக்கு, தங்களை இந்நிலைக்கு ஆளாக்கிய அரசின் மீதும், இத்தனை கொடுங்களைக் கண்டும் காணாதது போல் இருக்கும் சிங்கள சமூகத்தின் மீதும் ஆற்றொணாத குரோதமும், பகையும், விரோதமும் வெறுப்பும் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததொன்றாகி விடும்.

போர்க்களத்தில் புலிகளை அழித்து விட்டால் இலங்கையில் இனப்பிரச்சினைக்கு ஒரு முடிவு கட்டி விடலாம் என்பது மகிந்த சிந்தனையின் குறுகிய கண்ணோட்டமே. இன்றைய புலிகளை அழித்து விடுகிறோம் என்ற பெயரால் தொடுக்கப்படும் போரில், பொது மக்களுக்கு ஏகப்பட்ட இன்னல்களையும், அவலங்களையும் ஏற்படுத்தி -இளைஞர்கள் வருங்காலத்தில் புதுப்புதுப் புலிகள் உருவாகும் சூழ்நிலையை இன்றைய இலங்கை அரசே அமைத்துத் தந்திருக்கிறது.

சின்னஞ் சிறுவர்களின் வாழ்வியல் ஆபத்தும், வாழ்க்கை அவலமும் இப்போரோடு முடியப் போவதில்லை. போரின் பின்னர் அவர்கள் எதிர்கொள்ளப் போகும் பிரச்சினைகள் எண்ணிலடங்கா; அடிப்படைக் கல்வியின்மை, செம்மையான சுகாதார மின்மை, மனநோய்களுக்கான நிவாரணமின்மை, அங்கவீனங்களுக்கான நிவர்த்தியின்மை, பரஸ்பர சமுதாயத் தொடர்பின்மை - இப்படிப் பல சிறுவர்கள் உருவாக்கி விட்டிருப்பதைப் பல அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. இவர்களை ஆதரிப்பதற்கான வழிவகைகள் இன்றே மேற்கொள்ளப் படாவிட்டால், இவர்கள் வீதியோரங்களில் உணவிற்காகப் பிச்சையெடுக்கும் நிலை தவிர்க்க முடியாததாகி விடும்.

இப் போரில் காரணகர்த்தாக்கள் இச் சிறுவர்களின் நிலைபற்றிக் கிஞ்சித்தேனும் கவலை கொள்வதாகத் தெரியவில்லை. போர் வெறி கொண்டோர் மனிதாபிமானமற்ற மிருகங்களாகி வருகிறார்கள். இச் சிறுவர்களின் மனோநிலையைச் சீராக்கி, இவர்களுக்கு அடிப்படைக் கல்வி புகட்டி, அங்கவீனங்களோடு வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளும் வழிவகைகளைப் புரிய வைத்து, சமுதாயத்தில் அவர்களுக்குரிய ஓர் இடத்தைப் பெற்றுத்தரும் முயற்சிகள் இன்றே ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.



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

உலக பயங்கரவாதத்திற்கெதிரான போர்த் தந்திரங்களும்- விளைவாக பலவீனப்படுத்தப்பட்டுள்ள சர்வதேச மனித உரிமைச் சட்டங்களும்...

“பிரித்தானியாவும் அமெரிக்காவும் பயங்கரவாதத்தை எதிர்த்து நிகழ்த்தி வரும் நமது பேர் முறைமைகளாவன பணிய அளவில், மிகத் தீர்மானகரமான பரிமாணத்தில் சர்வதேச சட்டங்களை, குறிப்பாக மனித உரிமை மீறல் தொடர் பான சட்டங்களை சிதைத்து பலவீனப்படுத்தியுள்ளன” என்று நீதிமாத்களின் சர்வதேச ஆணையம் (The International Commission of Jurists (ICJ) தமது ஓர் அறிவிக்கையில் தீர்க்கமாக குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

இவ்வாணையமானது ஓர் அரசு சார் பற்ற சுதந்திரமான ஓர் அமைப்பாகும். இவ்வமைப்பில் சர்வதேச முக்கியத்துவ மிக்க நீதிபதிகளும் சட்டவாளர்களும் அங்கம் வகிக்கின்றனர். உலக நாடுகளின் சட்ட ஆட்சியை மிகக் கவனமாக கண்காணிப்பதும், மனித உரிமைகளை பாதுகாப்பதும் இவ்வமைப்பின் பிரதான கடமைகளாக விளங்குகின்றன. இவ்வமைப்பினால் உருவாக்கப்பட்ட ஓர் ஆய்வுக் குழுவானது, கடந்த ஏழு வருடங்களில் அதாவது 9/11 தாக்குதலிற்கு பின்பான காலப்பகுதியில் அதுகாரும் இருந்து வந்த சர்வதேச சட்ட வரம்புகள், வரையறைகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள், எதிர்மறையான விளைவுகள் குறித்து மிக ஆழமான, கடின உழைப்புடன் கூடிய, மிகுந்த தடைகளால் சூழப்பட்ட ஓர் ஆய்வைக் கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக ஏறத்தாழ உலகின் பல நாடுகளில் குறிப்பாக, மனித உரிமை மீறல்களில் அதி அவசரமாகவும், ஜனநாயக விரோதமாகவும் ஈடுபட்டுவரும் நாடுகளால் இவ்வாய்வை நடத்தியுள்ளன. இவ் ஆய்வானது பல முக்கியமான உலகின் முன்னணி சட்ட நிபுணர்களை, குறிப்பாக Mary Robinson (அயர்லாந்தின் முன்னாள் அதிபர், ஐக்கிய நாடுகளின் முன்னாள் மனித உரிமை ஆணையர்) மற்றும் Arthur Chaskelson (தென்னாப்பிரிக்காவிற்கான சட்டவர்க்க சபையின் முன்னாள் தலைவர்) போன்றவர்களை உள்ளடக்கியிருப்பது மனங்கொள்ளத்தக்கது. ஆய்வு அறிக்கையானது பல முக்கியமான விடயங்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. “இவ்வறிக்கையானது பல நாடுகளை அதிருப்திக்கு உள்ளாக்கும்” என்று BBC-யின் பாதுகாப்பு தொடர்பாளர் Frank Gardner தெரிவித்திருப்பதானது இதை உறுதிப்படுத்துகின்றது.

அடிப்படையில் அறிக்கை இரண்டு பிரதான விடயங்களை உள்ளடக்குகின்றது...

1. இரண்டாம் உலகப் போரின் பின்னான காலகட்டத்தில் இருந்து 9/11 (Attack on Twin Tower in America) தாக்குதல் வரை, பயங்கரவாதத்திற்கும், அதன் செயற்பாடுகளிற்கும் எதிராக ஓர் செயற்திறன் மிக்க, வெற்றிகரமான, மனித உரிமைகளை உயர்த்திப் பிடிக்கின்ற சர்வதேச சட்டங்கள் இருந்து வந்துள்ளன. ஆனால் 9/11 தாக்குதலிற்கு பின் சர்வதேச பயங்கரவாதத்தை அனைத்து நாட்டவரும் இணைந்து முறியடிப்போம் என்ற நிலைப்பாட்டின் தலைமையாளர்களாக அமெரிக்காவும் பிரித்தானியாவும் பொறுப்பேற்றபின் இவ்விர



நாடுகளும் கடைப்பிடித்து வருகின்ற பயங்கரவாத எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகளும், அவை சர்வதேச சட்டக் கட்டமைப்பில் ஏற்படுத்தியுள்ள மாற்றங்களும் ஏற்கெனவே இருந்து வந்த வலுவான தீர்மானகரமான அளவிற்கு பலவீனப்படுத்தியுள்ளன.

2. இவர்களை முன்னுதாரண புருசர்களாக கொண்டு, ஏற்கெனவே மிதமாக சர்வதேச சட்டத்தை மதிப்பதுபோல் போலி முகம் காட்டிவந்த

ஜனநாயக விரோத, மனித உரிமை அத்துமீறல்களில் ஈடுபட்டுவந்த பல நாடுகள் வெளிப்படையாகவே தமது கோர முகத்தை காட்டவும் அதை அமெரிக்கா, பிரிட்டனை வைத்து நியாயப்படுத்தவும் செய்து வருகின்றன.

நீதிமன்றின் முன் நிறுத்த வேண்டிய சந்தேக நபர்களை காலவரையின்றி தடுத்து வைத்தல், அவசரமாக தயார் செய்த ஆணைக்குழுக்களின் முன் விசாரணைக்கு நிறுத்தல், இராணுவ நீதிமன்றங்களில் விசாரித்தல், சித்திரவதைக்குள்ளாக்குதல், நாடு கடத்தல், காணாமல் போனவர்கள் பட்டியலை விசாரித்தல் என பல்வேறுவிதமான மனித உரிமை விரோத, எதிர் ஜனநாயக சட்டங்களையும் செயல்பாடுகளையும் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றனர்.

இவர்களின் இத்தகைய நடவடிக்கைகளும் தம் பங்கிற்கு 'சர்வதேச சட்டத்தின் இருப்பை' சிதைத்து கேள்விக்குள்ளாக்குகின்றன.

பல விசாரணைகளை உள்ளடக்கிய இந்த ஆய்வானது, எந்தளவு தூரம் இந்நாடுகள் அளவிற்குத்திகமாகவும், சட்டங்களை வளைத்து தவறாக அமுல்படுத்தியும் தம் 'பயங்கரவாத எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள்' என்று அழைக்கப்படும் நிலைப்பாட்டை செயற்படுத்தி வந்திருக்கின்றன என்று வெளிக்கொணர்ந்த போது தாம் மிகுந்த அதிர்ச்சிக்குள்ளாகியிருப்பதாக இவ்ஆய்வுக் குழுவின் தலைவர் Mr. Chaskelson கவலைத் தெரிவித்துள்ளார்.

'இவ்அரசுகள் பயங்கரவாத எதிர்ப்பு என்ற போர்வையில் மனித குலத்தின் பல உயரிய விழுமியங்களை அழித்தும், பேணிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய அடிப்படை மனித உரிமைகளை அத்துமீறியும் வருகின்றன' என்று அவர் மேலும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பயங்கரவாத அழிவுச் செயல்களில் இருந்து மக்களைப் பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், மனித உரிமைகளையும், விழுமியங்களையும் நாம் முன்னிறுத்தி வருவதாக ICJ - இன் ஆய்வு அறிக்கை தொடர்பான ஓர் எதிர்வினையில் பிரிட்டனின் உள்நாட்டமைச்சு கருத்து தெரிவித்துள்ளது. ஒருவரை விசாரணை முன் தடுத்து வைத்திருக்கக்கூடிய கால எல்லை கொண்ட அரசுகளில் பிரிட்டனும் ஒன்றாகும் (28 நாட்கள்) என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சர்வதேச மனித உரிமை சட்டத்திற்கு புறம்பான, அனைத்து பயங்கரவாத எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகளையும் உடனடியாக நீக்க வழி செய்யுமாறு ICJ அமெரிக்க அதிபர் பராக் ஒபாமாவையும் அவரது நிர்வாகத்தையும் இவ்வறிக்கையில் கேட்டுக் கொண்டுள்ளதும், இப்பிரச்சினை தொடர்பாக அக் கறையுள்ள, செயற்..., கொண்ட சக்திகள் கவனத்திற்கு கொள்வதும் அவசியமாகும்.

அத்தோடு இவ்வறிக்கையானது மனித உரிமை ஈடுபாட்டளவிற்கு ஓர் ஆதார பலத்தை அளிக்கும் என்பதும் பலனுள்ளதாகும்.



பாலஸ்தீனக் கவிஞன்

பாலஸ்தீனக் கவிஞன் மஹ்முத் தர்வீஸ் நம் காலத்தின் துயர்கள் சந்தோசங்கள் கொந்தளிப்புகள் போன்றவற்றுக்குச் சாட்சியமாக வாழ்ந்து மறைந்த கவிஞன். மஹ்முத் தர்வீஸ் போன்று வாழ்வின் அடிப்படை வேட்கைகள், அரசியல் அதிகாரம், இலக்கியம் போன்றவற்றுக்கும் கலைஞனது சுதந்திரத்திற்கும் இடையிலான இருத்தலியல் பட்டங்களை வாழ்ந்து வெளிபிட்ட கலைஞன் கடந்த நூற்றாண்டில் பிற்தொருவர் இல்லை.

மஹ்முத் தர்வீஸின் நினைவுப் பிரபஞ்சம் அவரது பெயர்ந்தலையும் வாழ்விலேயும், அழிக்கப்பட்ட அவரது கிராமத்தின் தெருக்களுடனும், குறைபாடப்பட்ட அவரது முதாயைகளின் சுவக்குழிகளுடனும், சிதைந்த வார்த்தைகளுடனும் தொடர்புபட்டது. பெயர்ந்தலையது என்பது அவரளவில் நிலத்தினோடு சம்பந்தப்பட்டது மட்டுமன்று. அவர் 'தேசத்தையும் தேசத்துடன் பிணைந்த வாழ்ந்தகங்களையும், தான் எங்கு சென்றாலும் சுமந்தலையகிரேன்' எனக் குறிப்பிடுகிறார். அவர் சுமந்து திரியும் தேசம் ஒரு நூற்றாண்டு ஆக்கிரமிப்பின் வரலாறு கொண்டது. அவரது வாழ்வைப் போலவே அவரது கவிதைகளும் சதா தனது எதிரிகளான இஸ்ரேலியர்களுடனான உரையாடலையும் இணக்கத்தையும் வேண்டுவதாகவே உள்ளதை நாம் அவரது படைப்பின் தடத்தைத் தொடர்ந்து செல்கிறபோது கண்டடைய முடியும்.

மஹ்முத் தர்வீஸ் பாலஸ்தீனத்தின் 1942-ஆம் ஆண்டு பர்வே எனும் சிற்றூரில் பிறந்தார். 1948-ஆம் ஆண்டு அந்த ஊர் இஸ்ரேலியப் படையினரால் தரைமட்டமாக்கப்பட்டது. இஸ்ரேலியக் கம்யூனிஸ்ட் கட்சி உறுப்பினராக இருந்த தர்வீஸ் அவரது அரசியல் நம்பிக்கைகளுக்காகப் பல்முறை இஸ்ரேலியப் படையினரால் கைது செய்யப்பட்டார்.

1971ம் ஆண்டு சோவியத் யூனியனுக்குக் கல்வி பயிலச் சென்ற தர்வீஸ், நடைமுறையில் அங்கு தான் கண்ணுற்ற சமூகத்தினால் விரக்தியுற்று, எகிப்து சென்று 'அல்-அரம்' பத்திரிகையில் பணியாற்றினார். பாலஸ்தீன விடுதலைப் போராட்டம் உக்கிரம் பெற்றதையடுத்து கம்யூனிஸ்ட் கட்சியிலிருந்து விலகி, பாலஸ்தீன விடுதலை இயக்கத்தின் மத்தியக் குழு உறுப்பினராக ஆனார்.

1996-ஆம் ஆண்டு மறுபடியும் பாலஸ்தீனம் வந்து சேரும் வரை பெயர்ந்தலையும் பார்க்கும் இடையில் அவரது அகதி வாழ்வு கழிந்தது. இக் காலகட்டம் அவரது கவிதை ஆக்கத்தின் உச்சகாலம் எனக் குறிப்பிடலாம். உலகம் அறியப்பட்ட அரபு மொழிக் கவிஞராக இக்காலத்திலேயே அவர் ஆனார்.

பாலஸ்தீனத்தினது மட்டுமல்ல உலக அளவிலும் மகத்தான மக்கள் கவிஞனாகத் திகழ்ந்த மஹ்முத் தர்வீஸ், தமது 67-ஆம் வயதில் 2008-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 09 ஆம் திகதி சனிக்கிழமை மதியம் 01.30 மணிக்கு அமெரிக்காவிலுள்ள டெக்ஸாஸ் ஹெர்மன் நினைவு மருத்துவமனையில் மரணமடைந்தார்.

தமிழில் : யமுனா ராஜேந்திரன்

மஹ்முத் தர்வீஸ் கவிதைகள்

மனிதர்களுக்கான பாடல்

வாருங்கள்

விலங்குகளால் சோகங்களால்

இறுகப்பட்ட தோழர்களே

நாம் முன்னேறிச் செல்வோம்

தோற்கடிக்கப்படவே முடியாதபடி

நாம் முன்னேறிச் செல்வோம்

அடிமை விலங்குகள் தவிர்வும்

இழப்பதற்கு வேறொன்றுமில்லை

வானம் நோக்கி நாம் பாடுவோம்

நமது நம்பிக்கைகளுக்கு

நமது பாடலைச் செலுத்துவோம்

தொழிற்சூடங்களில்

கல்லுடைக்கும் குவாரிகளில்

பண்ணைத் தோட்டங்களில்

நாம் பாடுவோம்

நமது மறைவிடங்களிலிருந்து வெளியேறி

நாம் சூரியனை எதிர்கொள்வோம்

'அவர்கள் அராபியர்கள்

அவர்கள் கொலைகாரர்கள்'

நமது எதிரிகள் கத்துகிறார்கள்

ஆம், நாம் அராபியர்கள்தான்

தொழிற்சாலைகளையும்

வீடுகளையும் மருத்துவமனைகளையும்

எவ்வாறு நிர்மானிப்பதென்று நாமறிவோம்

பள்ளிக்கூடங்களை

வெடிகுண்டுகளை யுத்தக் கப்பல்களை

எவ்வாறு உருவாக்குவதென்று நாமறிவோம்

சூடவே இசையையும்

அழகான கவிதைகளையும் எழுதுவோம்.

கைக்குட்டைகள்

இரத்த சாட்சிகளின் கல்லறையைப் போல்வன

உனது மௌனமட

பரவும் விரியும் மௌனம்

ஒரு பறவையைப் போல எனது இதயத்தின் மீது

உனது கைகள்

எவ்வாறாய்த் தழுவின என

இப்போது நான் நினைவு கூர்கிறேன்

சஞ்சலப்படாதே எனது அன்பே

ஒளியேற்றுதல் சம்பந்தமான சிரமத்திற்கு

மூட்டமானதொரு வானத்திற்கு அதை விட்டுவிடு

மாறாக நீ

பிற சிந்தனைகளுக்கு

உன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்

வறண்ட நாட்களுக்கு

சாவுக்கு, என் சாவுக்கு

மௌன விசம்பலுக்கு

உன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்

நமது பிரிவின் கைக்குட்டைகள்

சுவப் போர்வைகள் போல்வன

விசிறும் காற்று

ஆழ்ந்த பள்ளத்தாக்குகளின் இரத்த ஊற்று

நிதர்சனத்தின் குரல் அழைப்புக்கு

சிந்துபாத்தின் பிராயணத்தில் கேட்கும் அழுகுரல்

என்னிடம் வா என் அன்பே

நமது பிரிவுக்கு நமது கைக்குட்டைகள்

துக்கப்படுகின்றன

புல்லாங்குழலின் அழைப்பாக வரவிடு

பிரிவின் துக்கமாக அல்ல அன்பே

இனிமையில் சந்தோசிக்கும்

நமது மறு சந்திப்பு நிச்சயம் உத்திரவாதம்

எனது நாடு கடத்தப்பட்ட வாழ்வில்

அவை வளரும், வளரும் நம்பிக்கை

திரும்பத் திரும்ப சாவின்மீது கதறியழாதே

உனது விழிகளைத் தவிர

என்னிடம் வேறேதும் இல்லை

காதல் பாடல்களின் நினைவாக

நமது பிரிவின் கைக்குட்டைகளை

நீ அணியாதே

மாறாக எனது அன்பே

அதை நீ பொதிந்துவை

எனது தேசத்தில் பட்டவொரு காயம் போல

வளரும்...

Tamil Information Centre
Marketing Administrator

Salary £16k+ Bonus

An excellent opportunity for a creative and motivated marketing administrator to join our well established, non-profit organisation. This is a diverse role with great opportunities. Main duties will include; development of marketing material and website, enhance public awareness and assist at local events. In addition you will be required to provide secretarial and administrative support to the Management Team.

You must possess at least 2 years experience in a marketing role and strong planning, organisational and administrative skills, together with a sound knowledge of Marketing. You will also have strong interpersonal/communication skills and be comfortable in dealing with people at all levels within the business. Experience in organising events/conferences and working with designers is desirable

For further information please_email
admin.tic@sangu.org
for a full job description

WESTERN JEWELLERS
Jewellers & Gem Merchants

230 Upper Tooting Road
London SW17 7EW
Tel: 020 8767 3445

Silk Emporium

122, Upper Tooting Road
London SW17 7EN
Tel: 020 8672 1900

Western

Jewellers & Textiles

5, Plaza Parade, 29-33 Ealing Road,
Wembley, Middlesex HA0 4YA
Tel : 020 8903 0909

Opening Hours
Monday to Saturday
10am-6.30pm
Sunday 11am to 5.30pm



உலக செய்திகள்

யோகர்ட்னம் யோகி...



சிதம்பரம் போன்ற இந்திய அமைச்சர்கள், ஈழத்தமிழ் விடுதலைப் புலிகள்தான் இந்திய இலங்கை ஒப்பந்தத்தை அமுல்படுத்தத் தடையாக இருந்தார்கள் எனப் பொய் கூறி உலகத் தமிழர் அபிப்பிராயத்தை தப்பான வழியில் திருப்புகிறார்கள்.

போர்ப் பகுதிகளிலிருந்து மக்கள் வெளியேற்றப்பட வேண்டும் எனக் கூறுவோர் சம்பந்தப்பட்ட பொதுமக்களிடம் அவர்கள் அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேறுவதற்கான ஒப்புதல் கேட்டார்களா? வெளியேறுவதற்கு மக்கள் மறுத்தால் இவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? இம் மக்களை இறந்துவிட விடுவார்களா?

வன்னியில் விடுதலைப் புலிகளின் இராணுவ ஆலோசகரான யோகர்ட்னம் யோகி, 'புலிகளின் குரல்' ஒலிபரப்பில்.

செல்வராஜா பத்மநாதன்



சரியான விளக்கங்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில், பல காலங்களாக நடைமுறையில் இருக்கும் ஈழத் தமிழர் பிரச்சினைக்கு, புதிய தொரு அணுகுமுறை தேவை என்பதை வெகு நாட்களாக நாம் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

உடனடியாக அமுல்படுத்தப்படும் போர் நிறுத்தமே பொதுமக்கள் இறப்பதை நிறுத்தி, பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் ஒரு வழியைக் காண முடியும் என அமெரிக்க அரசாங்கச் செயலாளர் ஹிலாரி கிளின்பர்ன் விடுத்த அறிக்கையைப் பற்றி எழுப்பிய கேள்விக்குப் பதிலளித்த அகில உலக உறவைப் பேணுவ தற்காக தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளால் புதிதாக நியமிக்கப்பட்ட செல்வராஜா பத்மநாதன் கூறியது.

நிமால் சிறிபால டி சில்வா



விடுதலைப் புலிகளைத் தோற்கடிப்பதற்கு இந்தியாவின் துணை பேருதவியாக இருந்தது. இதற்காக இலங்கை மக்கள் நன்றியுடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

ஜே.வி.பி-யின் பாராளுமன்றக் குழுத் தலைவரான அணுர குமார திஸ்ஸநாயகா, இந்திய மருத்துவக் குழுவினை ஸ்ரீலங்காவி னுள் அனுமதித்ததற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்த போது ஸ்ரீலங்கா பாராளுமன்ற அமைச்சர் நிமால் சிறிபால டி சில்வா

கூறியது.



உலக சட்ட நிபுணரும், இல்லியனோய் சட்டக் கல்லூரிப் பேராசிரியருமான

பிராஸ்ஸிஸ் போயில்

இன அழிப்புப் பிரகடனத்தின் 140 அங்கத்துவ நாடுகளில் எவராவது ஒருவரோ அல்லது பலரோ-

1. ஹேக்கிலுள்ள உலக நீதிமன்றத்தில் உடனடியாக ஸ்ரீலங்காவிற்கெதிராக வழக்குத் தாக்கல் செய்ய வேண்டும்.

2. உலக நீதிச் சபையின் உடனடி வழக்குக் கேள்வி ஏற்பாடு செய்யும்படி கோர வேண்டும்.

3. வன்னியிலுள்ள 350,000 தமிழர்களுக்குக்கெதிரான இன அழிப்பை நிறுத்தி அவர்களுக்குப் பாதுகாப்புத் தரும்படி உடன் உத்தரவை உலக நீதிமன்றம் பிறப்பிக்க வேண்டும்.

ஸ்ரீலங்கா அரசாங்கத்திற்கெதிராக உலக நீதிமன்றத்தில் (ICJ) வழக்குத் தாக்கல் செய்யும்படி புலம் பெயர்ந்த தமிழர்கள் தாம் வாழும் நாடுகளை வற்புறுத்த வேண்டிய நேரம் இது எனக் கூறியபோது.



சிவசங்கர் மேனன் (இந்திய வெளி விவகார அமைச்சர்)

போர்ச் சூழலில் அகப்பட்ட மக்கள் அரசினரின் கட்டுப்பாட்டிலுள்ள பகுதிகளுக்கு பாதுகாப்பாக அனுப்பப்பட வேண்டும். இப் பிரதேசங்கள் விடுபட்ட பின்னர் அல்லது அரசு கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்பட்ட பின்னர் அரசியல் பரவலாக்கல் அமுல் படுத்த வேண்டும்.

வாஷிங்டனில் பத்திரிகையாளர்களுக்கு அளித்த பேட்டியில் சிவசங்கர் மேனன்

ரோபேர்ட் றி. கேனி, பற்றிக் லீகி, ஜோர்ஜ் வொய்னோவிச், ஷெரோட்பிரவுன், கோ விபமான், பாபரா மிக்குல்ஸ்கி, ரிச்சாட் பேர் ஆகிய ஏழு பேர் கொண்ட அமெரிக்க செனற் சபையின் குழு



ஸ்ரீலங்காவின் இன்றைய (பயங்கர) நிலை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதல்ல; இதற்கு உடனடித் தீர்வு காணப்பட வேண்டும். சமீபத்தில் பிரித்தானிய வெளி விவகார அமைச்சர் டேவிட் மிஸ்பாண்டுடன் இணைந்து ஸ்ரீலங்கா அரசினருக்கும், விடுதலைப் புலிகளுக்கும் உடனடியாக யுத்தத்தை

நிறுத்தும்படியும், மனிதாபிமான உதவியளிக்கும் நிறுவனங்களை அவ்விடங்களுக்குச் செல்ல அனுமதியளிக்கும் படியும் நீண்டகால இனப் பிரச்சினைகளுக்கு ஓர் அரசியல் தீர்வு காணும்படியும் முன் வைத்த கோரிக்கைகளை நாம் ஆதரிக்கிறோம். இவ்வாறானதொரு ஒப்பந்தத்திற்கு சம்பந்தப்பட்டவர்கள் உடன்பட்டாலொழிய வன்முறைகள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

எக்கணமும் நிகழ்ப்போகும் பேரவலத்திற்கு ஸ்ரீலங்கா அரசினரும், விடுதலைப் புலிகளும் குற்றம் சுமக்க வேண்டும் என அமெரிக்க வெளி விவகாரச் செயலாளர் ஹிலாரி கிளின்பர்னுக்கு ஏழு பேர் கொண்ட அமெரிக்க செனற் சபை எழுதிய கடிதத்தில்.



வால்டர் B. ஜோன்ஸ் வட கரோலினாவின் மூன்றாவது வட்டாரத்தைப் பிரதிநிதிப்படுத்தும் காங்கிரஸ்வாதி

இங்கே தாக்கல் செய்யப்பட்டிருக்கும் குற்றப் பத்திரிகையில் உள்ள உண்மைகள் பற்றியோ, சம்பவங்கள் பற்றியோ தனிப்பட்ட முறையில் எனக்கு எதுவும் தெரியாது. இதில் கூறப்பட்டிருக்கும் அனைத்துப் பொருட்களும் நீதித்துறையினரால் ஆராயப்பட வேண்டும். இந்த ஆவணத்தை வெகு கவனமாகப் பரிசீலனை செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அமெரிக்க அரசு நியாயத்துறை அதிபர் எரிக் ஹோல்டருக்கு TAG சார்பில் புரூஸ் பெயின் சமர்ப்பித்த மாதிரி குற்றப் பத்திரிகையை ஆதரித்து வால்டர் B. ஜோன்ஸ் எழுதிய கடிதத்தில்.

நானி பிள்ளை ஐ.நா. சபை மனித உரிமை உயர் ஸ்தானிகர்

இலங்கை அரசு இராணுவத்தினரும், தமிழ்ஈழ விடுதலைப் புலிகளும் மேற்கொள்ளும் சில செயற்பாடுகள் அகில உலக மனிதாபிமான சட்டங்களை மீறும் நடவடிக்கைகளாகும். ஜெனிவாவிலிருந்து ஐ.நா. சபை மனித உரிமை உயர் ஸ்தானிகர் நானி பிள்ளை 13 மார்ச் 2009 இல் வெளியிட்ட அறிவிப்பில்.



தோமஸ் சவுந்தர நாயகம் யாழ்ப்பாண ஆயர்



“உடனடியாக மக்கள் வெளியேற்றப் பட்டாலொழிய முழுமையான நிர்மூலம் தவிர்க்க முடியாது”

அரசுப் படைகள் இறுதிப் போருக்குத் தயாராகிறார்கள் என வெளிவந்த செய்திகளைத் தொடர்ந்து ஜனாதிபதி மகிந்த ராஜபக்சேவிற்கு அறிவித்த மகஜரில் போர்ப் பகுதியில் அடைபட்டிருக்கும் மக்களுக்காகப் பரிந்து கோரிய யாழ்ப்பாண ஆயர் தோமஸ் சவுந்தர நாயகம்.

ஹிலாரி கிளின்பர்ன் அமெரிக்க அரசாங்கச் செயலாளர்



“ஸ்ரீலங்கா இராணுவம் போர் பிரதேசத்திற்குள் உள்ள பொதுமக்கள் செறிந்திருக்கும் பகுதிகளைத் தாக்கக் கூடாது. மக்கள் நிலை கொண்டுள்ள பாதுகாப்பு வலயங்களுக்கும், விசாரணைப் பிரிவுகள் உள்ளடங்கிய அகதி முகாம்களுக்கும் சென்று பார்வையிட உலக மனிதாபிமான, உதவி நிறுவனங்களுக்கு முழு அனுமதி கொடுக்கப்பட வேண்டும். நடைமுறையிலுள்ள போருக்கு ஒரு அரசியல் தீர்வு காணப்பட வேண்டும்”

ஸ்ரீலங்கா ஜனாதிபதி மகிந்தா ராஜபக்சேவுடன் சமீபத்தில் அமெரிக்க அரசாங்கச் செயலாளர் ஹிலாரி கிளின்பர்ன்.



இது இந்தியாவில் மட்டுமே சாத்தியம்!

நீரிழிவு நோய்

தற்போது பிரித்தானியாவில் 2.5 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அத்துடன் 5 லட்சம் மக்கள் தங்களுக்கு அந்நோய் உள்ளதே தெரியாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். இப்படியாக 3 மில்லியன் மக்கள் வரை நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது.

1997க்கும் 2003க்கும் இடையில் 74 சதவிகிதத்தினால் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக அறிகிறோம். நீரிழிவு நோய் பற்றிய அறிக்கைகளுக்குப் பொறுப்பான செயலாளர் Douglas Small wood கூறுவது:

தரம் 2 (Type 2) நீரிழிவு நோய் நாட்டில் அதிகரித்து வரும் உடல் எடையுடன் தொடர்புடையதாக இருப்பதால் நோயாளர் தொகை அதிகரித்து வருவதில் ஆச்சரியமேயில்லை.

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

எமது வாழ்வில் நடப்பதற்கு, விளையாடுவதற்கு, சீவிப்பதற்கு சக்தி தேவை. இச் சக்தி சீனியில் (குளுகோஸ்) இருந்து பெறப்படுகிறது. எமது உடலில் சீனி சக்தியாக மாறுவதற்காக 'இன்சலின்' உற்பத்தியாகிறது. இந்தச் சீனி உடலில் சரியான முறையில் உபயோகிக்கப்படாவிடில் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு கூடிவிடும். இதுவே நீரிழிவு நோய் எனப்படும்.

நீரிழிவு நோயில் இரண்டு வகை உண்டு:

தரம் 1, தரம் 2

தரம் 1 : நீரிழிவு நோய் உடல் இன்சலின் தயாரிக்காத போது ஏற்படுவது மிகக் குறைவான தொகையினரே தரம் 1 நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால் இந்நோய் உள்ள முழுத் தொகையினரில் 5-15 வீதத்தினரேயாவார்.

இந்த வகை நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உரிய அறிகுறிகள் மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிவதோடு, சில வாரங்களில் நோய் பீடித்துக் கொள்ளும். தாகம் அதிகரிக்கும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும் உணர்ச்சி, எடைக் குறைவு, மங்கலான பார்வை, பிறப்புறுப்பில் அரிப்புணர்ச்சி, காயங்கள் குணமாவதில் தாமதம் என்பன சில அறிகுறிகளாகும்.

தரம் 1 நீரிழிவு நோய் வருவதை தடுக்க முடியாது.

தரம் 2 : உடல், தேவையான இன்சலின் தயாரிக்காத போது அல்லது உற்பத்தியாகும் இன்சலின் சரியான முறையில் செயலாற்றாதபோது தரம் 2 நீரிழிவு நோய் உண்டாகிறது. பெரும்பாலான நோயாளரில் கூடிய நிறை முக்கிய காரணமாகிறது. சாதாரணமாக வெள்ளை இனத்தவரில் 40 வயதுக்கு மேல் இந்நோய் தோன்றினாலும் தெற்கு ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா, கரிபியன் மக்களுக்கு 25 வயதிலேயே ஆரம்பிக்கிறது. ஆனாலும் சம்பந்திய ஆய்வுகளின் படி ஏழு வயதிலேயே சிலருக்கு வந்து விடுவதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

தரம் 2 நீரிழிவு நோய்தான் மிகவும் பரவலாக காணப்படுவதுடன் 85-95 வீதமானவர்கள் அதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

முக்கியம் : தரம் 2 நீரிழிவு நோய்க்குரிய அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் வெளியில் தெரியாது. சில வேளைகளில் எவ்வித அறிகுறியுமே தெரியாது.

நீங்கள் வயது முதிர்ந்தவராக இருந்தால் ஏதும் அறிகுறி தெரிந்தாலும் அது வயதின் காரணமாக இருக்கும் என நினைக்கக்கூடும்.

களைப்பு, தோலில் அரிப்பு, காயங்கள் ஆறுவதில் தாமதம் இப்படி ஏதும் அடையாளம் தென்பட்டால் தாமதியாது உடனடி யாக செயலில்



இறங்கி குடும்ப வைத்தியரை அணுகி அதற்குரிய பரிசோதனைகளைச் செய்யவும்.

நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுப்பது:

கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கமும், எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும், உடலையும் அப்பியாசங்களுக்கு பழக்கப்படுத்தியும் வருவதால் இந்நோய் வருவதைத் தடுக்கலாம்.

குடும்ப வைத்தியரை சந்தித்து தாதியின் உதவியுடன் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும்.

ஆய்வுகளின்படி எடையை குறைப்பதனால் தரம் 2 நீரிழிவு நோய் வருவதை 58 சதவீதம் குறைக்கலாம் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மக்களிடையே விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி அளவான உணவு உண்பதையும், குறைந்தது 30 நிமிட உடல் அப்பியாசம் செய்வதையும் ஊக்கப்படுத்துவதனால் நீரிழிவு என்னும் பாதிப்பிலிருந்து விடுபடச் செய்யலாம் என்று Douglas Smallwood பிரித்தானிய தலைமைச் செயலாளர் கூறுகிறார்.

ஆபத்தான காரணிகள் : எவ்வளவு அதிகம் அறிகுறிகள் ஏற்படுகிறதோ அவ்வளவு நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது.

நீங்கள் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவரான வெள்ளையராகவோ அல்லது 25 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆசிய, கறுப்பின அல்லது சிறுபான்மை இனத்தவராகவே இருந்து கிழே குறிப்பிட்டுள்ள நோய் அறிகுறிகள் தோன்றினால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அணுகி நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

1. நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு தரம் 2 நீரிழிவு நோய் இருந்தால். (பெற்றார், சகோதரர் அல்லது சகோதரி)
2. அதிக எடை (80 சதவீதத்திற்கு மேற்பட்ட தரம் 2 நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உடற்பருமன் உடையவர்கள்)
3. உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவு 31.5 அங்குலம் (80 செ.மீட்டர்) அல்லது மேற்பட்ட பெண்களுக்கு, 35 அங்குலம் (88 செ.மீட்டர்) அல்லது மேற்பட்ட ஆசிய இன ஆண்கள். 37 அங்குலம் (94 செ.மீட்டர்) அதற்கு மேற்பட்ட வெள்ளை, கறுப்பினத்தவர்கள்.
4. உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் அல்லது Stroke பக்கவாதம் வந்திருந்தால்,
5. நீங்கள் உடற்பருமன் உடையவராகவும்,
6. உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு சாதாரண அளவிலும் கூடுதலாக இருந்தால் அதாவது நீரிழிவு நோய் இல்லாத பட்சத்தில்,

7. நீங்கள் அளவில் பெரிய குழந்தையைப் பிரசவித்தோ அல்லது கர்ப்பவதியாக இருந்த சமயத்தில் தற்காலிக நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணாக இருந்தால்,

8. நீங்கள் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு நோயுற்றிருந்தால்.

உடற்பருமனைக் குறைப்பதால் தரம் 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுவதை 58 விழுக்காடு குறைக்கலாம் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

நீண்ட கால நீரிழிவு பிரச்சினைகள்

1. நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மாரடைப்பு நோயினால் பாதிக்கப்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம் அத்துடன் பக்கவாதம் தாக்கும் அபாயம் உண்டு.
2. கண் பார்வையை பாதிக்கும் இதை retinopathy என்பர்.
3. மூன்றுக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் நோயினால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உண்டு. இரத்தத்தை சுத்திகரித்து இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சிறுநீரகம் அவசியம்.

நீரிழிவு நோய்க்குரிய சிகிச்சை

நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க சிகிச்சை கொடுக்க முடியும்.

இன்சலின் ஊசியினாலும் ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கத்தாலும் நாளாந்த முறையான அப்பியாசத்தாலும் தரம் 1 நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும். இவ்வகையான நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நாளாந்தம் 2 அல்லது 4 இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவார்கள். நீங்கள் சுகதேகியாய் நடமாட தரம் 1 நோய் உள்ளவர்களுக்கு இன்சலின் ஊசி நாளாந்தம் அவசியம்.

வாழ்க்கை முறையை மாற்றுவதாலும், கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கத்தாலும் சீரான உடற்பயிற்சியாலும், உடற்பருமனைக் குறைப்பதாலும் தரம் 2 நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும். மாத்திரைகளால் அல்லது இன்சலின் ஊசியால் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

வெவ்வேறு விதமான மாத்திரைகள் பாவனையில் உள்ளன.

உங்கள் உடல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு தகுந்த மாத்திரையை உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் குறிப்பிடுவார். தரம் 2 நீரிழிவு நோய் நேரத்திற்கு நேரம் மாற்ற மடையக் கூடியது. மாத்திரையாலும், வாழ்க்கை முறையாலும் இந்நோயை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியாவிட்டால் வைத்தியர் இன்சலின் ஊசியை சிபாரிசு செய்வார்.

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை சம்பந்தித்து, உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் அளவுகளை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் ஆகியவையே நீரிழிவு நோய் சிகிச்சையின் குறிக்கோளாகும். இத்துடன் கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கமும் சேர்ந்தால் கண்ணுக்கு பாதகம் ஏற்படாமலும் சிறுநீரகம், நரம்புகள் இருதய நாடிகளையும் (artries) பாதுகாக்க முடியும்.



முக்கிய குறிப்பு:

12 வயதுடைய நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட யாவரும் கண் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டியது அவசியம். அப்போதுதான் கண் பார்வையைத் தாக்கும் 'நெற்றினோபதி' (Retinopathy) பீடித்துள்ளதா என்பதை அறிய முடியும். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்து கண் பரிசோதனைக்கு அழைக்கப்படாவிட்டால் உடனடியாகக் குடும்ப வைத்தியரை அணுகவும்.

சமூகத் தகவல் இணைப்பு

கிங்ஸ்ரனில் நடக்கும் குழுக்கள் முதியோர் நடைக் குழு

சரே (Surrey) பகுதியில் மென்மையான வழிகாட்டி நடைகள் YMCA சேர்பிற்றன், 49, விக்ரோரியா ரோட், சேர்பிற்றன் KT6 4NG 020 8390 0148.

ஆரோக்கியத்திற்கான நடத்தல்

மகாராணியார் முற்றவெளியில் நடை; ரிசமண்ட் பार्சுகளில் நடை; தேம்ஸ் நடைபாதைகளில் நடை; புஷி பார்க்கில் நடை; ஹோக்ஸ்மில் பெரிலாண்ட்ஸ் நடை. தொடர்புகளுக்கு : சமூக நடை பயிற்றும் ஊழியர் 020 85475865, www.kingston.gov.uk/travelawareness

றாம்பிளேர்ஸ் சங்கம்

கிங்ஸ்ரன் குழு வாரத்தில் 3 நடை தொடர்பிற்கு : மாட்டின் லேக் 020 8541 3437

கோ 50 நடைகள்

சரே கிராமப்புறத்தில் வழிகாட்டி நடைகள் நூலகங்களிலிருந்து நடை விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது கீழ்க்காணும் விலாசத்திற்கு முத்திரை ஒட்டிய உறைகளை அனுப்பி விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

GO 50 Age Concern Surrey, Rex House, William Road, Guildford, Surrey, GU14QZ.

தொலைபேசி : 01483 534 706 www.acsurrey.org.uk (or) 9050 @acsurrey.org.uk

கிங்ஸ்ரன் சுற்றுலா வழிகாட்டிகள்:

கிங்ஸ்ரன், சேர்பிற்றன் ஆகிய இடங்களைச் சுற்றி வழிகாட்டி நடைகள் ஏப்ரல் முதல் செப்டெம்பர் வரை ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும், அதன் பின்னர் வருட முடிவு வரை மாதம் ஒரு தடவையும் நடைபெறும்.

தொடர்புகளுக்கு: www.kingston.tourguides.org.uk



கிங்ஸ்ரனில் ஒரு நடை

'நடப்பது முழு நிறைவானதோர் உடற்பயிற்சி'

பேராசிரியர் J. மொரிஸ்
டாக்டர் அ.றியன் ஹாட்மன், 1997

நடப்பது சிறப்பானதோர் உடற்பயிற்சி என்பதில் எந்தவிதமான ஐயப்பாடும் இல்லை. இது உங்கள் இருதயத்திற்கு நல்லது; உங்கள் நுரையீரலுக்கு நல்லது; எலும்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் நல்லது. சிறுவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாதது. ஒழுங்கான நடைப்பயிற்சி ஏகப்பட்ட நன்மைகளைத் தருகிறது என்பதற்கான விஞ்ஞான ஆதாரங்கள் ஆணித்தரமானவை

நடை தரும் ஆரோக்கிய

நன்மைகள்:

பல வகையான ஆய்வுகள் நடை தரும் நன்மைகளை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

நடப்பது -

இருதயப் பிரச்சினைகளையும்
பக்கவாதத்தையும் குறைக்கிறது.

இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

உயர் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் குறைக்கிறது.

உடற் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.

உற்சாகமாக இருக்கச் செய்கிறது.

எலும்புகளை உறுதிப்படுத்துகிறது.

பெருங்குடலில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைக் குறைக்கிறது.

இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைக் குறைக்கிறது.

உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

எலும்புச் சுழற்சியைக் குறைக்கிறது.

சமநிலை பேணி நடக்க உதவுகிறது.



உங்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டே ஆங்கிலம் பயிலும் சேவை



LEAH

Learn English at Home

கிங்ஸ்ரனிலிருந்து ஆர்வமிக்க தொண்டர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள்

ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாத,
மற்ற மொழிகள் பரிச்சயமான கிங்ஸ்ரன் வாசிகளுக்கு,
அவரவர்கள் வீடுகளுக்குச் சென்று
(முக்கியமாகப் பெண்களுக்கு)

1:1 என்ற வகையில் ஆங்கிலம் பேசப் பயிற்றுவிக்கக் கூடிய
தொண்டர்கள் தேவை.
அநுபவம் வேண்டியதில்லை.

இலவசமாக ESOL பயிற்சி அளிக்கப்படும்

மேலதிக விபரங்களுக்கு
தொடர்பு கொள்ளவும்

தொலைபேசி : 020 8255 6144

www.leah@leah.org.uk

Registered Charity No. 1057008



Kingston NHS
Primary Care Trust



'தாய் சி'

ஆரம்ப தேதி : 31 மார்ச் 2009

நேரம் : 10.00 முதல் 11.30 வரை

நான்கு வாரங்கள்

இடம் : ஹோக்ஸ் ரோட் கிளிளிக்

ஆரோக்கிய வாழ்வை அனுபவிப்பவர்கள்!

'தாய் சி'

சீனாவில் அதிகாலை நேரத்தில் ஏதாவது பூந்தோட்டத்திற்குச் சென்று பாருங்கள். மக்கள் 'தாய் சி' உடற் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருப்பதைக் காண்பீர்கள். உடலின் மென்மையான இந்த அசைவுகள் பல நூற்றாண்டு காலமாக இம் மக்களின் உடல் நலனையும், உள்ளச் செழுமையையும் பேணி வந்திருக்கின்றன.

எல்லா வயதிலும், எல்லா நாளும் மேற்கொள்ளக் கூடிய 'தாய் சி' பயிற்சிகள் உலகின் நிரந்தர பொக்கிஷமாக கருதப்படுகிறது.



'சல்ஸா'

இது ஜல்ஸா போடுவதல்ல! சல்ஸா ஆடுவது! லத்தின், அமெரிக்கன் நடனமான சல்ஸா 'ரொக் அன் ரோல்' நடனம் போன்றது; ஆனால் அதைக் காட்டிலும் உயிர்த்துவமான உலகைகளைக் கொண்டது. உடலை வருத்தாமல் மென்மையாக இதை ஆடலாம். ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான உடற்பயிற்சி இது.

வகுப்புத் தொடருக்கு
10 பவுண்டுகள் மட்டுமே!

இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்!
இடங்கள் குறைவாக உள்ளன.
தொலைபேசி : 020 8547 6911

சல்ஸா ஆரம்ப தேதி :
3 ஏப்ரல் 2009

நேரம் : 19.00 - 4 வாரங்களுக்கு

இடம் : ஹோக்ஸ் ரோட் கிளிளிக்



Kingston NHS
Primary Care Trust

மித மிஞ்சிய
மது உபயோகம்
உங்கள் நோயாளரையோ,
உங்களைச் சார்ந்தவரையோ
பாதிக்கிறதா?

நான்கு பேர்களில்
ஒருத்தர் இன்று
அபாய அளவிற்கு மேல்
குடிக்கிறார்கள்.

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட மது அளவுகள்

 PINT BEER: ABV 3.3% 3 UNITS	 RED WINE (125ML): ABV 12.5% 1.6 UNITS	 SAVANNA SHOT: ABV 42% 1 UNIT	 BOTTLE LAGER: ABV 5.2% 1.7 UNITS	 BOTTLE OF WINE: ABV 15.5% 10 UNITS
 ALCOHOL: ABV 5% 1.4 UNITS	 HALF PINT BEER: ABV 3.5% 1.5 UNITS	 SINGLE GIN & TONIC: ABV 40% 1 UNIT	 DOUBLE COGNAC: ABV 40% 2 UNITS	 PINT BITTER: ABV 5% 2.8 UNITS
 CHAMPAGNE (175ML): ABV 11.5% 2 UNITS	 DOUBLE WHISKY & COKE: ABV 40% 2 UNITS	 HALF PINT LAGER: ABV 5.2% 1.5 UNITS	 COSMOPOLITAN COCKTAIL 2 UNITS	 WHITE WINE (175ML): ABV 13% 2.3 UNITS
 PUNCH: ABV 25% 1.3 UNITS	 PINT LAGER: ABV 5.2% 3 UNITS	 DOUBLE WHISKY: ABV 40% 2 UNITS	<p>Alcohol health risks – how much is too much?</p> 	

பெண்கள் தினசரி 2-3 யூனிட்களுக்கு மேல் மது அருந்தக் கூடாது.

ஆண்கள் தினசரி 3-4 யூனிட்களுக்கு மேல் மது அருந்தக் கூடாது.

கருத்தரித்த பெண்களோ, கருத்தரிக்க விரும்பும் பெண்களோ மது அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டும்.

கட்டாயமாகக் குடிக்க வேண்டுமானால் சிதலைப் பாதுகாப்பதற்காக வாரத்தில் 1-2 யூனிட்களுக்கு மேல் மது அருந்தக் கூடாது.

ஒரே தடவையில் மிதமிஞ்சி மது அருந்தியோர்

அடுத்த 48 மணி நேரத்திற்கு மதுவைத் தொடக் கூடாது. ஈரலையும், உள் உறுப்புக்களையும் பாதுகாப்பதற்கு இந்நேர அவகாசம் தேவைப்படுகிறது.

ஆரோக்கியத் தாக்கங்கள்

நீங்கள் உட்கொள்ளும் மதுவின் அளவையும், அதனால் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்களையும் பற்றி உங்கள் மருத்துவரோடு கலந்தாலோசியுங்கள்.

கீழ்க்காணும் நோய்களுக்கும் மது உபயோகத்திற்கும் தொடர்பு இருக்கலாம்.

- * மன நோய்கள்
- * இரைப்பை, குடற் பிரச்சினைகள்
- * உடற் பருமன்
- * நீரிழிவு நோய்
- * உயர் இரத்த அழுத்தம்
- * பக்கவாதம்
- * இருதய இரத்த நாடி நோய்கள்
- * கணைய அழற்சி
- * சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள்

**ALCOHOL
KNOW YOUR
LIMITS**

SHOULD NOT REGULARLY EXCEED	
MEN	WOMEN
3-4 UNITS DAILY	2-3 UNITS DAILY

சிறப்பான சுகாதாரம்!



ஹூலிக் நூலகத்தில் வகுப்புகள்

- ◆ ESOL தேர்ச்சி பெறுவதற்கான இலவச வகுப்புகள்
- ◆ 29.01.2009 முதல் (19.02 தவிர) ஒவ்வொரு வியாழக் கிழமைகளிலும் காலை 10.00 மணி முதல் மதியம் 12.00 மணி வரை.
- ◆ குழந்தைகளுக்கான பேணல் வசதி (Creche) உண்டு.



பதிவு செய்வதற்கு
செஸ்ஸிங்ரன் ஹூலிக்
வீதியிலுள்ள
ஹூலிக் நூலகத்திற்கு



தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தொலைபேசி இல : (020) 85476480
அல்லது நேரே சென்று விசாரிக்கவும்.
Hook Library, Hook Road,
Chessington, KT9 1EJ

Kingston Council லில்
வாழும் தமிழ் முதியோர்களுக்கு
ஓர் அரிய வாய்ப்பு!

இடம் :

Milaap Centre
(Multicultural Day Service)
Murray House
A'cre Road
Kingston
KT26EE

காலம் :

திங்கட்கிழமை முதல்
வெள்ளிக் கிழமை வரை

நேரம் :

காலை 9.30 மணி முதல்
மாலை 2.30 வரை



*வாரத்தில் ஒரு நாள் செவ்வாய் கிழமையில் நன்கு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களினால் யோகாசனம் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

*வாரத்தில் 2 நாட்கள் திங்கள் முதல் புதன் வரையில் உடற்பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெறுகிறது.

*வாரத்தில் 5 நாட்களிலும் நல்ல தரமான, ருசியான உணவு வகைகள் செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

*வெள்ளிக் கிழமையில் நம் தாயக உணவுகள் செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. அத்துடன் தமிழ் திணைப்படங்கள், சமய சம்பந்தமான படக் காட்சிகள் காண்பிக்கப்படுகிறது.

*வாகன வசதி ஒழுங்கு செய்து கொடுக்கப்படும். இன்னும் பலப் பல வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும்.

தொடர்புக்கு: 0208 547 2887 மேலாளர் - சாந்தினி சங்கரபாலன்.

சமூகத் தகவல் இணைப்பு



முருங்கைக் காய்

உங்கள் வீட்டுப் பின் தோட்டத்தில் வளரும் மரம் எவ்வளவு சத்துள்ளது, மருந்தாக உபயோகிக்கவும், நீரை சுத்திகரிப்பதற்கும் உதவுகின்றது என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

முருங்கை மரம் கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவில் தாயின் இணை பிரியாத சிநேகிதி (Mothers best Friend) என்றும் மேளம் தட்டும் உபகரணம் போல் இருப்பதால் (Drum Stick) என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. முருங்கை மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் பலவிதமான பலனைத் தருகிறது.

முருங்கை இலை இதைப் பச்சையாகவோ, அவித்தோ அல்லது காய வைத்து தாளாக்கியும் பாவிக்கலாம். இதில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி-யுடன் கால்சியம், புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, மகனீசியம், பொட்டாசியம் என்பவை அடங்கி உள்ளது. இதில் தோடம்பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி'யை விட ஏழு மடங்கு விட்டமின் 'சி' உள்ளது. பாலில் இருக்கும் கல்சியத்தின் அளவை விட 4 மடங்கு கல்சியமும், கரட்டில் உள்ள விட்டமின் A-யைப் போன்று 4 மடங்கு விட்டமின் A யும் உள்ளது.

மேலும் முன்னூறுக்கு மேற்பட்ட நோய்களுக்கு முருங்கை இலையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் பயன்படுவதாக இந்தியாவில் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். வயிற்றுப் புழுக்களை ஆற்றவும், புற்றுநோய்க்கு மருந்தாகவும், Antibiotics ஆகவும் முருங்கை இலை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முருங்கைக் காயை துண்டாக வெட்டி குழம்பாகவோ, கறியாகவோ சமைக்கலாம். Salad-க்கும் பயன்படுத்தலாம். இதனால் செய்யப்படும் Oil of Ben சமைப்பதற்கும் இயந்திரங்களை இலேசாக இயக்குவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முருங்கைக் கீரை வதக்கல் இருதய நோயிற்கும் மலச்சிக்கலுக்கும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பாவிக்கக் கூடிய கை மருந்தாகும்.

காசநோய் எவ்வளவு தூம் தொற்றக் கூடியது?

கடுமையான காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட வருடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைப்பதனால் விரைவில் தொற்றிக் கொள்ளும்.

சுத்தமான காற்றோட்ட மில்லாத வீடுகளில் அடிக்கடி இருமும் நோயாளியுடன் வசிப்பதால் விரைவில் நோய் தொற்றும். இந்நோய் உலகில் பெரிய பகுதிகளில்தான் பொதுவாக காணப்படுகிறது. நெருக்கமான சனத்தொகை, சுகாதார வசதியின்மை, வசதியற்ற காற்றோட்டம் குறைவான வீடுகள் ஆகியவை இந்நோய் தொற்றும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.

கடும் காசநோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

இருமல்தான் முதலும் முக்கியமானதுமான அறிகுறியாகும். வறண்ட இருமலாகத்தான் ஆரம்பிக்கும்.

மாதக் கணக்காக தொடர்ந்து கடுமையான இருமலாக மாறும். இப்படியான தொடர்ந்த வறண்ட இருமல் இருமும்போது சளியுடன் இரத்தமும் சிறிது சிறிதாக வரும்.

இதைவிட காய்ச்சல், வியர்வை, உடனே களைப்பாக இருத்தல், எடை குறைதல், மார்பில் நோ, சாப்பாட்டின் விருப்பமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

இந்நோய் இரத்தத்தில் கலந்து உடம்பின் வேறு பகுதிகளையும் பாதிக்கும். இவற்றைவிட வேறு அறிகுறிகளும் தோன்றும்.

காசநோய் இருப்பது எப்படிக்கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது?

சரியான அறிகுறிகளும் மாற்றங்களும் எக்ஸ்-ரேயில் தெரிய வரும். கண்டுபிடிப்பை நிரூபிப்பதற்கு பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.

டியூபர்கிளோசின் (Tuberclosin) சருமப் பரிசோதனை மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனை மூலம் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலாவது காசநோய் கிருமி உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டவர்களா என அறிய முடியும். எப்படியாகிலும் பரிசோதனை சமயம் காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களா என்பதை உறுதியாக அறிய முடியாது. காசநோய் கிருமியிற் ஒரு பகுதிதான் டியூபர்கிளோசின் என்பது அதை உங்கள் உடலில் செலுத்தி சில நாட்களின் பின் அவ்விடத்தை பரிசோதனை செய்வார்.

காச நோய்க்குரிய சிகிச்சை என்ன?

சாதாரண அன்றிபயோரிக்ஸ் (கிருமி எதிர்ப்பினை) காசநோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லாது, தொடர்ந்து 6 மாதங்கள் விசேசமான அன்றிபயோரிக்ஸ் எடுக்க வேண்டும்.

பிரித்தானியாவில் சாதாரணமாகச் செய்யப்படும் சிகிச்சை 3 அல்லது 4 வகை அன்றிபயோரிக்ஸ் வகைகளை கலந்து தொடர்ந்து 2 மாதம் வரை எடுப்பது அவைகள் Isoniazid, Rifampicin, Pyrazinamide இம்மூன்றுடன் சில வேளைகளில் Ethambutol சேர்த்து கொடுக்கப்படும். இதைத் தொடர்ந்து அடுத்த 4 மாதங்களும் Rifampicin, Isoniazid இவை மாற்றியும் கொடுக்கப்படும்.

ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலைக்கேற்ப இவை மாற்றியும் கொடுக்கப்படும். சிகிச்சை தொடங்கி 2 வாரங்களில் நோய் தொற்றும் சக்தியை இழந்து தொடர்ந்து வரும் இரு வாரங்களில் அவர்கள் சிறிது குணமாகியதாக நினைப்பார்கள். எப்படியாகிலும் குறைந்தது 6 மாதங்களாவது அன்றிபயோரிக்ஸ் தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டும்.

காசநோய் குணமாகக் கூடிய நோய் என்பதால் அதை நேரத்துடன் அறிந்து குடும்ப வைத்தியரை தொடர்பு கொள்வது அவசியம்.

காசநோய் கவனயீர்ப்பு தினம் 24 மார்ச்

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளி இருமும்போதும் அல்லது தும்மும்போது வெளியேறும் நீர்த் தூறல் கொண்ட சுவாசத்தை சுவாசிப்பதனால் அது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றுகிறது.

காசநோய் (T.B)

ஒவ்வொரு வருடமும் கிட்டத்தட்ட 2 மில்லியன் மக்கள் காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும், ஒன்பது மில்லியன் வரை இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் ஆய்வுகள் கணக்கீடு செய்துள்ளன. சிகிச்சை அளித்துக் குணமாக்கக்கூடிய நோய்களுள் காசநோயால் இருப்பவர் தொகை முன்னணியிலும் நிற்கிறது.

1980களின் நடுப்பகுதியில் பிரித்தானியாவில் காசநோயின் ஆதிக்கம் அமைந்திருந்தது, அக் காலத்திலிருந்து லண்டனில்தான் அதிகரித்து காணப்பட்டது. தற்போது நோயாளிகளில் 40 வீதமானோர் இலண்டனிலேயே காணப்படுகின்றனர்.

காசநோய் என்றால் என்ன?

'மைக்கோபக்டீரியம்' எனப்படும் கிருமியால் பரப்பப்படும் ஓர் தொற்று நோய்தான் காசநோய். இது குறிப்பாக சுவாசப் பைகளைத் தாக்கினாலும் உடம்பிற் மற்றப் பகுதிகளையும் பாதிக்கக்கூடியது.

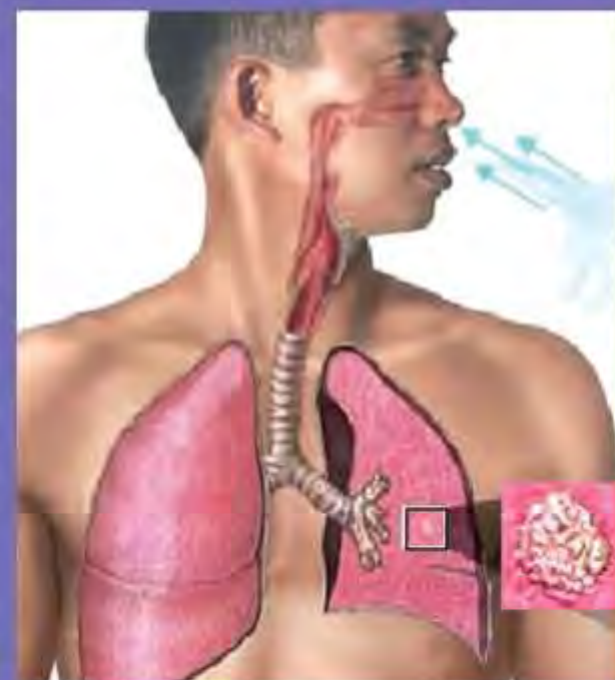
காசநோய் எப்படித் தோன்றுகிறது?

பெரும்பாலான நோயாளியில் முதலில் சுவாசப் பைகளைத் தாக்குகிறது. நோயால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தும்மும் போதும், இருமும்

போதும் காசநோய்க் கிருமிகள் காற்றில் பரவுகின்றன.

காற்றில் சிறு துகள்களாக பரவும் கிருமி நாம் சுவாசிக்கும்போது உள்ளிழுக்கப்பட்டு சுவாசப் பையை அடைந்து பரவிப் பெறுகுகின்றன.

உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருந்தால் வெகு விரைவில் நோய் தொற்றிக் கொள்ளும்.



சமூகத் தகவல் இணைப்பு



முருங்கைக் காய்

உங்கள் வீட்டுப் பின் தோட்டத்தில் வளரும் மரம் எவ்வளவு சத்துள்ளது, மருந்தாக உபயோகிக்கவும், நீரை சுத்திகரிப்பதற்கும் உதவுகின்றது என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

முருங்கை மரம் கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவில் தாயின் இணை பிரியாத சிநேகிதி (Mothers best Friend) என்றும் மேளம் தட்டும் உபகரணம் போல் இருப்பதால் (Drum Stick) என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. முருங்கை மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் பலவிதமான பலனைத் தருகிறது.

முருங்கை இலை இதைப் பச்சையாகவோ, அவித்தோ அல்லது காய வைத்து தாளாக்கியும் பாவிக்கலாம். இதில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி-யுடன் கால்சியம், புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, மகனீசியம், பொட்டாசியம் என்பவை அடங்கி உள்ளது. இதில் தோடம்பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி'யை விட ஏழு மடங்கு விட்டமின் 'சி' உள்ளது. பாலில் இருக்கும் கல்சியத்தின் அளவை விட 4 மடங்கு கல்சியமும், கரட்டில் உள்ள விட்டமின் A-யைப் போன்று 4 மடங்கு விட்டமின் Aயும் உள்ளது.

மேலும் முன்னூறுக்கு மேற்பட்ட நோய்களுக்கு முருங்கை இலையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் பயன்படுவதாக இந்தியாவில் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். வயிற்றுப் புழுக்களை ஆற்றவும், புற்றுநோய்க்கு மருந்தாகவும், Antibiotics ஆகவும் முருங்கை இலை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முருங்கைக் காயை துண்டாக வெட்டி குழம்பாகவோ, கறியாகவோ சமைக்கலாம். Salad-க்கும் பயன்படுத்தலாம். இதனால் செய்யப்படும் Oil of Ben சமைப்பதற்கும் இயந்திரங்களை இலேசாக இயக்குவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முருங்கைக் கீரை வதக்கல் இருதய நோயிற்கும் மலச்சிக்கலுக்கும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பாவிக்கக் கூடிய கை மருந்தாகும்.

காசநோய் கவனயீர்ப்பு தினம் 24 மார்ச்

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளி இருமும்போதும் அல்லது தும்மும்போது வெளியேறும் நீர்த் தூறல் கொண்ட சுவாசத்தை சுவாசிப்பதனால் அது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றுகிறது.

காசநோய் (T.B)

ஒவ்வொரு வருடமும் கிட்டத்தட்ட 2 மில்லியன் மக்கள் காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும், ஒன்பது மில்லியன் வரை இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் ஆய்வுகள் கணக்கீடு செய்துள்ளன. சிகிச்சை அளித்துக் குணமாக்கக்கூடிய நோய்களுள் காசநோயால் இருப்பவர் தொகை முன்னணியிலும் நிற்கிறது.

1980களின் நடுப்பகுதியில் பிரித்தானியாவில் காசநோயின் ஆதிக்கம் அமைந்திருந்தது, அக் காலத்திலிருந்து லண்டனில்தான் அதிகரித்து காணப்பட்டது. தற்போது நோயாளிகளில் 40 வீதமானோர் இலண்டனிலேயே காணப்படுகின்றனர்.

காசநோய் என்றால் என்ன ?

'மைக்கோபக்டீரியம்' எனப்படும் கிருமியால் பரப்பப்படும் ஓர் தொற்று நோய்தான் காசநோய். இது குறிப்பாக சுவாசப் பைகளைத் தாக்கினாலும் உடம்பிற் மற்றப் பகுதிகளையும் பாதிக்கக்கூடியது.

காசநோய் எப்படித் தோன்றுகிறது ?

பெரும்பாலான நோயாளியில் முதலில் சுவாசப் பைகளைத் தாக்குகிறது. நோயால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தும்மும் போதும், இருமும்

போதும் காசநோய்க் கிருமிகள் காற்றில் பரவுகின்றன.

காற்றில் சிறு துகள்களாக பரவும் கிருமி நாம் சுவாசிக்கும்போது உள்ளிழுக்கப்பட்டு சுவாசப் பையை அடைந்து பரவிப் பெறுகுகின்றன.

உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருந்தால் வெகு விரைவில் நோய் தொற்றிக் கொள்ளும்.



காசநோய் எவ்வளவு தூம் தொற்றக் கூடியது ?

கடுமையான காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட வருடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைப்பதனால் விரைவில் தொற்றிக் கொள்ளும்.

சுத்தமான காற்றோட்ட மில்லாத வீடுகளில் அடிக்கடி இருமும் நோயாளியுடன் வசிப்பதால் விரைவில் நோய் தொற்றும். இந்நோய் உலகில் பெரிய பகுதிகளில்தான் பொதுவாக காணப்படுகிறது. நெருக்கமான சனத்தொகை, சுகாதார வசதியின்மை, வசதியற்ற காற்றோட்டம் குறைவான வீடுகள் ஆகியவை இந்நோய் தொற்றும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.

கடும் காசநோயின் அறிகுறிகள் என்ன ?

இருமல்தான் முதலும் முக்கியமானதுமான அறிகுறியாகும். வறண்ட இருமலாகத்தான் ஆரம்பிக்கும்.

மாதக் கணக்காக தொடர்ந்து கடுமையான இருமலாக மாறும். இப்படியான தொடர்ந்த வறண்ட இருமல் இருமும்போது சளிபுடன் இரத்தமும் சிறிது சிறிதாக வரும்.

இதைவிட காய்ச்சல், வியர்வை, உடனே களைப்பாக இருத்தல், எடை குறைதல், மார்பில் நோ, சாப்பாட்டின் விருப்பமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

இந்நோய் இரத்தத்தில் கலந்து உடம்பின் வேறு பகுதிகளையும் பாதிக்கும். இவற்றைவிட வேறு அறிகுறிகளும் தோன்றும்.

காசநோய் இருப்பது எப்படிக் கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது ?

சரியான அறிகுறிகளும் மாற்றங்களும் எக்ஸ்-ரேயில் தெரிய வரும். கண்டுபிடிப்பை நிரூபிப்பதற்கு பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.

டியூபர்கிளோசின் (Tuberclosin) சருமப் பரிசோதனை மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனை மூலம் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலாவது காசநோய் கிருமி உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டவர்களா என அறிய முடியும். எப்படியாகிலும் பரிசோதனை சமயம் காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களா என்பதை உறுதியாக அறிய முடியாது. காசநோய் கிருமியிற் ஒரு பகுதிதான் டியூபர்கிளோசின் என்பது அதை உங்கள் உடலில் செலுத்தி சில நாட்களின் பின் அவ்விடத்தை பரிசோதனை செய்வார்.

காச நோய்க்குரிய சிகிச்சை என்ன ?

சாதாரண அன்ரிபயோரிக்ஸ் (கிருமி எதிர்ப்பினை) காசநோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லாது, தொடர்ந்து 6 மாதங்கள் விசேசமான அன்ரிபயோரிக்ஸ் எடுக்க வேண்டும்.

பிரித்தானியாவில் சாதாரணமாகச் செய்யப்படும் சிகிச்சை 3 அல்லது 4 வகை அன்ரிபயோரிக்ஸ் வகைகளை கலந்து தொடர்ந்து 2 மாதம் வரை எடுப்பது அவைகள் Isoniazid, Rifampicin, Pyrazinamide இம்முன்றுடன் சில வேளைகளில் Ethambutol சேர்த்து கொடுக்கப் படும். இதைத் தொடர்ந்து அடுத்த 4 மாதங்களும் Rifampicin, Isoniazid இவை மாற்றியும் கொடுக்கப்படும்.

ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலைக்கேற்ப இவை மாற்றியும் கொடுக்கப்படும். சிகிச்சை தொடங்கி 2 வாரங்களில் நோய் தொற்றும் சக்தியை இழந்து தொடர்ந்து வரும் இரு வாரங்களில் அவர்கள் சிறிது குணமாகியதாக நினைப்பார்கள். எப்படியாகிலும் குறைந்தது 6 மாதங்களாவது அன்ரிபயோரிக்ஸ் தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டும்.

காசநோய் குணமாகக் கூடிய நோய் என்பதால் அதை நேரத்துடன் அறிந்து குடும்ப வைத்தியரை தொடர்பு கொள்வது அவசியம்.

It is not to late to rectify glaring errors that have divided our society

by Dr Brendon Gooneratne

Ponnambalam Arunachalam was the youngest son of Gate Mudaliyar A. Ponnambalam. He was born on 14 September 1853, to a highly respected and very well-educated, professional family from Manipay. His eldest brother, Ponnambalam Coomaraswamy had a distinguished career as a Proctor and was the Nominated Tamil Member of the Ceylon Legislative Council from 1893. The next eldest child of the family, his brother, Ponnambalam Ramanathan, an Advocate, succeeded their uncle, Sir Muttu Coomaraswamy, as the Nominated Tamil Representative, serving from 1879 to 1893, and later on from 1921 to 1924.

Ponnambalam Ramanathan was also elected to the Legislature as a member for the Northern Province (Northern Division) seat and occupied it from 1924 till his death in 1930. In addition to this appointment, Ramanathan was the island's Solicitor-General from 1893 to 1906 for a period of 13 years, acted as Attorney General on several occasions and retired as a pensionable officer in 1906.

Both the elder brothers of Sir Ponnambalam Arunachalam were educated at the Colombo Academy (now Royal College) and then at Presidency College, Madras.

Like his older brothers, Ponnambalam Arunachalam, had his early education at the Colombo Academy, but, having won the English University Scholarship in 1870, he entered Christ College, Cambridge. He took with him a reputation as a student of exceptional merit, recommended by Sir Walter Sendall, Director of Public Instruction. At Cambridge, he proceeded to annex the Foundation Scholarship. As a student, Ponnambalam Arunachalam was in a position to watch the changes made by Disraeli to the voting system in Britain and stored his observations for future reference.

Sir Muttu Coomaraswamy, who was Arunachalam's mother's brother, had been a friend of Lord Houghton, Palmerston and Disraeli, in London of the 1860s. Disraeli's unfinished novel, 'Falconet', which was published in the 'London Times' after the author's death in 1881, featured a character named Kusinara, "an inhabitant of Ceylon", who, although a Buddhist, is thought to have been modelled upon Sir Muttu Coomaraswamy. Sir Muttu was the first Ceylon Tamil to receive a Knighthood, and the first non-Christian Asian to be called to the English Bar. Lord Houghton had this to say of him: "I held him in great esteem. He has never received due credit for the energy with which he opened the Bar of England to all Eastern subjects of the Empress of India."

Sir Muttu's only son, Dr. Ananda Coomaraswamy, world famous art critic and author, who played a pivotal role in the cultural revival of India and Ceylon, died in 1947 in Boston, USA, where he had worked in the Fine Arts Department for many years.

The three Ponnambalam brothers and their cousin Ananda Coomaraswamy grew up in the cultural atmosphere provided by Sir Muttu Coomaraswamy, under his kindly protection and guidance. They thrived on it.

While at Cambridge, Arunachalam distinguished himself in both Classics and Mathematics. In the records of Christ College he is referred to as "a brilliant mathematician and an able classics scholar." Among his tutors at Cambridge were Fletcher Moulton (afterwards Lord Chief Justice), Professor Reid, Dr. Peile and Rev. Skeat. He moved in some interesting circles which included the two Lytletons, Gerald and Eustace Balfour, Professors Maitland and Foxwell, Rev. Cunningham, Lord Tennyson (eldest son of the Poet Laureate), Alexander Harris and Edward Carpenter. Carpenter, a notable radical, cherished a warm, life-long friendship with Arunachalam, and paid a most eloquent tribute to his friend after his death by publishing a selection of Arunachalam's letters to him in a book entitled 'Light from the East'.

Arunachalam had qualified for the Bar and was looking forward to a legal career, but on his return to Ceylon in 1875, his uncle Sir Muttu Coomaraswamy persuaded him to sit for the Civil Service examination. He did so and his talent and academic excellence ensured that he was the first Ceylonese to enter the Civil Service through open competition.

Arunachalam was now appointed to the Government Agent's office in Colombo and then to a series of judicial posts in various parts of the island. This was a policy unofficially adopted by the British Government of the day, which effectively debarred outstanding Ceylonese from taking high office in government and instead appointed them to various parts of the island in different capacities, such as District Judges, Police Magistrates and Commissioners of Requests. Another talented person who was given the same runaround was Paul Pieris, later Sir Paul, the

scholar and historian. Sir Paul Pieris put his time in the provinces to good use by researching and writing excellent books on successive periods of Ceylon's history, of such distinction that he was later to become the first Asian to receive a Doctor of Letters degree from Cambridge University.

Arunachalam's talent and hard work attracted the attention of Sir John Phear, a great Chief Justice of Ceylon, who specially commended his work to the Governor and the Secretary of State. Sir John said that only two men in Ceylon rose to the standard of what judicial officers ought to be: one was Berwick, the other was Arunachalam.

When he was District Judge of Batticaloa and in the Fourth Class of the Civil Service, Sir Arthur Gordon appointed Arunachalam over the heads of about 30 seniors, among whom was (later Sir) Alexander Ashmore, to act in the office of the Registrar-General and Fiscal of the Western Province. A protest memorandum was lodged with the Secretary of State. But Sir Arthur Gordon, who obviously recognised merit when he found it, had his way and Arunachalam took office as Registrar-General.

Arunachalam now set himself to reform the Fiscal's office which had become a den of corruption and inefficiency. He reorganised the departments of Land Registration and Registration of Births, Deaths and Marriages, for which he was warmly congratulated by the Governor. The 'Times of Ceylon' reporting at the time Arunachalam entered the departments, on the Administration Reports on Land Registration and Vital Statistics, observed that they were places where chaos and corruption held merry sway. Fraud was rife. Dishonest deals often took precedence over genuine dealings, and everybody's property and title were endangered. Not very different, I am afraid, from the Sri Lanka of today!

The measure of the man maybe seen in the way he set about reforming the Registrar-General's Department. Sitting by the side of the various clerks as they performed their tasks, he patiently learned their work before launching the reforms by which he stopped the unconscionable delays and dishonesty prevailing in the registration of deeds and ended the practice by which official work was being conducted as a form of private practice, with fees levied privately for its discharge.

He started a real record room, supplied it with a system and an index and founded a Benevolent Society which saved many a clerk from the grasp of moneylenders as well as from social disgrace and penury, paid many a widow and orphan and made clerical lives lighter and brighter. These activities were noticed by a distinguished American statistician, who informed the Governor of Ceylon that "there is not published in the entire United States a report equally valuable and comprehensive."

Governor Sir West Ridgeway entrusted the organisation of the 1901 Census of Ceylon to Arunachalam. The report elicited the thanks of both the Governor and Secretary of State. But it was Armand de Souza, Editor of the 'Ceylon Morning Leader' an influential paper of the day, who wrote:

"The curious reader...will find the report which introduces the Census of 1901 perhaps the most luminous dissertation on the ethnological, social and economic conditions of the Island. In Sir P. Arunachalam's account of the history and religions of the island in his Census Report would be found the language of Addison, the eloquence of Macaulay and the historical insight of Mommsen."

In 1906, Arunachalam was appointed to the Legislative Council. In 1912, Governor Sir Henry McCallum nominated him to the Executive Council, as a personal appointment; and on his retirement from the Public Service in 1913, he was Knighted in recognition of his distinguished service to the country.

In 1913, a new phase in Arunachalam's life began. In this year he joined a political movement demanding self-governance for the people of Ceylon. In an historic lecture entitled "Our Political Needs", given at the insistence of D. R. Wijewardene, Arunachalam crystallized the arguments for self-government.

In 1915, he was elected the first President of the Ceylon Social Service League for the upliftment of the poorer classes in Ceylon.

In 1917, he founded the Ceylon Reform League, and in 1919, he delivered an address to a Sinhalese conference under the patronage of F. R. Senanayake, for the purpose of organizing People's Associations throughout the Sinhalese districts of the island for political social and economic improvement. This movement directly gave birth to the 'Lanka Maha Jana Sabha'. (I make mention of these activities and of Arunachalam's continuous association with them, because they illustrate the strong unity that existed at that time amongst the peoples of Ceylon, when Sinhalese and Tamils were united in their approach



SIR PONNAMBALAM ARUNACHALAM

to social reform, while indicating Arunachalam's unflagging devotion to the ideal of national unity).

On December 11, 1919 the Ceylon National Congress was inaugurated, with the unanimous election of Arunachalam as its first President. It was he who advised various political organizations such as the Ceylon National Association, the Ceylon Reform League, the Chilaw Association and the Jaffna Youth Association to unite into one body and lodge a joint appeal for political reform. The Jaffna League joined the Ceylon National Congress on a condition; namely, that in a reformed Legislative Council, there would be a special seat for the Tamils of the Western Province. When it was found that the reformed Legislative Council of 1921 set up by the government did not have such a seat for a Tamil, a situation resulted, the results of which were ultimately destructive of Arunachalam's hopes for national unity.

Many independent thinking people had expected that at the elections which followed in 1921, Sir Ponnambalam Arunachalam, who had been the first President of the Ceylon National Congress, which owed its creation largely to his enthusiasm and energy, would be elected the Member for the Town of Colombo, while Sir James Pieris, a prominent member of the Low Country Products Association would be elected to represent that association. What in fact happened was that the Low Country Products Association elected Sir Henry de Mel to represent them, while the Town of Colombo elected Sir James Peiris (brother-in-law of Sir Henry) unopposed.

Sir Ponnambalam Arunachalam's untimely resignation from the Ceylon National Congress, following this election result, marks the beginning of the distrust that arose between the Sinhalese and Tamil communities thereafter, which has culminated in the horrendous ethnic war which has devastated our country in so many ways.

Meanwhile, other matters occupied his mind. He became the first Ceylonese to be elected President of the Ceylon Branch of the Royal Asiatic Society. As President of the 'Saiva Paripalana Sabai', he took much interest in Hindu cultural matters. And notably, he was the first person to start agitating for a University for Ceylon.

Sir Ponnambalam Arunachalam's contribution to the field of education was that of a pioneer. In his notes to the Director of Public Instruction, he stated that the fundamental defect in the system of elementary education in Ceylon was that English was employed as the medium of instruction. In a real sense, as has been pointed out, he was the father of the concept of 'Swabasha'. Unfortunately, this idea was worked upon by later politicians who misread it, totally rejecting English, which could have been the link language unifying the different ethnic groups of Ceylon. Since at that time the people of Ceylon were still functioning as a united family, the need for a link language did not assert itself. The paths of history are littered with missed opportunities and sadly, this was one of them.

Another missed opportunity was listed in a book by a Sinhalese journalist published two years ago. I would like to repeat this verbatim as published in this book:

"When I was detained in the Magazine Prison after the '71 Insurgency, I met five Tamil youth who were arrested for leading a "black flag" campaign protesting the standardisation of education. Among the detainees was Kasiyanandar, who aroused

Cont... Next Page...

Cont... From Previous Page...

Tamil nationalist sentiments in the younger generation with his poetry. His was a calm and composed disposition and his full beard and lean body made him look like a yogi. A story he told me, in jail, with deep emotion, shocked my Sinhala psyche to the core. Before 1956, both Sinhala people in the South and Tamil people in the North received telegrams in English. Members of both communities who could not comprehend the language, would need to go in search of someone conversant with the language in order to have the telegram read. The leaders of both communities had come to an agreement to remedy this humiliating situation; they agreed to moot 'Swabasha' or the indigenous language policy.

However, when contrary to the agreement, S. W. R. D. Bandaranaike implemented the Sinhala Only Policy, the Sinhala people received their telegrams in their native language, but the Tamil people were given no choice, but to have their telegrams sent to them in Sinhala, a language which was alien to them. He explained how under this new policy, the Tamil people had to go in search of someone who understood the Sinhala language in order to have their telegrams read. Kasiyanadan asked how something which was judged to be an insult to the Sinhalese people could not be considered an insult to the Tamil people as well.

What is clear is that simple issues, not resolved in the initial stages, were permitted to multiply into complex crises, ending in bloodshed.

Another example of lack of foresight on the part of the majority is what we still see on the roads everyday. Signboards stating the roads in Colombo and elsewhere are STILL in English and Sinhalese only. Rarely, if ever, do signboards contain the names of roads in Tamil. Why cannot officials who are paid to do this job, rectify this?

Thoughtful persons would agree that the lessons of history, if studied with attention, could be used to avoid the mistakes made in the past, so that with foresight, the destinies of nations and peoples could be guided in a proper direction.

It is my firm conviction that even at this moment it is not too late to rectify the glaring errors that have divided our society. Goodwill and magnanimity from the majority Sinhalese, reciprocated by other communities, could still heal our wounds and point the way to a saner, safer world in the years to come.

Sir Ponnambalam Arunachalam has been rightly called the Father of the Ceylon University Movement, as he was responsible for the Ceylon University Association which was formed in January 1906. In his memorandum to the Governor, Sir West Ridgeway, requesting the government to appoint a commission to report on educational progress and needs, Arunachalam appealed to the government to create "a Ceylon University"; or at least to raise Royal College to the status of a University College, which would be of lasting benefit to the people and a fitting monument to His Excellency's rule in Ceylon.

He suggested that Ceylon and Indian history and geography could replace English history and geography on the curriculum of such an institution. "His Excellency on 15 October decided to take no action," was the negative response he received from the Governor's Secretary.

When Professor Marrs, the first Principal of the University College, heard of Arunachalam's death at Madura on 9 January 1924, while on a pilgrimage worshipping at the Hindu temples in South India, he summoned the students of the University College to the main hall and addressed them in these words:

"Gentlemen, I have asked you to assemble here at this hour as a mark of respect to the memory of one who was in a very real sense the Father of the University project in Ceylon. Little or nothing has been said of that side of his activities, which to those who were in close touch with him was the inspiration of his latter

days - the side which concerns you and me as members of an institution so dear to his heart, the Ceylon University College. I may remind you that Sir Ponnambalam Arunachalam presided over the public meeting which was called to consider the question of the establishment of a University in Ceylon on 19 January 1906. From that day to the day of his demise, Sir Ponnambalam Arunachalam has pursued his object to use his own words, "without let or restraint," undeterred by the doubts of men without vision or the delay to which an untried project must, I suppose, always be subjected by conservers of tradition."

Sir Ponnambalam Arunachalam has been honoured by the erection of his statue in Parliament Square in 1930 and by the unveiling of his portraits at Royal College and at the offices of both the Ceylon National Congress and the Ceylon Social Service League. His name graces Arunachalam Hall, the first Hall of Residence to be opened to students at the University of Peradeniya in 1951 and a commemorative one-rupee postage stamp was issued in his memory on 10 March 1977.

His philosophical and religious contributions were collected and published in 1937, with the title 'Studies and Translations'. Sir C. P. Ramaswamy Aiyar in his foreword to this anthology wrote: "The world cannot be sufficiently grateful to Sir Ponnambalam Arunachalam for having in his philosophical and religious 'Studies and Translations' unlocked these treasures of thought and of language to those wholly or partially unacquainted with the wonders of Tamil thought and Tamil poesy."

Looking back on Sir Ponnambalam Arunachalam's career, we contemplate a life studded with immense contributions, in a range of different fields of endeavour. Those contributions by which he will always be remembered include:

- * His membership and Presidency of the Royal Asiatic Society
- * His role as Founder President of the Ceylon 'Saiva Paripalana Sabha' (a religious organization, which encourages the practice of Hinduism)
- * The re-organisation of the Registrar-General's Department (a Herculean task, magnificently performed)
- * The formation of the Ceylon National Congress, whose real potential for national unity was destroyed by the petty self-interest of some influential sections of the Sinhalese
- * His original and outstanding contribution to the establishment of the Ceylon University College.
- * The steadfast belief in the unity of his country's various communities in a single sovereign state, which he carried with him throughout his life

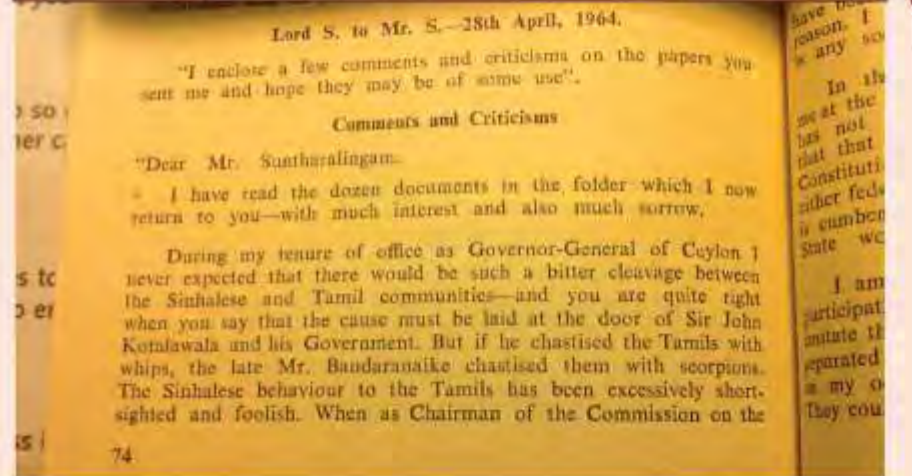
Sri Lanka has been bereft of Statesman-like leaders since the demise of D. S. Senanayake and Sir Oliver Goonetilleke in the 1950s, who put national interests first. We have however not been short of politicians of every hue clamouring to become Members of Parliament and Cabinet, crawling out of the woodwork. Sri Lanka, we must remind ourselves, has the largest Cabinet in the world, over 100 odd Cabinet Ministers and Junior Ministers, living off the fat of the land with massive perks of office and this in one of the poorest countries in the world!

In this light, Sir Ponnambalam Arunachalam stands out as an outstanding leader of honesty, integrity and achievement and is a beacon to us all.

Most of us would have been satisfied by association with one or other of such monumental endeavours. But Sir Ponnambalam Arunachalam seems to have been a human dynamo - a true nationalist and patriot of Ceylon.

(The Sir Ponnambalam Arunachalam (1853 - 1924) Memorial Oration, was delivered by Dr. Brendon Gooneratne on 19 January, 2009 at the Sri Lanka Institute of Tourism Auditorium, 78, Galle Road, Colombo 03)

From Colonial Papers – Soulbury's Letter to Suntharalingam



Dear Mr. Suntharalingam,

I have read the dozen documents in the folder which I now return to you – with much interest and also much sorrow.

During my tenure of the office as Governor-General of Ceylon I never expected that there would be such a bitter cleavage between the Sinhalese and Tamil communities – and you are quite right when you say that the cause must be laid at the door of Sir John Kotalawala and his government. But if he chastised the Tamils with the whips, the late Mr. Bandaranayake chastised them with scorpions. The Sinhalese behaviour to the Tamils has been excessively short-sighted and foolish. When as Chairman of the Commission on the reform of the constitution of Ceylon in 1945 I studied the relations of the two communities. I was impressed by the important contribution that the Tamils had made and were making to the economy of Ceylon – and I was aware that the Ceylon Tamils were better educated and more industrious than the Sinhalese – in many ways they were playing the part of the Scots had played and still play in the economy of England. In fact during 18th and part of 19th century – the English were rather jealous of the Scots-who were getting a greater share of the jobs going in England than their population warranted. The reason, I think, was that the Scots were better educated and more industrious-Northern folk often work harder than Southerners; the climate and soil compel them to do so. But the English were never so stupid as to antagonise the Scots. Had they behaved like Sinhalese to the Tamils Britain would have never achieved a title of her prosperity at home or overseas in the Empire.

If at this time of the act of Union between England and Scotland at the beginning of the 18th century the English had insisted on "English only" as the language of the two nations, every Scot would have hung on to Gaelic, but the English had more sense and every Scottish Mother had her children taught English because it was England that offered the greatest opportunity of employment.

If the Sinhalese had been as sensible, every Tamil Mother would have been anxious for her children to learn Sinhalese-for the same reason. I do not know what is now the best solution, or if there is any solution.

In constitution which I recommended-there seemed to me at the time to be ample safeguard for minorities-but section 29 has not as efficacious as I had hoped - and I now wish that that I had recommended a human rights clause as in the constitution of India-and elsewhere. But I do not believe that other federation or an autonomous Tamil state will work. Federation is cumbersome and difficult to operate-and an autonomous Tamil State would not be viable.

I am afraid that I can only counsel patience – and vigorous participation in the work of the House of Representatives. You might the Irish party in our House of Commons before Ireland was separated from us. Incidentally the Tamil members of Parliament were, in my opinion, very unwise not to support Dudley Senanayake. They could, I believe, have kept him in power.

The position of the Tamil workers on the estates is also very disquieting-it is deplorable that such a larger body of men and women should be voteless.

I can understand the reluctance of the Sinhalese in the area of Kandy to an enfranchisement of numbers large enough to swamp the electorate. But a reasonable solution would be to create four or five seats available to the Tamil voters only-no matter what part of island they live in; outside of course – northern and Eastern provinces.

Well-I feel sorry for you and your community and I wish I could provide some acceptable solution.

Were I in your shoes I would do all I could to support the UNP and secure the defeat of the present Government.

Soulbury
30.04.1964

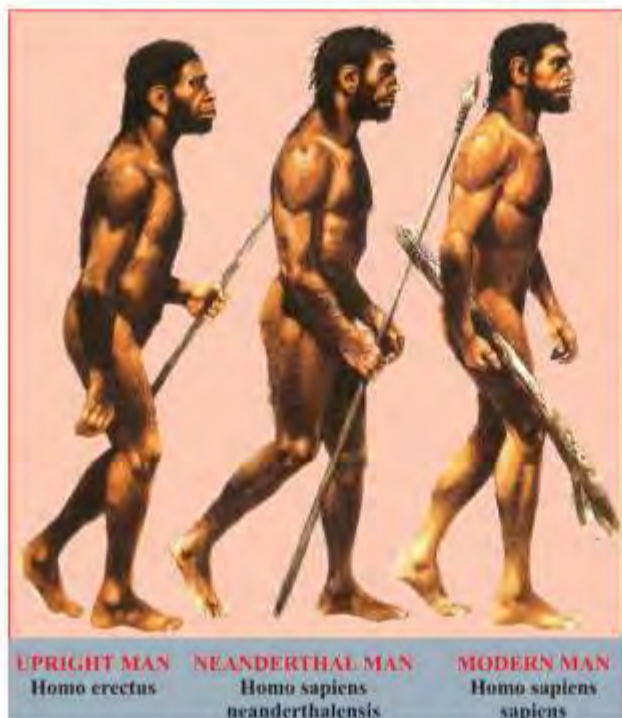


THE PEOPLES AND CULTURES OF PREHISTORIC SRI LANKA

DR. SIVA THIAGARAJAH

3

THE INCREDIBLE JOURNEY OF MAN



Early hominids walking on two legs - the forerunners of modern man, have been roaming the earth 2.5 million years ago. These first humans named *Homo rudolfensis* and *Homo habilis* were diminutive, and had small brains not larger than the chimpanzees.

These early forms were replaced by taller, larger brained *Homo erectus*, who made stone tools to safeguard them and kill their prey. This gave them special advantage and they replaced all other hominids, in most cases violently, apart from the forest dwelling great apes.

The *Homo erectus* who originated in Africa began to migrate two million years ago during the early Pleistocene, to all over Africa, Europe and Asia, the known old world. This was the longest lasting hominid species, and lived on earth for more than a million years.

Fossilised remains of *Homo erectus* belonging to 1.8 to 1.0 million years ago, have been found in such varied places as Lake Turkana and Olduvai Gorge in Africa; Georgia and Spain in Europe; Sangiran and Trinil in Indonesia; Saigon in Vietnam and Shaanxi in China.

From the skulls discovered in different regions of the world this early humans were given different names by the anthropologists. The skulls found in Africa were called those of the African *Homo erectus*; the name Neanderthal man was given after the skull first discovered at Neander in Germany; the skull found in Peking belonged to the Peking man; and the skull from Indonesia, the Java man.

Until recently it was believed that the modern man evolved from these early human forms in various parts of the world; from the likes of Peking man, Java man and the Neanderthals to give rise to the different 'races' of the world.

This is known as the 'multiregional hypothesis' for the origin of modern humans. But the study of human genetics, and the publication of a scientific paper by the Hawaiian geneticist Rebecca Cann and her colleagues in 1987, "Mitochondrial DNA and the Human Evolution" has made the multiregional hypothesis, now outdated (Cann, R.L. et al :1987). This study concluded that "All the mitochondrial DNAs of modern man stem from one woman who is postulated to have lived 200,000 years ago probably in Africa". The popular press labelled her the Mitochondrial Eve the original mother of modern humans.

THE GENETIC EVIDENCE

The genes we carry in our body cells are inherited from our parents and define us as unique individuals. Genes are made up of long string like molecules the DNA (deoxyribonucleic acid), which carries a string of coded instructions to build and maintain our bodies.

Our DNA carries, hidden in its string of four simple molecules, a historical document stretching back to the origin of life-forms, the self replicating molecules, through our amoebic ancestors, to the present day. We are the end result of over a

billion years of evolutionary tinkering and our genes carry the 'seams and spot-welds' that reveal this story (Spencer Wells: 2003).

It is not the genetic code itself that provides the clue, but the differences we find when we compare the DNA from two or more individuals. The differences are the historical language of the genes; and this is where the story lies.

Inside each cell in our body we have a nucleus containing 23 pairs of chromosomes. These sets of chromosomes are commonly called the genome. The chromosomes carries in them the DNA sequences, and as they are present in pairs, we have two copies of the DNA sequences.

One of the important feature of the genes is their staggering compartmentalisation. Contained within the genes are 3 billion ((3,000,000,000) building blocks known as nucleotides, made up of just 4 amino acids- Adenine, Guanine, Cytosine and Thymine.

The reason we have two copies of each chromosome comes down to procreation. Only one copy of the mother's chromosome goes into her eggs. Similarly one copy of the father's chromosome goes into his sperm. When the sperm fertilizes the egg, the chromosomal copy from the father and the chromosomal copy from the mother combine together to form the new genome of the baby.

Biologically, sex generates new genomes at every generation. This mixing known as genetic recombination generate the diversity among the individuals. Most of the DNA gets shuffled up and spliced at fertilization of the ovum at every generation. The differences in the DNA sequences occurring

These and many other questions are answered by the fine resolution of the genetic tree by geneticists from Britain, USA, Germany and other countries over the past decade (Richards, M & Maculay, V.: 2001).

The mt DNA study and the resolution of the genetic tree has shown that, among the multiple mt DNAs only one was able to come out of Africa and dispersed all over the world. These findings agree with the genetic trees compiled using the y chromosomes. This single branch pattern for the modern man or *Homo sapiens sapiens* makes it very unlikely there was more than one successful exodus out of Africa.

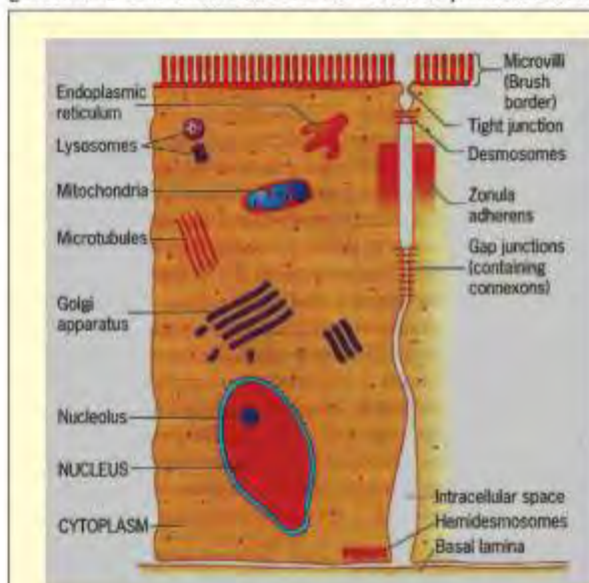
OUT OF AFRICA

The modern human beings appeared in East Africa only 180,000 years ago. Then around 80,000 years ago a group of these new Africans journeyed out Africa, and their descendants spread out to the far reaches of the continents. Every human being on earth today is a descendant of this pioneer African group.

This incredible journey of those pioneering people across land and mound, river and ravine, sea and ocean can now be plotted in time through a combination of archaeology, climate study and most amazingly the study of human genes (Stephen Oppenheimer: 2003).

Based on the mt DNA findings the route taken by these pioneer Africans is reconstructed by Stephen Oppenheimer, previously research associate at the Institute of Human Studies at Oxford University. His reconstruction was well supported by the archaeological findings and climate studies available at that time.

Genetic studies based on the y-chromosomal DNA however gives a later date for the migration of anatomically



A Typical Human Cell



Picture showing 22 pairs of autosomes plus XY sex chromosomes present in a typical cell nucleus in a human male. Females will have XX sex chromosomes.

during splitting and recombining are called polymorphisms. Polymorphisms are found roughly once every 1,000 nucleotide of the DNA chain. Mutations, although random, occur at a constant rate.

Through the splitting, shuffling, recombining and mutations of the genes, the family tree gets inundated with new DNA combinations. Luckily two parts of the DNA do not suffer this shuffling process, and get passed down intact from generation to generation

One is the Y-chromosome and the DNAs contained in it. This chromosome is only one of a pair, found only in the males, and passed down only from father to son.

The other is the mitochondrial DNA, which we have in our cells outside the nucleus. The mitochondria does not pass in to the spermatid cells of the males being discarded with the sperm's tail. But, this cellular mitochondria goes into the cells of the female ovum outside its nucleus. Thus, this DNA is passed down the generations by the mothers to their children; but not by the fathers.

By studying the mitochondrial DNA (mt DNA) of the people living all over the world scientists are able to work out the genetic tree. Who are we? Where did our forefather's come from? When did we arrive at the land where we are living now? Which route did we take to arrive here?

modern humans (AMH) out of Africa. Spencer Wells, previously head of the Oxford's Wellcome Trust Centre for Human Genetics has summarised these findings in his brilliant book 'The Journey of Man' (Spencer Wells, 2002). The following is a very short account of Oppenheimer's hypothesis.

African Origins:

Africa was the birthplace of all the human species who had walked this planet. This vast, isolated, natural, uninterrupted original Earth, with endless alternating cycles of desert, rainforest, green forest, woodland, grassland and scrubland was ideally suited for the evolution of plants, animals and our species.

Anatomically modern humans called *Homo sapiens sapiens* first evolved in Africa about 190,000 years before present (190,000 BP). The main physical characteristics of these people are a high round cranium, pronounced chin, small face, small jaws and brow ridges.

Ancient bones of these 'modern humans' datable to 160,000 BP are recently identified in Ethiopia. The earliest known mt DNA and Y-chromosome ancestors too point towards East Africa as their original home.

Having lived in Africa for thousands of years, these men came out of Africa like their hominid predecessors did before them. When did they come out? Where did they come out? and, How did they come out? are the questions to be answered next.

The Route:

Africa is physically linked to Europe and Asia via the Sinai peninsula in the north. To come out of Africa, one has to cross the Sahara and the Sinai, then move along the Nile corridor to reach the Levant and Europe.

Another route which is closed now but available during the last glacial period when the sea levels were low was to go towards south-east, cross the mouth of the Red Sea, enter the Arabian peninsula and then move towards India.

Sahara was a lush green region during the Eemian interglacial 125,000 years ago and again during the beginning of the current Holocene 8,000 years ago. The central Sahara region still carries the evidence of a flourishing past.

Thousands of extinct buffaloes, elephants, rhinos, hippos, giraffes, antelopes and ostriches can be seen today in paintings on the cliffs in the Central Sahara. This was a period when African game flowed into Morocco, Egypt and the Levant. However this period was short lived, the game retracted and the desert returned.

The Failed Exit:

The first migration of the modern man out of Africa took place 125,000 years ago. A group travelled across a green Sahara through the open north gate, up the Nile to the Levant. This group did not make it into Europe as previously thought.

From climatic records it can be seen that a severe global freeze-up and desiccation occurred in 90,000 BP turned the whole of the Levant and North Africa into extreme desert, and these people died out.

The Levant was later reoccupied by the Neanderthals, who were forced to move southwards from Europe by the advancing glaciers from the north. The modern man made his subsequent appearance in the Levant only around 45,000-50,000 BP (Mc Brearily, S., Brooks, A.S.: 2000).

The First Exodus:

The successful exodus of modern man out of Africa took place around 80,000 years ago. A group from East Africa crossed the mouth of the Red Sea, and travelled as beachcombers along the southern coast of Arabian peninsula towards India. All the non-African people in the world today are the descendants of this pioneer group.

The Red Sea is a deep cleft between Africa and Arabia. This cleft, a fault in the Earth's crust was not there 2 million years ago; and a wide variety of African animals and our earlier cousins *Homo erectus* were able to walk from Africa to Arabia and then to India.

This cleft, a crack in the Earth's crust occurred during the break-up of the super-continent Pangaea, has been widening ever since. At present the Red Sea is 137 metres deep, and at its southern end is an isthmus 25 km wide and is known as 'Bab al Mandab' in Arabic or the Gate of Grief.

The most successful advances in human history usually takes place against all odds when the conditions are adverse. The African group made this crossing at the height of the ice age. But, one advantage was that the sea was 125 metres below its present level, which made the crossing much easier.

Recent researches suggest that a large scale drying up of the African continent occurred at the onset of the last ice age. This resulted in modern humans favouring a coastal environment. As Africa began to dry up, the savannah of Eastern Africa was replaced by steppe and desert except for a narrow zone near the coast. It was in this coastal savannah environs that the early humans congregated, exploiting food sources from the sea as well as those of the land animals living nearby (Walter, R. et al: 2000).

Having crossed the Red Sea, the African group took the coastal route along the Arabian peninsula, turned round at the Gulf and continued towards India. The coastal route was their 'prehistoric super highway', allowing a high degree of mobility without requiring any complex adaptation to the environment.

There were no mountain ranges or deserts to cross, no need for more additional protective clothing, no need to develop new toolkits and there were no shortage of food availability. The beachcombers stayed in a place for a while, multiplying until their patch of beach can no longer sustain them, then moved to the next unexploited beach and so on (Lluis Quintana-Murci: 1999).

By this coastal migration, beachcombing along the south coast of Asia, the forerunners would have eaten their way to South India by 75,000 BP. South India and its extension Sri Lanka, was full of woodland and rainforest, suitable for human habitation. Hence, a significant number would have stayed behind while the forerunners marched on.

From Sri Lanka they continued along the Indian Ocean coast to Western Indonesia, then a landmass attached to Asia, and to Timor. Still following the coast they moved to South China.

From Indonesia and Timor it was easy land hops to Australia, which they reached by 65,000 BP. Groups crossed by

boat from Timor to Australia and from Borneo into New Guinea. It is important to note that there are no primates in Australia- no monkeys; no apes. Even the early hominids never went to Australia. The modern man was the first human being to set foot in Australia!

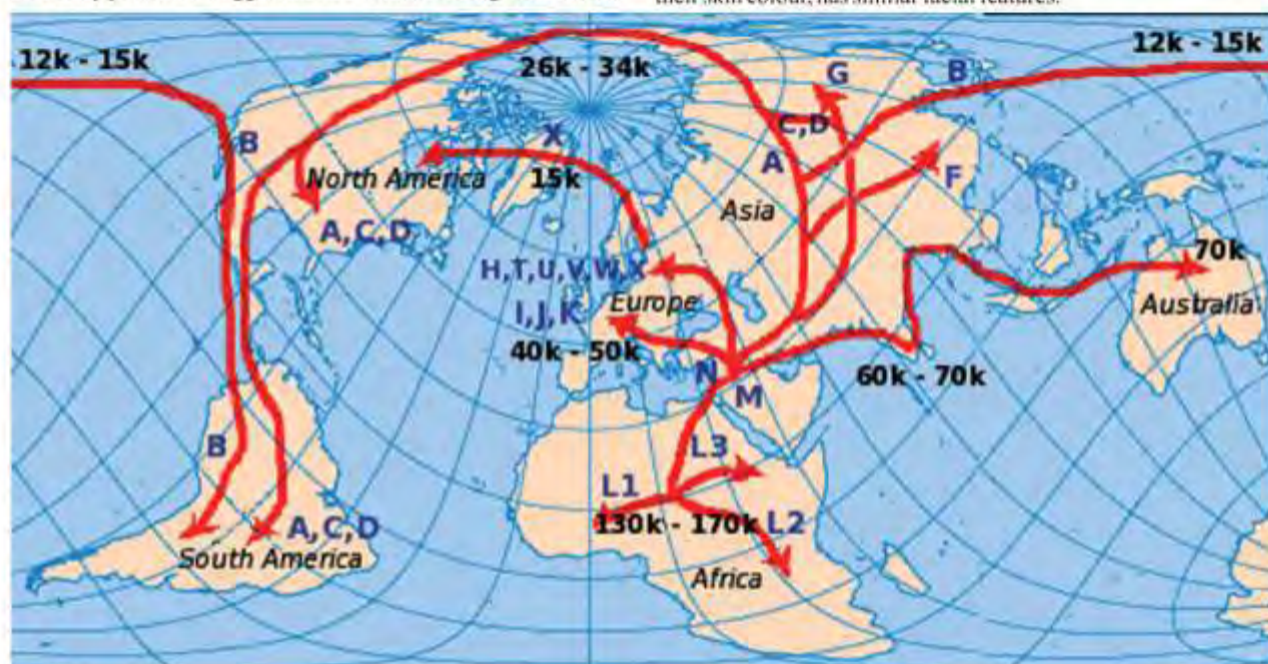
THE SUPER ERUPTION OF MOUNT TOBA:

74,000 BP

The massive 'mega bang' volcanic explosion of Mount Toba in Borneo 74,000 years ago is one of the most accurately and precisely dated events of the Palaeolithic age, and its ash-fall acts as a time datum for the whole of South Asia.

This massive eruption caused a volcanic ash-fall up to 5 metres deep which covered Sri Lanka, India and Pakistan; caused a six-year long nuclear winter and a 1000-year long glacial maximum with a dramatic population crash.

The presence of stone tools believed to be made by modern humans datable to 74,000 years in Sri Lanka; and the presence of tools thought to be made by modern man found with Toba ash in the Malay peninsula suggest that the beachcombing Africans had



Map of Human migrations by mitochondrial population genetics. Numbers are thousand years before present. Dates shown here confirmed by recent studies are slightly later than those proposed by Oppenheimer.

arrived in the South East and the Far East before the Toba eruption.

Following the Toba eruption and the devastation of the Indian subcontinent repopulation took place. There was a proliferation of the Indian mt-DNA sub groups 'M' and 'R', unique to the subcontinent along the south-east regions of India.

PEOPLING OF EURASIA AND THE AMERICAS

52,000 years ago during a warm phase of the climate groups were able to move up the Fertile Crescent to the Levant. From 50,000 BP onwards people were able to move into Europe via the Bosphorus.

Between 45,000 and 40,000 BP groups from East Asian coast moved through the Central Asian steppes, to North-East Asia. From Pakistan groups moved into Central Asia, initially along the Indus river and then through the mountain passes. From Indochina they passed through Tibet into the Qing-hai plateau.

Between 40,000 25,000 BP Central Asians moved west towards Eastern Europe and north into the arctic circle to join the West Asians to start the spread into North-East Eurasia.

Around 22,000 BP ancestors of the Native Americans moving from the north of Japan crossed the Bering land bridge, connecting Siberia and Alaska. They either crossed the ice corridor reaching Meadowcroft before the last glacial maximum (LGM), or took the coastal route.

Between 22,000 and 19,000 BP when the ice was at its maximum Northern Europe, Asia and North America were depopulated with isolated groups of people surviving in refuges. These groups continued to develop diversity in language, culture and genes as they crossed into South America.

By 12,500 BP as the ice age was coming to an end, people moved out of their refuges to become the Eskimos and Aleuts (Stephen Oppenheimer: 2003).

THE IMPLICATIONS

The implications of this human exodus are enormous. It meant that all non African peoples that live on this planet today- Indians, Europeans, Chinese, Japanese, Australians and Native Americans are all genetically related to one another and are the descendants of a small family which left Africa only 80,000 years ago.

So, why then are we of different skin colour and belong to different races? Our skin and hair colour is the effect of 'melanin', a brown pigment in our body whose production is controlled by a few genes. In the polar and colder zones where the sunlight is scanty our genes mutate to produce less melanin; hence our skin and hair becomes white.

In the tropics where the sun is hot and plenty our body produce more melanin to protect us from the sun (danger of skin cancer), but in the process our skin gets dark and black. In a moderate tropical climate like in Sri Lanka or India, the skin colour tends to be brown.

If a black man decides to move from Africa to Scandinavia and his descendants continue to live there, they will become completely white in a matter of 20,000 years! Race is only skin deep!

Except for the mongoloids including native Americans, whose facial features have changed as an adaptation to the harsh, cold paleolithic environment in the Asian central steppe and the Arctic, all other people whether Indian or European except for their skin colour, has similar facial features.

THE Y-CHROMOSOME DNA

DNA studies of the paternal Y-chromosomes gives a later date for the migration of anatomically modern humans (AMH) out of Africa. Based on Y-DNA studies, these ancestors left Africa between 70,000-60,000 BP. When humans ventured out of Africa they left genetic footprints still visible today. By mapping the appearance and frequency of genetic markers in modern peoples, we create a picture of when and where these ancestors moved around.

All humans belong to a 'Haplogroup', the ancestral clan whose markers permit geneticists to study how a particular modern human came to inhabit a particular part of the world. Haplogroups represent the branches of the tree for the AMH called *Homo sapiens sapiens*.

The branches of the tree of *Homo sapiens sapiens* stitch together with parent branches, and every male in the world today can be located on one branch or another that looks for a particular mutation Single Nucleotide Polymorphism (SNP) on the male Y-chromosome.

To find out the ancestry of a present day Sri Lankan, all one has to do is to get a mucosal smear from inside the cheek of a male and check his SNP on the Y-chromosome in a suitable laboratory!

REFERENCES

1. Cann, R.L. et al. (1987): Mitochondrial DNA and Human Evolution; Nature 325: 31-35.
2. Spencer Wells (2002): The Journey of Man; Princeton University Press, Princeton, N.J.
3. Richards, M.; Maculay, Y. (2001): The Mitochondrial Gene Tree comes of Age; American Journal of Human Genetics 68: 1315-1320.
4. Stephen Oppenheimer (2003): Out of Eden The Peopling of the World; Constable & Robinson, London.
5. Mc Brearily, S.; Brooks, A.S. (2000): The Revolution that was not: Origin of Modern Human Behaviour; Journal of Human Evolution 39: 453-563.
6. Walter, R. et al. (2000): African Coastal Dwellers; Nature 405: 65-69.
7. Lluis Quintana-Murci (1999): The mtDNA evidence for a coastal exodus from Africa; Nature Genetics 23: 437-441

To be continued in the next issue...

News Track

THE KINGDOM DONATES FUNDS TO PHYSICALLY HANDICAPPED MUSLIM CHILDREN: Abdulaziz Al-Jammaz, Saudi Ambassador in Colombo donated Sri Lankan Rupees 75,000 to the Islamic Centre for the Physically Handicapped (ICPH) in Sri Lanka. The donation was made in recognition of the ICPH's work among disabled children. The donation would go toward its newly opened wing for 34 mentally challenged children, including 15 girls. The ICPH is the only center in Sri Lanka serving the island's 1.6 million Muslim population. It currently cares for 174 children, including 98 boys. Children who pass from this center find lucrative jobs in the private and public sectors. "Some of them have attained excellent results in public examinations. The center runs solely on donations from Muslim philanthropists and Islamic organizations from all parts of the world.

INDIAN PRESIDENT CALLS FOR NEGOTIATED SETTLEMENT UNDER UNITED SRI LANKA: Expressing concern over the plight of Tamil civilians in Sri Lanka, Indian President Pratibha Devisingh Patil announced that India wish to support a negotiated political settlement

within the framework of an undivided Sri Lanka acceptable to all the communities, including Tamils. She appealed to both the Sri Lankan government and the LTTE to return to the negotiating table. This, she can be achieved, if simultaneously, the Government of Sri Lanka suspends its military operations and the LTTE declares its willingness to lay down arms and to begin talks with the government.

Religious leaders ask Secretary Clinton to assert U.S. influence in Sri Lanka: As the government of Sri Lanka presses its advantage against the Liberation Tigers of Tamil Eelam (LTTE), US religious leaders have expressed alarm that tens of thousands of innocent civilians are trapped in the cross fire and have written to the Secretary of State Hillary Clinton calling for U.S. intervention.

The letter to Hillary Clinton was generated by Miriam Young, Director of US Advocacy, US NGO Forum on Sri Lanka and Director of US Advocacy, International Working Group on Sri Lanka; and the Rev. Dr. Paul F. Jahn, Chair, US NGO Forum on Sri Lanka. The Rev. Dr. Michael Kinnamon, General Secretary of the National Council of Churches.

Sri Lankan official warns diplomats, CNN, BBC: Sri Lanka warned Western diplomats, foreign journalists and aid groups that they would be "chased" out of the country if they appear to favour the LTTE.

Defense Secretary Gotabhaya Rajapaksa singled out the ambassadors of Switzerland and Germany, and television networks CNN, BBC and Al-Jazeera in his criticism of foreigners, accusing them of being biased. Rajapaksa said certain foreign media reports were damaging the security forces at a time they were "dealing the final death blow" to the Tigers. In an interview published in the independent Sunday Island newspaper, Rajapaksa said the three TV networks were sensationalizing civilian hardships by telecasting video clips from a Web site run by the LTTE. The ambassadors were trying to create panic, he was quoted as saying.

A9 OPENING: The road that links the Jaffna Peninsula to the rest of the country, the A-9 highway, has reopened after 24 years. It goes through the cities of Vavuniya and Kilinochchi, divides the Vanni region, and runs along the border with the Mullaitivu district. Several times during the war the highway had to be closed because of clashes.

In 1993 when the LTTE seized Elephant Pass, the Jaffna Peninsula was cut off from the mainland. Thereafter, in 2002 when a truce was reached between the LTTE and the government of Sri Lanka the road was reopened.

According to the government, both, the Sri Lankan armed forces and civilians are expected to benefit from the renewed opportunity to travel- the security forces will be able to avoid moving troops and materiel by air and sea, which is more expensive; whilst the civilians will be able to travel to other areas, and the country is also likely to benefit as the trade links between the north and the south are renewed and agricultural produce from Jaffna can finally reach Colombo.

MEDICAL TEAMS INTERNATIONAL EXPANDS EMERGENCY SERVICES AND CARE IN JAFFNA: Medical Teams International, together with the Regional Director of Health Dr Ketheeswaran and James Moore, Deputy Ambassador of the US has launched an emergency ambulance service and communications centre in Jaffna on 11 February 2009. The Centre is to provide a 24-hour emergency 1-1-0 hotline number for the estimated 600,000 residents for an ambulance. Previously it was available only in Colombo, Kandy and Galle.

EUROPEAN PARLIAMENTARY MPS CALL FOR IMMEDIATE CEASFIRE: The European Parliament adopted a resolution on the situation in Sri Lanka calling for an immediate ceasefire by the Sri Lankan army and the Liberation Tigers of Eelam (LTTE) in order to allow the civilian population to leave the combat zone. Parliament condemned the attacks on civilians by both parties to the conflict and urged them to respect international humanitarian law and to protect and assist the civilian population in the combat zone, as well as in the safe zone. The Parliament also demanded that international and national humanitarian organisations, as well as journalists, be granted full and unhindered access to the combat zone and to the refugee camps and urged

LTTE REJECTS INDIAN PLAN OF CIVILIAN EVACUATION: The Liberation Tigers of Tamil Eelam is not pleased with India's proposal for a safe passage of civilians from the war zone. Their group is clear that the civilians caught in the turmoil must not be uprooted from their land, said the LTTE political head B Nadesan in an exclusive interview to Times Now. He queried whether the United Nations, or India, or any other country would ever promote uprooting and relocating people of Gaza as a solution? He called this a calculated ploy by the Sri Lankan government to uproot Tamils from their traditional habitat.

FOOD CRISIS CALL FOR SUPPORT TO SMALL FARMERS: Global food crisis will deepen without action to support small farmers, warns Fairtrade Foundation. Their new report - The Global Food Crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions? says, efforts to tackle the global food crisis will fail without urgent action to support small farmers in developing countries. Some 450 million small farms around the world are home to 2 billion people, one third of all humanity, and therefore are vital in increasing both the production of food for local and national consumption, as well as earning crucial export income from international trade to boost wider economic growth and development. The Foundation, which has interviewed farmers' groups in Uganda, Malawi, Nicaragua, India, Sri Lanka and the Caribbean reveals that many families are now having to spend up to 80% of their entire household budget on basic food items.

GARMENT BUYERS ARE MOVING AWAY FROM SRI LANKA: A recent survey conducted by a private consultant, Roy Dawson, in the Western, Southern, Central, Uva, Sabaragamuwa, Wayamba and North Western Provinces, show that many large international garment buyers shifted their business out of Sri Lanka and into cheaper manufacturing destinations. Over this period, 75 factories, in seven provinces, closed down, and out of

this around 24 factories closed down over the past six months. According to Mr Dawson, out of around 50 main international garment buyers registered with the Sri Lanka Garment Buying Offices Association, 12 shut down their offices in Sri Lanka within the last three years. These buying offices were shifted mainly to Singapore, India and Pakistan. Production was shifted mainly to India, Bangladesh and Vietnam. While the main reason for this shift in business is the comparatively higher cost of production in Sri Lanka, the unstable security situation is also a factor.

GUNMEN ABDUCT SRI LANKAN AIDWORKER IN PHILIPPINES: The Gunmen ransacked the home and abducted Jalil Omar, member of the Nonviolent Peaceforce in Lamitan town on Bailan island. The incident is the latest in a spate of kidnappings in Basilan, one of the areas in the remote southern Philippine island where Muslim militants are fighting for a separate homeland.

INDIAN MEDICOS TO TREAT WAR-VICTIMS: Indian physicians, surgeons and para-medical staff, technical staff and medical equipments arrived in Sri Lanka to help treat the war-affected, internally displaced civilians in the north, amidst threats by the Sri Lanka's government doctors to take legal action and go on a strike to express their opposition to the presence of an Indian medical team in north-east Sri Lanka to treat the sick and the wounded from the war-zone. However, the Indian team have setup a 50-bed makeshift field hospital in Pulmoddai, in the eastern Trincomalee District and have started providing emergency medical care.

SINHALA TIGERS RELEASED: The Sri Lankan courts ordered the government to free 10 trade unionists, media workers and peace activists detained for two years under the Prevention of Terrorism Act (PTA) were released after the state was unable to provide charges against them. The Colombo Magistrate ordered that Attorney generals department to set free Sarath Kumar Fernando, Lasantha Ranjan Silva, Jagath Udaya Kumara, Udaya R Tennakoon, Krishna Priyan, Rohan Raj Mahendiran, Jagath Udaya Kumara Ajith Kumara, RM Sarath and Suresh Kumara Dias who were abducted and later found in state detention. Fifteen out of the 25 originally detained are still held under the PTA.

According to reports, due to malicious propaganda by the government and the pro-Sinhala media, those who have been released by court orders are finding it difficult to go back home and lead a normal life. Almost everybody had to go into hiding as the majority Sinhala community in their hometowns has resorted to threatening behaviour. One of the released detainees had bills posted around his house saying "should we allow Sinhala Tigers to be free?"



SOME SYMBOLS OF TAMIL AND HINDU HERITAGE

There are certain marks or symbols which the Tamils, specially those who follow the Hindu religious faith wear on their body which are of traditional as well as of religious significance. Some of those symbols are discussed below.

THILAKAM OR POTTU

Thilakam or pottu is traditionally worn by Tamil women every day as soon as they wake up and have a bath in the morning. This was later adopted as a Hindu religious custom. The Thilakam is worn as a beauty mark by women of all faiths, irrespective of their religious beliefs. South Indian married women wear a red pottu with 'Kumkumam' (kum kum) on their forehead. Married Hindu women in North India wear an additional Thilakam between the parting of the hair above the forehead.

In different parts of India, the Thilakam is known by different names like Sindoor, Kum kum, Pottu, Kasturi and Bindi.

Apart from being a decorative mark it is also a symbol of identification. Worn by a priest, ascetic or worshipper, it shows which Hindu tradition he follows. The paste applied to the forehead is made of either sandalwood, ashes (vibhuti), Sindoor, Kum kum, clay or another substance.

The Saivite sect of Hindus wear vibhuti in three horizontal lines across the forehead. A pottu of Sandalwood paste with a dot of Kumkumam in the centre is often worn with the vibhuti. This type of mark is described as the 'tripundra' in the Sanskrit texts.

Vaishnavites apply clay from a holy river like Yamuna or from a place like Brindavan mixed with Sandalwood paste. These places are associated with Krishna who is believed to be a reincarnation of Vishnu by the Hindus. This paste is applied as two vertical lines connected at the bottom forming a 'U' shape. This in the Sanskrit texts is called an 'Urvha pundra'.

Worshippers of Devi (Shakti) uses Kumkumam or powdered red tumeric to the centre of their forehead. A red tilakam is also used by priests during pujas.

Honorary thilagams were used by ancient Indian Kings to mark throneing a new king on the



Thilakam or Pottu
wearing Pottu statue from
Kanchi, Tamil Nadu

throne. Vira Tilak was used to anoint a leader or warrior when he returns victorious.

Between 300 BC and 700 A.D, Buddhism was a popular religion in South India. In the statues of Buddha carved in the Tamil country during this period, a Thilagam or Pottu was placed on Lord Buddha's forehead.

VIBUTHI

Vibuthi is a Sanskrit word meaning holy ash. This is the sacred ash used in religious worships in Hinduism. The Vibuthi ash is the residue of the cow dung that is burned in a sacred fire. Vibuthi is applied to the forehead as it is considered sacred and holy.

The ash has several symbolic meanings. Placed on the forehead of devotees it serves as a sectarian mark of the saivites. The practice of smearing holy ash in the forehead also exists in Zoroastrianism. The ash serves as a reminder to the believer to cast away selfish and worldly desires that wrap the self in 'maya', and remember how Shiva burned Kama, the god of desire to ashes, when kama attempted to break Shiva's Tapas while he was focussing on the Divine truth.

Vibuthi is worn by the Saivites in three horizontal lines across the forehead, representing the conquest of the three bonds ego, ignorance and karma.

Another term for the ash is 'Bhasma' which means that by which our sins are destroyed and the Lord is remembered. So the application of bhasma denotes destruction of evil and remembrance of the divine. The ash also signifies that we should burn false identification with body and become free of the limitations of birth and death. It also reminds one that the body is perishable and the shall one day be reduced to ashes. This is not to be misconstrued as a sad reminder of death, but a powerful painter towards the fact that our time on earth is limited, and we should make the best use of our time.



DIPAARATHI

Waving of a light in a ritualistic circle before the idol or the image of a deity is an indispensable aspect of worships and prayer in the Hindu religion. The cycling of the light ritual is known as diya, arathi, artika and niranjana in different parts of India in different languages.

The 'dipa arathi' is usually performed at the end of the Hindu Puja. The lamp which is used for ritualistic circling has either three (tiri arathi), five (pancha arathi) or seven wicks. The wicks are dripped in clarified butter, oil or uses campher (Karpooram)

Symbolically, the priest who performs the dipa arathi and the people who witness the ritual is believed to conquer ignorance and burn up all their sins. The ritualistic circling of the lamp is accompanied by ringing of bells, bellowing of the conch and beating of a flat metallic plate (sema kalam).

At temples and sacred places the ritualistic dipa arathi is performed before a large member of devotees. Hindus believe that it is highly auspicious to be part of an arathi.

Camphor is also burnt at temples in front of the idols or images of the deities. The devotee repents his sins, and destroys his ego burns them away in the presence of God. Camphor is symbolic when it burns its evaporates leaving behind nothing. Likewise the devotee repents, burns away his sins, invokes Gods blessing and becomes clear in his mind and deed.

[This article was a response to queries received by the Tamil Information Centre on wearing Pottu on foreheads and the meaning of arathi and the response given by Siva Thiagarajah]



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